

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

مجلة الرياضة المعاصرة  
مجلة علمية دورية محكمة متخصصة  
تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد

**عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول**

**المجلد 18 – العدد الثاني لسنة 2019**

**رئيس هيئة التحرير**

**أ.د. سهام قاسم سعيد**

**سكرتير التحرير**

**أ.د. انتصار كاظم عبد**

**مدير التحرير**

**أ.د. منال عبود عبد المجيد**





## تعليمات النشر

السادة الباحثين المحترمين....

أدناه تعليمات النشر والأجور الخاصة بنشر البحوث العلمية في مجلتنا راجين التزام  
بالتعليمات المقررة :

1. تنشر المجلة كافة البحوث التي تهتم بالتربية الرياضية.
2. أن يكون البحث المطلوب نشره لم يسبق نشره في مجلة أخرى أو مؤتمر أو أي عمل أكاديمي.
3. أن لا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة بضمنها الجداول والرسوم والصور والملحقات وعلى ورق حجم A4 ومن السياقات المتبعة وهو (24) سطر في الصفحة بمعدل (12) كلمة في السطر الواحد.
4. يكتب اسم الباحث وأسماء الباحثين وعناوينهم باللغتين العربية والانكليزية.
5. يقدم البحث بثلاث نسخ مطبوعة بصيغة (Microsoft Office Word) (2007).
6. يتضمن ملخص باللغتين العربية والإنكليزية لا يزيد عن (250) كلمة.
7. تخضع البحوث المقدمة للنشر للتقويم العلمي من قبل ثلاث مقومين من الخبراء في تخصص البحث.
8. يقوم الباحث بدفع أجور النشر تبعاً للقب الباحث العلمي:
  - 30.000 ألف دينار يدفع مع تقديم البحث كأجور لتقويم البحث.
  - 100.000 ألف دينار يدفع بعد تبليغ الباحث بقبول البحث للنشر.
  - لغير العراقيين \$100 مائة دولار أمريكي.

هيئة التحرير

### المراسلات

E-mail: [Modernsport16@yahoo.com](mailto:Modernsport16@yahoo.com)

[Modernsport@gmail.com](mailto:Modernsport@gmail.com)

الموقع الالكتروني للمجلة [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org)

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق بغداد (759) لسنة (2005)

Key title: AL-riyadat al-mu'asirat

الترقيم الدولي: ISSN 1992-0091



### أعضاء هيئة التحرير

الأعضاء	الاختصاص	الصفة	مكان العمل
1. أ.د. عادل مصطفى كمال	نظريات الجمباز والتمرينات	عضوا	جامعة الزقازيق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. أ.د. فاطمة محمد فوزي	الترويج الرياضي	عضوا	جامعة الاسكندرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. أ.د. وليد مارديني	علم التدريب الرياضي	عضوا	جامعة باليرموك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4. أ.د. سعاد عبد الحسين	تأهيل رياضي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5. أ.د. لمى سمير	تعلم حركي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6. أ.د. نجلاء عباس	طرائق تدريس	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7. أ.د. هدى شهاب جاري	البايوميكانيك	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8. أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا	البايوميكانيك	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9. أ.م.د. سنان عباس علي	طرائق تدريس	عضوا	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10. أ.م.د. أسيل جليل كاطع	تعلم حركي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11. أ.م.د. هدى بدوي شبيب	فلسجة التدريب الرياضي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة





### أعضاء الهيئة الاستشارية

الأعضاء	الاختصاص	مكان العمل
أ.د ريسان خريبط مجيد	علم التدريب الرياضي	رئيس الاكاديمية الدولية لعلوم الرياضة والتكنولوجيا بالسويد
أ.د مؤيد عبد الله جاسم	اختبار وقياس	عميد أكاديمية البورك في الدنمارك / نائب رئيس الأكاديمية الدولية
أ.د حاجم شاني عودة	البايوميكانيك	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د معتصم محمود صيتان	البايوميكانيك	جامعة مؤتة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د عبد الرحمن ناصر رشيد	اختبار وقياس	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د محروسة علي حسن محمد	البايوميكانيك	جامعة الاسكندرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د محمد أحمد عبد الله	فلسجة التدريب الرياضي	جامعة الزقازيق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د علي محمد عبد المجيد	طرائق تدريس	جامعة حلوان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د هاشم أحمد سليمان	اختبار وقياس	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د مازن عبد الهادي نزار	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د عايدة علي حسين	تعلم حركي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د خالدة إبراهيم	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



### لجان المؤتمر:

#### اللجنة العليا للمؤتمر:

- السيد رئيس جامعة بغداد الاستاذ الدكتور علاء عبد الحسين المشرف العام للمؤتمر
- السيدة عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات الاستاذ الدكتور سهاد قاسم سعيد الموسوي
- رئيس المؤتمر

#### اللجنة الاستشارية:

- رئيسا ا.د عدي طارق الربيعي
- عضوا ا.د سعد منعم النعيمي الشخيلي
- عضوا ا.د ناظم شاكر يوسف الوتار
- عضوا ا.د مازن كزار هادي كزار
- عضوا ا.م.د ديار محمد صديق

#### اللجنة التحضيرية:

- رئيسا ا.د سهاد قاسم سعيد احمد
- عضوا ا.د بشرى كاظم عبد الرضا
- عضوا ا.د منى طالب ثابت
- عضوا ا.د اقبال عبد الحسين نعمة
- عضوا ا.د مواهب حميد نعمان
- عضوا ا.م.د ندى عبد السلام صبري
- عضوا ا.م.د زينب علي عبد الامير
- عضوا ا.م.د سندس موسى
- عضوا ا.م.د ندى محمد امين

#### اللجنة العلمية:

- رئيسا ا.د انتصار عويد علي
- عضوا ا.د ساهرة رزاق كاظم
- عضوا ا.د فاطمة عبد مالح
- عضوا ا.د وداد كاظم مجيد
- عضوا ا.د سعاد عبد حسين
- عضوا ا.د منال عبود عبد المجيد
- عضوا ا.د نجلاء عباس نصيف
- عضوا ا.د سعاد سبتي عبود
- عضوا ا.د انتصار كاظم عبد الكريم

#### اللجنة سكرتارية المؤتمر:

- رئيسا ا.د لمى سمير حمودي
- عضوا ا.د هدى شهاب جاري
- عضوا ا.م.د هدى بديوي شبيب
- عضوا ا.م.د زينة عبد السلام
- عضوا ا.م.د عبير داخل حاتم
- عضوا ا.م.د لقاء عبد الله
- عضوا ا.م.د نور حاتم

#### اللجنة المالية:

- رئيسا ا.د نهاد محمد علوان
- عضوا ا.م.د اسيل جليل كاطع
- عضوا م.م بيداء طارق عبد الواحد



**لجنة الاعلامية:**

رئيسا ا.م.د لمياء عبد الستار  
عضوا ا.م.د نضال ناصر ديوان  
عضوا م.م ابتهال جاسم رشيد  
عضوا السيد مصطفى لطيف

**لجنة التشریفات والاستقبال والاقامة:**

رئيسا ا.م.د ايمان صبيح حسين  
عضوا ا.م.د كريمة فياض سالم  
عضوا م.د شهباء احمد حسين  
عضوا م.م هدى عيدان محمد  
عضوا السيدة شهد هيثم  
عضوا السيدة مريم عبد الجبار

**لجنة المناقشة والبوسترات:**

رئيسا ا.م.د نعيمة زيدان خلف  
عضوا ا.م.د بان جعفر صادق  
عضوا ا.م.د سجي شكر ياس  
عضوا ا.م.د وفاء فائق حمودي  
عضوا م.د زينب قحطان عبد المحسن  
عضوا م.م نازك صبحي مطر  
عضوا م.م سجي خالد جاسم  
عضوا الانسة دعاء حسين  
عضوا الانسة مريم لواء

**لجنة تسليم الحقايب والباجات:**

رئيسا ا.م.د هدى عبد السميع  
عضوا ا.م.د وردة علي عباس  
عضوا ا.م.د ميساء نديم محمد  
عضوا م.د لقاء علي عناد  
عضوا م.م نديمة بدر محمد

**الاشراف على لجنة النقل:**

رئيسا ا.م.د انتظار جمعة مبارك  
عضوا ا.م.د ليزا رستم يعقوب  
عضوا م.م رغداء فؤاد محمد

ملاحظة: تم الاعداد والتنضيد والمراجعة من قبل الاستاذ الدكتور سعد منعم النعيمي الشихلي



الفهرست

ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
1	أ.م.د حيدر كاظم عيسى الصالحي	حواس الكفيف ومساهمتها في اداء بعض المهارات الحركية الأساسية	6-1
2	أ.م.د حذيفة ابراهيم خليل أ.م.د ميسون علوان عودة أ.م.د ندى نيهان اسماعيل	أثر تمارين مهارة بتدريب المحطات في تطوير بعض وظائف الرئة وسرعة الاداء للاعبين كرة اليد	16-7
3	أ.د وداد كاظم مجيد أ.م.د محمد عبد النبي محمد هويت م. سعد ضاري هامل	مقارنة لبعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية للأوكسجينية ونسبة الكتلة BMI لدى لاعبات كرة اليد والسلة وعلاقتها بسرعة التحرك الدفاعي	26-17
4	أ.م.د ايمان حسن احمد أ.م.د غفران اسماعيل كمال أ.م.د لمياء عبد الستار خليل	أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	40-27
5	م.د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم أ.د محمد صالح خليل م.م عمر فاضل يحيى	اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة-عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم	50-41
6	أ.د نجلاء عباس الزهيري أ.م.د ميساء نديم أ.م.د زينب علي الموسوي	استخدام بعض النماذج المختلفة من خرائط العقل واثرها في مادة طرائق تدريس التربية البدنية والتحصيل المعرفي	64-51
7	م.د حيدر محمد مصلح أ.د خالد اسود لايخ	استراتيجية تطوير لعبة المباراة في العراق	76-65
8	م. علي ناجي شاكر أ.م.د سهير عبد الكريم حبيب ثناء ناجي شاكر أ.د محمد ناجي شاكر	استعمال تمارين خاصة بأسلوب (الوثب الافقي) وأثرها في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات	84-77
9	أ.م.د حسن علي حسين أ.د حسين عبد الزهرة عبد اليمه م.د حلا رزاق مدلول السيد حسنين جبار راهي	انموذج تقويم الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس	106-85
10	أ.د فلاح حسن عبدالله أ.د قيس سعيد دايم أ.م.د علي خومان علوان	اثر القدرة الحرجة في العجز وكمية الاوكسجين المستهلكة بعد الجهد والمتغيرات المرتبطة O <sub>2</sub> و CO <sub>2</sub> وثاني اوكسجين الكاربون للاعبين كرة اليد	116-107
11	أ.د موفق اسعد محمود الهيتي م.م مصطفى حبيب شلال	منهج تدريبي لتطوير الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب	128-117





ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
12	أ.د. سوسن هودود عبيد شعيلة م.م. زياد عنيد سلمان م.م. امير شافي عليوي	الاداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للأندية الرياضية في الفرات الأوسط	144-129
13	أ.م.د. رعد عبد الأمير فنجان م.م. عبد الأمير عبد العظيم زهير م.م. ايمن باسل منعم	الاداء الوظيفي وعلاقته بالوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفرات الأوسط	158-145
14	م. سرى عبيد نعمة	النظام الغذائي الصحي وعلاقته في خفض الأم متلازمة ما قبل الطمث (PMS) للمراهقات	172-159
15	م.م. اسعد نعمة عبد الله	التوافق النفسي وعلاقته بدافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب مديرية تربية الديوانية بكرة القدم	180-173
16	م. نزار فائق صالح م.م. عمر عبدالله حسين أ.م.د. مراد أحمد ياس م. ابراهيم فيصل خلف	تأثير استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل	192-181
17	أ.د. محمد حسين حميدي أ.د. احمد عبد الزهرة م.د. سارة خالد راضي	تأثير استخدام تمارين البلايومترك في تطوير بيوميكانيكية الأداء مهارة الإسقاط بالريشة الطائرة للشباب	206-193
18	أ.د. محمد جاسم الياسري أ.م.د. قاسم حسن كاظم سلوان ناظم حمادي	اثر تدريبات خاصة بشدد عالية في تطوير بعض القابليات البيوجركية للاعبي كرة اليد المتقدمين	214-207
19	م.م. وجدي مجيد سعيد	تأثير أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الرض الكهربي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين	222-215
20	أ.م.د. عماد عزيز نشمي أ.م.د. حازم علي غازي أ.م.د. أسعد طارق أحمد	تأثير اسلوبي التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة الشاطئية	234-223
21	أ.م.د. صالح جويد هليل أ.م.د. فراس كسوب راشد أ.م.د. ثائرة عبد الجبار صالح	تأثير اسلوبي التعلم التبادلي والتنافس المقارن على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب	250-235
22	م.د. حيدر جابر موسى م.د. حامد عبد الشهيد هادي م.د. حلا رزاق مدلول	تأثير اسلوبي التعلم التنافسي المصحوب بالتغذية الراجعة في تطوير أهم المهارات الاساس بكرة القدم للطلاب	260-251





ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
23	م.م صدام فخري برتو م.م قيصر محمد مهدي م. سارة عبد الستار علي	تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية الذكاء لأطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات	261-272
24	أ.د. ماهر محمد عواد العامري	تأثير الامتحان الالكتروني على التفكير المنطقي لطلبة الدراسات العليا (الدكتوراه) لكلية التربية البدنية/للجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017-2018	273-284
25	م.د. وليد عطا الله عيسى م.م ضحى سعد عزيز م.د. غزوان فيصل غازي	تأثير التمرين داخل الصالات الرياضية على نسبة $O_2$ بالدم باستخدام $H_2O$ وبدونه على لاعبي بناء الاجسام المتقدمين	285-290
26	أ.م.د. ليبي زويان مصيخ م.د. خالد صالح القره غلي م.م. سورين مخلف نواف	تأثير ألعاب ترفيهية لتطوير الاداء البدني والمهاري لدى الأطفال البدناء في المدارس الابتدائية	291-298
27	م.م. ياسر محمد حمود م.م. هدى قحطان طعمة	تأثير تمارينات السلام على زمن 30 متر لطلاب المدارس الابتدائية	299-308
28	أ.د. مي علي عزيز أ.د. رحيم رويح حبيب أ.د. أحمد محمد اسماعيل	تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص ونسبة تركيز حامض اللاكتيك وإنجاز ركض 5000 متر	309-320
29	أ.م.د. حردان عزيز سلمان م.د. حيدر غازي عزيز سلمان	تأثير تمارينات باستخدام السلم الأرضي في تطوير مهارة الخداع لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد	321-338
30	م.د. وسام ياسين برهان أ.م.د. عماد عوده جودة	تأثير تمارينات بالثقل في تطوير القوة الانفجارية لذراع الرمي والانجاز في دفع الثقل للمعاقين جلوس فئة F56	339-346
31	م.د. مهربان احمد كريم هديل جاسم محمد	تأثير تمارينات تعليمية خاصة في تحسين الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة	347-358
32	أ.د. ايمان عبد الامير زعون الخرجي أ.د. احمد محمد اسماعيل العاني م.د. عقيل حميد عودة الايزرجاي	تأثير تمارينات خاصة باستخدام المظلة الرياضية في تطوير بعض اشكال القوة وانجاز ركض 400 متر لذوي الشلل الدماغي فئة (37-38)	359-364
33	أ.م.د. ضياء ثامر مطر الشيباني م.د. علي محسن ديري م.د. رياض عبد الحمزة	تأثير تمارينات خاصة مدعمة بوسيلتي تعليمية وإلكترونية في سرعة تعلم وتصحيح مسار التهديف من الثبات للرمية الحرة للمبتدئين بكرة السلة	365-376
34	أ.د. فرات جبار سعدالله م.م. ابتهاج احمد صلال م.م. رعد عبد القادر حسين	تأثير تمارينات خاصة وفقا لأنماط التعلم في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الأول المتوسط	377-384



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
35	م. عباس علي لفته أ.م.د. وصال صبيح كريم أ.د. عباس فاضل جابر	تأثير تناول جرعة منفردة بمكمل غذائي M.V بمحفزات التستوستيرون Testosterone Alpha في بعض المؤشرات الفسيولوجية والاستهداف الرقمي لعدائي السرعة القصوى ومطاولة السرعة القصوى	385-392
36	م.د. علي محمد جواد الصائغ أ.م.د. محسن محمد حسن م.م. بشار عبود فاضل	القيادة التكيفية وعلاقتها بالضغط المهنية لأعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكره القدم في منطقة الفرات الاوسط	391-402
37	ا.د. فارس سامي يوسف شابا م.م. علي شاكر عبيد حسان	تصميم وتقتين اختبارين للتهديف للانتقاء الأولي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة بخماسي كرة القدم في محافظة بغداد	403-414
38	د. علي حسين صغير م.م. همام اسماعيل حسين م.م. نازك صبحي	تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية والإنجاز لعدائي 200 متر رجال	415-426
39	أ.د. أقبال العيساوي أ.م.د. اوراس نعمه حسن أ.د. محمد مطر العجيلي	تقويم دقة الضرب الساحق للاعبين منتخب جامعة المثنى بالكرة الطائرة بدلالة مؤشري (سرعة الكرة، والخطأ المتغير للمسافة)	427-436
40	م.م. عقيل كاظم هادي الفحام م.م. رؤى عبد الله صخي م.م. واثق حسن رزوقي	تقييم الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة	437-448
41	أ.م.د. لقاء عبدالله علي	علاقة الاسلوب المعرفي (المجازفة-الحذر) بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكره السلة لطالبات المرحلة الاولى	449-458
42	ا.م.د. أحلام شغاتي محسن	علاقة سرعة خطوات الاقتراب بزواوية مرحلة نهوض الارتقاء ومستوى انجاز فعالية الوثب الطويل لدى لاعبي اندية العراق	459-468
43	أ.م.د. أنتظار جمعة مبارك أ.د. أقبال عبد الحسين نعمة أ.م.د. هدى بدوي شبيب	فاعلية التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الاداء لمهارتي التصويب والخداع بكره اليد	469-476
44	ا.د. سهاد عبد علكم التميمي م.م. عبد الرزاق عبد علكم السيد علي جاسم حسن	فاعلية برنامج ارشادي-نفسي للحد من سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسديا في كليات الجامعة المستنصرية	477-486
45	أ.د. محمد عيسى الكعبي م.د. علي محمد هادي عبود	فاعلية اسلوب تفريد التعليم في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكره السلة للطلّاب	487-496
46	م. حسن عبد الهادي لهيمص	اثر الجهد البدني مرتفع الشدة بالأسلوب المتقطع والمستمر على تركيز هرمون البيتتا اندروفين للرجال بأعمار (45-50) سنة	491-505

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





## حواس الكفيف ومساهمتها في اداء بعض المهارات الحركية الاساسية

ا.م.د حيدر كاظم عيسى الصالحي  
وزارة التربية / مديرية تربية القادسية

[Haydr\\_k@yahoo.com](mailto:Haydr_k@yahoo.com)

### ملخص

هدفت الدراسة الى معرفة مساهمة بعض حواس الكفيف والاداء المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ معهد النور في القادسية والبالغ عددهم (10) تلميذ بأعمار (8-10) سنة تم اختيارهم مع مراعات نوع الاصابة وكفاءة عمل الحواس قيد الدراسة، وبعدها وضع الباحث فرضية عدم وجود علاقة بين حاسة اللمس والاداء بعض المهارات الحركية وكذلك عدم وجود علاقة بين حاسة السمع والاداء المهارات الاساسية قيد الدراسة وللإجابة على تلك الفرضيات استخدم الباحث اختبارات اداء الحواس (اختبار السمع، اختبار اللمس) وكذلك اختبار المهارات الحركية الاساسية، اختبار المشي (المشي 20 متر) واختبار القفز (القفز العريض من الثبات)، واختبار التوازن (الوقوف على امشاط القدم) واختبار الرمي (رمي الكرة نحو هدف)، بعد تطبيق الاختبارات ومعالجة النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) استنتج الباحث على ان هنالك علاقة ارتباط ظهرت بين حاسة اللمس في الاداء مهارتي (المشي، والرمي) وبنسب مساهمة معنوية، وكذلك ظهور علاقة ارتباط جيدة بين حاسة السمع والاداء مهارة (التوازن) وبنسب مساهمة معنوية ايضا.

### The senses of the blind and its contribution to the performance of some basic motor skills

Assistant Professor Dr. Haidar Kazim Issa.Ministry of Education

### Abstract

The study aimed to identify the contribution of some of the senses of the blind and performance of the basic motor skills of the students of the Institute of light in Qadisiya, the number of (10) students aged (10-8) years were selected taking into account the type of injury and the efficiency of the senses under study, and then put the researcher hypothesis that there is no relationship between Sense of touch and performance Some motor skills as well as the lack of relationship between hearing and performance The basic skills under study To answer these hypotheses, the researcher used sensory performance tests (hearing test, tactile test) as well as basic motor skills test, walking test (walking 20m) After the tests were applied and the results were processed using the statistical bag (Spss), the researcher concluded that there was a correlation between tactility and skill (walking) , And throwing) and significant contribution rates, as well as the emergence of a good correlation between the sense of hearing and performance skill (balance) and rates of significant contribution also.

### 1-مقدمة:

من الملاحظ في الآونة الاخير ان الانشطة الرياضية اتجهوا اصبح منصب نحو ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها فائدة جسمية ونفسية واجتماعية لهذه الفئات وتعد فئة المكفوفين احد تلك الفئات وهم بمستويات من ضعف بالنظر الى الانعدام الكامل للبصر وتسمى الإعاقة البصرية ويعرف اشروفت زامبون (Ashroft Zambone) على أنها حالة عجز أو ضعف في الجهاز البصري يعيق أو تغير





أنماط النمو عند الإنسان<sup>(1)</sup>. إذ تعد حاسة الابصار من اهم الحواس لدى الانسان لا نها تعمل عمل الموجهة والمرشد لجسمه واي ارتباك او خلل يصيب هذه الحاسة يعيق الانسان في ممارسة حياة اليومية بشكل طبيعي ومن الملاحظ ان هذه المهارات تمتاز بالضعف والقصور لدى الكفيف بمقرنتها مع العاديين وهذه ما اكدته (اميرة الديب) "ان هنالك اثار غير مباشرة يترتب عليها كف البصر اذا نجد ان متغيرات النمو تسير على نحو مختلف عن العاديين"<sup>(2)</sup>، وبما ان المكفوفين يفتقدون لهذه الحاسة اذ يرى الكثير من الباحثين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة ان المعاقين بصريا يعتمدون بالدرجة الاولى على حاسة السمع وتليها حاسة اللمس في اداء متطلبات النشاط الحركي والتفاعل معه " الذي نجد به بعض الضعف الناتج من نقص المفاهيم العلاقات المكانية التي يستخدمها المبصرون ومن هنا تأتي اهمية الدراسة البحث الحالي من خلال معرفة نسبة مساهمة بعض الحواس (السمع واللمس) في درجة الاداء المهارات الاساسية الحركية لتلاميذ معاهد النور للمكفوفين في القادسية .

### 2-1 مشكلة الدراسة:

من خلال اطلاع الباحث الميداني وعن اتجاه الى دراسة فئة المكفوفين لقله الدراسات والبحوث على هذه الفئة في المجال الرياضي وبما نهم يعتمدون بالدرجة الاساس الى حاستي السمع واللمس في التعامل مع البيئة المحيطة بهم، اصبح الغرض الاساسي من الدراسة الحالية هي معرفة اثر حاستي السمع و اللمس و فعاليتها في الاداء الجيد للمهارات الحركية الاساسية (المشي، القفز، التوازن، الرمي) لدى الاطفال المكفوفين بأعمار (8-10) سنة وبالتالي اعطاء معلومات ونتائج عملية عن مساهمة كل حاسة مع كل مهارة من المهارات الحركية الاساسية لمساعدة المختصين والعاملين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة لتوفير الجهد والوقت اللازمين في عملية التدريب والتعليم .

### 3-1 هدف الدراسة:

هدف الدراسة الحالية بالتعرف على:

1-مدى مساهمة حواس الكفيف في اداء بعض المهارات الحركية الاساسية

### 4-1 فروض الدراسة:

1-لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة اللمس لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار 8-10 سنة .

2-لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة السمع لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار 8-10 سنة .

2-عينة الدراسة: حدد الباحث عينة الدراسة وهم تلاميذ معهد النور للمكفوفين في الديوانية والبالغ عددهم (10) تلاميذ بأعمار (8-10) سنة ما خذين في الحسبان بعض الشروط لاختيار العينة الرئيسة، منها تحديد الذين تكون اصابتهم ولادية والقادرين على القراءة باللغة (برايل) الخاصة بالمكفوفين وكذلك كفاءة حاسة اللمس والسمع لديهم . بعدها حدد الباحث منهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لاختبار الفرضيات الاتية :

### 2-2 الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

#### 1- اختبار الحواس:

- اختبار حاسة اللمس :عمد الباحث على اعداد اختبار اللمس (ملحق 1) مستخرجا له الاسس العلمية والموضوعية التي تعطيه المصادقية في استخلاص النتائج .

- اختبار درجة السمع جهاز صوتي لفحص ذبذبات الصوت بوحدة قياس (الديسبل) يوجد في معهد.

#### 2- اختبارات المهارات الحركية الأساسية:

- اختبار المشي ٢٠ متر (بالثانية) لقياس مهارة المشي .

1- منى صبحي الحديدي (1998): مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، ص41.  
2- أميرة الديب (1992): مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة مركز معوقات الطفولة ، العدد العاشر ، جامعة الأزهر ، ص119 .





- اختبار الوقوف على مشط القدم (بالتأني) لقياس التوازن .
- اختبار الوثب العريض من الثبات (بالسم) لقياس مهارة القفز .
- اختبار رمي الكرة (بالدرجة) لقياس مهارة الرمي ودقتها .

**2-3 الأساس العلمية لاختبارات المختارة:** لجئ الباحث على عرض جميع الاختبارات المختارة والمعدة من قبله على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تصميمها على شكل استمارة استبيان وبعد تفريغ النتائج الآراء حصلت جميع الاختبارات على نسبة موافقة تراوحت بين 90 - 100% من مجموع آراء الخبراء وهذا يعد مؤشر جيداً على صدق الاختبارات .

وبعدها قام الباحث بتطبيق الاختبارات بشكل أولي على مجموعة من ذوي الاحتياجات الخاصة (خارج العينة الرئيسة) والبالغ عددهم (5) تلاميذ، الغرض منه استخراج معاملات الثبات عن طريق إعادة تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وفي نفس الظروف وبعده استخراج النتائج استخدم معامل الارتباط البسيط بين درجات التطبيقين إذا ظهرت قيمة (0.85) إذا يعد مؤشر ثبات جيداً وبهذا أصبح الاختبارات تتمتع بأسس علمية يمكن الركون لنتائجها .

**2-4 التجربة الرئيسة:** لجئ الباحث بمساعدة الكادر المساعد على تطبيق الاختبارات على العينة الرئيسة بتاريخ 4-4-2018 ولمدة يومان مراعيًا بذلك أفضل وسائل الأمان ومساعدة بما يخدم نتائج البحث . وبهذا تم استخراج النتائج وتبويبها ومعالجتها احصائياً لغرض تفسير نتائج الباحث .

### 3- مناقشة نتائج الدراسة:

**3-1 الفرضية الأولى:** لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الأساسية وحاسة اللمس لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار 8-10 سنة توصل اليها الباحث الى النتائج الآتية:

#### جدول (1)

يبين معاملات الارتباط ونسبة المساهمة لحاسة اللمس

المتغيرات	المهارات الحركية	الارتباط	نسبة المساهمة	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
حاسة اللمس	المشي	*0.647	0.412	1-9	4.511	0.022
	القفز	0.204	0.102	1-9	0.643	0.842
	التوازن	0.216	0.114	1-9	0.657	0.085
	الرمي	*0.638	0.493	1-19	4.767	0.0245

(\*) دالة عند مستوى دلالة (0.05)

من الجدول (1) يتبين قيم معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين حاسة اللمس والمهارات الحركية (المشي، القفز، التوازن، الرمي) إذ بلغت أعلى نسبة مساهمة مع مهارات الرمي (0.493) بمعامل ارتباط معنوي بلغ (0.638) في حين اقل نسبة مساهمة كانت مع مهارة القفز إذا بلغت قيمتها (0.102) بمعامل ارتباط غير معنوي بلغ (0.204) وقد استدل الباحث على معنوية نسبة المساهمة باستخراج قيمة (f) المحسوبة إذ تراوحت بين (0.643 - 4.747) عند درجة حرية (1-9) وبهذا يتبين ان نسبة مساهمة حاسة اللمس مع المهارات الحركية (القفز والتوازن) غير دالة احصائياً عند مقرنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.63) بدرجة حرية (8)، في حين ان نسبة مساهمة حاسة اللمس مع مهارات الحركية (المشي والرمي) دالة احصائياً، ويعزي الباحث نتيجة الارتباط المعنوية بين حاسة اللمس ومهارة المشي الى ان تتطور المشي بدرجة كبيرة يتم عن طريق قدرة قدم الفرد على التحسس الارض و يستمر إلى أن يصل إلى المشي الحر الصحيح إذ تلعب حاسة اللمس دوراً بارزاً في مهارة المشي وتطورها إذ يمكنها الاستجابة للعديد من المثيرات الميكانيكية و الحرارية والكهربائية والكيميائية عن طريق المستقبلات الجلدية المهمة لاستقبال المثيرات المتنوعة لإعطاء حقائق عن البيئة وعناصرها الملموسة فالمثيرات اللمسية تعمل على إيصال الطفل الكفيف بالبيئة من حوله فيؤدي ذلك إلى حدوث نوع من الارتباط بينه وبين المؤثرات الخارجية التي تؤثر على نمو وعيه اللمسي وهذا ينعكس على مساهمتها في تطور هذه المهارة، وكذلك بالنسبة الى مهارة الرمي فان



المستقبلات الحسية الموجودة فاليد تعمل على نقل المثيرات المتنوعة عن الشيء الذي يمسك بيد واحدة وبكلتا اليدين فبالتالي يكون العقل عن طريقها صورة ذهنية عن شكل ووزن وحجم هذا الشيء وبالتالي تكون الايعازات الواردة للجهاز الحركي مناسبة مع هذا المعطيات وبهذا يمكن ان نحكم على سلامة الواجب الحركي لمهاراه الرمي يرجع لسلامة حاسة اللمس لديه .

**2-3 الفرضية الثانية:** لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة السمع لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار 10-12 سنة. توصل الباحث الى النتائج الاتية:

### جدول (2)

يبين معاملات الارتباط ونسبة المساهمة لحاسة السمع

المتغيرات	المهارات الحركية	الارتباط	نسبة المساهمة	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
حاسة السمع	المشي	0.234	0.039	1-9	0.347	0.803
	القفز	0.254	0.080	1-9	0.495	0.631
	التوازن	*0.673	0.514	1-9	4.330	0.018
	الرمي	0.431	0.078	1-9	0.905	0.753

(\*) دالة عند مستوى دلالة (0.05)

من الجدول (2) يتبين قيم معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين حاسة السمع والمهارات الحركية (المشي، القفز، التوازن، الرمي) اذ بلغت اعلى نسبة مساهمة مع مهارات التوازن اذ بلغت نسبة مساهمة (0.514) بمعامل ارتباط معنوي بلغ (0.673) في حين اقل نسبة مساهمة كانت مع مهارة (المشي) اذ بلغت قيمتها (0.039) بمعامل ارتباط غير معنوي بلغ (0.234) وقد استدل الباحث على معنوية نسبة المساهمة باستخراج قيمة (f) المحسوبة اذ تراوحت بين (0.347 - 4.330) عند درجة حرية (1-9) وبهذا يتبين ان نسبة مساهمة حاسة السمع مع المهارات الحركية غير دالة احصائياً عند مقرنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.63) بدرجة حرية (8)، ما عدا مهارة التوازن، ويعزو الباحث نتيجة الارتباط المعنوية بين حاسة السمع ومهارة التوازن الى ان التوازن مقدرة عامة تبرز أهميته في الحياة العامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة وهي من أهم عناصر اللياقة البدنية اذ يعد مكون رئيسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الوقوف والحركة وبما "ان التوازن الحركي يعتمد بالدرجة الاساس على كفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي<sup>(1)</sup>، وبهذا نستنتج بانه كلما كانت درجة السمع لدى الفرد جيدة جدا كلما انعكس على ادائه في اختبارات التوازن وهذا ما اكدته العديد من الدراسات" (الدريديري، 1988) اذ وجدت علاقة ارتباطية بين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وكل من التوازن الحركي للجسم وكفاءة الجهاز العصبي العضلي<sup>(2)</sup>

1- محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ط 3، الفكر العربي، القاهرة ص 34

2- سميرة أحمد الدريديري (1988) تأثير برنامج مقترح لتحسين التوازن والاحساس الحركي على المستوى الرقمي في الوثب العالي بطريقة قلوب ، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضات ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ص



#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث :

- 1-على ان هنالك علاقة ارتباط جيدة لحاسة اللمس في الاداء مهارتي (المشي، والرمي) وبنسب مساهمة معنوية
- 2-على ان حاسة السمع ظهرت لها علاقة ارتباط جيدة مع الاداء مهارة (التوازن) وبنسب مساهمة معنوية .

##### 4-2 التوصيات:

- 1-عند تدريب المكفوف يكون التركيز على التمارين التي تطور حاسة اللمس لدية في حال تدريبه على مهارات المشي وللمس
- 2-عند تدريب المكفوف يكون التركيز على التمارين التي تطور حاسة السمع لدية في حال تدريبه على مهارات التوازن وقفز .
- 3-العمل على اجراء منهاج تدريبي خاصة بهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة تساعد على العمل الذاتي وبمساعدة قليله .
- 4-اجراء بحوث مشابهه على عينة بأعمار مختلفة .

##### المصادر:

- أميرة الديب (1992): مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة مركز معوقات الطفولة، العدد العاشر، جامعة الازهر .
- محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، الفكر العربي، القاهرة .
- منى صبحي الحديدي (1998): مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن .
- سميرة أحمد الدرديري (1988): تأثير برنامج مقترح لتحسين التوازن والاحساس الحركي على المستوى الرقمي في الوثب العالي بطريقة فلوب، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضات، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .

##### مواقع الإلكترونية

- 1-[http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show\\_art&ArtCat=15&id=36322/09/2011](http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_art&ArtCat=15&id=36322/09/2011) 18:11
- 2- <http://www.islamonline.net/iol/arabic/dowalia/adam35/parent-1.asp> 11:04 2006 24:04.
- 3-[http://uqu.edu.sa/files2/tiny\\_mce/plugins/filemanager/files/4102829/7-manahej.pdf](http://uqu.edu.sa/files2/tiny_mce/plugins/filemanager/files/4102829/7-manahej.pdf) 13/12/2012 16:19
- 4-[www.pdfactory.com](http://www.pdfactory.com)- PDF created with pdfFactory Pro trial version 18/01/2011 11:45.



### ملحق (1)

#### نموذج اختبار حاسة اللمس

اعد الباحث اختبار بسيط لقياس مدى دقة حاسة اللمس لدى الاطفال المكفوفين اذا يتكون الاختبار من مجموعة من الاشياء الملموسة توضع على الطاولة وعددها (10) اشياء (كرسي، قلم، مقص، كرة قدم، فرشاة اسنان، قبعة، ورق مقوى، نظارة، حمالة ملابس، مسطرة) يقوم المعلم بتوجيه الطفل الكفيف نحو الاشياء ويطلب منه ان يلمسها او يعمل على حملها ثم يطلب منه ان يوصف هذا الشيء وماهي استخداماته.

#### تصحيح الاختبار:

يعطي للمختبر درجتان اذا عرف استخدام هذه الاشياء بالإضافة الى نوعها ويعطى درجة واحدة اذا تعرف على استخدامها او على نوعها ويعطى صفر اذا لم يتعرف عليها وبهذا تكون اعلى درجة للاختبار هي (20) واقل درجة هي (صفر).  
قائمة التسجيل:

				
قلم رصاص	فرشاة اسنان	مقص	قبعة	كرة قدم
				
حمالة ملابس	مسطرة	نظارة	ورق مقوى	كرسي



أثر تمرينات مهارية بتدريب المحطات في تطوير بعض وظائف الرئة وسرعة الاداء للاعبي كرة اليد  
أ.م.د حذيفة ابراهيم خليل      أ.د ميسون علوان عودة      أ.د ندى نبهان اسماعيل  
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
babylonshoot@yahoo.com

### المستخلص

إن لعبة كرة اليد كونها واحدة من الألعاب الرياضية التي يتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات التي يجب إن تستخدم بوسائل تنظيمية مختلفة ومؤثرة في عمليات تحسين التطور البدني والوظيفي. ومن خلال ملاحظة الباحثين واطلاعهم بلعبة كرة اليد والتدريب الرياضي والاطلاع على الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص لفرق الناشئين، لاحظوا ضعفا في التحمل والسرعة الخاصة للاعبي كرة اليد فضلا عن وصول اللاعب إلى مرحلة التعب وهدفت الدراسة إلى : التعرف على تأثير التمرينات المهارية بتدريب المحطات في بعض وظائف الرئة وسرعة الأداء للاعبي ناشئين كرة اليد نادي القاسم .

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو مجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى ووسائل جمع البيانات التي اشتملت على الاجهزة والادوات والقياسات المستخدمة والوسائل الاحصائية، وبعد استحصال نتائج الاختبارات قاموا بتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائيا ثم تم مناقشة النتائج ومنها توصلوا الى عدة نتائج أهمها : التمارين المهارية باستخدام تدريب المحطات أدى إلى تطور وظائف الرئة، وتطور السرعة الاداء للاعبي ناشئين كرة اليد.

### Abstract

**The impact of training exercises in the training of stations in the development some lung function and the speed of special handball players**

**Dr. Hudhaifa Ibrahim Khalil      . Dr. Maysoun Alwan Al Issawi**

**DR. nada nabhan asmhaeel**

University of Babylon Faculty of Physical Education and Sports Sciences

[babylonshoot@yahoo.com](mailto:babylonshoot@yahoo.com)

### Abstract

The handball game is one of the sports that requires upgrading and achieving achievements that must be used by different organizational means and effective in the processes of improving physical and functional development. And by observing the researchers and the handball game and sports training and see the training units in the preparation period for the junior teams, they noticed weakness in the endurance and speed of handball players as well as the arrival of the player to the stage of fatigue researchers have developed the objectives of the study to verify through the main experiment The goals are:

- 1-Preparation of training exercises in training stations for handball players.
- 2-to identify the impact of the exercise exercises by training stations in some lung functions and the speed of the special handball players.

The researchers used the experimental method of experimental design with the experimental and control groups of tribal and remote tests and means of data





collection which included the instruments, tools, measurements used and statistical methods. After obtaining the results of the tests, they were tabulated in tables and processed statistically. The results were discussed and reached several results, Exercise exercises using training stations led to the development of lung function, and the development of special velocity for handball players.

## 1 التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التخطيط السليم للتدريب الرياضي من أهم عوامل ضمان نجاح العملية التدريبية إذ يتضمن التصور الواعي والمنطقي لظروف التدريب والطرق والوسائل الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل وفترات التدريب الرياضي الذي يتضمن التنوع في أساليب التدريب المختلفة وخصوصا أسلوب المحطات .

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي حققت انتشارا واسعا في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية، وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في الدفاع والهجوم مما يضيف متطلبات بدنية وفنية وخططيه جديدة ينبغي مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها . وان لعبة كرة اليد، واحدة من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعبون أثناء أدائهم لتدريبات مهارية بأسلوب تدريب المحطات الى تغير في بعض اجهزة وخصوصا وظائف الجهاز التنفسي عموما والرئة خصوصا باعتبار ان وظائف الرئة من المؤشرات الوظيفية الاساسية لتطور النشاط البدني للاعبين كرة اليد.

وان ارتباط تلك التغيرات الفسيولوجية بالتدريب الرياضي من خلال استخدام الطريقة او الوسيلة التدريبية المناسبة والصفات البدنية اللازمة .

وتعد السرعة الخاصة من الصفات البدنية المهمة في أداء وانجاز معظم الالعاب الرياضية بضمنها لعبة كرة اليد . حيث يعرف بأنه العلاقة بين صفة السرعة وأداء تخصصي معين

وتتجلى أهمية البحث في ان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية التي يتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات إلى تدريبات مهارية خاصة بنوع اللعبة التي يجب ان تستخدم بوسائل تنظيمية مختلفة ومؤثرة في عمليات تحسين التطور في وظائف الرئة والسرعة الخاصة والتي من الممكن أن تحدث تغيرات مختلفة في الجسم، وان دراسة مثل هذه التغيرات والتأثيرات الناتجة عنها والتي من شأنها أن تؤثر على صحة الرياضي أهمية كبيرة في توفير الوعي الصحي للاعبين من خلال اختلاف الاساليب التدريبية للاعبين

### 1-2 مشكلة البحث:

يهدف الإعداد البدني الخاص للاعبين كرة اليد الى تطوير الصفات البدنية الضرورية للأداء، ومن خلال ملاحظة الباحثين واطلاعهم بلعبة كرة اليد والتدريب الرياضي والاطلاع على الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص لفرق الناشئين، لاحظوا افتقارها الى التنوع في وسائل تنظيم التدريب والتمرينات التي تساعد على تكيف للاعبين كرة اليد وخصوصا تلك التي تمتاز بانتظام الحمل التدريبي وتدرجه والعمل الجماعي وهذا يساعد اللاعب على التكيف وزيادة الكفاءة الوظيفية للرئة.

ومن خلال ارتأى الباحثون ايجاد السبل التي تساهم في تنوع التمرينات المهارية بأساليب تدريبية تنظيمية تساهم في تطوير الاداء لوظائف الرئة وسرعة الاداء للاعبين كرة اليد الناشئين

### 1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات المهارية بتدريب المحطات في بعض وظائف الرئة والسرعة الخاصة للاعبين ناشئين كرة اليد نادي القاسم .



#### 1-4 فرض البحث:

1- هناك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية بتدريب المحطات في تطوير بعض وظائف الرئة والسرعة الخاصة للاعبين ناشئين كرة اليد نادي القاسم .

#### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي القاسم الرياضي بكرة اليد للناشئين للموسم 2017-2018.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة نادي القاسم الرياضي، والعيادة التخصصية للأمراض التنفسية/ بابل

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2018/1/24 ولغاية 2018/4/26

#### 1-6 تعريف المصطلحات:

#### 1-6-1 اسلوب المحطات (1):

عبارة عن طريقة تنظيمية تقسم فيها عملية تنفيذ اداء كل تمرين في مجموعة واحدة من الافراد وبعد المجموعة الثانية تمرين آخر وهكذا .

#### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمه طبيعة .

2-2 المجتمع وعينة البحث: حدد مجتمع البحث بلاعبي فريق نادي القاسم الرياضي بكرة اليد – فئة الناشئين بأعمار (16-17) والبالغ عددهم (14) لاعباً من مجتمع الأصل، وهم يمثلون احد أندية الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي (2017-2018). حيث تم اختيار جميع اللاعبين بطريقة الحصر الشامل، باستثناء لاعبين وهم حراس المرمى البالغ عددهم (2) تم استبعادهم، وذلك بسبب اختلاف طبيعة التدريب لحراس المرمى في لعبة كرة اليد وبذلك بلغ العدد الكلي (12) لاعباً . مقسمين عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متساويتين (6) لاعبين في كل مجموعة). وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1)(2)

#### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	شهر	26.08	25	4.06	0.79
الطول الكلي	سم	165.89	164	6.81	0.27
الوزن	كغم27	60.02	59	4.04	0.75

يبين الجدول (1) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء من اجل تجانس العينة، ولما كانت جميع قيم معامل الالتواء اقل من (-1 الى +1) فهذا يدل على أن التوزيع كان اعتدالياً وأن افراد العينة متجانسة .

#### الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات المدروسة

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
		س	ع±	س	ع±			
1	FVC	87.66	8.08	94.33	13.30	3.33	0.060	عشوائي
2	FEVI حجم الزفير	83.83	5.26	88.5	11.29	4.45	0.070	عشوائي
3	FVC/FEVI نسبة	96	2.82	93.33	7.96	1.65	0.0911	عشوائي
4	PEFR ذروة معدل انسياب الزفير	81.83	4.49	81.83	4.49	2.4	0.101	عشوائي



## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث: الملاحظة، المقابلة الشخصية، الاستبانة، المصادر والمراجع العربية والاجنبية، جهاز قياس الطول والوزن عدد (1)، جهاز حاسوب (Laptop) نوع (Acer) عدد (1)، ساعة إيقاف عدد (2)، صافرة عدد (3)، كرات يد عدد (6)، شواخص عدد (10)، كرات طبية عدد (8)، أشرطة لاصقة، جدار مستوي بقياس 4×4 حبل قياس 2م، ملعب كرة اليد.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 اختبارات مؤشرات وظائف الرئة وقد تضمنت ما يأتي:

- قياس حجم الزفير القسري في الثانية الاولى (FEVI) والسعة الحيوية القسرية (FVC) ونسبة (FEVI / FVC) (1) (2).

الترتيبات قبل الاختبار: يتم ابلاغ المشاركين بعدم شرب الشاي او القهوة في يوم الاختبار وذلك لأنها تؤثر على نتائج الاختبار اذا ان شرب الشاي او القهوة يؤدي الى زيادة سمك البلغم مما يسبب ضيق التنفس .

الاجهزة المستخدمة: تم استعمال جهاز سبيروميتر Spirometer لأنه يعد من الاجهزة الاساسية في فحص وظائف المجاري التنفسية Airway Obstruction وهو معتمد في كثير من المختبرات السريرية المتخصصة ونتائجه ذات دقة عالية وتعتمد على الجهد الذي يبذله القائم على الاختبار والمختبر عند القياس .

طريقه اجراء الاختبار: تم تقييمها من خلال جلوس اللاعب على كرسي بارتفاع (40) سم اذ تكون القدمان متلامستين للأرض ويكون الظهر مستقيماً ومستنداً الى ظهر الكرسي، تبدأ الباحثة بالاستعانة مع المختصين بتعليم اللاعب وتكنيك الاختبار من خلال اخذ شهيق عميق ومن ثم الزفير بقوة وسرعه حتى الشعور بعدم وجود هواء من الرئتين لإخراجه يضع اللاعب الشفتين حول انبوب التنفس المرتبط بجهاز كمبيوتر واستنشاق الهواء بشكل عميق ومن ثم اخراج الهواء بقوة وسرعه من الصدر (الزفير) حتى تفرغ الرئتان من الهواء .

طريقه التسجيل: يجب ان يستمر الزفير حتى اخراج الهواء بشكل كامل وعدم قدرة اللاعب على الاستمرار ويجب ان يكون على الاقل بزم (6) ثوان ويستمر الى (15) ثانية او اكثر، ثم اداء الاختبار بثلاث محاولات على ان تكون فترة الراحة بين اختبار وآخر دقيقه واحدة ويسجل الاداء الافضل، علماً ان القراءة للمحاولة تظهر مباشرة في شاشة العرض ومن ثم يتم طبعها لتصبح ورقة بيانية وان وحدة القياس هي النسبة المئوية (%) علماً انه تم تسجيل المؤشرات التنفسية من خلال قراءة واحدة للجهاز وحسب الزمن (15) للسعة الحيوية القسرية عند الثانية الاولى والنسبة وذروة معدل انسياب الزفير .

- الهدف من الاختبار: اختبار السرعة الخاصة في كرة اليد ورشاقة الحركة ومهارة الطبطبة والربط الحركي

- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، كرة اليد، خمسة شواخص، ساعة توقيت، مجال لأداء الاختبار مكون من مستطيل طوله 5 أمتار وعرضه 3 أمتار يوجد في كل ركن من أركانه شاخص وفي وسطه شاخص أيضاً .

(1) American Thoracic Society & European Respiratory Society (2004). Standards for the diagnosis and management of patients with COPD, Am Rev Respir Dis 2(4): 1220-1245 .

(2) Burt VL, Whelton P, Roccella EJ ,et al.,(1995).Prevalence of hypertension in the US adult population :results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey ,1988-1991, Am Rev Respir Dis ,25 :305-313

(3) حمد يوسف متعب: تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، 2003، ص49.





- **طريقه الأداء:** يقف الرياضي خلف منطقة البدء المقررة ممسكا بالكرة، يركض الرياضي بالكرة وملتزمًا بقواعد الركض بالكرة مع ضرورة توجيه الكرة بالأسلوب الصحيح من الناحية التقنية (تغيير يد الطبطبة عند تجاوز الشاخص)
- **التسجيل:** يتم حساب الزمن من أول حركة يؤديها الرياضي باتجاه الركض، يؤدي الرياضي ثلاث دورات متتالية حول مجال الاختبار، يركض المختبر محاولتين يتم تسجيل الأفضل، يضاف (0.3 ثا) لكل خطأ يقوم به المختبر (سقوط شاخص عند الاجتياز أو عدم ابدال ذراع الطبطبة أو أي خطأ قانوني آخر).

**2-4-3 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على نفس عينة البحث يوم الخميس المصادف (2018/2/15) في العيادة التخصصية للأمراض التنفسية بعد أن تم ترشيح الاختبارات الملائمة لقياس مؤشرات وظائف الرئة من قبل الخبراء لتحقيق الأغراض التالية:

توفر الأجهزة الطبية التي يحتاجها اللاعبون كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث، الوقت الخاص بكل اختبار لكل لاعب.

#### 2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

**2-4-3-1 صدق الاختبارات:** استخدم الباحثون الصدق الظاهري وذلك لتحقيق من صدق الاختبارات من خلال تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وبفهم الظروف.

**2-4-3-2 ثبات الاختبارات:** اعتمد الباحثون طريقة الاختبار واعادة الاختبار من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية وذلك بتطبيق الاختبار الأول في يوم الاثنين المصادف 2018/2/19 وبعد 6 ايام تم اعادة الاختبار في يوم الاحد المصادف 2018/2/25 وتم معالجة البيانات احصائيا وتبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين بالجدول (2)

**2-4-4-3 موضوعية الاختبار:** يقصد بموضوعية الاختبار بأنها "معياري تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما وتقوم على أدله يمكن للغير أن يثبتوا من صحتها<sup>(1)</sup> وان الاختبار يعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها نفس الدرجات بغض النظر عن صحته.

#### جدول (3)

معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبارات	معامل الثبات	الموضوعية
السرعة الخاصة	0.83	0.92

#### 2-4-4 التجربة الرئيسية:

**2-4-4-1 الاختبارات القبلية:** تم اجراء الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء المصادف 2018/2/27 بمرحلتين وخلال يومين حيث في اليوم الاول تم اجراء الاختبارات الفسيولوجيا وذلك في يوم الاربعاء المصادف 2018/2/28 في الساعة الرابعة عصرا في العيادة التخصصية للأمراض التنفسية، اما في اليوم الثاني تم اجراء اختبار السرعة الخاصة في نادي القاسم الرياضي حيث تم تقسيم الاختبارات الى مجموعتين تم تنفيذ كل مجموعة في يوم واحد وتحت نفس الظروف.

**2-4-4-2 البرنامج التدريبي للتمرينات المهارية:** بعد اجراء الاختبارات القبلية قام الباحثون بتنفيذ التمرينات المعدة بالاعتماد على المصادر الخاصة وخبرات القائمين على هذا البحث، للمجموعة التجريبية، في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية أذ استمر تطبيق البرنامج لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع اي 24 وحدة تدريبية يومية، أذ طبق البرنامج في يوم السبت 2018/3/3 ولمدة شهرين وكانت الشدة تتراوح بين (المتوسط و القصوي) مع مراعاة التدرج بالحمل خلال الاداء المهاري وتراوحت مدة التمرينات ما بين (40-60) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الكلية

(1) علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم: البحث العلمي (اساسيات ومناهج، اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص 123



البالغة 90 دقيقة بهدف تطوير المؤشرات الجهازين الدوري والتنفسي وسرعة الاداء للاعبين كرة اليد.

**2-4-5 الاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد المصادف 2018/5/6 بمرحلتين وخلال يومين حيث في اليوم الاول تم اجراء الاختبارات الفسيولوجيا وذلك في يوم الاثنين المصادف 2018/5/7 في الساعة الرابعة عصرا في العيادة التخصصية للأمراض التنفسية، اما في اليوم الثاني تم اجراء اختبار السرعة الخاصة في نادي القاسم الرياضي حيث تم تقسيم الاختبارات الى مجموعتين تم تنفيذ كل مجموعة في يوم واحد وتحت نفس الظروف .

**2-5 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS

**3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

**3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشرات وظائف الرئة لعينتي البحث التجريبية والضابطة:**

جدول (4)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق للمؤشرات وظائف الرئة لعينة البحث الضابطة

ت	المتغيرات	القياس	قبلي		بعدي		T.TEST	مستوى الدلالة	المعنوية
			ع	س-	ع	س-			
القبلي	FVC (%) السعة الحيوية القسرية	%	13.30	94.33	13.61	92.17	1.24	0.06	عشوائي
	FEVI حجم الزفير القسري	%	11.29	88.5	12.58	89.33	955	0.07	عشوائي
	FVC / FEVI نسبة 75-70%	%	7.96	93.33	8.38	94.66	2.16	0.054	عشوائي
	PEFR %80	%	4.49	83.83	9.33	86	1.36	0.101	عشوائي
	السرعة الخاصة	ثا	0.76	26.54	0.82	25.67	5.78	0.053	عشوائي
البعدي	FVC (%) السعة الحيوية القسرية	%	10.23	93.77	9.96	102	3.22	0.00	معنوي
	FEVI حجم الزفير القسري	%	11.87	87.8	8.22	96.83	1.33	0.00	معنوي
	FVC / FEVI نسبة	%	10.66	92.03	9.31	100.8	1.6	0.00	معنوي
	PEFR	%	13.89	87.33	10.86	94.16	2.9	0.001	معنوي
	السرعة الخاصة	ثا	0.16	27.67	0.14	23.83	6.37	0.000	معنوي

معنوي عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة اقل 0.05

**3-1-2 مناقشة نتائج مؤشرات الرئة وسرعة الاداء للاختبارات القبلي والبعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة:**

يرى الباحثون ان سبب هذه الفروقات هو لأثر التمرينات مهارية كذلك كان لتفاعل العينة في المرحلة الأولى التمرينات اثر واضح، إذ اقبل أفراد هذه المجموعة التي واكبت التمارين وبجدية عالية وخاصة الوحدات التي كان فيها ترويج لكون المشاركون بأعمار تحتاج إلى تشويق أكثر من الوحدات الروتينية، كذلك أن ممارسة التمارين مهارية كان له الأثر في حدوث العديد من التغيرات الفسيولوجية عند أفراد عينة البحث لتجريبية والتي تعمل بالتدريب بنظام المحطات، هذه التغيرات الايجابية في بعض المستويات الوظيفية تؤدي إلى تحسين في وظائف الرئة وهذا بدوره يؤدي إلى تحسن في الأداء خلال التمارين المعطاة.

من الجانب الآخر فإن ممارسة التمارين مهارية مع الزميل او بدونه وتلك التمرينات التي تتميز بتنوع محطاتها اذ ان الانتقال من محطة الى اخرى والتدرج في حمل التمرينات والمهارات بين الطبقة والتمرير والتصويب وتلك التمرينات الترويحية والتشويقية التي تتناسب مع عمر عينة البحث فان التمرينات أدت إلى تحفيز الجهاز العصبي "والذي إحدى مهامه هو توفير الطاقة اللازمة للعمل





الحركي المطلوب<sup>(1)</sup>، كما يشير حلمي حسنين "إلى أن إنتاج الطاقة أو توفيرها خلال أي جهد كان، هو ناتج من عمليات تحفيز في الجهاز العصبي المركزي"<sup>(2)</sup>، فضلا عن أن احتواء الوحدات التدريبية المهارية على معظم عناصر اللياقة البدنية والحركية مثل والسرعة الخاصة أدى إلى تثبيت هذا التطور والذي كان واضحا من خلال أداء العديد من التمارين البدنية وبتوافق وميكانيكية حيث يؤكد عادل عبد البصير على أن نجاح ميكانيكية الأداء تأتي من تضافر كل مقوماتها<sup>(3)</sup>. والتي تعد إحدى مقومات نجاح الأداء المهاري للعبة كما ان أسلوب المحطات ساهم في تحسين الأداء الفني للسرعة الخاصة، حيث إن أسلوب المحطات يتضمن في تصميمه تأدية المهارة في مستويات متباينة في عدة محطات وكل محطة ذات مستوى مختلف عن المحطة السابقة.

### 3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشرات الجهازين الدوري والتنفسي للاختبارات البعيدة لعينتي البحث التجريبية والضابطة:

#### جدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأفضلية الفروق للمؤشرات الجهازين الدوري والتنفسي لعينتي البحث التجريبيتين في الاختبارات البعيدة

ت	المتغيرات	القياس	مج التجريبية		مج الضابطة		T.TEST	مستوى الدلالة	المعنوية
			بعدي		بعدي				
			ع	س-	ع	س-			
1	FVC سعه حيوية القسرية	%	102	9.96	92.16	13.61	1.72	0.000	معنوي
2	FEV حجم الزفير القسري	%	96.83	8.22	89.33	12.58	1.43	0.000	معنوي
3	FVC /FEVI نسبة .	%	100.8	9.31	94.66	8.28	1.73	0.000	معنوي
4	PEF ذروة معدل انسياب	%	94.16	10.86	86	9.33	1.97	0.000	معنوي
5	السرعة الاداء	ثا	23.83	0.14	25.67	0.82	2.77	0.000	معنوي

معنوي عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05

من خلال ملاحظة الجدول (4) لنتائج الاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يتبين لنا افضلية واضحة لمجموعة البحث التجريبية والتي تدرت بالمحطات ويعزو الباحثون هذه الافضلية الى التمرينات المعدة بالتدريب المحطات ساهمت وبشكل فعال في رفع الكفاءة الوظيفية للاعبين اذ تتحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الذي تم قبل البداية في برنامج التمرينات وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلاثي أقصى تكرار لكل تمرين، كما التمرينات المعدة متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة . وسعى الباحثون من خلال التمرينات الى تصميم محطات خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رفع الكفاءة الوظيفية والسرعة المطلوبة خلال الاداء المهاري من خلال التحكم في إنقاص زمن الاداء مع تثبيت حجمه وشدته، أو زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنتين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين، أو تقصير فترات الراحة بين تمرينات المحطات، والتنوع بالتمرينات داخل كل محطة من الدائرة التدريبية .

ويشير الخياط بان العمل بأسلوب المحطات يعطي لكل محطة مهارة او تمرين يختلف عن المحطة الاخرى ويقسم اللاعبون على هذه المحطات على شكل مجموعات ويتبادلون فيما بينهم بعد انتهاء وقت المخصص للتطبيق لكل محطة<sup>(4)</sup>.

(4) جبار رحيمة (وأخرون): كرة السلة فسلجة- تعليم- تدريب، البصرة، 2007، ص17

(2) حلمي حسنين: اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها، قطر دار المتنبي، 1985، ص64

(3) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص158.

(4) فداء أكرم الخياط وحامد مصطفى بلياس: تأثير أسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد: مجلد علوم

التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الثالث، 2010، ص139



كما ان أسلوب المحطات ساهم في تحسين الاداء الفني للسرعة الخاصة، حيث ان اسلوب المحطات يتضمن في تصميمه تأدية المهارة في مستويات متباينة في عدة محطات وكل محطة ذات مستوى مختلف عن المحطة السابقة والتالية لها وان جميع المتدربين مروا بكل المستويات داخل المحطات وذلك تحت اشراف وتوجيه من المدرب لتحديد العمل بمستويات المحطات واعطاء التعليمات اللازمة لكل مستوى داخل كل محطة ادى الى تقدم مستوى اللاعبين في اداء المهارات الذي يزيد من قدرته على الاعتماد على نفسه في تنفيذ المهارة باقل وقت متفاعلا مع مصادر الخبرة والمعرفة من حوله ومن وسائل واجهزة ومعدات ويوفر له قدرة اكبر من المشاركة ويعينه في تحسين الاداء ومستوى اللاعب والقدرة على تفويده مدى تقدمه نحو تحقيق اهدافه .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

◆ التمارين المهارية باستخدام تدريب المحطات ادى الى تطور وظائف الرئة ولسرعة الاداء للاعبين كرة اليد ناشئين

##### 2-4 التوصيات:

◆ توزيع الجهد الملقى على عاتق اللاعبين خلال التدريب مما يساعد على تجنب أخطار بعض الإصابات التي يمكن إن يتعرض لها اللاعبين أثناء أو بعد الجهد مباشرة لذا يوصي الباحثون بضرورة استخدام التدريب بالمحطات كونه يعتمد على تنوع التمرينات وتوزيع الجهد خلال التدريب .  
◆ إجراء دراسات مشابهة قيد الدراسة بطرائق وبأحمال تدريبية مختلفة على اللاعبين كرة اليد.  
◆ إجراء التجربة على فئات عمرية أخرى.

#### أولاً: المصادر العربية:

● فداء أكرم الخياط و حامد مصطفى بلباس: تأثير اسلوب المحطات وفق التعلم التعاوني والذاتي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد: مجلد علوم التربية الرياضية العدد

##### الثاني المجلد الثالث، 2010.

- جبار رحيمة (وآخرون): كرة السلة فسلجة- تعليم- تدريب، البصرة، 2007.
- حلمي حسانين: اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها. قطر. دار المتنبى. 1985.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 1999.
- علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم: البحث العلمي (اساسيات ومناهج، اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1، المكتبة الوطنية، بغداد، 2010.

● American Thoracic Society & European Respiratory Society (2004). Standards for the diagnosis and management of patients with COPD, Am Rev Respir Dis 2(4): 1220-1245 .

● -Burt VL, Whelton P, Roccella EJ ,et al.,(1995).Prevalence of hypertension in the US adult population :results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey ,1988-1991, Am Rev Respir Dis ,25 :305-313



### ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين الذين تم معهم اجراء المقابلات الشخصية

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د جمال صبري فرج	التدريب الرياضي كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
2	ا.د احمد يوسف متعب	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
4	ا.د مؤيد عبد علي	فلسفة تدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
5	ا.د احمد عبد الامير	التدريب الرياضي كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
6	ا.د سهيل جاسم المسلماوي	التدريب الرياضي الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
7	ا.د عمار حمزة الحسيني	تاهيل رياضي الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
8	ا.م. د. قاسم حسن	التدريب الرياضي كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل

### ملحق (2)

نموذج من وحدة تدريبية بـ (تدريب المحطات)

\*المجموعة التجريبية (تدريب المحطات) طريقة التدريب: فترتي مرتفع الشدة  
شدة التمرين: قصوي

التمرين	التكرار لكل تمرين	زمن التمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المحطات	الزمن الكلي
1-التصويب من القفز نحو مربعات دقة التصويب 2-التمرير الطويل بالكرات الطبية (1كغم)	4	20ثا	20ثا	1د	220ثا
3-وضع الاستناد الامامي على ذراع واحدة والذراع الاخرى تحمل الكرة ويحاول الطبطبة على الارض 4-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور من خلالها بسرعة عالية والرجوع سريعا الى الخلف لأول شاخص	5	15ثا	20ثا	1د	235ثا
5-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بين الشواخص وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالاستناد الامامي 6-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بينها وهو يطبطب بالكرة وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالقفز والتصويب باتجاه الهدف	5	20ثا	20ثا	1د	260ثا

شدة التمرين: قصوي %

الاسبوع الثالث والرابع

التمرين	التكرار لكل تمرين	زمن التمرين	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المحطات	الزمن الكلي
1-التصويب من القفز نحو مربعات دقة التصويب 2-التمرير الطويل بالكرات الطبية	4	20ثا	20ثا	1د	220ثا
3-وضع الاستناد الامامي على ذراع واحدة والذراع الاخرى تحمل الكرة ويحاول الطبطبة على الارض 4-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور من خلالها بسرعة عالية والرجوع سريعا الى الخلف لأول شاخص	5	15ثا	20ثا	1د	235ثا
5-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بين الشواخص وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالاستناد الامامي 6-عشر شواخص يحاول اللاعب المرور بينها وهو يطبطب بالكرة وعند اخر شاخص يقوم اللاعب بالقفز والتصويب باتجاه الهدف	5	20ثا	20ثا	1د	260ثا

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة







## مقارنة لبعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية اللاؤكسجينية ونسبة الكتلة BMI لدى لاعبات كرة اليد والسلة وعلاقتها بسرعة التحرك الدفاعي

أ.د. وداد كاظم مجيد      أ.م.د. محمد عبد النبي محمد هويت      م. سعد ضاري هامل  
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات      جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammedabdalnbe79@gmail.com

dr.wedadkadim@gmail.com

saadalm@gmail.com

### ملخص البحث

تعد الالعاب الفرقية كرة اليد والسلة من الالعاب التي يتميز ادائها بمتطلبات وواجبات حركية دفاعية تستند على قدرات متميزة من سرعة حركه وخاصة في حركات الدفاع مما يتطلب قدرات لاهوائية وبدنية ومهارية متفاوتة نسبيا . اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحثون كونهم من اساتذة ومدربي الالعاب المبحوثة ولاهمية الاستعانة بالاختبارات لتقويم مستويات اللاعبين في الالعاب الجماعية بصورة دورية ومستمرة كاحد الخطوات التي يحدد من خلالها نجاح وتقويم المدرب واللاعبات معا لغرض اظهار الاختلاف والتشابه النسبي في بعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية ونسبة الكتلة. كما ان لبطئ التحركات في سد الثغرات الدفاعية وتذبذب في مستوى اداء اللاعبات قد يكون احد اسبابه عدم قدرة تحمل الأجهزة الوظيفية للجسم وضعف القدرات البدنية لدى لاعبات منتخب جامعة واسط للالعاب الفرقية (كرة اليد وكرة السلة). يهدف البحث إلى: التعرف الى بعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية اللاؤكسجينية (اللاكتيكية و الفوسفاجيتيه) ونسبة كتلة الجسم bml ومقارنتها للاعبات (كرة اليد-السلة)- والتعرف الى العلاقة بين القدرات البدنية المؤشرات الوظيفية اللاؤكسجينية ونسبة كتلة الجسم bml وبين التحرك الدفاعي لعينة البحث. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وباسلوب الدراسة المقارنه والعلاقات الارتباطية . حدد الباحثون مجتمع البحث وعينته عمديا من لاعبات الالعاب الفرقية من منتخبات جامعة واسط للالعاب الفرقية (كرة اليد، السلة)، وقد بلغ عدد أفراد العينة (20) لاعبة، (10) لاعبات لكل لعبة للعام الدراسي (2017- 2018) . وبعد تطبيق الاختبارات ومعالجتها احصائيا .

### استنتج الباحثون عدة استنتاجات من اهمها:

- للاعبات كرة السلة الافضلية في اختبارات الوثب العريض من الثبات واختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار ضمن القدرات البدنية واختبارات الخطوة لمدة (30ثا) واختبار الخطوة ( step test - لمدة 10 ثا ضمن مؤشرات الاداء الوظيفية اللاؤكسجينية .
- للاعبات كرة اليد الافضلية في اختبار ركض ووثب 50 ضمن القدرات البدنية.
- ظهرت علاقات ارتباطية معنوية بين التحرك الدفاعي وبين القدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى، تحمل القوة المميزة للسرعة للرجلين) للاعبات كرة السلة وكرة اليد.
- ظهرت علاقات ارتباطية معنوية بين التحركات الدفاعية وبين مؤشرات الاداء الوظيفية اللاؤكسجينية (اللاكتيكية والفوسفاجينه) للاعبات كرة اليد والسلة

### ومن اهم التوصيات:

- الاستفادة من النتائج المستحصلة لتنمية قدرات اللاعبات اللاؤكسجينية والبدنية لأهميتها في التحركات الدفاعية لدى لاعبات كرة اليد والسلة والعمل بموجبها .
- ضرورة استخدام برامج التدريب التي تساهم في انقاص كمية الدهون المخزونة في الجسم للاحتفاظ بوزن الجسم عند تنفيذ مفردات المناهج التدريبية بما يتلائم ومتطلبات اللعبة بدنياً ومهارياً.



## **Comparison of some physical abilities and indicators of oxygen functional performance and BMI ratio and their relationship to the defensive movement speed for handball and basketball players**

**Dr.Proff Widad Kadhim Majeed      Dr.Prof Asst. Mohamed Abdel Nabi  
Mohamed Hewitt**

**Teacher Saad Dhari Hamil**

**University of Baghdad / College of Physical Education Wasit University /  
College of Physical Education Wasit University / College of Sports  
Science for Girls Physical Education and sports Sciences Physical  
Education and sports Sciences**

### **Research Summary**

Handball and basketball are games that characterized by the performance of the requirements and duties of the defense movements based on the distinct capabilities of the speed of movement, especially in the defense movements, which requires anaerobic, physical capabilities and skill is relatively variable. The problem of research, it is through the experience of the researchers that they are professors and coaches of the games and the importance of the use of tests to evaluate the levels of players in the collective games periodically and continuously as one of the steps that determine the success and evaluation of the coach and players together for the purpose of showing the difference and relative proportion in some physical blocks and indicators of functional performance and body mass ratio. Slower moves in closing defensive gaps and fluctuating player performance may also be caused by the inability of the body's functional organs and the physical abilities of Wassit University players to play handball and basketball. The objective of the research is to identify some physical abilities, functional and non-functional performance indicators, body mass index (BMI), and correlation between physical abilities, non-oxygen functional parameters and body mass index (BMI). The researchers used the descriptive approach and the method of comparative study and correlative relationships. The researchers identified the research community and its sample of the players from the Wassit University of Handball teams. The total number of the sample was (20) players, (10) players per game for the academic year (2017-2018). After the tests were applied and processed statistically

The researchers concluded several conclusions, the most important of which were - the best basketball players in the long jump tests of stability, the three left and right leg testers within the physical abilities, the 30 sec- step tests and the 10-sec step-test in the non-occupational performance indicators. Handball was the best choice in the test running and jumping 50m within the physical abilities. There were significant correlations between the defensive movement



and the physical abilities (the explosive force of the legs, the speed characteristic of the right and left leg, showed significant correlation relationships between defensive moves and between functional and indicators of anaerobic performance (tactics and phosphate) for handball and basketball players.

One of the most important recommendations is to take advantage of the results achieved to develop the anaerobic and physical abilities of the players for their importance in the defensive moves of handball and basketball players.

-The need to use training programs that contribute to the reduction of the amount of fat stored in the body to maintain body weight when the implementation of training curriculum to suit the requirements of the game physically and skillfully.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تتميز الألعاب الفرقية بتفاوت وتقارب في المؤشرات الوظيفية ونسبة الكتلة والقدرات البدنية، ولهذا التفاوت أهمية كبيرة في ابراز وظيفة الفروق للعبة الواحدة والذي قد يؤثر سلبا او ايجابا على مستوى الاداء مما يسهل على العاملين في مجال التدريب والتدريب لتلك الألعاب الوقوف على نوع تلك الفروقات وتوجيه التدريب الرياضي لغرض تفعيلها وتطويرها خدمة للأداء. وتعد الألعاب الجماعية ومنها كرة اليد والسلة والكرة الطائرة من الألعاب التي يتميز ادائها بمتطلبات وواجبات حركية دفاعية تستند على قدرات متميزة من سرعة حركه وخاصة في حركات الدفاع مما يتطلب قدرات لاهوائية وبدنية ومهارية متفاوتة نسبيا والتي بدورها تعتمد على وجود أجهزة تعمل بكفاءة عالية لتلبية المتطلبات والواجبات واحداث التغيرات الوظيفية المطلوبة نتيجة الجهد المبذول من قبل اللاعبين الذي ينعكس بدوره على ادائهم. كون طبيعة الاداء تتطلب تطوير الامكانيات البدنية الفسيولوجية التي تؤثر بشكل كبير على الاداء ومنها امكانيات الجهازين الدوري – التنفسي والاقتصاد الوظيفي للعمليات الوظيفية اللاإرادية، وخصائص استعادة الشفاء، ومستوى الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين والامكانية اللاوكسجينية خلال الاستمرار بالأداء.(9:112)

كما إن أداء المهارات الحركية الدفاعية تحتاج إلى سرعة تحرك لسد الثغرات وتنسيق عالي من الناحية الوظيفية والبدنية من أجل ان يكون الاداء بمستوى عالي. ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث في اجراء مقارنة للتعرف على الاختلافات النسبية لبعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية اللاأوكسجينية وكتلة الجسم للاعبين كرة اليد والسلة، ومدى علاقتها بسرعة التحرك الدفاعي لدى عينة البحث.

اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحثون كونهم من ومدربي الألعاب المبحوثة ولاهمية الاستعانة بالاختبارات لتقويم مستويات اللاعبين في الألعاب الجماعية بصورة دورية ومستمرة كاحد الخطوات التي يحدد من خلالها نجاح وتقويم المدرب واللاعبين معا لغرض اظهار الاختلاف والتشابه النسبي في بعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية ونسبة الكتلة. كما ان لبطئ التحركات في سد الثغرات الدفاعية وتذبذب في مستوى اداء اللاعبين قد يكون احد اسبابه عدم قدرة تحمل الأجهزة الوظيفية للجسم وضعف القدرات البدنية لدى لاعبين منتخب جامعة واسط بكرة اليد وكرة السلة وبناءً على ما تقدم ومن أجل التعرف على الفروقات في المؤشرات الوظيفية والبدنية لدى اللاعبين، ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة سعينا منا الى وضع الحلول المناسبة من الناحية العلمية امام المختصين والمدربين خدمة للاعبين الجماعية.





## 2-1 أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف الى بعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية اللاأوكسجينية (اللاكتيكية والفوسفاجينية) ونسبة كتلة الجسم bml للاعبات كرة اليد وكرة السلة .
- 2- التعرف الى الفروق في بعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية اللاأوكسجينية ونسبة كتلة الجسم bml بين لاعبات كرة اليد وكرة السلة.
- 3- التعرف الى العلاقة بين بعض القدرات البدنية المؤشرات الوظيفية اللاأوكسجينية ونسبة كتلة الجسم bml وبين سرعة التحرك الدفاعي لدى عينة البحث.

## 3-1 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (للاعبات كرة اليد وكرة السلة) في المتغيرات المبحوثة البدنية الوظيفية ومؤشر الكتلة .
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (للاعبات كرة اليد وكرة السلة) في المتغيرات البدنية الوظيفية ومؤشر الكتلة وبين سرعة التحرك الدفاعي.

## 3-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: عينة من لاعبات منتخبات جامعة واسط بكرة اليد والسلة .
- 2- المجال الزمني: 2017/11/1 ولغاية 2018/3/1
- 3- المجال المكاني: ملاعب الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط .

## 2-2 منهج البحث اجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي شبه التجريبي والعلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة مشكلة واهداف البحث.

- 2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثون مجتمع البحث وعينته من لاعبات منتخبات جامعة واسط للاعبات الفرقية (كرة اليد، السلة)، وقد بلغ عدد أفراد العينة (20) لاعبة تم اختيارهن عمدياً، (10) لاعبات لكل لعبة للعام الدراسي (2017- 2018)، وحقق الباحثون الناحية الاعتدالية للعينة ضمن التوزيع الطبيعي من أجل سلامة العمليات الإحصائية، والاختيار الأنسب على وفق نتائج هذا التوزيع لمتغيرات العمر الزمني والطول والكتلة وكما موضح في الجدول (1).

## الجدول (1)

### المميزات الخاصة بعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	23.57	1.89	22.9	1.06
الكتلة	71.49	5.91	70.55	0.34
الطول	1.67	0.13	1.63	1.61

يلحظ أنَّ الوسط الحسابي لأعمار عينة البحث كان (23.57) بأنحراف معياري (1.89)، وكان الوسط الحسابي لكتلتهم (71.49) بأنحراف معياري (5.91)، أمَّا الوسط الحسابي لاطوالهم فبلغ (1.67) بأنحراف معياري (0.13)، وكان معامل الالتواء للقيم جميعها اقل من  $\pm 2$  مما دل ذلك على توزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

## 3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة:

- 1- المصادر الأجنبية والعربية وشبكة المعلومات الدولية .
- 2- ميزان طبي (بالكيلوغرام)
- 3- ساعة توقيت الكترونية
- 4- صندوق خشبي بارتفاع (40) سم
- 5- شريط لقياس الطول
- 6- شواخص عدد4





- ملعب كرة يد و سلة نظامي.

**4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:** لقد استعان الباحثون بالمصادر العلمية لتحديد الاختبارات الضرورية لقياس بعض المتغيرات المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها، وبناء على ذلك تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية والفسولوجية والمهارية الدفاعية. لتكون مؤشراً لقياس الظاهرة المراد قياسها في البحث وكما موضحة في الجدول (2) .

#### جدول (2)

الاختبارات المختارة والغرض منها والمصادر التي توجد فيها

ت	اسم الاختبار	الغرض من القياس	مصدر الاختبارات
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	(8 : 28 )
2	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى	(12 : 149)
3	اختبار ركض ووثب 50 متر	تحمل القوة المميزة للسرعة للرجلين	(11 : 256)
4	اختبار الخطوة لمدة (30ثا)	القدرات للاوكسجينية اللاكتيكية	(13 : 105-106)
5	اختبار الخطوة (10 step – test ثا	القدرات اللاوكسجينية الفوسفاجينية	(10: 162)
6	التحركات الدفاعية للجانب وللإمام وللخلف	سرعة التحرك الدفاعي	(1: 292)
7	التحرك الدفاعي للاعب كرة السلة	سرعة التحركات الدفاعية	(5 : 410)

**5-2 التجربة الاستطلاعية:** للتعرف على معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة إجراءات التجربة الميدانية قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على (6) لاعبات من منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط في يوم الثلاثاء الموافق 2017/11/16 وفي تمام الساعة العاشرة وعلى قاعة نادي الشهيد حبيب. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من الأمور الآتية:  
-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.  
-مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبارات.  
-مدى تطبيق فريق العمل للواجبات الواقعة على عاتقه.

-ترتيب اداء الاختبارات والتدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.  
**التجربة الرئيسية:** تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي (7: 11)، وتم إجراء اختبارات البحث على العينة البالغ عددهن (20) لاعبة، وقد أجريت الاختبارات جميعها في قاعة المغلقة للألعاب الرياضية في قاعة الشهيد حبيب في واسط. في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2017/11/20-21 وقد تم تقسيم الاختبارات كالآتي :

**أولاً:** تم إجراء الاختبارات الآتية القدرات البدنية والاختبارات اللاأوكسجينية (اللاكتيكية، الفوسفاجينية)  
**ثانياً:** تم إجراء الاختبارات التحركات الدفاعية للاعبات كرة اليد والسلة.  
**7-2 الوسائل الإحصائية:** تم معالجة البيانات بإستعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V<sub>24</sub>) ، (statistical package for social sciences) .



### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق لبعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية اللاوكسجينية (اللاكتيكية-الفوسفاجينية) ونسبة كتلة الجسم bml بين لاعبات كرة اليد والسلة وتحليلها ومناقشتها:

#### جدول (3)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) لبعض القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية ونسبة الكتلة BMI بين لاعبات كرة اليد والسلة

الاختبارات	وحدة القياس	كرة اليد		كرة السلة		ف س-	ف ع	ت	درجة sig	الدالة
		ع	س-	ع	س-					
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	1.96	215.90	1.47	224.20	8.30	0.78	10.66	0,000	دال
اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار	سم	6.83	476	2.756	487.40	11.40	2.32	4.89	0,000	دال
اختبار ركض ووثب 50 متر	ثانية	0.73	21.10	1.63	23	1.90	0.56	3.35	0,003	دال
اختبار الخطوة لمدة (30ثا)	ثانية	1.22	28.20	0.98	26.61	1.59	0.49	3.19	0,005	دال
اختبار الخطوة لمدة 10 ثا	ثانية	1.44	38.70	0.82	36.90	1.80	0.42	3.41	0,000	دال
نسبة الكتلة BMI	كغم/م <sup>2</sup>	0.48	23.30	1.33	21.70	1.60	0.45	3.55	0.004	دال

يتبين من جدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وانحرافات قيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) بين مجموعتي البحث (كرة اليد وكرة السلة) في القدرات البدنية ومؤشرات الاداء الوظيفية و نسبة الكتلة BMI، حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لمتغير القوة الانفجارية للرجلين والمتمثلة باختبار الوثب العريض من الثبات والقوة المميزة بالسرعة والمتمثلة باختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار وتحمل القوة المميزة بالسرعة والمتمثل باختبار ركض ووثب 50 متر بين المجموعتين (10.66، 4.89، 3.35) على التوالي وهي داله بالمقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين

وفي مؤشرات الاداء الوظيفية اللاوكسجينية ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (على التوالي في اختبار الخطوة لمدة (30ثا)، اختبار الخطوة (step-test 10 ثا) (3.19، 3.41) وهي داله عند مقارنتها مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث (كرة اليد و كرة السلة)

وفي مؤشر الكتلة BMI والذي يمثل نسبة كتلة الجسم كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.55) وهي داله عند مقارنتها مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث (كرة اليد و كرة السلة)

#### 3-1-1 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون الفروق المعنوية في بعض القدرات البدنية بين مجموعتي البحث الى التدريبات المتبعة من قبل المدربين فضلا عن التمرينات البدنية التي ترافق الدروس العملية والذي اسهمت في تطور القدرات البدنية جراء تدريباتهن اذ انها من القدرات البدنية المهمة لأغلب الحركات التي تؤديها اللاعبات في تلك الالعاب .

في اختبارات القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ظهرت فروق معنوية لصالح لاعبات كرة السلة على الرغم من اهمية هذه المتغيرات في كرة اليد لا ان هناك فروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين لصالح لاعبات كرة السلة . مما يدل على ان لاعبات كرة السلة



تؤدي حركات الوثب والقفز لغرض التهديف من خارج الزون ومن داخل الزون وفي قطع الكرات من المنافس في حركات الدفاع والهجوم والتي تتضمن الركض إلى الامام، الخلف، الجانب، والتدوير وأيضاً الحركات التي تعتمد على الانطلاقات والقفز العمودي والمناولات وأن هذه القدرة التي تجمع بين القوة والسرعة إنها "عامل مهم وأساسي للأنشطة التي تحتاج إلى التغلب على المقاومات وسرعة الانتقال والحركة أي المهارات التي تحتاج إلى قدرة عالية وأداء سريع". (2: 194) والذي توفر لدى لاعبات كرة السلة مقارنتاً بلاعبات كرة اليد فإن عملية النهوض والارتقاء تكون بساق واحدة وخاصة في التصويب وقطع الكرة من المنافس والتي تؤديها اللاعبات في الوثب للأعلى في التصويب وعمل حائط الصد الدفاعي .

وفي اختبار ركض ووثب 50 متر والذي يمثل قدرة تحمل القوة المميزة للسرعة على الرغم من أهميتها في لعبة كرة السلة إلا أن هناك فروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين ولصالح لاعبات كرة اليد يعزوها الباحثون إلى خصوصية لعبة كرة اليد واختلافها من حيث قوة وسرعة الحركات التي تؤديها اللاعبات لمقاومة التعب فضلاً عن الاحتكاك القوي بين اللاعبات سواء في الهجوم أو الدفاع وهذا من شأنه خلق تكيفات بدنية عصبية فضلاً عن حركات القفز والركض والرمي .

وفي يتعلق بمؤشرات الاداء الوظيفية اللاأوكسجينية ففي (اختبار الخطوة لمدة (30ثا) واختبار الخطوة (step- test) لمدة 10 ثا) ظهرت فروق معنوية في الاختبارين لصالح لاعبات كرة السلة وإن سبب ظهور الفروق في الوسط الحسابي لهذين الاختبارين على لاعبات كرة اليد . يعزوه الباحثون إلى طبيعة التمرينات والتحركات في المباريات والتي تتطلب سرعة التحركات في الملعب وحول الزون وسرعة الاداء في اللعب وبمساحات ضيقة في الملعب مما تكسب اللاعبات لياقة وظيفية. فكلما زاد عمل أجهزة الجسم المختلفة كلما زاد العمل بنظام الطاقة اللاهوائي وبذلك تستطيع اللاعبات الاستمرار في الاداء بكفاءة عالية طوال الوقت. وإن زيادة حجم المؤشرات الوظيفية أدى إلى قلة زمن الاداء والذي يقاس بالثانية وكلما كان التكرار أكثر وبزمن أقل كان أفضل، وهذا ما أكدته (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) إلى أن الكفاءة البدنية للرياضيين قد تكون على درجة عالية أو منخفضة تبعاً للتدريب الرياضي، فهي تزداد مع التدريب المنتظم وتنخفض في حالة الانقطاع عنه. (4: 46).

وفي مؤشر كتلة الجسم (BMI) ظهرت فروق معنوية لصالح لاعبات كرة السلة أيضاً وإن سبب ظهور الفروق إلى تفوق لاعبات كرة السلة في الوسط الحسابي لهذا الاختبار على لاعبات كرة اليد ويعزوه الباحثون إلى أن نسبة وزن الدهون كانت نسبياً أعلى لدى لاعبات كرة اليد ويعد ذلك مؤشراً سلباً على الاداء على اعتبار أن زيادة هذه المتغير معناه الزيادة في زمن اداء الاختبارات، ونحن نعلم بأن الانجاز الجيد يأتي من خلال الحركة أو الاختبار بزمن أقل، أما زيادة متغيرات (الوزن ووزن الدهون) والذي يمثلته مؤشر الكتلة فهذا يعني زيادة الخلايا التي لا تنتج الطاقة وبالتالي تكون عائقاً للاعبة أثناء اداء الاختبار وهذا ما أظهر التفوق للاعبات كرة السلة والذي بدوره أثر على اختبارات الاداء الوظيفية اللاأوكسجينية ولصالح لاعبات كرة السلة .

3-2 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية اللاأوكسجينية ونسبة كتلة الجسم bml وبين التحرك الدفاعي لعينة البحث ومناقشتها:





جدول (4)

بين معامل الارتباط بين القدرات البدنية والمؤشرات اللااوكسجينية ونسبة كتلة الجسم BMI والتحرك الدفاعي لعينة البحث

المتغيرات	الاختبارات	اختبار سرعة التحرك الدفاعي	قيمة (r) الجدولية
القوة الانفجارية للرجلين		كرة يد	0.915
		كرة السلة	0.836
القوة المميزة بالسرعة للرجلين		كرة يد	0.887
		كرة السلة	0.789
تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين		كرة يد	0.867
		كرة السلة	0.861
اختبار الخطوة لمدة (30 ثا)		كرة يد	0.797
		كرة السلة	0.870
اختبار الخطوة (step – test) 10 ثا		كرة يد	0.860
		كرة السلة	0.819
مؤشر الكتلة (BMI)		كرة يد	0.415
		كرة السلة	0.755

\* قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05

الجدول (4) يبين طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية اللااوكسجينية ونسبة كتلة الجسم BMI وبين التحرك الدفاعي بكرة اليد وكرة السلة . بالنسبة الى لاعبات كرة اليد:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التحرك الدفاعي وكل من القوة الانفجارية للرجلين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين حيث كانت قيمة (r) المحسوبة على التوالي (0.915، 0.887، 0.867) اعلى من قيمة (r) الجدولية (0.632) مما يعني دلالتها إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التحرك الدفاعي ومتغير اختبار الخطوة لمدة (30 ثا) ومتغير اختبار الخطوة (step-test) 10 ثا حيث كانت قيمة (r) المحسوبة على التوالي (0.860، 0.797) اعلى من قيمة (r) الجدولية (0.632) مما يعني دلالتها إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين اختبار التحرك الدفاعي ومؤشر الكتلة (BMI) حيث كانت قيمة (r) المحسوبة (0.415) اقل من قيمة (r) الجدولية (0.632) مما يعني عدم دلالتها إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

- بالنسبة الى لاعبات كرة السلة - وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التحرك الدفاعي ومتغير القوة الانفجارية للرجلين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين حيث كانت قيمة (r) المحسوبة على التوالي (0.836، 0.789، 0.861) اعلى من قيمة (r) الجدولية (0.632) مما يعني دلالتها إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التحركات الدفاعية ومتغير اختبار الخطوة لمدة (30 ثا) و متغير اختبار الخطوة (step-test) 10 ثا، إذ كانت قيمة (r) المحسوبة على التوالي (0.73، 0.76) اعلى من قيمة (r) الجدولية (0.632) مما يعني دلالتها إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

- وجود علاقة ارتباط معنوية مع مؤشر الكتلة (BMI) إذ كانت قيمة (r) المحسوبة (0.755) اعلى من قيمة (r) الجدولية (0.632) مما يعني دلالتها إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)





### 3-2-1 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون وجود علاقات الارتباط المعنوية بين اختبار سرعة التحرك الدفاعي للاعبات كرة اليد والسلة وبين متغيرات البحث البدنية والوظيفية اللاأوكسجينية الى طبيعة التحركات الدفاعية والهجومية التي يتم تنفيذها خلال الوحدات التدريبية وطبيعة التحركات الفعلية اثناء المباريات والتي تمتاز بسرعة الاداء الحركي للاعبات في الملعب سواء اكان اثناء التدريب ام في المنافسة، فكلما زاد ت قابلية اللاعبات البدنية وكفاءة اجهزة الجسم المختلفة كلما زاد العمل بنظام الطاقة اللاهوائي ونلاحظ على هذه الارتباطات انها ارتباطات ايجابية بمعنى ان زيادة حجم المؤشرات الوظيفية ادى الى قلة زمن الاداء والذي يقاس بالثانية. وهذا ما اظهرته علاقة الارتباط المعنوية . وقد اشار قاسم حسن حسين الى ان التدريب الرياضي المنتظم يؤثر بشكل واضح في الكفاية الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية، ومع تحسن الحالة الوظيفية ومن خلالها يتمكن الرياضي اداء اكبر عمل مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة وزمن الاداء .

(9: 76) فكرة اليد والسلة تتطلب تنمية هذه الصفات لما لها من أهمية في تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج من نظام الطاقة اللاهوائي أي يتحمل السرعة والقوة. (10: 64) ويتبين من الجدول (4) هناك علاقة ارتباط معنوية بين سرعة التحرك الدفاعي و مؤشر الكتلة ( BMI ) للاعبات كرة السلة، ويعزو الباحثون ذلك الى ان لعبة كرة السلة تمتاز بانها لعبة ذات طابع حركي متغير بشكل مستمر وسريع يعتمد على النظام اللاأوكسجين اكثر من الأوكسجين ووجود علاقة الارتباط المعنوية الى ان لعبة كرة السلة ذات طابع يعتمد على تطوير القدرات الوظيفية المهمة والاساسيه في تطوير الاداء والانجاز واداء الجهد البدني بكفاءة عالية. ولتحقيق الوصل للمستويات العليا فانه وبجانب تنمية المقدرة اللاهوائية يجب الاهتمام بتنمية المقدرة الهوائية للاعب . كما يجب تنمية المطاولة ايضا للألعاب التي تحتاج الى تنمية عنصر القوة والسرعة والرشاقة والتحمل الخاص.(6: 56)

ووجود العلاقة العشوائية غير المعنوية بين سرعة التحرك الدفاعي ومؤشر معامل كتلة الجسم (BMI) للاعبات كرة اليد يعزو الباحثون الى انه على الرغم من ان لعبة كرة اليد تمتاز بانها لعبة ذات طابع حركي متغير بشكل مستمر وسريع الا ان الخلل لدى عينة البحث لان زيادة هذه المتغير معناه الزيادة في زمن اداء الاختبار ، ونحن نعلم بأن الانجاز الجيد يأتي من خلال الحركة او الاختبار بزمن أقل، أما زيادة متغيرات (الوزن ووزن الدهون) والذي يمثله مؤشر الكتلة فهذا يعني زيادة الخلايا التي لا تنتج الطاقة وبالتالي تكون عائقاً للاعبه أثناء التحرك الدفاعي . وهذا ما أشار اليه (محمد صبحي حسنين) من ان انخفاض مؤشر الاداء يعبر عن قلة الكفاءة في أداء النشاط فضلاً عن الارتباط العكسي بين نسبة الشحوم واللياقة البدنية (5: 55) .

### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1الاستنتاجات:

- 1- للاعبات كرة السلة الافضلية في اختبارات الوثب العريض من الثبات واختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار ضمن القدرات البدنية واختبارات الخطوة لمدة (30ثا) واختبار الخطوة (step – test) لمدة 10 ثا ضمن مؤشرات الاداء الوظيفية اللاأوكسجينية .
- 2- للاعبات كرة اليد الافضلية في اختبار ركض ووثب 50 ضمن القدرات البدنية.
- 3- للاعبات كرة السلة الافضلية في مؤشر كتلة الجسم (BMI) على لاعبات كرة اليد
- 4- ظهرت علاقات ارتباطية معنوية بين سرعة التحرك الدفاعي وبين القدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى ،تحمل القوة المميزة للسرعة للرجلين) للاعبات كرة السلة وكرة اليد.
- 4- ظهرت علاقات ارتباطية معنوية بين التحركات الدفاعية وبين مؤشرات الاداء الوظيفية اللاأوكسجينية (اللاكتيكية والفوسفاجينه) للاعبات كرة اليد والسلة .



5- وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة التحرك الدفاعي ومؤشر الكتلة (BMI) لدى لاعبات كرة السلة.

عدم جود علاقة ارتباط بين سرعة التحرك الدفاعي ومؤشر الكتلة (BMI) لدى لاعبات كرة اليد.

#### 4-2 التوصيات: يوصي الباحثون بما يلي:

1. الاستفادة من النتائج المستحصلة لتنمية قدرات اللاعبات اللاؤكسجينية والبدنية لأهميتها في التحركات الدفاعية لدى لاعبات كرة اليد والسلة والعمل بموجبها.

2. ضرورة استخدام برامج التدريب التي تساهم في انقاص كمية الدهون المخزونة في الجسم للاحتفاظ بوزن الجسم عند تنفيذ مفردات المناهج التدريبية بما يتلائم ومتطلبات اللعبة بدنياً ومهارياً.

3. ضرورة توعية المدربين بالاهتمام بتنفيذ البرامج التدريبية التي تسهم وبشكل ايجابي في تنمية المتطلبات البدنية والفسولوجية بما يتناسب ومتطلبات الفعاليات الرياضية المختلفة

4. التأكيد على اهمية تدريبات التحمل بانواعه في نهاية الوحدة التدريبية لتطوير القابلية التنفسية للاعبات

5. ضرورة اجراء دراسة مشابهة لتحسن الجوانب البدنية والفسولوجية ولمراحل عمرية مختلفة وربطها بالمهارات الهجومية لكل من كرة اليد وكرة السلة.

#### المصادر والمراجع:

-أحمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط1، (طرابلس، منشورات جامعة الفاتح، 1998).

-أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008).

-ابو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط1، (القاهرة، دار عطوه للطباعة، 1982).

-ابو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجية الرياضة، (القاهرة، دار الكتب العربي، 1998).

-محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، (دار الفكر العربي، القاهرة، 1995)

-محمد صبحي حسنين واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

-محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

-قاسم محمد حسن الخاقاني؛ اساليب تدريب القوة السريعة واثرها علة بعض المتغيرات البايوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد)، 2001.

-قاسم حسن حسين: الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).

-كمال درويش واخرون: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب، 1998.

-عمار درويش النداوي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد)، 2004.

-يوسف لازم كما ش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم؛ (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).

- Gene m . Adams : Exercise physiology Labovatry . V . S . A ، K W . M . C Br own publisher, 1990.



## أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م. ايمن حسن احمد      أ.م. غفران اسماعيل كمال      أ.م. د. لمياء عبد الستار خليل  
جامعة بغداد/كلية الادارة والاقتصاد      جامعة بغداد/كلية الادارة والاقتصاد      جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

[lamiaakhalil67@yahoo.com](mailto:lamiaakhalil67@yahoo.com)

[emanalani@yahoo.com](mailto:emanalani@yahoo.com)

[ghufuran62@gmail.com](mailto:ghufuran62@gmail.com)

### المستخلص

تكمن اهمية اللياقة البدنية في انها تلعب دورا بارزا في صحة الانسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي الى آثار سلبية على صحة الانسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين، فضلاً عن أن ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصاً لائقاً في المجتمع. عموماً فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الانشطة الرياضية وفي جميع المراحل واللياقة البدنية لها مجموعة من العناصر المهمة من اهمها (القوة العضلية، السرعة، المرونة، والرشاقة). سيهتم هذا البحث بدراسة بعض عناصر اللياقة البدنية ومدى تأثيرهم بعامل الوزن والطول بالاعتماد على بيانات تم الحصول عليها من كلية التربية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد. وهنا قام الباحثون بتوظيف نماذج الانحدار المتعددة في تحديد بعض العوامل التي تؤثر على إنجاز الطالبات لبعض متغيرات اللياقة البدنية وبناء أنموذج إحصائي لكل منهم يتم من خلاله التنبؤ.

### Abstract

The fitness plays an important role in the health of human and their physiological personality. Moreover, the weakness of physical fitness implicit side effect on the health and it will become older. Furthermore, there are many disease will offer such as heart diseases as well as sport activities implies that the body will be more stronger and avoid the weakness diseases. Generally, physical fitness is observed as widely base which is represented as vertebral column for all sports activities in all stages of age, additionally it has set of important elements such as (muscular strength, speed, flexibility and agility). This article focus on some of a physical fitness elements and the impact factor on weight and length depends on the data which were collected from college of physical education and sport sciences for women – university of Baghdad. The researchers function multi-regression model to determine the factors which effect on students (females) progress.





## 1- المقدمة introduction:

اللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الانسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل، وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية على انها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. ويعرفها (زاكسون) بأنها " مقدرة أجهزة الجسم و لاسيما الجهاز الدوري والتنفسي والهيكل على العمل عند المستوى المثالي" (1).

وإن الهدف الأساسي للياقة البدنية هي تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية الاعتيادية فضلاً عن إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب او في المنافسات الرياضية وأن اللياقة البدنية عملية نسبية فيمكن ان يكون الفرد لائق بدنياً لأداء عمل معين ولكن عندما يبذل نشاطاً بدنياً لم يتعود على ادائه من قبل (مثل طالبات التربية الرياضية عند التحاقهن بالكلية). نجد أن مقدرة المواجهة البدنية ستكون أقل حيث تكون لياقتهن منخفضة وتقل مقدرتهن على مواجهة التمرين وتظهر عليهن علامات التعب بسرعة بالرغم من انخفاض الحمل ولكن عند الانتظام في التدريب الرياضي يكتسبن تدريجياً اللياقة البدنية. ومن هنا يأتي دور الاساليب الاحصائية للتنبؤ حيث يعد الانحدار الخطي المتعدد من الاساليب الاحصائية المتقدمة والتي تضمن دقة الاستدلال من اجل تحسين نتائج البحث عن طريق الاستخدام الامثل للبيانات في ايجاد علاقات مسببة بين الظواهر موضع البحث.

من هنا جاءت اهمية البحث حيث تناول دراسة تأثير كل من الوزن والطول (كمتغيرات مستقلة) على بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) وبناء أنموذج إحصائي لكل منهم يتم من خلاله التنبؤ.

## 2-1 مشكلة البحث Problem of Research:

هنالك تفاوت كبير في مستوى اللياقة البدنية للطالبات والذي ينعكس على القابلية البدنية والنشاط الممارس ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة للتعرف على تأثير كل من الوزن والطول على مستوى اللياقة البدنية وبناء أنموذج احصائي لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية يتم من خلاله التنبؤ.

## 3-1 هدف البحث Objective of Research:

يهدف البحث الى التعرف على أثر عاملي الوزن والطول في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحليل هذه العوامل تحليلاً احصائياً وبناء أنموذج إحصائي لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة بـ (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) يتم من خلاله التنبؤ بمستوى اللياقة مستقبلاً.

## 3-2 مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من الطالبات المتقدمات بكلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات .

المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

الفصل الثاني: الجانب النظري

المبحث الأول: متغيرات الدراسة:

## 1-2 اللياقة البدنية:

يمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها قدرة الشخص الرياضي على القيام بأي مجهود او نشاط بدني قوي دون ان يتعرض لأي ضرر أو اعراض جانبية سيئة كالشعور بالتعب الشديد أو ما شابه ذلك وتقاس اللياقة البدنية بأجهزة خاصة واختبارات علمية.

حيث يمكن تحقيق اللياقة البدنية من خلال اتباع نظام حياة صحي، اي عند اتباع العديد من العادات الحسنة مثل الحرص على تناول الاغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بشكل دوري ومستمر بالإضافة الى الحصول على قسط كافي من الراحة وعدم اجهاد وارهاق الجسم اكثر من اللازم.





## 2-1-1: عناصر اللياقة البدنية:

غالباً ما ترتبط عناصر اللياقة البدنية بالأداء الحركي ومن ابرز هذه العناصر ما يلي:

**القوة العضلية:** (1) هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة اداؤها في أقصى انقباض عضلي .

**السرعة:** هي استطاعة الشخص على تأدية اي نشاط بدني في اقصر فترة ممكنة وتتأثر سرعة الاداء في عدد من العوامل اهمها: (نوعية الياق العضلة والتوافق العضلي العصبي مع القوة العضلية ومطاطية العضلة وكذلك قوة ارادة الشخص).

**المرونة:** يقصد بها القدرة على القيام بالنشاطات البدنية والحركية في مدى واسع تتيحه العضلة وتتأثر المرونة بالعوامل الآتية: (قدرة المفاصل على الحركة ومطاطية العضلة بالإضافة الى التدريب المنتظم والمستمر).

**الرشاقة:** مدى قدرة المرء على تبديل اتجاه جسمه في اقل فترة زمنية ممكنة وتتأثر رشاقة الجسم بالكثير من العوامل لعل أهمها: (قدرة العضلة وسرعة استجابتها ونوع النشاط البدني الممارس وسلامة الجهاز العصبي).

المبحث الثاني

## 2-2: طبيعة العلاقة بين المتغيرات:

في كثير من مجالات البحث العلمي يمكن ملاحظة ان الاختلافات في القياس للمتغيرات يرجع الى الاتساع الكبير للمتغيرات ذات العلاقة والتي لها تأثيرات متغيرة في مراحل التجربة وبالوضوح والدقة والنظرة العلمية في التعامل مع البيانات الخاصة بالمتغيرات المؤثرة يمكن تخمين طبيعة العلاقة، وبعد ذلك الاستفادة من هذه المعلومات لتحسين وصف العلاقة والحصول على الاستنتاجات حول المتغير ذو الاهمية الاساسية (متغير الاستجابة) والدراسات الاخرى.

إن الهدف الاساسي للعلم هو السعي الدائم لمعرفة وتفسير العلاقات المختلفة بين الظواهر وذلك بتحديد العلاقات بين المتغيرات والاستفادة من هذه العلاقات المحددة في مجالات البحث العلمي .

## 2-3: بناء النماذج:

تقوم ايدولوجية علم الاحصاء على ثلاث مهام اساسية وتتمحور حول هذه المهام الثلاثة غالبية التحليلات الاحصائية المختلفة ويمكن هذه المهام الى الوصف و السيطرة والتنبؤ. ولكن على الرغم من ان هذا التقسيم والذي يبوب التحليلات الاحصائية الى ثلاثة ابواب مختلفة الا ان آلية العمل في الغالب تبقى واحدة وذلك من خلال النمذجة للمشاكل المختلفة ومحاولة ايجاد انموذج يصف الظاهرة حيث الدراسة، حيث تتعدد الاساليب الاحصائية في بناء النماذج وتتنوع بشكل كبير ومنها: 2-

## 2-3-1: نموذج الانحدار الخطي المتعدد The Multiple linear Regression Model

تقوم فلسفة نماذج الانحدار بأنواعها كافة على فكرة النماذج السببية والتي تعتمد على السبب و نتيجة السبب و تتعدد انواع هذه النماذج منها البسيطة والمتعددة والخطية واللاخطية وان استعمال كل منها يرتبط بنوع المشكلة قيد الدراسة ويتم استعمال النماذج المتعددة في حالة وجود متغير معتمد (Y) يعتمد على مجموعة من المتغيرات المستقلة ( $x_1, x_2, \dots, x_p$ ) والتي تربطها علاقة خطية منطقية فيما بينها حيث يمكن كتابة نموذج الانحدار المتعدد كالآتي:

$$y_i = \alpha + \sum_{j=1}^p \beta_j x_{ij} + e_i \dots \dots (1) \quad j = 1, 2, \dots, k$$

حيث ان:  $\alpha$  تمثل معلمة ثابت التقاطع وهي قيمة المتغير (y) عندما تكون قيم المتغيرات المستقلة تساوي صفر.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجية اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003 ، ص88

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان، المصدر السابق نفسه، 2003، ص14.



$\beta_i$  : هي معلمات  $x_{ij}$  وتبين مقدار التغير الحاصل في المتغير المعتمد  $y$  عندما يتغير المتغير المستقل بمقدار وحدة واحدة بشرط بقاء قيم المتغيرات المستقلة الأخرى ثابتة.

$e_i$ : تمثل حد الخطأ العشوائي.

وعادةً يستعان بالمصفوفات لحل نماذج الانحدار المتعدد فيصبح كما يلي:-

$$y = x\beta + E$$

حيث ان:

$y$  : موجه عمودي من مشاهدات المتغير المعتمد ورتبته  $(n \times 1)$

$x$  : مصفوفة المتغيرات المستقلة ورتبتها  $(n \times p)$

$\beta$  : موجه المعالم التي يراد تقديرها ورتبته  $[(p + 1) \times 1]$

$E$ : موجه للأخطاء ورتبته  $(n \times 1)$

**4-2 تقدير المربعات الصغرى least squares Estimates** لكي نتمكن من حل نموذج الانحدار وإيجاد معادلة التنبؤ (معادلة الانحدار التقديرية). لابد لنا من تقدير معاملات الانحدار وهناك طرق عدة لتقديرها ومن هذه الطرق: طريقة المربعات الصغرى. وتعتمد هذه الطريقة في تقدير معاملات الانحدار على تصغير مجموع مربعات الأخطاء إلى الحد الأدنى<sup>1</sup>.

$$e'e = (y - x\beta)'(y - x\beta) \dots \dots (2)$$

$$= y'y - 2\beta'x'y + \beta'x'x\beta \dots \dots (3)$$

وبحل المعادلة رقم (3) يمكن الحصول على قيم  $\beta$  التقديرية وكالاتي:-

$$b = (x'x)^{-1}x'y$$

ومن خصائص طريقة المربعات الصغرى انها تعطي افضل تقدير غير متحيز.  
**5-2 اهمية تشخيص معادلة الانحدار:** لكي يتم اختبار معنوية معادلة الانحدار المتعدد يستخدم اختبار (F) من جدول تحليل التباين وللحصول على جدول تحليل التباين (ANOVA) يتوجب علينا أولاً حساب مركباته وهي:<sup>(2)</sup>

مجموع المربعات الكلي Total Sum Squares  
مجموع مربعات التوضيحية Sum Square due to Regression  
مجموع مربعات البواني (الأخطاء) Residual Sum Squares or (Error Sum Squares)

Source	D.F	S.S	M.S	F
Regression	$k$	$b'x'y - n\bar{y}^2$	$b'x'y/k$	$MSR/MSE$
Residual	$(n - k - 1)$	$y'y - b'x'y$	$\frac{y'y - b'x'y}{(n - k - 1)}$	
Total	$n - 1$	$y'y - n\bar{y}^2$		

ومن جدول تحليل التباين نستطيع ان نختبر الفرضية:-

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان، "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.  
<sup>2</sup> خاشع محمود الراوي، "مدخل الى تحليل الانحدار"، وزارة التعليم العالي - كلية الزراعة والغابات، جامعة الموصل، 1987، ص15.



$$H_0: \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_k$$

$$H_1: \beta_1 \neq \beta_2 \neq \dots \neq \beta_k$$

## 2-6 قياس القوة التفسيرية للأنموذج:

2-6-1 معامل التحديد **Coefficient of Determination** وهو من المعايير المهمة لقياس قوة العلاقة بين التغيرات المستقلة والمتغير المعتمد كما ويوضح معامل التحديد نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التغير الحاصل في المتغير المعتمد ويمكن الحصول عليه من خلال العلاقة التالية:

$$R^2 = \frac{b'x'y - n\bar{y}^2}{y'y - n\bar{y}^2}$$

حيث ان :

$(y'y - n\bar{y}^2)$ : تمثل مجموع المربعات الكلي.

$(b'x'y - n\bar{y}^2)$ : تمثل الانحرافات الموضحة من قبل خط الانحدار.

وإذا كانت  $R^2 = 1$  يعني ان المتغيرات المستقلة تفسر المتغير المعتمد تفسيراً تاماً.

أما إذا كانت  $R^2 = 0$  يعني ان المتغيرات المستقلة لا تفسر المتغير المعتمد أي لا توجد علاقة ما بين المتغيرات المستقلة والمتغير المعتمد.

علماً بأن قيمة  $(R^2)$  تكون محصورة بين الصفر والواحد أي ان  $0 \leq R^2 \leq 1$  ويستعمل في بعض الأحيان معامل التحديد المصحح  $(R_a^2)$  والذي يأخذ بنظر الاعتبار درجات الحرية ويمكن حسابه باستخدام الصيغة التالية:<sup>(1)</sup>

$$R_a^2 = 1 - \frac{n-1}{n-k-1} (1 - R^2)$$

حيث ان  $(k)$  تمثل عدد المتغيرات التوضيحية.

## 2-7 اختبار معالم النموذج الخطي المتعدد:

### Testing Hypothesis for Multiple Linear Regression Coefficients

يعتبر اختبار الفرضيات حالة من حالات تقييم كفاءة أداء النموذج المدروس من خلال الاختبارات الآتية:-

## 2-7-1 اختبار t المعنوية معالم خط الانحدار:

### Testing coefficients significance by using t – test

يستخدم هذا الاختبار لمعرفة تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير المعتمد من خلال الفرضية التالية:<sup>(2)</sup>

$$H_0: \beta_j = 0$$

$$H_1: \beta_j \neq 0 \quad j = 1, 2, \dots, k$$

(1) محمود جواد ابو الشعير ونزار مصطفى جواد، الانحدار الخطي رؤى من القاعدة الى القمة، ط1، العراق، مطبعة عبد السلام، 2018، ص4.

(2) دجلة ابراهيم مهدي ونذير عباس ابراهيم، الاقتصاد القياسي وتطبيقاته، الطبعة الاولى، مطبعة الجزيرة، 2011، ص59.





الصيغة الرياضية للاختبار هي:

$$t_{\beta_j} = \frac{\hat{\beta}_j}{\sqrt{S_{\beta_j}^2}}$$

حيث ان:

$\hat{\beta}_j$ : تمثل قيمة المعلمة المقدرة المراد اختبارها.

$S_{\beta_j}^2$ : تمثل تباين المعلمة  $\beta_j$  تستخرج من مصفوفة التباين والتباين المشترك وتتم مقارنة القيمة المستخرجة مع القيمة الجدولية لأختبار  $t$  حسب درجة الحرية ومستوى المعنوية.

## 2-7-2 اختبار احصائية FFstatistic:

يهدف هذا الاختبار الى قياس معنوية العلاقة الخطية بين المتغير المعتمد والمتغيرات المستقلة من خلال الفرضية:

$$H_0: \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_k = 0$$

$$H_1: \beta_1 \neq \beta_2 \neq \dots \neq \beta_k \neq 0$$

والصيغة الرياضية للاختبار هي:

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)} = \left( \frac{R^2}{(1 - R^2)} \right) \left( \frac{(n - k - 1)}{k} \right)$$

تتم مقارنة F المستخرجة مع قيمتها الجدولية لدرجة حرية  $(k_1 n - k - 1)$  ومستوى معنوية محدد ويتم في ضوء ذلك رفض او قبول فرضية العدم وتحليل النتائج علماً بأن:-

$R^2$ : يمثل معامل التحديد،  $n$  حجم العينة،  $k$  عدد المتغيرات المستقلة.

## الفصل الثالث

### الجانب التطبيقي:

1-3 جمع البيانات: تم الحصول على البيانات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد بعينة حجم (94) مشاهدة ولجميع متغيرات الدراسة.

2-3 تحليل البيانات: تم تحليل البيانات المتمثلة بمتغيري الوزن ( $x_1$ ) والطول ( $x_2$ ) كميتغيرات مستقلة وبعض عناصر اللياقة البدنية وهي (السرعة ( $y_1$ )، القوة ( $y_2$ )، الرشاقة ( $y_3$ )، المرونة ( $y_4$ )) كميتغير تابع بأستعمال البرنامج الاحصائي SPSS والحصول على نتائج البحث.

## 1-2-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

### قياس الوزن والطول<sup>(1)</sup>:

اسم الاختبار: قياس الوزن وقياس الطول الكلي من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس الوزن والطول.

وحدة القياس: (الكيلو غرام/المتر وأجزاءه).

الادوات المستخدمة: من قمة الرأس الى نقطة ملاسة المفحوص قاعدة الجهاز.

النقاط التشريحية: من قمة الرأس الى نقطة ملاسة المفحوص قاعدة الجهاز.

(1) قاسم المندلاوي (واخرون)، الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1989.





**وصف الاختبار:** يقف المفحوص فوق قاعدة الجهاز وفي منتصفها تماماً، بحيث يكون وزن جسمه على القدمين وضع معتدل ويمكن للمحكم ان يحرك رأس المفحوص للأمام والى الخلف الى ان يتم التأكد من لوحة الرأس الأفقية قد اصبحت موازية للأرض وعمودية على القائم الرأسي للجهاز ثم تأخذ القراءة للوزن والطول.

**التسجيل:** يكون لأقرب كغم و أقرب سم.  
**قياس السرعة (1):**

**اسم الاختبار:** سرعة الركض لمسافة (30م).

**الغرض من الاختبار:** لقياس السرعة.

**وحدة القياس:** م/ثا.

**الادوات المستخدمة في البحث:** مضمار ركض، ساعة توقيت.

**وصف الاختبار:** يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة لحين الوصول الى خط النهاية ويسجل له الوقت المستغرق لركض (30 م) .  
**التسجيل:** يحسب له الوقت بالثانية.

**قياس مرونة العمود الفقري (2):**

**اسم الاختبار:** ثني الجذع للأمام من الوقوف.

**الغرض من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري.

**الادوات المستخدمة:** مسطرة بارتفاع 10سم، شريط قياس بطول 50 سم.

**وصف الاختبار:** يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المسطرة مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين، ويقوم المختبر بثني الجذع الى الامام وللأسفل ال ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند آخر مسافة يصل اليها مدة ثانيتين.

**التسجيل:** تسجيل المسافة التي يحققها وتحسب له المسافة بالسم.

**اختبار الرشاقة (3):**

**اسم الاختبار:** اختبار جري الزكزاك.

**الغرض من الاختبار:** لقياس الرشاقة الحركية.

**الادوات المستخدمة:** كراسي عدد 4 او حواجز، ساعة ايقاف.

**وصف الاختبار:** يرسم خط البداية بطول 6 اقدام وتوضع الحواجز الاربعة او الكراسي على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل منها 6 اقدام ويكون الحاجز الاول على بعد 12 قدم من خط البداية وعندما يعطي أشاره البدء يقوم المختبر بالجري بين الحواجز ذهاباً وإياباً له الوقت المستغرق لذلك.

**التسجيل:** يحسب له الوقت المستغرق للذهاب والاياب.

**اختبار التحمل (ركض 400 م) (4):** وهو احد الاختبارات المستخدمة من قبل كلية التربية للبنات للتقديم الى الكلية وهو اختبار ل احد الصفات البدنية (المطاولة) .

**اسم الاختبار:** ركض 400 متر.

**الغرض من الاختبار:** لقياس التحمل (المطاولة).

**الادوات المستخدمة في الاختبار:** مضمار ركض، ساعة توقيت، صافرة.

**وصف الاختبار:** يقف المختبر على خط البداية وعند سماع الصافرة ينطلق ويبدأ بالجري حول مضمار الركض لحين الوصول الى خط النهاية وتبدأ ساعة التوقيت بالعد ويسجل له الوقت المستغرق.

(1) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص334.

(2) المصدر السابق، ص346.

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص130.

(4) محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، جامعة حلوان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص352.



**التسجيل:** يحسب له الوقت المستغرق للركض بالثانية.

### 3-2-2 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

تعتبر الوسائل الاحصائية من الوسائل المهمة التي يستند عليها البحث العلمي اذ تساعد الباحثين في تحليل وتفسير البيانات التي جمعها الباحث لتحويلها الى معلومات توضح الجانب التطبيقي من البحث وقد تم استخدام عدد من الوسائل الاحصائية منها:

-النسبي والتكرارات

-الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – اختبار T – اختبار F

-معامل الارتباط

-معامل الانحدار المتعدد

**اختبار قوة عضلات الذراعين من وضع التعلق<sup>(1)</sup>:**

اسم الاختبار: التعلق لحين التعب.

الغرض من الاختبار: لقياس قوة عضلات الذراعين.

الادوات المستخدمة في الاختبار: سلاالم، ساعة توقيت.

وصف الاختبار: يصعد المختبر على السلاالم بحيث يكون وجهه مقابل للشخص الذي يقوم بالاختبار

وظهره بوضع مستقيم ورجليه متدلية نحو الاسفل ويتعلق ويبقى في الوضع لحين التعب.

التسجيل: يحسب له الوقت المستغرق للتعلق بالثانية.

### 3-2-2 الاحصاءات الوصفية:

تم حساب الاحصاءات الوصفية للمتغيرات الداخلة في التحليل واشتملت ايجاد الاوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية ولكافة المتغيرات وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (3 – 1) يبين الاحصاءات الوصفية للمتغيرات

Descriptive statistics					
	N	Minimum	maximum	Mean	Std. Deviation
الوزن	94	43.00	87.00	58.9255	10.05067
الطول	94	146.00	175.00	160.4149	5.65757
سرعة ركض 30م	94	4.00	7.00	5.4181	0.71210
التعلق لحين التعب	94	15.00	180.00	70.4323	31.92439
رشاقة	94	7.50	64.00	17.9763	10.67436
مرونة	94	4.00	30.00	15.7021	4.94883

حيث نلاحظ من الجدول اعلاه بأن اوزان الطالبات تتراوح بين (43-87) كغم ومتوسط (58.9)

وانحراف معياري (10.05)، أما الطول فيتراوح بين (146، 175م) ومتوسط 160.4 وانحراف

معياري 5.96 أما بالنسبة لسرعة الركض للطالبات فتتراوح ما بين (4 – 7م) بالثانية، ومتوسط مقداره

5.42 وانحراف معياري 0.71 اما بالنسبة لمتغير التعلق لحين التعب (القوة) فتتراوح قيمته ما بين

(15-180ثا) حيث نلاحظ هنا مدى التفاوت الكبير بين الطالبات اما المتوسط فكانت قيمته 70.43

وانحراف معياري 31.92 اما بالنسبة لمتغير الرشاقة فتتراوح قيمته بين (7.50-64.7 ثا).

ايضاً هنالك تفاوت كبير بين الطالبات وبمتوسط مقداره 17.98 وانحراف معياري 10.67 اما بالنسبة

للمرونة فتتراوح بين (4 و 30) بمتوسط مقداره 15.70 وانحراف معياري 4.95 .

(1) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979، ص291.



### 3-2-5 مصفوفة الارتباطات:

في الجدول التالي نلاحظ مصفوفة الارتباطات ومعنويتها بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع.  
جدول (3 - 2) يبين مصفوفة الارتباط والمعنوية بين المتغيرات

Correlations							
		الوزن	الطول	سرعة ركض 30 متر	التعلق لحين التعب	الرشاقة	المرونة
الوزن	Pearson correlation	1	-.361	-.800	-.576	-.512	-.682
	Sig. (2- tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	94	94	94	94	94	94
الطول	Pearson correlation	-.361	1	-.323	-.001	-.276	-.308
	Sig. (2- tailed)	.000		.001	.992	.007	.002
	N	94	94	94	94	94	94
سرعة ركض 30م	Pearson correlation	-.800	-.323	1	-.455	-.346	-.483
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.000	.001	.000
	N	94	94	94	94	94	94
التعلق لحين التعب	Pearson correlation	-.512	-.001	-.455	1	-.392	-.435
	Sig.(2- tailed)	.000	.992	.000		.000	.000
	N	94	94	94	94	94	94
رشاقة	Pearson correlation	-.512	-.276	-.346	-.392	1	-.379
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.001	.000		.000
	N	94	94	94	94	94	94
مرونة	Pearson correlation	-.682	-.308	-.483	-.435	-.379	1
	Sig. (2- tailed)	.000	.002	.000	.000	.000	
	N	94	94	94	94	94	94

حيث نلاحظ من الجدول اعلاه بأن متغير الوزن قد سجل أعلى قيمة لمعامل الارتباط مع المتغير التابع (سرعة الركض) وقد بلغت قيمته (-0.80) ثم تلاه (المرونة) وبلغت قيمتها (0.68) ثم متغير (التعلق لحين التعب) وقد بلغت قيمته (-0.575) ثم متغير (الرشاقة) بلغت قيمته (-0.512) اما بالنسبة لمتغير الطول فكانت أعلى قيمة لمعامل الارتباط مع المتغير (سرعة الركض) وقد بلغت قيمته (-0.32) ثم متغير المرونة وقيمته (-0.308) ثم متغير (الرشاقة) وكانت قيمته (-0.276) وكانت قيمهم جميعا معنوية اما بالنسبة للمتغير (التعلق لحين التعب) فيعتبر ارتباطه ضعيف جدا مع متغير الطول علماً اما قيمته كانت غير معنوية.

**3-2-4 معامل التحديد:** لقد تم حساب قيمة معامل التحديد الذي يبين درجة مساهمة كل متغير في أنموذج الانحدار وكما موضح بالجدول التالي:

جدول (3 - 3) يبين قيم معامل التحديد والخطأ المعياري لكل نموذج

Standard error	Adjusted coefficient of Determination	Coefficient of Determination	Models
3.64238	0.458	0.470	السرعة
25.39124	0.367	0.381	المرونة
0.43089	0.634	0.642	التعلق لحين التعب
9.20728	0.256	0.272	الرشاقة

حيث نلاحظ من الجدول اعلاه بأن متغيري الوزن والطول كان لهما الاثر الكبير على السرعة حيث فسرا بنسبة 64.2% من التغير الحاصل ويليها التأثير على المرونة بنسبة 47% ثم التعلق لحين التعب بنسبة 38.1% واخيرا الرشاقة بنسبة 27.2% علماً بأن اقل قيمة للخطأ المعياري كان لنموذج السرعة وبمقدار 0.43089 .





3-2-6 جدول تحليل التباين: تم اختبار معنوية معادلة الانحدار باستخدام اختبار (F) من جدول تحليل التباين ولكل النماذج وكما يلي:  
1- انموذج السرعة:

جدول (3 - 4) جدول تحليل التباين لأنموذج السرعة

ANOVA					
Model	Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	30.264	2	15.132	81.499	.000
Residual	16.896	91	186		
Total	47.159	93			
a- predictors : (constant): الوزن، الطول، السرعة b- Dependent variable: م 30 ركض					

نلاحظ من الجدول اعلاه بأن قيمة الاختبار (F) هي (81.499) و بمعنوية (0.00) وهي اقل من 0.05 اذن نرفض فرضية العدم القائلة بعدم معنوية أنموذج الانحدار وقبول الفرضية البديلة اي ان أنموذج الانحدار المعنوي.

2- انموذج التعلق لحين التعب:

جدول (3 - 5) جدول تحليل التباين لأنموذج التعلق لحين التعب

ANOVA					
Model	Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	36113.409	2	18056.705	28.007	.000
Residual	58669.078	91	644.715		
Total	94782.487	93			
a- predictors : (constant): الوزن ، الطول b- Dependent variable: التعلق لحين التعب					

نلاحظ من الجدول اعلاه بأن قيمة اختبار (F) هي (28.007) وبمعنوية (0.00) ايضا يتم رفض فرضية العدم اي ان أنموذج الانحدار معنوي.

3- أنموذج الرشاقة:

جدول (3 - 6) جدول تحليل التباين لأنموذج الرشاقة

ANOVA					
Model	Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	2882.172	2	1441.086	16.999	.000
Residual	7714.428	91	84.774		
Total	10596.600	93			
a- predictors : (constant): الوزن ، الطول b- Dependent variable: الرشاقة					

نلاحظ بأن قيم اختبار (F) هي (16.999) وبمعنوية (0.00) وعليه يتم رفض فرضية العدم وقبول الفرضية البديلة اي ان أنموذج الانحدار معنوي.



#### 4- أنموذج المرونة:

جدول (3 - 7) تحليل التباين لأنموذج المرونة

ANOVA					
Model	Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	1070.370	2	535.185	40.340	.000
Residual	1207.290	91	13.267		
Total	2277.660	93			

a- predictors : (constant): الوزن، الطول، المرونة  
b- Dependent variable: المرونة

حيث نلاحظ من الجدول اعلاه بأن قيمة اختبار (F) هي (40.340) وبمعنوية 0.00 وعليه يتم رفض فرضية العدم وقبول الفرضية البديلة أي ان الانموذج معنوي.

#### 3-2-6 معاملات الانموذج:

لقد تم حساب معاملات أنموذج الانحدار ولكل متغير تابع وكما موضح بالجداول التالية:

جدول (3 - 8) المعالم المقدرة لأنموذج السرعة

Coefficients				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T
	B	Std. Error	Beta	Sig.
Constant	1.369	1.218		1.124
الوزن	.055	.005	.786	11.680
الطول	.005	.008	.040	.596

a. Dependent variable: سرعة ركض 30 م

جدول (3 - 9) المعالم المقدرة لأنموذج التعلق لحين التعب

Coefficients				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T
	B	Std. Error	Beta	Sig.
Constant	-9.930	71.770		-.138
الوزن	-2.102	.281	-.662	-7.484
الطول	1.273	.474	.238	2.687

Dependent variable: سرعة ركض 30 م

جدول (3 - 10) المعالم المقدرة لأنموذج الرشاقة

Coefficients				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T
	B	Std. Error	Beta	Sig.
Constant	-41.718	26.025		-1.603
الوزن	.504	.102	.475	4.951
الطول	.187	.172	.104	1.088

Dependent variable: رشاقة



جدول (3 - 11) المعالم المقدرة لأنموذج المرونة

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Constant	-12.900	10.295		-1.253	.213
الوزن	.323	.040	.656	8.022	.000
الطول	.060	.068	.072	.877	.383

المرونة: Dependent variable:

وعليه تكون معادلة الانحدار المتعدد ولكل أنموذج كالآتي:-

$$y_1 = 1.369 + 0.786x_1 + 0.040x_2$$

$$y_2 = -9.930 - 0.662x_1 + 0.238x_2$$

$$y_3 = -41.718 + 0.475x_1 + 0.104x_2$$

$$y_4 = -12.900 + 0.656x_1 + 0.877x_2$$

ويتضح من المعادلات اعلاه ما يلي:

بأنه كلما تغيرت قيمة المتغير المستقل (الوزن مثلاً) بمقدار وحدة واحدة يتغير المتغير التابع (السرعة مثلاً) بمقدار (0.786) ويتغير بمقدار (0.040) بالنسبة لتغير الطول وحدة واحدة وهكذا بالنسبة لبقية النماذج.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج المتحققة فقد توصل الباحثون الى ما يلي:

- 1- ان متغير الوزن كان له علاقة ارتباط (عكسية) قوية مع المتغير التابع ( سرعة الركض) حيث سجل أعظم قيمة له وكانت (- 0.80).
- 2- اما بالنسبة لمتغير الطول فقوة ارتباطه مع المتغير التابع تعتبر ضعيفة نوعاً ما مقارنة لمتغير الوزن حيث سجل أعلى ارتباط (عكسي) متغير (سرعة الركض) وبمقدار (- 0.32).
- 3- ان متغير الوزن كان معنوياً بالنسبة للمتغيرات (سرعة ركض، التعلق لحين التعب، الرشاقة، المرونة) اما بالنسبة لمتغير الطول كان غير معنوي لمتغير التعلق لحين التعب فقط.
- 4- ان المتغيرات المستقلة والمتمثلة بالوزن والطول تفسر (64.2%) من المتغيرات الحاصلة في سرعة الركض ونسبة (47%) من التغيرات الحاصلة في المرونة ونسبة (38.1%) من التغيرات الحاصلة في التعلق لحين التعب ونسبة (27.2%) من التغيرات الحاصلة في الرشاقة.
- 5- ومن خلال النماذج التي تم التوصل اليها يمكننا التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية فمثلاً زيادة سرعة الركض بمقدار وحدة واحدة عند حدوث نقصان بالوزن بمقدار (0.786) وهكذا لبقية العناصر.





#### ثانياً: التوصيات:

- بعد العرض الموجز لأبرز النتائج التي تم التوصل إليها (هناك مجموعة من التوصيات يرغب الباحثون في طرحها بهذا الخصوص وهي:
- 1- إمكانية إضافة متغيرات أخرى مستقلة يكون لها تأثير على عناصر اللياقة البدنية
  - 2- استخدام عينات أخرى من كليات مناصرة وامكانية اجراء المقارنة بينها في النتائج المتحققة.
  - 3- بالنظر لأهمية الوزن لبعض عناصر اللياقة البدنية يوصى بتوجيه الطالبات الى اتباع نظام غذائي صحي.
  - 4- نوصي باستعمال نماذج التنبؤ لغرض الافادة منها في تحديد نوع الطالب من خلال مؤشرات التنبؤية.

#### المصادر:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. خاشع محمود الراوي، مدخل الى تحليل الانحدار، وزارة التعليم العالي-كلية الزراعة والغابات، جامعة الموصل، 1987.
3. دجلة ابراهيم مهدي ونذير عباس ابراهيم، الاقتصاد القياسي وتطبيقاته، الطبعة الاولى، مطبعة الجزيرة، 2011.
4. قاسم المندلاوي (واخرون)، الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1989.
5. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
6. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
7. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
8. محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، جامعة حلوان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
9. محمود جواد ابو الشعير ونزار مصطفى جواد، الانحدار الخطي روى من القاعدة الى القمة، ط1، العراق، مطبعة عبد السلام، 2018.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول  
المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





## اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة-عدم وجودها) في تطوير الانجاز

### لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم

م.د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم ا.د محمد صالح خليل م.م عمر فاضل يحيى  
جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.abdalrahmaan@gmail.com

dr.sport864@gmail.com

omarifa73@gmail.com

### هدف البحث الى الاتي:

-الكشف عن اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة-عدم وجودها) في تطوير الانجاز  
لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

-الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبتين لأثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات  
راحة-عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم في  
الاختبارات البعدية.

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث عمديا من  
اللاعبين الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (14-  
16) سنة البالغ عددهم (22) لاعب، اما عينة البحث فقد بلغت (16) لاعب تم اختيارهم وتوزيعهم  
عشوائيا بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، وتم التحقق من  
التجانس في متغيرات (الطول-الكتلة-العمر الزمني) فضلا عن متغيرات البحث التابعة المتمثلة  
بمهارات (الدرجة، المناولة، التهديف) في لعبة كرة القدم .

### وتم التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

-ان لأسلوب جدولة الممارسة المكثفة (بفترات راحة-عدم وجودها) اثر ايجابي في تطوير المهارات  
الحركية (الدرجة، المناولة، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .

-افضلية استخدام جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة قصيرة بين التكرارات من عدم  
وجودها لما لها من اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدرجة، المناولة، التهديف) قيد  
الدراسة لناشئي كرة القدم .

lack thereof) in the development of the achievement of some of motor skills  
for young footballers

The goal of the research is as follows:

- Detection of the impact of the scheduling of intensive practice (with periods of rest – lack thereof) in the development of the achievement of some of motor skills for young footballers.
- Detection of the differences between the two experimental research groups for the scheduling of the intensive practice (with periods of rest – lack thereof) in the development of the achievement of some of some of motor skills for young footballers in the post-tests .

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research community was chosen intentionally by the emerging players in Al-Malawiya football school in Samarra which were (22) players, aged 14-16 years, while the sample of the search has reached (16) players were selected and distributed randomly by lottery method on two experimental groups (8) players per group. The homogeneity of the variables





(length - mass - temporal age) as well as the variables of the search of the skills of (rolling, handling, scoring) in football game .

The following conclusions were reached:

- The method of scheduling the intensive practice (breaks - and lack thereof) has a positive impact in the development of motor skills (rolling, handling, scoring) under study for football players.
- The advantage of the use of scheduling intensive practice with short breaks between repetitions of their absence because of their positive impact in the development of (rolling, handling, scoring) under study for footballers .

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة:

شهدت العملية التعليمية في الآونة الأخيرة تطورا واضحا وملموسا في اخراج التعليم عن صيغته التقليدية، وحظي التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والمهتمين في ميدان تعليم وتطوير المهارات الرياضية من خلال البحث والتقصي عن افضل الطرق والاساليب وانسبها للمتعلم لان اللبنة الاساس في الفعاليات والالعاب الرياضية هو تعلم المهارات الخاصة بها ومحاولة تطويرها للوصول بها الى مستوى الاداء والانجاز الافضل والحصول على مخرجات التعلم الايجابية، وبذلك تطورت تلك الطرق والاساليب نتيجة تطور تلك الابحاث والدراسات في هذا المجال والتي اجمع الكثير منها على ان المتعلم لا يستجيب بأسلوب واحد فقط وانه لابد من استخدام اساليب تتلائم مع قدرات وامكانيات المتعلمين والتي يمكن ان توصف بمتغيرات بيئة التعلم، فأساس تعليم وتطوير المهارات يكمن من خلال الممارسة الفعلية للتمارين التي تخدم تلك المهارات لما تحمله تلك الممارسة من تأثير مباشر على المتعلم، وتختلف اساليب الممارسة وجدولتها باختلاف المبدأ الذي يتبناه كل أسلوب، اذ اعتدت جدولة الممارسة المكثفة وجدولة الممارسة الموزعة على مقدار فترات الراحة نسبة الى فترات العمل، اذ يشير (عبدالله حسين اللامي وآخرون، 2018) بان " المبدأ الاساسي الذي يحدد عملية التعلم بطريقة التمرين المكثف وطريقة التمرين الموزع هو فترات الراحة بين تمرين وتمرين اخر وبين تكرارات كل تمرين"<sup>(1)</sup>.

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب المشوقة التي لها مكانة بارزة من بين الالعاب الفرعية والتي تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها وامكانية مزاولتها من قبل الكثير على اختلاف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية واقبالهم لممارستها وتعلم فنونها الامر الذي جعل من الباحثين يولون الاهتمام الواسع لهذه اللعبة والتشعب بأساليب تعلم مهاراتها واختيار الافضل من تلك الاساليب لجدولة تمارينها وكيفية تقديمها للمتعلم من حيث عدد التكرارات والممارسة وضبط فترات الاداء مع فترات الراحة في حال وجودها او الاستمرارية في العمل لفترات اطول تبعا للأسلوب الاكثر ملائمة اذ هدفت دراسة (يوسف لازم، 2016)<sup>(2)</sup>، بمعرفة تأثير استخدام جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، واقتصرت دراسة (عبدالرحمن ابراهيم، 2018)<sup>(3)</sup> على استخدام جدولة الممارسة الموزعة مع التغير بفترات الراحة في

(1) عبد الله حسين اللامي وآخرون؛ **تقنيات التعلم الحركي**؛ (القادسية، مطبعة الجامعة، 2018) ص 89 .

(2) يوسف لازم كماش وآخرون؛ تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين: (**مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 16، العدد 1، ج1، 2016**).

(3) عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم؛ اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الاداء الفني والانجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018) .



تطوير الاداء الفني والانجاز بكرة القدم على عينة من فئة الناشئين، ومن خلال خبرة الباحثون واطلاعهم المباشر على تدريبات الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم بمدينة سامراء لاحظوا ان هناك ضعف من قبل بعض المدربين في كيفية اختيار الاساليب التعليمية الاكثر ملائمة وخاصة تلك التي تنظم فترات العمل الى الراحة اثناء تقديم التمارين بما يتناسب مع طبيعة المهارة والفئة العمرية والذي انعكس بدوره على تذبذب وتباين في الانجاز لبعض المهارات الحركية بكرة القدم لدى عينة الدراسة وهذا قد يكون راجعا بسبب عدم الاخذ بنظر الاعتبار الموازنة ما بين فترات الاداء والراحة البيئية وفقا لدرجة صعوبة المهارة والجهد المبذول، الامر الذي دفع الباحثون بالإجابة عن التساؤل الاتي:

هل لجدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة - عدم وجودها) اثر في تطوير بعض المهارات الحركية لدى ناشئي مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم؟  
اذ تكمن اهمية الدراسة الحالية من خلال استخدام اسلوب جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة بين التكرارات والخاصة بالمجموعة التجريبية الاولى، واستخدام جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية ومعرفة اثر ذلك على تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية بكرة القدم والوقوف على ما يمكن ان تحققه هذه الدراسة من اضافة علمية في مجال اساليب تعليم وتطوير المهارات الحركية بشكل عام ومدى ملائمتها لعينة البحث المتمثلة بناشئي كرة القدم بشكل خاص.

#### 1-2 اهداف البحث:

- كشف عن اثر جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بينية للمجموعة التجريبية الاولى في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .
- الكشف عن اثر جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بينية للمجموعة التجريبية الثانية في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .
- الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبيتين لأثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة-عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم في الاختبارات البعيدة.

#### 1-3 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة - عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبلية والبعيدة لمجموعتي البحث التجريبيتين ولمصلحة الاختبارات البعيدة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث التجريبيتين في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

#### 4- مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : ناشئي مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء للموسم 2018-2019 .

1-4-2 المجال الزماني: للفترة من 2018/6/10 لغاية 2018/9/20 .

1-4-3 المجال المكاني: ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء .

#### 1-5 تعريف المصطلحات:

**جدولة الممارسة المكثفة:** تعرف بانها " الاسلوب الذي تكون فيه فترات الراحة بين التمرين اقصر من زمن التمرين او تكون فترات الراحة معدومة <sup>(1)</sup> .

(1) Faster and Gally . Human Movment .2nd .Ed Longman Singapore Publisher , Printed is Singapore . 1988 . 78.



## 2- اجراءات البحث:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .  
**2-2 مجتمع البحث وعينته :** تم اختيار مجتمع البحث عمديا من اللاعبين الناشئين في مدرسة الكلوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (14-16) سنة البالغ عددهم (22) لاعب، اما عينة البحث فقد بلغت (16) لاعب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبيتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، كما تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) لاعبين واستبعاد حراس المرمى عدد (2)، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة التجربة الرئيسية (72.72%) من المجتمع .

## 2-3 التجانس والتكافؤ:

**2-3-1 تجانس عينة البحث:** تم اجراء عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني)، والجدول (1) يبين ذلك :

جدول (1)  
تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الكتلة	الكيلوغرام	54.23	2.15	53	0.81
2	الطول	السنتيمتر	166.12	4.17	164	0.7
3	العمر	الشهر	166.2	3.26	165	0.09

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (-1 و +1) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات .

**2-3-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث:** تم اجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين في بعض الصفات البدنية والحركية وكذلك في المتغير التابع المتمثل بالإنجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة باستخدام الاختبارات الاتية:

- **القوة الانفجارية للأطراف السفلى:** تم استخدام اختبار (القفز العمودي من الثبات)<sup>(1)</sup> .
  - **القوة المميزة بالسرعة للرجلين:** تم استخدام اختبار (ثني ومد الركبتين في 20 ثا من وضع الوقوف)<sup>(2)</sup> .
  - **السرعة القصوى:** تم استخدام اختبار (الركض 30م من الوضع الطائر)<sup>(3)</sup> .
  - **الرشاقة:** تم استخدام اختبار (الركض بين الشواخص بمسافة 7م)<sup>(4)</sup> .
  - **اختبار مهارة الدرجة بكرة القدم:** تم استخدام اختبار (درجة الكرة بين 10 شواخص ذهابا وايابا والمسافة بين شاخص واخر 1.5 م)<sup>(5)</sup> .
  - **اختبار مهارة المناولة بكرة القدم:** تم استخدام اختبار (المناولة نحو هدف صغير بعرض 1م وارتفاع 50سم)<sup>(6)</sup> .
  - **اختبار مهارة التهديف بكرة القدم:** تم استخدام اختبار (التهديف على مرمى مقسم على مربعات)<sup>(7)</sup> .
- والجدول (2) يبين ذلك:

(1) علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (القلاسية، مطبعة الجامعة، 2004) ص169.  
(2) Dyso.j.the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 , p.39 .  
(3) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) 364-363.  
(4) ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم، 1991) ص147.  
(5) فرات جبار سعدالله؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998) ص95.  
(6) مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهارية والخطى للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص258.  
(7) مفتي ابراهيم حماد؛ المصدر السابق، ص240.





## الجدول (2)

نتائج الفروق بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والحركية والانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة

ت	اختبارات الصفات البدنية والحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	المنعوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سنتيمتر	1.55	31.12	1.03	29.75	2.08	0.59	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	1.8	19.87	1.28	19.25	0.79	0.43	غير معنوي
3	السرعة القصوى	ثانية	0.6	4.76	0.9	4.72	-1.63	0.12	غير معنوي
4	الرشاقة	ثانية	0.82	8.36	0.58	7.9	1.29	0.21	غير معنوي
5	الدخلة	الثانية	1.03	23.94	1.51	22.64	1.99	0.06	غير معنوي
6	المناولة	الدرجة	1.51	2	1.83	2.75	-0.89	0.38	غير معنوي
7	التهديف	الدرجة	2.67	10.5	2.94	8.87	1.15	0.26	غير معنوي

معنوي اذا كانت قيمة  $\text{sig} > (0.05)$ .

### 2-4 الادوات المستخدمة في البحث:

كرات قدم قانونية-شواخص-ساعات توقيت-شريط قياس-مسطرة مدرجة-بورك لتحديد الخطوط-اشرطة لتقسيم الاهداف-هدف صغير بعرض 1م وارتفاع 50سم.

### 2-5 التجارب الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية خاصة باختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة وكذلك التجربة الخاصة بالبرنامج التعليمي لمجموعتي البحث على عينة من مجتمع البحث خارج عينة التجربة الرئيسية والبالغ عددهم (4) لاعبين بحضور مدرب الفريق وفريق العمل المساعد\*.

### 2-6 البرنامج التعليمي:

بعد الاطلاع على اراء الخبراء في مجال الاختصاص، الملحق (1)، تم اعداد البرنامج التعليمي المتضمن (30) وحدة تعليمية موزعة على (15) وحدة تعليمية لكل مجموعة تجريبية، وبلغت مدة تنفيذ البرنامج (5) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية لكل مجموعة في الاسبوع الواحد.

كما بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بينية (90 دقيقة) متكونة من (25 دقيقة) للقسم التحضيري و (55دقيقة) للقسم الرئيسي موزعة على (10 دقيقة) للجزء التعليمي و (45 دقيقة) للجزء التطبيقي، وبلغ القسم النهائي من الوحدة التعليمية (10دقيقة) متضمنا تمارين التهيئة والانصراف.

في حين بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بين التكرارات (85 دقيقة) متكونة من (25 دقيقة) للقسم التحضيري و (50 دقيقة) للقسم الرئيسي موزعة على (10 دقيقة) للجزء التعليمي و (40 دقيقة) للجزء التطبيقي، وبلغ القسم النهائي من الوحدة التعليمية (10دقيقة) متضمنا تمارين التهيئة والانصراف.

ان هذا الاختلاف في الزمن الكلي للوحدة التعليمية الواحد بين المجموعتين التجريبيتين ناتج عن الاختلاف في زمن الجزء التطبيقي فقط بسبب وجود فترات الراحة بين تكرارات التمرين في جدولة الممارسة المكثفة للمجموعة التجريبية الاولى، وعدم وجود فترات راحة بين تكرارات التمرين في جدولة الممارسة المكثفة للمجموعة التجريبية الثانية بعد ان تم تثبيت كل من التمارين وعدد مرات

\*مؤيد طه علي، مدرب فريق الناشئين، حاصل على شهادة التدريب الاسبوعية مستوى (B) في تدريب كرة القدم. فريق العمل المساعد:

- م.م زاهد قاسم، اختصاص علم تدريب، مدرب نادي سامراء فئة المتقدمين بكرة القدم.  
- م.م محمد سعد جبر، اختصاص تعلم حركي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء.



تكرار التمرين وكذلك ازمة الانتقال بين التمارين لكل مجموعة، والملحق (2) يوضح انموذج لوحدة تعليمية مع ازمة النشاط التطبيقي لمجموعتي البحث التجريبيتين .

2-7 الاختبارات القبليّة: اجريت الاختبارات القبليّة في يومي (الثلاثاء والاربعاء) الموافقين 26-2018/6/27 .

2-8 التجربة الرئيسيّة: بدأ تنفيذ التجربة الرئيسيّة على عينة البحث في الساعة (4) عصرا من يوم السبت الموافق 2018/6/30 وانتهت في يوم الخميس الموافق 2018/8/2 .

2-9 الاختبارات البعديّة: اجريت الاختبارات البعديّة في يومي الاحد والاثنين الموافقين 5-2018/8/6 .

2-10 الوسائل الاحصائيّة: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائيّة (SPSS) في معالجة البيانات باستخدام القوانين الاتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) للعينات المستقلة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيتين في الانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة

مجموعتي البحث	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
المجموعة التجريبية الاولى	الدحرجة	الثانية	1.03	23.94	1.13	18.16	10.01	0.000	معنوي
	المناوله	الدرجة	1.51	2	1.28	7.75	8.2-	0.000	معنوي
	التهديف	الدرجة	2.67	10.5	2.19	17.37	6.94-	0.000	معنوي
المجموعة التجريبية الثانية	الدحرجة	الثانية	1.51	22.64	1.26	20.38	2.76	0.028	معنوي
	المناوله	الدرجة	1.83	2.7	1.03	5.25	3.98-	0.005	معنوي
	التهديف	الدرجة	2.94	8.87	2.35	14.12	5.18-	0.001	معنوي

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

الجدول (4)

نتائج الفروق في الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبيتين في الانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	الدحرجة	الثانية	1.13	18.16	1.26	20.38	-3.7	0.002	معنوي
2	المناوله	الدرجة	1.28	7.75	1.03	5.25	4.29	0.001	معنوي
3	التهديف	الدرجة	2.19	17.37	2.35	14.12	2.85	0.01	معنوي

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (3) بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيتين في جميع المهارات قيد الدراسة ولمصلحة الاختبارات البعديّة .



ويعزو الباحثون هذه الفروق الايجابية الى دقة وسلامة البرنامج التعليمي بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الاولى وكذلك جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية على حد سواء، وملائمته مع عينة البحث من حيث عدد الوحدات التعليمية المكونة له وكذلك عدد الوحدات المخصصة في تطوير كل مهارة مستهدفة، وكيفية توزيع تلك المهارات خلال اسابيع تنفيذ تجربة البحث الرئيسية، كما ان لمحتوى الوحدات التعليمية الدور الايجابي الذي تميز بتنوع تمارينها وتنظيم تسلسل تلك التمارين من حيث الصعوبة، والاستفادة قدر الامكان من الوقت المخصص لأداء اكبر عدد من التكرارات بالاعتماد على جدولة الممارسة المكثفة المستخدمة والتي اعطت الفرصة للاعبين بإداء عدد كبير من المحاولات التكرارية المتعاقبة خلال تنفيذ محتوى الوحدة التعليمية الامر الذي عزز من فرص تطوير المهارات المستهدفة في لعبة كرة القدم، اذ يشير (Moston, 1981) الى " ان القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد محاولات الاداء وتنوعها" <sup>(1)</sup>، وهذا ما يميز العمل بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة وحدث الفارق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير مهارات (الدرجة والمناولة والتهديف) بكرة القدم لدى مجموعتي البحث التجريبيتين واتفقت الدراسة مع ما توصل اليه (مصطفى صبحي احمد، 2004) الى " افضلية استخدام اسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المتغيرات المهارية في لعبة كرة القدم" <sup>(2)</sup>، وبذلك تحقق الفرض الاول من فرضا البحث .

كما تبين من الجدول (4) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في جميع المهارات قيد الدراسة ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى . ويعزو الباحثون ذلك الى وجود فترات الراحة بين التكرارات عند اداء التمارين بجدولة الممارسة المكثفة الخاصة بالمجموعة التجريبية الاولى مقارنة مع جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود تلك الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية، اذ ان فترات الراحة القصيرة كانت كفيلة بان تعطي لإفراد عينة المجموعة التجريبية الاولى الفرصة في استعادة اللاعب لنشاطه نسبياً لتقبل العمل واداء التكرار الاخر الذي يليه، فكما هو معلوم بان طبيعة مهارات لعبة كرة القدم تتميز بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة عند ادائها كانتقال اللاعب مع الكرة اثناء اداء مهارة الدرجة بالكرة وكذلك عند مناولة الكرة للزميل او التهديف والذي ينعكس بدوره الى الحاجة لفترات راحة تتخلل تكرارات اداء تمارينها للحصول على الطاقة اللازمة لأداء التكرار التالي . اذ ان القيام بالتمارين التي تتخللها فترات راحة بين تكراراتها ولو لفترات قصيرة تساعد على تجديد مصادر الطاقة لاستخدامها في فترات العمل التالية <sup>(3)</sup> .

كما ان وجود فترات الراحة القصيرة بين التكرارات مكنت افراد عينة المجموعة التجريبية الاولى من التهيؤ وزيادة دافعيتهم ورغبتهم في تقبل الأداء التالي أكثر مما لو حجب عنهم فترات الراحة، مما سبق تبين ان وجود فترات الراحة بين التكرارات أحدثت الفارق بتفوق المجموعة التجريبية الاولى عن المجموعة التجريبية الثانية في تطوير المهارات الحركية بكرة القدم قيد الدراسة لدى عينة البحث المتمثلة بفئة الناشئين وبدلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية .

#### 4- الخاتمة:

- ان لأسلوب جدولة الممارسة المكثفة (بفترات راحة وعدم وجودها) اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدرجة، المناولة، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .

(1) MostonMuska, **Teaching Physical Education**: (carles E, Merrill publishing company, ohio, 1981) p.4.

(2) مصطفى صبحي احمد؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004) ص 137 .

(3) ريسان خريبط مجيد؛ **التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين**، ط1: (عمان، دار الشروق، 1997) ص 71 .





- افضلية استخدام جدولة الممارسة المكثفة بوجود بفترات راحة قصيرة بين التكرارات من عدم وجودها لما لها من اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدحرجة، المناولة، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .
- التأكيد على استخدام جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بينة قصيرة لما لها من اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الحركية في لعبة كرة القدم .
- إجراء بحوث ودراسات لمعرفة اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة – عدم وجودها) في تطوير المهارات الاخرى في لعبة كرة القدم على مختلف فئاتها العمرية .

#### المصادر العربية والاجنبية:

ثامر محسن واخرون؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم، 1991)  
ريسان خريط مجيد؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين، ط1: (عمان، دار الشروق، 1997) .

عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم؛ اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني والانجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018) .

عبد الله حسين اللامي واخرون؛ تقنيات التعلم الحركي: (القادسية، مطبعة الجامعة، 2018) .  
علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، مطبعة الجامعة، 2004)

فرات جبار سعد الله؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998) .

محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)

مصطفى صبحي احمد؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004) .

مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) .

يوسف لازم كماش واخرون؛ تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين: (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 16، العدد 1، ج1، 2016) .

1. Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971.
2. Faster and Gally . Human Movment . 2<sup>nd</sup> .Ed Longman Singapore Publisher , Printed is Singapore . 1988 .
3. MostonMuska, Teaching Pysical Education . carles E, Merrill publishing company, ohio, 1981 .



### الملحق (1)

الخبراء اللذين تم الاستفادة من آرائهم

ت	اسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د محمد خضر اسمر	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
2	أ.د عبدالمنعم احمد جاسم	اختبارات / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
3	أ.م.د نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
4	أ.م.د معن عبد الكريم	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
5	م.د مؤيد محمد عزيز	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء

### تابع للملحق (2)

أنموذج لأزمة النشاط التطبيقي بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الأولى (الزمن الكلي 45 دقيقة)

التمرين	زمن التكرار الواحد (ثا)	عدد التكرارات	زمن التكرارات الكلي (ثا)	زمن الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة الكلية (ثا)	زمن الانتقال بين الواجبات (ثا)
الاول	16	8	128	5	35	95
الثاني	16	8	128	5	35	105
الثالث	18	8	144	5	35	95
الرابع	22	7	154	5	30	100
الخامس	28	6	168	7	35	105
السادس	32	6	192	7	35	95
السابع	36	5	180	7	28	100
الثامن	36	6	216	7	35	105
التاسع	38	5	190	8	32	100
الزمن الكلي (الثانية)	-	-	1500	-	300	900
الزمن الكلي (الدقيقة)	-	-	25	-	5	15

أنموذج لأزمة النشاط التطبيقي بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية (الزمن الكلي 40 دقيقة)

التمرين	زمن التكرار الواحد (ثا)	عدد التكرارات	زمن التكرارات الكلي (ثا)	زمن الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة الكلية (ثا)	زمن الانتقال بين الواجبات (ثا)
الاول	16	8	128	لا يوجد	-	95
الثاني	16	8	128	لا يوجد	-	105
الثالث	18	8	144	لا يوجد	-	95
الرابع	22	7	154	لا يوجد	-	100
الخامس	28	6	168	لا يوجد	-	105
السادس	32	6	192	لا يوجد	-	95
السابع	36	5	180	لا يوجد	-	100
الثامن	36	6	216	لا يوجد	-	105
التاسع	38	5	190	لا يوجد	-	100
الزمن الكلي (الثانية)	-	-	1500	-	-	900
الزمن الكلي (الدقيقة)	-	-	25	-	-	15



## الملحق (2)

انموذج لوحدة تعليمية بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة\*

زمن الوحدة التعليمية : 90 دقيقة

رقم الوحدة التعليمية : الأولى

الهدف التعليمي : أن يؤدي اللاعب مهارة

التاريخ: 2018/6/30 عدد اللاعبين : (8)

الوقت : الرابعة عصرا

الدرجة بالجزء الداخلي من القدم بصورة جيدة

القسم	النشاط	الزمن	محتوى الفعالية واسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
التحضيرى (25د)	المقدمة	3 د	أخذ الحضور وتهيئة الكرات والادوات	*****	الضبط والنظام
	احماء عام	10 د	تهيئة شاملة لجميع اعضاء الجسم	*****	اداء تمارين الاحماء من قبل جميع اللاعبين بصورة صحيحة وموحدة
	احماء خاص	12 د	اداء تمارين تخدم الطرف السفلي بصورة خاصة	*	
الرئيسي (55د)	النشاط التعليمي	10 د	شرح تفاصيل اداء مهارة الدرجة بالجزء الداخلي من القدم وعرضها من قبل المدرب او الانموذج	*****	تركيز اللاعبين والانتباه اثناء شرح المهارة وعرضها لاكثر من مرة
	النشاط التطبيقي	45 د	<p>ت1: ت1: درجة الكرة بالجزء الداخلي من القدم بخط مستقيم بين شاخصين البعد بينهما (15م) ذهابا وايابا .</p> <p>ت2: ت2: الدرجة بداخل القدم على شكل مربع طول ضلعه (4م) ومحدد باربع شواخص ذهابا وايابا .</p> <p>ت3: ت3: درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا والمسافة بين خط البدء والشاخص الاول (1م) وبين شاخص واخر (1.5م)</p> <p>ت4: ت4: نفس التمرين السابق ولكن عدد الشواخص (7) .</p> <p>ت5: ت5: نفس التمرين ولكن عدد الشواخص (10) .</p> <p>ت6: ت6: درجة الكرة بخط مستقيم لمسافة (15م) ثم المرور بين (5) شواخص ذهابا وايابا والمسافة بين شاخص واخر (1م)</p> <p>ت7: ت7: نفس التمرين السابق ولكن المرور بين (7) شواخص .</p> <p>ت8: ت8: درجة الكرة على شكل (8) ذهابا وايابا .</p> <p>ت9: ت9: الدخول والخروج بين (10) شواخص موضوعة بشكل متوازي امام اللاعب والمسافة بين شاخص واخر (1م)</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>تصحيح الاخطاء واعطاء الملاحظات</p> <p>التطبيق الفردي للتمرين</p> <p>(كل لاعب على حدى وبوقت موحد لكل اللاعبين)</p> <p>الانتباه الى صافرة المدرب الخاصة ببداية ونهاية التمرين</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>	
النهائي (10د)		10 د	اداء تمارين التهدئة والاسترخاء وارجاع الكرات والادوات ثم الانصراف		الهولة الخفيفة والمشي مع رفع وخفض الذراعين واداء تمارين الاسترخاء

\* محتوى الوحدة التعليمية ينطبق على مجموعتي البحث التجريبيتين والاختلاف فقط بوجود فترات الراحة بين التكرارات من عدمها .





استخدام بعض النماذج المختلفة من خرائط العقل واثرها في مادة طرائق تدريس التربية البدنية  
والتحصيل المعرفي

أ.د. نجلاء عباس الزهيري      أ.م.د. ميساء نديم      أ.م.د. زينب علي الموسوي  
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

dr.maysaanadeem23@gmail.com      [Najlaa224@gmail.com](mailto:Najlaa224@gmail.com)

dr.zyinab@gmail.com

#### المستخلص

درس التربية البدنية أهمية كبيرة لخريج التربية البدنية بعد اندراجه في سوق العمل بمعنى أن مادة طرائق التدريس بما تحويها من محتوى ومعنى ومفردات هي التي ستشكل الدعامة الأساسية لخريج التربية البدنية حين دخوله مجال الحياة العملية، لذا من الضروري إدخال بعض التغييرات على آلية إخراج هذا الدرس من الناحيتين النظرية العملية وذلك من خلال استخدام وسيلة جديدة غير مطروقة الاستخدام في مادة طرائق تدريس التربية البدنية ألا وهي نماذج من خرائط العقل، وتتلور المشكلة في جعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً وإثارة للمتعلمين وأكثر فاعلية مما ينعكس على نتائج العملية التعليمية الإيجابية وهو الشغل الشاغل لكل تدريسي يروم النجاح في عمله، ويهدف البحث إلى التعرف على استخدام بعض النماذج المختلفة من نماذج خرائط العقل واثرها في مادة طرائق تدريس التربية البدنية، واستخدمت الباحثات المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين وبالاختبارين القبلي والبعدي، وتم استخدام الخرائط على شكل فلكسات والاختبار المعد من قبل الباحثات للتحصيل المعرفي لمفردات مادة طرائق تدريس التربية البدنية للعام الدراسي 2018-2019 والمعتمدة من قبل الكلية لطالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهن 150 طالبة من 6 شعب وتم اختيار العينة وعددها (50) بالطريقة العشوائية، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً توصلت الباحثات إلى أهم الاستنتاجات أن هناك أثر واضح لاستخدام نماذج من خرائط العقل في عملية تدريس مادة طرائق التدريس في التربية البدنية، لذا توصي الباحثات باستخدام خرائط العقل كوسيلة تعليمية فعالة ومؤثرة في مختلف الدروس العملية والنظرية.

#### Abstract

**The use of some different models of mind maps and their impact on  
the teaching methods of physical education and cognitive achievement**

**Submitted by researchers**

Prof. Dr.      Assistant Prof. Dr.

Najlaa Abbas Al-Zuhairi      Maysa Nadeem

Assistant Prof. Dr.

Zainab Ali Al-Moussawi

Dr.maysaanadeem23@gmail.com      [Najlaa224@gmail.com](mailto:Najlaa224@gmail.com)      [dr.zyinab@gmail.com](mailto:dr.zyinab@gmail.com)

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports  
Science for Girls

Physical education is of great importance to the graduate of physical education after its integration into the labor market in the sense that the material teaching methods containing the content, meaning and vocabulary will be the mainstay of the graduate of physical education when he entered the field of practical life, so it is necessary to introduce some changes to the



mechanism of taking this lesson from Both theoretical and practical, through the use of a new method is not imprinted in the material teaching methods of physical education, models of the maps of the mind, and the problem is formed in making the educational process more interesting and exciting for the learners and more effective than reflected on the product of the process. The research aims to identify the use of some different models of the maps of the mind and its impact in the teaching methods of physical education. The researchers used the experimental method for the two groups of groups and the tribal and remote tests. The maps were used in the form of facsimiles and testing Prepared by the researchers to collect the knowledge of the vocabulary of the material teaching methods of physical education for the academic year 2018-2019 and approved by the College for students of the third stage and the number of 150 students from 6 people and the sample was selected and the number (50). After the results were collected and processed statistically, the researchers found that there is a clear effect on the use of models of mental maps in the teaching of teaching methods in physical education, and therefore recommends the use of mental maps as an effective teaching method in various practical and theoretical lessons.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد عملية تخطيط الذهن من أهم عمليات تسهيل التعلم ذلك لأنها عملية تحويل التفكير في موضوع معين في الدماغ على شكل فكرة بسيطة إلى فكرة واقعية ملموسة على الورق ولعل من يقرأ هذا الكلام لربما يتبادر إلى ذهنه الكيفية والآلية التي تم بهما عملية تخطيط الذهن باعتبار الذهن معنى أو مرادف للعقل وبالتالي فإن تخطيطه يعني تخطيط العقل، أن عملية تخطيط العقل هذه نظاماً سلساً وسهلاً يسهل عملية التعلم إذ يساعد على توليد الأفكار التي قد تطرأ على ذهن الفرد وطريقة تنظيمها بأسلوب معين يساعد الفرد على الإبداع من خلال تسجيل الأفكار باستخدام الرموز المرئية والألوان جنباً إلى جنب مع الكلمات والعبارات الجذابة ذات العلاقة بالموضوع المراد تعليمه.

تعد مادة طرائق التدريس من المواد الأساسية والمهمة في التربية البدنية إذ أنها المادة الوحيدة التي سوف يحتاج إليها خريج التربية البدنية بعد انخراطه في سوق العمل بمعنى أن درس مادة طرائق التدريس بما يحتويه من محتوى ومعنى ومفردات هي التي ستشكل الدعامة الأساسية لخريج التربية البدنية حين دخوله مجال الحياة العلمية ويمارس مهنة التدريس فبدون هذا الدرس لا يستطيع الطالب أن يخوض غمار التجربة الميدانية العملية بشكلها الصحيح، فمحتوى هذا الدرس يتضمن تعليمه كيفية كتابة الخطة وكيفية تقسيم الأزمنة فيها وكيفية تطبيق الألعاب الصغيرة وكيفية جعل درس التربية البدنية درساً إيجابياً مفيداً ضمن سلسلة الدروس خلال الساعات التي يقضيها الطالب في المدرسة فضلاً عن إغناء الطالب بمجموعة من الكفايات التي يجب أن يمتاز بها بعد تخرجه ليكون مدرساً أو معلماً ناجحاً قادراً على خدمة العملية التعليمية بشكل عام ومادة طرائق التدريس في التربية البدنية بشكل خاص باعتباره الحجز الأساس لبنائه المستقبلي كمدرس لهذه المادة، ومن هنا انبثقت أهمية البحث في محاولة توظيف وسيلة تعليمية تخاطب ذهن المتعلمين تساعد على تسهيل عملية التعلم وجعلها أكثر تشويقاً وإثارة.



## 1-2 مشكلة البحث:

انطلاقاً من أهمية مادة طرائق التدريس في التربية البدنية كونها تمتاز بالجانبين النظري والعلمي وللاهمية الكبيرة لهذه المادة بالنسبة لخريج التربية البدنية وجدت الباحثات انه من الضروري محاولة ادخال بعض التغييرات على الية اخراج هذا الدرس من الناحيتين النظرية والعملية وذلك من خلال استخدام وسيلة جديدة غير مطروقة الاستخدام في مادة طرائق التدريس في التربية البدنية وهي نماذج من خرائط العقل وذلك لجعل عملية التعلم اسهل ومحاولة ترسيخ المعلومة لدى المتعلمات بشكل افضل هذا فضلاً عن الخروج بالمتعلمات من اجواء الرتابة والملل التي قد يصبن بها بين الحين والاخر نتيجة لاستخدام الية واحدة في التدريس، اذ يعد هذا البحث محاولة عملية جادة تعمل على جعل العملية التعليمية اكثر تشويقاً واثارة للمتعلقات واكثر فاعلية مما ينعكس على نتاج العملية التعليمية الايجابي وهو الهم الشاغل لكل مدرس يروم النجاح في عمله.

## 1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الى

- 1- التعرف على استخدام بعض النماذج من خرائط العقل واثرها في مادة طرائق تدريس التربية البدنية.

## 1-4 فروض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مادة طرائق تدريس التربية البدنية والتحصيل المعرفي.

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2018/10/7 ولغاية 2018/12/10.

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية والملاعب في كلية التربية البدنية للبنات/ جامعة بغداد

## 1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 خرائط العقل: هي وسيلة سهلة لتخزين المعلومات في المخ واستخراجها منه وهي وسيلة ابداعية فعالة لتدوين المعلومات<sup>(1)</sup>.

1-3 منهج البحث: اختارت الباحثات المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ويتضمن المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، وبالاختبارين القبلي والبعدي.

1-3-2 مجتمع البحث وعينه: تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (150) طالبة من (6 شعب) وقد تم اختيار المجتمع بطريقة عمدية كون منهاج هذه المرحلة يتضمن المفردات التي تحتاج الى توظيفها في البحث الحالي، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وقد تم اختيار شعبة (أ) لتكون تجريبية وشعبة (و) لتكون ضابطة، وقد بلغ عدد العينة (50) طالبة (25) طالبة من كل شعبة (25) للتجريبية و (25) للضابطة.

## 1-3 ادوات البحث:

1- خرائط على شكل فلكسات

2- اختبار للتحصيل المعرفي

## 1-4 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العربية

2- استمارات لتسجيل البيانات وتقريرها

3- الشبكة المعلوماتية الدولية الانترنت

4- الملاحظة العلمية

(1) وليم عبيد و عمر وعفانة. التفكير والمنهاج الدراسي. الكويت: دار الفلاح للنشر والتوزيع، 2003، ص76.





**3-5 اختبار التحصيل المعرفي:** قامت الباحثات بإعداد اختبار التحصيل المعرفي لمفردات مادة طرائق تدريس التربية البدنية للعام الدراسي (2018-2019) للمرحلة الثالثة، اذ حددت الباحثات ثلاثة مجالات لهذا الاختبار هي (المجال البدني، المجال التعليمي، المجال التطبيقي)، وهذا ما يتطابق ومفردات الخطة، وقد صيغت (40 فقرة) لهذا الاختبار، وتم اعدادها وفقا لتصنيف بلوم (المعرفة، الفهم، التطبيق) وهذا ما يتلاءم ومستوى الطالبات، وقامت الباحثات بعرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحية الفقرات وقد اسفرت النتائج على اتفاق الخبراء بنسبة 100%، وكانت اوزان تصحيح الاختبار (درجة واحدة) في حال كانت الاجابة صحيحة و (صفر) في حال كانت الاجابة خاطئة.

**3-5-1 تعليمات الاختبار (التحصيل المعرفي):** قامت الباحثات بأعداد التعليمات الخاصة بالاختبار وكيفية الاجابة عليه وهي:

- اكتب اسمك وشعبتك على ورقة الاجابة
- لكل فقرة ثلاث بدائل واحدة منها صحيحة
- الاجابة على جميع الفقرات
- اختاري الاجابة الصحيحة

**3-5-2 التجربة الاستطلاعية للاختبار المعرفي:** قامت الباحثات بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/10/7 وذلك كإجراء ميداني للتعرف على مدى ملائمة الاسئلة وقدرة الطالبات على الاجابة وحساب زمن الاجابة حتى يتم معالجة اي خطأ في التجربة الرئيسية.

**3-5-3 الاسس العلمية للاختبار (التحصيل المعرفي):** بعد اكتمال وضع الاسئلة وفقاً لتصنيف بلوم قامت الباحثات باستخراج الاسس العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

الاسس العلمية لاختبار التحصيل المعرفي

المتغير	المعالم الاحصائية	الصدق	الثبات	الموضوعية
التحصيل المعرفي	87%	0.891	الاختبار موضوعي لانه اختيار من متعدد	

قامت الباحثات بعرض الاختبار على مجموعة من الخبراء في مجال اختصاص من طرائق التدريس\* لاستطلاع آرائهم واستخراج الصدق الظاهري وقد كان رأي الخبراء ان الاختبار يقيس الظاهرة التي اعد من اجلها وقد بلغ معامل الصدق الظاهري (87%)، اما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة اعادة الاختبار اذ قامت الباحثات بتوزيع الاختبار على عينة من الطالبات من خارج عينة البحث شعبة (ج) والبالغ عددهن (12) طالبة وبعد مرور (10 ايام) تم اعادة الاختبار على نفس الطالبات وقد اعطت الطالبات نفس الاجابات تقريباً وباستخراج النتائج بين الاختبارين بلغ معامل الثبات (0.891).

\*خبراء طرائق التدريس

- 1- أ.د منال عبود. طرائق تدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- 2- أ.د اقبال عبد الحسين. طرائق تدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- 3- أ.د نهاد محمدعوان. طرائق تدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- 4- أ.د هدى عبد السميع. طرائق تدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- 5- أ.م.د كريمة فياض. طرائق تدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- 6- أ.م.د انتصار احمد عثمان. طرائق تدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة البصرة
- 7- أ.م.د وردة علي غيايب. اختبارات/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد



اما الموضوعية فان فقرات الاختبار تم صياغتها بطريقة اختيار من متعدد اذ لا تقبل الفقرة الواحدة اكثر من اجابة واحدة.

**3-5-4 تطبيق الاختبار على عينة الاعداد:** لغرض التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار والتحقق من القوة التمييزية للاختبار وكذلك الاتساق الداخلي لفقرات الاختبار والتأكد من معامل الصعوبة والسهولة قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة الاعداد البالغة (30 طالبة)، وبعد جمع البيانات اسفرت النتائج على صلاحية الفقرات وكما مبين في الجداول (2، 3، 4).

#### جدول (2)

القوة التمييزية لاختبار التحصيل المعرفي

الاختبار	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
التحصيل المعرفي	21,42	3.524	14.15	2.715	6.094	0.000	معنوي

#### جدول (3)

الاتساق الداخلي لفقرات اختبار التحصيل المعرفي

ت	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية	ت	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية	ت	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية
1	0.682	معنوي	15	0,794	معنوي	29	0,594	معنوي
2	0.711	معنوي	16	0,782	معنوي	30	0,611	معنوي
3	0.655	معنوي	17	0,714	معنوي	31	0,724	معنوي
4	0.691	معنوي	18	0,791	معنوي	32	0,717	معنوي
5	0.663	معنوي	19	0,696	معنوي	33	0,642	معنوي
6	0.647	معنوي	20	0,664	معنوي	34	0,598	معنوي
7	0.681	معنوي	21	0,618	معنوي	35	0,579	معنوي
8	0.715	معنوي	22	0,683	معنوي	36	0,642	معنوي
9	0.697	معنوي	23	0,795	معنوي	37	0,671	معنوي
10	0.718	معنوي	24	0,787	معنوي	38	0,715	معنوي
11	0.747	معنوي	25	0,614	معنوي	39	0,708	معنوي
12	0.753	معنوي	26	0,633	معنوي	40	0,611	معنوي
13	0.684	معنوي	27	0,652	معنوي			
14	0.719	معنوي	28	0,676	معنوي			



جدول (4)

معامل الصعوبة والسهولة ومعامل التمييز لفقرات اختبار التحصيل المعرفي

ت	معامل الصعوبة	معامل السهولة	التمييز	الصلاحية	ت	معامل الصعوبة	معامل السهولة	التمييز	الصلاحية
1	0,65	0,35	0,511	تصلح	21	0,64	0,36	0,518	تصلح
2	0,61	0,39	0,518	تصلح	22	0,68	0,32	0,526	تصلح
3	0,55	0,45	0,526	تصلح	23	0,65	0,35	0,522	تصلح
4	0,68	0,32	0,571	تصلح	24	0,58	0,42	0,518	تصلح
5	0,64	0,36	0,519	تصلح	25	0,57	0,43	0,527	تصلح
6	0,67	0,33	0,519	تصلح	26	0,57	0,43	0,509	تصلح
7	0,67	0,33	0,534	تصلح	27	0,59	0,41	0,514	تصلح
8	0,65	0,35	0,529	تصلح	28	0,68	0,32	0,511	تصلح
9	0,58	0,42	0,519	تصلح	29	0,64	0,36	0,504	تصلح
10	0,56	0,44	0,513	تصلح	30	0,62	0,38	0,526	تصلح
11	0,58	0,42	0,506	تصلح	31	0,64	0,36	0,516	تصلح
12	0,65	0,35	0,511	تصلح	32	0,64	0,36	0,524	تصلح
13	0,66	0,34	0,513	تصلح	33	0,66	0,34	0,521	تصلح
14	0,64	0,36	0,581	تصلح	34	0,54	0,46	0,518	تصلح
15	0,58	0,42	0,575	تصلح	35	0,57	0,43	0,516	تصلح
16	0,56	0,44	0,518	تصلح	36	0,59	0,41	0,507	تصلح
17	0,68	0,32	0,522	تصلح	37	0,54	0,46	0,513	تصلح
18	0,67	0,33	0,538	تصلح	38	0,66	0,34	0,522	تصلح
19	0,66	0,34	0,516	تصلح	39	0,64	0,36	0,531	تصلح
20	0,64	0,36	0,518	تصلح	40	0,62	0,38	0,517	تصلح

**3-6 خرائط العقل:** قامت الباحثات بتصميم خرائط العقل للمفردات قيد البحث وذلك بالاستعانة بمجموعة من المصادر العربية واعتمدت الباحثات في اختيار نوع الخريطة طبقاً لنوع المادة في كل وحدة تعليمية وتباينت الخرائط خلال البرنامج ككل وتم تصميمها على شكل فلسكات بأبعاد (1م × 1م).

**3-7 الاختبار القبلي:** قامت الباحثات بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2018/10/15 في قاعة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد وعلى عينة البحث التجريبية والضابطة وتضمن هذا الاختبار اختبار التحصيل المعرفي في مادة طرائق التدريس.

**3-8 التجربة الرئيسية:** بدأت الباحثات بتطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/10/22 على عينة البحث المجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع ثم خلالها استخدام خرائط العقل اذ تستخدم خريطة معينة لكل اسبوع اي لكل وحدتين خريطة واحدة يتم الاستعانة فيها وقد بلغ عدد الخرائط 8 خرائط لـ (16) وحدة تعليمية اي ان التجربة استمرت لـ (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين في الاسبوع.

**3-9 الاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/12/3 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وبنفس ظروف الاختبارات القبلية.

**3-10 الوسائل الاحصائية:** تم استخدام برنامج spss لاستخراج النتائج.





#### 4- عرض النتائج ومناقشتها

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	sig	الدالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع					
مادة الطرائق	4,12	1,715	8,81	2,397	4,69	2,941	7,976	0,000	معنوي
التحصيل المعرفي	13,68	4,441	25,52	6,063	11,84	5,872	10,085	0,000	معنوي

معنوي اذا كانت  $\text{sig} > 0.05$  او

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لكون مستوى الدلالة بلغ (0.000) وهو اقل من (0.05) مما يؤكد التطور الحاصل للمجموعة التجريبية، وتعزو الباحثات السبب في ذلك الى استخدام النماذج المختلفة من خرائط العقل في عملية التعلم وكذلك استخداما في الدروس العملية والنظرية وخاصة انه تم استخدام نوع الخريطة وفقاً لما تحتاجه نوع المفردة في الدرس اي كان نوع الخريطة المختارة مطابقاً لنوع المادة المعطاة في ذلك الدرس وبالتالي فان نوع الخريطة العقلية التي استخدمت جاء ملائماً مع نوع المادة وتقسيماتها وبالتالي تأثر عملية التعلم ووصول المعلومة كاملة الى المتعلمات وبطريقة اكثر تبسيطاً وهذا يتفق مع ما اشار اليه (بوزان) الا ان استخدام خرائط العقل في التدريس يساعد على تخزين المعلومات بطريقة منظمة وفهم المفاهيم بطريقة مبسطة برسوم ورموز واشكال مما يؤدي الى تثبيت المعلومة وادراك العلاقات بينها<sup>(2)</sup> بحيث انعكس هذا التأثير على نتائجهم في اختبار التحصيل المعرفي بحيث جاءت نتائجهم افضل بكثير من نتائج المجموعة الضابطة وهذا ان دل فانه يدل على ان خرائط العقل من الوسائل التعليمية الفعالة في كل الدروس النظرية او العملية والتي اثبتت قدرتها وجدارتها في تفعيل عملية التعلم في البحث الحالي وعلى وجه الخصوص دروس مادة طرائق التدريس وهذا يتفق مع ما اكده (الازيرجاوي) " ان هناك علاقة بين الاسلوب التدريسي المستخدم وبين التحصيل الدراسي للمتعلم اذ ان هناك علاقة ايجابية بين درجة تحصيل الطالب وفاعلية الاسلوب المستخدم في التدريس"<sup>(3)</sup>.

كما وان خرائط العقل تعمل على تحقيق فهم اكثر عمقاً لمحتوى التعلم وايضاً تحسن نوع التفكير وتنمية مهاراته كما انها تنمي القدرة على ادراك العلاقة بين الاشياء وهذا يتفق وراي (محسن علي عطية) الذي يرى ان استخدام خرائط العقل في تقديم المعلومات والمفاهيم والحقائق للمتعلمين في صورة اشكال تخطيطية تساعد المتعلم في استيعاب المعلومات بإثارة تفكيره وجذب انتباهه وتمكينه من بناء مخططات عقلية لمضمون المادة الدراسية موضوع الدرس<sup>(4)</sup>.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- هناك اثر واضح لاستخدام خرائط العقل في عملية تدريس مادة طرائق التدريس في التربية البدنية.
- 2- هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في مادة طرائق التدريس باستخدام خرائط العقل.

##### 2-5 التوصيات

- 1- استخدام خرائط العقل كوسيلة تعليمية فعالة ومؤثرة في مختلف الدروس العملية والنظرية.
- 2- عمل بحوث مشابهة لتجريب فاعلية هذه الخرائط في مواد دراسية اخرى.

(1) توني بوزان. الكتاب الامثل لخرائط العقل. ترجمة مكتبة جرير. الرياض: 2007، ص46.  
(2) فاضل محسن الازيرجاوي. اسس علم النفس التربوي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1991، ص25.  
(3) محسن علي عطية. التعلم انماط ونماذج حديثة. الاردن: دار صفاء للطباعة والنشر، 2015، ص365.



#### المصادر

1. توني بوزان. الكتاب الامثل لخرائط العقل. ترجمة، مكتبة جرير. الرياض: 2007.
2. فاضل محسن الايزرجاوي. اسس علم النفس التربوي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1991.
3. محسن علي عطية. التعلم انماط ونماذج حديثة. الاردن: دار صفاء للطباعة والنشر، 2015.
4. وليم عبيد وعمر عفانة. التفكير والمنهاج الدراسي. الكويت: دار الفلاح للنشر والتوزيع، 2003.





ملحق (1)

اسئلة الاختبار المعرفي

عزيزتي الطالبة: بين يديك اختبار معرفي يهدف إلى معرفة مدى اكتسابك لمادة طرائق التدريس في التربية البدنية يتكون من (40) فقرة اختبارية تتألف كل فقرة من عبارة متبوعة بـ (3) بدائل واحدة منها صحيحة مطلوب منك:-

- اختيار البديل الصحيح.
  - تدوين الإجابة على ورقة الإجابة المرفقة.
  - الإجابة عن جميع الفقرات.
  - لكل فقرة إجابة واحدة.
- 1- هل هناك اقسام لخطة درس التربية البدنية  
(أ) نعم (ب) كلا (ج) لا اعلم
  - 2- عددي اقسام خطة الدرس  
(أ) 3 (ب) 4 (ج) 2
  - 3- وضح اهمية القسم الاعدادي في الخطة  
(1) تهيئة الجسم (ب) شرح المادة (ج) التهيئة
  - 4- في اي تمرين يطبق الطالب ما تعلمه في الخطة.  
(أ) التمارين البدنية (ب) القسم الرئيسي الجانب التطبيقي (ج) القسم الرئيسي الجانب التعليمي
  - 5- وضح فائدة القسم الختامي  
(أ) الاثارة والتشويق والتهيئة (ب) احماء الجسم (ج) الانضباط
  - 6- هل هناك اوضاع معينة لإداء التمارين البدنية.  
(أ) نعم (ب) كلا (ج) لا اعلم
  - 7- عددي انواع الاوضاع البدنية  
(أ) 3 (ب) 2 (ج) 4
  - 8- وضح ما هو الوضع البدني.  
(أ) هو شكل يتخذه الجسم قبل الحركة (ب) هو الشكل الذي يتخذه الجسم بعد الحركة (ج) (أ- ب)
  - 9- في اي وضع ممكن ان نعطي اكبر عدد ممكن من التمارين البدنية  
(أ) الوقوف (ب) الجلوس (ج) التعلق
  - 10- وضح وضع الذراعين في وضع الوقوف (مكانهما)  
(أ) بجانب الجسم (ب) تخفض (ج) حول الرقبة
  - 11- هل هناك انواع للتمارين البدنية  
(أ) نعم (ب) لا (ج) لا اعلم
  - 12- عددي انواع للتمارين البدنية  
(أ) 3 (ب) 6 (ج) 9
  - 13- اسم الوضع في التمرين البدني هو  
(أ) هو الحال الذي يتخذه الجسم ويدل على الشكل الذي فيه قبل اداء اسم الحركة.  
(ب) هو الحال الذي يتخذه الجسم ويدل على الشكل الذي فيه بعد اداء اسم الحركة.  
(ج) هو نوع الفعالية التي يقوم بها الجسم.
  - 14- ما هو تسلسل اسم الحركة في التمرين البدني.  
أ- الاول ب- الثالث ج- الثاني
  - 15- وضح فائدة ذكر الاتجاه في التمرين البدني





- أ) لمعرفة اتجاه التمرين ب) لمعرفة وقت بداية التمرين ج) لمعرفة عداة التمرين
- 16- هل هناك اهداف لتدريس التربية البدنية  
أ) نعم ب) كلا ج) لا اعلم
- 17- عددي انواع الاهداف  
أ) 4 ب) 5 ج) 3
- 18- الهدف التربوي هو  
أ) يمثل الجوانب الانفعالية والاجتماعية والخصائص الخلقية المطلوبة  
ب) تغيرات واجب احداثها في سلوك المتعلمين  
ج) اكتساب مهارة حركية جديدة وصفات بدنية.
- 19- اين توضع الاهداف (اين تكتب)  
أ) اعلى هيكل الخطة ب) الجانب التعليمي/القسم الرئيسي ج) القسم الختامي
- 20- ما هي فائدة وجود الاهداف في الخطة  
أ) خدمة المجتمع ب) احداث تغيرات في السلوك ج) لا شيء
- 21- هل هناك انواع للوحدات التعليمية في التربية البدنية  
أ) نعم ب) كلا ج) لا اعلم
- 22- عددي انواع الوحدات التعليمية  
أ) 2 ب) 3 ج) 4
- 23- وضح الفرق بين الوحدات التعليمية والمتنوعة  
أ) لا يوجد ب) يوجد في القسم الرئيسي ج) في القسم الختامي
- 24- ايهما اكثر ايصالاً للهدف  
أ) التعليمية ب) المتنوعة ج) كلاهما يوصلان الى الهدف
- 25- ايهما اكثر اقتصاداً في الوقت  
أ) التعليمية ب) المتنوعة ج) كلاهما فيهما هدر للوقت
- 26- هل هناك جانب خاص لاحماء الجسم في الخطة  
أ) نعم ب) لا ج) لا اعلم
- 27- هل يتم استخدام او من الممكن استخدام انواع مختلفة من الاحماء  
أ) نعم ب) لا ج) لا اعلم
- 28- ما فائدة الاحماء في الخطة  
أ) تجنب الاصابة ب) للتشويق والاثارة ج) لتصعيد الجهد
- 29- كم نوع من الاحماء تعرفين  
أ) 4 ب) 6 ج) 1
- 30- هل من الممكن اعطاء الاحماء باستخدام اساليب التدريب الدائري والوحدات ام لا  
أ) نعم ب) لا ج) لا اعلم
- 31- اين هو موقع الاحماء في هيكلية الخطة  
أ) القسم الرئيسي ب) القسم الختامي ج) القسم الاعدادي
- 32- هل هناك انواع لطرائق تدريس التربية البدنية  
أ) نعم ب) لا ج) لا اعلم
- 33- كم نوع من انواع طرائق التدريس في التربية البدنية  
أ) 1 ب) 2 ج) 3
- 34- طريقة الادراك الجزئي هي  
أ) يقسم المهارة الى اجزاء ثم ربطها باعطاءها بشكل متكامل

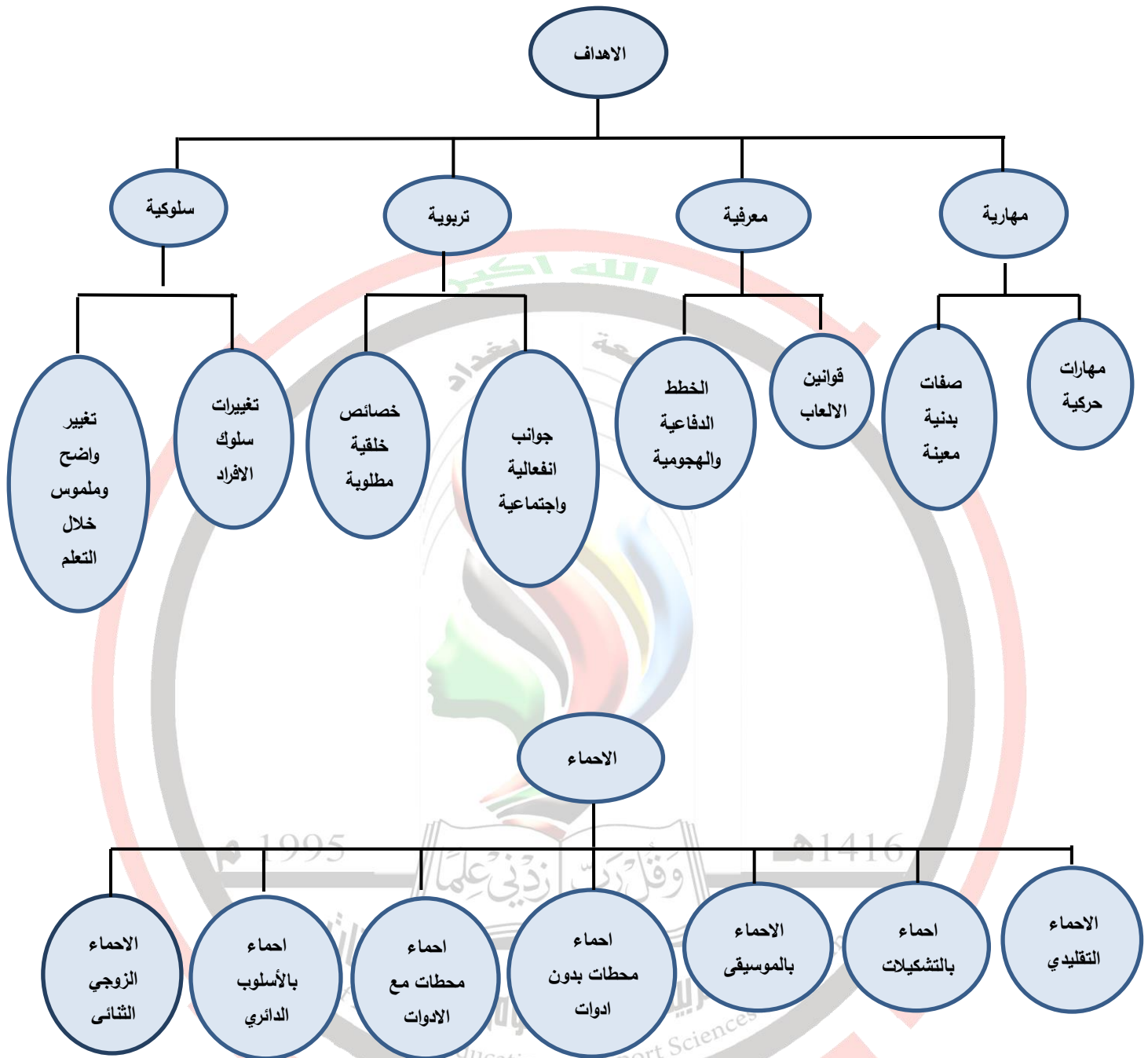


- (ج) تقسيم المهارة ثم ربطها مع بعضها البعض  
(35) من إيجابيات طريقة الادراك الكلي (الطريقة الكلية)  
أ) أنها لا تحتاج الى وقت طويل (ب) تحتاج الى ارتباطات عصبية كبيرة  
(ج) يمكن استخدامها مع جميع المتعلمين  
(36) من سلبيات الطريقة الجزئية  
أ) ضياع الهدف من التعلم (ب) عدم فهم التفاصيل للمهارة (ج) التعرض للإصابة  
(37) هل تحتوي الخطة على مصطلح الالعب الصغيرة  
أ) نعم (ب) لا (ج) لا اعلم  
(38) اين يتم وضعها في هيكلية الخطة للمرحلة المتوسطة  
أ) القسم الرئيسي (ب) القسم الختامي (ج) الاعدادي  
(39) هل هناك انواع مختلفة للألعاب الصغيرة  
أ) نعم (ب) لا (ج) لا اعلم  
(40) ما فائدة استخدام الالعب الصغيرة في درس المرحلة المتوسطة  
أ) التشويق (ب) النظام (ج) شرح المادة



[illegible]









## استراتيجية تطوير لعبة المباراة في العراق

م.د حيدر محمد مصلح  
أ.د خالد اسود لايخ  
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

haider.m1983@yahoo.com

Khalid- [swd@yahoo.com](mailto:swd@yahoo.com)

### الملخص

ان الاستراتيجية تشمل الاهداف والسياسات والخطط الرئيسية وإذا أردنا أن نفرق بين قرار استراتيجي وآخر غير استراتيجي فان المعيار هو الثبات وعدم التغيير في القرارات التي تدوم لفترة طويلة ولا تتغير بسرعة تعتبر قرارات استراتيجية بينما قرارات أخرى تكون أكثر عرضة للتغير.

أن لعبة المباراة وبمختلف نشاطاتها وتشكيلاتها ومنافساتها وقاعاتها وعدد مبارياتها وقلة متطلباتها وعمرها الزمني في العراق وتمثيلها الرسمي في الاتحاد العراقي المركزي والمكانة التي وصلت إليها نجدها لم ترتق الى مستوى الانجاز الدولي بشكل واضح حيث انها لم تبين مؤسساتها العديدة أي مديات مستقبلية على أساس علمي يتيح لها تحقيق أهداف مرسومة بصيغة انجازات، ورغم أن الاستراتيجيات عديدة في بناء لعبة المباراة لمختلف المجالات التي تطور لعبة المباراة بشكل متكامل ألا أن الباحثان أرتى أن يبدأن من بحثهما في استراتيجية إدارية مقترحة كون أن الإدارة أول خطوه في البناء الصحيح ومن هنا تأتي أهمية البحث، اما مشكلة البحث كانت أن مستوى اللعبة لا يتناسب ومستوى الطموح وعمرها الزمني في العراق فضلا عن أن المؤسسات الرياضية لم تبين استراتيجية واضحة على المدى البعيد لتطوير اللعبة ورفع مستواها الأمر الذي دفع الباحثان الى وضع استراتيجية لتطوير لعبة المباراة في العراق، اما هدف البحث فهو وضع الاطار العام للاستراتيجية المقترحة لتطوير لعبة المباراة في العراق.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث من جميع أعضاء الاتحادات الفرعية للعبة المباراة المتمثلة بـ (رئيس وأعضاء الاتحاد وحكامهم ومدربهم التابعين للاتحادات الفرعية) والأفراد العاملين بالأندية الممارسة للعبة المتمثلة بالمدرسين ومساعديهم والحكام والمشرفين اختصاص اللعبة في الأندية الممارسة للعبة للمبارزة في العراق والبالغ عددهم (163 فرداً)، واستخدم الباحثان خطوات بناء المقياس والوسائل الاحصائية المناسبة للبحث.

ومن خلال ذلك استنتج الباحثان ان عدم الجدية الكاملة والاهتمام من قبل المؤسسات الرياضية في وضع التخطيط في أول أولوياتها في رسم الأهداف المستقبلية ونهج استراتيجية واضحة لعمل المؤسسة باتجاه لعبة المباراة وقلة توفير الإمكانيات والمتطلبات التي تحتاجها اللعبة لاستمرارها وزيادة قاعدتها والوصول إلى المستوى الطموح وتحقيق الانجازات، واهم التوصيات كانت ضرورة أن يكون التخطيط على شكل برامج زمنية محددة يراعى فيها مبدأ المشاركة الجماعية وبشكل يحافظ على نشاطات ومنافسات لعبة المباراة وتنظيم بطولات ومنافسات مشتركة بين أكثر من مؤسسة لزيادة الاحتكاك والخبرة ورفع مستوى المنافسة للعبة على أن تعمل كل المؤسسات الرياضية المتناظرة والتي لديها فريق مباراة.





## Abstract

### Strategy to develop the game of fencing in Iraq

**Dr.Hayder Mohammed Mosleh**

**Dr.Khalid AswadLayikh**

The strategy includes key goals, policies and plans. If we want to differentiate between a strategic decision and a non-strategic one, the criterion is stability and no change in long-term decisions that do not change quickly are strategic decisions while others are more likely to change.

That the game of dueling and its various activities, formations, competitions, floor, number of matches, lack of requirements, age in Iraq and its official representation in the Iraqi Central Union and the status it reached, we find that it did not reach the level of international achievement clearly, as it has not adopted its many institutions any future dimensions on a scientific basis Goals are designed in the form of achievements, and although the strategies are many in building the game of fencing of various areas that develop the game of fencing in an integrated manner, but the researchers Arte to begin their research in the management strategy proposed that the Department's first step in the The correct correctness Here comes the importance of research, The problem of the research was that the level of the game does not match the level of ambition and its time in Iraq as well as that sports institutions have not adopted a clear strategy in the long term to develop the game and raise the level, which prompted the researchers to develop a strategy to develop the game of fencing in Iraq, General of the proposed strategy to develop the game of fencing in Iraq.

The researchers used the descriptive method in the survey method and the correlative relations to suit the nature of the research problem. The research community was defined by all members of the sub-associations of the fencing game (the president and members of the federation and their referees and coaches of the sub-federations) and the members of the clubs practicing the game. (163). The researchers used the steps to construct the standard and the appropriate statistical means for research.

The researchers concluded that the total lack of seriousness and interest by the sports institutions in planning the first priority in drawing future goals and strategic approach to the work of the institution towards the fencing game and the lack of providing the capabilities and requirements required by the game to continue and increase the base and reach the level of ambition and achievement, The recommendations were that the planning should be in the form of specific time programs that take into account the principle of collective participation and in a manner that preserves the activities and competitions of the fencing game and organizing competitions and competitions between more than one institution to increase friction and news



And to raise the level of competition for the game to be operated by all sports institutions corresponding.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-2 مقدمة البحث وأهميته:

أن الهدف النهائي لكل مؤسسة هو تحقيق الميزة التنافسية طويلة الأجل تتفوق على منافسيها في كل الأنشطة، وهذه الميزة التنافسية هي النتيجة النهائية لفهم القوى الداخلية والخارجية والتي تؤثر بشدة على المؤسسة، والاستراتيجية تسمح للمؤسسة بتحقيق مقابلة بين البيئة الخارجية والقدرات الداخلية، والاستراتيجية هي نظام توزيع المهام والمسؤوليات على المستويات الإدارية للمؤسسة وفي المجال الإداري تعد الاستراتيجية عملية تحديد الأهداف والأغراض والسياسات الرئيسية والخطط لتحقيق هذه الأهداف المصاغة بطريقة تعرف بنوع العمل الذي تعمل فيه المؤسسة أو تعمل فيه نوع المنشأة أو الذي ستكون عليه، ان الاستراتيجية تشمل الأهداف والسياسات والخطط الرئيسية وإذا أردنا أن نفرق بين قرار استراتيجي وآخر غير استراتيجي فان المعيار هو الثبات وعدم التغيير في القرارات التي تدوم لفترة طويلة ولا تتغير بسرعة تعتبر قرارات استراتيجية بينما قرارات أخرى تكون أكثر عرضة للتغيير.

فلاستراتيجية تهتم أكثر بالتغيير طويل الامد وهي اقل تجاوباً مع التغيير قصير الامد، وهذا لا يعينان الاستراتيجية لا تتغير على الاطلاق اوانها غير مرنة ولكن تفترض بان الاستراتيجية لا تتغير بالأسلوب نفسه الحالي الذي تتغير فيه الخطط الأخرى.

أن لعبة المباراة وبمختلف نشاطاتها وتشكيلاتها ومنافساتها وقاعاتها وعدد مبارياتها وقلة متطلباتها وعمرها الزمني في العراق وتمثيلها الرسمي في الاتحاد العراقي والمكانة التي وصلت إليها نجدها لم ترتق الى مستوى الانجاز الدولي بشكل واضح حيث انها لم تبين مؤسساتها العديدة أي مديات مستقبلية على أساس علمي يتيح لها تحقيق أهداف مرسومة بصيغة انجازات، ورغم أن الاستراتيجيات عديدة في بناء لعبة المباراة لمختلف المجالات التي تطور لعبة المباراة بشكل متكامل لا أن الباحثان أرتى أن يبدأ من بحثهما في استراتيجية إدارية مقترحة كون أن الإدارة أول خطوه في البناء الصحيح ومن هنا تأتي أهمية البحث.

### 1-2 مشكلة البحث:

تعتبر الإدارة أهم عناصر تطوير العمل لأي هيئة أو مؤسسة رياضية بل هي من ضمانات بقائها واستمرارها والعامل الرئيسي الذي يميز بين نجاح وتطور عمل أي مؤسسة، ولعبة المباراة موضوع البحث لم يكن انتشارها وممارستها اقل حالا في العراق من باقي الدول قد مورست على مختلف المستويات والفئات وأصبحت لها فرق وتشكيلات في مختلف المؤسسات الرياضية ودخلت مختلف أنواع المنافسات المحلية وأخرى عربية وأسيوية، وإزاء ذلك وجد الباحثان ولكونهما من المهتمين باللعبة أن مستوى اللعبة لا يتناسب ومستوى الطموح وعمرها الزمني في العراق، فضلا عن أن المؤسسات الرياضية لم تبين استراتيجية واضحة على المدى البعيد لتطوير اللعبة ورفع مستواها الأمر الذي دفع بالباحثان الى وضع استراتيجية مقترحة لتطوير لعبة المباراة في العراق.

### 1-3 أهداف البحث:

1-وضع الاطار العام للاستراتيجية المقترحة لتطوير لعبة المباراة في العراق.

### 1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اقتصر البحث على رئيس وأعضاء الاتحاد وحكامهم ومدريهم التابعين للاتحادات الفرعية والأفراد العاملين بالأندية الممارسة المتمثلة بالمدرين ومساعدتهم والحكام والمشرفين اختصاص لعبة المباراة.

1-4-2 المجال الزمني: للمدة 2018/8/9 ولغاية 2018/10/13.



1-4-3 المجال المكاني: مقرات الاتحادات الفرعية والاندية الممارسة للعبة المبارزة.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهجية البحث: أعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، ويعرف بانه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة<sup>(1)</sup>.

2-2 مجتمع البحث: من الأولويات المهمة التي من الضروري الاهتمام بها في البحث العلمي والدقة في اختيارها بحيث تناسب الإجراءات هو المجتمع وعيناته، لذا تم تحديد مجتمع البحث من أعضاء الاتحادات الفرعية للعبة المبارزة المتمثلة بـ (رئيس وأعضاء الاتحاد وحكامهم ومدربيهم التابعين للاتحادات الفرعية) والأفراد العاملين بالاندية الممارسة للعبة المتمثلة بالمدربين ومساعدتهم والحكام والمشرفين اختصاص اللعبة في الاندية الممارسة للعبة للمبارزة في العراق والبالغ عددهم (163 فرداً)، وقد استبعد الباحثان (4) رؤساء اتحادات فرعية في محافظات (بغداد، العمارة، ديالى، البصرة) كونهم أعضاء في الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة وذلك خوفاً من تحيز الاجابة، وبهذا بلغ عدد المجتمع (159 فرداً)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت العينة الاستطلاعية (9 افراد)، اما عينة بناء المقياس فقد بلغت (60 فرداً)، اما عينة التطبيق فقد بلغت (90 فرداً)، اذ تم اعتماد تقسيم نوع العينات على وفق اسس علمية تلائم البحث لتكون منسجمة مع الظاهرة المدروسة.

2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستعملة في البحث: استعان الباحثان بالادوات والوسائل الآتية (المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، استمارة الاستبيان، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، استمارة تفريغ البيانات، حاسوب محمول نوع (DELL).

2-4 خطوات البناء والإجراءات الميدانية:

2-4-1 إجراءات بناء المقياس:

2-4-1-1 الهدف من بناء من المقياس: إن الهدف هو بناء مقياس استراتيجية تطوير لعبة المبارزة بالعراق.

2-4-1-2 تحديد مجالات المقياس: لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثان بالاطلاع على الادبيات والمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ومصادر الانترنت التي تخص الإدارة الرياضية وبعض المقاييس ذات العلاقة ولغرض تحديد المجالات الصالحة لمقياس الاستراتيجية، تضمنت الاستمارة (10) مجالات وهي (المحور الإداري، المحور التنظيمي، الثقافي، التدريبي، العلاقات العامة، الاجتماعي والترفيهي، المالي، المنشأة، الإعلامي، التخطيطي)، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبواقع (13) خبير، وذلك لغرض الحصول على مدى صلاحية المجالات وما يترتبه الخبراء والمختصين من معلومات وأن يضع علامة (صح) على المربع المخصص (يصلح، لا يصلح) حول مدى صلاحية المجالات، وبعد جمع البيانات وتفرغها استخدم الباحثان اختبار (كا<sup>2</sup>) للتعرف على المجالات الصالحة من غيرها حيث تم الاتفاق على خمسة مجالات وهي (المحور الإداري، التنظيمي، التدريبي، المالي، التخطيطي) حيث كانت قيمه (كا<sup>2</sup>) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند درجه حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

2-4-1-3 تحديد عبارات المقياس: أعتمد الباحثان لبناء الصيغة الأولية للمقياس على المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في هذا المجال للتعرف على آرائهم والحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد الباحثان في صياغة عبارات والتعرف على طبيعة المواقف التي تتضمنها والطريقة التي تصاغ بها العبارات وكذلك الاطلاع على المصادر العربية وبعض الدراسات السابقة، وقد حاول الباحثان إن يراعي سهولة ووضوح مضمونها وعدم اختلاف الأفراد في تفسيرها وقصرها وهكذا فقد بلغ عدد العبارات بصيغتها الأولية للمقياس (69) عبارة .

(1) عبدالله فلاح وعدنان يوسف: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع، 2010، ص269.





**2-4-1-4 تحديد أسلوب وأسس صياغة العبارات:** استخدم الباحثان أسلوب ليكرت الثلاثي في الإجابة على عبارات المقياس وذلك حسب رأي الخبراء حيث يعد من الأساليب الشائعة في القياس لأن هذا الأسلوب يتميز بما يلي<sup>(2)</sup>:

(1) سهولة استعمالها.

(2) تقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة.

(3) تعد طريقة ليكرت من أفضل الطرق في التنبؤ بالسلوك أو الظاهرة<sup>(3)</sup>.

**2-4-1-5 صلاحية عبارات المقياس:** بعد إعداد المقياس بصيغتها الأولية والذي احتوى على (69) عبارة قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية والإدارية (ملحق (1))، وذلك من أجل التعرف على مدى صلاحية عبارات المقياس ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت له فضلاً عن تقويم وتعديل العبارات والحكم عليها من حيث الصياغة والدقة في المضمون، إذ طلب من كل واحد إبداء ملاحظاته حول بيان مدى صلاحية وسلامة صياغة العبارات ومضمونها وارتباط كل موقف في المجال الذي يتبعه وكذلك واقعية الموقف وتمثيله للصفة التي يمثلها واقتراحاتهم حول المقياس بشكل عام، إذ تتم عملية إجابة المحكمين بوضع علامة (✓) على يسار العبارة ليحدد بموجبها صلاحية العبارة من عدمها.

وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحثان اختبار (كا<sup>2</sup>) للتعرف على العبارات الصالحة من غيرها وقد أظهرت النتائج صلاحية (60) عبارة (ملحق (2))، من أصل (69) عبارة، وإعادة صياغة بعض العبارات التي أبدى المحكمون والخبراء والمختصين ملاحظاتهم حولها حيث كانت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1).

**2-4-3 التجربة الاستطلاعية:** وهي تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية الهدف منها<sup>(4)</sup>:

• التعرف على الأخطاء والمعوقات.

• التعرف على إمكانية كادر العمل المساعد.

• التعرف على إمكانية أفراد العينة على تطبيق المقياس.

**2-4-4 تجربة البناء:** إن الغرض من إجراء هذه التجربة هو بناء مقياس (استراتيجية تطوير لعبة المباراة في العراق) بصيغته النهائية بهدف تحليل العبارات إحصائياً ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية، والتي يقصد بها تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغة (60 فرداً)، وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات والإجابة عليها تم تدقيق كل الاستمارات للتأكد من الإجابة عليها بالصورة المطلوبة.

**2-4-4-1 تحليل العبارات إحصائياً:** يعرف تحليل العبارات بأنه الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدة الاختبار لغرض معرفة خصائصها وحذف وتعديل أو إبدال أو إضافة أو إعادة ترتيب هذه العبارات حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق من حيث الطول والصعوبة<sup>(5)</sup>.

**2-4-4-2 استخراج القدرة التمييزية:** أن الهدف الأساسي من هذه الخطوة هو تحليل عبارات الأداة إحصائياً للتعرف على القوة التمييزية لكل عبارة حيث بعد ترتيب نتائج درجات المستجيبين على كل عبارة تنازلياً وبعد تحديد نسبة (27%) للمجموعة العليا و(27%) للمجموعة الدنيا لتكون مجموعتين محكيتين، حيث تم تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي المحددة (عينة البناء)، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة مدى تمييز فقرات المقياس بين المجموعة العليا من الأفراد والمجموعة

(1) خير الدين علي وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997، ص67.  
(1) شاكر مبرر: نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1990، ص144.  
(2) حيدر عبد الرضا: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، بابل، ط1، 2014، ص77.  
(1) محمد عبد السلام: القياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، 1980، ص43.



الدنيا من الافراد، حيثتم الإبقاء على عبارات المقياسيين التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0.05)، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مكون من (60) عبارة.

**2-4-4-3 معامل الاتساق الداخلي:** تعني طريقه الاتساق الداخلي مدى ارتباط العبارات مع بعضها البعض داخل الاختبار أو المقياس ومدى ارتباط كل عبارة مع الاختبار ككل<sup>(6)</sup>، إن هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس العبارات إذ ربما تكون هناك عبارات متقاربة لكنها تقيس أبعاد مختلفة لذا يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وكثير من الدراسات عللت استخدامها لهذا الأسلوب لأنه يمتاز بمميزات عديدة منها<sup>(7)</sup>:

• يوفر لنا مقياساً متجانساً في عباراته بحيث تقيس كل عبارة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل.

• القدرة على إبراز الترابط بين عبارات المقياسيين.

وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل عبارة وبين درجاتهم على المقياس ككل بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية فقد تم مقارنتها مع قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.195) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)، وكانت جميع القيم الخاصة بعبارات المقياس دالة إحصائياً وبما أن المحاور في هذا المقياس منفصلة ولكل مجال عباراته الخاصة به، وعليه تحقق الباحثان من استكمال صدق البناء التكويني على عينة التحليل الإحصائي البالغة (60 فرداً) واستخلصت الدرجات من التطبيق لتجنب أخطاء القياس الناتجة من تكرار التطبيق سيما وأن المقياس من مقاييس الورقة والقلم كما تم ذكره، إذ تم التحقق من هذا الاتساق بإيجاد هذه العلاقات بالمعالجة الإحصائية وذلك باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ تُعد هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند إيجاد الاتساق الداخلي للمقياس، وتم الإبقاء على عبارات المقياس التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس وفيما بين العبارة والدرجة الكلية للمحور إذ كانت قيم درجات الخطأ  $> (0.05)$  عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)، وبهذا الإجراء بقي المقياس مؤلف من (60) عبارة، إذ يؤكد (وهيب الكبيسي) إلى أن قبول العبارة يتحدد إذا كان معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية دال وأعلى من (0.20)<sup>(8)</sup>.

## 2-5 الأسس العلمية للمقياس:

**2-5-1 صدق المقياس:** يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف أنه (المدى الذي تكون به أداة القياس مفيدة لهدف معين)<sup>(9)</sup>، وللصدق أنواع عديدة ومن هذه الأنواع ما هي إلا طرائق تستخدم في جمع الأدلة التي تثبت تمتع المقياس به لذا عمد الباحثان الى التحقق من صدق المقياس.

**2-5-1-1 صدق المحتوى:** حيث يقصد به قياس مدى الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه<sup>(10)</sup>. وتحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثان بأعداد المقياس وتحديد مجالاته وعباراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والمبارزة، وتم التعديل في ضوء ملاحظاتهم عليها وبذلك تم قبول العبارات التي حصل على موافقة الخبراء والمختصين وحذفت العبارات التي لم تحصل على موافقتهم.

(2) باسم نزهة وطارق حميد: بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد 19، ص 9.  
(3) Anastasi & Susan: Urbina.psychologicaltesting, New jersey, pretice hall, 1997, p182.

(1) وهيب الكبيسي: القياس النفسي بين التنظير والتطبيق، لبنان، العالمية المتحدة، 2010، ص 47.

(2) مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، 1999، ص 13.

(3) محمد شحاته ربيع: قياس الشخصية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ط2، 1998، ص 135.



**2-1-5-2 صدق التكوين الفرضي:** أما صدق التكوين الفرضي ويطلق عليه أيضاً صدق البناء أو صدق المفهوم لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات المقياس للمفاهيم التي أعتمد عليها الباحثان في بنائه، إن صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية في مراحل بناء المقياس لأنه يشكل الإطار النظري للمقياس وإن حسابه يعد أكثر تعقيداً من أنواع الصدق الأخرى لأنه يعتمد على فرضيات نظرية يتحقق منها تجريبياً<sup>(11)</sup>، وقد تحقق الباحثان من صدق التكوين الفرضي أو البناء في مقياسه الحالي بالوسائل الآتية:

**1-5-3 2-1-5-3 المجموعتان الطرفيتان:** يعد التميز من الخصائص السيكمترية (القياسية) التي تدل على قدرة عبارات المقياس على التمييز بين المفحوصين لكي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في السمة المقاسة التي يقوم عليها أساساً القياس النفسي، لأنها تميز بين الافراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في السمة التي تقيسها العبارات كلها عن الافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة<sup>(12)</sup>، ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثان أسلوب المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية لعبارات المقياس.

#### 2-5-2 ثبات المقياسيين:

**2-5-2 1-2-5-2 معامل ألفا كرونباخ:** استخدم الباحثان (معامل الفاكرونباخ) لأنها تستخدم في اي نوع من الاسئلة المقابلة والموضوعية<sup>(13)</sup>، ولحساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ للمقياس اعتمد الباحثان على عينة البناء نفسها البالغ عددها (60 فرداً)، وعند حساب قيمة معامل الثبات اتضح انها (0.876) وهو معامل ثبات جيد ومقبول يمكن الاعتماد عليه.

**2-6-2 التطبيق النهائي للمقياس:** بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات بناء المقياس أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق وقام الباحثان بتطبيق المقياسيين بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (90 فرداً)، حيث تم استرجاع جميع الاستبيانات من العينة وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة لمعالجتها احصائياً.

**2-7-2 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

#### 4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

##### 4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج محاور المقياس:

جدول (1)

يبين الاوساط المرجحة والاوزان المئوية لمحاور المقياس

ت	المحاور	الوسط المرجح	الوزن المئوي	الترتيب
1	الإداري	2.65	55.78	3
2	التخطيطي	2.48	50.60	4
3	التنظيمي	2.84	57.34	2
4	الفني التدريبي	2.88	58.80	1
5	المالي	2.41	48.87	5

من خلال اطلاعنا على الجدول (1) نلاحظ ان الاوزان المئوية للمحاور تراوحت بين (48.87-58.80) وهي بمستوى مقبول الى ضعيف، حيث جاء (المحور الفني التدريبي) بالترتيب الاول بوسط مرجح (2.88) ووزن مئوي (58.80)، حيث يرى الباحثان أن لابد للمؤسسات الرياضية ان تعتمد مدربين خاصين للتدريب ونادراً تستعين المؤسسات الرياضية بمدربين خارجيين أو من

(4) عامر سعيد: بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002، ص68.

(1) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2006، ص131.

(2) صالح ارشد وسامر محمد: التحليل الاحصائي باستخدام البرامج spss، عمان، دار الشروق للنشر، ط1، 1988، ص282.





مؤسسات أخرى وهو إجراء قد يجرج المؤسسة في حال أن المدربين الخارجين استغنوا عن تقديم خدماتهم إلى المؤسسة، لذلك اعتماد المدربين بشكل كامل وخاص لكل مؤسسة رياضية هو الإجراء المتبع والصحيح وكذلك إلى أن المؤسسات الرياضية لا تهتم بتصنيف المدربين وهي لا تهتم أيضاً بإقامة دورات صفل خارجية كانت أو داخلية وتبحث عن المدرب الجاهز فضلاً أن أغلب المؤسسات ترغب في ضغط النفقات باتجاه النشاطات وتعتبر أي مشروعات أخرى هي رهن التصنيف غير الأول في جدول الأعمال، ان للمدربين أهمية كبيرة في وضع الخطط التطويرية للعبة لكون المدربين لديهم نصف مكونات لعبة المباراة فمشاركات المدربين في وضع الخطط التطويرية للعبة من الجوانب المهمة.

وحصل (المحور التنظيمي) على الترتيب الثاني وبوسط مرجح (3.84) ووزن مؤوي (57.34)، حيث يرى الباحثان على الرغم من أن المؤسسات تنجح في تنظيم النشاطات والبطولات والمنافسات التي تقيمها أو تشترك فيها بشكل واضح وخصوصاً عندما تكون النشاطات متجمعة وعدد المشتركين فيها كبيراً وبذلك يعكس النشاط المهام للمؤسسة الرياضية الا انه لم يرتقي الى المستوى المطلوب سبب ذلك الى أن هناك تداخلاً في عملية التنظيم ضمن نطاق التخصص وتقسيم العمل داخل المؤسسة بحيث يكون الجهد المبذول من المعنيين غير متساو فيقع عبء على مجموعة دون الأخرى وبالتالي قد تختفي تخصصات العمل عند أقامه النشاطات والبطولات، ولذلك فان المؤسسات تحتاج إلى تنظيم نوع القرارات وصيغ إصدارها وتوجيهها ومراعاة الجانب الإداري بشكل سلس ومتسلسل من الأعلى إلى الأسفل ضمن سياقات العمل الادارية لضمان عدم تقاطع القرارات وتعدد مصادر إصدارها وبالتالي صعوبة تنفيذها من المعنيين.

في حين حصل (المحور الاداري) على الترتيب الثالث بوسط مرجح (2.65) ووزن مؤوي (55.78)، ويرى الباحثان بعض المؤسسات الرياضية لا تشكل لجان عمل وفق متطلبات العمل وتوزيع المسؤوليات وتقييمها، وان وجدت اللجان فتكون بشكل محدود بل يتم تكليف بعض الأعضاء للقيام ببعض المهام مثل النشاطات أو غيرها وأن عبء العمل يقع على أعضاء معينين دون غيرهم فضلاً عنان أغلب الأعضاء في المؤسسات الرياضية غير متفرغين بشكل تام للعمل ولهم ارتباطات أخرى فضلاً عن عدم وجود قانون أو تشريع يحتم على من يكون ضمن أعضاء المؤسسات الرياضية التفرغ التام وعدم الارتباط بأعمال او مؤسسات أخرى تؤثر على تركيز الجهد وعدم تشتته في عملها.

وحصل (المحور التخطيطي) على الترتيب الرابع بوسط مرجح (2.48) ووزن مؤوي (50.60)، حيث يؤكد الباحثان ان وجود الخطط في المؤسسات الرياضية وفي حال وجودها توضع بشكل بسيط وقد لا تضع كل المتطلبات المستقبلية على المدى البعيد بعين الاعتبار الأمر الذي لا يكون واضحاً للجميع وجود مثل هذه الخطط فضلاً عن قد تقتصر على شخص أو اثنين ذوي مسؤولية مباشرة لمثل هذه الواجب، وكذلك عدم رغبة أغلب المؤسسات الرياضية في التوسع بنشاطات اللعبة لقلة الإمكانيات والأدوات والتجهيزات والمتطلبات فضلاً عن غياب النظرة المستقبلية والرغبة في التوسع بشكل اكبر. وحصل (المحور المالي) على وسط مرجح (2.41) ووزن مؤوي (48.87) بالترتيب الاخير، حيث يرى الباحثان ان السبب يعود الى ان أغلب المؤسسات الرياضية لم تخطط لوضع مصادر تمويل إضافية ضمن عملها من خلال تقديم خدمات عامة في تنظيم نشاطات ترويجية للجميع أو إنشاء مراكز ترفيهية أو مشروعات أخرى، كما ان المؤسسات الرياضية لا تضع خططاً لحل الأزمات المالية فيما وان أهداف أغلب المؤسسات الرياضية هي رهن توفر الجانب المالي ودون ذلك يتعثر تحقيق الأهداف أو أنها تتحقق بشكل جزئي غير حرفي وبذلك تبقى المؤسسة بطيئة التقدم في عملية التطور.



## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

استنتج الباحثان ما يأتي:

1. هناك ضعف في تطبيق الأسس العلمية لعلم الإدارة.
2. عدم الجدية الكاملة والاهتمام من قبل المؤسسات الرياضية في وضع التخطيط في أول أولوياتها في رسم الأهداف المستقبلية ونهج استراتيجية واضحة لعمل المؤسسة باتجاه لعبة المباراة.
3. وجود تداخل في عملية التنظيم في الوظائف لدى المؤسسات الرياضية مما اثر على عملها ولعبة المباراة.
4. الأهم الواضح في المؤسسات الرياضية بالنسبة للمدربين حيث يعتبر الجانب المهم والذي يؤثر وبشكل كبير على تطوير لعبة المباراة.
5. عدم توفير الإمكانيات والمتطلبات التي تحتاجها اللعبة لاستمرارها وزيادة قاعدتها والوصول إلى المستوى الطموح وتحقيق الانجازات.

### 2-5 التوصيات:

توصل الباحثان الى اهم التوصيات وهي:

1. اعتماد أسس واضحة للعمل في المؤسسة الرياضية من خلال جدولة وبرمجة الاجتماعات بشكل يضمن تقسيم العمل على شكل لجان يحضرها كافة الأعضاء بحيث تتابع سلطة عليا عمل هذه اللجان بشكل يحقق أهداف المؤسسة فضلا عن الملاك المتخصص في مجال لعبة المباراة.
2. ضرورة أن يكون التخطيط على شكل برامج زمنية محددة يراعى فيها مبدأ المشاركة الجماعية وبشكل يحافظ على نشاطات ومنافسات لعبة المباراة.
3. أقامه دورات تأهيل وصقل للاعبين والملاك الإداري للمؤسسة الرياضية لتطويره وفق احدث السبل العلمية بما يخدم عمل وتطوير لعبة المباراة.
4. ضرورة تنظيم بطولات ومنافسات مشتركة بين أكثر من مؤسسة لزيادة الاحتكاك والخبرة ورفع مستوى المنافسة للعبة على أن تعمل كل المؤسسات الرياضية المتناظرة والتي لديها فريق مباراة.
5. ضرورة إيجاد مصدر آخر للتخصيص المالي مثل التمويل الذاتي من خلال نشاطات المؤسسات مثل الأبنية ذات الاستخدام العام.
6. ضرورة وجود رقابة مالية وإشراف معتمد للابتعاد عن أية سلبيات محتملة قد تطول لعبة المباراة.

### المصادر:

- باسم نزهة وطارق حميد: بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد 19.
- حيدر عبد الرضا: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، بابل، ط1، 2014.
- خير الدين علي وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- شاكر مبدّر: نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن، مطابع التعليم العالي، 1990.
- صالح ارشد وسامر محمد: التحليل الاحصائي باستخدام البرامج spss، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، 1988.
- عامر سعيد: بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- عبدالله فلاح وعدنان يوسف: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان، دار إثراء للنشر، 2010.



- محمد شحاته ربيع: قياس الشخصية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ط2، 1998.
- محمد عبد السلام: القياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، 1980.
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2006.
- مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، 1999.
- وهيبالكبيسي: القياس النفسي بين التنظير والتطبيق، لبنان، العالمية المتحدة، 2010.
- Anastasi & Susan: Urbina.psychological festing. New jersey .pretice hall .1997.

#### ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د قصي فوزي	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د نصير قاسم	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د سلام حنتوش	الإدارة الرياضية	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية
4	أ.م.د سندس موسى	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
5	أ.م.د جاسم جابر	الإدارة الرياضية	جامعة القاسم الخضراء

#### ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان استراتيجي تطوير لعبة المبارزة في العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحثان إجراء دراسة علمية بعنوان (استراتيجية تطوير لعبة المبارزة في العراق)، وهم بصدد تطبيق استبانة للحصول على البيانات اللازمة لذا نضع بين يديك مجموعة من العبارات تعبر عن محاور محددة، المطلوب منك قراءتها بدقة وتركيز ثم وضع علامة (✓) أمام كل عبارة تحت البديل المناسب بما ينسجم مع رأيكم الشخصي، شاكرًا لكم جهودكم المباركة وجل أن يحفظكم ويوفقكم في أعمالكم.

تعليمات الإجابة:

1. الإجابة عن المقياس بصورة كاملة وعدم ترك أي عبارة من دون إجابة.
2. يرجى الإجابة بوضع علامة (✓) أمام كل عبارة ترونها مناسبة وتعكس الواقع أو هي أقرب إلى ذلك.
3. لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة.





المجال الإداري				
ت	العبــــــــارات	نعم	أحيانا	كلا
1	هل هناك اجتماعات دورية لعملكم في المؤسسة الرياضية.			
2	هل الاجتماعات مقسمة على شكل لجان متخصصة للعبة.			
3	هل يحضرها كافة الأعضاء المعنيين في المؤسسة الرياضية.			
4	هل كل الأعضاء متفرغون للعمل في هذه اللجان.			
5	هل يتم محاسبة الشخص المتخلف عن الحضور للاجتماعات الدورية في المؤسسة.			
6	هل يوجد إشراف فني واضح على فرق لعبة المباراة في المؤسسة الرياضية.			
7	هل يتم استخدام الحاسوب في العمل.			
8	يستخدم في عملكم سجلات لتوثيق البيانات والنتائج السابقة للعبة.			
9	هل يوجد تقييم للمناهج في ضوء النتائج التي يحصل عليها الفريق.			
10	هل يتم متابعة مختلف نشاطات المؤسسة الرياضية الداخلية والخارجية.			
11	هل هناك دورات تسعى المؤسسة لأقامتها لتطوير ملاكاتها.			
12	هل توجد تعليمات مكتوبة لكافة الأقسام فيما يتعلق بالشؤون الإدارية وما يتعلق بلعبة المباراة.			
المجال التنظيمي				
ت	العبــــــــارات	نعم	أحيانا	كلا
1	هل يتم تنظيم العمل داخل المؤسسة الرياضية بصورة تعكس نشاطات المؤسسة.			
2	هل تعتقد ان الهيكلية الادارية المتبعة حالياً مثمرة في تطوير لعبة المباراة.			
3	هل هناك تنسيق منظم لعمل إدارات المؤسسة الرياضية مع مؤسسات أخرى.			
4	هل تتم تنظيمياً متابعة المسؤولين الرياضية في ضوء المهام الموكلة لكل فرد.			
5	هل تعتقد ان مدرباً واحداً يكفي في تغطية النشاط الرياضي في فعالية معينة للعبة المباراة.			
6	هل يتم التغيير المستمر في المؤسسة الرياضية لزيادة فاعلية التنظيم.			
7	هل يتم إعلان باقي المؤسسات المتناظرة بالمنهاج بحيث لا يعاكس المواعيد والبطولات.			
8	هل يتم التنظيم على أساس التخصص وتقسيم العمل.			
9	هل توجد أسس معينة لاختيار المدربين والمشرفين للفرق الموجودة.			
10	هل ان الانظمة والهيكل الادارية تحقق طموحاتك التدريبية.			
11	هل نظام العمل في المؤسسة يسمح بان يتلقى الفرد القرارات من مصدر واحد.			
12	هل توجد اجتماعات دورية مع الهيئة الادارية تكفي للنهوض بواقع اللعبة وتطويره.			
المجال التدريبي				
ت	العبــــــــارات	نعم	أحيانا	كلا
1	هل كل المدربين معتمدون لدى المؤسسة الرياضية.			
2	هل تهتم المؤسسة بتصنيف المدربين لمختلف فئات لعبة المباراة.			
3	هل تقيم المؤسسة دورات تطويرية داخلية وخارجية للمدربين والمشرفين.			
4	هل يشارك مدربين لعبة المباراة في وضع الخطة التطويرية للعبة.			
5	هل توجد لجنة مدربين للعبة المباراة في المؤسسة الرياضية.			
6	هل تعتقد أن مستوى ووقت التدريب كافيان لرفع مستوى اللعبة وتطويره.			
7	هل عدد البطولات في السنة كافٍ لتناسب مع مستوى لعبة المباراة داخلياً.			
8	هل أدوات التدريب والأجهزة متوفرة وتفي بالغرض ومستوى اللعبة.			
9	توجد قاعات خاصة في المؤسسة لممارسة اللعبة.			
10	هل تواجه صعوبات في تدريب الفرق والمنتخبات في فريقك.			
11	هل يوجد تعاون مع مؤسسات أخرى في توفير بعض الأجهزة والأدوات الخاصة باللعبة.			
12	هل يوجد زيارات من مسؤولين في المؤسسة الرياضية للفريق والمنتخبات.			



المجال المالي			
ت	العبــــــــارات	نعم	أحيانا كلا
1	هل المؤسسة الرياضية لديها تخصيص مالي من مؤسسة حكومية عليا.		
2	هل التخصيصات المالية مستمرة بشكل دائم.		
3	هل يوجد تمويل ذاتي للمؤسسة الرياضية.		
4	هل يوجد ميزانية خاصة للبطولات واللقاءات الرياضية في المؤسسات الرياضية.		
5	هل تخصيصات منتخب وفريق اللعبة كافية للأعداد والمنافسات.		
6	هل توجد حوافز مالية لكل المعنيين باللعبة.		
7	هل هناك صعوبات في الحصول على الموارد المالية.		
8	هل توجد خطة لحل الأزمات المالية في سبيل تحقيق أهداف خاصة بالمؤسسة الرياضية.		
9	هل توجد رقابة وإشراف مالي في المؤسسة الرياضية بشكل عام وللعبة بشكل خاص.		
10	هل انقله وسائل النقل وبعد السكن عن المؤسسة الرياضية يعيق متابعة عمالك الاداري والفني.		
11	هل لأعضاء المؤسسة الرياضية دور في مساعدة اللاعبين ماديا.		
12	هل للمؤسسة الرياضية دور في استحصال الموافقات المادية للتعاقد مع مدربين اكفاء باللعبة.		
مجال التخطيط			
ت	العبــــــــارات	نعم	أحيانا كلا
1	هل يتم وضع خطط مستقبلية لمختلف المراحل داخل المؤسسة الرياضية.		
2	هل هناك خطة لكل فئة عمرية في لعبة المباراة.		
3	هل تعتمد المؤسسة الرياضية في خططها على خطط بعيدة المدى.		
4	هل تتميز الخطط داخل المؤسسة الرياضية بالواقعية والاستقرار والمرونة والتغير.		
5	هل يؤخذ بنظر الاعتبار المتطلبات المستقبلية للمؤسسة بشكل مستمر مثل التوسع بنشاطات اللعبة.		
6	هل يتم تحديد الأهداف للتخطيط في ضوء الإمكانيات المادية والبشرية وقاعدة لعبة المباراة.		
7	هل العاملون في المؤسسة يمتلكون التخصص العلمي والميداني للعبة.		
8	هل تتم المتابعة والتقويم والرقابة على تنفيذ الخطط المرسومة للمؤسسة الرياضية.		
9	هل أهداف العمل نابعة من الأهداف العامة للمؤسسة ومنها المحافظة على النشاطات والمنافسات.		
10	هل يتم اعتماد برامج زمنية لكل مرحلة لتحقيق الأهداف.		
11	هل التخطيط داخل المؤسسة يساعد على منع التداخل والازدواجية بين مختلف المسؤوليات.		
12	هل تتم ترجمة السياسات والأهداف المرسومة بصورة نشاطات واضحة للجميع.		



## استعمال تمرينات خاصة بأسلوب (الوثب الافقي) وأثرها في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات

م. علي ناجي شاكر أ.م سهير عبد الكريم حبيب ثناء ناجي شاكر أ.د محمد ناجي شاكر  
كلية التربية للبنات كلية طب الانسان كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة

[Mohammedn.shaker@uokufa.edu.iq](mailto:Mohammedn.shaker@uokufa.edu.iq)

جاء في مقدمة البحث أن الوثبة الثلاثية فعالية تتضمن العديد من الحركات التي تعتمد على الجانب البدني بشكل كبير كالسرعة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة للجانب المهاري المتمثل في انسيابية الاداء والتناسق في حركات الجسم سواء على الارض او في الهواء. لذا تظهر أهمية البحث في محاولة الباحثون استعمال تمرينات خاصة بالوثب الافقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة نظرا في وجود ضعف بدني في القوة والسرعة عند الاداء بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني مما يستلزم علاجه بإدخال تمرينات خاصة وهذه التمرينات هي تمرينات الوثب الافقي كونها سهلة التطبيق وذات اثر نوعي سريع لعلاج ذلك الضعف .

**والبحث يهدف الى:**

- 1- التعرف على مستوى القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لعينة البحث من الطالبات
  - 2- اعداد تمرينات خاصة بالوثب الافقي لتحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات
- أما الجزء العملي فتضمن الاجراءات الميدانية للبحث أذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من 30 طالبة اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع الاصل المتمثل بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة للصف الثاني في السنة الدراسية 2017-2018 حيث قسمت عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) في كل مجموعة (15) طالبة خصصت التمرينات المعدة بالوثب الافقي للمجموعة التجريبية لتحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية، كما تضمن الفصل الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث وكذلك الدراسة الاستطلاعية والاختبارات الخاصة بالبحث والتجربة الرئيسة والوسائل الاحصائية بالإضافة لذلك تم عرض النتائج مناقشتها ووضع خاتمة البحث وجاء فيها أهم الاستنتاجات:

أذ ظهرت فروق معنوية بدلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في كل من الاختبارات الخاصة بالبحث (اختبار الوثب من الثبات باستخدام الذراعين لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واختبار الركض بالقفز لمسافة 30 متر وحساب عدد الخطوات لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وركض 30 مترا من البداية الطائرة لقياس السرعة القصوى والوثبة الثلاثية حسب المراحل الفنية لقياس الانجاز وكذلك بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

### - أهم التوصيات:

- 1- ضرورة استعمال تمرينات الوثب الافقي الخاصة في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات
- 2- يمكن اضافة تمرينات الوثب العمودي او الوثب العميق مع تمرينات الوثب الفقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية بالوثبة الثلاثية للطالبات.





## **The use of special exercises (horizontal jump) and its impact on some physical variables and the digital level tripartite students**

In the introduction to the study, the triple jump is effective. It involves many movements that depend on the physical side, such as speed, explosive force and speed, as well as the skillful aspect of the smoothness of performance and coordination in the movement of the body both on the ground and in the air. The use of horizontal jump exercises in the improvement of some physical variables and the level of digital tripartite students in the Department of Physical Education and Sports Sciences in the Faculty of Education for Girls in the University of Kufa, given the physical weakness in the strength and speed when performing the third revolution For females of the second grade, which requires treatment by the introduction of special exercises and these exercises are horizontal jump exercises are easy to implement and have a qualitative impact quick to remedy that weakness.

### **1-التعريف بالبحث:**

#### **1-1 المقدمة ومشكلة البحث:**

الوثبة الثلاثية فعالية من فعاليات درس الساحة والميدان في السنة الدراسية بأقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق تتضمن العديد الحركات التي تعتمد على الجانب البدني بشكل كبير كالسرعة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة للجانب المهاري المتمثل في انسيابية الاداء والتناسق في حركات الجسم سواء على الارض او في الهواء. وتساعد التمرينات الخاصة بتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى في الارتقاء بالمستوى الرقمي للأداء، ومن هذه التمرينات تمرينات البلايومترك التي تهدف لتحسين القوة الانفجارية والسرعة والسرعة القصوى وهذا النوع من التمرينات له عدة اساليب ومن هذه الاساليب (الافقي والعمودي والعميق) وما يناسب الطالبات وحسب مستوى أداءهن و الاسلوب الافقي لتحسين مستوى أداءهن وبالتالي المستوى الرقمي. لذا تظهر أهمية البحث في محاولة الباحثون استعمال تمرينات في تحسين بعض التغيرات البدنية والانجاز في الوثبة الثلاثية للطالبات في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة .

أذ وجدوا ان هناك ضعفا بدنيا، لذا فأن تتجلى مشكلة البحث في وجود ضعف في القوة والسرعة عند الاداء بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني يستلزم علاجه بإدخال تمرينات خاصة وهذه التمرينات هي تمرينات الوثب الافقي كونها سهلة التطبيق وذات اثر نوعي سريع لعلاج ذلك الضعف .

#### **2-1 اهداف البحث:**

1- التعرف على مستوى القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي في الوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

2- اعداد تمرينات بالوثب الافقي لتحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

#### **3-1 فروض البحث:**

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى



الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .  
2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

#### 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: عينة من الطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات -جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018

1-4-2 المجال المكاني : الملعب الخارجي والقاعة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة

1-4-3 المجال الزماني: 2017/10/25-2018/1/27

2-1 الإجراءات الميدانية للبحث: لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لمعالجة مشكلة البحث<sup>(1)</sup> أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) من مجتمع البحث المتمثل بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة للعام 2017-2018 المرحلة الثانية البالغ عددهن (طالبة) بواقع (35) طالبة تم تقسيمه عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (15) طالبات في كل مجموعة فيما مثلت (5) طالبات عينة للتجربة الاستطلاعية (خارج عينة البحث) فيما تم استبعاد طالبتين لعدم الانتظام وقد شكلت عينة البحث نسبة (85.7 %) من مجتمع الأصل ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في سير البحث في الفروق الفردية الموجودة لدى الطالبات، قام الباحثون بإجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث بأخذ المتغيرات التالية (الطول- الوزن- العمر) وكذلك في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والسرعة القصوى) أذ جرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء للتجانس واختبار (T.Test) للتكافؤ، والذي يتبين من خلاله أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ( $1 \pm$ ) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً .

ولكي يتمكن الباحثون من إنجاز بحثهم لا بد من استخدام بعض الأدوات والأجهزة التي تساعد في إكمال البحث، لهذا استخدم الباحثون الأدوات البحثية التالية في عملية جمع البيانات (الاختبار والقياس، الملاحظة، المصادر المراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات (الانترنت)، الوسائل الإحصائية، استمارات لجمع وتقرير البيانات) ومن الأدوات والأجهزة في الاختبارات والتجربة (أشرطة قياس ملونة لتحديد المسافات، كبوس ملون عدد 10، مجال وجفرة نظامية للوثب، ميزان طبي لقياس الطول والوزن صيني، ساعة توقيت الالكترونية عدد 3، حاسبة الالكترونية).

2-2 تحديد المتغيرات البدنية للبحث والاختبارات الخاصة بها ووصف تلك الاختبارات: تم ترشيح المتغيرات البدنية التي حصلت على نسبة (75%) فصاعداً فيما أهملت المتغيرات التي لم تحقق هذه النسبة كذلك قام الباحثون بالجوء إلى الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المرشحة وفق استمارة استبانة معدة لذلك وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول تفوق (75) % من اراء الخبراء (ملحق 1) وفيما يلي وصف للاختبارات المرشحة:

(1) نوري الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث بالتربية الرياضية، بغداد ، 1ب، م. 2004، ص 55.



### 1- اختبار الوثب من الثبات باستخدام الذراعين لأبعد مسافة ممكنة (2)(3):

**هدف الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

**وصف الاختبار:** تقف الطالبة والقدمان متوازيتان وباتساع الحوض على حفرة الوثب ثم تقوم بثني الركبتين نصفاً ثم تثب لأبعد مسافة في الحفرة بعد مد الركبتين وتحريك الذراعين باتجاه الامام، وتقاس المسافة من امام مقدمة القدمين قبل الوثب حتى آخر اثر تتركه الطالبة في الحفرة تعطى ثلاث محاولات وتؤخذ نتيجة افضلها.

### 2- اختبار الركض بالقفز لمسافة 30 متراً (عدد الخطوات):

**هدف الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) لعضلات الرجلين.

**وصف الاختبار:** تقف الطالبة على خط معين ثم تبدأ بأداء قفزات متعاقبة بين رجل اليمين واليسار وعلى الامشاط مع التركيز على مد الرجل الخلفية وثني الامامية من الركبة وتكون حركة الذراعين متناسقة وبالتبادل مع الرجلين، يتم تسجيل عدد المرات التي تلامس فيها الرجلان الارض ولمسافة 30 متر .

### 3- اختبار ركض 30 متراً من البداية الطائرة (4) (5):

**هدف الاختبار:** قياس السرعة القصوى.

**وصف الاختبار:** يكون خط البداية والنهاية محددين بمسافة الركض البالغة 30 متراً، وتبدأ الطالبة بالركض من الوقوف وقبل خط البداية بمسافة 20 متراً، أي ان المسافة الكلية للاختبار هي 50 متراً، منها 20 متر لغرض زيادة السرعة (التعجيل) وعند خط البداية لمسافة 30 متراً يبدأ التوقيت بواسطة ساعة توقيت الكترونية حتى خط النهاية .

### 4- اختبار الإنجاز الوثبة الثلاثية (6):

**هدف الاختبار:** قياس الإنجاز المتحقق

**وصف الاختبار:** تقف الطالبة على مسافة مناسبة في مجال الركضة التقريبية ثم تقوم بالركض بالسرعة القصوى والوثب للأعلى اماما عند ملامسة القدم للوحة النهوض لعمل (الحجلة) بنفس رجل النهوض ومن ثم التبديل بالرجل الأخرى لأداء (الخطوة) ومن ثم النهوض بنفس القدم التي أدت الخطوة لأداء المرحلة الأخيرة من الفعالية وهي الوثبة لتبدأ معها المحافظة على التوازن قدر الإمكان عند السقوط في حفرة الوثب، ويم قياس المسافة لأقرب أثر يتركه جسم الطالبة الأقرب للوحة النهوض حيث تعطى محاولتان للطالبة تحتسب الأفضل منهما .

**2-3 القياسات والاختبارات القبلية:** قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد قامت الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها، وذلك يوم الثلاثاء المصادف 2017/10/24 على ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات الخارجي بعد ما تم تقديم وحدتين تعريفية في 22 يوم الاحد والاثنين 2017/10/23 .

**2-4 التمرينات الخاصة التجريبية ضمن المنهج التعليمي:** قام الباحثون بأعداد تمرينات خاصة تجريبية ضمن الجزء التطبيقي في المنهج التعليمي لفعالية الوثبة الثلاثية بمادة الساحة والميدان بالنسبة (للمجموعة التجريبية) يتضمن تمرينات بالوثب الافقي وكانت مدة التطبيق للتمرينات لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وكل وحدة زمنها الكلي 90 دقيقة وبذلك كان عدد الوحدات الكلي 16 وحدة

(2) محمد السيد محمد خليل: الاختبارات التقييمية لمتسابقى العدو. ع 13 نشرة العاب القوى مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1994، ص26-27.

(3) محمد ناجي شاكر (واخرون): المصدر السابق نفسه، ص 70 .

(4) محمد السيد محمد خليل: المصدر السابق. 1994، ص26-27.

(5) قيس ناجي، بسطويسي احمد: قيس ناجي، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص363.

(6) القانون الدولي: الاتحاد الدولي لالعاب القوى، سويسرا .





فيما طبقت التمرينات في الجزء الرئيسي وبزمن قدرة 20-30 دقيقة والملحق (2) يبين نموذج للتمرينات الخاصة المستعملة ضمن أحد الاسابيع التعليمية للفعالية. علما إن المجموعتين الضابطة والتجريبية تدرس من قبل مدرس مادة كرة الساحة والميدان وفي ملعب واحد وبهذا تتساوى جميع الظروف على المجموعتين.

**2-5 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والانجاز للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم الاربعاء 2017/12/20 وبففس شروط الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

وتم استخدام الحقيبة الإحصائية spss للتعامل إحصائيا مع البيانات

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت)\* الجدولية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (البدنية) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س	±ع	س	±ع		
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)	متر واجزائه	1.69	2.07	2.13	1.11	2.48	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الركض بالقفز 30 م)	عدد خطوات	17.78	2.83	19.92	1.55	2.26	معنوي	
السرعة القصوى (ركض 30 م من البداية الطائفة)	ثا	5.38	1.79	4.82	1.21	2.04	معنوي	
المستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية	متر واجزائه	6.98	2.83	7.57	1.54	3.9	معنوي	

\* قيمة (t) الجدولية تساوي (1.761) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14)

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت)\* الجدولية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (البدنية) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع±	س	ع±		
	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)	متر واجزائه	1.89	2.09	2.04	1.76	2.28	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ( الركض بالقفز 30 م) حساب الخطوات	عدد خطوات	17.26	2.93	18.25	1.95	2.71	معنوي
	السرعة القصوى (ركض 30 م من البداية الطائفة)	ثا	5.29	2.13	5.08	1.82	2.99	معنوي
	انجاز الوثبة الثلاثية	متر واجزائه	6.91	2.12	7.23	1.94	3.64	معنوي

\* قيمة (t) الجدولية تساوي (1.761) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

من خلال الاطلاع على النتائج في الجدولين (1) و(2) لوحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمتغيرات البدنية والانجاز ولصالح الاختبار البعدي لكلا المجموعتين، فمن النتائج في الجدول (1) نجد تفوق أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في جميع المتغيرات الأمر الذي



مكنه من إحداث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار لبعدي ويعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي لفاعلية التمرينات الخاصة بالوثب الافقي المستعملة أثناء الوحدات التعليمية التي كان لها الأثر الواضح بتطوير المتغيرات البدنية بالإضافة لمساعدتها في تعليم الاداء الوثبة الثلاثية أذ ادخلت هذه التمرينات في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية بشكل ملحوظ حيث أدت إلى زيادة قدرة الطالبة على تنفيذ ما مطلوب منها، ومن خلال تنمية الجانب البدني مع المهاري كون التمارين المستخدمة هي تمارين بدنية مهارية خاصة بالوثبة الثلاثية مما أدى إلى إحداث هذا التفوق أذ إن " المناهج التعليمية أو التدريسية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي من نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والحركي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج الذي يطبقه " (7) أما الجدول (2) نلاحظ فيه تطوراً في قيم متغيرات البحث لإفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بشكل واضح مما أهله إلى إحداث فروق معنوية على حساب قيم الاختبار القبلي وبكافة المتغيرات البدنية، ويعزو الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة إلى انتظام أفرادها بالوحدات التعليمية المخصصة لهم وفق مفردات المنهج المعد والتكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعليم الاداء بالوثبة الثلاثية، بالإضافة إلى ذلك إن عينة البحث من الفئة العمرية التي تتطور بصورة سريعة في الجانب المهاري و البدني والحركي لما يمتلكه أفراد هذه الفئة العمرية من حماس ودافعية و زيادة الرغبة للتعلم وإدراك لما يطلب أدائه خاصة وإنهم من المبتدئين، وهذا ما أكدته (قاسم، 1998) "أن هدف هذه المرحلة اكتساب المهارات الحركية بشكل عام وليس الإتقان الكامل وثبات فن الأداء الحركي بل يجب إن يكون الغرض الأساسي من ذلك اكتسابهم القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة مقبولة مع قدرة المتعلم على الاقتصاد في بذل الجهد" (8).

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) \* الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (البدنية) والانجاز

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س	±ع	س	±ع		
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)	متر واجزائه	2.13	1.11	2.04	1.76	3.81	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الركض بالقفز 30 م)	عدد خطوات	19.92	1.55	18.25	1.95	3.95	معنوي	
السرعة القصوى (ركض 30 م من البداية الطائفة)	ثا	4.82	1.21	5.08	1.82	2.76	معنوي	
انجاز الوثبة الثلاثية	متر واجزائه	7.57	1.54	7.23	1.94	2.82	معنوي	

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) هي (1.701).

من الجدول (3) نجد إن هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات وتعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية التمرينات التي أدخلت في المنهج التعليمي التي أدت إلى تطوير المتغيرات البدنية بشكل جيد ومباشر إذ إن المراحل الفنية في الوثبة الثلاثية تحتاج إلى تعليم بأسلوب مختلف ومستمر دون اعتماده بشكل مباشر على قابلية المتعلم البدنية الذي تتطور من خلال مواصلة التعلم المستمر وبهذا كانت النتائج اوضح واسرع في التأثير بالمقارنة مع التمرينات المتبعة في الدرس لتحسين

(7) محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 96.

(8) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998، ص34.



الجانب البدني وهذا ما ظهر في نتائج المجموعة التجريبية، وهوما أكدته (ناهده عبد زيد) فيأن" التمرينات والأدوات المساعدة تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية التخصصية".<sup>(9)</sup>

### 3-الخاتمة

في نهاية البحث توصل الباحثون الى وضع نهاية لبحثهم تتمثل في ان عدة استنتاجات أذ ظهرت هناك فروق معنوية بدلالة احصائية معلومة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في كل من الاختبارات كذلك وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان تأثير التمرينات الخاصة المستعملة بالوثب الافقي هو الذي حقق تلك النتائج أذ تميزت التمرينات الخاصة المستعملة من المجموعة التجريبية في سهولة التنفيذ كونها تتناسب مع المسارات الحركية للمراحل الفنية الخاصة الوثبة الثلاثية.

وقد أوصى الباحثون من خلال تلك الاستنتاجات بضرورة استعمال تمرينات الوثب الافقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والانجاز بالوثبة الثلاثية للطالبات وامكانية دراسة استعمال تمرينات الوثب العميق مع تمرينات الوثب الفقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية الوثبة الثلاثية للطالبات، وأيضا دراسة الاثر الوظيفي او الميكانيكي او النفسي الذي يمكن ان تسببه تمرينات الافقي على اداء الطالبات في فعالية الوثبة الثلاثية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.





### المصادر العربية والأجنبية:

- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998 .
- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، ط1، الوطن العربي، 1979 .
- قيس ناجي، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
- محمد السيد محمد خليل: الاختبارات التقويمية لمتسابقى العدو. ع 13 نشرة العاب القوى مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1994.
- محمد عثمان: التعليم الحركى والتدريب الرياضي. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.
- محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقى، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد ناجي شاكر أبو غنيم (واخرون): اساسيات فى القوة العضلية (مفاهيم، فسيولوجيا، تدريب، اختبارات). مطبعة جامعة الكوفة، النجف الاشرف، العراق، 2015 .
- مهدي كاظم علي: اثر بعض اساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- ناهد عيد زيد الدليمي : أساليب فى التعلم الحركى، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية، 2013.
- نوري الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الابحاث لكتابة الابحاث بالتربية الرياضية، بغداد، 1ب، م. 2004 .
- James, wright. E .: power and strength, musele and Fitness .Febraier, 1994, P . 27

### ملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والذين على أساسهم تم تحديد المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د محمد جاسم محمد	الساحة والميدان	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د عقيل يحيى هاشم	الساحة والميدان	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د حيدر ناجي حبش	الساحة والميدان	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د حميدة عبيد عبد الامير	علم التدريب الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د حسن صالح مهدي	القياس والتقويم	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## انموذج تقويم الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس

أ.م.د حسن علي حسين أ.د حسين عبد الزهرة عبد اليمية م.د حلا رزاق مدلول السيد حسنين جبار راهي  
جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

تجلت مشكلة البحث حول أهمية دراسة الشخصية الاكاديمية لطلبة الجامعة كونها تعد من اهم ميادين علم النفس ومن اساسيات السلوك التنظيمي للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الامثل ومؤشرا للتوافق النفسي والاجتماعي، وانسجامه مع البيئة المادية والاجتماعية الذي تتسم بالاستمرارية والتغير والتعديل، ولكون ان مهنة التدريس هي المصدر الاساس الذي يمد المهن الاخرى وترفد كل مجالات الحياة بالكوادر البشرية المدربة والمؤهلة وتعتمد في ممارستها على النشاط العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي فضلا عن الرغبة والاستعداد والالمام بنوع المعرفة المتخصصة، وهدفت الدراسة إلى:

- بناء مقياس للشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

- التعرف على سمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

- الكشف عن الفروق في سمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس .

- تحديد مستويات معيارية ووضع أنموذج تقويم لسمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس .

وانتهج الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة والمعيارية لتحقيق أهداف دراستهم، كما اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة /التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء الدراسة الصباحية وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها خلص الباحثون بعد استنتاجات أهمها:

(وضع معايير وانموذج تقويم لسمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس) كما خلص الباحثون إلى عدة توصيات أهمها :

(الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما أداة القياس والمعايير في تقويم سمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس)

**كلمات مفتاحية:** تقويم، الشخصية الاكاديمية، طلبة.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر الطاقات البشرية أساس المجتمع الناهض والمتقدم وإحدى الركائز الأساسية المنشودة لتشكيل وتنظيم الحياة من وقت إلى آخر، وتنمية وتنظيم تلك الطاقات والثروات البشرية أمراً وواجبا في جميع الحقب الزمنية لحياة المجتمعات باستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع في كل ميادين الحياة .



وتعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إحدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل عقليا ونفسيا وخلقا واجتماعيا وثقافيا ويكون عائدها إلى تنمية نواحي النشاطات المختلفة، ومما لا شك فيه أن خلق ونشر الثقافة بشكل عام بين قطاعات المجتمع يعد من الأمور المهمة التي يركز عليها حب وممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لأن الثقافة بمفهومها العام " هي نمط الحياة ومجموعة من القيم والأفكار والسلوكيات التي تسود المجتمع وهي غالبا ما ترتبط بالأوضاع الاجتماعية والاقتصادية لهذا المجتمع "(1)، وتعد الجامعات من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للفرد وان الاهتمام بتلك البيئة واجبا أساسيا وضرورة ملحة على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الشباب الذين يعتبرن من أهم الثروات البشرية للمجتمع، ومن هذا المنطلق كان واجب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الاهتمام بالشخصية الأكاديمية والثقافة لدى طلبتها، باعتبارها ركيزة يجب توفرها لدى المتخرجين بجميع القطاعات التعليمية، كونها مجموعة القيم التي يؤمن بها الأفراد داخل المؤسسات والمنظمات والتي تحكم سلوكهم وتؤثر على أدائهم للأعمال المنوطة بهم، وان تتوفر لديهم مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العلم واداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث والمسؤولية الاجتماعية، كما تعد من اهم المقومات الاساسية لبناء العملية التدريسية والتعليمية وعلى هذا الاساس يسعى علماء النفس والتربية الى فهم سلوك الافراد اثناء المواقف فضلا عن تنمية العلاقات الاجتماعية، كونها تظهر جانب الارادة البشرية لتغيير الواقع نحو الافضل وهي بهذه الروحية تعد اساس لتطور البشرية بما يمتلكه الانسان من قدرات مبدعة حصيله جهود خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل وان تكون نظرة الانسان الى الحياة نظرة واقعية وطموحات الشخص بمستوى إمكانياته وان تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية الايجابية وان يكون مفهومه عن ذاته متطابقا مع واقعة او كما يدركه الاخرين عنة وخلو الفرد من النزاع الداخلي والتمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات النفسية، ومهنة تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة تحتاج الى كثير من السمات النفسية والاجتماعية لان سلوك الممارسين للنشاطات الرياضية على مختلف مستويات نابعة من البيئة والمواقف حيث توجد هناك عوامل تسهم في التأثير المباشر على السلوك وبصفة خاصة عوامل التدعيم والحافز والثواب والعقاب والتعلم وهذا يتطلب حالة من الاستعداد العقلي والنفسي والوجداني اتجاه مهنة التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة وبصورة مؤيدة لان الميول والاستعداد والاعتقاد بالشئ وحب الموضوعات تعد من اهم اساسيات الاعداد العلمي والمهني السليم للمدرس ليكون جدير بنحمل مسؤولياته في العملية التربوية وتنفيذ الواجب ببراعة واخلاص وهذا ناتجا عن الضمير الذي يمثل الصورة الاولى للرقابة الداخلية ليكونوا قادرين على انجاز المهام ليصبحوا اكثر تأثيرا وايجابية في مجال عملهم، ونتيجة لما تم التطرق إليه تكمن أهمية البحث والحاجة إليه والذي استوضح فيها الباحثون الاهمية النظرية فيما ينتجه البحث من الاضافة المعرفية والنظرية حول متغير البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في دراسة الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.





## 2-1 مشكلة البحث:

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن بقية المجتمعات وتحكمها ضوابط متعددة مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية ووسائل الأعلام، لذا كان هناك واجب يتمثل في استمرار إشراف المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة والمهتمة بشؤون تربية الأفراد في القطاعات لهذا المجتمع، والطلبة الجامعيون يعتبرون أساس الثروات البشرية في أي مجتمع ناهض، وما لهم من دور في أحداث تطور قطاعاته المختلفة وبأسلوب علمي متكامل ويكون عائدها زيادة العطاء والإنتاج بما يعود بالخير على أفراد المجتمع، وإيماننا من الباحثون بأهمية سمات الشخصية الأكاديمية للطلبة كونها تعد من ادبيات السلوك للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الأمثل مما يؤدي الى رفع مستواه الادائي فضلا عن توافقه النفسي والاجتماعي وانسجابه مع البيئة المادية والاجتماعية الذي تتسم بالاستمرارية والتغير والتعديل، ولكون أن مهنة التدريس هي المصدر الاساس الذي يمد المهن الاخرى وترفد كل مجالات الحياة بالكوادر البشرية المدربة والمؤهلة وتعتمد في ممارستها على النشاط العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي فضلا عن الرغبة والاستعداد والالام بنوع المعرفة المتخصصة وهو ما حث الباحثون إلى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي وامكانية وضع انموذج تقويم لسمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي محاولة علمية متواضعة أسهما منها خدمتا لأبناء مجتمعهم .

## 3-1 أهداف البحث:

- بناء مقياس الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
- التعرف على سمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- الكشف عن الفروق في سمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس
- تحديد مستويات معيارية ووضع أنموذج تقويم لسمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس .

## 4-1 فروض البحث:

- وجود فرق معنوي في سمات الشخصية الأكاديمية بين (الذكور وإناث) من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2018-2019) .

2-5-1 المجال الزماني: من 2018/10/7 ولغاية 2018/11/12 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

## 6-1 تحديد المصطلحات:

الشخصية الأكاديمية: "وهي مجموعة من السمات وكل شخص يمتلك عدداً من السمات، والسمات تتوقف على عوامل وراثية وجسمية تتعلق بالجهاز العصبي للفرد كما تتوقف على عوامل البيئة



وخاصةً التعلم والاكتساب والتدريب والممارسة ومن أهم الممارسات التي يتضمنها مفهوم الشخصية الأكاديمية<sup>(1)</sup>

- المجال الجسمي - المجال العقلي والدراسي - المجال الاجتماعي - المجال الانفعالي - مجال الثقة بالنفس - مجال الابداع الرياضي .

### 3- منهجية البحث وجراءته الميدانية:

**3-1 منهج البحث المستخدم:** انتهج الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة والمعيارية وهو ما يروونه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق أهداف دراستهم .

**3-2 مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (128) طالب وطالبة موزعين بواقع (86) طالب و(42) طالبة، وجاء اختيار عينة البحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة إذ تم اختيار (10) مفردة كعينة استطلاعية (5) طلاب (5) طالبات وشكلت ما نسبته (7.8%) من المجتمع واختيار (60) مفردة كعينة بناء مقياس الشخصية الأكاديمية منهم (40) طالب و(20) طالبة وشكلت ما نسبته (46.8%) من المجتمع واختيار (105) مفردة كعينة للتجربة الأساسية (عينة اشتقاق المعايير) وهي متداخلة مع عينة البناء منهم (70) طالب و(35) طالبة شكلت ما نسبته (82.02%) من المجتمع المبحوث بعد استبعاد افراد العينة الاستطلاعية و(11) طالب و(2) طالبات من افراد المجتمع لعدم حضورهم اثناء تطبيق مقياس الشخصية الأكاديمية .

### 3-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات:

#### 3-3-1 وسائل البحث:

1. المصادر والمراجع العلمية
2. مقياس الشخصية الأكاديمية
3. الاستبيان

#### 3-3-2 أدوات البحث:

- حاسبة الكترونية نوع dell عدد/1.
- ساعة توقيت نوع Casio عدد/1.

**3-4 إجراءات تحديد الشخصية الأكاديمية:** لغرض قياس وتحديد الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2018-2019) تتطلب ذلك من الباحثون القيام ببناء مقياس الشخصية الأكاديمية وفق مراحل وخطوات وهي كالآتي .

**3-4-1 تحديد الهدف والغرض من المقياس:** ان الهدف هو وضع أداة بحث معنيه بتحديد الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء والغرض من مقياس الشخصية الأكاديمية هو التعرف على مستوى سمات الشخصية الأكاديمية لدى كل طالب وطالبة من أفراد المجتمع المبحوث .

**3-4-2 تحديد مجالات المقياس:** بعد الاطلاع على المراجع والمصادر المرتبطة بسمات الشخصية الأكاديمي تم تحديد سبعة مجالات للمقياس<sup>(\*)</sup> وهي (السمات الجسمية والسمات العقلية والسمات الانفعالية وسمات الابداع الرياضي والسمات الاجتماعية وسمات التفوق الدراسي والسمات الصحية

(1) محمد جاسم العبيدي: المدخل الى علم النفس العام، ط1، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2008، ص21-22 .



ومن أجل التعرف على مدى صلاحية تلك المجالات لجأ الباحثون إلى عرض هذه المجالات على مجموعة من المختصين<sup>(\*)</sup> في علم النفس، وطرائق التدريس، فضلاً عن المتخصصين بالاختبار والقياس ضمن استبانة، لأنها أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من المستجيب<sup>(1)</sup>.

وعلى سعى الباحثون إلى تحديد أهمية كل مجال واستخراج قيمة الأهمية النسبية من خلال جمع نصف القيمة القصوى لاتفاق الخبراء مع نصف القيمة للمدى (الأهمية) الموجودة ضمن الاستمارة، أما قيمة الأهمية النسبية فهي قسمة الأهمية على القيمة القصوى للاتفاق مضروبة في مئة<sup>(2)</sup>. ويمكن توضيح ذلك بما يأتي:

$$\text{القيمة القصوى للاتفاق} = \text{عدد الخبراء} \times \text{مدى الأهمية} = 120 = 10 \times 12$$

$$\text{نصف القيمة القصوى للاتفاق} = 2/120 = 60 = \text{نصف مدى الأهمية} = 2/10 = 5$$

$$\text{قيمة الأهمية} = \text{نصف المدى} + \text{نصف القيمة القصوى} = 65 = 5 + 60$$

$$\text{قيمة الأهمية النسبية} = 100 \times 120/65 = 54.16\%$$

وبعد أن تم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها تم استبعاد السمات التي حصلت على أقل من (65) من الأهمية، أو أقل من (54.16%) من الأهمية النسبية من خلال أخذ آراء (12) خبيراً ومتخصصاً والجدول (1) يبين ذلك.

#### الجدول (1)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية لسمات الشخصية الأكاديمية باتفاق آراء (12) من الخبراء والمختصين

ت	السمات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية %	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	السمات الجسمية	100	83.33%	√	
2	السمات الانفعالية	90	75%	√	
3	السمات العقلية	105	87.5%	√	
4	سمات الابداع الرياضي	110	91.83%	√	
5	السمات الصحية	55	45.83%		√
6	سمات التفوق الدراسي	115	95.83%	√	
7	السمات الاجتماعية	85	70%	√	

**3-4-3 وضع الصيغة الأولية لمقياس الذات الأكاديمية:** من المعروف إن كل مقياس يتكون من عدد من الفقرات، وتعرف الفقرة على أنها "عمل أو واجب أو سؤال مفرد لا يمكن تحليله أو تجزئته إلى وحدات اصغر أو أبسط، وتعد الفقرة وحدة المقياس الأساسية"<sup>(1)</sup>. وعندما انتهى الباحثون من خطوات تحديد مجالات المقياس أصبح من الضروري أن يقوموا بإعداد فقرات مقياسهما وتجميعها معتمدين بذلك على المصادر والمراجع العلمية في مجال التخصص.

\* ملحق (1) مجالات المقياس

\*\* ملحق (3) أسماء الخبراء

(1) محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002، ص190.

(2) عبد المنعم احمد الدرادير: الاحصاء البارومتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، عالم الكتب، 2005، ص90.

(1) صباح حسين العجيلي (وآخرون): مبادئ القياس والتقويم التربوي، (بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ، 2001)، ص47.





وتعد عملية إعداد فقرات المقياس من أهم الخطوات، فضلاً عن ضرورة توافر شروط معينة لدى مصمم المقياس، وهي التمكن من المادة العلمية المتخصصة والمتعلقة بالموضوعات المراد قياسها، فضلاً عن معرفة الطرائق المختلفة بكتابة المفردات حتى يستطيع أن يختار منها ما يناسب هدف المقياس، والطلاقة اللغوية وسهولة التعبير بلغة بسيطة، وأن تكون له القدرة على تطوير وأبتكار المواقف التي يتمكن من خلالها قياس الخاصية أو القدرة أو السمة المراد قياسها<sup>(2)</sup>.

ومن الضروري العمل على إعداد فقرات المقياس في وقت مبكر لأن ذلك يمنح المصمم الفرصة الكافية لمراجعتها وتعديلها إذا لزم الأمر، كما أنه من المستحسن القيام بإعداد عدد أكبر مما يلزم من الفقرات، ليتبقى منها عدد كافٍ يغطي ما هو مطلوب فيما لو جرى حذف بعضها أو استبعاده لسبب أو لآخر.

من أجل جمع وإعداد وصياغة عدد مناسب من الفقرات المعنية بقياس سمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء سعى الباحثون إلى صياغة (60) فقرة معنية بقياس سمات الشخصية الأكاديمية<sup>(\*)</sup> منها (10) فقرة للسمات الجسمية و(10) فقرة للسمات العقلية و(10) فقرة للسمات الانفعالية و (10) فقرة للسمات الاجتماعية و(10) فقرة لسمات الابداع الرياضي و(10) فقرة للسمات التفوق الدراسي، بعدها عرضت هذه الفقرات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين<sup>(\*\*)</sup> في مجال علم النفس العام والقياس النفسي والطرائق التدريس والمختصين بالاختبار والقياس لغرض تقويمها والحكم على صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت من أجل قياسه مع إبداء الملاحظات اللازمة إذا تطلب الأمر فضلاً عن إبداء الرأي حول صلاحية بدائل الإجابة المعتمدة وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات وتحليل آراء الخبراء والمختصين، اقترحوا حذف وتغيير قسم من الفقرات أما لتكرارها في المعنى مع فقرات أخرى أو أنها لا تصلح لقياس ما وضعت من أجله وتعديل ونقل القسم الآخر من مجال إلى مجال آخر وكذلك اقترحوا على أن تكون بدائل الإجابة ثلاثية (تنطبق علي بدرجة كبيرة وتنطبق علي ولا تنطبق علي).

وعلى ضوء ذلك تم أخذ بآراء الخبراء والمختصين حول اعتماد بدائل الإجابة الثلاثية الخاصة بمقياس الشخصية الأكاديمية وتم تعديل قسم من الفقرات وحذف القسم الآخر، ومن خلال استخدام اختبار (كا2) حول صلاحية الفقرات والإبقاء على الفقرات التي نالت نسبة اتفاق (75%) من الخبراء فأكثر والذي تكون فيه قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) إذا استبقت (50) فقرة معنية بقياس مجالات سمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

(2) ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي: (بيروت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995)، ص 140.

\* ملحق (2) .

\*\* ملحق (3) .



الجدول (2)

يبين آراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس سمات الذات الأكاديمية وقيم (كا2) والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	الجدولية	قيمة كا <sup>2</sup>		عدد الخبراء			عدد الفقرات	تسلسل الفقرات	السمات
		المحسوبية	النسبة المئوية	غير الموافون	النسبة المئوية	الموافقون			
معنوية	3.84	16	0	0	%100	16	8	10_9_8_7_4_3_2_1	السمات الجسمية
غير معنوية		2.25	%31.25	5	%68.7	11	2	6_5	السمات العقلية
معنوية		9	%12.5	2	%87	14	8	9_8_7_6_5_4_3_1	السمات الانفعالية
غير معنوية		0.25	%44	7	%56	9	2	2_10	السمات الاجتماعية
معنوية		12.25	%6.25	1	%93.75	15	9	10_9_8_7_6_5_4_3_1	سمات الابداع الرياضي
غير معنوية		1	%37	6	%62.5	10	1	2	سمات التفوق الدراسي
معنوية		9	%12.5	2	%87	14	8	9_8_7_6_5_4_3_1	
غير معنوية		2.25	%31.25	5	%68.75	11	2	10-2	
معنوية		16	0	0	%100	16	9	10_9_8_7_6_5_4_3_2	
غير معنوية		0.25	%44	7	%56	9	1	1	
معنوية		16	0	0	%100	16	8	9_8_7_6_5_4_2_1	
غير معنوية		2.25	%31.25	5	%68.7	11	2	10-3	

بعدها عرض المقياس على الخبير اللغوي (\*) لتعديل صياغة الفقرات وبما لا يتعارض مع سلامتها اللغوية

4-4-3 تعليمات المقياس: من أجل ان تكتمل الصيغة الأولية لمقياس الشخصية الأكاديمية لغرض تطبيقه على أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء قام الباحثون بوضع عدة تعليمات للمقياس والتي تعد الدليل للمفحوص أو المستجيب وتم مراعاة ما يأتي:

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك أي فقرة بدون إجابة .
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .
- 5- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك وأمام كل فقرة .

وقد قام الباحثون بإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس إذ لم يذكروا اسم المقياس كما تضمنت التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة عن الفقرات يبين الملحق (4) تعليمات مقياس الشخصية الأكاديمية بفقراته (50) وفقرات موضوعية الاستجابة الـ (6)، إذ كتب بصورة مجتمعة بدون ذكر السمة التي تنتمي إليها الفقرة بحيث أعطى الباحثون تسلسل مزدوج لكل فقرة حيث يشير القسم الأول منه إلى



تسلسل الفقرة ويشير القسم الثاني إلى تسلسل السمة في مقياس الشخصية الأكاديمية تمهيداً لاستطلاعها على عينة من الطلبة.

**3-4-5 استطلاع المقياس:** لغرض معرفة وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة من قبل الطلبة فضلاً عن تحديد الوقت اللازم للإجابة على الفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس على أفراد عينة البناء وبالتالي تلافيتها، أستطلع المقياس على عينة مكونة من (5) طلاب (5) طالبات تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع يوم (الاجد) الموافق 2018/10/14.

وقد تبين ان التعليمات كانت واضحة وان الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس كان ما بين (5-10) دقيقة وبذلك أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على افراد عينة البحث .

**3-4-6 تطبيق المقياس على أفراد عينة البناء:** بعد استكمال إجراءات مراحل بناء مقياس الشخصية الأكاديمية المكون من (6) سمات و(56) فقرة مع فقرات موضوعية الاستجابة قام الباحثون بتطبيقه على أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (40) طالب و(20) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء في يوم (الاربعاء) المصادف 2018/10/17 بعدها اتجه الباحثون إلى تفرغ الاستثمارات وتحليلها إحصائياً والكشف عن كفاءة كل فقرة من فقرات المقياس .

**3-4-7 موضوعية الاستجابة:** اتبع الباحثون أسلوب تكرار مجموعة من الفقرات لكونه أكثر شيوعاً وهو من الأساليب المستخدمة في الكشف عن موضوعية استجابة المختبرين عن فقرات المقياس، إذ تم اختيار (6) فقرات من مقياس سمات الشخصية الأكاديمية، فقرة واحدة من كل سمة، وصياغة (6) فقرات مشابهة لها في المعنى ومختلفة في الصياغة والجدول (3) يبين ذلك .

### الجدول (3)

يبين تسلسل الفقرات الأصلية والمكررة لمجالات مقياس الشخصية الأكاديمية

ت	تسلسل الفقرات الأصلية	تسلسل الفقرة المكررة	المجال
1	13	51	السمات الجسمية
2	20	52	السمات العقلية
3	9	53	السمات الاجتماعية
4	28	54	السمات الانفعالية
5	41	55	سمات الابداع الرياضي
6	42	56	السمات التفوق الدراسي

ولغرض الكشف عن موضوعية استجابات المختبرين تم اتخاذ الإجراءات التالية<sup>(1)</sup> :

1. استخراج الفرق بين الدرجتين (الأصلية- والمكررة) للفقرات المتشابهة في كل استمارة .
2. استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة .
3. استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة .
4. تم جمع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة وبعد تطبيق الإجراءات ظهر بان قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وعلى التوالي (2.46) و(0.914) . وعند جمعهم بلغت الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها الاستمارة (3.372) درجة، ولكون عينة البناء تكونت من (60) مفردة من

(1) عبد المجيد سيد احمد (وأخرون): علم النفس التربوي، ط3، الرياض، مكتبة العبيكان، 2000 ، ص77 .





الذكور والاناث وعلية يكون لدينا (60) استمارة وعند تدقيق الاستثمارات وخضوعها إلى موضوعية الاستجابة ومقارنتها مع الدرجة المحكية إذا كانت الفروق المطلقة عندها اقل من الدرجة المحكية وبهذا اعتمدت جميع الاستثمارات لأغراض التحليل الاحصائي .

**3-4-8 تصحيح المقياس:** ان مقياس الشخصية الأكاديمية صيغت فقراته بالاتجاه الايجابي وبثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (3-2-1) بحسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الشخصية الأكاديمية تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس)<sup>(1)</sup> .

**3-4-9 التحليل الإحصائي للفقرات:** تعتمد جودة المقاييس على الفقرات التي تتألف منها فمن الضروري إن نحلل كل فقرة والكشف عن كفاءتها وان تستبقى الفقرات التي تلائم الأسس المنطقية التي بنيت من أجلها<sup>(36)</sup>، حيث هناك عدة أساليب لتحليل فقرات المقياس منها المجموعتين الطرفيتين لاستخدام معامل تميز الفقرة وهو "قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين المختبرين"<sup>(3)</sup> . "ومعامل الاتساق الداخلي الذي يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات من خلال دراسة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للسمة الذي تنتمي إليها وعلاقة درجة السمات بالدرجة الكلية للمقياس"<sup>(37)</sup> .

**3-4-9-1 أسلوب المجموعتان الطرفيتان:** لغرض استخراج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الشخصية الأكاديمية هنالك عدة خطوات لا بد من إتباعها وهي :

1- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المختبرين في كل فقرة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة .

2- استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين العليا والدنيا .

3- تأخذ نسبة (27%)<sup>(\*)</sup> من أعلى وأسفل الترتيب للدرجات لتكوين المجموعتين العليا والدنيا والمقدرة بـ (16) مفردة من المجموعتين العليا والدنيا وبعد إتباع خطوات استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين لكل فقرة على حدة إذ تمثل قيمة (T) المحسوبة القوة التمييزية للفقرة بين أفراد المجموعتين وهكذا جاءت نتائج التحليل إن معظم فقرات مقياس الشخصية الأكاديمية لها قوة تمييزية دالة بين الأفراد من خلال مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع قيمتها الجدولية البالغة (2.02) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (30) إذ تم استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الأفراد المختبرين والبالغ عددها (2) فقرة وهي (1/43) (3 / 49) والجدول (4) يبين ذلك .

(1) محمد شحاتة ربيع: مقياس الشخصية، ط2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009 ، ص54 .

(2) احمد محمد الزغبى: علم النفس للفروق الفردية وتطبيقاته التربوية، ط1 ، دمشق، دار الفكر، 2007 ، ص190 .

(3) صلاح الدين محمود علام: لاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار الفكر ناشرون موزعون، 2006 ، ص27 .

\* ان نسبة (27%) تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم التمايز .



جدول (4)

يبين قيم القدرة التمييزية لفقرات مقياس الشخصية الاكاديمية لطلبة المرحلة الرابعة

الدلالة التمييزية	قيمة T		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزة	2.04	5.083	0.735	2.281	0.000	3	1 / 1
مميزة		18.219	0.477	1.342	0.000	3	2 / 2
مميزة		26.098	0.502	1.465	0.000	3	3 / 3
مميزة		36.527	0.416	1.219	0.000	3	4 / 4
مميزة		24.751	0.425	1.767	0.000	3	5 / 5
مميزة		27.293	0.360	1.849	0.000	3	6/6
مميزة		24.751	0.425	1.767	0.000	3	1/7
مميزة		13.652	0.720	1.849	0.000	3	2/8
مميزة		35.476	0.425	1.232	0.000	3	3/9
مميزة		25.342	0.503	1.506	0.000	3	4/10
مميزة		26.207	0.489	1.383	0.000	3	5/11
مميزة		8.277	0.876	2.150	0.000	3	6/12
مميزة		35.894	0.245	1.931	0.000	3	1/13
مميزة		24.005	0.477	1.657	0.000	3	2/14
مميزة		4.779	0.786	2.274	0.000	3	3/15
مميزة		24.756	0.501	1.542	0.000	3	4/16
مميزة		29.639	0.477	1.342	0.000	3	5 /17
مميزة		11.428	0.715	2.041	0.000	3	6 /18
مميزة		21.86	0.254	1.931	0.000	3	1 /19
مميزة		30.187	0.473	1.328	0.000	3	2 /20
مميزة		29.639	0.477	1.342	0.000	3	3 /21
مميزة		26.706	0.499	1.438	0.000	3	4 /22
مميزة		35.894	0.254	1.931	0.000	3	5 /23
مميزة		24.144	0.489	1.616	0.000	3	6 /24
مميزة		83.732	0.199	1.041	0.000	3	1 /25
مميزة		24.597	0.499	1.561	0.000	3	2 /26
مميزة		32.839	0.449	0.274	0.000	3	3 /27
مميزة		24.334	0.495	1.589	0.000	3	4 /28
مميزة		31.582	0.296	1.904	0.000	3	5 /29
مميزة		26.129	0.385	1.821	0.000	3	6/30
مميزة		43.864	0.360	1.150	0.000	3	1/31
مميزة		25.204	0.296	1.94	0.198	2.185	2/32
مميزة		24.334	0.491	1.589	0.000	3	3/33
مميزة		26.129	0.385	1.821	0.000	3	4/34
مميزة		59.249	0.276	1.082	0.000	3	5/35
مميزة		24.137	0.456	1.713	0.000	3	6/36
مميزة		21.850	0.439	1.876	0.000	3	1/37
مميزة		54.173	0.000	1	0.296	2.904	2/38
مميزة		24.238	0.449	1.726	0.000	3	3/39



مميزة		28.059	0.346	1.863	0.000	3	4/40
مميزة		16.519	0.538	1.958	0.000	3	5/41
مميزة		24.137	0.455	1.712	0.000	3	6/42
غير مميزة		صفر	0.000	2	0,000	3	1 /43
مميزة		29.504	0.201	1.041	0.443	2.736	2/44
مميزة		41.451	0.375	1.166	0.000	3	3/45
مميزة		26.071	0.501	1.458	0.000	3	4/46
مميزة		45.344	0.348	1.138	0.000	3	5/47
مميزة		16.519	0.538	1.958	0.000	3	6/48
غير مميزة		صفر	0.000	1	0.000	2	3/49
مميزة		26.098	0.0502	1.465	0.000	3	5/50

**3-4-9-2 معامل الاتساق الداخلي:** استخدم الباحثون أسلوب آخر للكشف عن كفاءة فقرات مقياس الذات الأكاديمية يختلف عن الأسلوب السابق (المجموعتين الطريقتين) ويعتمد هذا الأسلوب على إيجاد قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للسمة التي تنتمي إليها الفقرة إذ قاموا باستخراج قيمة معامل ارتباط (بيرسون) ولجميع فقرات مقياس الشخصية الأكاديمية (48) فقرة وبعد حذف (2) فقرة كانت غير مميزة بين الأفراد المختبرين ونتيجة لهذا الإجراء أظهرت النتائج إن جميع دلالات معامل الارتباط المحسوبة كانت معنوية من خلال مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية عند عينة (60) وتحت مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.250) والجدول (5) يبين ذلك

جدول (5)

يبين قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجموع الكلي للسمة التي تنتمي إليها والدلالة الإحصائية

ت	السمات	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	نوع الدلالة الإحصائية
1	السمات الجسمية	1 / 1	0.341	معنوي
		1 / 7	0.442	معنوي
		1 / 13	0.494	معنوي
		1 / 19	0.281	معنوي
		1 / 25	0.294	معنوي
		1 / 31	0.344	معنوي
		1 / 37	0.332	معنوي
		1 / 43		سقطت من خلال T التمييزية
2	السمات العقلية	2 / 2	0.461	معنوي
		2 / 8	0.461	معنوي
		2 / 14	0.279	معنوي
		2 / 20	0.452	معنوي
		2 / 26	0.394	معنوي
		2 / 32	0.302	معنوي
		2 / 38	0.376	معنوي
		2 / 44	0.411	معنوي
3	السمات الانفعالية	3 / 3	0.487	معنوي
		3 / 9	0.388	معنوي
		3 / 15	0.291	معنوي





معنوي	0.309	3 / 21		
معنوي	0.405	3 / 27		
معنوي	0.426	3 / 33		
معنوي	0.410	3 / 39		
معنوي	0.371	3 / 45		
سقطت من خلال T التمييزية		3/49		
معنوي	0.313	4 / 4	السمات الاجتماعية	4
معنوي	0.443	4 / 10		
معنوي	0.454	4 / 16		
معنوي	0.493	4 / 22		
معنوي	0.338	4 / 28		
معنوي	0.308	4 / 34		
معنوي	0.451	4 / 40		
معنوي	0.474	4 / 46		
معنوي	0.385	5 / 5	سمات الابداع الرياضي	5
معنوي	0.411	5 / 11		
معنوي	0.392	5 / 17		
معنوي	0.335	5 / 23		
معنوي	0.461	5 / 29		
معنوي	0.328	5 / 35		
معنوي	0.369	5 / 41		
معنوي	0.299	5 / 47		
معنوي	0,342	5/50		
معنوي	0.313	6/6	التفوق الدراسي	6
معنوي	0.443	6/12		
معنوي	0.454	6/18		
معنوي	0.493	6/24		
معنوي	0.338	6/30		
معنوي	0.308	6/36		
معنوي	0.451	6/42		
معنوي	0.352	6/48		

**3-9-4-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:** إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية في المقياس النفسي والتربوي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص والشروط من أجل ضمان جودة وصلاحية المقياس المستخدم بالمقياس والتقييم<sup>(31)</sup>.  
**أولاً : صدق المقياس:** يشير صدق المقياس إلى الصحة والصلاحية إلى إن المقياس يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون إن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها<sup>(3)</sup>.

وقد تحقق الباحثون من صدق مقياس الشخصية الأكاديمية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية فقراته في قياس ما

(1) صلاح الدين محمود علام: المصدر السابق، 2006، ص 88.

(2) سامي مصطفى (وآخرون): القياس والتشخيص في التربية الخاصة، عمان، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، 2006، ص 111.



وضعت من اجله ومن خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس تم التحقق من صدق البناء باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي الذي يعدّ من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال البحوث التربوية والنفسية وقد تحقق ذلك من خلال إيجاد قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة بدرجة المجموع الكلي للسمة التي تنتمي إليها الفقرة اذ تضمن مقياس سمات الشخصية الأكاديمية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء (ستة) سمات وهي (السمات الجسمية، السمات العقلية السمات الانفعالية، السمات الاجتماعية، سمات الابداع الرياضي، سمات التفوق الدراسي) .

وبهذا قام الباحثون باستخراج قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة ودرجة المجموع الكلي للسمة الذي تنتمي إليها الفقرة لإفراد عينة البناء البالغ عددهم (60) والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط. وهذا يؤكد مدى انتماء الفقرة للمجال الذي تنتمي إليها . وكما مبين ضمن الجدول (5)

**ثانياً : ثبات المقياس:** يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقاييس التربوية والنفسية ويجب توفرها في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام ويعني "إن المقياس موثقاً به ويعتمد عليه أو إن درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار أداء المقياس أو اتساق نتائج مع نفسها"<sup>(40)</sup> . وللتحقق من ثبات مقياس الشخصية الأكاديمية استخدم الباحثون طريقة (التجزئة النصفية) .

وفي هذه الطريقة يعطي المقياس ككل ثم يقسم عند التصحيح الى قسمين متساويين بحيث يتحقق تساوي كل الأوساط الحسابية والانحرافات في كلا النصفين وعادة يحتوي القسم الأول على الفقرات ذات الأرقام الفردية والقسم الثاني على الفقرات ذات الأرقام الزوجية وتجمع درجات كل قسم على حدة فيصبح لدينا درجتان لكل مختبر"<sup>(41)</sup>، وقد اعتمد الباحثون طريقة الأرقام الفردية والزوجية وتم تقسم فقرات المقياس إلى نصفين ضم النصف الأول الفقرات ذات الأرقام الفردية وضم النصف الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية وبعد التأكد من تجانس النصفين باستخدام اختبار (F) من خلال استخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومن ثم قيمة التباين لكل قسم إذ بلغت قيم الوسط والانحراف والتباين للقسم الأول على التوالي (41.282)، (4.3)، (18.757)، وبلغت قيم الوسط والانحراف والتباين للقسم الثاني على التوالي (42.811)، (4.223)، (17.833) وبتطبيق معادلة النسبة الفائية إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (1.051) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (1.534) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجتي حرية (59-59) مما يؤكد عشوائية الفروق بين نصفي المقياس وإنهما متجانسين بنسبة جيدة بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين أنصاف المقياسين والتي أظهرت إن قيمة معامل ارتباط نصف المقياس قد بلغت (0.89) وبما إن هذه القيمة تمثل ثبات نصف المقياس لذا سعى الباحثون إلى استخدام معادلة (سبيرمان-براون) للتعديل واستخراج قيمة ثبات المقياس كاملاً والحصول على درجة ثبات المقياس وقد بلغت (0.92) وعند الاستدلال على معنوية ثبات المقياس باستخدام اختبار (ت ر) المحسوبة والبالغة (23.20) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.02) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية وموثوق بها .

(1) سبع محمد أبو لبده: مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي، ط1، عمان، دار الفكر العربي، ناشرون وموزعون، 2008، ص220 .  
(2) تيسير مصلح كوافحة: القياس والتقويم (أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة)، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005، ص83 .



كما تحقق الباحثون من ثبات مقياس الشخصية الاكاديمية من خلال استخدام (طريقة الفاكرونباخ) وتهدف هذه الطريقة للوصول إلى قيمة تقديرية لمعامل ثبات المقاييس التي تكون درجات مفرداتها متعددة أي تتطلب إجابة الاستبانة أكثر من بديلتين، ولإيجاد الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس الشخصية الاكاديمية اعتمد الباحثون على بيانات أفراد عينة البناء البالغ عددهم (60) من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) تم استخراج ثبات المقياس الذي بلغ (0.937) وهو معامل ثبات عالي وموثوق به .

**3-6 التجربة الأساسية:** بعد استكمال الإجراءات التي تؤهل إجراء التجربة الأساسية قام الباحثون بتنفيذها على أفراد عينة البحث من الجنسين والبالغ عددهم (105) طالبا وطالبة منهم (70) طالب و(35) طالبة أذ بدأ تطبيق المقياس يوم الاثنين الموافق 12 / 11 / 2018 مراعين فيها نفس الأساليب والطرائق المقننة التي يتم على ضوءها تطبيق المقياس ، وبعدها تم جمع الاستمارات وتفريغها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

### 3-5 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط (بيرسون)
- اختبار مربع كاي
- الوسط الفرضي
- اختبار (T) لعينة واحدة
- اختبار (T) لعينتين مستقلتين وغير متساوية بالعدد
- الدرجة المعيارية المعدلة

$$T = \frac{(S - S')}{E} \times 10 + 50$$

### 4- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

#### 4-1 واقع مستوى سمات الشخصية الاكاديمية للطلبة وتحليلها ومناقشتها:

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني المتضمن (التعرف على سمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء) وبعد استكمال بناء المقياس وتطبيقه على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (105) مفردة والمتضمن (48) فقرة صيغت بالاتجاه الإيجابي والتحقق من موضوعية استجابة المختبرين التي أثبتت عدم استبعاد اي من استمارات الذكور والاناث من الطلبة كانت مجموع قيم الفروق المطلقة اقل من القيمة المحكية المعتمدة بعدها سعى الباحثون إلى استخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي والمتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لدرجات الطلبة على السمات والدرجة الكلية لمقياس الشخصية الاكاديمية بعدها تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس ولجميع سمات الشخصية الاكاديمية، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية المتحققة والأوساط الفرضية من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى سمات الشخصية الاكاديمية أوضحت النتائج بين الأوساط الحسابية المتحقق لدرجات أفراد





عينة البحث من الذكور والاناث وبين الأوساط الفرضية للسمات والدرجة الكلية للمقياس أن هناك فرقاً  
دالاً إحصائياً والجدول (6) يبين ذلك

جدول (6)

يبين دلالة فروق الأوساط الحسابية المتحققة والوسط الفرضي للسمات والدرجة الكلية لمقياس  
الشخصية الأكاديمية

سمات المقياس	حجم العينة	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الذكور	70	17.09	2.30	17	-.455	.310	14	9.96	معنوي
	70	16.83	2.57	17	-.042	.346	16	2.41	معنوي
	70	17.87	2.18	18	.036	.294	16	6.38	معنوي
	70	16.95	2.21	17	.118	.326	16	3.18	معنوي
	70	19.72	3.06	19	.188	.413	18	4.17	معنوي
	70	17.36	3.28	17	.333	.438	16	3.07	معنوي
	70	105.8	10.88	107	-.005	1.48	96	6.71	معنوي
الاناث	35	14.49	2.50	14	.206	.236	14	2.18	معنوي
	35	16.27	2.60	16	-.075	.245	16	2.15	معنوي
	35	17.29	2.20	17	-.078	.207	16	5.86	معنوي
	35	17.74	2.31	18	-.259	.218	16	3.34	معنوي
	35	19.65	2.98	19	.032	.282	18	5.41	معنوي
	35	16.82	2.88	16	.665	.272	16	2.78	معنوي
	35	102.2	10.3	103	-.059	.977	96	5.91	معنوي



من خلال ملاحظة الجدول (6) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق لكل من عينة الطلبة الذكور والإناث في جميع سمات الشخصية الأكاديمية وهذا يدل على أن مستوى سمات الشخصية الأكاديمية هو مستوى فوق الوسط . ويرى الباحثون أن آراء وميول واعتقادات أفراد عينة الدراسة تلعب دوراً هاماً في مواقفهم واستجاباتهم وهذا يبنى على مشاعر الحب والكراهية التي تنتاب الطلبة نحو مهنة تدريس التربية الرياضية .

حيث يرى الباحثون أن أهمية الوعي بمهنة التدريس هي مكسب اجتماعي وحضاري وثقافي وهي نتيجة أسباب شخصية ونفسية واجتماعية ويعد هذا الارتفاع بسمات الشخصية الأكاديمية إلى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وطبيعة المجتمع والمسؤوليات المطلوبة منهم .

#### 4-2 دراسة فرق سمات الشخصية الأكاديمية لدى الطلبة وفقاً للجنس وتحليلها ومناقشتها:

لغرض التعرف على حقيقة الفرق في مستوى سمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقاً للجنس سعى الباحثون إلى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والغير متساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض بهدف معرفة ما إذا كانت هذه الفروق (إن وجدت) راجعة إلى اختلاف حقيقي بين الطلبة الذكور والإناث أو إلى المصادفة حيث يقوم هذا الإجراء على أساس الحصول على قيمة (T) المحسوبة التي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمة (T) الجدولية، والجدول (7) يبين ذلك .

#### جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية لدرجات الطلبة على سمات ومقياس الشخصية الأكاديمية وفقاً للجنس

سمات الشخصية الأكاديمية	عينة الذكور				عينة الإناث				قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	العينة	الوسط	الانحراف	الخطأ	العينة	الوسط	الانحراف	الخطأ		
السمات الجسمية	70	17.09	2.30	.310	35	14.49	2.50	.236	6.66	معنوي
السمات العقلية	70	16.83	2.57	.346	35	16.27	2.60	.245	1.31	عشوائي
السمات الانفعالية	70	17.87	2.18	.294	35	17.29	2.20	.207	1.59	عشوائي
السمات الاجتماعية	70	16.95	2.21	.326	35	17.74	2.31	.218	2.25	معنوي
سمات الابداع الرياضي	70	19.72	3.06	.413	35	19.65	2.98	.282	.152	عشوائي
سمات التفوق الدراسي	70	17.36	3.28	.438	35	16.82	2.88	.272	1.08	عشوائي
الدرجة الكلية للمقياس	70	105.8	10.88	1.48	35	102.2	10.3	.977	2.38	معنوي

\* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (103) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.96)

ومن خلال الجدول (7) يتبين أن النتائج المتعلقة بتحليل البيانات الخاصة بسمات ومقياس الشخصية الأكاديمية لدرجات طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء من الذكور والإناث، وعند إجراء المقارنات بين الأوساط الحسابية لسمات الشخصية الأكاديمية بين الذكور والإناث تبين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في السمات (الجسمية، والاجتماعية، والدرجة الكلية لمقياس الشخصية الأكاديمية) لأن قيمة (T) المحسوبة عند هذه السمات هي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (103) ويعزى الباحثون هذه الفروق إلى قيمة درجة



الوسط الحسابي للطلبة الذكور في السمات الجسمية والدرجة الكلية لمقياس الشخصية الأكاديمية كونها أكبر من قيمة درجة الوسط الحسابي للطالبات مما يؤكد أن الطلبة الذكور هم يتميزون بمستوى مرتفع في السمات الأكاديمية، حيث يحاول الطلبة الشباب تحقيق ذاتهم ولا سيما في هذه المرحلة العمرية فضلا عن المناخ والبيئة الاجتماعية وما يرافقها من متطلبات الحياة والمجتمع العراقي . ويرى الباحثون أن هناك مجموعة من الظروف الاجتماعية والبيئية تؤدي بالشباب إلى أن يعد نفسه (كفأ ومنجزاً) ومتعدد المواهب وعندما يولد لديه هذا المفهوم صاحبه شعور عالي في تقدير الذات فضلا عن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تستخدمها معظم الأسر العراقية تشجع على خلق شابا يتميز بمستوى من السمات الشخصية لان المدرسة والاقربان واصدقاء الحي والمنطقة هي تنظيمات اجتماعية وان صغر حجمها ألا أن العمل داخلها باتجاه أهداف مشتركة ينمي حالة الانتماء والولاء والسمات الشخصية لدى الذكور، كما ان كبر قيمة الوسط الحسابي في السمات الاجتماعية لدى الطالبات اكد معنوية الفرق لديهم وهو ما يؤشر ان طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء هم اكثر اجتماعية من الطلبة الذكور، وعند تحليل بيانات الطلبة في السمات (العقلية، والانفعالية، والتفوق الدراسي، وسمات الابداع الرياضي) والاستدلال عن معنوية الفرق تبين أن هناك فرقا عشوائيا بين الاوساط الحسابية بين الطلبة من الذكور والاناث لان قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (103) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد أن هناك تباينا واختلافا بين الاوساط الحسابية عشوائيا وارجعا إلى المصادفة، ويرى الباحثون أن احد الأسباب الكامنة وراء ذلك هو القيمة الثقافية التي باتت تمثلها مقررات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للأفراد من طلبة وإسهامها في تكون الهوية الثقافية للمجتمعات لان المعارف والخبرات التي تكتسب هي مرتكزات البناء الثقافي وان الكم الكبير الذي تحتويه التربية البدنية والرياضية منها بسبب تعدد مجالاتها وتنوعها بين صحي وتربوي واجتماعي ونفسي وتروحي يجعل الثقافة الرياضية رافدا من روافد الثقافة العامة للفرد والمجتمع .

#### 4-3 تقويم واقع سمات الشخصية الأكاديمية للطلبة وفقا للجنس:

أن الدرجة الخام هي النتيجة النهائية لأداء المفحوص على الاختبار أو هي التقدير الكمي المعبر عن أداء المفحوص على إحدى الاختبارات النفسية أو العقلية أو الحركية<sup>(1)</sup>، وهذا التقدير الكمي يتفاوت بالطبع من شخص إلى آخر بسبب الفروق الفردية في العوامل والقدرات النفسية والعقلية والحركية، ولكون الدرجة الخام ليس لها معنى أو دلالة لأنها لا توضح ولا تحدد مركز الشخص الحاصل عليها بالنسبة إلى المجموعة التي ينتمي إليها سواء كانت هذه المجموعة فئة عمرية معينة أو صف دراسي معين... الخ ولهذا فلا بد من بناء أو وضع معايير لهذه الدرجة الخام وهذه المعايير من شأنها أن تحدد دلالة الدرجة الخام لهذا الطالب وتدلنا على المركز الحاصل عليه بالنسبة للمجموعة الذي ينتمي إليها، وعملية تحديد المستويات واشتقاق المعايير هي التي تكسب هذه الدرجة الخام هذا المعنى وهذه الدلالة، بعد أن لجأ الباحثون إلى أسلوب علمي دقيق راعوا فيه الفروق الفردية والوصول إلى صيغة وحقيقة علمية مثلى في تقويم سمات الشخصية الأكاديمية مفادها أن هناك فروقا في سمات الذكور والاناث على مقياس الشخصية الأكاديمية، وتحقيقا لهدف الدراسة الرابع المتمثل بـ(تحديد مستويات معيارية ووضع أنموذج تقويم لسمات الشخصية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس)، وحتى يتمكن الباحثون من استكمال تطبيق





الشروط العلمية لتقويم سمات عينة بحثهم في كل سمات مقياس الشخصية الاكاديمية اتخذوا الإجراءات الآتية :

- تحديد المستويات المعيارية المتحققة لكلا الجنسين في المقاييس المستخدمة .
  - إجراء مقارنات تقويمية بين ما حققته العينات المبحوثة من مستويات فعلية وما يجب أن تكون عليه من مستوى قياسي في كل من السمات المبحوثة .
  - وضع أنموذج التقويم العام للطلبة الذكور والإناث .
- 3-4-1 تحديد المستويات المعيارية لسمات الشخصية الاكاديمية:

ولتحقيق ما يصبو إليه الباحثون من مستويات معيارية للطلبة تمكنوا من تأشير ستة مستويات، هي على التوالي (ضعيف جدا) وتقابله الدرجة المعيارية (30 فما دون)، (ضعيف) وتقابله الدرجة المعيارية (40)، (مقبول) وتقابله الدرجة المعيارية (50)، (متوسط) وتقابله الدرجة المعيارية (60)، (جيد) وتقابله الدرجة المعيارية (70)، (جيد جدا) وتقابله الدرجة المعيارية (80) وان عملية بناء واستخراج وتحديد المستويات المعيارية يكون على أساس أن الانجاز في أي من المتغيرات المبحوثة يتوزع اقرب إلى الطبيعي وقد حصل هذا فعلا لسمات الشخصية الاكاديمية وكما مبين في جدول (6) وما القيمة الصفرية لمعامل الالتواء لكل من المتغيرات المبحوثة ألا مؤشر على حسن توزيع العينة فيها، وهذا ما أتاح للباحثين من تقسيم المدى على (6 مستويات) اختاروها لترجمة النتائج التي استخلصوها من المقياس المعني بتلك المتغيرات وتحويلها إلى قيم موضوعية لتقويم أداء الطلبة عبر ما ورد بجدول الحدود الدرجات والمستويات المعيارية في جدول (8).

#### جدول (8)

يبين حدود المستويات المعيارية لعينة البحث لكلا الجنسين في السمات الاكاديمية

الحدود الدنيا والعليا للدرجات	مديات الدرجات والمستويات المعيارية						المتغيرات
	جيد جدا 80	جيد 70	متوسط 60	مقبول 50	ضعيف 40	ضعيف جدا 30 فما دون	المستويات المعيارية
3.5 – 21	17.5 - فاكثر	17.5 – 14	14 – 10.5	10.5 - 7	7 – 3.5	3.5 فما دون	السمات الجسمية
4 – 24	20 - فاكثر	20 – 16	16 – 12	12 - 8	8 – 4	4 فما دون	السمات العقلية
4 – 24	20 - فاكثر	20 – 16	16 – 12	12 - 8	8 – 4	4 فما دون	السمات الانفعالية
4 – 24	20 - فاكثر	20 – 16	16 – 12	12 - 8	8 – 4	4 فما دون	السمات الاجتماعية
4.5 – 27	22.5 - فاكثر	22.5 – 18	18 – 13.5	13.5 - 9	9 – 4.5	4.5 فما دون	سمات الابداع الرياضي
4 – 24	20 - فاكثر	20 – 16	16 – 12	12 - 8	8 – 4	4 فما دون	سمات التفوق الدراسي
24 – 144	120 - فاكثر	120 – 96	96 – 72	72 - 48	48 – 24	24 فما دون	الدرجة الكلية للمقياس

بعد أن حددوا الباحثون المستويات المعيارية والمديات المعنية بالدرجات الخام لكل من مجالات مقياس الشخصية الاكاديمية سعوا إلى تفريغ البيانات المستخلصة من عملية قياس تلك المجالات ولدى جميع أفراد عينة البحث من الجنسين وقاموا باستخدام منحني التوزيع الطبيعي لتحقيق هذا الغرض وهو توزيع نظري للبيانات المتجمعة ويقوم على أساس السمات أو الصفات أو القدرات المختلفة تتوزع بين مجموعة من الناس بشكل اعتدالي وان القيمة المتطرفة لهذه الخاصية تظهر بين الناس بشكل محدد في



حين يتمركز الناس في الوسط<sup>(1)</sup>، وقد تم تحديد (6) مستويات معيارية شغلت المساحة الواقعة تحت المنحنى توزعت عن يمين ويسار الوسط الحسابي بنسب مختلفة والجدول (9) يبين ذلك .

#### جدول (9)

يبين عدد أفراد عينة البحث من الذكور والإناث والمستويات المعيارية ونسبتها المئوية لسمات الشخصية الأكاديمية

قيمة كا <sup>2</sup>	2.145%		13.585%		34.135%		34.135%		13.585%		2.145%		النسب المثالية في التوزيع	
	جيد جدا		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا		المستويات المعيارية	
	النسب	عدد	النسب	عدد	النسب	عدد	النسب	عدد	النسب	عدد	النسب	عدد	الجنس	المتغيرات
3.7	4.2%	3	15%	11	31%	22	34%	24	10%	7	4.2%	3	ذكور	السمات الجسمية
6.6	8%	3	14%	5	26%	9	34%	12	11%	4	6%	2	إناث	السمات العقلية
4.7	1.4%	1	19%	13	33%	23	34%	24	10%	7	2.8%	2	ذكور	السمات الانفعالية
3.3	8%	3	14%	5	26%	9	34%	12	14%	5	3%	1	إناث	السمات الاجتماعية
2.4	4.2%	3	15%	11	31%	22	31%	22	13%	9	4.2%	3	ذكور	سمات الابداع الرياضي
3.5	3%	1	14%	5	26%	9	34%	12	17%	6	6%	2	إناث	سمات التفوق الدراسي
3.9	4.2%	3	15%	11	31%	22	30%	21	16%	11	4.2%	3	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
2.8	3%	1	14%	5	31%	11	34%	12	11%	4	6%	2	إناث	
4.2	4.2%	3	15%	11	31%	22	32%	23	11%	8	4.2%	3	ذكور	
3.2	6%	2	14%	5	29%	10	34%	12	11%	4	6%	2	إناث	
3.9	4.2%	3	14%	10	32%	23	31%	22	10%	9	4.2%	3	ذكور	
4.6	3%	1	14%	5	29%	10	34%	12	14%	5	6%	2	إناث	
2.8	4.2%	3	13%	9	34%	24	31%	22	13%	9	4.2%	3	ذكور	
2.9	3%	1	14%	5	26%	9	34%	12	17%	6	3%	1	إناث	

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (5) تساوي (11.07)

نتيجة لاعتماد الباحثون (6) مستويات معيارية لشغل المساحة الواقعة تحت المنحنى الطبيعي قاموا بتحديد موقع درجات الطلبة ومن الجنسين تحت المنحنى وقد تبين أن هناك اختلافاً وتبايناً للنسب المثالية تحت منحنى التوزيع الطبيعي والنسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققها الطلبة في استجاباتهم على مقياس سمات الشخصية الأكاديمية ولمعرفة واقع هذه الفروق والتباينات في النسب المئوية المتحققة عند المستويات المعيارية لعينة البحث من الجنسين وتأشير دلالاتها الإحصائية استخدم الباحثون اختبار حسن المطابقة (كا<sup>2</sup>) وأظهرت النتائج أن النسب المتحققة لدى أفراد عينة الطلبة من الذكور والإناث هي قريبة إلى التوزيع الطبيعي في جميع سمات الشخصية الأكاديمية لان قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.07) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى تطابق التوزيعين المشاهد والمثالي لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء من الذكور والإناث في هذه المتغيرات .



#### 4-3-2 نموذج التقويم العام لسمات الشخصية الاكاديمية للطلبة :

وحتى يتمكن الباحثون من تحديد وتقدير واقع سمات الشخصية الاكاديمية لدى أفراد عينة البحث (ذكورا وإناثا) في كل السمات مع إجراء المقارنات اللازمة من حيث الجنس لجئوا إلى استخدام طريقة الأنموذج" ( البر وفيل الشخصي) أو طريقة (رسم الشكل الجانبي) لتأشير المستويات المتحققة لأفراد عينة البحث من الجنسين عند أي من المتغيرات المبحوثة والمعنية بسمات الشخصية الاكاديمية حيث أن فكرة وضع أنموذج لكل صفة أو خاصية أو قدره قد برهنت بشكل واضح تزايد قيمتها الايجابية في اختيار الأشخاص الموهوبين مبكرا ووضع متطلبات التدريب المناسب لهم<sup>(1)</sup> وإن لهذه الطريقة ميزات عديدة تتيح للباحثين والمعنيين معرفة الواقع الفعلي لإنجاز الأفراد لأنها تعطي شكلا بيانيا واضحا لجميع المتغيرات المبحوثة بصورة منفردة ومجموعة مما يسهل عملية التقويم الأنبي، ومن ثم تحديد مستوى صفات وخصائص وقدرات الأفراد وتمكنهم من وضع البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة، إضافة إلى إجراء المقارنات المتتابعة طبقا للمراحل التعلم والتدريب، وحتى يسهل الباحثون مهمة القارئ لاستيعاب كيفية استخدام هذه الطريقة في عملية التقويم لسمات الشخصية الاكاديمية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث حسب جنسه سيأخذ شكلا من النماذج التي تمثل كلا الجنسين .

أنموذج تقويم طلبة المرحلة الرابعة كلية الفنون الجميلة في سمات الشخصية الاكاديمية

المستويات						الدرجات المعيارية للقيم المتحققة		سمات الشخصية الاكاديمية
جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا	إناث	ذكور	
+				*		40	80	السمات الجسمية
						80	60	السمات العقلية
+			*			50	80	السمات الانفعالية
						80	70	السمات الاجتماعية
						60	80	سمات الابداع الرياضي
		*				70	60	سمات التفوق الدراسي
+		*				60	80	الدرجة الكلية للمقياس

شكل ( 1 ) يوضح أنموذج تقويم (البروفيل الشخصي) لسمات الشخصية الاكاديمية للطلبة يوضح تقويم حالة الطالب (باقر احمد علي +) والطلبة (نور حمزة حسين \*) طبقا للمستويات المعيارية التي حققوها عند سمات الشخصية الاكاديمية ولتقديراتهم التي حصلوا عليها في مقياس الشخصية الاكاديمية والشكل (1) يوضح نماذج سمات الشخصية الاكاديمية لأفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء ومن الجنسين، فأنموذج الطالب (باقر احمد علي) يلاحظ فيه :

- هناك ثلاثة سمات مع الدرجة الكلية للمقياس حققت المستوى المعياري (جيد جدا) وهي السمات الجسمية والسمات الانفعالية وسمات الابداع الرياضي والدرجة الكلية للمقياس.
- تحقق عند السمات الاجتماعية المستوى المعياري (جيد)، وفي السمات العقلية والتفوق الدراسي تحقق المستوى المعياري (متوسط) .

(1) سامي مصطفى (وآخرون): القياس والتشخيص في التربية الخاصة، عمان، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، 2006، ص 75 .





لو تتبعنا في الشكل نفسه نموذج سمات الطالبة (نور حمزة حسين) لوجدنا أن :

- هناك اثنان من السمات حققت المستوى المعياري (جيد جدا) وهي السمات العقلية والسمات الاجتماعية .

- تحقق عند السمات التفوق الدراسي المستوى المعياري (جيد) وتحقق عند الدرجة الكلية للمقياس وفي سمات الابداع الرياضي المستوى المعياري (متوسط) وتحقق في السمات الانفعالية المستوى المعياري (مقبول) وتحقق عند السمات الجسمية المستوى المعياري (ضعيف)، لمثل هذا النموذج ولما لهذه المرحلة العمرية من صفات التطور والتعلم السريع في الجانب الاكاديمي والمهني يمكننا ومن خلال الاعداد والتعليم والتمرن لتطوير بعض الخصائص والصفات وتنمية السمات الضعيفة لتصل بمستوى بقية الصفات الجيدة والجيدة جدا .

#### 5 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 استنتاجات:

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحثون الى عدة نتائج:

1. وضع أداة قياس معنية بقياس وتحديد الشخصية الاكاديمية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. يتمتع طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن الجنسين بمستوى مرتفع من سمات الشخصية الاكاديمية
3. وجود فروق حقيقية بين الطلبة (الذكور والاناث) في مستوى السمات الجسمية والاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس
4. عدم وجود فروق حقيقية بين الطلبة (الذكور والاناث) في مستوى السمات العقلية والانفعالية والتفوق الدراسي وسمات الابداع الرياضي .
5. استنباط طريقة مثلى (النموذج الشخصي) لتقويم سمات الشخصية الاكاديمية بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث طبقا الجنس بهدف (التشخيص، والتصحيح، والعلاج، والمقارنة، والتوجيه، والانتقاء، والتطوير) .

##### 2-5 التوصيات:

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحثون الى عدة توصيات:

1. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما المعايير في تقويم سمات الشخصية الاكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية
2. استخدام أنموذج تقويم الشخصية الاكاديمية، لتشخيص لتقويم السمات في مراحلها الأولى وتقييمها بغية معالجتها .
3. استخدام المعايير والمستويات المعنية بالعينات وحسب الجنس عند التقويم العام للطلبة .
4. وضع الأنموذج المعتمد في البحث بنظر الاعتبار أثناء الشروع بعملية وضع الخطط التدريبية والبرامج التعليمية بغية الوقوف على عملية التقدم والتطور الاكاديمي والمهني .
5. إجراء دراسات مشابهة تعتمد تقويم أساليب نفسية واجتماعية أخرى لدى طلبة الجامعة .
6. إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية وعلى فئات عمرية أخرى وتشمل عينات أوسع

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





اثر القدرة الحرجة في العجز وكمية الاوكسجين المستهلكة بعد الجهد والمتغيرات المرتبطة بـ  $O_2$  و  $CO_2$  وثاني اوكسجين الكربون للاعبي كرة اليد  
أ.د فلاح حسن عبدالله      أ.د قيس سعيد دايم      أ.م علي خومان علوان

[Handball.2014@yahoo.com](mailto:Handball.2014@yahoo.com)

[Ffhn79@yahoo.com](mailto:Ffhn79@yahoo.com)

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مقدار العجز والدين الاوكسجيني والمتغيرات المرتبطة بالاًوكسجين عند اختبار القدرة الحرجة all – 3 min out . وقد تم تحقيق اهداف البحث عندما تم فحص عينة مكونه من 10 لاعب كرة قدم يمثلون منتخب جامعة القادسية بكرة القدم التي بلغ متوسط اطوالهم (177 سم) واوزانهم بلغت (70) وبأعمار (20.3 سنة) وقد استخدمت تقنية K5 لقياس المتغيرات العجز والدين الاوكسجيني والمتغيرات المرتبطة بالاًوكسجين وهي تقنية عالمية حديثة جدا وقد استخرجت متغيرات (التهوية الرئوية، المعامل التنفسي،  $VO_2MAX$ ، معدل ضربات القلب، مكافئ التهوية الاوكسجيني، مكافئ التهوية لثاني اوكسيد الكربون العجز الاوكسجيني، الدين الاوكسجيني) اذ تم اداء اختبار القدرة الحرجة على دراجة الجهد البدني موناك للرجلين موديل E894 باستخدام اختبار all – 3 min out ومدة الاختبار 3 دقائق يؤدي فيه اللاعب الاختبار بأقصى سرعة تدوير ضد مقاومة تمثل 4.5% من وزن جسم اللاعب وعليه ان يحافظ على انتاج القدرة steady sate ويكون معدل القدرة المنتجة اخر 30 ثانية هي القدرة الحرجة، وقد ظهرت النتائج تؤثر وجود علاقة ارتباط بين القدرة الحرجة مع العجز والدين مع عدم ظهور ارتباط مع مكافئات الاوكسجين وثاني اوكسيد الكربون .

The impact of critical power in the Oxygen deficit and EPOC and the variables related to the Oxygen and  $CO_2$  for handball Players

Prof.Dr. falah Hassan

Prof.Dr. Qasi ALfoaady

assisted prof. Ali

koman

Abstract- The current study aims to know the amount of Oxygen deficit and the variables related to Oxygen at the testing of critical power (3 min out-all). We achieved the objectives of this research by testing 10 football players team in Al-Qadisiya university and the means of their length (177 m), weight (70 kg) and the age (20.3 year). In addition, we utilize a promising technique (K5) to measure the Oxygen deficit and the variables related to Oxygen, and deploying K5 to extract different variables such as (pulmonary ventilation, respiratory parameters,  $VO_2MAX$ , heart rate, oxygen ventilation equivalent, ventilation equivalent of carbon dioxide, oxygen deficit, oxygen EPOC). Where testing the critical power on the Bicycle physical effort (model Monarch) be selecting level (mini out – all 3) for 3 minutes. As a procedure of experiment the players have to exercise in a maximum speed of cycling against the resistance represented 4.5% of the weight of player body. During that, the player should keep the producing power in steady sate and consider the average of producing power for the last 30s as a critical power. As a result, the experiment show that there is a relation between the critical power





and the Oxygen deficit with EPOC and we notes that there is no relation appear with the critical power and Oxygen deficit and EPOC

#### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1المقدمة وأهمية البحث:

ان العمليات الايضية التي تحدث خلال الجهد البدني وفي مجالات متعددة ترتبط بشكل رئيسي بالعمل البدني المنجز، ولذلك فان المؤشرات الفسيولوجية يتم مراقبتها خلال مجهودات بدنية قريبة من الاداء الحقيقي او مؤشر عن صفة بدنية معينة، واذا ما لاحظنا اغلب الحركات الرياضية التي يؤديها الرياضي سنجدها هي عبارة عن اداءات حركية معقدة من حيث دمج اكثر من صفة بدنية في ان واحد وبالتالي فان ذلك يتطلب ان تكون العضلات العاملة جاهزة من حيث خزين الطاقة والتدريب الذي يمكنها من الاستمرار في الاداء البدني لأطول فترة ممكنة ضمن متطلبات الجهد المراد تنفيذه بدنيا وفلسجيا وبشكل ثابت دون تغيرات ملحوظة. وتعد القدرة المنتجة واحدة من معقدات التدريب الرياضي والفسيولوجي التي تتطلب ان تكون اجهزة الجسم محفزة بشكل عالي بالإضافة الى مخزون طاقة كافي لإتمام ذلك العمل وعلية فان الهم من ذلك هو ان يتمكن الرياضي من انتاج القدرة دون هبوطها بشكل ملحوظ وفقا للنظام اللاهوائي. وهذا ما اطلق عليه مصطلح القدرة الحرجة (critical power) " والتي تمثل اعلى معدل لعمل العضلات عندما يكون في حالة استقرار وثبات ايضي تستطيع تحقيقه " (1:1876). وعلية فان هكذا مجهودات ترافقها تغيرات فسيولوجية كثيرة كاستجابة لا نتاج القدرة لا بد من معرفة تلك التغيرات لتوجيه برامج التدريب باتجاه امكانيات الرياضي وفي هذا الخصوص اشار (Jenkins DG, Quigley BM) " ان القدرة الحرجة CP وسعة العمل اللاهوائي AWC قد استخدمت لفحص فعالية برامج التدريب للرياضيين " (2:278). كون الطاقة اللاهوائية ترافقها تغيرات في حركية الاوكسجين وكذلك المؤشرات الايضية لتوفير متطلبات انتاج القدرة دون ظهور التعب " الذي يمكن ان يفهم بداية التعب على انها اللحظة التي يكون فيها الجسم غير قادر على الاستمرار في ممارسة الجهد البدني بكثافة محددة، والتي تصنف على انها شديدة او عالية او معتدلة بناء على مستويات اللاكتات في الدم " (3:281). " وعلية فان القدرة الحرجة تؤثر الى العتبة او الحد الفاصل بين الشدة العالية والشديدة بالإضافة الى ذلك يعتبر CP هو الحد الفاصل بين مجالات الطاقة الهوائية واللاهوائية " (4:88). لذلك لا بد من دراسة المؤشرات المرتبطة بالاوكسجين وثنائي اوكسيد الكربون التي تمثل استجابات رئيسية عن عمل العضلات، ومن تلك المتغيرات هما العجز والدين الاوكسجيني الذي يحدث خلال الجهد البدني الخاص بالقدرة الحرجة وبالتالي توفير تلك المعلومات بات امرا بالغ الاهمية للعاملين في المجال الرياضي والباحثين بغية توجيه برامج التدريب بالإضافة الى معرفة المؤشرات والمسالك الفسيولوجية التي تسلكها العضلات العاملة في انتاج الطاقة خلال المجهودات قصويه الشدة قبل وخلال الاستقرار والثبات في انتاج القدرة Steady Sate.

#### 2-1 مشكلة البحث:

ان معرفة التغيرات الفسيولوجية التي ترافق المجهودات البدنية العنيفة بات امرا بالغ الاهمية كونها مؤشرات بدنية - فسيولوجية في الوقت نفسة ، خاصة عندما يكون المجهود البدني معقدا ومركبا (القدرة الحرجة) والتي تؤثر عن مدى امكانية الفرد في الثبات والاستقرار عند انتاج القدرة دون هبوطها بشكل ملحوظ ضمن مجالات انتاج الطاقة لاهوائيا وعلية فان الجسم سيفرض عليه ان يكون هنالك عجزا ودينا اوكسجيني كون سرعة العمل البدني وانتاج الطاقة لا تسمح بالاستفادة من  $O_2$  عبر التبادل الغازي بكافة مراحل الامر الذي يجعل اجهزة الجسم تحت الضغط الفسيولوجي و الحاجة للاوكسجين وتراكم مخلفات الطاقة اللاهوائية وهنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل الاتي: (ماهي حركية  $O_2$  والعجز الاوكسجيني عند اداء مجهود بدني للقدرة الحرجة ( CRITICAL POWER )



### 1-3 أهداف البحث: يهدف البحث للتعرف على:

- 1- القدرة الحرجة والعجز والدين الاوكسجيني عند اداء اختبار ALL – 3MIN OUT للاعبي كرة اليد.
- 2- تحديد العجز والدين الاوكسجيني وحركية المتغيرات المرتبطة بالأوكسجين عند اداء جهد القدرة الحرجة .
- 3- علاقة القدرة الحرجة بالعجز والدين الاوكسجيني و المتغيرات المرتبطة بالأوكسجين عند اداء جهد القدرة الحرجة ALL – 3MIN OUT للاعبي كرة اليد

### 1-4 فروض البحث : يفترض الباحثون الاتي :

- 1- اختبار القدرة الحرجة قادر على معرفة القدرة من خلال حركية القدرة المنتجة خلال الجهد البدني.
  - 2- هنالك تباين في حركية الاوكسجين وثاني اوكسيد الكربون خلال اختبار القدرة الحرجة 3MIN OUT – ALL .
  - 3- هنالك علاقة القدرة الحرجة بالعجز والدين الاوكسجيني و المتغيرات المرتبطة بالأوكسجين عند اداء جهد القدرة الحرجة ALL – 3MIN OUT للاعبي كرة اليد
- 1-2 منهج البحث:** حدد الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:** حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد لمنتخب محافظة القادسية (المتطوعون) من المشاركين في الدوري العراقي الممتاز للموسم الرياضي 2018 وقد بلغ متوسط اعمارهم (22) سنة ومتوسط اوزانهم (77 كغم) وبمتوسط اطول بلغ (178 سم) والبالغ عددهم 8 لاعبا اذ تم اجراء الاختبار على دراجة الجهد البدني المونارك وفق اختبار 3MT out-all لمدة 3 دقائق .

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

- دراجة مونارك موديل E 894 سويدي
  - جهاز K5 لقياس المتغيرات القلبية التنفسية (ايطالي)
  - ميزان لقياس وزن اللاعبين
  - شريط قياس لقياس الاطوال
- 4-3 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثون بأجراء تجربة الاستطلاعية على عينة من داخل مجتمع البحث والبالغ عددها (2) لاعب وذلك في يوم الاثنين الموافق 2018/11/19 الساعة التاسعة صباحا في الوحدة البحثية (مختبر الفلسفة الرياضية) جامعة القادسية الغرض من تلك التجربة الاتي :
- تحديد الية تطبيق اختبار 3MT out-all
  - تحديد واجبات فريق العمل المساعد
  - تحديد الزمن اللازم لإجراء التجربة يوميا من حيث عدد اللاعبين
  - التأكد من سلامة عمل الاجهزة في المختبر.

- 3-5 قياس المتغيرات الفسيولوجية باستخدام جهاز K5:** اعتمد الباحث على تقنية جهاز K5 المصنع من شركة cosmed الايطالية الذي يستخرج المتغيرات المرتبطة بـ  $O_2$  وكذلك  $CO_2$  خلال الجهد البدني وفترة الراحة والاستشفاء والذي يكون محمول على ظهر اللاعب ويمكن الحصول على النتائج من خلال عدة طرق اما البلوتوث او الرام او الربط المباشر مع الحاسبة وتتم معايرة الجهاز لخمس مراحل وبعد التأكد من اتمام المعايرة يعمل الجهاز بشكل مباشر يتم حساب المتغيرات بشكل مباشر من الجهاز الذي يتم تحويل البيانات المقاسة لكل 4 ثواني خلال الجهد بملف بصيغة اكسل، مع إمكانية تحديد فترة الاحماء وبداية الجهد ومزامنة القيم مع زمن اختبار 3MT out-all.



**3-6 قياس العجز والدين الاوكسجيني (EPOC):** العجز الاوكسجيني ( $O_2$  Deficit): من خلال تحديد نسبة الاوكسجين المطلوبة لمقدار الجهد وكما مبين في الشكل (1) مثبتاً لمقدار المقاومة. ويتم حساب الاوكسجين المستهلك الفعلي خلال الجهد ويتم الحساب وفقاً للآتي: العجز الاوكسجيني = الاوكسجين المطلوب للجهد - الاوكسجين المستهلك خلال الجهد (لتر/دقيقة) ويتم الحساب عن طريق تحويل الاوكسجين المقاس من جهاز K5 من وحدة القياس (مليلتر/كغم/دقيقة) الى (لتر/د). وهذا يمثل كمية الاوكسجين الذي تم توفيره خلال الجهد البدني اما بالنسبة الى الاوكسجين المطلوب لا تمام العمل العضلي فيتم تحديده تبعاً الى المقاومة المستخدمة وكما مبين في الجدول ادناه .  
الدين الاوكسجيني : وهي كمية الاوكسجين المستهلكة خلال فترة الاستشفاء بما يزيد عن الاستهلاك وقت الراحة . وعليه فإنه تم حسابه وفقاً للآتي :  
الدين الاوكسجيني (EPOC) = الكمية المستهلكة خلال فترة الاستشفاء - الكمية المستهلكة وقت الراحة (مليلتر/كغم/دقيقة) .

جدول (1) يبين مقدار استهلاك الاوكسجين خلال الجهد البدني باستخدام دراجة الجهد عند قدرات مختلفة (5:49)

مقاومة الدراجة (كجم)	القدرة		استهلاك الاوكسجين (لتر / ق)
	كجم . م / ق	شمعة	
0.5	150	25	0.6
1	300	50	0.9
1.5	450	75	1.2
2	600	100	1.5
2.5	750	125	1.8
3	900	150	2.1

**3-7 اختبار القدرة الحرجة (critical power):** " بناء على ما جاء في اجراءات Burnly et al لتطبيق اختبار القدرة الحرجة 3MT out-all يبدأ الاختبار بالأحماء لمدة 3 دقائق دون وجود مقاومة وبسرعة تدوير تتراوح من 80 الى 110 دورة / دقيقة تزداد تدريجياً، بعد ذلك تتم زيادة سرعة التدوير مع انزال الوزن من سلة الوزن في دراجة المونارك 894E بما يضمن اداء اقصى جهد بدني مع المحافظة على ذلك الايقاع على طوال 3 دقائق (زمن الاختبار) ويكون هنالك تشجيع شفوي للمفحوص طوال فترة الاختبار. اما بالنسبة الى المقاومة المستخدمة فقد تم احتساب الجهد بالشمعة (Watt) اذ ان 1 كغم بسره تدوير 50 دورة بالدقيقة تمثل عبء بمقدار 50 شمعه وقد تم تحديد نسبة 4.5% من وزن جسم اللاعب ويتم حساب القدرة الحرجة من خلال ايجاد معدل القدرة المنتجة للـ 30 ثانية الاخيرة من زمن الاختبار". (3:38)

**3-8 التجربة الرئيسية:** بعد ان تم تهيئة كل مستلزمات اجراء التجربة بشكل نهائي اجري الباحثون التجربة الرئيسية على مدار (3) يوم وبواقع (5) لاعب في كل يوم في الوحدة البحثية (مختبر الفسلجية الرياضية) جامعة القادسية، اذ يتم تسجيل بيانات التي يحتاجها تشغيل جهاز K5 من معلومات عن اللاعب وتثبيت الجهاز على اللاعب لاستخراج العجز والدين الاوكسجيني والمتغيرات المرتبطة بـ  $O_2$  وكما موضح في الشكل ادناه يتم اجراء الاحماء المناسب لمدة (3) دقيقة حسب تعليمات الاختبار تم بعد ذلك يتم البدء اجراء 3MT out-all على دراجة الجهد البدني (مونارك) اذ يوضع 1كغم وهو يمثل عبء بمقدار 50 شمعة و يكون الاداء بأقصى سرعة التدوير مع الحفاظ على سرعة التدوير خلال فترة الـ 3 دقائق زمن الاختبار لقياس القدرة الحرجة وفي نهاية الاختبار يتم ايقاف جهاز K5 الذي يرسل البيانات بتقنية البلوتوث الى الحاسبة ليتم تخزينها بعدة صيغ منها اكسل وكذلك اشكال بيانية من المتغيرات المدروسة ثم يتم نفس الاجراء مع اللاعبين الاخرين .





9-3 الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون)  
5-1 التعريف بالرموز المستخدمة:

المتغيرات المدروسة	المختصرات	وحدات القياس
التهوية الرئوية	VE	L/min
استهلاك الاوكسجين	VO <sub>2</sub>	mL/min
المعامل التنفسي	RQ	---
مكافئ التهوية الرئوية للاوكسجين	VE/VO <sub>2</sub>	---
مكافئ التهوية الرئوية للثاني اوكسيد الكربون	VE/VCO <sub>2</sub>	---
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	VO <sub>2</sub> max/Kg	mL/min/Kg
معدل ضربات القلب	HR	bpm
القدرة الحرجة	CP	watt

4- عرض النتائج ومناقشتها:  
جدول (2) يبين قيم الاوساط والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد الدراسة خلال اختبار القدرة الحرجة 3MIN OUT-ALL

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
القدرة الحرجة	watt	213.71	22.92	8
VE	l/min	151.50	18.79	
RQ	%	1.00	0.03	
VEVCO <sub>2</sub>	--	49.78	4.77	
VEVO <sub>2</sub>	--	49.59	2.94	
VO <sub>2</sub> max	m/l/min	36.84	2.32	
HR	beat / min	177.20	5.71	
الدين الاوكسجيني	m/l/min	33.34	2.32	
العجز الاوكسجيني	l/min	1.20	0.29	



جدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط البسيط بين القدرة الحرجة والعجز والدين الاوكسجيني والمتغيرات المرتبطة بالأوكسجين

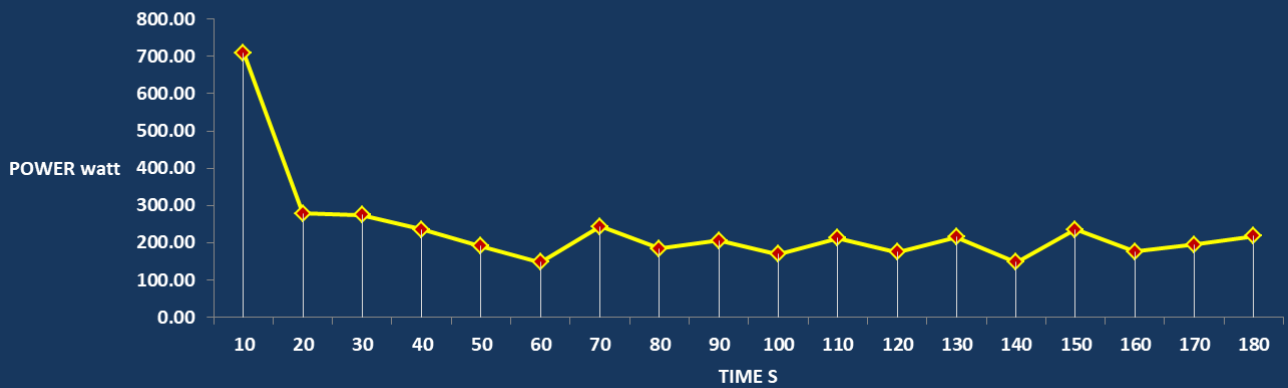
العجز الايوكسجيني	الدين الايوكسجيني	HR	VO2	VE/VO2	VE/VCO2	RQ	VE	قيمة الارتباط	القدرة الحرجة
.866**	.962**	.939**	.895*	-.521	-.098	.076	.760*	.011	الدلالة
.701*	.696*	.725*	.672*	-0.61	-.402	-.328			قيمة الارتباط
.024	.025	.018	.033	.059	.249	.355			الدلالة
-.010	-.027	-.066	-.124	0.62	.917**				قيمة الارتباط
.978	.942	.856	.733	.051	.000				الدلالة
-.074	-.137	-.288	-.208	.842**					قيمة الارتباط
.838	.705	.420	.565	.002					الدلالة
-.444	-.522	-.611	-.526						قيمة الارتباط
.199	.122	.060	.119						الدلالة
.767**	.948**	.845**							قيمة الارتباط
.010	.000	.002							الدلالة
.739*	.888**								قيمة الارتباط
.015	.001								الدلالة
.874**									قيمة الارتباط
.001									الدلالة
									قيمة الارتباط
									الدلالة

2-4 مناقشة النتائج:

تبين النتائج في الجدول (3) العلاقات الارتباطية البسيطة بين القدرة الحرجة (CP) في اختبار 3 MT مع المتغيرات الخاصة بالعجز والدين الاوكسجيني، اذ ظهرت ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الحرجة ومتغيرات (VE, VO2MA, HR, APOC, O<sub>2</sub> DIFECIT) ويرى الباحثون ان سبب ذلك يعود الى ان المجهود البدني الذي تم تنفيذه خلال اختبار Critical power يشمل العمل لمدة 3 دقائق مع انتاج قدرة تعتمد على مقاومة وبسرعة تدوير عالية يحاول فيها المفحوص الثبات في انتاج تلك القدرة المنتجة طوال زمن الاختبار وهذا يعني ان المجهود البدني هو مجهودا قصوي يتسم بالسرعة مع العمل ضد مقاومة في ان واحد وهذا الامر يتطلب ان تكون هناك مخازن للطاقة داخل العضلة العاملة معبأة بشكل كامل من مركبات الطاقة العالية " وتبعاً لراي (مونود) وآخرون الذي يرى ان الرياضي يمكنه ممارسة التمرين البدني في شدة او شيء من CP في مجالات متعددة (متوسطة، عالية) الكثافة ولفترة زمنية غير محددة شرط ان تكون مخازن الطاقة لأكسدة ATP كافية ومتاحة

"(6:204). وكذلك الكلايكوجين بغية ضمان انتاج الطاقة السريعة للإيفاء بمتطلبات الجهد البدني وهو المحافظة على انتاج اقصى قدرة والثبات عليها ولو لاحظنا زمن الاختبار 3MT نجد ان تفاصيله تؤثر الى متغيرين هما سعة العمل اللاهوائي AWC والقدرة الحرجة CP. اما بالنسبة الى سعة العمل اللاهوائية ماهي الا مقدار العبء البدني الكلي اي الطاقة اللاهوائية المنتجة خلال فترة الجهد، والقدرة الحرجة فهي تمثل جزء من السعة اللاهوائية (معدل القدرة المنتجة خلال الـ 30 ثانية الاخيرة من الاختبار)" بإمكان القدرة الحرجة 3MT ان يوفر تقديرات عن اثنين من المؤشرات هما القدرة الحرجة وسعة العمل اللاهوائي ومن الناحية النظرية فان CP يمثل الاستمرار في انتاج اعلى قدرة، في حين سعة العمل اللاهوائي هو مقياس لمجموع العمل الذي يمكن أجرأه باستخدام الطاقة المخزونة في داخل العضلات بما في ذلك ATP-CP والكلايكوجين وربط الاوكسجين بالمكروبين "(7:278). وهذا يعني ان اتمام هكذا مجهود بدني قصوي يتطلب ان تكون اكسدة مركبات الطاقة العالية (ATP-CP) عالية السرعة مع الاعتماد على جلايكوجين العضلة لا تمام الجهد البدني المنفذ ، اذا ما علمنا ان مخزون ثلاثي فوسفات الاديونوزين وفوسفات الكرياتين قد نفذ خلال الـ 10 او الـ 20 ثانية من زمن

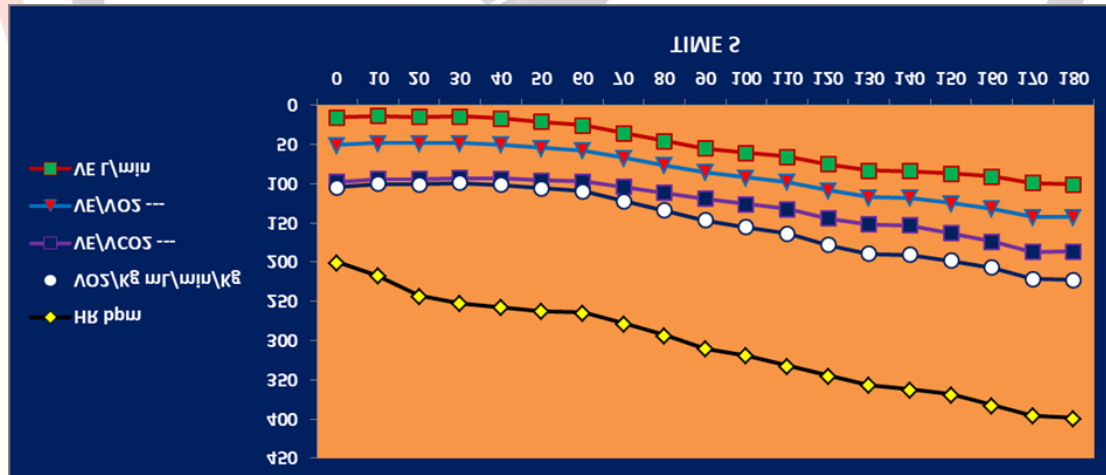
### اختبار القدرة الحرجة 3Min out-all



الاختبار ويظهر ذلك بشكل واضح عند ملاحظة الشكل ( ) الذي يوضح حركية انتاج القدرة خلال اختبار 3MT والذي يوضح هبوط ملحوظ في القدرة المنتجة بعد مرور 20 ثانية تقريبا وهذا يوضح الى ان امكانية انتاج الطاقة بسرعة قصوى بالاعتماد على ATP-CP قد نفذت وعمليات اعادة بنائها داخل الخلية العضلية بدء بالاعتماد على عناصر غذائية اخرى تكون ابطئ من النظام الفوسفاتي ولذلك نلاحظ ان ارتباط العجز والدين الاوكسجيني ومتغيرات التهوية الرئوية جاءت منسجمة مع مقدار الجهد البدني المنفذ سيما وان كل عمليات انتاج الطاقة تعتمد على الاوكسجين المستهلك ويرافق ذلك انتاج  $CO_2$  في الخلايا العضلية العاملة" ان انتاج  $CO_2$  يكون في بداية الجهد البدني التدرجي اقل من استهلاك  $O_2$  الامر الذي يجعل RQ اقل من (1) لكن عند ازدياد الجهد والاقتراب من عتبة التحمض اللبني فان الفرق يقلص كثيرا ويصبح  $CO_2$  اعلى من استهلاك  $O_2$  "(3,326)، ولذلك كانت منسجمة مع زيادة العبء البدني المنفذ بشكل تنازلي " النشاط البدني المتدرج دون القصوى في مستويات أعلى تكون حركية التهوية الدقيقة بشكل حاد إلى أعلى ويزيد بشكل غير متناسب فيما يتعلق باستهلاك الأوكسجين. يمكن أن يحقق مكافئ التهوية قيم 35 أو 40 لتر من تنفس الهواء لكل لتر من الأوكسجين المستهلكة "(10:365). ولهذا فعندما تكون القدرة الحرجة عالية فهذا يعتمد على استطاعت الجسم من توفير  $O_2$  بالإضافة الى التخلص من  $CO_2$  المنتج نتيجة عمليات صد الحموضة الناتجة من تراكم حامض اللاكتيك والعمليات الابضية "ان استهلاك  $CO_2$  المنتج تحت العتبة اللاهوائية يكون ادنى من حجم استهلاك  $O_2$  لكنه يصبح اعلى منه فوق مستوى العتبة ويعزى ذلك الى محاولة الجسم صد الحموضة الناتجة عن زيادة LA اي ان انتاج  $CO_2$  من التنفس الخلوي فقط تحت



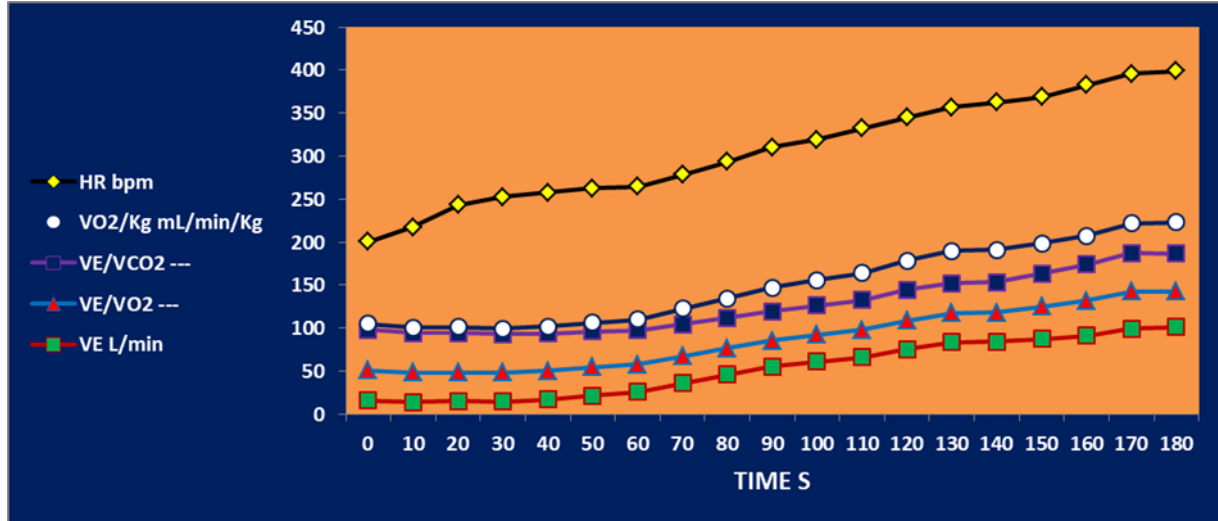
الشكل (1) اختبار القدرة خلال اختبار القدرة الحرجة لمدة 3 دقائق مستوى العتبة، لكنه ينتج من عمليات صد الحموضة فوق مستوى العتبة " (5:325)، لذلك فإن هذا الاختبار يمكن ان يكون الحد الفاصل بين انتاج الطاقة اللاهوائية والهوائية، وهذا الامر ساهم في زيادة واحد من اهم مؤشرات الجهد البدني وهو HR وكذلك  $VO_2MAX$  اللذان يعبران عن شدة وكثافة الجهد البدني المنفذ في اختبار 3MT الذي بدوره يؤثر الى ان المحافظة على انتاج القدرة Steady state بالإضافة الى متغير الدين الاوكسجيني او ما يسمى بكمية الاوكسجين المستهلكة خلال فترة الاسترداد الذي يستمر اجهزة الجسم بعد الجهد مستمرا في انتاج الطاقة بغية ارجاع الجسم الى وضعه الطبيعي ولهذا يعتبر مؤشرا عن مقدار العبء المنفذ وكمية الضغط الفسيولوجي نتيجة الجهد البدني "يبقى استهلاك الاوكسجين لفترة من الزمن الذي يعقب انتهاء العمل البدني مرتفعا مقارنة بمستوى السكون ويطلق على استهلاك الاوكسجين الفائض تسمية الطلب الاوكسجيني (الدين الاوكسجيني). وتكون قيمته دائما اكبر من كمية العجز الاوكسجيني وكلما كانت الشدة اكبر واطول كلما كان الفرق بينهما اكبر" (11:297) " اذ ان الاستهلاك الزائد من الاوكسجين في فترة الاسترداد ليس كله في الواقع لتعويض الطاقة التي قامت بسد العجز فقط، بل ان جزء منه هو من اجل اعادة الاتزان الفسيولوجي للجسم من جراء الجهد البدني العنيف والدليل على ذلك ان الدين الاوكسجين يزداد مع زيادة شدة الجهد البدني المبذول" (5:515). اما بالنسبة لمتغير التهوية الرئوية فانه يتبع تركيز ثاني اوكسيد الكربون المنتج نتيجة الجهد البدني المنفذ ولذلك كانت حركية VE كانت عكس انتاج القدرة الحرجة التي كانت في اقصاها بداية الاختبار بعدها تم انخفاض القدرة لعدم امكانية العضلة العاملة الاستمرار في الجهد البدني لنفاذ المكونات الفوسفاتية وبداية تراكم مخلفات الطاقة التي من بينها هو ثاني اوكسيد الكربون الذي يعد المنبه الاساسي للمراكز التنفسية الذي يحفز العضلات التنفسية لطرح اكبر كمية منه عن طريق زيادة عدد مرات التنفس وهذا ما نلاحظه في الشكل (2) الذي يوضح الزيادة الكمية في التهوية الرئوية وهذا مؤشر عن العبء الفسيولوجي الملقى على كاهل الرياضي "تناسب الزيادة في VE طرديا مع الزيادة في كمية الاوكسجين وثاني اوكسيد الكربون المستخدمة من قبل العضلات التي تؤدي التمرين، الا ان الحديث عن العلاقة يعطي دلالة ان تنظيم VE يعتمد على اطلاق ثاني اوكسيد



الكربون وليس الاوكسجين المكتسب " (12:322) .

الشكل (2) يوضح حركية  $O_2$  والمتغيرات المرتبطة بالأكسجين خلال اختبار 3MT خاصة اذا ما كان الجهد البدني فوق مستوى الزيادة المفرطة في تركيز حامض اللاكتيك وهذا ما يسمى او يعرف بالحالة الثابتة المرتفعة او المؤجلة وهذا ما تم الاستدلال عليها خلال معرفة معدل القدرة المنتجة خلال الـ 30 ثانية الاخيرة من اختبار 3 min out – all . " يمكن فهم بداية التعب على انها

اللحظة التي يكون فيها الجسم غير قادر على الاستمرارية في ممارسة الجهد البدني في مجالات متنوعة وفقا لتركيز اللاكتات في الدم "(8:281)". خلال التمرينات معتدلة الكثافة (التي تتم تحت عتبة اللاكتات) يتم تحقيق ثبات  $VO_2$  في غضون 2-3 دقائق، وعندما يكون العمل البدني فوق العتبة اللاكتيكية فان ذلك يطور ما يسمى بالحالة الثابتة المؤجلة او المرتفعة (المكون البطيء) "(9:211)".



##### 5- الاستنتاجات:

- 1-ان حركية انتاج القدرة خلال اختبار all – 3min out كانت بشكل تنازلي ثم الثبات في انتاج القدرة.
- 2-المتغيرات المرتبطة بـ  $O_2$  وانتاج  $CO_2$  تدريجي تصاعدي بالرغم من حركية القدرة كان تنازلي وهذا يتبع تراكم العجز وكمية الاستدانة .
- 3-ارتبطت متغيرات التهوية الرئوية والعجز والدين الاوكسجيني والحد الاقصى للأوكسجين المستهلك مع القدرة الحرة .
- 4-اشر عدم ارتباط المكافئات الاوكسجينية وثاني اوكسجين الكربون والمعامل التنفسي RQ مع القدرة الحرة خلال اختبار all-3min out

##### المصادر

1. Jones AM, Vanhatalo A, Burnley M, Morton RH, Poole DC (2010) **Critical power: implications for determination of  $VO_{2max}$  and exercise tolerance.** Med Sci Sports Exerc 42(10):1876–1890.
2. Jenkins DG, Quigley BM (1990) **Blood lactate in trained cyclists during ergometry at critical power.** Eur J Appl Physiol Occup Physiol 61: 278-283.
3. Rose, E.A.; Parfitt, G. A **quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and self-selected exercise intensities.** J. Sport Exerc. Psychol. 2007, 29, 281–309.



4. Morton, R.H. **The critical power and related whole-body bioenergetic models.** Eur. J. Appl. Physiol. 2006, 96, 339–354, doi:10.1007/s00421-005-0088-2.
5. هزاع بن محمد الهزاع (2009)، **فسيولوجيا الجهد البدني: الاسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية**، جامعة الملك سعود .
6. Rossiter HB (2010) **Exercise: kinetic considerations for gas exchange. comprehensive physiology.** John Wiley & Sons, Inc.
7. Moritani T, Nagata A, deVries HA, Muro M (1981) **Critical power as measure of physical work capacity and anaerobic threshold.** *Ergonomics* 24: 339-350.
8. Rose, E.A.; Parfitt, G. A **quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and self-selected exercise intensities.** J. Sport Exerc. Psychol. 2007, 29, 281–309.
9. Wilkerson DP, Koppo K, Barstow TJ, Jones AM. **Effect of work rate on the functional ‘gain’ of phase II pulmonary O<sub>2</sub> uptake response to exercise.** *Respir Physiol Neurobiol.* 2004;142:211–23.
10. William D. McArdle. Frank I. Katch. Victor L. Katch.(2010) **EXERCISE PHYSIOLOGY Nutrition, Energy, and Human Performance:** Seventh Edition. Wolters Kluwer business
11. ريسان خريبط، (2014)، **المجموعه المختاره في التدريب وفسيولوجيا الرياضة**، ط1، مركز الكتاب للنشر، ص 297 .
12. هاشم عدنان الكيلاني، (2005)، **فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية**، دار الحنين، عمان، ص332 .
13. Burnley M, Doust JH, Vanhatalo A (2006b) **A 3-min all-out test to determine peak oxygen uptake and the maximal steady state.** *Med Sci Sports Exerc* 38(11):1995–2003





## منهج تدريبي لتطوير الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب

م.م مصطفى حبيب شلال  
كلية المعارف الجامعة

أ.د موفق اسعد محمود الهيتي  
جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

افترض الباحثان وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في الرشاقة الخاصة ومهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب، وهدف البحث الى إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية للاعبين الشباب بكرة القدم. استخدم المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين نادي الفلوجة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب ضمن قضاء الفلوجة في محافظة الانبار للموسم 2015-2016، وبعد تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث التابعة، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي (الجمعة والسبت) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموافق 2017/11/29. تم تطبيق المنهج التدريبي الذي يتضمن تمرينات عددها (24) تمرين، وتم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسة في يوم (الاحد) الموافق 2017/12/3 ولمدة (8) اسابيع و انتهت يوم (السبت) الموافق 2018/2/3، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية، تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة لمجموعة البحث في الساعة (الرابعة عصرا) في اليوم السبت الموافق 2018/2/3 على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبلية. استخدمت الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة. وبعدها تم التوصل الى، للمنهج التدريبي اثر ايجابيا في تطوير الرشاقة الخاصة ودقة التهديف من الحركة بكرة القدم. واوصى الباحثان التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة.

### A training method to develop the special fitness and shooting skills for football players youth team

Prof. Dr. Muwafaq Asaad Al-Heeti

- Sport College Education University of Anbar, 2018

Asst. lecturer Mustafa H. Shallal Al-Maarif university college

### Abstract

The researcher hypothesis that there are some differences with statistical experimental references in the before and after/7 test results for a research experimental sample in the special fitness and shooting skill for football players youth team. The aim of the study to develop a training method encompasses physical and skillful trainer for football players for youth team ,the researcher uses the experimental method designing one experiment group of before and after tests

The research sample is Al-Fallujah-Anbar youth team during 2015-2016, after delimiting the research variable, the researcher applies the before tests on the research sample in (Friday and Saturday) at 4 pm. On 29/11/2017. Then the training method has been applied which consists of 24 kind, all have been



applied on Saturday 3/2/2018 having 3 training units per a week which are all as a total completed (24)units . The after tests have been applied after the completed main experiment at 4 pm. On Saturday 3/2/2018 on Al-Fallujah sports team playground for football under the same conditions of the before test. The researcher uses the proper means and statistic laws to adjust the study

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في مختلف المجالات بشكل عام وفي المجالات الرياضية بشكل خاص وأن جميع الانجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الآونة الأخيرة لم تأت عن طريق الصدفة وإنما جاءت نتيجة جهود المختصين والخبراء في مجال الرياضة معتمدين على علوم مختلفة والوصول الى المستويات العليا في الرياضة ويعتمد كل ذلك على استخدام الاسس العلمية والتخطيط والاعداد للجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية فضلاً عن العوامل المساعدة الاخرى، ويعد علم التدريب الرياضي أحد علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة بل هو الأبرز كونه علماً شاملاً لهذه العلوم، وهذا يعني أن ما حدث ويحدث من تقدم في المجال الرياضي بمختلف مجالاته ما هو إلا نتيجة فعل تجارب التدريب الرياضي وأفكاره عن طريق تضافر علومه المختلفة التي ساعدت في تحقيق انجازات رياضية عالمية كبيرة ولا يمكن تحقيقها لولا التداخل والتفاعل لتطبيق أفكار هذه العلوم.

وتعدّ التمرينات هي الاداة الفعالة لمعالجة المشاكل التي تواجه الفريق في المباريات وكلما زادت واقعية تلك التمرينات وقيمتها واقتربت من واقع ومستويات اللاعبين كلما كانت ذات تأثير فعال وحيوي في معالجة تلك المشاكل التي تظهر أثناء الاداء أو المنافسات، إذ تعدّ هذه التمرينات الأساس التي يعتمد عليها المدرب في العملية التدريبية عن طريق دمج المهارات لتكوين مهارة مركبة في التدريب. وأن تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم وإتقانها هي المرحلة الاولى في عملية إعداد اللاعب مهارياً، أما المرحلة الثانية فهي تطوير تلك المهارات، ويكون ذلك عن طريق الاداءات المستخدمة في التمرينات لاحتوائها على عدة اداءات بغرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة أو صفة، ويذكر (الفريد كوزنه، 1980) "أن التمرينات التكوينية (المركبة) تشمل الإشكال الأساسية الخاصة باللعب الجماعي والعمليات الهجومية ويتعلم فيها اللاعب المناولة واللعب بدون كرة وتتضمن بعد ذلك الدقة والسيطرة قبل السرعة ويمكن القيام بها من الجري مع اختصار أو تقليل لمس الكرة تدريجياً وزيادة فاعلية السرعة، ولتحقيق أهداف التدريب المتعددة الجوانب والاتجاهات يجب أداء كل التشكيلات (التمرينات التطبيقية) في كلا الجانبين اليمين واليسار"<sup>(1)</sup>.

لذا وجد الباحثان أهمية في اعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية ومدى تأثيرها في الرشاقة الخاصة بكرة القدم ومهارة التهديف من الحركة، وكذلك لأهمية الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة في تغيير مجريات المباراة وترجمة الهجمات الى أهداف، وهذا ما دفع الباحثان الى الاهتمام بحل هذه المشكلة التي يعاني منها الفريق.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاعنا ومتابعتنا لمباريات (نادي الفلوجة) حددت بعض نقاط الضعف لدى لاعبي الفريق، ومن أجل التعرف على تلك النقاط التي حددها الباحث لغرض صياغة مشكلة بحثه بأسلوب علمي دقيق، قام بتصوير فيديو لـ (3) مباريات لنادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للشباب\* وبعد

(1) الفريد كوزنه: كرة القدم، ترجمة، ماهر البياتي، سليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1980، ص 161.  
\* مباراة مع نادي أبو ريشة ومباراة مع نادي الصمود .



تحليل المباريات المسجلة أظهرت لنا نتائج التحليل عدم وجود الربط في الأداء وكذلك انخفاض فاعليته بمرور وقت المباراة وافتقاد الفريق الى إنهاء الهجمة (اللمسة الأخيرة أمام المرمى)، هذه النتائج أكدت مشكلة البحث التي حددها الباحث، وتلخصت في وجود تدنٍ في مستوى مهارة التهديف من الحركة لعدم امتلاك اللاعبين الرشاقة الخاصة التي يحتاجها اللاعب أثناء أداء التهديف، وهذا التشخيص العلمي لمشكلة البحث دعت الباحثان الى دراستها في منهجية بحثية على وفق السياقات العلمية المتبعة في مجالي البحث العلمي والتدريب الرياضي، سعياً منا لمعالجتها لإفادة اللاعبين والمدربين منها.

### 3-1 هدف البحث:

- 1- إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- معرفة تأثير المنهج التدريبي في الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب .

### 4-1 فرض البحث:

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الفلوجة الرياضي للشباب لكرة القدم للموسم الرياضي 2017 – 2018.

- 2-5-1 المجال الزمني: 2017/12/3 - 2018/2/3 .

- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب الفلوجة الرياضي.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي " وبتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدى " <sup>(1)</sup> . وبالاعتماد على المنهج الذي يحقق أهداف البحث .

- 2-2 عينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية تمثلت بأندية الدرجة الاولى للشباب في محافظة الانبار تمثلت بلاعبين نادي فهد الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (27) لاعب ولاعبين نادي الرمادي الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (23) لاعب ولاعبين نادي الانبار لفئة الشباب البالغ عددهم (22) لاعب أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين نادي الفلوجة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب ضمن قضاء الفلوجة في محافظة الانبار للموسم 2015-2016 وبذلك كان العدد الكلي لمجتمع وعينة البحث (94) وقد شكلت نسبة مئوية قدرها (100%) و(22) لاعب كعينة البحث وقد شكلت نسبة مئوية قدرها (23,40%) وتم اختيار (6) لاعبين بطريقة عشوائية لغرض تنفيذ التجارب الاستطلاعية وتم اعادتهم الى التجربة الرئيسية وقد تم استبعاد (4) لاعبين من العينة نظراً لاصاباتهم وعدم قدرتهم على أداء التمرينات كما تم إستبعاد حراس المرمى وعددهم (2) وبذلك أصبحت عينة البحث (16) لاعب إذ شكلت العينة الرئيسية بنسبة مقدارها (72,27%) من مجموع عينة البحث والجدول (1) يوضح كيفية توزيع العينة .

(1) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطبعة الشهيد، بغداد، 2004، ص66





### جدول (1)

النسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث

العدد والنسبة المئوية المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
المجتمع الكلي للبحث	94	100%
عينة البحث الأولية	22	23.40%
اللاعبين المستبعدين (المصابين)	6	27.27%
عينة البحث الرئيسية	16	72.72%

3-2 التجانس لعينة البحث: تم إجراء التجانس بين مجموعة البحث التجريبية وفق مواصفات العينة في (العمر، الطول، الوزن) والجدول (2) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

### الجدول (2)

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	18.172	0.442	18	1.200
الطول	170.790	5.222	170.40	0.152
الوزن	65.120	7.974	66	0.425

ومن الجدول (2) يتضح أنَّ قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(1 \pm)$  مما يدل على أنَّ العينة متجانسة في متغيرات العمر والطول والكتلة، مما يدل على تطابق قيم هذه المتغيرات لأفراد عينة البحث وهذا يعني تجانسهما في هذه المتغيرات.

### 4-2 الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

4-2-1 الأجهزة والادوات المستخدمة بالبحث: ملعب كرة قدم قانوني، أهداف صغيرة طول 1 متر وارتفاع 1 متر، كرات قدم قانونية عدد (14)، شواخص عدد (20)، أعلام عدد (7)، شواخص بشرية عدد (2)، قميص رياضي (يلك) عدد (22)، أطواق بلاستيكية عدد (6)، حواجز ارتفاع (40) سم وعرض (70 سم)، صافرة عدد (1). شريط قياس، ساعات توقيت إلكترونية عدد (2)، كاميرا نوع Sony عدد (2)، حاسبة إلكترونية. شريط ملون لتقسيم الأهداف، سلم، مسطرة ارتفاع (50) سم وطول (2) متر، بلازما حجم (42).

4-2-2 وسائل جمع المعلومات: المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات و القياس، الشبكة العالمية (الانترنت)، المقابلات الشخصية ملحق (1)، استمارة الاستبيان ملحق (4)، التحليل الفديوي،

### 5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### 1-5-2 اختبار الرشاقة

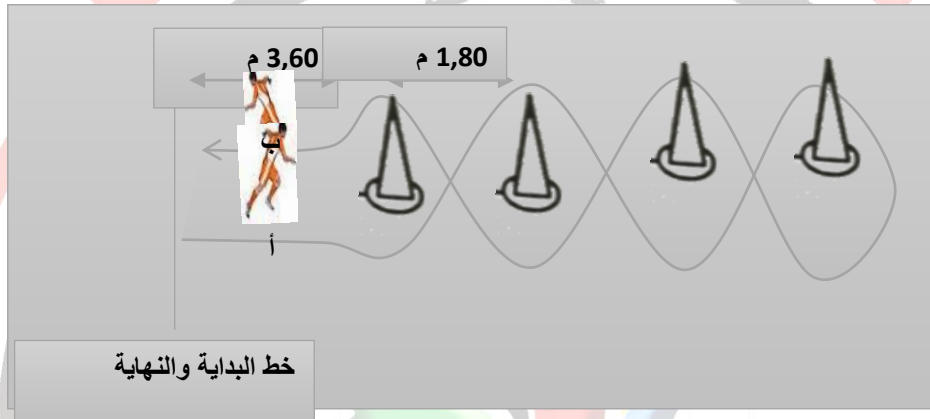
- اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج (zig-zig-run Test) <sup>(1)</sup>.
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغير الاتجاه في الجري (الرشاقة).
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس وساعة توقيت إلكترونية، 4 شواخص.
- الإجراءات: توضع أربعة شواخص في مواجهة خط البداية إذ يكون الحاجز الأول منها على بعد 3.60 م من هذا الخط والمسافة بين كل شاخص آخر 1.80 م.
- وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ).

(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982) ص45.

• عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (8)، ثم يدور المختبر حول الشاخص الأخير، ثم يستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة، وعندما يصل إلى الشاخص الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).

**- تعليمات الاختبار:**

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ).
- يكون اتجاه الجري بين الشواخص الأربعة.
- ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
- يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.
- **طريقة التسجيل:** درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرق في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية لأقرب ثانية. والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1)

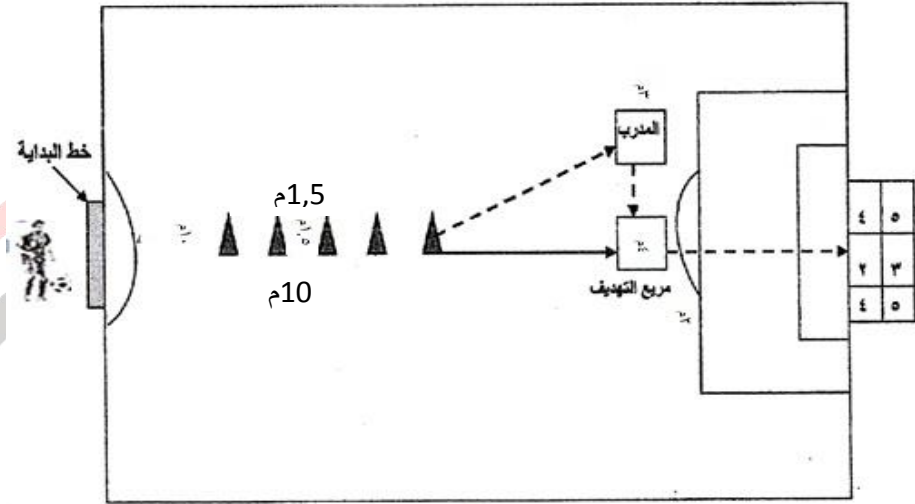
يوضح اختبار الجري المتعرج ( zig-zig-run Test )

**2-5-2 اختبار دقة مهارة التهديف من الحركة (1):**

- **الهدف من الاختبار:** قياس (دحرجة، مناولة، إخماد، تهديف).
- **الأدوات المستخدمة:** (5) شواخص، و كرة قدم.
- **وصف الأداء:** يرسم خط البداية بمنتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن أول شاخص (10) أمتار، وتثبت الشواخص الـ (5) إذ تكون المسافة بين شاخص وآخر (1.5) متر، ويرسم مربع طول ضلعه (3) أمتار موازياً لخط الـ (18) متراً الأيمن و يبعد عن خط الـ (18) الأمامي (3) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (4) أمتار أمام الهدف (في المنتصف) يبعد عن خط الـ (18) متراً الأمامي (2) متر، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرب الموجود في المربع الموازي للخط الجانبي الأيمن من منطقة الـ (18) متراً ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها وبعد ذلك التهديف والشكل (6) يوضح ذلك.
- **طريقة التسجيل:** تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة وللزمن.
- **شروط الاختبار:**

(1) الحكم محمد يونس المولى: اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2011، ص137-140-145.

- 1- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).
- 2- تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط .
- 3- تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود .
- 1- لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى .



الشكل (2)

اختبار دقة مهارة التهديف من الحركة

**6-2 التجربة الاستطلاعية:** تم إجراء دراسة تجريبية أولية على (6) لاعبين من ضمن العينة الأساسية للبحث البحث بتاريخ 2017/11/29 قبل أن يدخل إلى الإجراءات التي تعقب هذه التجربة نظراً لكونها واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي إذ أنها تعد دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته و أن الغرض من التجربة هو :

- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث .
- التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

## 7-2 الاسس العلمية للاختبار:

**1-7-2 ثبات الاختبار:** قام الباحث بالتأكد من ثبات الاختبار وخلوه من الأخطاء أجرى اختبار عينة التجربة الاستطلاعية، إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور ثلاث أيام وفي الظروف نفسها والمكان نفسه، ومن ثم معالجة بيانات الاختبارين إحصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وتبين أنها موثوق بثباتها .

**2-7-2 صدق الاختبار:** يعد صدق الاختبار من أهم الاسس الواجب توفرها في الاختبار، لذلك عمد الباحث الى استخدام طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار وحسب القانون الآتي:

(1)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$





**2-7-3 موضوعية الاختبار:** تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية، إذ إنها "تعطي في جميع الحالات الدرجات نفسها بغض النظر عن من يصححها"<sup>(1)</sup>.

جدول (3)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
1	اختبار ركض (180) مرتد	الثانية	0.93	0.86	0.91
2	قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق	الثانية	0.90	0.985	0.91
3	الحجل ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده	متر	0.85	0.82	0.90
4	الدرجة بين الشواخص	الثانية	0.84	0.87	0.92
5	تهدف (7) كرات على الهدف	درجة	0.99	0.92	0.96
6	اختبار مهاري	درجة	0.92	0.85	0.95

**2-8 الاختبارات القبيلة:** أجريت الاختبارات القبيلة لعينة البحث في يومي (الجمعة والسبت) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموافق 2017/12/2 على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم التي تشمل اختيار الرشاقة الخاصة في يوم الجمعة وأجريت في اليوم الثاني اختبارات دقة التهديف من الحركة التي تم ضبط جميع المتغيرات من جهة الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء الاختبارات البعيدة أي بعد تنفيذ المنهاج .

**2-9 المنهاج التدريبي: ملحق (1):** من الاطلاع على المصادر العلمية وكذلك الإفادة من آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم في علم التدريب الرياضي بشكل عام والتدريب الرياضي لكرة القدم بشكل خاص تم البدء بالمنهاج التدريبي الذي يتضمن تمرينات عددها (24) نوعاً، وتم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسية في يوم (الاحد) الموافق 2017/12/3 ولمدة (8) اسابيع وانتهت يوم (السبت) الموافق 2018/2/3، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية، إذ قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد في المدة من 2017/11/28 بقياس زمن الحد الأقصى للتمرين ومعدل النبض في وقت الراحة (قبل الإحماء) و بعد الإحماء وبعد نهاية التمرين مباشرة أي بعد الدقيقة (1-2-3-4-5) من نهاية الأداء، وقد كانت هذه الإجراءات هي لمساعدة الباحث في تحديد شدد الوحدات التدريبية للتمرينات وكذلك تحديد أوقات الراحة البينية بين التكرارات استخدم الباحث الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ثلاث أيام هي (الاحد والثلاثاء والخميس)، إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها بين (80-90%) وطريقة التدريب التكراري بين (90-100%) وقد راعى الباحث التمرينات مبدأ التدرج ومبدأ التمرين في شدد الوحدات التدريبية . وقد تضمنت تمرينات المنهاج التدريبي عدة أمور أهمها:

- مراعاة مبدأ التشويق والإثارة في التمرينات المستخدمة، إذ كانت جميع التمرينات تؤدي بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات مرة أخرى .
- زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة .
- استخدام تمرينات عددها (24) نوعاً اشتملت على التمرينات البدنية والمهارية -زمن القسم الرئيسي (42-66) دقيقة .
- الحجم التدريبي تم تحديده على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين وقد راعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

(1) -Tholess, R. H: General and Social psychology, London, University Tutorial press, 1950, p:350.



- بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وكانت أزمنة هذه الوحدات مختلفة لأن أوقات التمارين مختلفة .
- الشدة المستخدمة لأداء التمرينات تراوحت بين (80-96%) من أقصى مقدرة اللاعب، وتم تحديد الحد الأقصى للتمرينات.
- تم استخدام طريقة حساب الشدة المئوية للتمرين بالنسبة لفعاليات الركض (أعلى انجاز  $X 100$  مقسوما على الشدة المطلوبة)
- تم تنفيذ التمرينات على عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.
- تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة يكون من (2: 1).

#### الجدول (4)

يوضح معدل الشدة اليومية والأسبوعية ومعدل شدة المنهاج

الأسابيع	الوحدات التدريبية				طريقة التدريب
	الأولى	الثانية	الثالثة	معدل شدة الأسبوع	
الأول	%80	%83	%81	%81.33	طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة
الثاني	%82	%85	%83	%83.33	
الثالث	%84	%86	%85	%85	
الرابع	%80	%82	%81	%81	طريقة التدريب التكراري
الخامس	%90	%93	%92	%91.66	
السادس	%92	%94	%93	%93	
السابع	%94	%96	%95	%94	
الثامن	%92	%94	%93	%93	
معدل شدة المنهاج التدريبي					% 83.72

- 2-10 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة لمجموعة البحث في الساعة (الرابعة عصرا) الموافق 2018/2/4 على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبلية .
- 2-11 الوسائل الإحصائية: استخدمت الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهي:
- الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . قانون (ت) للعينات المترابطة بت للعينات المتساوية العدد.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج الفروق وتحليلها لقياس متغيرات الرشاقة القبلي والبعدي:

#### الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة لقياس الرشاقة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الرشاقة الخاصة	ثا	5.55	1.83	5.17	0.66	0.658	0.37	7.22	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.13) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.05).

تبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي للرشاقة الخاصة في الاختبار القبلي قد بلغ (5.55) وانحراف معياري (1.83)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (5.17) وانحراف معياري له (0.66) بينما بلغ الوسط الحسابي لمتوسط الفروق (0.658) وانحراف معياري له قد بلغ (0.37)



والغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وتم استخدام قانون (ت) للعينات المترابطة فأتضح بأن قيمة (ت) المحسوبة (7.22) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.13) أمام درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05)؛ لذا كانت الفروق معنوية والصالح الاختبار البعدي.

### 3-1-2 عرض نتائج الفروق وتحليلها لاختبار دقة التهديد من الحركة القبلي والبعدي:

#### الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات دقة التهديد من الحركة القبلي والبعدي

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة المحسوبة T	الدلالة
		س	ع	س	ع				
دقة مهارة التهديد من الحركة	درجة	5.5	0.35	8.81	2.83	3.93	2.19	7.27	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.13) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.05).

### 3-2 مناقشة النتائج:

### 3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة:

يبين الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالرشاقة أن هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية والسبب في ذلك يعود الى جملة أمور منها أن المنهج التدريبي التي تم تطبيقه على عينة البحث الذي استمر (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الى حد كبير قادرة على تطور الرشاقة الخاصة لدى عينة البحث، وهذا ما يؤكده (بهاء الدين سلامة، 2000) " بأنه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط"<sup>(1)</sup>، ومن خلال هذه التمرينات التي يحتوي عليها المنهج تمت مراعاة أن يتم أدائها في مختلف الظروف وبالشدة الموضوعية أمام كل تمرين وأن تكون التمرينات شاملة ومتنوعة لمختلف المواقف التي من الممكن أن يمر بها اللاعب في أثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات الانطلاق ومن مناطق مختلفة من الملعب، فضلاً عن اختلاف أوقات زمن التمرين وزمن الراحة، وهذا ما أكدّه (موفق أسعد الهيتي، 2014) "بأن التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أي عمل"<sup>(2)</sup>. وتأكيداً لما تقدم يرى (مفتي، 1994) أن التدريب الرياضي يسهم في تنمية وتطوير جوانب متعددة للاعب الرياضي كالجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية فامتلاك اللاعبين للصفات والقدرات البدنية يساعدهم على امتلاك القدرة المهارية العالية وهذا بدوره يساعدهم على تطوير الأداء المهاري للاعبين<sup>(3)</sup>. فقد تبين أن التمرينات التي اشتملت على جوانب بدنية ومهارية التي طبقت على عينة البحث بأسلوب علمي دقيق وصحيح وهذا ما يؤكد عليه (علاوي، 1979) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات " تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس"<sup>(4)</sup>. قد أسهمت وبشكل ملحوظ

(1) بهاء الدين سلامة إبراهيم: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص28.

(2) موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب ودار النور للنشر، دمشق، سوريا، 2011، ص243.

(3) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 1998، ص22.

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص227.





في تطور الرشاقة وهذا ما أظهرته النتائج والقياسات قبل تطبيق المنهج التدريبي وبعدها، في حين يرى (الخشاب وآخرون، 1999) أن الرشاقة الخاصة في كرة القدم هي "قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي تناسق حركات جسم اللاعب عند أداء الحركات التي تمتاز بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في نطح الكرة بالرأس وتنطيط الكرة بالقدمين أو التهديف بعد الخداع أو الخداع قبل التمرير وهي قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة"<sup>(1)</sup>. و نلاحظ أن اللاعب الذي لا يمتلك قدراً عالياً من القدرات البدنية الخاصة بالنشاط يكون غير قادر على مواجهة المتغيرات التي يتعرض لها في المباريات. إذ إن تحسين مستوى اللاعب وتطويره بدنياً ويرتبط ذلك بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء الذي يؤدي إلى تطوير النواحي التكتيكية والتكتيكية وتطور هذه النواحي تجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء. واستخدام أسس ومبادئ التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري كان له الأثر الإيجابي في التطور الحاصل في الرشاقة الخاصة بالنشاط، إذ يعد التدريب الفكري الطريقة الأفضل لتنمية الصفات والقدرات البدنية وما يتعلق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي كما إن انتظام لاعبي عينة البحث التجريبية الاثر الواضح في النتيجة التي تم التوصل إليها.

### 3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في دقة التهديف من الحركة قيد الدراسة:

يبين الجدول (6) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بدقة التهديف من الحركة وأن هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى جملة أمور منها إلى المنهج التدريبي التي تم تطبيقه على عينة البحث في المدة التي استغرقها المنهج التجريبي فقد وصل إلى شهرين قد أثمرت نتائجه ورفعت من مستوى التهديف لدى عينة البحث. ويرى الباحثان ضرورة زيادة عدد التكرارات لمهارة التهديف في الوحدة التدريبية، لأن التهديف يعتبر أهم مهارة في كرة القدم، لأنه عن طريقه تنتهي الفرص أو الهجمات إلى أهداف محققة أن الفريق الذي يسجل أكثر أهداف في المباراة هو الذي يفوز. وهذا ما عمد إليه الباحثان في البرنامج التدريبي إلى زيادة في مدة البرنامج التدريبي وزيادة في عدد تكرارات التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية فضلاً عن ذلك تم استخدام التمارين بشكل علمي صحيح ومدرّس ويعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع والمناسب في الوقت المناسب في الملعب وفي المباراة، ويعد التهديف "واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه إيجابياً داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها"<sup>(2)</sup>. وأن سبب هذا التطور في مستوى التهديف هو نتيجة الالتزام في تنفيذ المنهج من قبل المدرب وفاعلية ذلك المنهج على اللاعبين وهذا ساعد على تحسن مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي العينة فازدادت الخبرة والقدرة على التعامل بالكرة بالشكل السليم والصحيح في مواجهة المرمى. وبما أن غاية المباراة بكرة القدم هي الأهداف لذلك وجب على المدربين تطوير هذه المهارة وفق الأسلوب العلمي المبني وفق الأسس العلمية الصحيحة في استخدام التمارين المتنوعة وبتكرارات محددة حسب الشدة التدريبية مع الاوقات التي تضمن عدم وصول اللاعب إلى مرحلة التعب المبكر عن طريق التكرار للأداء وهذا ما تم تطبيقه في المنهج التدريبي، وبناءً على ما تقدم "يجب الاهتمام الجاد والمكثف بتدريبات التسديد على المرمى من عدة أماكن ومسافات مختلفة وتحت ظروف مغايرة تشابه ما أمكن مع التي تحدث في المباريات الحقيقية"<sup>(3)</sup>.

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2 محدثة، العراق، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999، ص191.

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 1998، ص 213.

(3) حنفي محمود مختار: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، بيروت، مؤسسة المعارف، 1988، ص47.



ويذكر (طه إسماعيل وآخرون) " أن التهديد يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة أن يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علماً أن تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها <sup>(1)</sup> .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

إنّ منهج البحث المستخدم وأهداف البحث وفروعه وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت استنتج الباحثان ما يلي:

- 1- المنهج التدريبي اثر ايجابيا في تطوير الرشاقة الخاصة بكرة القدم
- 1- أسهم المنهج التدريبي في تطوير دقة مهارة التهديد من الحركة بكرة القدم .

##### 2-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات نوصي بالآتي:

- 1- التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل مدربي الاندية ولكافة الفئات لتطوير الجوانب البدنية والمهارية .
- 2- التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير الرشاقة ومهارة التهديد من الحركة .
- 3- أهمية اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية مختلفة بكرة القدم ودراسة متغيرات بدنية ومهارية اخرى .

##### المصادر:

- بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- الحكم محمد يونس المولى: اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2011 .
- حنفي محمود مختار: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، بيروت، مؤسسة المعارف، 1988.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2 محدثة، العراق، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- طه إسماعيل (وآخرون): جماعية اللعب في كرة القدم، القاهرة، مطابع الأهرام التجارية، 1993.
- الفريد كوزنه: كرة القدم، ترجمة، ماهر البياتي، سليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1980.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1979.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 1998.

(2) طه إسماعيل وآخرون: جماعية اللعب في كرة القدم، القاهرة، مصدر سبق ذكره، 1993، ص116-117



- موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، دار العراب ودار النور للنشر، دمشق، سوريا، 2011 .
- نادر فهمي الزيون وهاشم عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطبعة الشهيد، بغداد، 2004.
- Tholess, R. H: General and Social psychology, London, University Tutorial press, 1950.

ملحق (1)

الوحدة التدريبية : الأولى										
هدف الوحدة التدريبية : تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديد .										
عدد اللاعبين: ١٦ لاعبا										
الشدة: ٦٧٪										
المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي										
أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البدنية بين التكرارات	زمن الراحة البدنية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البدنية بين المجموعات	الحجم المطلق	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	٤٧,٨٦ دقيقة	التمرين الأول	٧	٢٦,٨٦	٦	٥٨,٥٨	٢	١٣,٠	٢٦,٧١	٦٧٪
		التمرين التاسع	٧	٢٠,٥٨	٦	٦١,٧٤	٢	١٢,٠	٢١,١٥	٦٧٪
الوحدة التدريبية : الثانية										
هدف الوحدة التدريبية : تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديد										
عدد اللاعبين: ١٦ لاعبا										
الشدة: ٧٢٪										
المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي										
أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البدنية بين التكرارات	زمن الراحة البدنية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البدنية بين المجموعات	الحجم المطلق	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	٤٢,٨٩٢ دقيقة	التمرين الخامس	٨	١٦,٦٦	٧	٥٠,٠٠	٢	١٢,٠	٢٠,١٠	٧٢٪
		التمرين السادس	٨	١٩,٤٤	٧	٥٨,٣٢	٢	١٢,٠	٢٢,٧٩٢	٧٢٪
الوحدة التدريبية : الثالثة										
هدف الوحدة التدريبية : تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديد										
عدد اللاعبين: ١٦ لاعبا										
الشدة: ٦٩٪										
المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي										
أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البدنية بين التكرارات	زمن الراحة البدنية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البدنية بين المجموعات	الحجم المطلق	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	٥٢,٨٢٤ دقيقة	التمرين الثالث عشر	٨	٢٣,١٨	٧	٦٩,٥٦	٢	١٢,٠	٢٦,٤١٢	٦٩٪
		التمرين الثامن عشر	٨	٢٣,١٨	٧	٦٩,٥٦	٢	١٥,٠	٢٧,٤١٢	٦٩٪

(\*) الحجم المطلق = (عدد التكرارات الكلي x زمن التمرين بالثانية) + (عدد الراحة البدنية بين التكرارات x زمن الراحة البدنية بين التكرارات)  
x عدد المجموعات + (عدد المجموعات x زمن الراحة البدنية بين المجموعات) ÷ ٦٠ .





## الاداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للأندية الرياضية في الفرات الأوسط

أ.د سوسن هودود عبید شعیلة  
م.م زياد عنید سلمان  
م.م امیر شافی علیوی  
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
مديرية شباب ورياضة بابل

ameershafe39@gmail.com

هدف البحث الى اعداد مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي والتعرف على العلاقة بينهما للأندية الرياضية في الفرات الأوسط والتنبؤ بالأداء الإداري بدلالة الإستثمار الرياضي، واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية والدراسات التنبؤية لملاءمتها طبيعة الدراسة ، واشتملت عينة البحث على (199) مدرباً وإدارياً لمقياس الاداء الاداري و (195) عضو هيئة إدارية لمقياس الاستثمار الرياضي من اصل (24) نادي في الفرات الأوسط، وتم اعداد المقياسين وتطبيقهم على العينة ومعالجة بياناتها عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها: ان واقع الاداء الاداري لدى الهيئات الادارية كان يعكس تصوراً وإدراكاً مرضياً لدى المدربين والاداريين . ولا توجد لدى الهيئات الادارية رؤية واضحة وخبرة كافية عن القوانين والتشريعات لنجاح عملها بالاستثمار الرياضي . ومن أهم التوصيات هي: عمل الهيئات الادارية على تنسيق وتوحيد الجهود بصورة جماعية بين اعضائها في العمل الاداري لتحقيق الاهداف . وضرورة تفعيل دور الهيئات الادارية للأندية الرياضية بالاستثمار الرياضي .

The objective of the research was to prepare the administrative performance measures and the sports investment and to identify the relationship between the sports clubs in the Middle Euphrates and the prediction of the administrative performance in terms of mathematical investment. The researchers used the descriptive approach in survey methods, correlational relations and predictive studies to suit the nature of the study. The sample included (199) And (195) members of the administrative body for the measure of sports investment out of (24) club in the Middle Euphrates, and the preparation of the measurements and their application on the sample and processing data through the use of the statistical bag for social sciences (spss).

The research came out with a number of conclusions, including: The reality of the administrative performance of the administrative bodies was reflecting a perception and a satisfactory perception of the trainers and administrators. The administrative bodies do not have a clear vision and sufficient experience of the laws and regulations for the success of their work with sports investment. The most important recommendations are: the work of the administrative bodies to coordinate and unify the efforts collectively among its members in the administrative work to investigate the objectives. And the need to activate the role of administrative bodies of sports clubs with sports investment.



## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الإدارة الرياضية من الأعمدة العلمية الأساسية التي تعتمد عليها دول العالم المتقدم ومؤسساتها في النهوض بالرياضة، ويعكس مدى تقدم الدول في الرياضة في استخدام الإدارة الرياضية الحديثة في كافة أنشطتها الرياضية، إذ كلما ارتقى مستوى الإدارة فيها كلما تحسن مستواها الرياضي، لأنها تهدف إلى تنظيم العمل وتحقيق روح الفريق وتُعد الإدارة من العلوم المهمة في مجالات الحياة المختلفة جميعها، وضرورة حتمية لإدارة العمل بشكل جماعي والتعاون والتنسيق بين مختلف وظائف العمل للهيئات الإدارية للأندية والمؤسسات الرياضية، والعمل في الحركة الرياضية يضم قطاعاً ضخماً من الأندية والمؤسسات الرياضية ولضمان نجاح أي مجال من مجالاتها يستلزم المام أعضاء الهيئات الإدارية للأندية والعاملين فيها بالأسس والوظائف التي تحكم العمل، كما يتطلب ذلك دراية ووعياً بالأهداف الموضوعية، حتى يتسنى للعاملين بمستوياتهم النقابي في تحقيق أهدافها، وتعد الأندية الرياضية أحد أهم المؤسسات الرياضية لما لها صلة قوية بجميع فئات المجتمع وخاصة الشباب منها، وتكون تحت إشراف وزارة الشباب والرياضة وارتباطهما بها إدارياً ومالياً وتتمتع بالشخصية المعنوية المستقلة.

والإستثمار هو أحد الوسائل الأساسية لتنفيذ برامج التنمية بصفة عامة أو البرامج الرياضية بصفة خاصة، إذ يتوقف نجاح سياسة التنمية إلى حد كبير على حجم الإستثمارات ويعد الإستثمار من أهم العوامل في إحداث التغيير البنائي للاقتصاد لمواجهة التحديات. والإستثمار عمل هدفه زيادة رأس المال للفرد أو زيادة الموارد عن طريق تشغيل المال أو استغلاله بهدف زيادته أي وظيفة الإستثمار تشغيل الأصول<sup>(1)</sup>.

ومن هنا تبرز الأهمية في دراسة الإستثمار للأندية الرياضية من خلال المنشآت الرياضية والشبابية بالاستفادة من الأماكن الشاغرة فيها بإقامة مشروعات استثمارية بما يحقق عائد مادي يمكن الصرف منه على التطوير والتحديث المستمر للمنشآت واستثمار فائض الربح في التوسع في إقامة منشآت رياضية حديثة وعمل مشروعات خدمية ناجحة، وتطوير الأندية الرياضية لأنه يعد من أهم العمليات الاقتصادية ذات النفع الكبير والمردود الإيجابي في بناء استراتيجية مستقبلية تؤدي إلى رفع مستوى الرياضة وتعزيز إيجابياتها الاجتماعية والثقافية وتحقيق الخطط المرجوة للنادي.

## 1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون في مديرية شباب ورياضة بابل لاحظوا قلة أو شبه انعدام الدعم المالي الحكومي للأندية الرياضية، والاتجاه إلى توفير البدائل التي تتيح وجود مصادر ذاتية للتمويل دون اللجوء إلى وزارة الشباب والرياضة لأن الأموال التي تعطى من الوزارة هي دون مستوى الطموح، ووصل الأمر إلى عدم الاهتمام بالمنشآت الرياضية من حيث صيانتها وديمومتها وقلة الدعم للفرق الرياضية للمشاركة في البطولات المنظمة، لذلك وجد الباحثون الحاجة الضرورية والملحة إلى تنويع وتوسيع قنوات التمويل المالي للأندية من طريق الإستثمار الرياضي. لذا تبرز مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما هو مستوى الأداء الإداري والإستثمار الرياضي للأندية الرياضية في الفرات الأوسط ؟
2. هل هناك علاقه بين الأداء الإداري والإستثمار الرياضي للأندية الرياضية في الفرات الأوسط ؟
3. هل يمكن وضع معادله تنبؤية للأداء الإداري بواسطة الإستثمار الرياضي للهيئات الإدارية للأندية الفرات الأوسط ؟

(1) محمد احمد عبده رزق: استراتيجية تفعيل الإستثمار الرياضي في المؤسسات الرياضية ، (ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2012، ص 14).



### 3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد مقياسي الإداء الاداري من وجهة نظر المدربين والاداريين والاستثمار الرياضي للنادية الرياضية في الفرات الأوسط .
- 2- التعرف على طبيعة الإداء الاداري من وجهة نظر المدربين والاداريين للفرق والاستثمار الرياضي للنادية الرياضية في الفرات الأوسط .
- 3- التعرف على العلاقات الارتباطية بين الإداء الاداري والاستثمار الرياضي للنادية الرياضية في الفرات الأوسط .
- 4- التنبؤ بالإداء الإداري بدلالة الإستثمار الرياضي لدى الهيآت الإدارية لأندية الفرات الأوسط .

### 4-1 فرضا البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية بين الإداء الاداري والاستثمار الرياضي للنادية الرياضية في الفرات الأوسط .
2. يمكن التنبؤ بالإداء الإداري بدلالة الإستثمار الرياضي لدى الهيآت الإدارية لأندية الفرات الأوسط .

### 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: أعضاء الهيآت الإدارية للنادية الرياضية في الفرات الأوسط .
- 2- المجال الزمني: المدة من 2018/10/5 لغاية 2018/12/10.
- 3- المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية في الفرات الأوسط .

### 6-1 المصطلحات المستعملة بالبحث :

- **الإداء الإداري:** " هو الفرد الذي يشغل مركزا من المراكز ذات المسؤولية وهو بهذا الوضع يتولى اختصاصات محددة تلقي عليه بمسؤوليات تتطلب انجازات مهمة في نطاق اختصاصه ، ويتولى تحليل الاعمال والمهام التي يشرف عليها "(2).
- **الإستثمار الرياضي:** يعرف الإستثمار الرياضي بأنه " الاستفادة من كافة الامكانات المادية والبشرية في زيادة العائد الاقتصادي للمؤسسة الرياضية "(3).

### 2 منهج البحث واجراءاته الميدانية:

- 2-1 **منهج البحث:** استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية والدراسات التنبؤية لملاءمتها طبيعة الدراسة .
- 2-2 **مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث اعضاء الهيآت الادارية للنادية الرياضية في الفرات الأوسط (بابل، كربلاء المقدسة، النجف الاشرف، الديوانية)، والبالغ عددهم (336) عضو هيئة إدارية، يمثلون (37) نادياً، واشتملت العينة لمقياس الاداء الاداري على (199) مديراً وادارياً، وعينة مقياس الاستثمار الرياضي على (195) عضو هيئة إدارية من اصل (24) نادياً.
- 2-3 **الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية : ● استبانة الخبراء للمقاييس .
- المقاييسان المستعملان في البحث ● جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1) .
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO) عدد (1) . ● قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .

### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

- 4-2-1 **إجراءات اعداد مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:** تم اعداد مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي وفق الخطوات العلمية لإعداد المقاييس التي اتبعها الباحثون وهي :

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم: استراتيجية الرياضة ، (ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص 155) .

(1) محمد احمد عبده رزق: مصدر سبق ذكره، ص 15 .





**2-1-4-1 تحديد الهدف من اعداد مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:** الهدف هو التعرف على طبيعة الإداء الاداري من وجهة نظر المدربين والاداريين والاستثمار الرياضي للنادية الرياضية في الفرات الاوسط .

#### **2-1-4-2 اختيار مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:**

● **مقياس الاداء الاداري:** اختار الباحثون مقياس الاداء الاداري، المعد من قبل (عبد الامير، 2018)<sup>(4)</sup>، وهو مقياس مطبق على عينة من الاداريين في الاندية الرياضية، إذ تكون من (68) فقره لكل فقره خمسة بدائل وهي (وافق بشدة، اوافق، محايد، لا اوافق، لا اوافق بشدة)، وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (5، 4، 3، 2، 1)، توزعت فقرات المقياس على (6) مجالات وهي، (التخطيط، القيادة واتخاذ القرار، التنظيم، الرقابة والتقويم، ادارة الوقت، الاتصال)<sup>(\*)</sup>.

● **مقياس الاستثمار الرياضي:** اختار الباحثون مقياس الاستثمار الرياضي المعد من قبل (عبد الامير، 2018)<sup>(5)</sup>، وهو مقياس مطبق على عينة من الاداريين في الاندية الرياضية، إذ تكون من (54) فقره لكل فقره خمسة بدائل وهي (وافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (5، 4، 3، 2، 1)، توزعت فقرات المقياس على (5) مجالات وهي، (القوانين والتشريعات، الجوانب المشجعة على الاستثمار، الاعلام الرياضي، المنشآت والبنى التحتية، الوعي والثقافة الاستثمارية)<sup>(\*\*)</sup>.

**2-1-4-3 تحديد صلاحية فقرات مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:** عرضت فقرات المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وعددهم (9)<sup>(\*\*\*)</sup>، وحللت استجاباتهم من خلال استخدام قانون (كا<sup>2</sup>) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا<sup>2</sup>) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

**2-1-4-4 اعداد تعليمات مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:** إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط . وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

#### **2-1-4-5 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:**

● **الاداء الاداري:** طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (16) مدرباً وادارياً من نادي السدة في بابل ونادي العراق في كربلاء المقدسة . في يوم السبت والاحد المصادف 2018/10/21-20 في الساعة الرابعة مساءً في انديتهم، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقداره (26) دقيقة، وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (68) فقره .

(2) عبد الامير عبد عظيم: تقييم الأداء الإداري لأعضاء الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية وفق التصنيف الوزاري بدلالة الإستثمار الرياضي من وجهة نظر المدربين والإداريين، (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018).

(\*) ينظر ملحق (2).

(1) عبد الامير عبد عظيم : مصدر سبق ذكره .

(\*\*) ينظر ملحق (3).

(\*\*\*) ينظر ملحق (1).



● **الاستثمار الرياضي:** طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (19) عضو هيئة إدارية من نادي السدة في بابل ونادي العراق في كربلاء المقدسة . في يوم السبت والاحد المصادف 2018/10/21 في الساعة الرابعة مساءً في انديتهم، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقداره (22.5) دقيقة، وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (54) فقرة .

#### 2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:

● **الاداء الاداري:** تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (199) مدرباً واداريّاً لتقييم الاداء الاداري للهيئات الادارية للاندية الرياضية في الفرات الاوسط، للمدة من 2018/11/1 ولغاية 2018/12/1 في مقرات اندية عينة البحث .

● **الاستثمار الرياضي:** تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (195) عضو هيئة إدارية للاندية الرياضية في الفرات الاوسط، للمدة من 2018/11/1 ولغاية 2018/12/1 في مقرات اندية عينة البحث .

2-4-1-7 **تصحيح مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:** جمعت استمارات الإجابة للعينة واستخراج الدرجات الكلية لها، باستعمال مفتاح التصحيح الذي اعد لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي :

● **الاداء الاداري:** تم تصحيح المقياس على وفق هذه بدائل الاجابة الخمسة وهي (وافق بشدة، اوافق، محايد، لا اوافق، لا اوافق بشدة) وقد أعطيت الأوزان التالية للبدائل وهي (5، 4، 3، 2، 1) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات وتم حساب درجة الإداء الاداري من خلال الإجابة عن جميع فقرات المقياس البالغة (68) فقرة، وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (340) وأدنى درجة تحصل عليها (68)، أما الدرجة الكلية العليا التي حصلت عليها العينة هي (323) وأدنى درجة هي (195)، وبمتوسط حسابي مقداره (280.75) درجة، وانحراف معياري (25.93) .

● **الاستثمار الرياضي:** تم تصحيح المقياس على وفق هذه بدائل الاجابة الخمسة وهي (وافق بشدة، اوافق، محايد، غي موافق، غير موافق بشدة) وقد أعطيت الأوزان التالية للبدائل وهي (5، 4، 3، 2، 1) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات وتم حساب درجة الاستثمار الرياضي من خلال الإجابة عن جميع فقرات المقياس البالغة (54) فقرة، وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (270) وأدنى درجة تحصل عليها (54)، أما الدرجة الكلية العليا التي حصلت عليها العينة هي (255) وأدنى درجة هي (152)، وبمتوسط حسابي مقداره (219.23) درجة، وانحراف معياري (20.63) .

#### 2-4-1-8 تحليل فقرات المقياسين المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية):

● **الاداء الاداري:** تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين ذلك من خلال نتائج استمارات العينة البالغة (199) استمارة، إذ قام الباحثون بترتيب الدرجات من اعلى درجة إلى ادنى درجة وتعيين ما نسبته 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا للاستمارات، لان هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز اذ بلغت العينة عند كل مجموعة (54) استمارة واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددهن (91) استمارة . وتراوح مدى الدرجات للمجموعة العليا بين (299-323) درجة في حين تراوح مدى الدرجات للمجموعة الدنيا بين (195-270) درجة . وبعد تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أن القيم التائية المحسوبة لكل فقرة تراوحت بين (2.833-12.395) وأجريت مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة الجدولية البالغة (1.98) . وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع فقرات المقياس معنوية ولها دلالة تمييز لمقياس الاداء الاداري .

● **مقياس الاستثمار الرياضي:** تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين ذلك من خلال نتائج استمارات العينة البالغة (195) استمارة، إذ قام الباحثون بترتيب الدرجات من اعلى درجة إلى ادنى درجة وتعيين ما نسبته 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا



للاستثمارات، لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (53) استثماراً واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددهن (89) استثماراً. وتراوح مدى الدرجات للمجموعة العليا بين (230-255) درجة في حين تراوح مدى الدرجات للمجموعة الدنيا بين (152-209) درجة. وبعد تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أن القيم التائية المحسوبة لكل فقرة تراوحت بين (2.542-9.012) وأجريت مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة الجدولية البالغة (1.98) وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع فقرات المقياس معنوية ولها دلالة تمييز لمقياس الاستثمار الرياضي.

#### 2-4-1-9 معاملات الاتساق الداخلي:

• **الاداء الاداري:** تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع الاستثمارات والبالغ عددها (199)، إذ ظهر بان جميع الفقرات ذات دالة إحصائية لأن القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.138).

• **الاستثمار الرياضي:** تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع الاستثمارات والبالغ عددها (195)، إذ ظهر بان جميع الفقرات ذات دالة إحصائية لأن القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.138).

#### 2-4-1-10 الخصائص السايكومترية لمقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي:

1- **صدق المقياس:** تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من الصدق للمقياس وهما:  
أ- **صدق المحتوى:** تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلهما وتعليماتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتهم.

ب- **الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي):** وتم التحقق من هذا الصدق من خلال التحليل الإحصائي للفقرات وذلك بحساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياسين.

#### 2- ثبات المقياس: استعمل الباحثون طريقة التجزئة النصفية وكالاتي :

• **الاداء الاداري:** تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.142) بالقيمة الجدولية البالغة (1) عند درجتى حرية (198-198) ومستوى دلالة (0.05)، وتبين عدم دلالتها الإحصائية، وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس أذ بلغت قيمتها المحسوبة (0.84) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثون بتطبيق معادلة (سبيرمان – براون) وظهرت مقدارها (0.91) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

• **الاستثمار الرياضي:** تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.754) بالقيمة الجدولية البالغة (1) عند درجتى حرية (194-194) ومستوى دلالة (0.05)، وتبين عدم دلالتها الإحصائية، وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس أذ بلغت قيمتها المحسوبة (0.83) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثون بتطبيق معادلة (سبيرمان – براون) وظهرت مقدارها (0.91) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-5 **الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:** اعتمد الباحثون على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث.

#### 3 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

#### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث ومناقشتها:

3-1-1 **عرض نتائج مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي وتحليلها ومناقشتها:** بينت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات لدرجة مقياسي الاداء الاداري والاستثمار الرياضي لإفراد عينة البحث





باستعمال الوسائل الإحصائية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي، وبعد الاستدلال عن دلالة الفروق بين الوسطين الحسابي للعينة والفرضي للمقياس استعمل الباحثون اختبار (t) لعينة واحدة للتعرف على واقع الاداء الاداري والاستثمار الرياضي لدى أفراد عينة البحث كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة للمقياسين

المقياس	عدد العينة	عدد العبارات	الدرجة الكلية للمقياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسط الفرضي
الاداء الاداري	199	68	340	280.75	286	25.93	0.933	204
الاستثمار الرياضي	195	54	270	219.23	223	20.63	0.177	162

يتبين من الجدول (1) أن الوسط الحسابي لمقياس الاداء الاداري للأندية الرياضية في الفرات الاوسط بلغ (280.75)، والوسيط (286)، والانحراف المعياري (25.93)، وبلغ معامل الالتواء (0.933)، وبمقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس يتبين أن الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي، مما يدل أن العينة تتمتع بأداء اداري جيد. وهذا ما يشير اليه (جمال محمد علي، 2008) "أن القائد الناجح هو الشخص الذي يعمل على خلق المناخ الملائم للعمل وتكوين روح الجماعة بين العاملين ومشاركتهم في اتخاذ القرارات (6).

ويتبين ايضاً من الجدول (1) أن الوسط الحسابي للاستثمار الرياضي للأندية الرياضية في الفرات الاوسط بلغ (219.23)، والوسيط (223)، والانحراف المعياري (20.63)، وبلغ معامل الالتواء (0.177)، وبمقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس يتبين أن الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي، مما يدل على أن العينة لديها الرغبة والاستعداد لتطبيق الاستثمار الرياضي في انديتها .

وهذا ما يتفق مع دراسة (استولور stolor وبيتز Bitts، 1996)، ان الاندية الرياضية اصبحت لا يقتصر وجودها فقط على ممارسة الانشطة الرياضية في الملاعب فنجد ان الملاعب الاوربية حالياً اصبحت مكاناً يشمل كافة الانشطة الرياضية والثقافية والتجارية فنجد الملاعب الرياضية تشمل مولات تجارية ومسارح وغيرها من الانشطة (7).

ويرى الباحث ان الهيئات الادارية على دراية تامة بأن المنشآت والبنى التحتية الحديثة تشجع على تفعيل دور الاستثمار الرياضي في الاندية لأنها تعد الركيزة الاساسية في جذب المستثمرين والذي بدوره يحقق مردوداً مالياً للأندية الرياضية يساعدها على الارتقاء بمستواها والتغلب على جميع المشاكل والصعوبات المالية التي تواجهها، وهذا ما اتفق مع دراسة (حسين علي كنبار، 2013) .

2-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة للأداء الاداري مع الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية في الاندية الرياضية:

الجدول (2)

يبين الانحدار الخطي ونسبة المساهمة وقيمة (ف) للأداء الاداري مع الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية في الاندية الرياضية

المتغيرات	طبيعة الارتباط	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة	درجات الحرية	الخطأ المعياري	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
الاداء الاداري والاستثمار الرياضي	بسيط	0.55	0.30	11-1	19.06	4.77	دالة عند 0.05

(1) جمال محمد علي: التنمية الادارية في الادارة الرياضية والادارة العامة، (ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2008).

(2) Morgan Bitts , p. g, and stotler , d.k: fundamentals of sports , marketing fitness information technology, Inc, Town, 1996.



يتبين من الجدول (2) ان نسبة مساهمة الاستثمار الرياضي بمؤشر الاداء الاداري كانت عالية وهذا ما تؤكد قيمة (F) المحسوبة البالغة (4.77) التي تدل على ان التباين المشترك بين المتغيرين كان كبيراً وهذا ما يتضح من خلال مستوى الدلالة البالغ (0.05) .  
**3-1-3 المعادلة التنبؤية للأداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية في الاندية الرياضية:**

استكمالا للإجراءات اعلاه ولغرض الحصول على قيمة تنبؤية او متوقعة للأداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية لأندية الفرات الاوسط سعى الباحثون الى معادلات الانحدار الخطي التي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة ويسلط الباحثون الضوء على شكل الانحدار الخطي والقيم الخاصة بمعادلات الانحدار الخطي بين الاداء الاداري وتقديرات المتغيرات المبحوثة والجدول (3) يبين ذلك.

### الجدول (3)

يبين المعادلة التنبؤية للأداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية في الاندية الرياضية

المتغيرات	المعاملات		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل			
الاداء الاداري والاستثمار الرياضي	الثابت (أ)	118.199	1.56	0.174	غير دالة
	ب	0.730	2.186	0.05	دالة
المعادلة التنبؤية للأداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية					
الاداء الاداري = قيمة المعامل الثابت أ + ب × درجة الاستثمار الرياضي					

يتبين من الجدول اعلاه والخاص بقيم معادلات الانحدار والمعادلة التنبؤية او القيمة المتوقعة للأداء الاداري بدلالة الاستثمار الرياضي للهيئات الادارية لأندية الفرات الاوسط (عينة البحث) .  
**مثال لتطبيق المعادلة التنبؤية:**

نفرض ان الهيئة الادارية لنادي المدحتية حصلت على درجة (230) في مقياس الاستثمار الرياضي، لذا فإن درجة الاداء الاداري المتوقع ان تحصل عليها تكون كالآتي:  
الاداء الاداري =  $118.199 + (230 \times 0.730) = 286.09$  درجة .

### 4 الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان واقع الاداء الاداري لدى الهيئات الادارية للأندية الرياضية كان يعكس تصوراً وإدراكاً مرضياً لدى المدربين والاداريين بشكل واضح ودقيق عبروا عنه من خلال اجاباتهم على مقياس الاداء الاداري .
- 2- من خلال النتائج تبين ان الهيئات الادارية للأندية الرياضية لهم معرفة ودراية بالمهام والواجبات الادارية الواقعة ضمن مسؤولياتهم .
- 3- يعد الاستثمار الرياضي عملية ايجابية يساهم في التمويل الذاتي والتغلب على المشاكل والعقبات المالية التي تواجه الأندية الرياضية العراقية .
- 4- لا توجد لدى الهيئات الادارية للأندية الرياضية رؤية واضحة وخبرة كافية عن القوانين والتشريعات لنجاح عملها بالاستثمار الرياضي لتطوير انديتها .
- 5- وجود الرغبة لدى الهيئات الادارية في الاندية الرياضية في تطبيق عملية الاستثمار الرياضي لتطوير انديتها .
- 6- هنالك كثير من الاندية الرياضية لا تملك المنشآت الرياضية التي تساعد على تفعيل الاستثمار الرياضي في انديتها .



#### 2-4 التوصيات:

1. حث الهيئات الادارية على الاشتراك في الدورات التطويرية والمؤتمرات التي تساهم في رفع مستواهم في العمل الاداري ومعرفة اهمية وقوانين ومعوقات الاستثمار الرياضي وكيفية العمل والتعامل مع المستثمرين .
2. عمل الهيئات الادارية على تنسيق وتوحيد الجهود بصورة جماعية بين اعضائها في العمل الاداري للتحقيق الخطط والاهداف المرجوة .
3. الاستعانة بالخبرات الاكاديمية لمساعدة الهيئات الادارية للأندية الرياضية في وضع الاهداف ورسم السياسات المناسبة للاستثمار الرياضي .
4. تخصيص اراض من وزارة الشباب والرياضة وبالتعاون مع وزارة المالية والحكومات المحلية للأندية الرياضية لغرض اقامة مشاريع استثمارية لمصلحتها ودعوة الشركات المتخصصة بالاستثمار الرياضي وتذليل العقبات امام المستثمرين للدخول الى السوق العراقية .
5. على الهيئات الادارية في الاندية الرياضية الاهتمام بالملاعب والمنشآت الرياضية التي تعد من الوسائل المهمة لجذب الاستثمار الرياضي الذي يسهم بشكل كبير في زيادة مردودها المالي.
6. زيادة الوعي لدى الجماهير وخاصة المستثمرين بالعائد من الاستثمار الرياضي في الاندية من خلال النشرات والمطبوعات او بعض البرامج التلفزيونية .

#### المصادر:

- جمال محمد علي: التنمية الادارية في الادارة الرياضية والادارة العامة، (ط1)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، (2008).
- حسين علي كنباز: واقع الاستثمار الرياضي في العراق وسبل تطويره مقارنة ببعض التجارب الدولية، (اطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، 2013).
- عبد الامير عبد عظيم : تقييم الأداء الإداري لأعضاء الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية وفق التصنيف الوزاري بدلالة الإستثمار الرياضي من وجهة نظر المدربين والإداريين، (رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).
- محمد احمد عبده رزق: استراتيجية تفعيل الإستثمار الرياضي في المؤسسات الرياضية، (ط1)، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، (2012).
- مروان عبد المجيد ابراهيم: استراتيجية الرياضة، (ط1)، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، (2010).

#### الملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين مرتبة حسب الأحرف الأبجدية واللقب العلمي

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	الجامعة
1	أ.د	ابراهيم يونس وكاع	الادارة الرياضية	الانبار
2	أ.د	احسان دهش جلاب	ادارة استراتيجية	القادسية
3	أ.د	صدام محمد فريد	طرائق التدريس	بابل
4	أ.د	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس	بابل
5	أ.د	محمد جاسم الياسري	القياس والتقويم	بابل
6	أ.د	وعد عبدالرحيم فرحان	ادارة ومناهج	الانبار
7	أ.م.د	قصي فوزي خلف	الادارة الرياضية	البصرة





الملحق (2)  
مقياس الأداء الإداري

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	تضع الهيئة الإدارية للنادي أهداف لمختلف المديات (قصيرة، متوسطة، طويلة المدى)					
2	الأهداف الموضوعية واضحة للهيئة الإدارية للنادي					
3	تلتزم الهيئة الإدارية للنادي بتنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية من قبلها					
4	يشارك جميع أعضاء الهيئة الإدارية للنادي في وضع الخطط والبرامج الرياضية للنادي					
5	تعد الهيئة الإدارية للنادي الخطط والبرامج وفقاً للإمكانيات المادية والبشرية المتاحة					
6	تستعين الهيئة الإدارية للنادي بخبراء في المجال الرياضي لوضع الخطط والبرامج الرياضية					
7	تعتمد الهيئة الإدارية للنادي على تنوع الخطط والبرامج من أجل تطوير وارتقاء مختلف الألعاب الرياضية					
8	تعمل الهيئة الإدارية للنادي على وضع خطط بديلة في حالة عدم تنفيذ الخطط الأساسية					
9	تقوم الهيئة الإدارية للنادي بمراجعة دورية للخطط والبرامج للتعرف على نقاط القوة والضعف ومناقشتها لوضع الحلول لها					
10	تراعي الهيئة الإدارية للنادي الآراء المقترحة من قبل المدربين عند التخطيط للبرامج الرياضية					
11	تضع الهيئة الإدارية للنادي برامج زمنية لتدريب لاعبي المستويات المختلفة					
12	تضع الهيئة الإدارية للنادي موازنة تتناسب مع الخطط والبرامج المعدة لتحقيق الأهداف					
13	تتحلى الهيئة الإدارية للنادي بالإيثار ونكران الذات					
14	تتصف الهيئة الإدارية للنادي بالشجاعة عند أداء مهامها الإدارية					
15	تمتاز الهيئة الإدارية للنادي بالقدرة على الأبداع					
16	تحترم الهيئة الإدارية للنادي آراء المرؤوسين وأفكارهم					
17	تعمل الهيئة الإدارية للنادي على تنمية روح العلاقات الإنسانية الاجتماعية بين المرؤوسين					
18	الأهداف التي تضعها الهيئة الإدارية للنادي موضوعية ويمكن تحقيقها					
19	تمنح الهيئة الإدارية للنادي الكفوين من المرؤوسين لتنفيذ بعض المهام					
20	الهيئة الإدارية صادقة مع نفسها ومع المرؤوسين					
21	لدى أعضاء الهيئة الإدارية للنادي الرغبة الصادقة بالعمل في مجال عملهم					
22	لدى الهيئة الإدارية للنادي القدرة على التعامل مع جميع الفئات العمرية					
23	يهتم أعضاء الهيئة الإدارية للنادي بالمظهر والقيافة الجيدة					
24	تعمل الهيئة الإدارية للنادي على تنسيق جهود كافة المرؤوسين					



					أثناء النشاط المطلوب	
25					يوجد هيكل تنظيمي واضح لجميع أعضاء الهيئة الإدارية والعاملين في النادي	
26					يتناسب الهيكل التنظيمي مع طبيعة متطلبات عمل الهيئة الإدارية للنادي	
27					الهيكل التنظيمي الموجود يظهر المستويات والاختصاصات لكل مستوى وظيفي	
28					تضع الهيئة الإدارية توصيف دقيق ومكتوب لوظائف العاملين في النادي	
29					يتم مراجعة التوصيف الوظيفي من الهيئة الإدارية للنادي بصفة دورية	
30					هناك دليل يوضح المهام والمسؤوليات والسلطات الرئيسة للعاملين في النادي	
31					معرفة أعضاء الهيئة الإدارية للنادي لسلطاتهم ومسؤولياتهم	
32					يوجد تنسيق بين النادي والاتحادات للألعاب الرياضية المختلفة	
33					وضوح المسؤوليات والسلطات بين المستويات الإدارية	
34					يوجد نظام يعمل على تحفيز الإداريين والعاملين في النادي	
35					هناك تنظيم بين أعضاء الهيئة الإدارية للنادي للإشراف الفني على جميع الألعاب الرياضية	
36					يغطي نظام الرقابة لدى الهيئة الإدارية للنادي جميع مجالات العمل الإداري والأنشطة الموجودة بالنادي	
37					هناك متابعة من الهيئة الإدارية للنادي لرعاية الشباب الموهوبين في النادي	
38					لدى الهيئة الإدارية للنادي خطط واضحة ومحددة داخل النادي للرقابة	
39					لدى الهيئة الإدارية للنادي رقابة لأداء المدربين والإداريين عند تنفيذ الخطط الموضوعية	
40					توجد رقابة مستمرة على الأعمال الإدارية من الإدارة العليا في النادي	
41					تتم مراقبة تنفيذ الخطط الموضوعية من الهيئة الإدارية للنادي للتحقق من إنجاز الأهداف	
42					تعمل الهيئة الإدارية للنادي على مراقبة ومتابعة المنشآت الرياضية والتأكد من كفاءة الأجهزة والمعدات الرياضية	
43					تهدف الرقابة إلى الترشيد في الأنفاق وذلك من خلال تحديد البرامج التدريبية المختلفة للارتقاء بمستوى العمل الإداري في النادي	
44					تؤدي الرقابة الفعالة على الأعمال الإدارية بالنادي إلى تحسين جودة العمل	
45					تؤدي الرقابة إلى تصحيح الأداء الإداري داخل النادي	
46					لدى الهيئة الإدارية للنادي القدرة على قياس ومراقبة جودة المنتج الرياضي (اللاعب - المدرب - الإداري)	
47					تعمل الهيئة الإدارية للنادي على تقويم العمل الإداري في النادي وفق وسائل قياس وأسس علمية	
48					تحدد الهيئة الإدارية للنادي سقفا زمنيا لتحقيق الأهداف الموضوعية	
49					تختار الهيئة الإدارية للنادي الوقت المناسب لإيصال أفكارها إلى المسؤولين	



50	تسعى الهيئة الإدارية للنادي جاهدة إلى تقليص الوقت الضائع اليومي في إنجاز مهامها
51	الهيئة الإدارية للنادي تخصص جزءا من الوقت للمعايشة الميدانية ولقاء المرؤوسين
52	تحدد الهيئة الإدارية أولويات العمل التدريبي ومواعيد أنجازه
53	يلحظ على كل عضو من الهيئة الإدارية للنادي الترتيب لأوراقه وأدواته بصورة مستمرة
54	لا يسهب أعضاء الهيئة الإدارية للنادي بالعمل الإداري ولا يهتم بأمور منخفضة الأولوية
55	تتصدى الهيئة الإدارية للنادي للمشكلة في الوقت المناسب
56	يؤدي عضو الهيئة الإدارية للنادي أكثر من عمل في نفس الوقت أثناء عمله الإداري
57	تلتزم الهيئة الإدارية للنادي بتنفيذ الأهداف التي تضعها وحسب الأوقات المحددة
58	تكون اجتماعات الهيئة الإدارية للنادي بصورة دورية ومجدولة
59	يراعي أعضاء الهيئة الإدارية للنادي المستوى العلمي والثقافي للمرؤوسين
60	تركز الهيئة الإدارية للنادي على مواضيع محددة ولا تشتت فكر المرؤوسين
61	تمتلك الهيئة الإدارية للنادي القدرة على الاتصال والمواصلة مع مختلف المستويات الإدارية
62	تستمع الهيئة الإدارية للنادي لأفكار المرؤوسين ومداخلاتهم ومناقشتها
63	الهيئة الإدارية للنادي التكنولوجيا والوسائل الحديثة في عملها الإداري
64	تعابير وجه عضو الهيئة الإدارية للنادي تبين رضاه من عدمه عن أداء المرؤوسين
65	لا تظهر على أعضاء الهيئة الإدارية للنادي علامات التوتر والارتباك في المنافسات الصعبة
66	الهيئة الإدارية للنادي تتفهم وجهات نظر الآخرين وتناقش آرائهم المخالفة
67	تشجع الهيئة الإدارية للنادي المرؤوسين على تبادل المعلومات معها
68	توجيهات الهيئة الإدارية للنادي تكون بصورة واضحة يستطيع المرؤوسين فهمها





الملحق (3)  
مقياس الاستثمار الرياضي

ت	الفقرات	أوافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	تعمل لوائح وقرارات الاستثمار الرياضي في العراق وفقا لسياسة واضحة توفى بمتطلبات المجال الرياضي للأندية					
2	تحتاج قوانين وتشريعات الاستثمار في العراق إلى تعديل بشأن التشريعات الاستثمارية في المجال الرياضي					
3	تتوافر لدى الهيئة الإدارية في النادي رؤيه واضحة عن القوانين والتشريعات الرياضي في العراق					
4	تعمل قوانين وتشريعات الاستثمار لتحقيق أهدافها في جذب وتوطين الاستثمارات للأندية العراقية					
5	تتسق الهيئة الإدارية في النادي مع الجهات ذات العلاقة كوزارة الشباب والرياضة من أجل تطوير جوانب الاستثمار الرياضي					
6	أن قانون الاستثمار المعمول به حاليا في العراق يلبي طموحات المستثمرين المهتمين بمجال الاستثمار الرياضي					
7	إن التشريعات والقوانين الحالية تضمن حقوق المستثمرين في المجال الرياضي					
8	تعقد الهيئة الإدارية في النادي ورش عمل ولقاءات تدعم مشاريع الاستثمار الرياضي في البلد					
9	تساهم الهيئة الإدارية في النادي على تقديم كل ما من شأنه تقليل العقوبات من أجل تشريع القوانين الخاصة بالاستثمار الرياضي					
10	تؤمن الهيئة الإدارية في النادي على أن تشريع القوانين الخاصة بالاستثمار الرياضي يؤمن لها عائدات مالية مستقلة					
11	تقدم الهيئة الإدارية في النادي المقترحات والحلول لبعض القوانين الخاصة بالاستثمار الرياضي من أجل تشريعها					
12	تتيح تشريعات الاستثمار الرياضي توقيع عقود خاصة بتأجير المنشآت الرياضية وملحقاتها					
13	تعتمد الهيئة الإدارية في النادي على إنشاء ملاعب وقاعات مثالية لتشجيع على الاستثمار الرياضي					
14	تقوم الهيئة الإدارية في النادي بتسمية كوادر متخصصة ومؤهلة لإدامة وإدارة منشآتها الرياضية					
15	تعمل الهيئة الإدارية في النادي على التسويق والترويج لمنشآتها وملاعبها لجذب والاستثمار الرياضي					
16	تقوم الهيئة الإدارية في النادي بعمل دراسات الجدوى الاقتصادية لمشاريع الاستثمار المطروحة منها وتعرضها للمناقشة على ذوي الاختصاص					
17	تجد الهيئة الإدارية في النادي الراعي الرسمي لاستعمال منشآتها وملاعبها الرياضية					
18	تعتمد الهيئة الإدارية في النادي مبدأ المنافسة مع نظيرتها من الأندية بتقديم خدماتها الرياضية والاجتماعية					
19	تطرح الهيئة الإدارية في النادي أفكارا " جديدة وساحات جديدة للبناء من أجل الاستثمار الرياضي					



20	تعمل الهيئة الإدارية في النادي على تحسين الوضع المادي والاقتصادي للاعبين والمدربين كلما زادت عائداته من الاستثمار الرياضي
21	تهتم الهيئة الإدارية في النادي بإنشاء قاعدة بيانات عن المنشآت الرياضية تفيد المستثمرين
22	تحرص الهيئة الإدارية في النادي على وضع خطط استثمارية للمنشآت الرياضية تسهم في جذب الاستثمارات
23	تشكيل لجان مشتركة بين هيئات الاستثمار والهيئة الإدارية للنادي والمؤسسات الرياضية للتنسيق والعمل على تفعيل دور الاستثمار في الأندية الرياضية
24	تعمل الهيئة الإدارية في النادي على استثمار حقوق الدعاية والإعلان في المنشآت الرياضية
25	تعد الهيئة الإدارية في النادي على مواقعها الإلكترونية فيلم وثائقي للمنشآت الرياضية يوضح فيه الجوانب والإمكانات المتاحة للاستثمار
26	تعمل الهيئة الإدارية في النادي على عقد مؤتمر صحفي عند افتتاح أو استثمار إحدى المنشآت الرياضية
27	تقوم الهيئة الإدارية في النادي بالتنسيق مع القنوات الفضائية والإذاعات لبث أنشطتها الرياضية
28	الإعلام الرياضي يسهم في تنمية مجالات الاستثمار الرياضي للأندية
29	تختار الهيئة الإدارية في النادي وسائل الإعلام المناسبة للترويج عن استثمار منشآتها الرياضية
30	تختار الهيئة الإدارية في النادي الوقت المناسب للإعلان عن استثمار منشآتها الرياضية
31	الاهتمام بعقد مؤتمرات صحفية عن أهم الأنشطة الرياضية في النادي
32	الاهتمام ببيع حق استغلال العلامة التجارية في النادي
33	إقامة اتفاقيات مع المؤسسات الإعلامية لرعاية البطولات الرياضية الخاصة بالنادي
34	تعطي الهيئة الإدارية في النادي اهتماما كبيرا لوسائل الإعلام ورجالاتها من أجل التسويق والترويج عن الخدمات المقدمة من النادي مما يطور حالة الاستثمار الرياضي فيه
35	الاهتمام بتأجير المنشآت الرياضية التابعة للنادي
36	الاهتمام بالتعاون مع المؤسسات الحكومية وغيرها لممارسة أنشطتها الرياضية في النادي
37	الاهتمام بإنشاء مجمعات تجارية وقاعات لمناسبات مختلفة لتأجيرها
38	البنى التحتية الرياضية الحديثة تشجع على تفعيل دور الاستثمار الرياضي في النادي
39	هناك توجه لإنشاء منشآت رياضية حديثة ومرفقات ترويحية في النادي
40	استثمار المنشآت الرياضية يساعد على تطوير البنى التحتية للنادي
41	عدم توفر البنى التحتية يؤثر بشكل سلبي على الاستثمار الرياضي



42	البنى التحتية الرياضية للنادي التي تتمتع بالموصفات الفنية العالمية تشجع على إقبال المستثمرين نحوها
43	مشاركة القطاع الخاص باستثمار المنشآت الرياضية بقلل من الأعباء المالية على النادي
44	استثمار المنشآت والبنى التحتية يوفر تمويل مالي كافٍ لتحقيق أهداف النادي
45	ترى الهيئة الإدارية في النادي أن من أهم وسائل نجاح عملها تطوير دور الاستثمار الرياضي
46	تعمل الهيئة الإدارية في النادي على نشر ثقافة الاستثمار الرياضي من خلال غرس قيم ومعتقدات خاصة به
47	تحدد الهيئة الإدارية في النادي المسؤوليات والواجبات على أعضائها للقيام بمهام الاستثمار الرياضي
48	يتسم عمل الهيئة الإدارية في النادي بسياقات واضحة وآلية مفهومة عن الاستثمار الرياضي
49	يشترك أعضاء الهيئة الإدارية في النادي بأي ورشة تخصصية أو دورات تطويرية للتعرف على نظم الاستثمار الرياضي وتطوره
50	تضع الهيئة الإدارية في النادي أدوار للاستثمار من أجل تطور النادي نحو الأفضل
51	تؤمن الهيئة الإدارية في النادي بأهمية الاستثمار الرياضي وانعكاساته الإيجابية على جمهورها والمجتمع
52	تتميز الهيئة الإدارية في النادي بسلوكيات ومفاهيم جماعية تعطي انطبعا " جيد عن الاستثمار الرياضي
53	لدى الهيئة الإدارية في النادي رؤية ورسالة وأهداف واضحة عن الاستثمار الرياضي وتعمل على تحقيقها
54	تعمل الهيئة الإدارية في النادي على خلق مناخ تنظيمي داخل مجتمع النادي بتقبل فكرة الاستثمار الرياضي



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





## الاداء الوظيفي وعلاقته بالوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفرات الأوسط

أ.م.د رعد عبد الامير فنجان م.م عبد الامير عبد العظيم زهير م.م ايمن باسل منعم  
جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مديرية شباب ورياضة بابل

iqstar89@gmail.com

هدف البحث الى اعداد مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني والتعرف على العلاقة بينهما لدى المشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفرات الأوسط، واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمتها طبيعة الدراسة، واشتملت عينة البحث على (110) مشرفاً رياضياً في مديريات الشباب والرياضة بالفرات الأوسط، ومن اجل تحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني وتطبيقهم على العينة، باتباع خطوات وإجراءات اعداد المقاييس ومعالجة بياناتها عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها: تتمتع عينة البحث (المشرفين الرياضيين) بدرجة جيدة في الاداء الوظيفي والوعي المهني. وظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين الاداء الوظيفي والوعي المهني. ومن أهم التوصيات التي يروم الباحثون الاخذ فيها هي: ضرورة الاهتمام بالمشرفين الرياضيين وزجهم في دورات تطويرية تصب في تطوير الوعي المهني والذي ينعكس بشكل إيجابي لتطوير أدائهم الوظيفي.

The researcher used the descriptive approach in survey methods and correlative relationships to suit the nature of the study. The sample included (110) sports supervisors in the youth and sports directorates in the Middle Euphrates In order to achieve the objectives of the research, the measures of performance and professional awareness and their application to the sample were prepared by following the steps and procedures of preparing the standards and processing their data by using the statistical file for the social sciences (spss).

The research came out with a number of conclusions: The research sample (sports supervisors) has a good degree of job performance and professional awareness. There was a positive positive correlation between functional performance and professional awareness. The most important recommendations that the researchers propose to take are: the need to pay attention to sports supervisors and engage them in development courses that contribute to the development of professional awareness, which is reflected positively to the development of their job performance.



## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الإدارة بشكل عام هي الركيزة الأساس لكل عمل مبني على أسس علمية صحيحة وفعالة تعتمد على أساليب إدارية حديثة تكفل بتقديم الخدمات العامة في اقصر وقت وبأقل كلفة ممكنة، والإداء من المفاهيم التي نالها نصيباً وافراً من الاهتمام والبحث في الدراسات الإدارية بشكل عام وبدراسة الموارد البشرية بشكل خاص، وذلك لأهمية المفهوم على مستوى الفرد والمؤسسة ولتداخل المؤثرات التي تؤثر في الإداء وتنوعها.

وإن الإداء الوظيفي للمشرف الرياضي في العراق بشكل عام وفي محافظات الفرات الأوسط بشكل خاص من المشكلات التي قد تعاني منها مديريات الشباب والرياضة، إذ قد تعاني هذه المؤسسة من قلة توافر مشرفين رياضيين مؤهلين وكفؤين يتمتعون بمؤهلات علمية تمكنهم من إداء وظيفي متميز، وهذا لا يتحقق إلا بأعداد مشرفين مؤهلين وحاصلين على شهادات متخصصة في الإدارة الرياضية من حملة البكالوريوس أو الماجستير والدكتوراه فان مديريات الشباب والرياضة قد تبقى قاصره وغير قادرة على تحقيق كافة متطلباتها وأهدافها لتطوير الأنشطة الرياضية في العراق مالم تعد المشرفين الرياضيين إعداداً علمياً ووظيفياً ومهنياً.

ويعد الوعي المهني احد ضرورات الإداء الوظيفي الناجح، إذ يجب أن يستند على إعداد علمي تخصصي (أكاديمي)، فضلاً عن الوعي الثقافي المتمثل بالتدريب على طرق وأساليب العلوم الحديثة وأيضاً الخبرات المكتسبة من خلال الممارسة العلمية للمهنة وكما يعتبر الوعي المهني من المفاهيم حديثة التداول ويتمثل في ادراك الفرد لذاته المهنية وما يحمل من قدرات واستعدادات وميول واهتمامات هذا من جهة، ومن جهة أخرى أدراكه لمعطيات مهامه وما يوفر من وظائف ومتطلباتها المختلفة سواء كانت متطلبات أكاديمية أو تدريبية، فهذا الوعي يساعد الفرد على الاختيار الموضوعي الواقعي لمهنته مما يزيد فرصة نجاحه وعطائه فيها .

مما تقدم يمكن أن نؤشر أهمية الإداء الوظيفي والوعي المهني للمشرف الرياضي الذي قد يؤدي إلى تطوير أدائه الوظيفي وتحسينه مما يعود بالنفع والفائدة لجميع العاملين في المؤسسات الرياضية، وإعطاء نتائج إيجابية نحو مجتمع رياضي أفضل، هذا لان النشاط الرياضي في مديريات الشباب والرياضة هو الرافد والشريان النابض لرفد الأندية والمنتخبات الوطنية بلاعبين على مستويات عالية .

## 2-1 مشكلة البحث:

يشكل الإداء الوظيفي في مديريات الشباب والرياضة أهمية كبيرة وخاصة في تحقيق أهداف وروئ المؤسسة الرياضية على الرغم من الأعباء البدنية والنفسية الملقة على عاتق مشرفي النشاط الرياضي، ولكي ينجح المشرف الرياضي في عمله الإداري يتطلب منه يكون على قدر معين من الوعي المهني الذي يمكنه من إداء المهام الموكلة إليه بنجاح وتميز.

ومن خلال عمل الباحثون في مجال الإدارة الرياضية ومسؤول للشعبة الرياضية في مديرية الشباب والرياضة في بابل لاحظ وجود ضعفاً في الإداء الوظيفي للمشرفين الرياضيين والناجم عن قلة الوعي المهني الخاص بالأداء الوظيفي، فضلاً عن ذلك أن الحكم على الإداء الوظيفي للمشرف الرياضي والوعي المهني له قد لا يكون ضمن مقاييس علمية، لذا ارتأ الباحثون في اعداد مقياس الاداء الوظيفي للمشرفين الرياضيين الذي من خلاله يتم تقييم الاداء الوظيفي ضمن محددات هذا المقياس، فضلاً عن اعداد مقياس الوعي المهني الامر الذي قد يسهم في تطوير الحركة الرياضية في هذه المؤسسات، إذ حدد الباحثون مشكلة بحثهم بالتساؤل الآتي.

- هل توجد علاقة بين الإداء الوظيفي والوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة في محافظات الفرات الأوسط.





### 3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد مقياسي الإداء الوظيفي من وجهة نظر مدير المؤسسة الرياضية والوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط.
- 2- التعرف على طبيعة الإداء الوظيفي من وجهة نظر مدير المؤسسة الرياضية والوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط.
- 3- التعرف على العلاقات الارتباطية بين الإداء الوظيفي والوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط.

### 4-1 فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية بين الإداء الوظيفي والوعي المهني للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: مشرفو النشاط الرياضي في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط للعام 2018.
- 2- المجال الزمني: المدة من 2018/10/1 لغاية 2018/12/1.
- 3- المجال المكاني: مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط.

### 6-1 المصطلحات المستعملة بالبحث:

- **الإداء الوظيفي:** عرف (خالد عبد الرحيم، 2000) الإداء الوظيفي بأنه "مجموعة من السلوكيات الإدارية المعبرة عن قيام الموظف بعمله، وتتضمن جودة الإداء وحسن التنفيذ والخبرة الفنية في الوظيفة، فضلاً عن الاتصال والتفاعل مع بقية أعضاء المؤسسة والالتزام باللوائح الإدارية التي تنظم عمله، والسعي نحو الاستجابة لها بكل حرص"<sup>(1)</sup>.
- **الوعي المهني:** يعرف الوعي المهني بأنه "استعداد الفرد للتعامل والتكيف مع المهام الخاصة بالعمل ويتطلب القدرة على تقييم الذات وتطوير مهارات حل المشكلات والتخطيط وتحديد الأهداف وتوفير المعلومات من أجل اتخاذ قرار مهني سليم"<sup>(2)</sup>.

### 2 منهج البحث واجراءاته الميدانية:

- 2-1 **منهج البحث:** استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمتها طبيعة الدراسة.

- 2-2 **مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث على المشرفين الرياضيين في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط والبالغ عددهم (130) مشرفاً موزعون على المحافظات (بابل، القادسية، النجف الأشرف، كربلاء المقدسة)، ولجأ الباحثون إلى اختيار عينة مناسبة منه تمهيداً لتطبيق البحث عليها، لذا اختار الباحثون عينة بحثهم من (110) مشرفاً رياضياً بنسبة بلغت (84.62%) من مجتمع البحث والجدول (1) يبين ذلك.

(1) خالد عبد الرحيم مطر الهيتي: إدارة الموارد البشرية ومدخل استراتيجي، (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2000، ص75).

(2) نادر مريان: دليل تطوير الوعي المهني، (عمان، مطابع الدستور التجارية، 2006، ص 123).



### الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسب المئوية لمديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط

ت	مجتمع البحث	العدد الكلي		عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الاعداد والتطبيق	
		الذكور	الاناث		النسبة المئوية %	العدد
1	النجم الاشرف	18	2	-	15.38	20
2	كربلاء المقدسة	21	4	-	19.23	25
3	بابل	45	3	20	21.53	28
4	القادسية	35	2	-	28.46	37
	المجموع	130		20	92.31	110

### 3-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استبانة الخبراء للمقاييس .
- المقياسان المستخدمان في البحث (الإداء الوظيفي، الوعي المهني).
- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1) .
- حاسبة إلكترونية يدوية نوع (CASIO) عدد (1) .
- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .

### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-2 إجراءات اعداد مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:

تم اعداد مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس التي اتبعها الباحثون وهي:

#### 1-1-4-2 تحديد الهدف من اعداد مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:

الهدف هو التعرف على طبيعة الاداء الوظيفي من وجهة نظر مدير المؤسسة الرياضية والوعي المهني لدى المشرفين الرياضيين في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط .

#### 2-1-4-2 اختيار مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:

- **مقياس الاداء الوظيفي:** اختار الباحثون مقياس الاداء الوظيفي، المعد من قبل (زياد عنيد، 2018)<sup>(3)</sup>، وهو مقياس مطبق على عينة من المشرفين الرياضيين، إذ تكون من (29) فقره لكل فقره خمسة بدائل وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (5، 4، 3، 2، 1)، توزعت فقرات المقياس على (6) مجالات وهي، (المعرفة بمتطلبات الوظيفة، التنظيم، التخطيط، الكفاءة الوظيفية، الصفات الشخصية، العلاقات الإنسانية)<sup>(\*)</sup>.
- **مقياس الوعي المهني:** اختار الباحثون مقياس الوعي المهني المعد من قبل (ماجدة دحمري، 2014)<sup>(4)</sup>، وهو مقياس مطبق على عينة من طلبة الماجستير - قسم العلوم الاجتماعية، إذ تكون من (21) فقره لكل فقره خمسة بدائل وهي (أوافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (5، 4، 3، 2، 1)، توزعت فقرات المقياس على ثلاثة مجالات هي مجال (الوعي بالذات المهني، الوعي بمعطيات سوق الشغل، الوعي بالميزات المختلفة للأعمال)، وقد أجرى بعض التعديلات على بعض الفقرات لتلائم عينة البحث<sup>(\*\*)</sup>.

(1) زياد عنيد سلمان: الإداء الوظيفي بدلالة الوعي المهني والإبداع التنظيمي للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة، (رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).

(\*) ينظر ملحق (2).

(2) ماجدة دحمري: تطور مستوى الوعي المهني لدى الطلبة تبعا لمستوياتهم التكوينية على ضوء خدمات التوجه الجامعي، (رسالة ماجستير، جامعة الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، 2014).

(\*\*) ينظر ملحق (3).



**3-1-4-2 تحديد صلاحية فقرات مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:** عرضت فقرات المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) (\*\*\*)، وحللت استجابات المختصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا<sup>2</sup>) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا<sup>2</sup>) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

**4-1-4-2 اعداد تعليمات مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:** إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط. وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

#### 5-1-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:

- **الاداء الوظيفي:** طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (5) مدراء من مديرية شباب رياضة بابل في يوم الخميس المصادف 2018/10/25 وبالشكل الجماعي في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المديرية، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقداره (15) دقيقة، وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (29) فقرة.
- **الوعي المهني:** طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) مشرفاً رياضياً من مديرية شباب رياضة بابل في يوم الخميس المصادف 2018/10/25 وبالشكل الجماعي في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المديرية، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقداره (10) دقيقة، وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (21) فقرة.

#### 6-1-4-2 التجربة الرئيسية لمقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:

- **الاداء الوظيفي:** تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (80) مدير لتقييم الاداء الوظيفي للمشرفين الرياضيين من وجهة نظر مدير المؤسسة الرياضية، والبالغ عددهم (110) مشرفاً رياضياً للمدة من 2018/11/6 ولغاية 2018/11/23 في مقر مديريات الشباب والرياضة وبشكل جماعي.
- **الوعي المهني:** تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (110) مشرفاً رياضياً في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط، للمدة من 2018/11/6 ولغاية 2018/11/23 وبالشكل الجماعي في قاعات مديريات الشباب والرياضة بالفترات الأوسط.

**7-1-4-2 تصحيح مقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:** جمعت استمارات الإجابة للعينة واستخراج الدرجات الكلية لها، باستعمال مفتاح التصحيح الذي اعده الباحثون لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي :

- **الاداء الوظيفي:** صيغت فقراته بالاتجاه الإيجابي بخمسة بدائل إجابة متنوعة ويتم تصحيحه على وفق هذه البدائل وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حسب صيغة السؤال وقد أعطيت الأوزان التالية للبدائل وهي (5، 4، 3، 2، 1) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات وتم حساب درجة الإداء الوظيفي من خلال الإجابة عن جميع فقرات المقياس البالغة (29) فقرة.





- **الوعي المهني:** يحتوي المقياس على نوعين من الفقرات، منها ما تمت صياغتها صياغة إيجابية ومنها ما جاء بصياغة سلبية، أما بدائل الإجابة فتمثلت في (5) بدائل هي على التوالي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) بحيث تختلف عملية التصحيح، والجدول (2) يبين سلم التصحيح اعتمادا على صياغة الفقرة والبدائل.

#### الجدول (2)

يوضح سلم تصحيح الفقرات تبعا لطبيعة الصياغة اللغوية

طبيعة الصياغة	رقم الفقرات	سلم التصحيح				
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
إيجابية	21-20-19-18-17-16-12-11-9-7-6-5-3	5	4	3	2	1
سلبية	15-14-13-10-8-4-2-1	1	2	3	4	5

#### 8-1-4-2 تحليل فقرات المقياسين المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية):

- **الإداء الوظيفي:** تم التحقق من قدرة الفقرة على التميز باستخدام المجموعتين الطرفيتين ذلك من خلال نتائج استمارات العينة البالغة (110) استمارة، إذ قام الباحثون بترتيب الدرجات من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتعيين ما نسبته 27% من الدرجات العليا و 27% من الدرجات الدنيا للاستمارات، لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (30). والجدول (3) يبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

#### الجدول (3)

يبين حساب القدرة التمييزية لمقياس الإداء الوظيفي

رقم الفقرة	الحدود الدنيا 27%		الحدود العليا 27%		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة اقل من (0.05)	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-			
1.	0.44	3.73	0.00	5.00	15.94	0.00	مميزة
2.	0.57	3.13	0.00	5.00	18.49	0.00	مميزة
3.	0.52	2.93	0.00	5.00	22.45	0.00	مميزة
4.	0.61	1.96	0.39	4.81	21.79	0.00	مميزة
5.	0.50	3.13	0.00	5.00	20.82	0.00	مميزة
6.	0.44	2.73	0.00	5.00	28.52	0.00	مميزة
7.	0.55	2.96	0.00	5.00	20.69	0.00	مميزة
8.	0.49	3.36	0.00	5.00	18.86	0.00	مميزة
9.	0.65	2.70	0.00	5.00	19.98	0.00	مميزة
10.	0.49	3.36	0.00	5.00	18.86	0.00	مميزة
11.	0.58	3.06	0.00	5.00	18.76	0.00	مميزة
12.	0.50	2.86	0.42	4.78	16.22	0.00	مميزة
13.	0.62	2.86	0.00	5.00	19.20	0.00	مميزة
14.	0.57	2.50	0.00	5.00	24.72	0.00	مميزة
15.	0.46	3.30	0.00	5.00	20.64	0.00	مميزة
16.	0.44	2.73	0.33	4.87	21.32	0.00	مميزة
17.	0.50	2.53	0.00	5.00	27.51	0.00	مميزة
18.	0.49	3.36	0.00	5.00	18.86	0.00	مميزة
19.	0.66	3.20	0.00	5.00	15.33	0.00	مميزة
20.	0.50	3.46	0.00	5.00	17.10	0.00	مميزة
21.	0.50	3.43	0.00	5.00	17.59	0.00	مميزة
22.	0.47	3.66	0.00	5.00	15.74	0.00	مميزة



مميزة	0.00	16.69	0.00	5.00	0.40	3.80	.23
مميزة	0.00	15.35	0.00	5.00	0.55	3.63	.24
مميزة	0.00	16.09	0.00	5.00	0.50	3.56	.25
مميزة	0.00	19.27	0.00	5.00	0.58	3.00	.26
مميزة	0.00	17.10	0.00	5.00	0.50	3.46	.27
مميزة	0.00	19.84	0.00	5.00	0.50	3.23	.28
مميزة	0.00	19.55	0.00	5.00	0.53	3.16	.29

- **الوعي المهني:** تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطريقتين من خلال نتائج استمارات عينة الإعداد البالغة (110) استمارة، والجدول (4) يبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (4)

يبين حساب القدرة التمييزية لمقياس الوعي المهني

رقم الفقرة	الحدود الدنيا %27		الحدود العليا %27		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة اقل من (0.05)	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-			
.1	0.55	2.62	0.29	4.90	20.55	0.00	مميزة
.2	0.53	2.68	0.43	4.75	16.84	0.00	مميزة
.3	0.61	3.40	0.00	5.00	14.66	0.00	مميزة
.4	0.29	2.90	0.29	4.90	27.01	0.00	مميزة
.5	0.54	0.65	0.00	5.00	13.93	0.00	مميزة
.6	0.39	3.81	0.00	5.00	16.94	0.00	مميزة
.7	0.54	3.34	0.00	5.00	17.18	0.00	مميزة
.8	0.53	2.68	0.49	4.59	14.73	0.00	مميزة
.9	0.45	3.28	0.00	5.00	21.28	0.00	مميزة
.10	0.52	2.71	0.48	4.65	15.40	0.00	مميزة
.11	0.60	3.65	0.00	5.00	12.63	0.00	مميزة
.12	0.50	3.75	0.00	5.00	13.91	0.00	مميزة
.13	0.60	2.62	0.49	4.37	12.64	0.00	مميزة
.14	0.67	2.53	0.45	4.71	15.24	0.00	مميزة
.15	0.55	2.78	0.47	4.68	14.85	0.00	مميزة
.16	0.62	3.53	0.00	5.00	13.37	0.00	مميزة
.17	0.44	3.84	0.00	5.00	20.60	0.00	مميزة
.18	0.53	3.68	0.00	5.00	13.87	0.00	مميزة
.19	0.47	3.31	0.00	5.00	20.27	0.00	مميزة
.20	0.48	3.65	0.00	5.00	15.75	0.00	مميزة
.21	0.56	3.00	0.00	5.00	19.92	0.00	مميزة

#### 9-1-4-2 معاملات اتساق الداخلي:

- **الاداء الوظيفي :** تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع الاستمارات والبالغ عددها (110)، وتبين ان جميع الفقرات لديها اتساق داخلي لان قيمها المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05). والجدول (5) يبين ذلك.



### الجدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.54	11	0.44	21	0.43
2	0.60	12	0.35	22	0.50
3	0.61	13	0.50	23	0.57
4	0.50	14	0.49	24	0.60
5	0.59	15	0.43	25	0.43
6	0.69	16	0.51	26	0.52
7	0.48	17	0.45	27	0.46
8	0.62	18	0.61	28	0.38
9	0.57	19	0.43	29	0.46
10	0.49	20	0.53		

- **الوعي المهني:** تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس أذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون في ذلك ولجميع أفراد العينة والبالغ عددها (110) مشرفا رياضيا، وتبين ان جميع الفقرات لديها اتساق داخلي لأن قيمتها المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05). والجدول (6) يبين ذلك.

### الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي المهني

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.54	8	0.53	15	0.54
2	0.59	9	0.45	16	0.54
3	0.53	10	0.43	17	0.45
4	0.54	11	0.49	18	0.52
5	0.39	12	0.64	19	0.46
6	0.46	13	0.49	20	0.38
7	0.44	14	0.58	21	0.32

### 2-4-10 الخصائص السايكومترية لمقياسي الاداء الوظيفي والوعي المهني:

- 1- **صدق المقياس:** تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من الصدق للمقياس وهما:  
أ- **صدق المحتوى:** تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلهما وتعليماتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الادارة الرياضية لإقرار صلاحيتهم.
- ب- **الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي):** وتم التحقق من هذا الصدق من خلال التحليل الإحصائي لفقرات وذلك بحساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياسين.
- 2- **ثبات المقياس:** استعمل الباحثون طريقتين للتعرف على ثبات المقياسين وهما :

#### أ- التجزئة النصفية:

- **الاداء الوظيفي:** تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.761) بالقيمة الجدولية البالغة (1.35) عند درجتى حرية (109-109) ومستوى دلالة (0.05)، نجد ان الفرق غير ذات دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس أذ بلغت قيمتها



المحسوبة (0.83) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثون بتطبيق معادلة (سبيرمان-براون) وظهرت مقدارها (0.90) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

• **الوعي المهني:** تم حساب تباين الفقرات الفردية والزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.061) بالقيمة الجدولية البالغة (1.35) عند درجة حرية (109-109) ومستوى دلالة (0.05)، تبين أن الفرق غير ذي دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وكانت قيمتها المحسوبة (0.83) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار طبقت معادلة (سبيرمان-براون) وظهر مقدارها (0.90) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

#### ب- معامل الفاكرونباخ:

• **الإداء الوظيفي :** لاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبق الباحثون معامل الثبات (الفاكرونباخ) على درجات الاستمارات وعددها (110) استمارة بأن قيمة معامل الثبات للمقياس تساوي (0.85) وهو مؤشر عال لثبات المقياس

• **الوعي المهني:** طبقت المعادلة على أفراد العينة وظهر بأن قيمة معامل الثبات للمقياس تساوي (0.89) وهي مؤشر عال لثبات المقياس .

#### 5-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحثون على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث .

#### 3 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

##### 3-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث ومناقشتها:

##### 3-1-1 عرض نتائج مقياسي الإداء الوظيفي والوعي المهني وتحليلها ومناقشتها:

بينت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات لدرجة مقياس الإداء الوظيفي والوعي المهني لأفراد عينة البحث باستعمال الوسائل الإحصائية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي، وبعد الاستدلال عن دلالة الفروق بين الوسطين الحسابي للعينة والفرضي للمقياس استعمل الباحثون اختبار (t) لعينة واحدة للتعرف على واقع الإداء الوظيفي والوعي المهني لدى أفراد عينة البحث كما مبين في الجدول (7).

#### الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة للمقياسين

المتغيرات	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الإداء الوظيفي	110	119.51	13.38	87	93.67	0.00	دالة
الوعي المهني	110	85.13	8.10	63	110.17	0.00	دالة

تبين نتائج الجدول (7) الدرجة الكلية لمقياس الإداء الوظيفي الذي يتكون من (6) مجالات و(29) فقرة ذات قدرة تمييزية وكفاءة ودلالة إحصائية عالية؛ لأن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي ومستوى الدلالة (0.00) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطين ولصالح الوسط الحسابي للعينة مما يدل على أن المشرفين الرياضيين لديهم أداء وظيفي فوق المتوسط؛ يعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى أن عينة البحث (المشرفين الرياضيين) تتمتع بمقدار جيد من الإداء الوظيفي وبصورة عامة ويمتلكون الخبرة والمهارة والمعرفة بالمفاهيم الإدارية الحديثة التي تتماشى مع التطورات مما يجعلهم يسيرون على وفق التقدم في أعمالهم والمهام المناطة اليهم والمحافظة على كل ما هو قائم بعيدا عن التغييرات، فضلا



عن تقسيم العمل وتوزيع المسؤوليات والوظائف بين المدربين حسب الكفاءة والخبرة والقدرات والطموحات، وهذا يتفق مع ما تم ذكره بان الإداء الوظيفي هو "مجموعة من السلوكيات الإدارية المعبرة عن قيام الموظف بعمله، وتتضمن جودة الإداء وحسن التنفيذ والخبرة الفنية في الوظيفة، فضلاً عن الاتصال والتفاعل مع بقية أعضاء المنظمة والالتزام باللوائح الإدارية التي تنظم عمله، والسعي نحو الاستجابة لها بكل حرص"<sup>(5)</sup>.

وتبين أيضاً في الجدول (7) نتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي المهني الذي يتكون من (3) مجالات و(21) فقرة ذات قدرة تمييزية وكفاءة ودلالة إحصائية عالية؛ لان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي ومستوى الدلالة (0.00) وهو اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطين ولصالح الوسط الحسابي للعينة مما يدل على ان المشرفين الرياضيين لديهم وعي مهني فوق المتوسط؛ ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن عينة البحث (المشرفين الرياضيين) تتمتع بمقدار جيد من الوعي المهني، إذ أن ادراك المشرف الرياضي لذاته ولما يحيط به إدراكاً مباشراً، وهو أساس كل معرفة، فضلاً عن فهمه وسلامته إدراكه لنفسه وللبيئة المحيطة به وللآخرين عند تفاعله معهم سعياً لإشباع حاجاته، وقضاء مصالحه وهو مدرك للعلاقات بينه وبين الآخرين والبيئة من خلال المواقف المختلفة، وهذا يتفق مع ما تم ذكره بأن الوعي المهني هو "المعلومات التي يدركها الفرد عن العمل والاتجاهات التي يحملها نحو الأدوار المهنية المختلفة وفهم ذاته في علاقاتها بعالم العمل"<sup>(6)</sup>.

### 3-2 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (7)

يبين العلاقات الارتباطية بين المتغيرات

المتغيرات	الإحصائيات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
الوعي المهني x الإداء الوظيفي	0.53	0.00	دالة	

تبين من خلال الجدول (7) ان قيمة معامل الارتباط بين متغيرات البحث دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05)، وفيما يخص هذه العلاقة استدل الباحثون إلى ان هنالك تأثير للوعي المهني على الإداء الوظيفي فكلما ارتفع مستوى الوعي المهني ارتفع معه وبشكل طردي مستوى الإداء الوظيفي، إذ أظهرت النتائج قيمة (ر) المحسوبة بين الوعي المهني والإداء الوظيفي هي (0.53) بمستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية وموجبة بين المتغيرين، ويعزو الباحثون وجود علاقة الارتباط بين الوعي المهني والإداء الوظيفي، إلى انه كلما كان (المشرف الرياضي) يتمتع بوعي مهني جيد كلما تمتع بأداء وظيفي جيد، لان الإداء الوظيفي يتطلب من (المشرف الرياضي) أن يكون واعياً لمهنته وذلك من خلال دراسة معارفه واتجاهاته وقيمه وممارسته وسلوكه في المواقف المختلفة ذات الصلة بالحاضر والمستقبل، إذ أن الوعي المهني هو "الصورة الذهنية للفرد عن واقعه المهني، والمتمثلة في مجموعة الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تعبر عن إدراكه لهذا الواقع، والتي غالباً ما تكون مستمدة من هذا الواقع، ثم تعود لتؤثر في فهم الفرد لهذا الواقع، وتشكل استجابته تجاهه"<sup>(7)</sup>.

(1) خالد عبد الرحيم مطر الهيتي: مصدر سبق ذكره، ص75.

(1) عياش عبد الله العنزي و حسين سالم الشرعة : فعالية برنامج إرشادي مهني يستند إلى الاتجاه النظري التطويري لرفع مستوى الوعي المهني لدى طلاب الكليات التقنية في المملكة العربية السعودية ، (مجلة العلوم التربوية ، المجلد (29)، العدد (2)، 2017 ، ص254).

(2) عبد الباسط عبد المعطي: الوعي التأموي العربي ، ممارسة بحثية ، (القاهرة، دار الموقف العربي للصحافة والنشر والتوزيع، 1983، ص25-26).



#### 4 الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. تتمتع عينة البحث (المشرفين الرياضيين) في مديريات الشباب والرياضة بالفترات الاوسط بدرجة جيدة في الاداء الوظيفي والوعي المهني .
2. أظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة بين الاداء الوظيفي والوعي المهني .

##### 2-4 التوصيات:

1. التأكيد على اعتماد مقياس الاداء الوظيفي في اختيار المشرفين الرياضيين للقيام بمهنتهم بشكل جيد.
2. ضرورة الاهتمام بالمشرفين الرياضيين وزجهم في دورات تطويرية تصب في تطوير الوعي المهني والذي ينعكس بشكل ايجابي لتطوير ادائهم الوظيفي.

#### المصادر:

- خالد عبد الرحيم مطر الهيتي: إدارة الموارد البشرية ومدخل استراتيجي، (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2000).
- زياد عنيد سلمان: الإداء الوظيفي بدلالة الوعي المهني والإبداع التنظيمي للمشرف الرياضي في مديريات الشباب والرياضة، (رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).
- عبد الباسط عبد المعطي: الوعي التنموي العربي، ممارسة بحثية، (القاهرة، دار الموقف العربي للصحافة والنشر والتوزيع، 1983).
- عياش عبد الله العنزي و حسين سالم الشرعة : فعالية برنامج إرشادي مهني يستند إلى الاتجاه النظري التطويري لرفع مستوى الوعي المهني لدى طلاب الكليات التقنية في المملكة العربية السعودية، (مجلة العلوم التربوية، المجلد (29)، العدد (2)، 2017).
- ماجده دحمري : تطور مستوى الوعي المهني لدى الطلبة تبعاً لمستوياتهم التكوينية على ضوء خدمات التوجه الجامعي، (رسالة ماجستير، جامعة الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، 2014).
- نادر مريان: دليل تطوير الوعي المهني، (عمان، مطابع الدستور التجارية، 2006).

#### الملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين مرتبة حسب الأحرف الأبجدية واللقب العلمي

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة
1	حيدر عبد الرضا طراد	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
2	خالد اسود لايع	أ.د.	الإدارة الرياضية	المتنى
3	صدام محمد فريد	أ.د.	طرائق تدريس	بابل
4	عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
5	عبدالله هزاع الشافعي	أ.د.	الإدارة الرياضية	بغداد
6	محمد جاسم الياسري	أ.د.	اختبار وقياس	بابل
7	محمود داود الربيعي	أ.د.	مناهج	المستقبل
8	صلاح وهاب شاكر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	بغداد
9	عامر حسين علي	أ.م.د.	إدارة وتنظيم	كربلاء





الملحق (2)  
مقياس الإداء الوظيفي

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	يشارك بإيجابية في إداء المهام والقدرة على إيصال المعلومات والمهارات والمعارف بدقة وإخلاص.					
2	يساهم في تقديم الأفكار التي تتسم بالحدثة والابتكار والانسجام والتجديد.					
3	لديه القدرة على اتخاذ قرارات دقيقة في الوقت المناسب والمتابعة والتوجيه.					
4	يستعمل التقنيات الإلكترونية الحديثة ووسائل إيضاح متنوعة خدمة للعمل الرياضي.					
5	يملك الخبرة والمعرفة في عملة ويحسن مواجهة الصعوبات التي تواجهه.					
6	لديه القدرة على حل المشكلات ذات العلاقة وإيجاد الحلول المناسبة لها.					
7	لديه القدرة على إدارة الوقت، والتحديد الجيد لأوليات العمل.					
8	يملك المهارة في تنسيق المهام المكلف بها والقدرة على المشاركة بفاعلية وإبداء المقترحات المناسبة.					
9	يحتفظ بسجلات منظمة بشكل جيد.					
10	يحرص على جعل بيئة المنتدى مثيرة لدافعية المنتمين واهتماماتهم.					
11	ينفذ جميع الضوابط المنصوص عليها في القانون للحفاظ على مستوى الإداء.					
12	يعمل على تهيئة وحسن استعمال الأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة.					
13	يعمل على تحديد احتياجات النشاط من مدربين اختصاص ومعدات وفق خطة مدروسة لتحقيق الأهداف.					
14	يسير وفق خطة يومية في تحضير (الأجهزة - الأدوات - الملاعب) وإدامتها بشكل دوري.					
15	يخطط للعمل بصورة مرنة وواقعية وفعالة ويعمل مع زملائه بروح الفريق.					
16	يحرص على وضع خطة طوارئ للتعامل مع التغيرات المفاجئة في العمل.					
17	رفع همة المدربين وكفاءتهم من خلال إشراكهم في الدورات التدريبية.					
18	يتابع ما يستجد في مجال العمل وتطوير الإداء.					
19	يشارك في الدورات التدريبية والتطويرية أو المساهمة في إدارة الدورات					
20	الرغبة في تطوير العمل والاستفادة من خبرات الآخرين.					
21	قدرته على تحمل المسؤولية والسرعة في اتخاذ القرارات السليمة.					
22	يراعي رغبة المنتمين بالمشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة.					
23	لديه القدرة على الحوار وعرض الرأي والعمل بروح الفريق الواحد.					
24	يستخدم اللغة السليمة والمناسبة لأعمار وقابليات المنتمين.					



25	رغبته في التطوير الذاتي لتحسين إداءه الشخصي.
26	يشارك في جميع الأنشطة واللجان الدائمة والموقفة.
27	يحسن التعامل مع المنتمين والزملاء والإدارة ويساعد في حل المشكلات التي تواجههم.
28	يؤسس علاقات إيجابية مع أولياء الأمور والمجتمع والمنظمات غير الحكومية ومنظمات المجتمع المدني.
29	يستثمر علاقاته مع المؤسسات، واللجان، ومنظمات المجتمع المدني لصالح النشاط.





الملحق (3)  
مقياس الوعي المهني

ت	الفقرات	أوافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أجهل ما إذا كانت مهنتي تتناسب مع قدراتي ومهاراتي.					
2	معرفتي ضعيفة بالخصائص النفسية والاجتماعية التي تتطلبها مهنتي كالتعامل مع الآخرين.					
3	لدي معرفة كافية بالمهن المتوفرة في سوق العمل وبما يناسب تخصصي.					
4	تنقصني المعرفة بالمهام التعليمية والتدريبية التي تتطلبها مهنتي.					
5	أعي تماماً بالمهام الوظيفية التي تتطلبها مهنتي.					
6	أعرف تماماً القيم الأخلاقية والقدرات التي على الموظف مراعاتها لتحقيق النجاح المهني.					
7	أعرف علاقة المهنة التي أمارسها بغيرها من المهن الأخرى وإمكانية التحول إليها.					
8	أجهل مميزات مهنتي التي أزالها كالضمان الاجتماعي والإسكان والمكافآت .					
9	أن الجانب الأكثر أهمية في مهنتي ، أنها تحقق لي قبولاً اجتماعياً.					
10	أجهل ما إذا كانت مهنتي ستحقق لي المتعة والارتياح من ممارستها.					
11	أعرف تماماً مهنتي وما تحتاج من مهارات وإمكانيات ومواهب محددة.					
12	أفهم تماماً بمهنتي والمهام والواجبات المناسبة للذكور والإناث.					
13	يخبرني زملائي أشياء مختلفة عن مزايا وعيوب مهنتي مما يؤثر على أدائي.					
14	تنقصني المعلومات الكافية عن مجالات العمل التي تهمني.					
15	لا أعرف أي المهنة سأختار حتى لو أعطيت لي فرصة التغيير لمهن أخرى.					
16	أمتلك المعرفة الكافية عن مهنتي وما تتطلب من مرونة أكبر في وقت الدوام أو مكانه أو طبيعته.					
17	أعي تماماً بالشروط والمؤهلات المهنية المرتبطة بمهنتي.					
18	عند ممارسة الأنشطة الرياضية فأنتي أخذ بعين الاعتبار المهام والواجبات الأخرى التي تقع ضمن هذا المجال .					
19	لدي فكرة جيدة عن المردود المادي للمهنة التي أمارسها.					
20	أعرف تماماً المكانة الاجتماعية التي تحققها مهنتي ، قياساً بالمهن الأخرى.					
21	مهنتي حققت لي ما أطمح إليه في حياتي.					





## النظام الغذائي الصحي وعلاقته في خفض الأم متلازمة ما قبل الطمث (PMS) للمراهقات

م. سرى عبيد نعمة

قسم الاسرية والمهن الفنية/ كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية  
الملخص

تضمن البحث الحالي خمسة فصول يشمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تعتبر الدورة الشهرية تذكير شهري للخصوبة عند المرأة، إلا أن لها بعض الأعراض الجانبية غير المرغوبة وتعاني الكثير من النساء من الألم الجسدي أو حتى الاكتئاب وغالباً ما تخفي هذه الآثار وهناك العديد من الطرق الطبيعية التي تحد من آلام متلازمة ما قبل الطمث وهي على علاقة بتبديل مستويات الهرمونات خلال الدورة الطمثية للنساء وتؤثر الحالات الشديدة من متلازمة ما قبل الطمث في حياة المرأة وعملها، وتعيقها عن القيام بواجباتها خلال الأيام التي تسبق حدوث الطمث ومن ثم تتلاشى وتزول بعد بدء الدورة الطمثية التالية. وقد تستفيد بعض النساء من النصائح الصحية العامة مثل اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتقليل حدة الألم. وقد يفيد تناول الفيتامينات أو اتباع بعض طرائق الطب البديل في التخفيف من آثار متلازمة ما قبل الطمث. ويجب مراعاة تصحيح النظام الغذائي خلال الاسبوع أو الاسبوعين السابقين للطمث وان كان من الأفضل اتباع نظام غذائي متوازن صحي بصفة دائمة لان ذلك مهم للجسم في كافة الظروف الصحية للمراهقات. ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي لدراسة نظام غذائي وممارسات صحية واثراها في التخفيف من الام الـ PMS.

اما مشكلة البحث فقد تضمنت معاناة المراهقات من اعراض شديدة للـ PMS شهريا والتي تبدأ من 5-14 يوما من نزول الطمث مما يؤدي الى انخفاض مستوى نشاطهم اثناء العمل مما يجعلهن يلجأن الى العيادات الطبية للتخفيف من حدة الام الطمث. وبما ان النظام الغذائي المتوازن والممارسات الصحية لها دور كبير في تخفيف هذه الاعراض من خلال تأثيرها على اضطرابات الانشطة العصبية والهرمونية مما دعا الى دراسة دور هذه النظام الغذائي الصحي في خفض الام الـ PMS.

وتضمنت اهداف البحث

1- التعرف على المتناول من المواد الغذائية المختلفة (مأكولات ومشروبات).

2- التعرف على العادات والممارسات الغذائية والصحية وارتباطها بالام الـ PMS.

3- تقدير نسبة الهرمونات في الدم

اما فرضيات البحث فقد اشتملت على:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتناول من المواد الغذائية والام الـ PMS.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات الغذائية والصحية والام الـ PMS.

في حين تضمنت مجالات البحث:

المجال البشري: المراهقات

المجال الزمني: 2017/2/20 - 2018/5/5

المجال المكاني: ثانوية تبوك للبنات في بغداد/ العراق

وقد اشتمل الفصل الثاني بعض المفردات الخاصة بالبحث ومنها:

1-متلازمة ما قبل الطمث اعراضها وعلاجها والارشادات العامة لتخفيف اعراض ما قبل الطمث

2-والاطعمة والمشروبات التي تساعد على تخفيف اعراض الـ PMS.

اما الفصل الثالث فقد احتوى على منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ اختارت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث من المراهقات في ثانوية تبوك للبنات بإعمار (12- 18) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وشملت وسائل جمع البيانات استبيان



للممارسات الغذائية والصحية واستمارة تناول الغذاء خلال 24 ساعة وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المراهقات وكان عددهم (10) مراهقات من خارج العينة اما الاختبارات القبلية فقد تم اجرائها على مجموعة البحث والبالغ عددهم 120 انثى وذلك بتطبيق استبيان الممارسات الغذائية والصحية. وتضمنت التجربة الرئيسية جمع البيانات عن طريق المقابلة الشخصية لكل فرد من افراد العينة وبعد الانتهاء من جمع البيانات ومراجعتها بدقة بدأت عملية تفريغ البيانات الخاصة بذكر الغذاء لـ 24 ساعة والتاريخ الغذائي وطريقة تكرار تناول الطعام وقد دونت الاطعمة في الاستبانة التي تمثل المجموعات الغذائية الرئيسية والهرم الغذائي، كما اضيفت الاطعمة التي لها تأثير في نقص الام الـ PMS. كما وقامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية على عينة من المراهقات وبنفس الظروف المشابهة للاختبارات القبلية. اما الوسائل الاحصائية فتم استخدام الحقيبة الاحصائية الـ SPSS لتحليل النتائج

اما **الفصل الرابع** فقد احتوى على عرض وتحليل ومناقشة النتائج قيد البحث واخيرا تم في **الفصل الخامس** عرض اهم الاستنتاجات والتوصيات فقد توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات اهمها :-

- 1- استنتجت الباحثة ان المتغيرات المرتبطة بالمأكولات حصلت على دلالة احصائية عالية (معنوية) وعند مستوى 0.05 اذ كان للخضروات الاثر الاكبر في تخفيف درجة الـ PMS يليها الفواكه والالبان ثم البيض والاسماك على التوالي.
  - 2- استنتجت ان تناول مغلي الاعشاب والزهور والحليب المحلي وباقي المشروبات بالجدول على التوالي كلها مشروبات تعمل على تخفيف درجة الام الـ PMS وذلك بنسب مختلفة وفقا لمعامل التقدير نسبة لاهميتها النسبية.
  - 3- يتبين من النتائج ان اتباع نظام غذائي و الممارسات صحية لها تأثير كبير على تخفيف الام الـ PMS بشكل متوالي حسب درجة تأثيرها كالاتي:  
- ممارسة الرياضة فاتباع نظام الحمية ثم تناول وجبة الافطار قبل القيام بأي نشاط.  
اما التوصيات فقد شملت:
  - 1- يفضل الاكثار من تناول الاسماك الغنية بالاوميغا 3 والاوميغا 6 والاكثر من الفواكه والخضروات الطازجة والتنويع فيها.
  - 2- يراعى تناول الحليب والمشروبات العشبية (الزنجبيل والنعناع والزهور وغيرها) في فترة ما قبل الحيض بصفة خاصة.
  - 3- من الممكن اتباع نظام غذائي صحي يخفف من الام الـ PMS، كالرياضة واتباع نظام الحمية الصحية وتناول الافطار الصباحي.
  - 4- نشر ثقافة الـ PMS وعلاجها والوقاية منها في المجتمعات النسائية والرجالية بصفة خاصة كالمندديات الثقافية والجمعيات الخيرية وفي الانشطة العلمية المختلفة.
- \*الكلمات المفتاحية:** متلازمة ما قبل الطمث، الام الـ PMS، الحيض، الدورة الشهرية



## **Healthy diet and its relationship to reducing maternal premenstrual syndrome (PMS) for adolescent girls**

**Lecturer. Sora Obeid Ne'ma**

**Department of family and technical professions / Faculty of Basic Education / University of Mustansiriya**

### **Summary**

The current research includes five chapters, including the first chapter on the introduction and the importance of research as the menstrual cycle is a monthly reminder of fertility in women, but it has some side effects undesirable and many women suffer from physical pain or even depression and often hide these effects and there are many natural ways Which limit the pain of premenstrual syndrome and is related to the change of levels of hormones during the menstrual cycle of women and severe cases of premenstrual syndrome in the life and work of women, and impede the performance of duties during the days before the onset of menstruation and then fade and disappear after The start of the next menstrual cycle. Some women may benefit from general health advice such as a balanced diet and regular exercise to reduce pain. Taking vitamin supplements or using some alternative medicine may be helpful in alleviating the effects of premenstrual syndrome. The diet should be taken into account during the first week or two of the week, although it is best to have a healthy balanced diet because it is important for the body in all the health conditions of the adolescent. Hence, the importance of the present study is to study diet and healthy practices and their effect in alleviating PMS pain.

The problem of the study included the suffering of adolescents from severe symptoms of PMS per month, which start from 5 to 14 days of menopause, which leads to a low level of activity during work, which makes them resort to medical clinics to alleviate the pain of menstruation. Since the balanced diet and health practices have a major role in reducing these symptoms through their impact on disorders of neurological and hormonal activities, which called for studying the role of this health diet in reducing the pain of PMS.

The research objectives included

to identify the intake of various foodstuffs (food and drinks).

to identify the habits and practices of food and health and its association with PMS.

Determination of the proportion of hormones in the blood

The hypotheses of the research included

There are differences of statistical significance between the intake of food and PMS.





There are differences of statistical significance between food and health practices and PMS.

While research areas were included

Human area: Adolescents

Time domain: 20/2/2017 - 5/5/2018

Field: Tabuk Secondary School for girls in Baghdad / Iraq

The second chapter included some vocabulary for the research, including:

Premenstrual syndrome Symptoms and treatment and general guidelines to alleviate the symptoms of premenstrual Foods and beverages that help relieve PMS symptoms.

The third chapter included the methodology of research and its field procedures. The researcher chose the descriptive approach to its suitability to the research problem. The sample of the study was selected from adolescents in Tabuk secondary school for girls (12-18 years). They were selected in a simple random way. Data collection methods included a questionnaire on food and health practices, The study was conducted on a sample of adolescent girls. The number of adolescents was 10 out of the sample. The tribal tests were conducted on the research group of 120 females by applying the food and health practices questionnaire. The main experience consisted of collecting data by interviewing each member of the sample. After completing the data collection and reviewing it thoroughly, the process of unloading the data for the 24-hour food recall, the food history and the frequency of eating was started. The food was included in the questionnaire representing the main food groups and diet pyramid, Foods that have an effect on PMS deficiency have also been added. The researcher also carried out remote tests on a sample of adolescent girls in the same circumstances as tribal tests. Statistical methods were used to calculate the statistical SPSS to analyze the results

The fourth chapter contains a presentation, analysis and discussion of the results in question

Finally, chapter 5 presents the most important conclusions and recommendations

The researcher reached several conclusions, the most important of which are:

- 1-The researcher concluded that the variables associated with food obtained a statistical significance (high) and at 0,05 as the vegetables had the greatest impact in reducing the degree of PMS followed by fruit and milk and then eggs and fish, respectively.
- 2-concluded that eating boiled herbs, flowers and local milk and the rest of the drinks in the table respectively, all drinks working to reduce the degree of pain PMS in different proportions according to the coefficient of appreciation relative to its relative importance.



3. The results show that dieting and health practices have a significant effect on PMS pain reduction sequentially according to the degree of their effect as follows: - Exercise the diet and then eat breakfast before doing any activity.

The recommendations included:

- 1-It is preferable to increase the intake of fish rich in Omega-3 and Omega-6 and the proliferation of fresh fruits and vegetables and diversification.
- 2-take milk and herbal drinks (ginger, mint, flowers, etc.) in the pre-menstrual period in particular.
- 3-It is possible to follow a healthy diet that reduces the pain of PMS, such as sport and the adoption of a diet and healthy breakfast and breakfast.
- 4-Dissemination, treatment and prevention of PMS culture in women's and men's societies in particular, such as cultural forums, charitable societies and various scientific activities.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر الدورة الشهرية تذكير شهري للخصوبة عند المرأة، إلا أن لها بعض الأعراض الجانبية غير المرغوبة وتعاني الكثير من النساء من الألم الجسدي أو حتى الاكتئاب وغالباً ما تخفي هذه الآثار وتعاني بصمت ولكن هناك العديد من الطرق الطبيعية التي تحد من آلام الدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الطمث وهي على علاقة بتبدل مستويات الهرمونات خلال الدورة الطمثية للنساء وتؤثر الحالات الشديدة من متلازمة ما قبل الطمث في حياة المرأة وعملها، وتعيقها عن القيام بواجباتها خلال الأيام التي تسبق حدوث الطمث وتتضمن الأعراض بتقلبات في المزاج وحدّة في الطباع واكتئاب وصّداع إضافة الى انتفاخ في البطن وآلام صدرية وتزداد الأعراض سوءاً خلال النصف الثاني من الدورة الطمثية، ومن ثم تتلاشى وتزول بعد بدء الدورة الطمثية التالية. وقد تستفيد بعض النساء من النصائح الصحية العامة مثل اتباع نظام غذائي متوازن، والتقليل من تناول الكافيين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للمحافظة على الرشاقة. وقد يفيد تناول الفيتامينات أو اتباع بعض طرائق الطب البديل في التخفيف من آثار متلازمة ما قبل الطمث، وقد تتداخل بعض المعالجات البديلة مع الأدوية التقليدية، ولذا من الضروري استشارة الطبيب قبل البدء بأي ومنها حبوب منع الحمل المشتركة (المحتوية على البروجستيرون والإستروجين. وأنواع محدّدة من مضادّات الاكتئاب.

ويرجع اختلال نسبة الهرمون الانثوي الى هرمون البروجسترون الذي ينتج من الجسم الاصفر في داخل المبيض وهو ما يعرف بسيادة الاستروجين وهناك عوامل تؤدي الى هذا الاختلاف الهرموني منها الضغوط العصبية وزيادة السكريات مما يؤدي الى احتجاز الملح والسوائل في الجسم فيؤثر بذلك على الدورة الدموية ويقلل من الدم الواصل الى الرحم والمبايض والمخ، كما يؤدي نقص الالياف الغذائية الى ضعف قدرة الجسم على اخراج هذا الهرمون. وان تناول اغذية منخفضة في الدهون ومرترقة بالالياف يقلل من الاصابة بالام ما قبل الطمث. ولتخفيف هذه المتاعب والوقاية من الـ PMS يجب مراعاة تصحيح النظام الغذائي خلال الاسبوع او الاسبوعين السابقين للطمث وان كان من الافضل اتباع نظام غذائي صحي بصفة دائمة لان ذلك مهم للجسم في كافة الظروف الصحية للمراهقات. وهنا تمكن اهمية البحث لدراسة نظام غذائي صحي وعلاقته في خفض الام متلازمة الـ PMS.

##### 2-1 مشكلة البحث:

تعاني الاناث المراهقات من اعراض شديدة للـ PMS شهريا والتي تبدأ من 5- 14 يوما من نزول الطمث مما يؤدي الى انخفاض مستوى انتاجيتهن اثناء العمل ويقضين اوقاتا اكثر في السرير مما



يؤدي الى انخفاض انشطتهن في المنزل او المدرسة وتتفاوت هذه الاعراض في حدتها مما يجعل المراهقات تلجأ الى العيادات الطبية للتخفيف من حدة الام الطمث . وبما ان الممارسات الغذائية والصحية لها دور في تخفيف هذه الاعراض من خلال تأثيرها على اضطرابات الانشطة العصبية والهرمونية مما دعا الى دراسة نظام غذائي صحي وعلاقته في خفض الام الـ PMS.

### 3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

- 1- التعرف على المتناول من المواد الغذائية المختلفة (مأكولات ومشروبات).
- 2- التعرف على النظام الغذائي والممارسات الصحية وارتباطها بالام الـ PMS.
- 3- التعرف على نسبة العناصر المعدنية و الهرمونات في الدم.

### 4-1 فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتناول من المأكولات والمشروبات والام الـ PMS.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات الغذائية والصحية والام الـ PMS.

### 5-1 مجالات البحث:

#### 1-5-1 المجال البشري: المراهقات

#### 2-5-1 المجال الزمني: 2017/2/20 - 2018/5/5

#### 3-5-1 المجال المكاني: ثانوية تبوك للبنات في بغداد/ العراق

### الفصل الثاني

تضمن هذا الفصل بعض المفردات الخاصة بالبحث ومنها:

- 1- متلازمة ما قبل الطمث اعراضها وعلاجها.
- 2- الارشادات العامة لتخفيف اعراض ما قبل الطمث.
- 3- الاطعمة التي تساعد على تخفيف اعراض متلازمة الـ PMS.
- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة.

2-3 مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث من المراهقات في ثانوية تبوك للبنات للعام الدراسي 2017- 2018 بأعمار (12- 18) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة اذ بلغ المجتمع الكلي حوالي (200) انثى بالغة في سن الاخصاب ثم تم استبعاد (80) انثى لعدم معاناتهن من اعراض الـ PMS فبلغ عدد العينة النهائي (120) انثى.

#### 3-3 وسائل جمع البيانات:

أ- المقابلات الشخصية

ب- المصادر العربية والاجنبية

ج- استبيان للممارسات الغذائية والصحية

د - استمارة تناول الغذاء خلال 24 ساعة

4-3 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المراهقات وكان عددهم (10) مراهقات من خارج العينة للتأكد من وضوح اسئلة الاستبيان واجراء بعض التعديلات التي يلزم اعادة صياغتها من الفقرات الموجودة .

5-3 الاختبارات القبلية: تم اجرائها على مجموعة البحث من المراهقات والبالغ عددهن 120 انثى وذلك بتطبيق استبيان الممارسات الغذائية والصحية اذ تم قياس العادات الغذائية والصحية والمتناول من المأكولات والمشروبات.

6-3 التجربة الرئيسية: تم تطبيق استبانة خاصة للممارسات الغذائية والصحية من خلال المراجع العلمية، اذ تم جمع البيانات عن طريق المقابلة الشخصية لكل فرد من افراد العينة وتم تعبئة الاستبيان قبل نزول الطمث بأسبوعين على الاكثر و 24 ساعة على الاقل اي في فترة ما قبل الطمث وذلك للتأكد





من وضوح اسئلة الاستبيان وأبعادها عن الغموض اذ اجريت بعض التعديلات في ضوء الملاحظات اذ تم التعديل بالحذف والاضافة واعادة الصياغة حتى يصبح الاستبيان بصورته النهائية. فقد تم استبعاد الاستبيانات التي لا تعاني من الام الـ PMS والاستبيانات غير التامة والتي لديها اقل من 3 اعراض وبعد الانتهاء من جمع البيانات ومراجعتها بدقة بدأت عملية تفرغ البيانات الخاصة بذكر الغذاء لـ 24 ساعة وطريقة تكرار تناول الطعام اذ تسأل العينة عن تكرار تناولها لبعض انواع الطعام في الاسبوع او ندرة تناولها او عدمه. وقد دونت الاطعمة في الاستبانة التي تمثل المجموعات الغذائية الرئيسية والهرم الغذائي والتي لها علاقة بنقص الام الـ PMS.

**3-7 الاختبارات البعدية:** قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على عينة من المراهقات وبنفس الظروف المشابهة للاختبارات القبلية.

**3-8 الوسائل الاحصائية:** تم استخدام الحقيبة الاحصائية الـ SPSS لتحليل النتائج.

**4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج معامل الارتباط المتعدد بقيمة F المحسوبة ونسبة اسهام المأكولات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث**

جدول (1)

نسبة اسهام المأكولات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

المتغيرات المرتبطة بالمأكولات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التقدير	نسبة الزيادة في قيمة r	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الخضروات الطازجة	0,58	0,35	0,30	5,66	1,21	معنوي
الفواكه الطازجة	0,72	0,53	0,55	6,57	2,22	معنوي
الاسماك	0,83	0,66	0,70	6,41	3,23	معنوي
الالبان ومشتقاتها	0,90	0,82	0,17	3,32	4,21	معنوي
دجاج	0,95	0,93	0,90	6,30	5,22	معنوي
بيض	0,96	0,93	0,66	6,13	6,25	معنوي
بقول	0,88	0,96	0,25	5,15	7,23	معنوي

يتبين من الجدول (1) اسهام المأكولات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث. وتغزو الباحثة ذلك الى وجود فروق معنوية بين المأكولات لما تحتويه من فوائد عظيمة حيث احتلت الخضروات والفواكه على التوالي الصدارة بين الاطعمة لكونها غنية بالفيتامينات والاملاح المعدنية عامة والفلافونويدات خاصة (شعشع، 2005)، اضافة لاحتوائها على السليلوز والبكتين ومضادات الاكسدة التي تعزز المناعة في الجسم وتقاوم الالتهابات التي تتعرض لها المراهقات في فترة ما قبل الطمث (نوار، 2004)، كما ان البيض والاسماك وغيرها من المأكولات المذكورة تحتوي على العناصر الغذائية التي تخفف من اعراض الـ PMS كالمغنسيوم والحديد والنحاس والزنك وفيتامينات A, C, E مما يخفف من الانتفاخ والصداع النصفي عند المصابات بأعراض الـ PMS، ولعنصر النحاس والزنك تأثير ايجابي في ضبط تهيج الجلد الدهني وحب الشباب، ويوصي الحسيني (1998) بالإكثار من الاغذية المحتوية على الالياف والفيتامينات وقد اعتبرها احدى الوسائل الغذائية الاساسية والهامة لتخفيف الام الـ PMS.



#### 2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة اسهام المشروبات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث:

جدول (2)

يبين نسبة اسهام المشروبات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

المتغيرات المرتبطة بالمشروبات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التقدير	نسبة الزيادة في قيمة r	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مغلي الاعشاب	0,51	0,26	0,70	42,25	1,21	معنوي
مغلي الزهور	0,62	0,54	0,90	28,41	2,22	معنوي
مشروب المرة	0,84	0,76	0,40	32,18	3,25	معنوي
حليب ساخن محلي بالعسل	0,89	0,77	0,60	39,17	4,21	معنوي
حليب ساخن غير محلي	0,86	0,89	0,91	73,15	5,24	معنوي
عصير برتقال طازج	0,96	0,94	0,78	80,11	6,23	معنوي
عصير موز طازج بالحليب	0,95	0,94	0,20	91,40	7,21	معنوي
شاي اخضر بالنعناع	0,97	0,95	0,85	86,42	8,20	معنوي

من الجدول (2) يتبين اسهام المشروبات (البابونج، الشمر، البردقوش، البقدونس، الزنجبيل، القرفة، المليسا، اليانسون وجنين القمح) في تخفيف درجة الام لمتلازمة ما قبل الطمث. وتعزو الباحثة سبب وجود هذه الفروق المعنوية الى احتواء هذه المشروبات على بعض العناصر والمكملات الغذائية والاستيرويدات النباتية التي لها مفعول هرموني يؤدي الى تخفيف هذه الالام، اضافة الى تحسن اعراض الانتفاخ واحتباس سوائل الجسم. كما تعالج هذه الاعشاب والزهور المغلية والمرة تشنجات البطن والام الصداع النصفي والاكتئاب والانتفاخ (السيد وحسين، 2004، السيد، 2006)، اضافة لاحتوائها على الكاروتينات وفيتامينات B1, B2, B6 وعناصر الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم والحديد والماء والالياف والفلافونويدات التي لها دور كبير وايجابي في التخفيف من اعراض الـ PMS (العيد، 2003). ويعد الحليب المحلى بالعسل افضل من الحليب غير المحلى لاحتواء العسل على مواد علاجية وغذائية مهمة للجسم اضافة لاحتوائه على العناصر المعدنية بنسب تعادل نسبة وجوده في الدم كما يحتوي على الفيتامينات (بادويلان، 2000). ويرجع ارتفاع القيمة الغذائية لكل من الحليب والموز الى احتواء الحليب على الكالسيوم بينما يحتوي الموز على الفسفور الضروري للمخ وفيتامين B6 وفيتامين C كما يحتوي على الاملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والتي لها دور كبير في خفض الام الطمث، اما تناول الشاي الاخضر فيعمل على تخفيف الام الـ PMS لما يحتويه من الكالسيوم الذي ينظم الضغط الازموزي والتوازن الحامضي والقاعدي كما يحتوي على المغنيسيوم الذي يعد مهما للجهاز العصبي والعضلي لتجنب الاصابة بالشنجات والاكتئاب (برهام، 2000)، كما ان وجود النعناع مع الشاي يزيد من القيمة الغذائية له لما يحتويه من زيت المنثول العطري الذي يساعد على الاسترخاء والتخلص من المغص والتقلصات العضلية (بشارة، 2004).



### 3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة اسهام مستوى العناصر الغذائية في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث:

جدول (3)

يبين نسبة اسهام العناصر الغذائية والهرمونات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة F المحسوبة	نسبة الزيادة في قيمة r	معامل التقدير	معامل الارتباط المتعدد	المتغيرات المرتبطة بالعناصر الغذائية والهرمونات
معنوي	1,21	23,88	0,90	0,23	0,44	البوتاسيوم
معنوي	2,17	18,9	0,35	0,34	0,53	المغنسيوم
معنوي	3,21	14,1	0,21	0,50	0,68	الكالسيوم
معنوي	4,21	13,7	0,50	0,56	0,72	الحديد
معنوي	5,21	10,3	0,10	0,61	0,79	الصوديوم
معنوي	6,21	7,81	1,90	0,43	0,63	هرمون الاستروجين
معنوي	7,22	4,22	0,88	0,69	0,73	هرمون البروجستيرون

\*البروجستيرون أقل من 1,5 - 2 نانومول/لتر

\*نسبة الاستروجين الطبيعية من 220-620 بيكرومول/لتر

من الجدول (3) يتبين ان ارتفاع مستوى العناصر الغذائية في الدم تعمل على تخفيف درجة الام ما قبل الطمث حسب تأثيرها على التوالي (البوتاسيوم، المغنسيوم، الكالسيوم، الحديد ثم الصوديوم). وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان ارتفاع مستوى العناصر الغذائية في الدم له تأثير في انخفاض وتخفيف الام الـ PMS، اذ ان الخلل او النقص الحاصل في نسبة الكالسيوم والمغنسيوم يؤدي الى ظهور اعراض المتلازمة لدى المراهقات لما لهما من تأثير في استرخاء عضلات الجسم. اما بالنسبة للبوتاسيوم والصوديوم فقد كانت نسبة تركيزهما في الدم لها تأثير كبير على درجة انخفاض الام الـ PMS، لذا من الضروري توازن هذين العنصرين في الجسم لأن زيادة نسبة الصوديوم تؤدي الى حدوث انتفاخ واحتباس السوائل في خلايا الجسم، وان نقص الصوديوم يؤدي الى التشنجات في عضلات الرحم. كما اشار (Shamberger, 2003) "ان اعراض الـ PMS لها علاقة بحالة انخفاض او نقص الكالسيوم". اما (المدني، 2005) فقد ذكر انه "لا بد من وجود الحديد بالنسب الموصى بها لتعويض ما يفقد خلال الدورة الشهرية لذا تزداد الحاجة له مما يؤدي الى خفض نسبة الام الـ PMS". اما بالنسبة للهرمونات ففي كثير من الاحيان يرتبط سبب حدوث المغص واعراض الدورة الشهرية الى ارتفاع مستوى الاستروجين وانخفاض مستوى البروجستيرون، اذ ان كثرة تناول السكريات والدهون الحيوانية والكافيين يرفع مستوى الاستروجين بالجسم مما يؤدي الى زيادة حالة عدم التوازن في هذين الهرمونين مما يزيد من الام واعراض الـ PMS (عبد العزيز، 2002). فتناول الاغذية الغنية بالالياف (كالخضروات والفواكه) والغنية بالاحماض الدهنية من نوع اوميغا-3 يساعد على تحقيق التوازن الهرموني بالتخلص من كميات الاستروجين الزائدة (الحسيني، 2004). ويتضح مما سبق ان زيادة مستوى هرموني الاستروجين والبروجستيرون عن المستوى الطبيعي في الدم يعمل على زيادة درجة الام الـ PMS. ووجد (Muneyvirci, et al. 1998) "ان حدوث ارتفاع معنوي لمستوى البروجستيرون في الدم عند انخفاض مستوى المغنسيوم الكلي ادى الى ظهور اعراض المتلازمة".





#### 4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة اسهام ممارسة العادات الغذائية والصحية في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث:

##### جدول (4)

يبين نسبة اسهام ممارسة العادات الغذائية والصحية في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

المتغيرات المرتبطة بممارسة العادات الغذائية	معامل الارتباط المتعدد	معامل التقدير	نسبة الزيادة في قيمة r	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارسة الرياضة	0,586	0,34	0,50	32,11	1,21	معنوي
اتباع نظام حماية	0,670	0,538	0,30	29,74	2,21	معنوي
تناول وجبة الافطار قبل القيام بأي نشاط	0,731	0,68	0,80	26,34	3,21	معنوي

الجدول (4) يبين اسهام ممارسة العادات الغذائية والصحية في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث وتعزو الباحثة ذلك الى وجود الفروق المعنوية لما لوجبة الافطار من اهمية و التي تمثل ثلث احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية والوقاية من الامراض فاذا تم سد هذه الاحتياجات ضمن سلامة ووقاية المراهقات من اعراض المتلازمة. حيث ذكر (المدني، 2002) "ان الوجبة الضرورية في امداد الجسم بالاحتياجات الغذائية اليومية تساعد على رفع مستوى القدرة على الاستيعاب والحضور الذهني والاحتفاظ بالنشاط المناسب خلال فترة الصباح وايضا ان الاشخاص الذين يقومون باعمال تتطلب نشاطا بدنيا هم اقل عرضة للتوتر مما يؤدي الى انخفاض اعراض ما قبل الحيض لتحسين الدورة الدموية والحالة الصحية". كما تعزو الباحثة سبب اسهام الرياضة ودورها الايجابي في تخفيف الام ما قبل الطمث الى ان ممارسة بعض التمارين الرياضية يزيد من نشاط الجسم والطاقة والحيوية ويسهل وصل الدم والاكسجين الى كل انحاء الجسم مما يساعد في تنظيم وتوازن الافراز هرموني الاستروجين والبروجستيرون. وقد اشار (المصري، 2001) الى ان " التمارين الرياضية تخفف من الشعور بالالم، وتحسن الحالة النفسية، وترفع المعنويات". وعزت الباحثة الى ان اتباع نظام الحماية الغذائية يعمل الى تخفيف الام متلازمة ما قبل الطمث يرجع الى ان نظام الحماية يعد كعلاج للامراض والمشاكل الغذائية كالضغط والسكري والسمنة وغيرها. وتغلب على اغلب الانظمة الغذائية تناول الخضروات والفواكه لما تحتويه من الياف وفيتامينات ومعادن ضرورية للجسم وللجهاز المناعي. واكدت عبد القادر (2001) ان للغذاء دورا رئيسيا كمسبب للاصابة بالمرض ويعتبر من اهم العوامل الوقائية لمنع او الحد من الاصابة بكثير من الامراض.

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات:

فقد توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات اهمها :-

- 1- ان المتغيرات المرتبطة بالمأكولات حصلت على دلالة احصائية عالية (معنوية) اذ كان للخضروات الاثر الاكبر في تخفيف درجة الام الـ PMS يليها الفواكه والالبان ثم البيض والاسماك على التوالي.
- 2- ان تناول مغلي الاعشاب والزهور والحليب المحلى وباقي المشروبات بالجدول على التوالي كلها مشروبات تعمل على تخفيف درجة الام الـ PMS وذلك بنسب مختلفة وفقا لمعامل التقدير نسبة لاهميتها النسبية.
- 3- يتبين من النتائج ان النظام الغذائي والممارسات الصحية لها تأثير كبير في تخفيف الام الـ PMS بشكل متوالي حسب درجة تأثيرها كالاتي :- ممارسة الرياضة فاتباع نظام الحماية ثم تناول وجبة الافطار قبل القيام بأي نشاط.
- 4- ان تناول العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم وباقي المعادن بالجدول على التوالي كلها عناصر كان لها الاثر في تخفيف درجة الام الـ PMS.



## 5-2التوصيات:

- 1- يفضل الاكثار من تناول الاسماك الغنية بالالوميجا 3 والالوميجا 6 والاكثار من الفواكه والخضروات الطازجة والتنويع فيها.
- 2- يراعى تناول الحليب والمشروبات العشبية (الزنجبيل والنعناع والقرفة والزهور وغيرها) في فترة ما قبل الحيض بصفة خاصة.
- 3- من الممكن اتباع نظام غذائي صحي متوازن الذي يعمل على خفض الام الـ PMS، كالرياضة واتباع نظام الحمية الصحية وتناول الافطار الصباحي.
- 4- نشر ثقافة الـ PMS وعلاجها والوقاية منها في المجتمعات النسائية والرجالية بصفة خاصة كالمنتديات الثقافية والجمعيات الخيرية وفي الأنشطة العلمية المختلفة.

## المصادر:

- 1- بادويلان، صلاح سالم: العسل شفاء لكل داء، ط1، مكتبة السعيد، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2000م.
- 2- برهام، زغلول صديق: القيمة الغذائية للنباتات، ط1، دار العلوم، الشارقة، الامارات العربية المتحدة، 2000م.
- 3- بشارة، نتاليا: موسوعة المرأة للتداوي بالاعشاب الطبيعية، ط1، الاهلية، عمان، الاردن، 2004م.
- 4- الحسيني، ايمن: الاغذية المقوية والفيتامينات الضرورية للمرأة العصرية، دار الطلائع، القاهرة، مصر، 1998م.
- 5- الحسيني، ايمن: موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل، دار الطلائع، القاهرة، مصر، 2004م.
- 6- سلامة، دمنى: <http://www.sehatok.com/doctor/2015/10/12%u200B>
- 7- السيد، عبد الباسط محمد و حسين، عبد التواب عبد الله: الموسوعة الام للعلاج بالاعشاب والنباتات الطبية، ط1، الدار العالمية، الاسكندرية، مصر، 2004م.
- 8- السيد، عبد الباسط محمد: الطب الاخضر، ط1، الاغراس للنشر والتوزيع، الجيزة، مصر، 2006م.
- 9- شعيشع، حافظ: اعشاب عالج بها النبي صلى الله عليه وسلم، ط1، دار الغد الجديد، المنصورة، مصر، 2005م.
- 10- عبد القادر، منى خليل: تقييم الحالة الغذائية، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، مصر، 2001م.
- 11- عبد العزيز، محمد كمال: الهرمونات ودورها في حياتنا، ابن سينا، القاهرة، مصر، 2002م.
- 12- العيد، صبحي شحاته: موسوعة النباتات الشافية والمكملات الغذائية، ط1، دار الكندي، الاردن، 2003م.
- 13- المدني، خالد: تغذية اطفال المدارس والمراهقين، الغذاء والتغذية الكتاب الطبي الجامعي، منظمة الصحة العالمية، اكاديميا انترناشيونال، بيروت، لبنان، 2002م.
- 14- المدني، خالد بن علي: التغذية خلال مراحل الحياة، ط1، دار المدني، جدة، المملكة العربية السعودية، 2005م.
- 15- المصري، نديم: الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء، ط1، دار الفكر، دمشق، سوريا، 2001م.
- 16- نوار، ايزيس عازر: الغذاء والتغذية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2004م.

17-Muneyvirici, D.O., Nacharaju, V.L., Altura, B.M. and Altura, B.t.(1998). Sex steroid hormones modulate serum ionized magnesium and calcium levels throughout the menstrual cycle in women. fertil steril, 69(5): 958-62.



18-Shamberger, R.J. (2003). Calcium, Magnesium and other elements in the Red blood cells and hair of normals and patients with premenstrual syndrome. Biol Trace Elem Res. 94(2):9-123.

### الملاحق

اولا: البيانات الديموغرافية

- الاسم:

- العمر:

- المستوى التعليمي: ☐ متوسطة ☐ ثانوي

- سن البلوغ:

- الحالة الاجتماعية:

- كم عدد ايام الحيض:

- هل الدورة الشهرية منتظمة: ☐ نعم ☐ لا

- هل تعاني من الام الحيض: ☐ لا اعاني ☐ اعاني من الاعراض التالية

تشنجات البطن ☐ تورم الثدي ☐ تورم الاطراف ☐ صداع ☐ الاسهال ☐ الام بالمفاصل ☐

سرعة الانفعال ☐ القلق والتوتر ☐ اجهاد عام ☐

- هل تؤدي هذه الالام الى التغيب عن الدراسة او النشاط الذي تقومين به: ☐ نعم ☐ لا

- اذا كانت الاجابة بنعم، كم عدد الايام في المتوسط؟.....

ثانيا: العادات الغذائية

تكرار تناول المأكولات والمشروبات	مرة	مرتان	3 مرات	4 مرات	5 مرات	6 مرات	نادرا او لا تناول
الخضروات الطازجة							
الفواكه الطازجة							
دجاج							
اسماك							
بيض							
بقول							
الالبان ومنتجاتها							
مغلي الاعشاب							
مغلي الزهور							
مشروب المرة							
حليب ساخن محلي بالعسل							
حليب ساخن غير محلي							
عصير برتقال طازج							
عصير موز طازج بالحليب							
شاي اخضر بالنعناع							



- ## عادات غذائية مرتبطة بتخفيف الام ما قبل الطمث

دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
			مشروب البايونج
			البردقوش
			البقدونس
			الشمر
			القرفة
			الزنجبيل
			المليسا
			جنين القمح
			اليانسون

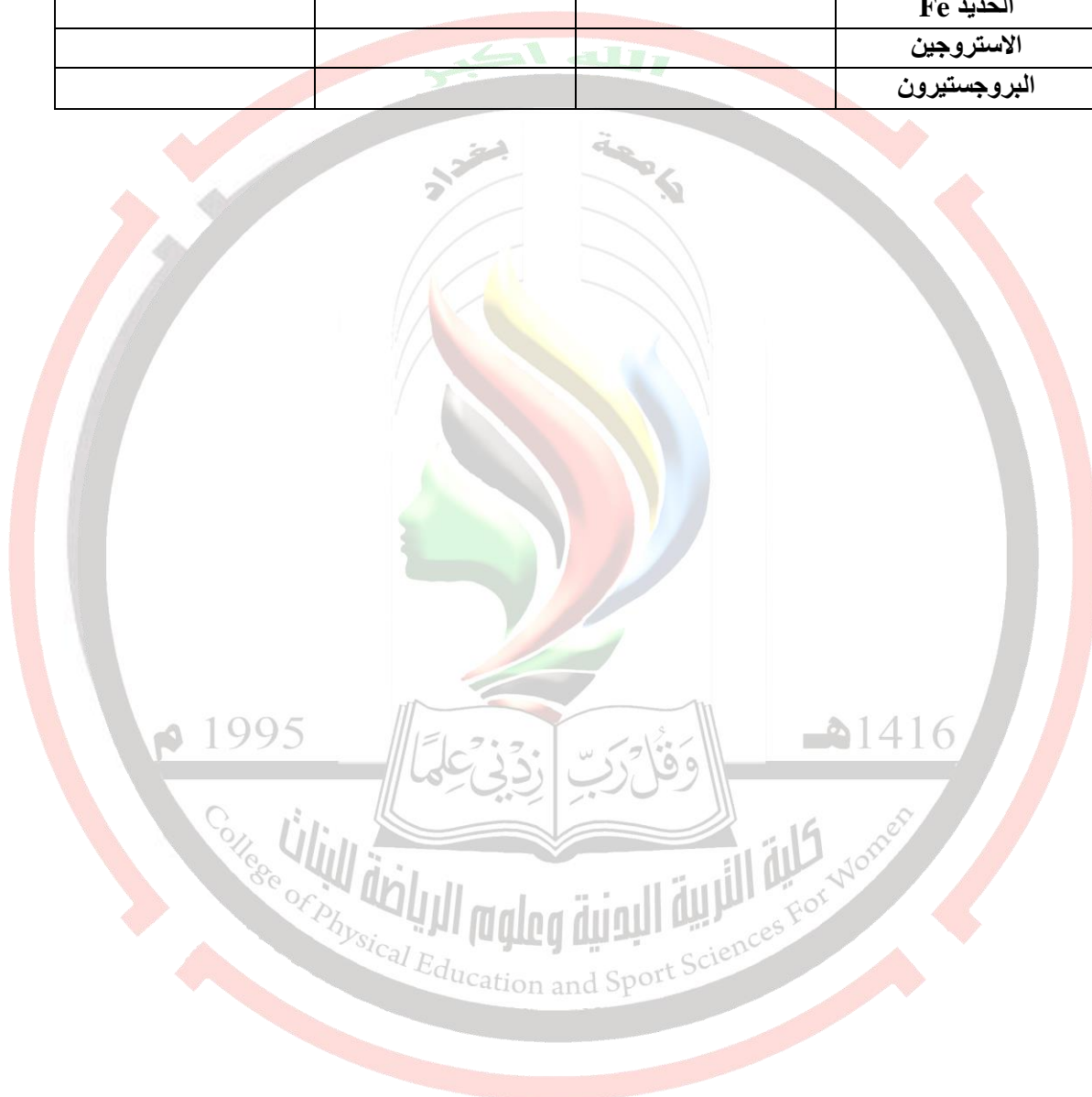
## كمية الغذاء المتناول

كمية الغذاء المتناول											الوجبات
شريحة	قطعة	علبة	كوب	حبة كبيرة	حبة متوسطة	ملعقة شاي	ملعقة اكل	صحن صغير	صحن متوسط	صحن كبير	
											الفطور
											ما بين الفطور والغداء
											الغداء
											ما بين الغداء والعشاء
											العشاء
											بعد العشاء (قبل النوم)



خامسا: التحاليل المعملية

العنصر	النسبة في الدم	النسبة القياسية	التشخيص
الكالسيوم Ca			
البوتاسيوم K			
المغنيسيوم Mg			
الصوديوم Na			
الحديد Fe			
الاستروجين			
البروجستيرون			





## التوافق النفسي وعلاقته بدافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب مديرية تربية

### الديوانية بكرة القدم

م.م اسعد نعمة عبد الله

المديرية العامة لتربية الديوانية

### المستخلص

اشتمل البحث على المقدمة وأهمية البحث، حيث تم التطرق على ان العامل النفسي هو احد العوامل المؤثرة في الفوز في جميع الفعاليات الرياضية ومن هذه العوامل هو عامل التوافق النفسي الذي يعد احد القدرات العقلية الذي له علاقة بالأداء في جميع الفعاليات الرياضية ومنها فعالية كرة القدم التي يحتاج فيها اللاعب هذا العامل النفسي المهم في جميع المهارات التي تتأثر بدورها في هذا العامل النفسي

\*أما مشكلة البحث فتبلورت على انه فقدان لتوافق النفسي واتزان وضبط النفس وضعف القابلية على اللعب الجماعي بين أفراد الفريق مما خلق حالة من الإرباك وفقدان السيطرة فيما بينهم لذا كان ذلك مؤثر على دافع الانجاز وتحقيق النتائج الجيدة.

\*ويهدف البحث للتعرف على :

-التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم.

-العلاقة بين التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم

\*أما فرض البحث فهو هناك علاقة ارتباط حقيقية بين التوافق النفسي ودافع الانجاز لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة البحث، وكانت عينة البحث مكونة من (25) لاعب من لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم وتم إيجاد العلاقة ذات الدلالة الإحصائية المعنوية وقد استخدم الباحثان وسائل وأدوات لجمع المعلومات للحصول على النتائج اشتمل البحث على النتائج وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي، ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق الأهداف والتحقق من الفرض.

ظهر البحث بعدة استنتاجات منها:

-اتسم لاعبو منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم بالشعور بالتوافق النفسي ودافعية انجاز عالية

-وجود علاقة ارتباط حقيقية بين التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم.

\*اما التوصيات:

-الاهتمام بالجانب النفسي للاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة القدم اسوة بالجوانب المهارية والبدنية والخطية والمعرفية في الوحدات التدريبية والمنافسات.

-زيادة الشعور بالتوافق النفسي للاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم يؤدي إلى زيادة دافعيتهم نحو تحقيق الفوز في المنافسة.





### Abstract

The research included the introduction and the importance of research, where it was mentioned that the psychological factor is one of the factors affecting the win in all sporting events and these factors is the factor of psychological compatibility, which is one of the mental capacity that has to do with performance in all sporting events, In which the player is the important psychological factor in all skills that are affected in turn in this psychological factor \* The problem of research was characterized as a loss of psychological compatibility and balance and restraint and the weakness of the ability to play team among the members of the team, creating a state of confusion and loss of control among them to That was influential on achievement motivation and achieve good results and the research aims to identify the psychological compatibility and achievement motivation among sports players elected to the General Directorate of Education Diwaniyah football. As well as to identify the relationship between psychological compatibility and motivation to achieve sports in the players of the General Directorate for the education of Diwaniyah football \* The imposition of research is a real correlation between the psychological compatibility and motivation achievement in the players of the General Directorate for the education of Diwaniyah football used descriptive method descriptive method and the relationship The research sample consisted of (25) players from the team of the General Directorate for the education of Diwaniyah football and the relationship was found to be significant statistical significance and the researchers used tools and tools to collect information The results of the research included the results, analysis and discussion in a scientific way, through which the achievement of the goals and verification of the hypothesis was achieved. The research appeared in several conclusions. \* The players of the General Directorate for the education of Diwaniyah were football with a sense of psychological compatibility and high motivation to achieve. The psychological compatibility and motivation of the achievement of athletes in the team of the General Directorate for the education of Diwaniyah football. Recommendations \* Attention to the psychological aspect of the players of the football team Muthanna football in addition to the technical, physical, And competitions. \* Increased sense of psychological compatibility of the players elected to the General Directorate of Education Diwaniyah football leads to increased motivation towards winning the competition



### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت باقبال الناس عليها اقبالا مباشرا حتى اصبحت المعرفة النفسية من اكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس كما اصبحت اساسا جوهريا في تفهم العديد من المشكلات التربوية الاجتماعية والاقتصادية والصحية والرياضية وغيرها من المشكلات . ويحاول علم النفس الرياضي ان يتفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومن الامور التي لفتت الانباه بعد دخول هذا العلم في مجال التدريب والمنافسات اهمية الناحية النفسية في عمليات اعداد اللاعب والوصول به الى المستوى العالي وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الفرعية المشوقة للصغار والكبار لما تحمله من اثارة والسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، اذا تطلب اتقاننا عاليا للمهارات الاساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع اعضاء الفرق الواحد من جهة اخرى. الا ان التوافق النفسي يعد من الحاجات الضرورية للاعب اذا ان الاستقرار النفسي يعد مطلبا مهما لاعداد اللاعب نفسيا للمنافسة ويتمثل ذلك بالتوافق النفسي للاعب . اما الدافع الانجاز فهو لايق اهمية عن التوافق اذ يعد هذان الممتغيران من العوامل النفسية المهمة في الالعاب الجماعية وخاصة كرة القدم لان التعامل النفسي مع اللاعبين لا يكون بالطريقة نفسها لجميع اللاعبين وذلك لما يمتلكه اللاعبون من دوافع ورغبات مختلفة من لاعب لآخر مما يضيف بعض التعقيدات في العمل طالما كانت هذه الدوافع غير واضحة، حيث تكتسب الدوافع الشخصية اهمية قصوى لجميع المدربين وللوقوف على اساسيات شخصية كل لاعب ومن ثم التعامل معه مما بما يصب في نجاح العمل مع الفريق بأكمله . مما سبق تتضح اهمية البحث العلمي في التعرف على العلاقة التوافق النفسي والدافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية الديوانية وان اللاعب الذي لديه توافق نفسي ويتمتع بصحة جيدة وشخصية متزنة وهذا يساعد على تنمية دافع الانجاز لديهم بصورة جيدة للوصول لمستوى الافضل بعيدا عن انواع الضغط التي تلازم العمل التدريبية

### 2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال تواجده أثناء تدريبات ومنافسات منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم ان هناك فقدان التوافق بين اللاعبين كذلك الاتزان وضبط النفس وضعف القابلية على اللعب الجماعي بين افراد الفريق مما خلق حالة من الإرباك وفقدان السيطرة فيما بينهم وذلك كان تأثيرا واضحا على دافع الانجاز وتحقيق النتائج الجيدة .

### 3-1 أهداف البحث:

- التعرف على التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة القدم
- التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم

### 4-1 فروض البحث:

- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين التوافق النفسي ودافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية بكرة القدم للعام الدراسي 2018-2019

- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2017/12/20 الى 2018/5/25

- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة القدم لنادي الديوانية الرياضي



## 1-6 المصطلحات المستخدمة في البحث:

**1-6-1 التوافق النفسي<sup>(1)</sup>:** هو اشباع اللاعب لحاجته النفسية وتقبله لذاته وارتباطه بشعور خاص خالي من التوتر والصراعات النفسية تجابهه اثناء المنافسات فضلاً على تمتعه بعلاقات اجتماعية رياضية وتقبله في مشاركة زملائه اللاعبين والتكيف مع العادات والتقاليد والقيم الرياضية التي تتوافق ونفسيته وذاته

**1-6-2 دافعية الانجاز<sup>(2)</sup>:** هي استعداد الفرد الى التنافس في موقف ما من المواقف الانجاز في ضوء معيار او مستوى معين من معايير او مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي ينتج عنه نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-3 منهج ومجتمع البحث:** استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة البحث لكونه افضل المناهج وايسرها فيتحقق الاهداف لان المنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطوير بحيث يعطي البحث صور للواقع الحياتي بوضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية<sup>(3)</sup>

**2-3 عينة البحث:** اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم المشارك في بطولة التربيات العراقية في عام (2017- 2018) التي اقيمت في الموسم المذكور وقد بلغ عددهم (30) لاعبا واشتملت عينة البحث على (25) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (83.33) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا كما هو مبين في الجدول (4)

## جدول (1)

يبين عدد لاعبين منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية والنسبة المئوية لهم

ت	الاسم	العدد الكلي للاعبين	لاعبو التجربة الاساسية	لاعبو التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية لعينة البحث
1	لاعبين منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم	30 لاعباً	25 لاعب	5 لاعبين	83.33%

**3-3 ادوات البحث:** ويقصد بأدوات البحث " جميع الوسائل والادوات التي سوف يستخدمها الباحثان في كل مرحلة من مراحل بحثه "<sup>(4)</sup>

1-المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2-مقياس (حيدر عبد الرضا طراد) دافع الانجاز

3-مقياس (عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي) التوافق النفسي

جهاز حاسوب نوع (acer) عدد (1)

## 4-3 اجراءات البحث:

## 1-4-3 المقاييس المستخدمة في البحث:

## 1-1-4-3 مقاييس (عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي) التوافق النفسي<sup>(5)</sup>:

قام الباحث (عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي) في بناء وقياس التوافق النفسي الذي تم تطبيقه على البيئة العراقية في عام (2001) وعلى عينة مكونة من تسعة فعاليات فردية تمثل (27) نادي من فئة

(1) محمد جسام عرب . علم نفس رياضي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ط1 ، 2009 ، ص319 .

(2) محمد جسام عرب . المصدر السابق ، ص319 .

(3) وجيه محبوب . البحث العلمي و مناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص367 .

(4) سامي محمد ملحم . القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص152 .

(5) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . مصدر سبق ذكره ، ص255 .





المتقدمين وكان عدد العينة (506) لاعب يمثلون العاب هي (كراتية، تجديف، ملاكمة، جودو، اللاعب القوى، مبارزة، انقال، سباحة، مصارعة) وقد اعتمد الباحث في قياس ثبات المقاييس التجزئة النصفية والاتساق الداخلي واتضح ان معامل الثبات كانت (0.92) وهو ثبات عالي يمكن الاعتماد عليه .

**4-1-1-3-1 طريقة تصحيح المقياس:** لقد اتبع الباحث طريقة (ليكرت)، الفقرات ذات الاتجاه الايجابي (دائماً) تعطي (3) درجات وعكسها اذا احبب عنها ب (نادراً) تعطي (1) درجة - و (2) درجة لـ (احياناً) اما اذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الاجابة عليها (دائماً) تعطي (1) درجة واذا كانت الاجاب بـ (نادراً) تعطي (3) درجة - و (2) درجة تعطي لـ (احياناً) وان الزيادة في الدرجة نعني مدى توافق اللاعب مع نفسه ومع الآخرين .

**3-1-4-2 مقياس (حيدر عبد الرضا طراد بدافع الانجاز) (1):** لقد استعان الباحث في تحديد اسلوب صياغة الفقرات للمقياس على مقاييس عدة ذات علاقة مباشرة في دراسته وهي مقياس الدافعية للإنجاز وقائمة الدافعية الرياضية وقائمة التوجه التناسي (د. محمد حسن علاوي) اضافة الى مقياس دافع الانجاز الدراسي (ابراهيم الكناني) ومقياس مستوى الطموح لـ (خليل ابراهيم رسول) كما اعتمد الباحث اسلوب ليكرت المتطور في صياغة فقرات المقياس وتم تحديد صلاحية فقرات المقياس عن طريق تحديد الفقرات للمجموعتين المتطرفتين ومعامل الاتساق الداخلي . وطبق المقياس على مجموعة عينة قدرها (122) لاعب يمثلون اندية الدرجة الاولى والممتازة في كرة الطائرة وعددها (46) نادي.

#### 3-1-4-2 طريقة تصحيح المقياس:

بدائل الاجابات	درجة الفقرات الايجابية	درجة الفقرات السلبية
تنطبق عليه بدرج كبيرة	4	1
تنطبق عليه بدرجة متوسط	3	2
تنطبق عليه بدرجة قليلة	2	3
لاينطبق علي	1	4

**3-4-2 التجربة الاستطلاعية:** اجريت التجربة الاستطلاعية لغرض معرفة وضوح تعليمات المقاييس واختبار صلاحية استمارات جميع البيانات والفقرات وبدائل الاجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن تواجه التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقاييس حيث يتم عرض المقاييس وتطبيق الاختبارات على (5) لاعبين من منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية في 2018/1/28 وذلك في الساعة العاشرة صباحاً.

**3-1-4-2 الاسس العلمية للمقياسين:** اهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي ان تتوفر في المقياس هو ثبات درجاته وصدقه (2). وكان التأكيد من هذه الخصائص كما يأتي:

**3-1-2-4-3 صدق المقياسين:** يعد الصدق من اهم شروط الاختبارات الجيدة، الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله (3). وتم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري على نقطتين مهمتين هما (4):

• مدة مناسبة للاختبار لما يقيسه.

• مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليه .

(1) محمد جسام عرب .مصدر سبق ذكره ، ص208 ..

(2) عامر سعيد الكيكاني . السمات الشخصية وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997، ص514 .

(3) محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط3، عمان ، دار الفلك للطباعة والنشر ، 1995، ص183 .

(4) محمد نصر الدين رضوان . المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، عمان ، مركز الكتاب للنشر ، 2006، ص215 .



اذ تم عرض مقياسي التوافق النفسي ودافع الانجاز على مجموعة من الاستاذ والمختصين بعلوم التربية والنفسية والتربية الرياضية لبيان مدى صلاحية المقياسين لاستخدامهما على عينة البحث . وبعد الاطلاع على اجابات السادة المختصين على فقرات المقياس التطبيقية على العينة وتبين ان هناك اتفاق تام بنسبة 100% حول صلاحية المقياسين .

**3-4-2-1-2 ثبات المقياسين:** ((يعيد مفهوم الثبات من المفاهيم الاساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس او الاختبار لكي يكون صالح للاستخدام<sup>(1)</sup>)

ويقصد به ((ان يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند اعادة تطبيقه على الافراد انفسهم<sup>(2)</sup>)

ولغرض التأكد من ثبات المقياسين تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار واستخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال توزيع المقياسين على خمسة لاعبين من لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم والذين تم اختيارهم عشوائيا واعيد توزيع المقياسين على المجموعة نفسها بعد خمسة عشر يوم من تطبيقه عليها من اول امرة، اذ تشير ليلي الى ان " طريقة اعادة الاختبار تعد من اكثر الطرائق احصائية استخداما في حساب معامل الثبات فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد ويعاد اختبارهم مرة اخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الاول نفسها ويجب ان لا تقل المدة بين الاختبارين عن اسبوع<sup>(3)</sup> .

وبعد جمع استجابات المختبرين تم معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) اذ ظهرت قيمة معامل الارتباط في التوافق النفسي (0.89) بينما كان معامل الارتباط في مقياس دافع الانجاز (0.90) وهذا يدل على وجود ارتباط عال أي ان هناك معامل ثبات جيد للمقياسين .

**3-4-3 التجربة الميدانية الرئيسية:** نظرا لاستكمال الاجراءات التي تؤهل قيام التجربة الاساسية والتي اكدت صلاحية المقياسين باشر الباحث بتطبيق المقياسين والاختبارات على افراد عينة البحث البالغ عددهم (25) لاعب والذين يمثلون منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم المشارك في بطولة الجامعات للموسم الدراسي 2017 – 2018 و استغرقت الاختبارات عشرة ايام وتحت الشروط والتعليمات نفسها التي تم ورود ذكرها في التجربة الاستطلاعية وقد تم العمل بإشراف الباحث وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاساسية قام الباحثان في جمع البيانات الخاصة بافراد عينة البحث وترتيبها في جداول تمهيدا لتحليلها احصائيا .

**3-4-4 الوسائل الاحصائية:**

• اعتمد الباحثين الوسائل الاحصائية للعلوم الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات

**4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**

**4-1 عرض نتائج قياس التوافق النفسي ودافعية الانجاز ومناقشتها لدى لاعبي منتخب المديرية العامة لتربية الديوانية لكرة القدم :**

تحقيق لاهداف البحث ومعرفة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لمقياسي التوافق النفسي ودافع الانجاز الرياضي وكما مبين في الجدول (2).

(1) مصطفى محمود امام، التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص143 .  
(2) عبد الجليل الزوبعي (وآخرون)، الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، منشورات جامعة الموصل، 1987، ص30.  
(3) ليلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص153 .



## جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط		ع	س	المؤشرات الاحصائية المتغيرات المبحوثة
	الجدولية	المعنوية			
معنوي	0.39	0.62	15.82	94.18	التوافق النفسي
			4.97	15.18	دافع لإنجاز

قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.39) بدرجة الحرية (24) عند مستوى دلالة (0.05). من خلال الجدول ظهر الوسط الحسابي للتوافق النفسي (94.18) وللانحراف المعياري (15.82) حيث كان دافع الانجاز للوسط الحسابي (15.18) وللانحراف المعياري (4.97) وظهرت قيمة معامل الارتباط البسيط (0.62) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (0.39) عند مستوى دلالة (0.05) تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية طردية ويعزوا الباحث سبب ذلك الا انه كلها تمتعت على عينة البحث فالتوافق النفسي الجيد بين اللاعبين وعلاقات اجماعية جيدة مما خلق حالة الانسجام التوافق النفسي داخل الوحدات التدريبية والمباريات مما انعكست على دافع الانجاز وكانت الواقعية لديهم جيدة من خلال لتواجد والاستمرار في التمرينات والمهارات وحققوا نتائج جيدة في منافسات بطولة جامعات القطر مما دل على دافعية جيدة لخوض المنافسات وهذا يتفق مع محمد جسام عرب وحسين علي كاظم في التوافق النفسي ماهو الا تكليف وتقارب وان الاجتماع الكلمة يعني الاتفاق فضلا عن انه قدر اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن في البيئة الرياضية التي يتعايشه مع اللاعب.

### 1-5 الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

1- اتسم لاعبو منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم بالشعور بالتوافق النفسي ودافعية انجاز عالية  
2- وجود علاقة ارتباط حقيقة بين التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة لكرة القدم .

3- ظهر لاعبو منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم بمستوى جيد وتوافق نفسي عالي وعلاقة ارتباط طردية مع دافع الانجاز الرياضي .

#### 2-5 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم اسوة بالجوانب المهارية والبدنية والخططية والمعرفية في الوحدات التدريبية والمنافسات .
- 2- زيادة الشعور بالتوافق النفسي للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم يؤدي الى زيادة دافعتهم نحو تحقيق الفوز في المنافسة .
- 3- يفضل استخدام مقياس التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي في تطبيقها على دراسات اخرى .





### المصادر والمراجع العربية:

- 1- ابراهيم خلاف ابو زيد. قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدى ممارسي بعض الانشطة الرياضية الفردية والجماعية (دراسة مقارنة)، مجلة علمية جامعة حلوان، القاهرة، 2000.
- 2-آمال زكي محمود. العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسي واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاعدادية في محافظة القاهرة، مجلة علمية، جامعة حلوان، القاهرة، 2000.
- 3-حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، 1987 .
- 4-رمضان ياسين. علم النفس الرياضي، عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، ط1، 2008 .
- 5-سامي محمد ملحم. القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط3، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2005 .
- 6-عامر سعيد الخيكاني. السمات الشخصية وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبين المبارزة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997 .
- 7-عبد الجليل الزوبعي و(آخرون). الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، منشورات جامعة الموصل، 1987 .
- 8-كامل عبد الحميد. التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة التربية والعلم، العدد 614، جامعة الموصل، 1984 .
- 9-ليلي السيد فرحان . القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب في النشر، 2001 .
- 10-محسن محمد حسن. الامن النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية والاداء وبعض المهارات الشخصية للشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010 .
- 11-محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم. الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية، عمان، مؤسسة الوراق، 2001 .
- 12-محمد جاسم عرب، علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، ط1، 2009 .
- 13-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 14-محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط3، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1995 .
- 15-محمد نصر الدين رضوان. المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية، ط1، عمان، مركز الكتاب للنشر، 2006 .
- 16-مصطفى محمود امام . التقويم والقياس . بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990 .
- 17-وجيه محبوب . البحث العلمي ومناهجه، بغداد دار الكتب للطباعة والنشر، 2002 .



تأثير استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل  
م. نزار فائق صالح م.م عمر عبدالله حسين أ.م.د مراد أحمد ياس م. ابراهيم فيصل خلف  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت

[nazarfaiq67@gmail.com](mailto:nazarfaiq67@gmail.com)

[o.abdullah.h@gmail.com](mailto:o.abdullah.h@gmail.com)

[alyassmurad@yahoo.co](mailto:alyassmurad@yahoo.co)

[Ibrahimalnufan@yahoo.com](mailto:Ibrahimalnufan@yahoo.com)

### الملخص

#### هدفت الدراسة:

-الكشف على تأثير استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل.

-المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل.  
**مجتمع البحث وعينته:** تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت وللعام الدراسي 2018- 2019 والبالغ عددهم (165) طالبا، اما عينة البحث فقد تكونت من (60) طالبا بعد استبعاد مجموعة من الطلاب لأسباب منها الغياب والاصابة وممارسة الفعالية والطلاب الذين لديهم رسوب وبذلك بلغت نسبة العينة (36.36) من مجتمع البحث.  
**الوسائل الاحصائية:** الباحثون استخدموا الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T لعينتين مستقلتين مرتبطتين والتي سيتم استخراجها بواسطة برنامج spss ما عدا النسبة المئوية.

#### وكانت الاستنتاجات:

- 1- ان للتغذية الراجعة دور ايجابي في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل
  - 2- تلعب التغذية الراجعة المكتوبة دور اكبر في مستوى الانجاز للفعالية
  - 3- لاقل اهمية التغذية الراجعة الشفهية في نتائجها بالرغم من النتائج التي حصل عليها الباحثون
- اما التوصيات فكانت:**

- 1- ضرورة استخدام مثل هذه الدراسة مرة اخرى على بقية فعاليات الالعاب الفردية
- 2- اعادة هذه الدراسة على وعلى عينات مختلفة



## **The effect of the use of written and verbal feedback on the achievement level of long jump efficiency**

**M. Nizar Faik Saleh**

**M.M.Omar Abdullah Hussein**

**As. Prof. Dr. Mourad Ahmed Yas**

**M. Ibrahim Faisal Khalaf**

**College of Physical Education and Sports Sciences-University of Tikrit**

[nazarfaiq67@gmail.com](mailto:nazarfaiq67@gmail.com)

[o.abdullah.h@gmail.com](mailto:o.abdullah.h@gmail.com)

[alyassmurad@yahoo.co](mailto:alyassmurad@yahoo.co)

[Ibrahemilnofan81@gmail.com](mailto:Ibrahemilnofan81@gmail.com)

### **Summary**

#### **The study aimed at:**

- To explore the effect of the use of written and verbal feedback on the achievement level of long jump efficiency.
- Comparison in the post-test between the two experimental groups at the completion level of the long jump efficiency.

The research community and its sample: The research community consists of students of the first year in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences \_ Tikrit University and for the academic year 2018-2019 of (165) students, while the sample of the study consisted of (60) students after excluding a group of students for reasons Absence, injury, and effectiveness of students and students who have a failure and thus the proportion of the sample (36,36) of the research community, Statistical methods: The researchers will use the arithmetic mean, standard deviation and T test for two dependent independent samples that will be extracted by the spss program except the percentage.

#### **The conclusions were:**

- 1.Feedback has a positive role in the level of achievement of long jump efficiency
- 2.Written feedback plays a greater role in the level of achievement of effectiveness
- 3.The importance of oral feedback in the results despite the results obtained by the researchers

#### **The recommendations were:**

- 1 -the need to use such a study again on the rest of the activities of individual games
- 2 -to return this study on and on different samples





### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

العالم يشهد على مر العصور تطور الكبير في مجال البحث العلمي ومن مزايا هذا العصر الحديث هو ان التطور سرى في مجالات الحياة المختلفة وكانت الرياضة إحدى هذه المجالات اذ كان للعملية التعليمية باستخدام البرامج التعليمية في مجال التعلم الحركي تغير نحو الافضل وعلم التدريب وطرائق التدريس وبقية العلوم الاخرى لذا اصبح اعتماد الوسائل العلمية بأشكالها المختلفة من الامور المهمة جدا لغرض تحقيق التقدم بمستوى الانجاز الرياضي ومن الالعب التي لاقت اهتماما للتطور العلمي هي الالعب الفردية وبوجه الخصوص فعاليات الالعب القوى وكانت التغذية الراجعة من أكثر المتغيرات العلمية أهمية في تحقيق التعلم وتعمل على تصحيح المسار الحركي ومن ثم تحقيق الانجاز حيث دخلت التغذية الراجعة حقول معرفية كثيرة، بما في ذلك مجال التعليم، فلو لا التغذية الراجعة ما استطاع المدرسون الوقوف على درجة اكتساب التعليمات والمعارف والمهارات، ولما استطاعوا تصحيح التمثيلات والرؤى القبلية، فالتدريس الحديث يتوقف على معرفة ردود الأفعال من أجل التدخل الأنبي والمؤجل مواكبة للمتعلّم في كلّ مراحل تعلّمه حيث تتمثل هذه المعلومات بالتغذية الراجعة والتي تتخذ أشكالاً متعددة منها اللفظية والمرئية التي تعطي المتعلم صورة واضحة عما يفعله أثناء تطبيق المهارة بالعين المجردة، وعليه يستطيع أن يصحح أخطاءه تبعاً للمعلومات التي يتلقاها من المدرس قبل التطبيق وإثناؤه وتعمل بالأساس على تطور هذه اللعبة او الفعالية يحتاجها كل نشاط رياضي وكل فعالية رياضية وخاصة فعاليات الميدان في الالعب القوى فبواسطته يكسب الانسان مجمل خبرته الفردية وعن طريقه يتقدم ويتطور في هذا المجال ويزيد من انجازه، ويشير محجوب (2001) ان المعلومات التي يزود بها المتعلم عند ادائه الحركي من خلال تعلمه المهارة تعتبر من اكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي هذه المعلومات التي يمكن ان تأخذ اشكال عدة سواء كانت من الظروف التعليمية أو ظروف البحث المختبري فأنها تخبر المتعلم عن درجة) كفاءة الاداء خلاله أو بعده أو في كليهما<sup>(1)</sup> لذا تعد مفهوم الت من المفاهيم والاسس المهمة في مجال التعلم لكونه من المحاور الاساسية لنجاح اي عملية تعليمية وهي محورا ضروريا ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية في تحسين مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل والدراسة بدورها تعمل على مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين والتي من خلالها يمكن ان تعطي مدلول عن قدرات الطلاب العقلية في كيفية استقبال المعلومة.

### 1-2 مشكلة البحث:

على الرغم من إجراء العديد من الدراسات والبحوث فقد برزت أهمية ودور التغذية الراجعة في العملية التعليمية، إلا ان مجال التعلم وبالإضافة الى التدريب تبقى بحاجة الى كيفية الاستخدام لأنواع التغذية الراجعة ومتى ومن خلال عمل الباحثون في المجال الأكاديمي بإعطاء محاضرات عملية في التربية البدنية وعلوم الرياضة وجدوا ان الطلاب يتفاوتون بتعلمهم وانجازاتهم وبوجه الخصوص في الفعاليات الفردية لذا تبلورة فكرة عن دراسة استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل وهي محاولة جادة للوقوف على النتائج التي يمكن من خلالها بان يكون استخدامها هو مراعاة للفروق الفردية للطلاب ومن هنا يكون التساؤل هل ان استخدام التغذية الراجعة المكتوبة ستعطي نتائج افضل ام التغذية الراجعة الشفوية ستعطي نتائج افضل في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت.

### 1-3 هدف البحث:

1-الكشف عن تأثير استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل.

(1) محجوب، وجيه: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن (2001)، ص16.



2-المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل.

#### 4-1 فرضا البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل .

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل.

#### 5-1 تحديد المجالات:

1- المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت.

2- المجال الزمني: الفترة المحصورة من 2018/11/15 ولغاية 2018/12/18 للتجربة الرئيسة

3- المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت.

#### 2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت للعام الدراسي 2018/2019 وانحصرت على شعب الطلاب والبالغ عددهم (165) طالبا اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية والمتكونة من (60) طالبا وتم توزيعهم الى مجموعتين تجريبيتين بعد استبعاد مجموعة من الطلاب لأسباب منها الممارسين في المرحلة الدراسية والطلاب المتغييبين والمصابين والمشاركين في التجربة الاستطلاعية، وقد شكلت النسبة المئوية للعينة (36.36%) والجدول (1) يبين ذلك:

#### الجدول (1)

يبين الاحصائية لمجتمع البحث وعينته

الاستبعاد	عدد الطلاب	المتغيرات
49	109	العدد الكلي
53/ العدد الكلي	30	مجموعة التجريبية شعبة ب
56/ العدد الكلي	30	المجموعة التجريبية شعبة ج
15		عدد طلاب التجربة الاستطلاعية
10		عدد الطلاب مصابين
20		عدد الغياب
4		عدد ممارسين للفعالية

2-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحثون التصميم الذي يطلق عليه اسم " تصميم مجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار"<sup>(1)</sup> والشكل (1) يوضح ذلك:

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل	استخدام التغذية الراجعة المكتوبة	مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل
المجموعة التجريبية الثانية	مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل	استخدام التغذية الراجعة الشفهية	مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والكتلة)، ساعة توقيت عدد (4)، شريط قياس طول (20) م بورك ابيض)

(1) فان دالين دي بولد وآخرون: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل نوفل، ط3: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1984) ص384.



## 5-2 وسائل جمع المعلومات:

- 5-2-1 المصادر العربية والأجنبية
- 5-2-2 شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 5-2-3 القياسات والاختبارات:
- 5-2-4 الاستبيان:

**5-2-4-1 استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل والاختبارات المناسبة لها:** تم تصميم استمارة الاستبيان ووزعت على السادة المختصين في (علم التدريب الرياضي والتقويم والقياس والعب القوي) لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل واختباراتها لغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث، ويشير (بلوم وآخرون) على الباحث الحصول على نسبة موافقة (75%) فأكثر من آراء الخبراء<sup>(1)</sup>، والجدول (2) يبين ذلك:

**5-2-5-5 المقابلات الشخصية:** تم إجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس والعب القوي) التي تطرقت المقابلة الشخصية إلى:

- كيفية استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفوية ومدى صلاحيتها لعينة البحث.
- أوقات استخدامها مع كل تمرين ومرحلة تعليمية ومدى ملائمتها لعينة البحث.
- كيفية تطبيقها بشكل يضمن تحسن في مستوى الانجاز للفعالية.

**5-2-6-6 التجارب الاستطلاعية:** أجرى الباحثون مع مدرس المادة التجربة الاستطلاعية على طلاب من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهم (15) طالباً قبل البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي ومن التجارب الاستطلاعية هي:

**5-2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:** عمل الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى الموافق بتاريخ 8/ 11/ 2018 الساعة التاسعة صباحاً وذلك بتطبيق التغذية الراجعة المكتوبة ضمن البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الاولى.

**5-2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** عمل الباحثون التجربة الاستطلاعية الثانية والتي وافقت بتاريخ 8/ 11/ 2018 الساعة العاشرة والنصف صباحاً وتطبيق التغذية الراجعة الشفوية ضمن البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية، وكان الهدف من تجربتان هو:

التأكد من صلاحية استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفوية ضمن البرنامج التعليمي وزمن استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفوية للوقت، ومدى ملائمتها لأهداف البحث، والتعرف على الأخطاء المتوقعة في تنفيذ البرنامج والتهيؤ لها.

وكأن من نتائج التجارب الاستطلاعية هي:

صلاحية استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفوية ضمن البرنامج التعليمي، وملاءمة زمن استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفوية بالنسبة لوقت المحاضرة مدى استجابة العينة التجريبية الاستطلاعية لفقرات الوحدة التعليمية، التمكن من لتلافي الأخطاء.

## 5-2-7-2 تجانس وتكافؤ مجموعتي عينة البحث:

**5-2-7-1 التجانس:** تم إجراء التجانس بين بعض المتغيرات وهي (الطول مقاساً بالسنتيمتر والكتلة مقاسة بالكيلوغرام والعمر مقاساً بالسنة)، والجدول (2) يبين ذلك:

(1) بلوم، بنيامين، وآخرون: **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني** (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة (1983) ص 126.





## الجدول (2)

يبين التجانس في متغيرات الطول والكتلة والعمر لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	174.577	5.258	174	0.109
الكتلة	كغم	66.473	11.062	68.600	0.192
العمر	سنة	20.244	0.712	20	0.342

2-7-2 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل: استخدم الباحثون أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية بألعاب القوى لغرض تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها الآتية:

1- القوة الانفجارية للرجلين: اختبار الوثب الطويل من الثبات.<sup>(1)</sup>  
2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين: اختبار الثلاث حجلات لأقصى مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة.<sup>(2)</sup>

3- السرعة الانتقالية: اختبار عدو (30م) من بداية متحركة.<sup>(3)</sup>

4- المرونة: اختبار فتحة رجل.<sup>(4)</sup>

5- الرشاقة اختبار الجري الزجاجة بارو (3×4.5 م)<sup>(5)</sup> والجدول (3) يبين ذلك.

## الجدول (3)

يبين نتائج اختبار (t) بين المجموعتين في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة sig
				الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	القوة الانفجارية للرجلين	م	م	1.92	1.22	1.89	1.59	0.92
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثا	ثا	9.05	2.01	9.00	1.47	0.97
3	السرعة الانتقالية	ثا	ثا	4.07	1.74	4.9	1.66	0.22
4	المرونة	سم	سم	12.07	2.77	12.08	2.05	0.09
5	الرشاقة	ثا	ثا	14.12	2.02	13.97	2.03	0.82
6	التوازن الثابت	ثا	ثا	1.92	0.97	2.06	0.89	0.65

\* قيمة (sig) اكبر من (0.05)

تبين في الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

## 2-8 الاختبارات القبلية والتكافؤ:

2-8-1 الاختبارات القبلية: أجرى الباحثون الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث الموافق بتاريخ 2018/11/13 وقبل البدء بالاختبار القبلي قام مدرس (\*) شرح وعرض للمراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل لتكون لدى فكرة عن الاداء الفني للفعالية ثم أدى كل طالب محاولتين تجريبيتين ثم تم الاختبار

(1) شحاتة، محمد إبراهيم، وبريق، محمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية (1998) ص 91-92.

(2) عبد الجبار، قيس ناجي واحمد، بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد (1987) ص 346.

(3) حسانين، محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة (2004) ص 292.

(4) البدر، أحمد الهادي يوسف: وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجيم (10) سنوات بمحافظة الاسكندرية، بحث منشور في المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مشكلات الأعداد الرياضي للناسين، جامعة حلوان (1980) ص 201.

(5) علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة (1989) ص 304.

(\*) م. عاطف عبد الخالق احمد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .



القبلي بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب وفق القانون الدولي للهواة بألعاب القوى وحساب الانجاز الأفضل.

**2-8-2 التكافؤ بمستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل:** جاء التكافؤ لعينة البحث للاختبار القبلي بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب وطبقاً للقانون الدولي الذي "يشير إلى أنه إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل متسابق ثلاث محاولات" <sup>(1)</sup> حيث تم اختيار أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة باختيار الانجاز الأعلى من كل المحاولات ثم عمل الباحثون على استخراج معامل الارتباط البسيط والذي بلغ (86.8) بين المجموعتين وهو ارتباط معنوي ثم أجرى التكافؤ باستخدام اختبار (t) والجدول (4) يبين ذلك.

#### الجدول (4)

يبين نتائج اختبار t بين المجموعتين في مستوى الانجاز بفعالية الوثب الطويل

المتغير	المتغيرات الاحصائية	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		(Sig)	الدالة
		س-	ع	س-	ع		
مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل		4.15	1.67	4.22	1.72	0.14	غير معنوي*

\* قيمة (sig) اكبر من (0.05)

فمن الجدول (4) تبين وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين في متغير مستوى الانجاز مما يدل على تكافؤ.

#### 2-9- البرنامج التعليمي:

**2-9-1 البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين:** يحتوي البرنامج التعليمي للمجموعتين على ثمان وحدات تعليمية حيث ان كل وحدة تتضمن اقسام رئيسية وهي القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم الختامي ولاطار العام يتضمن على اهداف تربوية وتعليمية الوحدة التعليمية تحتوي على (زمن، تمارين، عدد التكرارات) وبعد اطلاع الباحثون على المصادر العلمية وبعض الدراسات وبعد الاستفسار من المختصين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت وبعض التدريسيين من جامعات اخرى عمل الباحثون على استخدام التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية خلال الوحدات التعليمية.

**2-9-2 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي:** يتوزع البرنامج التعليمي على المجموعتين التجريبية التجريبيتين مكونة من ثمان وحدات تعليمية لكل منها ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، كما موضحة بالشكل (2) وكالاتي:

البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعات التجريبية الثانية	البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الاولى
مقدمة (4 د)	مقدمة (4 د)
القسم الإعدادي (20 د)	القسم الإعدادي (20 د)
إجمالي عام (8 د)	إجمالي عام (8 د)
إجمالي خاص (8 د)	إجمالي خاص (8 د)
القسم الرئيسي (65 د)	القسم الرئيسي (65 د)
الجزء التعليمي (15 د)	الجزء التعليمي (15 د)
الجزء التطبيقي (45 د)	الجزء التطبيقي (45 د)
القسم الختامي (5 د)	القسم الختامي (5 د)

#### الشكل (2)

يوضح التقسيم الزمني للبرنامج التعليمي والخاصة بالمجموعتين التجريبيتين



وكما هو ملاحظ أن الفترة الزمنية لزمن الوحدة التعليمية ثابت لكن يختلف في كيفية استخدام التغذية الراجعة وتم استخدام طريقة التعلم المختلطة (الكلية والجزئية) في تعلم الاداء الفني في الوثب الطويل والتي تجمع بين محاسن الطريقتين الكلية والجزئية، وفيها يتم عرض الاداء الفني بصورة كلية ثم يؤدبها الطلاب وبعد ذلك يتم تقسيم هذا الاداء إلى وحدات صغيرة ثم كبيرة (مراحل الاداء الفني بالوثب الطويل) وهكذا يتم الانتقال إلى المرحلة الثانية والتمرين على أجزاء هذه المرحلة والربط بينها بصورة كلية، ثم يتم ربط هذه المرحلة بالمرحلة الأولى ... وهكذا حتى يتم الانتهاء من التمرين على المهارة بصورة كاملة علماً أنه في بداية الوحدة التعليمية يتم إعادة عرض وأداء المراحل الفنية للوحدات التعليمية السابقة وربطها بالمرحلة التي سيتم تعلمها لاحقاً.

**10-2 التجربة الرئيسية:** تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعتين الموافق بتاريخ 2018/11/15 بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة والتي نفذت في يومي (الثلاثاء والخميس) من كل أسبوع مستخدماً التغذية الراجعة المكتوبة والشفهية بعد كل أداء سواء للمراحل الفنية أو أداء التمرينات التعليمية لتلك المرحلة وللفعالية كاملاً من قبل مدرس المادة بإشراف الباحثون لتعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمجموعتين في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعتين في يوم الثلاثاء الموافق بتاريخ 2018/12/18

#### **11-2 متغيرات البحث وكيفية ضبطها:**

**1-11-2 المتغيرات المستقلة للبحث:** المتغير المستقل هو العامل أو السبب الذي يطبق لغرض معرفة أثره في النتيجة <sup>(1)</sup> وتتمثل المتغيرات المستقلة بما يأتي:

1- التغذية الراجعة المكتوبة 2- التغذية الراجعة الشفهية

**2-11-2 المتغيرات التابعة للبحث:** المتغير التابع، هو العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل <sup>(2)</sup> وهي (مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل)

**3-11-2 المتغيرات الخارجية:** وهي المتغيرات التي يلزم ضبطها لتكون بدرجة متساوية بين المجموعتين التجريبيتين مثل (العمر، الطول، الجنس... وغيرها) <sup>(3)</sup>

**12-3 الصدق التجريبي:** ينقسم إلى نوعين مهمين أحدهما يتعلق بمدى صحة المعالجة التجريبية والأخرى بمدى إمكانية تعميم النتائج هما: (الصدق الداخلي، الصدق الخارجي)

#### **1-12-2 الصدق الداخلي:**

**1-ظروف التجربة:** لم يتعرض البحث إلى أية عوامل أو حوادث أثرت في التجربة طوال مدة تطبيقها

**2-العمليات المتعلقة بالنضج:** ويقصد به ما يحدثه عامل الزمن أو النمو الجسمي أو العقلي أو الاجتماعي وبما أن جميع طلاب المجموعتين يتعرضون لعمليات النمو نفسها فإن هذه العوامل قللت من تأثير هذا المتغير في المتغيرات التابعة.

**3-أدوات القياس:** تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام نفس الأجهزة والأدوات لكل مجموعة.

**4-التفاعل بين النضج والاختيار:** تمت السيطرة على هذا العامل عن طريق اختيار الباحثون مجموعة الدراسة من أفراد في مستوى واحد <sup>(4)</sup>

**2-12-2 الصدق الخارجي:** يتحقق الصدق للتصميم عندما يتمكن الباحثون فيه من تعميم نتائج بحثهم خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة <sup>(5)</sup>، وللتأكد من تحقق السلامة والصدق الخارجي للتصميم ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية وبعيدة عن الأخطاء.

(1) العساف، صالح بن محمد: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، شركة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض- السعودية (1989) ص307

(2) عبيدات، ذوقان وآخرون: البحث العلمي، مفهوم وأدواته وأساليبه، 5ط، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان (1996) ص281.

(3) العساف، صالح بن محمد (مصدر سبق ذكره) (1989) ص301

(4) عطوي، جودت عزت: أساليب البحث العلمي-مفاهيمه-أدواته-طرقه الإحصائية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان- الأردن، (2000) ص199-200.

(5) عودة، احمد سليمان وملكاوي، مفتي حسن: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، 1ط، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الأردن (1987) ص172.





**2-13 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية لمستوى الانجاز بالوثب الطويل للمجموعتين وبأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبار القبلي في يوم الموافق 2018/12/20 بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب واختيار افضل محاولة من جميع المحاولات.

**2-14 الوسائل الإحصائية:** (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، اختبار (ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين<sup>(1)</sup>) وتم تحليل البيانات بنظام التحليل الإحصائي (SPSS) (\*) ماعدا النسبة المئوية.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين (قبلي - بعدي) في مستوى الانجاز لمجموعي البحث لفعالية الوثب الطويل:**

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين (قبلي - بعدي) في مستوى الانجاز لمجموعي البحث لفعالية الوثب الطويل

الدالة	Sig	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي *	0.000	2.24	5.09	1.67	4.15	المجموعة التجريبية الاولى
معنوي *	0.000	2.01	4.74	1.73	4.22	المجموعة التجريبية الثانية

\* معنوي لان قيمة (Sig) هي اصغر من (0.05).

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق الجزء الثاني من الفرض الأول للبحث، إذ بلغت قيم (sig) اقل من (0.05) في مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل للمجموعتين التجريبتين.

**3-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين (قبلي - بعدي) في مستوى الانجاز لمجموعي البحث في فعالية الوثب الطويل:**

يعزو الباحثون معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى والتجريبية الثانية إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع الفعالية المراد تعلمها، ان الاستخدام الأمثل لمفردات البرنامج المعد من الباحثون مع كيفية تطبيقه وملائمته لأفراد العينة ساعدت على خزن عدد كبير من الخبرات في الذاكرة الحركية، وان التنوع في استخدام التمارين المتنوعة التي مستوى الانجاز سواء اكان للمرحلة الفني التي تم تعلمها بالطريقة الجزئية او الطريقة الكلية مما ساعد على تنفيذ الاستجابة بصورة صحيحة وتحسين مستوى الانجاز، وذكر (Schmidt) "أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين للأشكال المهارية سوف تصبح لديهم القدرة على إدراك المثيرات التي تواجههم وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه المهارات" (2).

إن التعلم في مراحله الأولى يحقق تطور سريع خاصة إذا كان الأفراد المتعلمين لا يمتلكون خبرات كبيرة وباستخدام طرائق تدريس واساليب تعليمية بصورة تتلائم مع امكانيات الطلاب، خصوصاً وان كلا المجموعتين قد تلقت تكرارات والملاحظات للتعلم لنوع التمرين حيث تعتبر الملاحظة تعبير عن التغذية الراجعة في الوحدة التعليمية، وقد أشارت المصادر إلى أن "التغذية الراجعة تزيد من تحسن

(1) النكريتي، وديع ياسين والعبدي، محمد حسن: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل (1999) ص 34-57.

(\*) حَلَّ النتائج من قبل (ا.م.د. مراد احمد ياس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت).

(1) Richard A. Schmidt Craig. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics (2000), P: 267.



الأداء في مراحل التعلم الأولى حيث ان التعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة ويضع برنامجاً حركياً مناسباً للاستجابة وينفذه وبعد ذلك يقارن النتيجة مع الهدف المبيت أو البرنامج المقرر<sup>(1)</sup>. مما جعلهم أكثر تشويق واثارة مع المادة المراد تعليمها وجعل المتعلم ليس فقط كمتلقي بل متفاعل مع المادة الطلوب تعلمها، بما يخدم ويسهل عملية اوصول المادة الى المتعلم وامكانية التطلع على محتوى المادة التعليمية وطرح الاسئلة والمناقشة والاجابة على ما يدور من مواضيع تخص الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل والتي تجعل المتعلم أكثر تطلعاً<sup>(2)</sup>.

ويرى الباحثون بالإضافة الى التمرينات والتكرارات وعدد الوحدات التعليمية الا ان هنالك دور في توظيف التغذية الراجعة ضمن الوحدات التعليمية لتعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل والارتقاء بمستوى الانجاز.

**3-3 عرض وتحليل نتائج الفرق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل:**

الجدول (6)

يوضح نتائج الفرق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل

المتغير	المتغيرات الاحصائية	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		(Sig)	الدالة
		ع	س-	ع	س-		
مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل		5.09	2.24	4.74	2.01	0.048	معنوي*

\* قيمة (sig) اقل من (0.05)

**3-4 مناقشة نتائج الفرق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل:**

من خلال عرض وتحليل نتائج لمستوى الانجاز في الاختبار البعدي والتي اوضحت في الجدول (6) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ويعزو الباحثون هذه الفروق في مستوى الانجاز الى التغذية الراجعة المكتوبة المستخدمة في تعليم طلاب المجموعة التجريبية الاولى، والتي وفرت للمتعلمين فرصة الوصول الى المعلومة وتوفير بيئة تعليمية جذابة والتي مكنت المتعلمين من مراجعة الحركات الصحيحة في أي وقت ومتى ما يشاء دون اضمحلال المعلومة والتي اكدت لخدمة عملية التعلم وتوفير التغذية الراجعة بأنواعها وهذا كله ساهم في تنمية التعلم الذاتي والتفكير الايجابي العلمي واشراك الحواس التي تساعد المتعلم وسير العملية التعليمية وفقاً الى رغبة المتعلم وقدرتهم مما يزيد من سرعة فاعليتهم واثار(شعلان، 2017) إن عرض أهم الأخطاء الشائعة للمرحلة الفنية وتصحيحها للوصول إلى الأداء الأفضل ساعد الطالب على تجنب الوقوع في هذه الأخطاء أثناء الأداء الفني بصورتها النهائية<sup>(3)</sup> ن طريقة خزن المعلومات في الذاكرة واسترجاعها بصورة جيدة تعتمد على عدة عوامل منها التكرار والممارسة ومدى تثبيتها وطريقة تعلمها، فالمهارات الحركية التي تكرر ممارستها بصورة مستمرة تكون أسهل في استدعائها وتذكرها من المهارات التي لم يمارسها أو مورست بشكل متقطع<sup>(4)</sup>

(2) Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg, Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics. ( 2008), P:99

(2) شعلان، مرتضى علي: تأثير استراتيجيات التعليم المتمركز في التحصيل المعرفي والاداء الحركي والانجاز لرفعة الخطف لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء (2017) ص93

(3) شعلان، مرتضى علي: مصدر سبق ذكره، ص 99.

(4) الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل- تدريب- قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان (2000) ص 17



ويرى الباحثون ان هذه المبادئ أسهمت في تحسن نتائج الاختبار قياسا بالاختبارات القبلية التي أجريت حيث ان التغذية الراجعة لبنت حاجات المتعلمين، إذ كانوا متفاعلين لتعلم الاداء الفني وتطور مستوى الانجاز بشكل جيد وهذا ما نطمح له، مما أتاح فرصة لإظهار قدراتهم وإمكانياتهم ومتابعتهم المجددة بشكل ملحوظ ورغبتهم من خلال مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل وبشكل محبب .

المصادر العربية والاجنبية:

1. البدري، أحمد الهادي يوسف: وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجمناز (10) سنوات بمحافظة الاسكندرية، بحث منشور في المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان (1980).
2. بلوم، بنيامين، وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة (1983).
3. حسانين، محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، (2004).
4. شحاتة، محمد إبراهيم، وبريقع، محمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية (1998).
5. شعلان، مرتضى علي: تأثير استراتيجيات التعليم المتمازج في التحصيل المعرفي والاداء الحركي والانجاز لرفعة الخطف لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، (2017).
6. الشماع، حيدر فائق وكاطع، اسيل جليل: القانون الدولي للمنافسات (2013).
7. الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة تحليل-تدريب-قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان (2000).
8. عبد الجبار، قيس ناجي واحمد، بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد (1987).
9. عبيدات، ذوقان وآخرون: البحث العلمي، مفهومة وأدواته وأساليبه، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان (1996).
10. العساف، صالح بن محمد: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، شركة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض - السعودية (1989).
11. عطوي، جودت عزت: أساليب البحث العلمي مفاهيمه-أدواته-طرقه الإحصائية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان- الأردن (2000).
12. عودة، احمد سليمان وملكاوي، مفتي حسن: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الأردن (1987).
13. فان دالين دي بولد وآخرون: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل نوفل، ط3، (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية (1984).
14. محبوب، وجيه: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن (2001).

المصادر الاجنبية:

- 1-Richard A. Schmidt Craig. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics (2000).
- 2-Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics. (2008).



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





## تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير بيوميكانيكية الأداء مهارة الإسقاط بالريشة الطائرة للشباب

أ.د محمد حسين حميدي      أ.د احمد عبد الزهرة      م.د سارة خالد راضي  
جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة      جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

MM70HH@GMAIL.COM

### مستخلص البحث

لقد تضمن البحث على المقدمة وتطرق الباحثون فيها الى ان التداخل بين العلوم الرياضية الممكنة من الأمور المؤثرة التي تصب في رفع مستويات الاداء ومنها علم البايوميكانيك الذي أسهم في التقدم العلمي للاداء الحركي للإنسان بشكل عام والرياضي بشكل خاص وان المحتوى الرئيس لهذا العلم في مجال التربية الرياضية يتمثل في دراسة أسباب حدوث الحركة، أي يهتم بالقوى الداخلية والخارجية المسببة لها ويقدم انسب الحلول باستخدامه التحليل الحركي الذي يشكل الفروض والمقدمات الأولية ذات العلاقة العلمية لترشيد التعلم لمختلف الفعاليات الرياضية ومنها الريشة الطائرة . وقد تطرق الباحثون في الباب الثالث الى إجراءات البحث وكانت على النحو التالي. استخدمت الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئة لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها وقد تم تحديد مجتمع البحث من (8) لاعبين وهم لاعبي منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة لفئة الشباب، وبعد ذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) لاعبين وقد شكلت نسبة (75%) اذ تم استبعاد لاعبين لإجرائهما التجربة الاستطلاعية. وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وبشكل عشوائي وقد ضمت كل مجموعة (3) لاعبين اما الباب الرابع فقد تم عرض ومناقشة النتائج التي توصل لها الباحثون خلال عملية البحث واحتواء الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات وقد استنتج الباحثون مجموعة من الاستنتاجات منها:

- أن تمارين البلايومترك التي تتشابه في مسارها الحركي مع المسار الحركي للمهارة تعمل على تطوير الأداء الفني لتلك المهارة
- ظهور تأثير إيجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البلايومترك للمجموعة التجريبية ولكافة الاختبارات. وكانت التوصيات
- يجب على المدربين الإلمام بأسس وقواعد البيوميكانيك والتحليل الحركي بالإضافة الى العلوم الأخرى لكي يتسنى لهم التدريب الصحيح وفق الأسس العلمية والمعلومات الصحيحة.



### Summary of the research

**The impact of the use of exercises in the development of Byumkanikih  
Albulaaometruc performance skill paintbrush projection plane for youth**

**Prof. Dr. Mohammad Hossein Hamidi Maysan University / Faculty of  
Physical Education and Sports Science**

**Prof. Dr. Karima Hussein Silverline Mustansiriya University / College  
Open wild**

**MB Sarah Khaled Radi**

Find the Introduction We have included touched researcher where that overlap between the possible mathematical sciences of things affecting flowing in raising performance levels including Albayumkanak science, which contributed to the scientific progress of the Lada motor for humans in general and sports in particular and the main content of this science in the field of physical education is in the study of the causes of the movement occurs, any interested internal and external forces that cause it provides the most appropriate solutions using kinetic analysis, which constitutes the initial hypotheses and introductions of scientific learning to rationalize the relationship of the various sporting events including badminton. Researchers have touched the door in the third to research procedures were the following Alnhawwa. The researchers used the experimental method and design of the two groups equal to the suitability of the nature of the problem to be resolved have been identified research community (8) players who are players elected Maysan province paintbrush plane to the category of young people, and then knead was selected sample Find the way intentional totaling (6) players have accounted for ( 75%) as was the exclusion of players to Ajraihma exploratory experiment. Sample was divided into two groups a control group and the experimental group and randomly brought together each group (3) player Part IV has been present and discuss the findings of its researchers during the search process and the containment of Title V on the conclusions and recommendations of researchers have concluded a set of conclusions, including

Shall Albulaaometruc exercises that are similar in track motor with motor skill course of working on the technical functioning of that skill development

-zaor A positive influence in the development of distinctive force as soon as the arms and legs using Albulaaometruc experimental group exercises and all of the tests. The recommendations

-It must be trained on the foundations of knowledge of the rules and Albyumkanak and kinetic analysis in addition to other sciences in order for them proper training in accordance with the scientific basis and the correct information





## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التداخل بين العلوم الرياضية الممكنة من الأمور المؤثرة التي تصب في رفع مستويات الأداء ومنها علم البايوميكانيك الذي أسهم في التقدم العلمي للاداء الحركي للإنسان بشكل عام والرياضي بشكل خاص وان المحتوى الرئيس لهذا العلم في مجال التربية الرياضية يتمثل في دراسة أسباب حدوث الحركة، أي يهتم بالقوى الداخلية والخارجية المسببة لها ويقدم انساب الحلول باستخدامه التحليل الحركي الذي يشكل الفروض والمقدمات الأولية ذات العلاقة العلمية لترشيد التعلم لمختلف الفعاليات الرياضية ومنها الريشة الطائرة .

ان لعبة تتطلب اداء مجموعة من الحركات وتعد مهارة الإسقاط من المهارات الهجومية في لعبة الريشة الطائرة والتي لها دورا بارزا في خصم المباراة من خلال الحصول على نقاط اللعب ومن خلالها الحصول على نتيجة المباراة لذا وضع الباحثون تدريبات بلايومترية لغرض تطوير ورفع قابليات اللاعبين في مهار الإسقاط .

والريشة الطائرة واحدة من الألعاب الفردية التي دخلت حديثا الى العراق لذلك يسعى المختصون في اللعبة الى نشر وتوزيع قاعدتهم ولعل أهم ما يميز مهارات الريشة الطائرة تلك الحركات السريعة (الرشيقة) من الأمام إلى الخلف ومن جانب الى آخر وهذه المهارات التي تزخر بها اللعبة وتتطلب قدرات حركية عالية حتى يتمكن ان يؤدي وظائفها بكفاءة وخاصة عند أداء ضربت الإسقاط د سواء بالارتكاز او الوثب كما انها تتطلب قدرات كبيرة في دقة ضرب الريشة الى الأماكن الأكثر دقة حيث تكون صعوبة الرد من قبل المنافس.

ومن هنا برزت أهمية البحث وذلك لغرض تطوير قابليات اللاعبين في مهارة الإسقاط ورفع مستوى اداء اللاعبين من خلال استخدام تمرينات البلايومترك .

## 2-1 مشكلة البحث:

وجد الباحثون هناك ضعفا في أداء ضربت الإسقاط الهجومية وقد ظهر هذا من خلال متابعة الباحثون ولخبرتها في هذا المجال مما يؤدي ذلك الى عدم تحقيق نتائج ايجابية أثناء أداء ضربت الإسقاط أثناء المباراة وكذلك قلة التركيز على دراسة متغيرات بيوميكانيكية لتلك المهارة والتي تعد واحده من أهم الأمور التي من خلالها يمكن ان نرتقي في مستوى الأداء فضلا عن العوامل الأخرى ،كما أن الباحثون لاحظا عدم استخدام التدريبات الحديثة ومنها البلايومترك لتطوير تلك المهاره ومن هنا تجلت مشكله البحث في الخوض في بغمار تلك المشكله ودراستها من اجل التوصل الى ما هو مفيد في تطوير تلك المهارة من خلال وضع تمرينات بلايومترية لتطوير بيوميكانيكية الأداء لمهارة الإسقاط بالريشة الطائرة لغرض وضع ما هو مفيد في ميدان الريشة الطائرة وتطويرها في بلدنا العراق لغرض الوصول بها إلى المستوى العربي والآسيوي والعالمي .

## 3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات البلايومترك في أداء مهارة الإسقاط الهجومية بالريشة الطائرة للشباب.
- 2- أعداد تمرينات بلايومترك تساهم في تطوير بيوميكانيكية الأداء المهاري لمهارة الإسقاط الهجومية بالريشة الطائرة للشباب.
- 3- التعرف على تأثير تمرينات البلايومترك في تطوير بيوميكانيكية الأداء لمهارة الإسقاط الهجومية بالريشة الطائرة للشباب.

## 4-1 فرضا البحث:

- 1- يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لتمرينات البلايومترك على بايوميكانيكية الأداء لمهارة الإسقاط ولصالح الاختبارات البعيدة .
- 2- يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لتمرينات البلايومترك على أداء مهارة الإسقاط ولصالح الاختبارات البعيدة.



## 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة للشباب للعام 2015 .  
2-5-1 المجال الزماني: 2015/3/15 ولغايه 2015/8/20 .  
3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية-جامعة ميسان وقاعة الشهيد وسام عريبي.

## 2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2-1منهج البحث: استخدمت الباحثون المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئة لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2-2مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثون مجتمع البحث البالغ عددهم (8) وهم لاعبي منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة لفئة الشباب، وبعد ذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) لاعبين وقد شكلت نسبه (75%) اذ تم استبعاد لاعبين لإجرائهما التجربة الاستطلاعية. وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وبشكل عشوائي وقد ضمت كل مجموعة (3) لاعب .

## 2-2-1تجانس أفراد العينة وتكافؤها:

2-2-1-1تجانس افراد العينة: قبل البدء في العمل بالتمرينات الخاصة للأداء تم تقسيم العينة الى مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى افراد عينة البحث والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة، فقد تم تحديد بعض القياسات والاختبارات المؤثرة للعينة وهي (العمر التدريبي، الطول الكلي، الوزن، اختبار دقة ضربة الإبعاد الهجومية) . والتي تمثل مواصفات العينة للتأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد ان يتم ضبطها ولهذا تم إجراء المعالجات الإحصائية لها باستخدام معامل الالتواء<sup>(1)</sup>، علماً أن قيمة معامل الالتواء كانت اقل من  $(1+)$  للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وعليه تعد العينة متجانسة. وكما مبين في الجدول (1) .

### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المؤثرة

ت	المتغيرات- القياسات	س	ع	معامل الالتواء
1	الطول /سم	161.5	2.62	0.454
2	الوزن /كغم	71.225	4.219	0.895
3	العمر التدريبي /سنة	2.593	0.725	0.000
5	الضربة المسقطة الهجومية درجة	18.23	1.564	0.192

2-2-1-2تكافؤ مجموعتي البحث: ومن أجل التحقق من تكافؤ المجموعتين البحثية في متغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي، الاختبارات المهارية قيد الدراسة) استخدمت الباحثة قانون (t) لعينتين مستقلتين، وظهر أن هناك فروق عشوائية (t) الجدولية اكبر من t المحتسبة) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث وكما مبين في الجدول (2) .

### جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
	س±	س-	س±	س-		
الطول /سم	174.166	4.041	175.666	0.577	0.424	غير دال
الوزن /كغم	71.333	6.429	81.333	2.309	2.535	غير دال
العمر التدريبي /سنة	5.333	0.577	5.666	0.577	0.707	غير دال
اختبار الضربة المسقطة الهجومية (درجة)	18.333	1.527	18.333	3.055	0.000	غير دال

قيمة t الجدولية = (4.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

(1) وديع ياسين التكريتي، محمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، 1999، ص178 .



**2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:** أن أدوات البحث هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة".

**2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

- مضرب ريشة نوع (Yonex) عدد (3)
- كامرة تصوير نوع (Kohica) بسرعة 300 صورة عدد (1)
- علبة ريشة نوع (Yonex) عدد (3)
- ملعب ريشة نظامي مع ملحقاته .
- شريط لاصق ملون .
- مقياس رسم بطول (1م) .
- حامل ثلاثي عدد (1)
- ميزان طبي عدد (1)
- بلوجكترات عدد (2)
- قماش ابيض ارتفاع 3م × عرض 6.30
- قوائم إضافية بارتفاعات (2.500) سم لغرض الاختبار .
- حبل لغرض إجراء الاختبار
- ساعة توقيت نوع عدد (3)
- كرات طبية زنة (1، 2) كغم عدد (2) لكل كرة .

**2-3-2 وسائل جمع المعلومات:**

- المصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة
- شبكة المعلومات الدولية (The Internet) .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين .
- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البيوميكانيكية
- استمارة تقويم المنهج التدريبي (التمرينات البلايومترية) .
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

**2-4 اختبار ضربة المسقطة الهجومية<sup>(1)</sup>:**

- **غرض الاختبار:** قياس مهارة الضربة المسقطة الأمامية .

- **الأدوات المطلوبة:** مضارب ريشة، ريش ،ملعب مخطط بتصميم الاختبار

**وصف الأداء:** بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (×) وعلى بعد (5) م من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكة أمامية لاستقبال الريشة المرسلة إليه من اللاعب المقابل وعلى جهة يمين اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة (1,2,3) والبالغ مساحة كل منطقة (1م) .

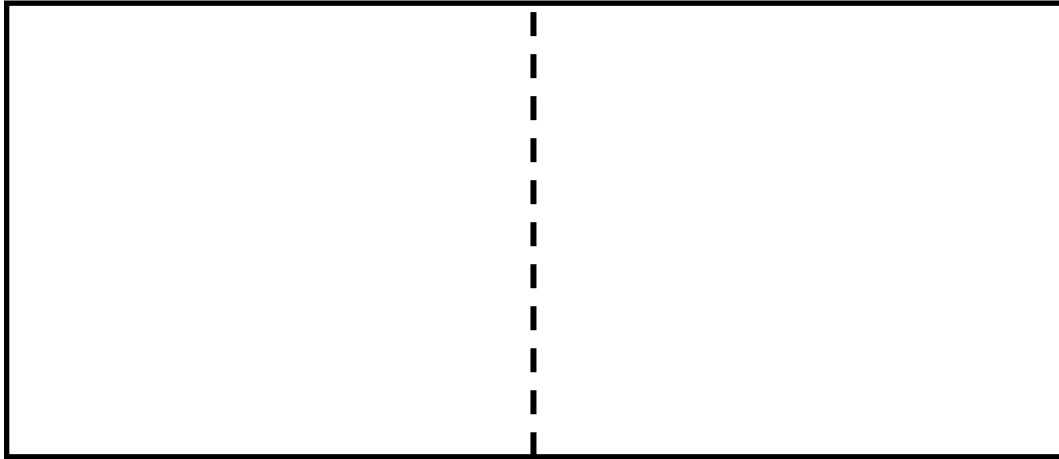
**تقويم الأداء:**

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات .
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة .
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأولى .





- أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة .
  - يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة أمامية أو قطرية
- 1م 1 م 1م



شكل (1) يوضح اختبار الضربة الأمامية المسق

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية على قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا والتي تم تطبيقها على عينة من اللاعبين غير المشاركين في التجربة الرئيسية وبعدد (2) لاعبين في يوم تاريخ 2015/5/2 وقبل إجراء الاختبارات القبلية بغية التعرف على أهم الصعوبات التي قد ترافق إجراءات البحث الميدانية وقد نصبت له تصوير فيديو نوع (Kohica) ذات التردد 300 صورة بالثانية وكان ارتفاع الكامرة عن الأرض (1.48) وتبعد عن خط الجانب الأيسر للاعب المؤدي للمهارة وتم استخدام مقياس رسم بطول (1م) .

**2-6 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الأربعاء المصادف 2015/5/4، في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان، وقد تم تطبيق الاختبارات كما هو محدد لها وتم تثبيت الكامرة على حامل ثلاثي وعلى ارتفاع (1.48) وعلى بعد عن جانب الأيسر (2.4) (أخذنا بنظر الاعتبار تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وكذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد).

**2-7 المنهج المعد باستخدام تمرينات البلايومترك:** تم إعداد منهج تدريبي باستخدام تمرينات بلايومترية متنوعة لغرض تطبيقها على لاعبي الريشة الطائرة، والذي غرضه الأساسي هو تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والأطراف السفلى، وبضمن المسار الميكانيكي لممارتي الأبعاد الإسقاط الهجومية، حيث " يعد الأسلوب الأمثل لتدريب القدرة العضلية هو الذي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة مع المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الفني لها خلال المهارة ذاتها "(1).

تم البدء في تطبيق المنهج في يوم الأحد الموافق 2015/5/8 واستمر لغاية يوم الأربعاء الموافق 2015/6/29. طبق لمدة شهرين /8 أسابيع لوحدتين (2) في الأسبوع (16) وحدة تدريبية، أما الأيام التي حددت فيها إعطاء الجرعة التدريبية الخاصة بالتمرينات البلايومترك وبالاتفاق مع عينة المجموعة التجريبية وكانت الأيام التدريبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية هي (الأحد، الأربعاء). حددت الساعة (4:30) موعد البدء بأداء التمرينات بعد عملية الإحماء التي تستغرق (10-15) دقيقة، وقد حرصت الباحثة على إجراء التمارين داخل قاعة الشهيد وسام عريبي . ولقد تم عرض التمارين

(1) سيلفيا سهاك: تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير جامعة بغداد كلية التربية الرياضية : 2000 ،



البلايومترك التي قسم منها خاص بلعبة الريشة الطائرة وقسم آخر تمارين مشابهة للمسارات الحركية للمهارة، على خبراء التدريب الرياضي بواسطة استمارة \* تقويم التمرينات البلايومترية المستخدمة حيث رتب حسب صعوبتها بالتدرج من تمارين القفز بشكل أفقي إلى القفز عبر ارتفاعات فوق شواخص وصناديق، أما الذراعان فشملت التدرج بأوزان الكرات الطبية وحسب قابلية أداء العينة. إن عملية الإحماء هي أولوية أساسية لتمرين البلايومترك إذ يجب الاهتمام من خلالها بتمرين التمطية والهرولة مع الركض بالقفز والتي تشبه التمارين البلايومترية المستخدمة وذلك لمنح تكيف كافٍ للعضلات العاملة والمفاصل والأربطة، كما إن عملية التهدئة يجب أن تلحق كل وحدة تدريبية (2). وهذا ما عمل به الباحثون عند تطبيقهم للتمرين وخصوصاً أن العينة هم من الشباب ولم يسبق أن استخدمت هكذا نوع من التمارين البلايومترية.

**2-8 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي باستخدام تمرينات البلايومترك على المجموعة التجريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم الأربعاء 2015/7/1 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان لضربتي الإبعاد والإسقاط الهجومية، وقد نفذت الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبلية وإجراءاتها مع مراعاة التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الإمكانيات المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج دقيقة وتم بأشراف مباشر من قبل الباحثة.

**2-9 الوسائل الإحصائية:** لقد تم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي الجاهز (SPSS).

1. قانون النسبة المئوية (3)

$$\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

2. الوسط الحسابي
3. الانحراف المعياري
4. معامل الالتواء
- 5- اختبار ت للعينات متناظرة
- 6- اختبارات ت للعينات مستقلة

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**3-1 عرض نتائج اختبار (t.test) لمتغيرات الدراسة وللمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى للضربة المسقطة:**

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات (متغيرات الدراسة) وللمجموعة التجريبية قاموا الباحثون باستخدام اختبار (t.test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (3).

(2) Http: // WWW. Brianmac. Demon. Co. Uk / Sports Coach leg And Arm Plometrcs . 1997. p.5

(2) محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء البارومتري في بحوث التربية الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)، ص54.



### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وقيمة (ت) المحتسبة الجدولية للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البيوكينماتيكية للضربة المسقطة .

ت	المتغيرات اليوميكانيكية	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		فرق الأوساط	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	المعنوية
		س	ع ±	س	ع ±				
1	زاوية مفصل المرفق للذراع الضاربة (درجة)	127	1.000	128.666	0.577	-1.666	-5.000	4.30	معنوي
2	زاوية أقصى انثناء للركبة اليمين لحظة مس المضرب للريشة (درجة)	134	1.000	137.333	0.577	-3.333	-5.000		معنوي
3	زاوية أقصى انثناء للركبة اليسار لحظة مس المضرب للريشة (درجة)	114	1.000	117.333	0.577	3.333	10.000		معنوي
4	زاوية الجذع لحظة مس المضرب للريشة (درجة)	173	1.000	175.333	1.154	2.333	7.000		معنوي
5	زاوية طيران الريشة (درجة)	33.666	0.577	37	1.000	3.333	10.000		معنوي
6	أعلى ارتفاع لنقطة الورك لحظة مس المضرب للريشة (سم)	155	1.000	157.333	0.577	2.333	7.000		معنوي
7	السرعة المحيطية للمضرب (م/ثا)	13.833	0.503	12.983	0.246	-0.850	-4.715		معنوي
8	الطاقة الحركية للاعب (جول)	2040	69.282	2175	25.000	135.000	4.748		معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (4.30) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (2)

### 2-3 مناقشة نتائج المتغيرات الميكانيكية في الاختبارين القبلي والبدي لمهارة الضربة المسقطة الهجومية لعينة البحث التجريبية:

من خلال ما تم عرضه في جدول (3) نلاحظ بأن جميع متغيرات البحث الميكانيكية والمؤثرة في أداء اللاعبين لمهارتي الضربة المسقطة كانت بفروق معنوية في المتغيرات الميكانيكية وللتعرف على حقيقة الفروق والمبينة في الجداول (4)، إذ نلاحظ أن اللاعب لحظة الضرب يحاول ضرب الريشة من أعلى نقطة وهذا بطبيعة الأمر يتطلب منه مد مفاصل الجسم العاملة في الأداء . إذ نرى زيادة زاوية مفصل الركبة بفروق (2 درجة) للضربة المسقطة للاختبار البدي، فيما زادت زاوية أقصى انثناء للركبة (3-4 درجات). ومن الملاحظ أن زيادة جميع المتغيرات الميكانيكية للمجموعة التجريبية زادت بنسب مختلف في درجاتها عنها في الاختبار البدي فيما عدا متغير السرعة المحيطية الذي شكل ارتباطاً معنوياً ولكن عكسي مع باقي المتغيرات . ويرى الباحثون بأن هذه الزيادة هي أمر طبيعي، وذلك لخصوصية المهارة إذ يشترط للعب مهارة الضربة المسقطة أن تلعب من فوق الرأس ومن أعلى نقطة، لتحقيق فاعلية ودقة عالية للمهارة وهذا ما سعى إليه الباحثون من خلال التمرينات البلايومترية المعدة إذ تعمل تمرينات البلايومترك على مبدأ الانقباض وتطويل العضلة خلال الأداء (التدريب البلايومتري " هو تلك التدرجات التي تعمل على الاستفادة من الطاقة المخزنة في العضلة والناجمة من الانقباض اللامركزي "انقباض بالتطويل" قبل أداء الانقباض المركزي "





انقباض بالتقصير " لإنتاج أقصى قوة ممكنة في أقل وقت ممكن <sup>(1)</sup>، وهذا يؤدي بدوره إلى تطوير الأداء المهاري للمهارة إذ أن الأداء المهاري يحتاج إلى امتداد الجسم بشكل كامل تقريبا في نهاية الحركة وقبل لحظة التماس للريشة بالمضرب يسبقه عدة انثناءات للمفاصل العاملة وبالتالي إنتاج أعلى طاقة حركية للجسم في نهاية الحركة. وإننا نلاحظ انخفاض بسيط في متغير السرعة المحيطية للمضرب في لحظة تماس المضرب مع الريشة وهذا يفسره الباحثون على النحو التالي (إذ إن من متطلبات أداء المهارة بشكل فعال ولكي يكون الأداء المهاري مصحوبا بالإنجاز ولتحقيق الهدف من المهارة يجب أن يكون الأداء المهاري مصحوبا بالدقة في ناتج الحركة النهائي لذا فإن اللاعب يحاول أن يقلل من سرعة المضرب قبيل لحظة الضرب وبالرغم من أن متغير السرعة المحيطية أظهر دلالة إحصائية معنوية إلا أن هذه الدلالة هي عكسية ولكن ذات مردود إيجابي لدقة الأداء المهاري وهذا يتفق ((المبدأ الذي وضعه (Fitts 1954) هو العلاقة العكسية بين السرعة والدقة، أي بين صعوبة الحركة وسرعتها عند أدائها، فزيادة الصعوبة تقلل من السرعة ويزيد من زمن الحركة، وعند تقليل زمن الحركة تزداد السرعة وتقل الدقة، فهذا أطلق عليه (Fitts) (تبادل السرعة والدقة) - speed - accuracy trade-off، وهذا يعني عندما نتدرب على الدقة نقلل من سرعة الحركة، وعندما نتدرب على السرعة نقلل اهتمامنا بالدقة<sup>(2)</sup>. أن لزواية انطلاق الريشة أثر واضح في تحديد مكان سقوط الريشة وبالتالي دقة الأداء لذا نلاحظ قيمة زاوية انطلاق الريشة في الاختبارات القبلي للضربة المسقطة كانت (33.66 درجة) وهي أقل منها في الاختبار البعدي (34.66 درجة)، وهذا ما يؤكد فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحثين والتي ساهمت في تحسين المتغيرات الميكانيكية قيد الدراسة فيما يخص إمكانية لعب الريشة من أعلى نقطة للحصول على الأداء المثالي وبالتالي فإن اللاعب يعوض فقدان هذه النقصان البسيط في زاوية الانطلاق للريشة عن طريق امتداد الجسم قبيل لحظة الضرب وبالتالي فإنه يتجنب فشل المحاولة وعدم إمكانية عبور الريشة للشبكة .

أما فيما يخص زاوية انطلاق الريشة لضربة الإبعاد فإننا نلاحظ زيادة نسبية في زاوية الانطلاق وهذا أمر ضروري وطبيعي إذ أن اللاعب يحاول إسقاط الريشة بشكل قوسي بسيط وعاليا أقرب إلى المنطقة الخلفية للملعب لذا فهو يحتاج إلى زيادة زاوية انطلاق الريشة ليكون مسارها عاليا وبعيدا عن الشبكة ومستفيدا من مبدأ الإطالة للعضلات والمفاصل المرتبطة بها والتي تحققت من تمرينات البليومترية المعدة .

(1) محمد محمود سلمان: تصحيح برنامج تدريب بليومتري مقترح لتطوير القدرة العضلية للرجلين للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، 2003، ص7.

(2) Fitts (1954) Quoted by Schmidt and lee ,1999 ,p176



### 3-3 عرض نتائج اختبار (t. test) لمتغيرات الدراسة وللمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للضربة المسقطة:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية وللضربة المسقطة

ت	المتغيرات اليوميكانيكية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	المنوية
		ع +	س -	ع +	س -				
1	زاوية مفصل المرفق للذراع الضاربة (درجة)	126.7	0.577	127	0.000	-0.333	-1.000	4.30	غير معنوي
2	زاوية أقصى انثناء للركبة اليمين لحظة مس المضرب للريشة (درجة)	134.3	0.577	134.333	0.577	0.000	0.000		غير معنوي
3	زاوية أقصى انثناء للركبة اليسار لحظة مس المضرب للريشة (درجة)	114.3	0.577	114.666	1.527	-0.333	-0.500		غير معنوي
4	زاوية الجذع لحظة مس الريشة للمضرب (درجة)	172.333	1.527	173	1.000	-0.666	-2.000		غير معنوي
5	زاوية طيران الريشة (درجة)	33.666	0.577	34.666	0.577	-1.333	-4.000		غير معنوي
6	أعلى ارتفاع لنقطة الورك لحظة مس المضرب للريشة (سم)	155	1.000	155.666	0.577	-0.666	-2.000		غير معنوي
7	السرعة المحيطية للمضرب (م/ثا)	13.916	0.246	13.733	0.305	0.183	1.000		غير معنوي
8	الطاقة الحركية للاعب (جول)	1725	585.768	2076.667	47.521	351.666	-1.044		غير معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (4.30) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (2)

### 3-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البايوميكانيكية لعينة البحث الضابطة لمهارتي الضربة المسقطة:

من خلال عرض نتائج الجدولين (4) نلاحظ تفاوت في قيم المتغيرات الميكانيكية نلاحظ بالنسبة للمتغيرات المؤثرة والمدرسة للضربة المسقطة وعلى الرغم من أن جميعها كانت ذات تأثير غير معنوي إلا إن قسم منها كان في تحسن طفيف إذ نلاحظ زيادة في زاوية المرفق لحظة الضرب، وكذلك زيادة زاوية الجذع والتي تعبر عن مقدار لف الجذع لتوليد عزم دوران لحظة الضرب ودفع الريشة بقوة مناسبة وتحقيق زاوية طيران جيدة، والتي حققت زيادة بدرجة واحدة، زيادة الطاقة الحركية للاعب بنسبة جيدة.

ويعلل الباحثون ذلك إلى أن اللاعب يحاول لعب الريشة من أعلى نقطة للحصول على زاوية رؤية جيدة لإسقاط الريشة في أماكن الدقة خلف الشبكة في ملعب المنافس إلا أنه وعلى الرغم من هذه المحاولات وإدراكه لهذا الواجب الحركي، فإنه يفتقر إلى الكيفية التي يؤدي بها شكل المهارة الصحيح ونلاحظ عدم تناسق الأداء لاعب من خلال قراءة قيم باقي المتغيرات والتي سجلت تناقصاً ومنها بقي محافظاً على قيمته وهذا ما يفسر تخوف اللاعب من فشل المحاولة لذا فهو يرسل الريشة بكيفية تجنبه فشل المحاولة وعلى حساب الأداء المهاري والدقة. ويرى الباحثون أنه من الضروري العمل بتمارين مقننة واستخدام تمارين القفز والوثب والتمرينات البليومترية والتي تساعد على تحسين وتطوير لعب المهارات من فوق الرأس وتساعد على تطوير وتحسين المتغيرات الميكانيكية المؤثرة في أداء مهارة الضربة المسقطة وبالتالي تحسين وتطوير الأداء المهاري والحركي للمهارة، وهذا يتفق مع ما جاء به



(Moura, 1988) والذي يؤكد على ضرورة استخدام تمرينات البلايومترك في الأنشطة الرياضية (والتي هي أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء<sup>(1)</sup>). ويرى الباحثون أن عدم استخدام العينة الضابطة للتدريبات البلايومترية حال دون تناسق أدائهم وفعاليتهم لذا ظهرت النتائج غير معنوية على العكس من عينة البحث التجريبية والتي أظهرت نتائج ايجابية في جميع المتغيرات والتي عملت بتدريبات البلايومترك المعدة من قبل الباحثون . أما فيما يخص المتغيرات الميكانيكية الخاصة بضربة الإبعاد الهجومية فأننا نلاحظ ثبات اغلب المتغيرات الميكانيكية واحتفاظها بقيمها في الاختبارين القبلي والبعدي فيما عدا زيادة طفيفة جدا لمتغير زاوية أقصى انثناء للركبة وارتفاع نقطة الورك وهذا أمر طبيعي إذ يحاول اللاعب إيصال الريشة بمسار قوسي لنهاية الملعب المقابل في المنطقة الخلفية لذا يتوجب عليه زيادة في زويا العمل الحركي المشاركة في الأداء يقابله عدم تناسق في الأداء ونقل حركي غير مبرمج بين مفاصل الجسم العاملة بسبب قلة المرونة في التعامل مع شكل الحركة أو المهارة وهذا يعزوه الباحثون لعدم استخدام العينة الضابطة لتمرينات البلايومترك والتي تساعد على مرونة العضلات المرتبطة بالمفاصل العاملة والمؤثرة في الأداء الحركي للمهارة، وان تدريبات البلايومترك قد تكسب اللاعب درجة عالية من المرونة في عضلات الجسم المختلفة وان هذه التدريبات تعتمد على الإطالة والتقشير في الأداء وأنها تؤدي إلى زيادة مطاطية العضلات وزيادة مرونتها مما يمكن اللاعب من أداء مهارة ضربة الإبعاد بشكل أفضل، (فضلاً عن ذلك فان عملية الاستطالة التي تحدث نتيجة الانقباض اللامركزي تعمل على إطالة العضلات المشتركة في العمل العضلي، و تعمل على إطالة العضلات المقاومة أو المانعة والتي قد تعمل على إعاقة العمل العضلي في حالة عدم الامتطاط مما يؤدي إلى بطء الحركات .

(1) Marty pnda: plyometric – (1) A leyitimate from of power Training The physical and sports medicine, March, 1988.p30.





3-5 عرض نتائج اختبار ( $t$ . test) لمتغيرات الدراسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي بعدي لضربة الإسقاط:

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولمعرفة أيهما الأفضل في تطور الاختبارات المهارية، فقد تم استخدام اختبار (ت) بين عينتين مستقلتين لمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية لضربة الإسقاط

ت	المتغيرات اليوميكائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق الاساط	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	المعنوية
		ع ±	س	ع ±	س				
1	زاوية مفصل المرفق للذراع الضاربة (درجة).	127.000	0.000	128.666	0.577	-1.666	-5.000	2.571	معنوي
2	زاوية أقصى انثناء للركبة اليمين لحظة مس المضرب للريشة (درجة).	137.333	0.577	134.666	0.577	2.666	5.657		معنوي
3	زاوية أقصى انثناء للركبة اليسار لحظة مس المضرب للريشة (درجة).	117.333	0.577	114.666	1.527	2.666	2.828		معنوي
4	زاوية الجذع لحظة مس الريشة للمضرب (درجة)	175.333	1.154	173.000	1.000	2.333	2.796		معنوي
5	زاوية طيران الريشة (درجة)	37.000	1.000	34.666	0.577	2.333	3.500		معنوي
6	أعلى ارتفاع لنقطة الورك لحظة مس المضرب للريشة (سم)	157.333	0.577	155.666	0.577	1.666	3.536		معنوي
7	السرعة المحيطية للمضرب (م/ثا)	12.983	0.246	13.733	0.305	-0.750	-3.308		معنوي
8	الطاقة الحركية للاعب (جول)	2175.000	25.000	276.666	47.521	98.333	3.172		معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)

ويلاحظ من الجدول (5) للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية أن هناك تأثيراً معنوي في (زاوية مفصل المرفق للذراع الضاربة) وللمجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (1.666)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (5.000) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن. كما يلاحظ أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (زاوية أقصى انثناء للركبة اليمين لحظة مس المضرب للريشة) وللمجموعتين ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (2.666)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (5.657) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن يلاحظ أيضاً أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (زاوية أقصى انثناء للركبة اليسار لحظة مس المضرب للريشة) بين المجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (2.666)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (2.828) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن.

ويتضح من خلال الجدول أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (زاوية الجذع لحظة مس الريشة للمضرب) بين المجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ



بلغ (2.333)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (2.646) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن. وكما أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (زاوية طيران الريشة) وللمجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (2.333)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (3.500) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن.

وكما يلاحظ أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (أعلى ارتفاع لنقطة الورك لحظه مس المضرب للريشة) وللمجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (1.666)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (3.536) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن. وكما يلاحظ أيضاً أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (السرعة المحيطية للمضرب) بين المجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (0.750) أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (3.308) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن.

وينتضح من الجدول أن هناك تأثيراً معنوياً في تحسن (الطاقة الحركية للمضرب) بين المجموعتين، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين، إذ بلغ (98.333)، أما قيمة اختبار (ت) المحتسبة فقد بلغت (3.172) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.571) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التحسن.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1الاستنتاجات: Conclusions

- 1-ان تمارين البلايومترك التي تتشابه في مسارها الحركي مع المسار الحركي للمهارة تعمل على تطوير الاداء الفني لتلك المهارة
- 2-ظهور تأثير إيجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البلايومترك للمجموعة التجريبية ولكافة الاختبارات
- 3-ظهور افضل فاعلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات المهارية للضربة المسقطة.
- 4-أن سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية جاء نتيجة استخدام المتغير المستقل لتمرين البلايومترك الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين مما أثر بصورة فعالة على تطوير القدرات المهارية لسرعة الضربة المسقطة.

#### 4-2التوصيات:

- 1- على المدربين الإلمام بأسس وقواعد البيوميكانيك والتحليل الحركي بالإضافة الى العلوم الأخرى لكي يتسنى لهم التدريب الصحيح وفق الأسس العلمية والمعلومات الصحيحة .
- 2-على الرياضيين استخدام تمارين البلايومترك الخاصة قدر الإمكان في نوع الرياضة التي يمارسونها .
- 3- تأكيد على جعل تمارين البلايومترك تتشابه في مسارها الحركي مع مسار المهارة لما له من تأثير في تطوير مستوى المهارة.



4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير تمارين البلايومترك على تطوير المهارات الأخرى ولبقية الفئات في لعبة الريشة الطائرة.

#### المصادر

- 1- علي زهير صالح حمو النعمان: أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005.
- 2- حذيفة ابراهيم الحربي: تأثير تمرينات خاصة على وفق المتغيرات الميكانيكية وانموذج التصحيح الذاتي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل كلية التربية الرياضية 2011
- 3- محمد محمود سلمان: تصحيح برنامج تدريب بليومتري مقترح لتطوير القدرة العضلية للرجلين للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، 2003.
- 4- وسام صلاح عبدالحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والتنفيذ، ط1. عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2013.
- 5- وديع ياسين التكريتي، محمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، 1999.
- 6- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي - مفهومه وأدواته واساليبه، ط6، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998 .
- 7- سيلفيا سهاك : تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير جامعة بغداد كلية التربية الرياضية: 2000.
- 8- محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء البارومتري في بحوث التربية الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).
- 9- Doris I. Miller and Richard C. Nelson; Biomechanics of spurt (phi ladelphia, LEA

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبحات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women





اثر تدريبات خاصة بشدد عالية في تطوير بعض القابليات البيوحرورية للاعبين كرة اليد المتقدمين  
أ.د محمد جاسم الياسري      أ.م.د قاسم حسن كاظم      سلوان ناظم حمادي  
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ghaisson@yahoo.com](mailto:ghaisson@yahoo.com)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية وافضليتها على التدريبات الاعتيادية في تحسين وتطوير القابليات البيوحرورية من قدرة انفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة والتوافق والرشاقة ذات المساس بلاعبين كرة اليد المتقدمين، ولأجل تحقيقها قام الباحثون بإجراءات تنفيذية وتقويمية من خلال تحديد مشكلة البحث واختيارها واجراء الاختبارات اللازمة لجمع البيانات عنها وتحليلها احصائيا، مستخدمين منهجية علمية لإيجاد الحلول الناجعة لمثل هذه المشكلة.

واجريت الدراسة على لاعبي نادي القاسم بكرة اليد المتقدمين وبواقع (20) لاعبا قسما عشوائيا الى مجموعتين احدهما طبقت عليها التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية، والاخرى استخدمت معها تدريبات اعتيادية، اي بمعنى لكل مجموعة (10) لاعبين وما ان انتهى الباحثون من تطبيقات القياس ما قبل التجربة، وتنفيذ التدريبات بمنهجية منظمه والتي استمرت (6) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعية وباستخدام طريقة التدريب (التكراري والفتري مرتفع الشدة). وبعد اكمال المنهج والقياس ما بعد التجربة ومعالجة نتائجها توصلوا الى استنتاجات متعددة منها : اثبتت نتائج التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية فعاليتها في التأثير وتطوير جميع القابليات البيوحرورية المبحوثة لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

The study aimed at finding out the effect of special high strength training and its effectiveness on the normal exercises in improving and developing the biochemical abilities of the explosive ability of the two men and the arms and the speed of speed, compatibility and agility that affect the advanced handball players. Selecting and conducting the necessary tests to collect data and analyze them statistically, using a scientific methodology to find effective solutions to such a problem.

The study was conducted on the players of Al-Qassim club in the handball of the advanced players and with (20) players randomly divided into two groups, one of which applied special exercises with high strength, and the other used with regular exercises, that is for each group (10) players, Before the experiment, and the implementation of the training methodology methodology, which lasted (6) weeks (3) units per week and using the method of training (repetitive and high frequency). After completion of the method and measurement after the experiment and the treatment of the results reached several conclusions, including: The results of the special high-intensity exercises proved effective in influencing and developing all the biochemical capabilities investigated by advanced handball players.



## 1 التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

مكانة لعبة كرة اليد المتميزة، في كونها واحدة من الألعاب الفرقية، التي تخضع الى اسس ومبادئ علمية، شأنها شأن اي من الألعاب الرياضية الاخرى. لهذا نجد ان معظم الدول المتقدمة تبذل جهودا جبارة وكبيرة وبشكل مستمر في اعداد لاعبي وممارسي كرة اليد وفق برامج تدريبية تعنى بالأسس والسياسات المنهجية علميا من اجل تطوير هذه اللعبة. ومن دون شك ان البرامج التدريبية المتبعة فيها لها دور كبير وفعال في تكوين وبناء اللاعبين، اذ من خلالها يتم اكتساب القابليات البيو حركية، والتي منها البدنية والحركية بالإضافة الى المهارية وخطط اللعب المختلفة من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين الى اقصاه معتمدين على الخطط التدريبية المقتنة والسليمة. لذلك اصبح من الواجب على المدربين والقائمين على العملية التدريبية اتباع احسن الطرق وافضل اساليبها مع الالمام بمبادئ التدريب الاساسية مراعين في ذلك ترابط عناصر اللياقة البنية والقدرات الحركية والمهارات في اثناء الاداء الرياضي كمتطلبات خاصة لنوع الاداء الممارس، الا ان هذا الامر يختلف من حيث ظهور هذه القابليات ومساهمتها حسب نوع الاداء المطلوب لاسيما المفاجئ سواء في حالة الهجوم او الدفاع. ان استخدام شدد عالية في تدريب القابليات البيو حركية سيساهم حتما في تطوير نسبة كبيرة من القابليات التي يعتمد عليها اداء اللاعبين في كرة اليد، ونعني بشكل خاص تلك القابليات التي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائي ومثالها: السرعة، القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، لان معظم اداء فريق كرة اليد يعتمد على حركات القفز والسرعة حسب تطور واحتياج الفريق للعب، وهذا اعطى واجبا اضافيا للاعبين مما يستدعي تطوير هذه القابليات والقدرات لديهم، لاسيما في حالات الهجوم والدفاع على حد سواء.

من كل هذا جاءت اهمية البحث، في ان تكون هناك ضرورة لتطوير قابليات البيو حركية لاعبي كرة اليد عبر استخدام تدريبات خاصة ذات شدد عالية، كي تساهم وبشكل فعال وجلي في عملية التطوير وارتفاع المستوى الادائي للفريق.

### 2-1 مشكلة البحث:

قد لا نجافي الحقيقة عندما نقول: ان القابليات البيو حركية تعد المحرك الاساس لفاعلية لاعبي كرة اليد، اذ بدونها لا يتم الاداء بشكل متتالي ودقيق. ان تدريب مثل هذه القابليات، لا بد وان يكون مبني على اسس علمية من حيث تقنين الشدد والحجم والراحة، ولاسيما اوقاتها التي تتلائم مع الطرائق التدريبية المستخدمة والمتوافقة مع اهداف تطويرية تفرضها العملية التدريبية. وبناء على هذا، ومن اجل ان يساهم الباحثون في حل للمشاكل التي تعترض العاملين في تدريب كرة اليد، اطلعوا على العديد من التدريبات واساليبها، التي ينشد منها المدربون تطوير مستوى اللاعبين في هذه اللعبة، ولاحظوا ان هناك قصورا او اغفالا لعملية بناء وتطوير بعض القابليات البيو حركية التي لا بد وان يتمتع بها لاعبو كرة اليد، لاسيما تلك التي تلعب دورا مؤثرا وكبيرا في تحسين مستوى اللعب وتطويره، اذ ان الضعف في مثل هذه القابليات سينعكس سلبا في اداء اللاعبين سواء في الدفاع او الهجوم خلال المباريات والمنافسات بإشكالها كافة. وقد يكون مثل هذا الامر يعود الى اسباب منها: القلة القليلة من المدربين العاملين من يهتم باستخدام الشدد الملائمة في تدريبات فرقههم، لاسيما تلك التي تكون اكثر مساهمة في اداء معظم الحالات اثناء المنافسات. وهذه مشكلة لانضمين حلها الا من خلال استعمال حملا تدريبيا مقننا يخضع له اللاعبون لتطوير قابلياتهم البيو حركية.

### 3-1 اهداف البحث:

1. وضع تدريبات خاصة ذات شدد عالية وتنفيذها بغية تطوير القابليات البيو حركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.
2. معرفة تأثير التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية في تطوير القابليات البيو حركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.



3. معرفة فروق التأثير للتدريبات الخاصة ذات الشدد العالية والتدريبات الاعتيادية المنفذة في تطوير القابليات البيوحركية لدى افراد مجموعتي البحث .

#### 4-1 فرضا البحث:

1. للتدريبات الخاصة ذات الشدد العالية تأثير ايجابي في القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
2. هناك افضلية في التأثير لصالح التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية على حساب التدريبات الاعتيادية لغرض تطوير القابليات البيوحركية لدى افراد مجموعتي البحث ،التي خضعت لهذه التدريبات كل على حدة .

#### 5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري :لاعبوا نادي القاسم المتقدمون بكرة اليد .
2. المجال الزمني : خلال المدة من 2017/10/25 ولغاية 2018/5/25 .
3. المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في منتدى شباب القاسم في محافظة بابل .

#### 2 منهجية البحث واجراءاته:

2-1 منهج البحث: لا نجاح للبحث الا باختيار منهج علمي ملائم لمشكلته، ولحل مشكلة هذا البحث ،اتبع المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة ،اذ ان المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية (4:215).

2-2 مجتمع البحث وعينته: لقد تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد المتقدمين في نادي القاسم الرياضي ضمن محافظة بابل والبالغ (35) لاعبا متقدما اختيرت منه عينه عشوائية بمقدار (20) لاعبا بنسبة (57%) قسموا الى مجموعتين متساويتين ومتجانستين ومتكافئتين لأغراض التجريب وحل مشكلة البحث .اذ" يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث، وان طبيعة البحث، هي التي تتحكم بعينة البحث، والتي هي مجموعة يتم فحصها او مراقبتها لتنفيذ عليها التجربة ،وتكون من شخص واحد او شخصين فاكثر (5:116).

#### 2-3 ادوات البحث والوسائل والاجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 ادوات البحث: وهذه نجدها في وسائل جمع البيانات، كالاستبيان والملاحظة والمقابلة والاختبار والقياس، وجميعها مهمة لهذا البحث، لاسيما الاختبار والقياس .

2-3-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث: للقيام بتنفيذ البحث واستعان الباحثون بالوسائل الآتية (ملعب كرة قدم، كرات يد عدد (10)، كرات طبية زنة (4،3،2) كغم، شواخص عدد (10)، سلم أرضي للتدريب عدد (2)، صناديق مختلفة الارتفاعات (8)، ساعات توقيت عدد (12)، ميزان طبي عدد (1)، حاسبة لابتوب hp (1)، شريط لاصق، طباشير، شريط قياس مئري، كاميرا تصوير فيديو عدد (2) .

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختيار القابليات البيوحركية واختباراتها: لغرض تحديد القابليات البيوحركية واختباراتها، تم الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر النظرية المعنية بلاعبي كرة اليد، ثم تم درجها في استمارات استبيانيه وعرضت على مجموعة من الخبراء بعدد (8)، وبعد الإجابة ترشحن (6) من القابليات البيوحركية و (6) اختبارات، بحيث يمثل كل اختيار قابلية معينة من القابليات البيوحركية (6). والجدول (1) يبين تفصيلات هذا الامر .

2-4-1-1 تحديد القابليات البيوحركية: تم تحديد القابليات البيوحركية بالاعتماد على المصادر العلمية وتم عرضها على خبراء عدد (8) (\*) تم تحديد القابليات البيوحركية التي تصلح لمتغيرات البحث كما في الجدول. أذ تم استعمال اختبار ه (كا<sup>2</sup>) لاتفاق آراء الخبراء.

(\*) ينظر ملحق (1).





**2-1-4-2 تحديد اختبارات القابليات البيوحركية:** تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقابليات البيوحركية بالاعتماد على المصادر العلمية وتم عرضها على خبراء عدد (8) وباستخدام الوسيلة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) تم تحديد الاختبارات التي تصلح لمتغيرات البحث كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين القابليات البيوحركية واختباراتها المرشحة للقبول طبقاً لقيمتها المقبولة احصائياً

ت	البيوحركية	القابليات	يصلح من اصل (8)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الاختبار الممثل للقابلية	يصلح من اصل (8)	قيمة كا <sup>2</sup> (*) المحسوبة
1	القدرة الانفجارية للرجلين		7	4.5	القفز العمودي	8	8
					الوثب العمودي	3	0.5
					الوثب الطويل	3	0.5
2	القدرة الانفجارية للذراعين		8	8	رمي كرة طبية (800) غم	7	4.5
					رمي كرة يد لأبعد مسافة	4	صفر
					رمي كرة طبية بعد 3 خطوة	2	2
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		7	4.5	الوثب الطويل (10) ثا	3	0.5
					الحجل بالرجلين معا (10) ثانية	8	8
					ثلاث حجلات على كل رجل	3	0.5
4	السرعة		7	4.5	العدو (20) م طائر	8	8
					استجابة حركية (نلسون)	3	0.5
					تحرك دفاعي (40) م	3	0.5
5	التوافق		8	8	نط الحبل	3	0.5
					الدوائر المرقمة	5	0.5
					رمي الكرات على الحائط	8	8
6	الرشاقة		7	4.5	بارو	8	8
					سيمو	3	0.5
					الطبطة بخط متعرج	5	0.5

(\*) قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى (0.05) تساوي (3.84)، فالقيمة المحسوبة = الأكبر منها تعد معنوية وذات دلالة إحصائية.

**2-4-2 التجربة الاستطلاعية:** للوقوف على صلاحية الاختبارات وتطبيقاتها، قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على (10) لاعبين، اختبروا عشوائياً من عينة البحث، وذلك بتاريخ 2017/12/10. وقد كانت لغايات متعددة منها:

1. تقنية الشد والاحمال التدريبية المستعملة في البحث.
2. مدى ملائمة التدريبات المستعملة مع قابليات افراد العينة من اللاعبين.
3. التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المساعدة والمستخدمة في الاختبارات.
4. معرفة مقدار الكفاءة لأفراد فريق العمل والعدد المناسب لأداء الاختبارات.
5. حساب الوقت المستغرق والزمن المناسب لأداء الاختبارات.

هذا وقد تحققت هذه الغايات دون مشاكل تذكر.

**2-4-3 القياس ما قبل التجربة الرئيسية:** قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية)، إذ نفذت جميع الإجراءات البيوحركية في 2018/1/20 وعلى قاعة وملاعب منتدى شباب القاسم وبمساعدة كل من (د. عايد كريم، د. خالد شاكر).

**2-4-4 برمجة ووضع التدريبات الخاصة ذات الشد العالية:** طبقاً للخبرات الأكاديمية والفنية لبرمجة وتنظيم مفردات التدريبات الخاصة ذات المستوى العالي من الاحمال التدريبية لبعض من الخبراء والباحثين ثم وضع التدريبات بمنهجية تتماشى وقدرات اللاعبين وأساليب تطبيقها، بحيث تضمنت ورقة العمل هذه ما يساوي (24) وحدة تدريبية ابتدأت في 2018/2/5 وبمعدل (3) وحدة تدريبية



لـ(8) أسابيع، مدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة يخصص للتدريبات ما معدله (50) دقيقة عند القسم الرئيس منها . وبتشكيل نموذجي، أسبوعيا (1:2) وبين الأسابيع (1:3) .

**5-4-2 القياس ما بعد التجربة الرئيسية:** بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات الخاصة على مجموعة البحث التجريبية أجريت الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والتي استعملت خلال الاختبارات القبلية فضلا عن الترتيب والسياق نفسه في تسلسل الاختبارات البيومترية وبمساعدة نفس ملاك فريق العمل في الاختبار القبلي .

**5-2 الوسائل والأساليب الإحصائية المستعملة:** بغية تحليل نتائج الاختبارات وبما يناسب اهداف البحث، ثم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية: (140:3 فما فوقه)

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة، اختبار كا<sup>2</sup>

**3 نتائج البحث، عرضها، تحليلها، مناقشتها:**

**3-1 تأثير التدريبات الخاصة بشدد عالية في القابليات البيومترية لمفردات المجموعة التجريبية:**

الجدول (3)

يبين التقديرات الاحصائية للقياسين القبلي والبعدى ونتائج اختبارها التائي للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة t	Sin	الدالة الإحصائية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
قدرة انفجارية للرجلين	138.43	30.07	162.93	16.49	2.55	0.024	معنوي
قدرة انفجارية للذراعين	166.03	21.16	189.14	9.42	4.05	0.00	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	33.02	2.00	29.20	3.86	3.30	0.006	معنوي
السرعة	3.75	0.45	3.00	0.08	5.83	0.00	معنوي
التوافق	15.70	2.89	18.93	0.92	3.87	0.002	معنوي
رشاقة	10.10	1.07	6.96	0.81	9.04	0.00	معنوي

ان ما بينه الجدول (3) هو الاختلاف في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقابليات البيومترية المبحوثة للاعبين كرة اليد المتقدمين عن القياسين ما قبل التجربة (المعنية بالتدريبات الخاصة ذات الشدد العالية) وما بعدها فمثلا جاءت قيم (القدرة الانفجارية للرجلين) للوسط والانحراف على التوالي عند القياس القبلي بمقدار (138.43)، (30.07) في حين جاءت عند القياس البعدى وعلى التوالي ايضا بمقدار (162.93، 16.49)، وهنا الفرق واضح ومتجلي، وكذلك الحال مع جميع القابليات المبحوثة كانت عندها التقديرات مختلفة ومتباينة... ولمعرفة حقيقة هذا التباين والاختلاف ما بين قيم الاوساط والانحرافات المعيارية لجميع القابليات المعنية باللاعبين، اختار الباحثون هذه التقديرات بالاختبار التائي للعينات المترابطة، ومنها جاءت النتائج حسب تسلسلها للقيم التائية (القدرة الانفجارية للرجلين (2.55) وبمستوى دلالة (0.024) والقدرة الانفجارية للذراعين (4.05) عند مستوى دلالة (0.001)، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين (3.30) عند مستوى دلالة (0.006)، والسرعة بمقدار (5.83) عند مستوى دلالة (0.00)، والتوافق عين مع الذراع بمقدار (3.87) وبمستوى دلالة (0.002)، واخيرا الرشاقة، وقيمتها التائية (9.04) ومستوى دلالة (0.00) .

ان هذه النتائج ومن دون شك معنوية وذات دلالة احصائية، لأنها جاءت بنسب خطأ اقل من (0.05) وهو مستوى الدلالة المقبول احصائيا، وهذا معناه ان التدريبات الخاصة بشدد عالية قد اثرت فعليا وبمقادير عالية مما احدث فعل التطور والتحسين في القابليات البيومترية المبحوثة لدى لاعبي كرة اليد في المجموعة التجريبية .



### 3-2 تأثير التدريبات الاعتيادية في القابليات البيوحركية لمفردات المجموعة الضابطة:

الجدول (3)

يبين التقديرات الاحصائية للقياس القبلي والبعدي ونتائج اختبارها التائي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة t	Sin	الدالة الاحصائية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
قدرة انفجارية للرجلين	139.68	26.14	144.43	9.94	0.69	0.501	غير معنوي
قدرة انفجارية للذراعين	165.14	18.05	168.50	5.76	0.79	0.443	غير معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	33.14	2.93	37.07	1.90	4.05	0.001	معنوي
السرعة	3.45	0.21	3.23	0.08	3.66	0.003	معنوي
التوافق	15.93	1.54	16.07	0.73	0.31	0.765	معنوي
رشاقة	9.13	1.02	9.00	0.41	0.43	0.67	معنوي

يكاد لا يختلف الجدول (3) في عرضة للتقديرات الاحصائية من الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المختلفة لجميع القابليات البيوحركية عند لاعبي كرة اليد في المجموعة الضابطة، مما عرضة الجدول الذي سبقه جدول (2) من تقديرات احصائية. فعلى صعيد الاوساط الحسابية المتحققة للقابليات البيوحركية (قدرة انفجارية للرجلين، قدرة انفجارية للذراعين، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، السرعة، توافق، رشاقة) جاءت بالمقدار وعلى التوالي عند القياس القبلي، (139.68، 165.14، 33.14، 3.45، 15.93، 9.13) في حين جاء مقدارها وعلى التوالي ايضا حسب ترتيبها وعند القياس البعدي (144.43، 168.50، 37.07، 3.23، 16.07، 9.00)، وهي قيم مختلفة عما كانت عليه في القياس القبلي. والحال نفسه (اي الاختلاف والتباين) حاصل عندها في قيم الانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات القابليات البيوحركية المبحوثة. وبغية التأكد من حقيقة هذه الفروقات والاختلافات استخدم الباحثون الاختبار الاحصائي (ت) للعينات غير المستقلة (المرتبطة) فجاءت اقيامه عندها بمعنوية ذات دلالة احصائية عند القابليات (قوة مميزة بالسرعة للرجلين، سرعة، وبمقدار على التوالي (4.05، 3.66) عند مستوى دلالة متتالية (0.001، 0.003) مما يؤكد معنويتها لان هذه المستويات المعبرة عن الخطا بمقدار يقل عن (0.05).

اما بقية القابليات البيوحركية الاخرى، فقد جاءت قيمها التائية عند مستويات دلالة اكبر (0.05) مما يؤثر قلة التأثير للتمرينات المستعملة مع هذه المجموعة من لاعبي كرة اليد للمتقدمين، لاسيما مايتعلق منها بـ (القدرة الانفجارية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراعين، توافق عين مع ذراع، رشاقة) وقد يكون هذا من الاسباب المباشرة في حصول مشكلة البحث.

### 3-3 فروق التأثير لتمرينات الخاصة بشدد عالية عن التمارين الاعتيادية في القابليات:

من خلال ما جاءت به الجداول (3،4) يتبين لنا ان كل من التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية، والتدريبات الاعتيادية قد اثرت بشكل كبير وفعال في تطوير وتحسين بعض من القابليات البيوحركية التي يتمتع بها لاعبو كرة اليد، لاسيما (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة) عند كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وعند المجموعة التجريبية لوحدها تطورت (القدرة الانفجارية للرجلين، والقدرة الانفجارية للذراعين، توافق عين مع ذراع، الرشاقة) اضافة الى ما ذكرناه من قابليات... ولغرض معرفة افضلية التأثير لاي من التدريبات، اي بمعنى معرفة فروق التأثير، لابد من اختبار النتائج لما بعد التجربة ما بين مفردات المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام الاختبار التائي للعينات المستقلة، ومنه جاءت النتائج لصالح التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية وبفوارق كبيرة، اذ ان قيم الاختبار التائي المحسوبة قدرت بمستويات دلالة اقل (0.05) والجدول (4) يبينها.





#### الجدول (4)

يبين التقديرات الاحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي والمجموعتين .

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة t	Sig	الدلالة الاحصائية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
قدرة انفجارية للرجلين	162.93	16.49	144.43	9.94	3.60	0.001	معنوي
قدرة انفجارية للذراعين	189.14	9.42	168.50	5.76	6.99	0.000	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	29.20	3.86	37.07	1.90	6.84	0.00	معنوي
السرعة	3.00	0.08	3.23	0.08	7.75	0.00	معنوي
توافق عين مع ذراع	0.000	0.92	16.07	0.73	9.12	0.00	معنوي
رشاقة	6.96	0.81	9.00	0.41	8.39	0.00	معنوي

من خلال ماتم عرضة في الجداول (3، 4) يتبين ان هناك تطور للقابليات البيوحركية للمجموعتين التجريبية (كافة القابليات) والضابطة بعض من هذه القابليات فيما يخص المجموعة الضابطة فكان للالتزام بالحضور للوحدات التدريبية من قبل اللاعبين ودور المنهج الخاص بالمدرّب دور ساهم في تحقيق نتائج ايجابية في بعض القابليات البيوحركية . اما المجموعة التجريبية فكان التطور الحاصل للقياس البعدي وايضا افضليتها عن المجموعة الضابطة الى ان التدريبات الخاصة التي تم استخدامها للمجموعة التجريبية كان مبنية على اساس علمية وفسولوجية من حيث توزيع الحمل التدريبي واعطاء فترات الراحة ومدتها بحسب طبيعة القابليات البيوحركية واستخدام الشد المناسب وحسب امكانيات اللاعبين بالاضافة الى توزيع الاهداف التدريبية حسب الاولويات فكانت السرعة في الربع الاول من الوحدة التدريبية والاخذ بنظر الاعتبار الحالة المناسبة لاثارة الجهاز العصبي باستخدام شدد قصوية ودون القصوية بالاضافة الى ترابط القابليات البيوحركية بكرة اليد مع بعضها البعض فكان للتوافق تمرينات خاصة لها دور في تطور السرعة وايضا تدريبات القوة وهذا ما اكده (ابو العلا احمد عبد الفتاح 1997) "على ان السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية وتساعد زيادة القوة على طول وسرعة الخطوة في الجري"<sup>(1)</sup> وهذا ما تتميز به لعبة كرة اليد الحديثة من سرعة في الاداء على المحورين الدفاعي والهجومى والفريق الذي لايمتلك قابلية السرعة لا يمكن من تحقيق تقدم في المستوى او حصوله على جاهزية لذا تم استخدام تمرينات من قبل الباحثون ذات اتجاه مناسب في التدريبات الخاصة وكانت مؤثرة لكونها مشابهة لحالات اللعب كونها تؤدي في افعال سريعة ذات شدد عالية (كالركض والقفز باستخدام كرات وبدونها) وهذا مما اعطى خصوصية لهذه التدريبات انصببت في تطوير القابليات المبحوثة . وان استخدام الادوات ساعدت في تطوير باقي القدرات فالقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين منها الصناديق والكرات الطبية والتي اثرت ايجابا في تطوير هذه القابليات وهذا يتفق مع (دراسة سعد محسن اسماعيل 1996) "التي استخدم تمارين القفز العمودي و تمارين القفز العميق و تمارين الاثقال لها أثر كبير في تطور القدرة الانفجارية للرجلين"<sup>(2)</sup> .

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص188).

(2) سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).



#### 4 الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. اثبتت نتائج التدريبات الخاصة بشدد عالية فعاليتها في التأثير وتطوير جميع القابليات البيوحرورية المبحوثة لدى لاعبو كرة اليد المتقدمين .
2. لم تتطور التدريبات الاعتيادية سوى القابليات البيوحرورية المحددة بـ (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة)
3. جاءت افضلية التأثير للتدريبات الخاصة بشدد عالية على حساب التدريبات الاعتيادية في تطوير القابليات البيوحرورية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

##### 2-4 التوصيات:

1. من الضرورة اجراء دراسة مماثلة للفئات الاخرى (ناشئين، شباب) لمعرفة اهم القابليات البيوحرورية المشتركة لدى لاعبي كرة اليد .
2. يفضل ان يعرف المدربون اي من القابليات البيوحرورية ذات المساس بتطوير لاعبي كرة اليد قبل وضع برامج التدريبية .
3. لا بأس من اختيار التمارين والتدريبات الخاصة ذات الشدد المختلفة والمنية للقابليات البيوحرورية للاعبي كرة اليد باختلاف فئاتهم.

##### المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).
- محمد جاسم الياسري: مبادئ الإحصاء التربوي، (ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2011).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- وجيه محجوب وآخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).

##### الملحق (1)

يوضح اسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبار

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. أحمد يوسف متعب	أستاذ	تدريب كرة يد	جامعة بابل
2	د. سامر يوسف متعب	استاذ	تعلم حركي / كرة اليد	جامعة بابل
3	د. جمال صبري فرج	أستاذ	تدريب	جامعة بابل
4	د. فاضل كردي شلاكة	استاذ	علم نفس/ كرة اليد	جامعة الكوفة
5	د. سهيل جاسم المسلماوي	أستاذ مساعد	تدريب	جامعة بابل
6	د. أحمد عبد الأمير حمزه	استاذ مساعد	تدريب / كرة قدم	جامعة بابل
7	د. خالد شاكر	أستاذ مساعد	تعلم/كرة اليد	جامعة الكوفة
8	د. أنير عبد الله اللامي	أستاذ	تدريب /يد	جامعة القادسية



## تأثير أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين

م.م وجدي مجيد سعيد  
المديرية العامة لتربية محافظة كركوك  
Wajdiy1977@gmail.com

### المستخلص

جاءت أهمية البحث في الارتقاء بالمتغيرات الوظيفية للمهاجمين من خلال وضع الأسلوب العلمي الناجح والذي يساعد في التغيرات البدنية (السرعة) والتي من خلالها يتحقق الهدف المنشود من الهجمة وخصوصا المرتدة والجانب الوظيفية، إضافة إيصال المعلومة العلمية للمدربين عن المتغيرات الحاصلة عن هذا الأسلوب التدريبي الذي يعتبر أسلوب مختبري داخل القاعات المغلقة وأهميته في لعبة كرة اليد.

### وكانت أهداف البحث

1- التعرف على تأثير أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.

### ومن أهم الاستنتاجات:

- أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين

### وتم التوصية بـ:

- ضرورة اعتماد أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي لأهميته في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.

**The effect of the above-speed training method on the electric jogging device in the development of some functional variables and the skillful performance of handball applicants**

### Preparation:

The importance of research in upgrading the functional variables of the attackers through the development of the successful scientific method, which helps in the physical changes (speed) through which achieve the desired goal of the attack, especially the feedback and functional side, adding the scientific information of the trainers about the variables that result from this training method, My laboratory inside closed halls and its importance in handball game.

### The research objectives were:

1-To recognize the effect of the method of training above the maximum speed on the electric jogging device in the development of some functional variables and the performance of skilled handball applicants.

### The most important conclusions:

-the method of training above the maximum speed on the electric jogging device in the development of some functional variables and the performance of skilled handball applicants

### It was recommended:





-the need to adopt a method of training above the maximum speed on the electric jogging device for its importance in the development of some functional variables and performance skilled handball applicants

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1المقدمة وأهمية البحث:

تنهض الأمم من خلال الابتكار العلمي والبحثي إذ بدءا التقصي عن الحقائق العلمية التي تساعد على التطور والإنتاج والبناء الصحيح في كافة مجالات الحياة منها الاجتماعية والتربوية والسياسية والاقتصادية وحتى الرياضية. ولهذا نلاحظ تلك الأمم حققت انجازات رياضية مختلفة الألعاب منها الفردية والفرقية وهذا دليل على ثقافتهم العلمية والاهتمام بالجانب البحثي الذي يساعدهم على البناء الرياضي الصحيح للاعب وكل ما يحتاجه من تقنية في التدريب او بناء البرنامج التدريبي الصحيح وفق الجانب الفلسفي.

وأكثر العلوم الرياضية استفادة في الابتكار العلمي وتهيئة الرياضي هو فلسفة علم التدريب الرياضي الذي يبنى التمرينات فيه على الابتكار الصحيح والعلمي من أجهزة ووسائل تدريبية مختلفة تساعد الرياضي على بذل أقصى ما يملك من قدرات بدنية ومهارية وفلسفية والتي تعكس تطورها على المتغيرات الوظيفية ولمختلف الألعاب الرياضية. وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية وسرعة في الأداء الناتجة عن تغيرات وظيفية ولا يمكن تطويرها إلا بإيجاد وسائل تدريبية تنمي هذه القدرات بصورة صحيحة ودقيقة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في الارتقاء بالمتغيرات الوظيفية للمهاجمين من خلال وضع الأسلوب العلمي الناجح والذي يساعد في التغيرات البدنية (السرعة) والتي من خلالها يتحقق الهدف المنشود من الهجمة وخصوصا المرتدة والجانب الوظيفية، إضافة إيصال المعلومة العلمية للمدربين عن المتغيرات الحاصلة عن هذا الأسلوب التدريبي الذي يعتبر أسلوب مختبري داخل القاعات المغلقة وأهميته في لعبة كرة اليد.

#### 2-2مشكلة البحث:

الهجوم بكرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية عالية التطور وخصوصا السرعة وأنواعه كونها اللعبة تجري في مساحة صغيرة من كثرة اللاعبين لذا يتطلب قدرات بدنية عالية المستوى في الأداء وبدورها نستدل على تطور تلك القدرات من خلال المتغيرات الوظيفية، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه تدريسي لمادة فلسفة التدريب الرياضي وكرة اليد وجد إن تدريب السرعة يتطلب منا إن الأداء فوق القصوي خلال التدريب حتى نستفاد من التكيف الوظيفية عليه في المنافسات لان التدريب اقل من القصوي سوف لا يؤدي الهدف المطلوب من الهجوم وعودة المدافعين إلى مكانهم وإفشال الهجوم وهذا ما يحدث في اغلب هجمات لاعبي فريق كرة اليد المتقدمين. لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من الناحية التجريبية وعمل وحدات تدريبية فوق القصوي باستخدام جهاز السير المتحرك أملين في تحقيق الهدف المطلوب ورفع المستوى الوظيفي للاعبي كرة اليد المتقدمين.

#### 3-3أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.



#### 1- 4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.
- 3- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.

#### 1- 5 مجالات البحث:

1- 5- 1 المجال البشري: اللاعبين المهاجمين المتقدمين للموسم 2018

1- 5- 2 المجال المكاني: ملعب نادي اربيل الرياضي.

1- 5- 3 المجال الزمني: المدة من 2018/1/14 ولغاية 2018/3/19

#### 2- الدراسات النظرية:

1- 2 أسلوب تدريب فوق القصوي<sup>(1)</sup>: ويكون على أنواع متعدد منها السحب بالعلجة أو المنحدر وما يخصنا سيتم استخدام النوع الثالث الركض على جهاز الركض الكهربائي (تردمل).. ويستخدم هذا الجهاز ذا السرعة العالية التي تتراوح (0-36) ميل بالساعة لتحسن ركض الرياضيين عن طريق زيادة طول الخطوة وترددها.

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- 3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (المجموعتين التجريبتين) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث وعينه: حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي (اربيل) المتقدمين بكرة اليد والبالغ عددهم (20) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. بعدها تم اختيار (12) لاعب يمثلون خط الهجوم والوسط المساندين للهجوم وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تشمل كل مجموعة (6) لاعبين يمثلون ضابطة وتجريبية. وبذلك تم تجانس العينة داخل كل مجموعة والتكافؤ بين المجموعتين وكما في جدول (1).

#### جدول (1)

يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.068	10.3125	2.31	22.4	10.403	2.32	22.3	العمر/سنة
غير معنوي	0.769	1.401	2.5	178.5	1.279	2.3	179.8	الطول / سم
غير معنوي	0.053	4.362	3.42	78.4	4.406	3.45	78.3	الوزن / كغم
غير معنوي	0.107	9.846	1.41	14.32	8.643	1.23	14.23	العمر التدريبي/ سنة
غير معنوي	0.355	3.125	2.12	67.83	3.526	2.41	68.34	النبض (الراحة) (ض/د) H.R
غير معنوي	0.03	4.067	0.53	13.03	3.99	0.52	13.02	هيموكلوبين الدم غ/مل 100 دم
غير معنوي	0.907	0.14	10.42	2524	0.153	10.32	2521	بالراحة
			20.41	9621		21.22	9624	بعد الجهد
			9.99	7097		10.9	7103	الفرق
غير معنوي	0.013	8.921	1.1	12.33	9.74	1.2	12.32	دقة التصويب/ عدد
غير معنوي	0.459	4.247	0.57	13.42	6.434	0.85	13.21	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/ عدد
غير معنوي	0.32	6.092	0.63	10.34	2.516	0.26	10.33	الطبطة حول ملعب مستطيل/ ثانية

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.228

(1) محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2008 ص 562.



### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

### 1-3-3 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات والقياسات
- الملاحظة العلمية.

### 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة يد.
- كرات يد
- شريط قياس
- ميزان طبي
- ساعة توقيت.
- جهاز الركض السريع.

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد متغيرات البحث: تم الاعتماد على المصادر والمراجع والدراسات السابقة في تحديد المتغيرات الوظيفية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة اليد قيد الدراسة.

### 2-4-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

### 1-2-4-3 الاختبارات المهارية المستخدمة<sup>(1)</sup>:

### 1-1-2-4-3 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (3×2) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملاصقا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات و يرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل. يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (100×80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (100×80) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

### 2-1-2-4-3 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو. الأداء: يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية. التسجيل:- يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض).

### 3-1-2-4-3 اختبار الطبطة حول ملعب مستطيل:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطة بكنتا اليدين .

(1) ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1995، ص63.





**الأدوات المستخدمة:** كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (14×26) م، استمارة تسجيل الزمن.  
**الأداء:** يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبقة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.  
**الشروط:** يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.  
**التسجيل:** يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .  
**3-2-4-2 القياسات الوظيفية:**

**3-2-4-1 قياس معدل التمثيل الغذائي والنبض وقت الراحة:** قام الباحث بقياس معدل تمثيل الغذائي . ومعدل ضربات القلب وقت الراحة من خلال استخدام جهاز (Fit mat por) بعد إدخال بيانات اللاعب (الاسم، الطول، الوزن، العمر) قبل البدء بالقياس ليكون بعد الجلوس على كرسي ووضع خرطوم (كمامة) على الفم لمدة (5) دقائق في أثناء الراحة لقياس التمثيل الغذائي مع مراقبة الجهاز في حال كان التنفس غير طبيعي إذ يتطلب إن يكون تنفس اللاعب طبيعي، وبعد ذلك يتم قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد البدني (على جهاز الركض) مباشرة على عينة البحث.  
**3-2-4-2 قياس هيموكلوبين الدم:** لقد تم قياس هيموكلوبين الدم بعد الجهد البدني (على جهاز الركض) وذلك بسحب الدم من قبل من مختص طبي لكل فرد من العينة بمقدار (5 سم3) ويوضع في أنبوبة الاختبار الخاصة بكل فرد من أفراد عينة البحث لمعالجتها مختبرينا .  
**3-4-3 التجربة الاستطلاعية:** أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/1/14 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.  
**3-5-3 التجربة الميدانية:**

**3-5-1 الاختبارات القبلية:** أجريت بتاريخ 2018/1/21  
**3-5-2 التمرينات المستخدمة:** بعد تهيئة الجهاز المناسب ومعرفة قدرته على التطبيق الصحيح فيه تم تطبيق التمرينات على جهاز الركض الكهربائي (تردمل) ويستخدم هذا الجهاز ذات السرعة العالية التي تتراوح (0-36) ميل بالساعة. وتم برمجة هذه التمرينات على مدى (3) وحدات بالأسبوع ولمدة (شهرين) إي (24) وحدة تدريبية. وتراوحت الشدة (90-95%) وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض. تم تطبيق التمرينات من المدة 2018/1/22 ولغاية 2018/3/18  
**3-5-3 الاختبارات البعدية:** أجريت بتاريخ 2018/3/19  
**3-6- الوسائل الإحصائية:** تم استخدام نظام (spss) لمعالجة (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف واختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة).



#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 1-4 عرض الاختبارات القبلية-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

##### جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
		القبلي	البعدي		
1	النبض (الراحة) (ض/د) H.R	68.34	66.7	0.44	3.727
2	هيموكلوبين الدم غ/مل 100 دم/بعد الجهد	13.02	14.1	0.42	2.571
3	نظام صرف الطاقة (وقت الراحة) (سرعة حرارية)	2521	2413	20.9	4.449
	بعد الجهد	9624	9423		
	الفرق	7103	7010		
4	دقة التصويب/عدد	12.32	14.1	0.51	3.49
5	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	13.21	14.8	0.46	3.456
6	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	10.33	9.44	0.25	3.56

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى  $0.05 = 2.015$

##### جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
		القبلي	البعدي		
1	النبض (الراحة) (ض/د) H.R	67.83	65.1	0.61	4.475
2	هيموكلوبين الدم غ/مل 100 دم/بعد الجهد	13.03	15.8	0.71	3.901
3	نظام صرف الطاقة (وقت الراحة) (سرعة حرارية)	2524	2311	25.6	7.617
	بعد الجهد	9621	9213		
	الفرق	7097	6902		
4	دقة التصويب/عدد	12.33	16.13	1.1	3.454
5	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	13.42	16.2	0.77	3.61
6	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	10.34	8.34	0.52	3.846

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى  $0.05 = 2.015$

##### جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والاختبارات
		ع	س بعدي	ع	س بعدي	
معنوي	3.738	0.73	65.1	0.62	66.7	النبض (الراحة) (ض/د) H.R
معنوي	3.183	0.88	15.8	0.81	14.1	هيموكلوبين الدم غ/مل 100 دم/بعد الجهد
معنوي	9.992	8.4	2311	8.22	2413	بالراحة
		25.6	9213	25.2	9423	نظام صرف الطاقة (وقت الراحة) (سرعة حرارية)
		17.2	6902	16.98	7010	بعد الجهد
معنوي	4.068	0.77	16.13	0.81	14.1	دقة التصويب/عدد
معنوي	2.329	0.99	16.2	0.91	14.8	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	4.198	0.42	8.34	0.41	9.44	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى  $0.05 = 2.228$



من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولكن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية.

يرى الباحث أن سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استخدامهم البرامج العلمية والاستمرار في التدريب وهذا مبدا من مبادئ علم التدريب الرياضي التي تساعد في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي آذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)<sup>(1)</sup> "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " أم (محمد حسن علاوي)<sup>(2)</sup> فيرى (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء) .

إما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها إلى تمارين جهاز الركض الكهربائي (تردمل) الذي ساعد على إجبار اللاعب ببذل أقصى ما عنده من جهد وهذا خدم جميع متغيرات السرعة واثّر على الأداء المهاري الهجومي وهذا ما يؤكده بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)<sup>(3)</sup> "التمارين عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

بالإضافة إلى التنوع بالتمارين على الجهاز قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990)<sup>(4)</sup> "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات"

ويرجع سبب تطور هيموكلوبين الدم إلى عناصر الدم المعدنية والتي تعتبر إحدى المكونات الأساسية في إنتاج الطاقة كونها تشترك في كثير من التفاعلات والفاعليات الحيوية داخل الجسم الأمر الذي أدى إلى زيادة هيموكلوبين الدم من خلال ممارسة الحمل البدني .

وبخصوص تفوق المجموعة التجريبية في معدل التمثيل جاء نتيجة الجهد البدني على جهاز الركض مما فرض حالة من تأثير والاستجابات على أجهزة الجسم الداخلية في صرف الطاقة إلى العضلات العاملة خلال فترة أداء الانجاز وبالتالي فإن معدل التمثيل الغذائي بعد الجهد البدني قد زاد بشكل كبير في معدل التمثيل الغذائي أثناء الراحة وهذا يهود إلى إمداد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة والمتمثلة بثلاثي فوسفات الادينوسين (ATP) خلال الجهد البدني المبذول. وهذا ما يؤكده كمال عبد الحميد وآخرون<sup>(2)</sup> " تستهلك العضلات الطاقة المخزونة بمعدل يتناسب مع سرعة الأداء الرياضي، وفي حالة عدم تعويض الطاقة بالسرعة المناسبة فإن العضلات لن تستطيع المحافظة على الأداء الرياضي بالدرجة المطلوبة وينجم عن ذلك ضعف الأداء أو توقف الأداء نفسه"

## 5-الاستنتاج والتوصيات:

### 1-5الاستنتاجات:

- 1- أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين
- 2- استخدام تقنين التمارين وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.
- 3- السرعة وأنواعها من الصفات البدنية المهمة في لعبة كرة اليد ونجاحها دليل على تقدم المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

(2) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986، ص17.

(3) بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية: مطابع جامعة الموصل، 1984، ص235.

(1) عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية: الإسكندرية، منشأة المعارف، 1990، ص25

(2) كمال الدين عبد الرحيم (واخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة،





## 2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد أسلوب تدريب فوق السرعة القصوى على جهاز الركض الكهربائي لأهميته في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين
- 2- ضرورة تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.
- 3- ضرورة التأكيد السرعة وأنواعها من الصفات البدنية المهمة في لعبة كرة اليد ونجاحها دليل على تقدم المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري بكرة اليد المتقدمين.

## المصادر:

- ✗ بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي. طرق التدريس في التربية الرياضية: مطابع جامعة الموصل، 1984.
- ✗ ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1995.
- ✗ عفاف عبد الكريم. التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية: الإسكندرية، منشأة المعارف، 1990.
- ✗ كمال الدين عبد الرحيم (واخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- ✗ محمد رضا إبراهيم المدامغة. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2008.
- ✗ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- ✗ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986.

## ملحق (1)

نموذج من التمرينات على جهاز الركض

الشدة: 90%

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية: 1

الزمن الكلي: 30-35 دقيقة

مرحلة الإعداد الخاص

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض -110 120ض/د	رجوع النبض -120 130ض/د	30×3	-الركض على الجهاز مع وضع ثقل على القدمين بزنة (50 غرام لكل رجل)	90 ثا	القسم الرئيسي
		10×4	-نفس التمرين رقم (1) مع زيادة زاوية ميل الجهاز (3 درجة)	40 ثا	
		30×3	-الركض على الجهاز مع زيادة زاوية الميل (4 درجة بدون ثقل).	90 ثا	
		10×4	- الركض على الجهاز مع مسك دمبلص بالذراعين وعمل ثني ومد اثناء الركض .	40 ثا	



## تأثير اسلوبي التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة الشاطئية

أ.م.د عماد عزيز نشمي      أ.م.د حازم علي غازي      أ.م.د أسعد طارق أحمد  
جامعة المثلى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة      جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

imadazez70@gmail.com

imadazez1970@yahoo.com

d.asaadtariq@yahoo.com

### ملخص البحث

ان مشكلة البحث هي الاعتماد الكلي على مدرسي المادة في تعلم كافة المهارات الحركية خصوصا مهارات لعبة كرة الطائرة والذي يعتمد على الأسلوب التقليدي (الامري) وهذا الأسلوب الذي يقوم به المدرس باتخاذ جميع القرارات (قرارات التخطيط والتهيؤ، قرارات التنفيذ، قرارات التقويم) ويكون دور الطالب الأداء وإتباع الأوامر وإطاعتها، ونتيجة لتقدم العملية التعليمية وتطورها ومن أجل التعامل بالأساليب التدريسية الحديثة وإدخالها على طرق التدريس التي يقوم بتنفيذها مدرسي المادة، ارتأى الباحثون استخدام أسلوبي التدريس التبادلي والاكتشاف الموجه بالإضافة الى الأسلوب الامري المتبع، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام أساليب التدريس الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه موضوعه البحث في تعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة الشاطئية وعلى الأسلوب الأفضل لتعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة الشاطئية ويفترض الباحثون بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجاميع الثلاثة لتعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة الشاطئية .

■ وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي وأشتمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي (2018/2017) والبالغ عددهم (162) طالبا وطالبة . المجموعة الضابطة والمتمثلة بشعبة (ج): المكونة من (20) طالب والتي تمارس التعلم بالأسلوب المتبع (التقليدي) .

■ أما المجموعة التجريبية الأولى والمتمثلة بشعبة (د): المكونة من (20) طالب والتي تمارس التعلم بأسلوب التبادلي .

■ والمجموعة التجريبية الثانية والمتمثلة بشعبة (و): المكونة من (20) طالب والتي تمارس التعلم بأسلوب الاكتشاف الموجه .

واستنتج الباحثون أن لأسلوبي التدريس (التبادلي والاكتشاف الموجه) لهما تأثير إيجابي أكثر من الأسلوب الامري في تعلم مهارتي الاعداد و استقبال الارسال بالكرة الطائرة الشاطئية وكذلك أن أسلوب التضمين أفضل من الأسلوبين الآخرين في عملية تعلم مهارتي الاعداد و استقبال الارسال . وأوصى الباحثون بضرورة تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجه عند تدريس مهارات لعبة الكرة الطائرة الشاطئية بدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة كذلك إجراء دورات تدريبية لمدرسي التربية الرياضية على كيفية استخدام أساليب التدريس الحديثة ومنها أسلوبي التدريس التبادلي والاكتشاف الموجه .



### Abstract

## The effect of the reciprocal method and the guided discovery in learning the skills of preparing and receiving the volley ball

### Researchers

Dr. Imad Azez Nashmie   Dr. Asaad Tareq Ahmedhmde   Dr. Hazim Ali Ghazi

The problem of the research is the total dependence on the teachers of the material in learning all motor skills, especially the skills of volleyball game, which depends on the traditional method and this method by the teacher to take all decisions (decisions planning and preparation, implementation decisions, decisions of the calendar) Performance and follow-up orders. As a result of the progress of the educational process and its development, and in order to deal with modern teaching methods and introduce them to the teaching methods implemented by the teachers of the material, the researchers saw the use of the two methods of teaching, The research aims to identify the effect of the use of teaching methods and the method of discovery oriented directed research in learning the skills of numbers and receive the transmission of beach volleyball and the best way to learn the skills of numbers and receive the transmission of beach volleyball and researchers suggest that there are significant differences between tribal tests And the distance of the three groups to learn the skills of numbers and receive the transmission of beach volleyball.

The researchers used the experimental method. The research society included the students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Qadisiyah for the academic year (2017/2018) of (162) students. (C): A group of (20) students who practice learning in the (traditional) method.

The first experimental group (D): consisting of (20) students, which practice learning in a reciprocal manner.

The second experimental group (F) consists of (20) students who practice learning in the form of guided discovery.

The researchers concluded that the methods of teaching (reciprocal and directed discovery) have a more positive effect than method in learning the skills of numbers and reception of volleyball and the method of inclusion is better than the other methods in the process of learning the skills of numbers and reception of transmission.

The researchers recommended the need to apply the method of discovery oriented when teaching the skills of beach volleyball game physical education and sports science, as well as conduct training courses for the teacher of physical education on how to use modern teaching methods, including the methods of teaching and cross-wave discovery.





## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التوسع في مجال التدريس وما يحدث من ثورة في مجال المعلومات امتدت الى جميع فروع العلوم المختلفة مما جعلنا نواكب هذا التوسع والتطور ونسايه ونعيش معه ونحاكيه حتى نصبح جزءا لا يتجزأ من حياة المجتمعات العصرية وقد احتلت العملية التدريسية مكانا بارزا ضمن اولويات هذا التطور باعتبارها عملية شاملة، ولهذا تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطويرها، لذا ينبغي علينا البحث عن أفضل الطرق والأساليب التدريسية واستخدام أحدث الوسائل التي يمكن إتباعها في التدريس لملاحقة هذا التقدم. إن الاعتماد على الأسلوب الامري (التقليدي) لا يعني فشل العملية التعليمية بشكل عام وعملية التعلم الحركي بشكل خاص، وقد حقق مستوى لا بأس به من التعلم ومبدأ هذا الأسلوب قائم على مركزية تحكم المدرس في اتخاذ القرارات المختلفة بالدرس وهي ما قبل الدرس ومرحلة تنفيذ الدرس أي أثناء تطبيق المهارة، وما بعد الدرس والخاص بالتغذية الراجعة وتقويم الأداء. والتربية الرياضية كإحدى مجالات المعرفة الهامة تحتاج الى مدرس كفوء ملم بأكثر من طريقة من طرق التدريس حتى يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب حتى يكون موقف ايجابيا للمتعلم يمكنه من التفاعل أثناء عملية التعلم.

ولابد من الإشارة إلى أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي العمود الفقري لهذه اللعبة، وهي ليست مهارات سهلة وإنما تحتاج إلى وقت لتعلمها، وإلى تدريب مبني على أسس علمية، لاسيما إذا أخذنا بالحسبان سرعة الكرة الطائرة وصغر مساحة ملعبها، إلى جانب ضرورة قيام اللاعب بكل المهارات الهجومية والدفاعية، في أية لحظة من دون النظر إلى مركز اللاعب في الملعب مع ضرورة تركيز انتباهه على مواقف اللعب كلها طيلة زمن المباراة، وترتبط هذه المهارات بعضها مع البعض في صورة متكاملة لتعطي في النهاية الشكل الأساسي للعبة الكرة الطائرة. كل هذا يشير إلى التأكيد على التعامل بالأساليب الحديثة بالإضافة للأسلوب الامري، لذلك قاما الباحثون على اختيار بعض الأساليب موضع دراسة وهما أسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه بالإضافة إلى الأسلوب الامري (التقليدي) المتبع من قبل مدرسي المادة، وهنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة بالارتقاء بمستوى التعلم من جهة وبمستوى الطلاب من جهة أخرى من خلال استخدام أساليب تعليمية مختلفة بما تلائم المستوى العمري وطبيعة المهارة لتعلم مهارتي الأعداد والاستقبال بالكرة الطائرة الشاطئية.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان تعلم كافة المهارات الحركية خصوصا مهارات لعبة كرة الطائرة يعتمد على الأسلوب التقليدي (الامري) وهذا الأسلوب الذي يقوم به المدرس باتخاذ جميع القرارات (قرارات التخطيط والتهيو، قرارات التنفيذ، قرارات التقويم) ويكون دور الطالب الأداء وإتباع الأوامر وإطاعتها، ونتيجة لتقدم العملية التعليمية وتطورها ومن أجل التعامل بالأساليب التدريسية الحديثة وإدخالها على طرق التدريس التي يقوم بتنفيذها مدرسي المادة، ارتأى الباحثون استخدام أسلوب التدريس التبادلي والاكتشاف الموجه بالإضافة إلى الأسلوب الامري المتبع.

## 3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير استخدام أساليب التدريس الأسلوب التبادلي وأسلوب الاكتشاف الموجه موضوع البحث في تعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة الشاطئية.
- 2- التعرف على الأسلوب الأفضل لتعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة الشاطئية.

## 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع الثلاثة لتعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة الشاطئية ولصالح المجموعتين التجريبتين.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجاميع الثلاثة لمهارتي الأعداد والاستقبال بالكرة الطائرة الشاطئية ولصالح المجموعتين التجريبتين.



## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

2-5-1 المجال الزمني: 2017/11/5 لغاية 2018/1/4

3-5-1 المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة الشاطئية في الكلية .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة تلزم الباحثون في اختيار المنهج الملائم لذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي الذي يعد " اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية والمدخل الأكثر صلاحية" (1) . بطريقة تصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي (2017/2018) والبالغ عددهم (162) طالباً وطالبة.

أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (بأسلوب القرعة) من بين صفوف المرحلة الثانية وبواقع ثلاث شعب من أصل ست شعب فوق وقع الاختيار على شعب (ج، د، و) بعد استبعاد شعبة (أ) من القرعة كونها شعبة بنات والبالغ عددهن (29) طالبة، وبعد استبعاد عدد من الطلاب الراسبين والمؤجلين والمشاركين في التجربة الاستطلاعية تم تقسيم العينة الى ثلاث مجاميع وهي :

■ المجموعة الضابطة والمتمثلة بشعبة (ج): المكونة من (20) طالب والتي تمارس التعلم بالأسلوب المتبع (التقليدي) .

■ أما المجموعة التجريبية الأولى والمتمثلة بشعبة (د): المكونة من (20) طالب والتي تمارس التعلم بأسلوب التبادلي .

■ والمجموعة التجريبية الثانية والمتمثلة بشعبة (و): المكونة من (20) طالب التي تمارس التعلم بأسلوب الاكتشاف الموجه.

بعدها أجرى الباحثون التجانس والتكافؤ لمجاميع البحث في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث وكما مبين في الجدول (1) والجدول (2) .

### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث من حيث (العمر، الوزن، الطول)

المجموعات	المتغيرات	س	± ع	معامل الاختلاف
المجموعة الضابطة	العمر	20.95	0.973	0.714
	الطول	1.73	0.074	2.55
	الوزن	74.8	4.654	0.988
المجموعة التجريبية الأولى	العمر	20.9	1.044	0.722
	الطول	1.72	0.046	2.67
	الوزن	74.05	4.544	0.879
المجموعة التجريبية الثانية	العمر	20.75	0.887	0.811
	الطول	1.74	0.048	2.49
	الوزن	73.75	4.460	0.911

(1) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 (عمان: دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000) ص359 .



## جدول (2)

يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي لمهاتري الأعداد واستقبال الإرسال

المعالجات الإحصائية المهارة	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة F الجدولية	دلالة الفروق
الأعداد	بين المجموعات داخل المجموعات	1.433 197.55	2 57	0.717 3.466	0.207	غير معنوي
استقبال الإرسال	بين المجموعات داخل المجموعات	2.033 86.95	2 57	1.017 1.525	0.666	غير معنوي

\* قيمة (F) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (2، 57) .

### 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

#### 2-3-1 الأجهزة والأدوات:

1- جهاز قياس الوزن .

2- شريط قياس الطول .

3- كرات طائرة عدد (10)

#### 2-3-2 الوسائل المساعدة:

1- المصادر والمراجع العلمية

2- استثمار جمع البيانات

3- الكادر المساعد \*

**2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:** يعد اختيار الاختبارات من الخطوات المهمة في البحوث العلمية وذلك لقياس المتغيرات التي تتعلق بالبحث . وبعد إطلاع الباحثون على أغلب المصادر المتعلقة بالبحث، فقد تم اختيار اختبارات مقننة لقياس مهاتري (الأعداد واستقبال الإرسال \*\*) بالكرة الطائرة الشاطئية والمبينة في الجدول (3)

## جدول (3)

يوضح الاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس
1	الأعداد	قياس مهارة اللاعب في الأعداد	عدد
2	استقبال الإرسال	قياس مهارة اللاعب في استقبال الإرسال	عدد

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/11/6 على (6) طلاب من خارج عينة البحث. وذلك من أجل الوقوف على تنفيذ الاختبارات التي تؤدي إلى حصول نتائج دقيقة، ولمعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات لغرض مراعاة ذلك عند إجراء التجربة الرئيسية، ومن خلال التجربة استطاع الباحثون تحديد الكادر المساعد بالإضافة إلى تحديد مهامهم وطريقة أداء الاختبار القبلي والبدي وتهيئة المستلزمات والأدوات الضرورية لأجزاء الاختبارات .

**2-6 الأسس العلمية للاختبارات:** إن الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في لعبة الكرة الطائرة.

**2-7 إجراءات البحث:** قبل إجراء الاختبارات القبلية قسمت الباحثون العينة بأسلوب القرعة على شكل ثلاث مجاميع مجموعة ضابطة والتي سوف تمارس الأسلوب الامري (التقليدي)، ومجموعتان تجريبيتان احدهما تمارس أسلوب التبادلي والمجموعة الأخرى تمارس أسلوب الاكتشاف الموجة .

**2-7-1 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث للمجاميع الثلاث في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة القادسية يومي 2017/11/21-20.

\* ملحق (1)

\*\* ملحق (2)





**2-7-2 التجربة الرئيسية:** تم تنفيذ التجربة بعد الانتهاء من القياس القبلي مباشرة وذلك خلال الفترة من يوم 2017/11/23 واستمرت لغاية 2017/12/26، بواقع (6) أسابيع حصتين أسبوعياً زمن كل منها (90) د وتتفق المجاميع الثلاثة بالأداء ويكون الاختلاف فقط في النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي للدرس والذي يكون فيه النشاط التعليمي ملحق (1) فتختلف كل مجموعة عن الأخرى وكما يأتي:

- المجموعة الضابطة شعبة (ج): وهي التي تنفذ النشاط التطبيقي على وفق الأسلوب الامري (التقليدي)، حيث يتم تطبيق الطلاب لمهارة الاعداد واستقبال الإرسال بإتباع أوامر المدرس.
- المجموعة التجريبية الأولى شعبة (د): وهي التي تنفذ النشاط التطبيقي على وفق أسلوب التبادلي حيث أتبع الباحثون في هذا الأسلوب ورقة الواجب والتي أعدت من قبل المدرس والتي تحوي على وصف دقيق للمهارة مع التأكيد على أهم الأجزاء، يتم تقسيم الطلاب على شكل أزواج (طالب مؤدي وآخر ملاحظ) يكون دور الطالب المؤدي أداء الواجب ودور الطالب الآخر الملاحظ إعطاء التغذية العكسية إلى المؤدي حسب ورقة الواجب التي أعدها المدرس، تبادل الأدوار بين الطالب المؤدي والملاحظ، أما دور المدرس في هذه المرحلة فيكون التنقل بين الطلاب وبعد الانتهاء من الواجب يتم جمع ورقة الواجب من قبل المدرس .
- المجموعة التجريبية الثانية شعبة (و): وهي التي تنفذ النشاط التطبيقي على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه والذي يعتمد عملة بعد تهيئة الأسئلة الخاصة بأسلوب الاكتشاف الموجه، يبدأ المدرس بأخذ الغياب ثم إجراء الاحماء العام والخاص، يقوم بعد ذلك بتوجيه الأسئلة الى الطلاب حول شكل الحركة للمهارة المراد تعلمها ويقوم الطالب بالاستجابة بشكل حركي عن هذه الأسئلة وينتهي الدرس بأجراء بلعبة صغيره وثم الانصراف .

**3-7-2 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وللمجاميع الثلاثة يومي 2017/11/28 وبعد مضي مدة (6) أسابيع على تطبيق التجربة الرئيسية، حرص الباحثون على تثبيت الظروف والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ للاختبارات نفسها .

**2-8 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) للعينات المترابطة، اختبار تحليل التباين، أقل فرق معنوي .

**4- عرض نتائج البحث ومناقشتها:**  
**4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولمهارتي (الأعداد-استقبال الإرسال) للكرة الطائرة الشاطئية**

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المترابطة والمحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي (الأعداد-استقبال الإرسال) وللمجاميع الثلاثة

المهارة	الاختبارات المجموعة	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t		دلالة الفروق
		س	±ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
الأعداد	الأسلوب الامري	9.5	1.83	15.95	1.117	3.11	2.09	معنوي
	أسلوب التبادلي	9.4	1.74	19.35	1.68	6.07		معنوي
	أسلوب الاكتشاف الموجه	9.35	1.65	22.95	1.77	8.75		معنوي
استقبال الإرسال	الأسلوب الامري	6.75	6.5	13.5	1.4	6.41		معنوي
	أسلوب التبادلي	7.2	1.36	18.95	2.13	8.04		معنوي
	أسلوب الاكتشاف الموجه	7	1.05	22.1	2.07	3.84		معنوي



### 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمهاتري (الأعداد-استقبال الإرسال) للكرة الطائرة الشاطئية:

جدول (5)

يبين تحليل التباين (F) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لمهاتري الأعداد و استقبال الإرسال لاختبارات البعدية لعينة البحث

المهارة	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة F	دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية
الأعداد	بين المجموعات داخل المجموعات	490.133 144.450	2 57	245.067 2.534	96.703	معنوي
استقبال الإرسال	بين المجموعات داخل المجموعات	757.233 215.750	2 57	378.617 3.785	100.029	معنوي

### 3-3 عرض وتحليل نتائج اختبار L.S.D لمهاتري الأعداد استقبال الإرسال للكرة الطائرة الشاطئية

جدول (6)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي لاختبار مهاتري (الأعداد – استقبال الإرسال)

المهارة	المجاميع المفارقة بينهما	نتائج الفرق	L.S.D	دلالة الفروق
الأعداد	1م - 2م 1م - 3م 2م - 3م	3.4- * 7. 3.6- *	2.39- 5.99- 2.59-	معنوي لصالح المجموعة الثانية
استقبال الإرسال	1م - 2م 1م - 3م 2م - 3م	5.45- * 8.6- 3.15- *	4.22- 7.368- 1.918	معنوي لصالح المجموعة الثانية

### 4-3 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارتين، يتضح بأن قيمة (t) المحسوبة للمجاميع الثلاثة هي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.09)، وهذا يدل على أن مجاميع البحث الثلاثة قد حققت أهدافها في الحصول على التعلم . ويعزو الباحثون ذلك إلى الاستخدام الأمثل لأساليب التعلم بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى العمري للطلاب واستخدام التغذية الراجعة .

وهذا ما أكدته عبد الفتاح لطفي " إن التكيف الصحيح للطريقة والأسلوب تعتمد على التفهم السليم للعوامل والمبادئ والتي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة " (2) . وهذا ينسجم مع فرضية البحث القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع الثلاثة لتعلم مهاتري الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة الشاطئية .

أما بالنسبة إلى ما أظهرته نتائج الجدول (5) الخاص بالمقارنة بين المجاميع في الاختبارات البعدية ولمهارة الأعداد واستقبال الإرسال من خلال استخدام قانون تحليل التباين بين المجاميع واستخراج قيمة (F)، اتضح أن هذه القيمة هي أكبر من قيمة (F) الجدولية وهذا يدل على أن هناك تفاوت في نسب التعلم بين المجاميع ولمعرفة أي الأسلوب الأفضل لجأ الباحثون إلى استخدام L.S.D وذلك كما في الجدول (6)، والذي يشير إلى أن المجموعة التجريبية الأولى والتي مارست الأسلوب التبادلي قد تفوقت على المجموعة الضابطة والتي مارست الأسلوب الأمري وكذلك تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي مارست أسلوب الاكتشاف الموجه، ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة الضابطة إلى استخدام الطالب للتغذية الراجعة لنفسه من خلال ورقة الواجب التي

(2) عبد الفتاح لطفي: طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب، جامعة بغداد، 1990، ص 235 .



أعدت من قبل المدرس وهذا يساعده على زيادة فترة ممارسة الفعالية والمهارة أثناء الدرس بالإضافة إلى تقليل عدة مرات إعادة المدرس للمهارة كون الطالب عند تطبيق المهارة يعتمد على ورقة الواجب أن من " أهم أغراض ورقة الواجب تقليل عدد المرات التي يقوم بها المدرس بتوضيح المهارة من أجل زيادة فاعلية الوقت المخصص وكفاءته لأداء المهارة أو الواجب الحركي<sup>(3)</sup> . أما عند مقارنة المجموعة التجريبية الثانية نلاحظ تفوقها على المجموعة الضابطة والتجريبية الأولى ويعزو الباحثون ذلك إلى أن طبيعة أسلوب الاكتشاف الموجه الذي يعتمد على مراعاة الفروق الفردية للطالب من خلال تقسيم المهارة الحركية إلى واجبات متعددة ويستطيع المتعلم انتقاء ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة أولى ثم ينتقل من مستوى إلى آخر وطبيعة هذا الأسلوب فأنة يعطي فرصة للطالب لأداء الفعالية أو النشاط بما يتناسب مع قابليته وإتاحة له الفرص للبدء من أي مستوى يكون ملائم لقدراته على الأداء، هذا ما اكدته لمياء حسن " ان أسلوب الاكتشاف الموجه يراعي مستويات الصف كافة في عمل معين أو أداء معين فالطالب يؤدي الحركة من المستوى الذي يتلاءم مع قدراته المهارية ضمن العمل الواحد لكافة الطلاب يقوم المدرس بتجزئة المهارة إلى أنشطة فرعية أو مستويات فرعية يقوم الطالب بأداء الحركة من المستوى الذي يتلاءم مع حدود امكانياته "<sup>(4)</sup>.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- أن لأسلوبي التدريس (التبادلي والاكتشاف الموجه) لهما تأثير إيجابي أكثر من الأسلوب الامرّي في تعلم مهارتي الأعداد و استقبال الإرسال بالكرة الطائرة الشاطئية .
- 2- لأسلوب التضمين أفضل من الأسلوبين الآخرين في عملية تعلم مهارتي الأعداد و استقبال الإرسال.
- 3- لأسلوب التبادلي أفضل من الأسلوب الأمرّي في تعلم مهارتي الأعداد و استقبال الإرسال .

##### 2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجه عند تدريس مهارات لعبة الكرة الطائرة الشاطئية بدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- إجراء دورات تدريبية لمدرّس التربية الرياضية على كيفية استخدام أساليب التدريس الحديثة ومنها أسلوب التدريس التبادلي والاكتشاف الموجه.
- 3- إجراء دراسات أخرى باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على عينات ومتغيرات أخرى .
- 4- فسح المجال أمام الطلاب ليكون لهم دور في العملية التعليمية والمشاركة في بعض قرارات الدرس مع المدرس .

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

(3) جمال صالح وآخرون: تدريس التربية الرياضية، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1991، ص75 .  
(4) لمياء حسن الديوان وحسين فرحان الشيخ علي: أصول تدريس التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2016، ص221 .





### المصادر:

- 1- زينب علي عمر: طرق تدريس التربية الرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة، منشأة المعارف 2008.
- 2- توفيق احمد مرعي وآخرون: طرائق التدريس العامة، دار المسيرة للنشر والتوزيع . عمان 5 لسنة 2011 .
- 3- محمود داود الربيعي وسعيد صالح حمد أمين: طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها، دار الكتب العلمية، بيروت، 2011
- 4- احمد ماهر أنور حسن وآخرون: التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007
- 5- عماد عبد الرحيم الزغلول وشاكر عقله المحاميد: سيكولوجية التدريس الصفّي، ط1، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007 .
- 6- نوال ابراهيم شلتوت و ميرفت علي خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007.
- 7- أحمد عبد الرحمن السرهيد وفريده أبراهيم عثمان: الاسس العلمية للتربية الحركية، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1991 .
- 8- محمد محسن محمد: المرشد في تدريس التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- 9- جمال صالح وآخرون: تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1991 .
- 10- محمد خميس أبو نمر، نايف سعادة. التربية الرياضية وطرائق تدريسها، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، القاهرة، 2009م.
- 11- سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000.
- 12- عبد الفتاح لطفي: طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب، جامعة بغداد، 1990 .
- 13- لمياء حسن الديوان وحسين فرحان الشيخ علي: أصول تدريس التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2016 .
- 1- Barner : The act of discovery, in "Harvard educational review" 1998.

(31) .

### ملحق (1)

كادر العمل المساعد

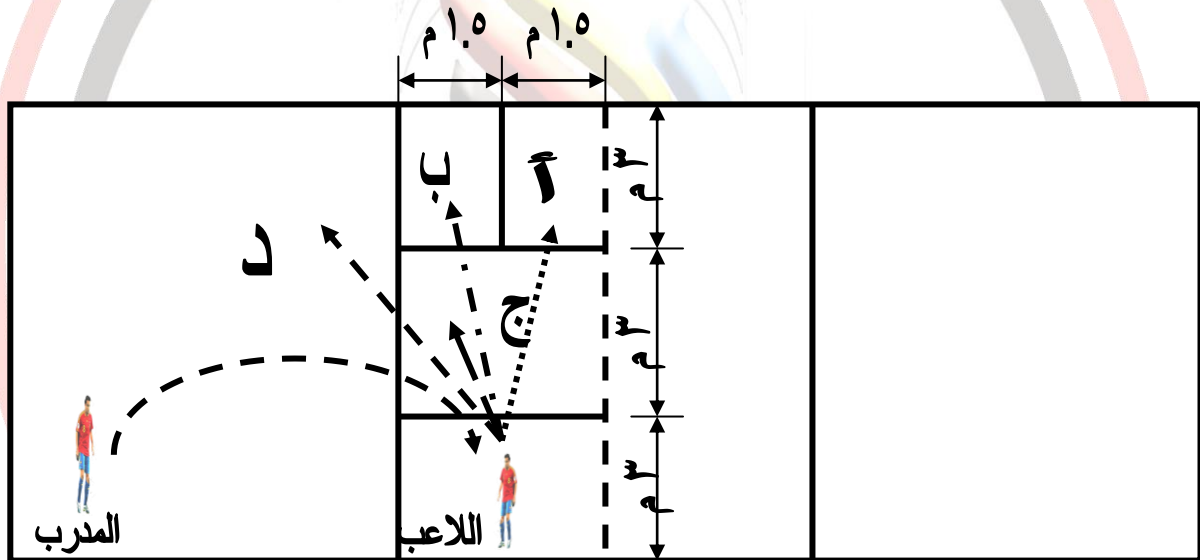
الاسم	الصفة	مكان العمل
علاء كاظم عرموط	دكتورة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
حسام حسين جبر	دكتورة	
محمد فائز متعب	ماجستير	

## ملحق (2)

اختبار الاعداد وأستقبال الارسال

### \* اختبار مهارة الإعداد القريب من الشبكة مركز (2) نحو مركز (4)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإعداد القريب من الشبكة مركز (2) نحو مركز (4)
- الأدوات المستعملة: ملعب كرة الطائرة مقسم كما موضح بالشكل، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 10 كرات طائرة
- مواصفات الأداء: يقوم المدرب بتوجيه الكرة للمختبر فيقوم بإعدادها نحو مركز (4) المنطقة (أ)
- شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات
- (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
- نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى
- تُلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانونياً



الأدوات : تقسم المنطقة على ثلاث مناطق متساوية.  
مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة (أ) مواجهاً للشبكة، وعلى المعلم إرسال الكرة إليه وهي في المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة (1) وهكذا الأمر في خمس كرات الثانية بحيث توجه إلى المنطقة (2) وهكذا الأمر في الخمس كرات الثالثة بحيث توجه إلى المنطقة (3) يكرر العمل نفسه بعدد المحاولات نفسها من الدائرة (ب).

### الشروط:

- 1- لكل مختبر (15) محاولة من الدائرة (أ) و (15) محاولة اخرة من داخل الدائرة (ب).
- 2- يستخدم في المحاولات جميعها مهارة الاستقبال من أسفل اليدين.
- 3- تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.



4- يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون:

أ- من الدائرة (أ) - خمس محاولات للمنطقة (1).

- خمس محاولات للمنطقة (2).

- خمس محاولات للمنطقة (3).

ب) من الدائرة (ب) - خمس محاولات للمنطقة (1).

- خمس محاولات للمنطقة (2).

- خمس محاولات للمنطقة (3).


**التسجيل :** يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15) محاولة من كل دائرة على وفق الأسلوب الآتي :

سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح 3 درجات.

سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتين.

سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة.

فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (صفر) الدرجة النهائية للاختبار هي (90)

	1	×
	2	
	3	

الشكل يوضح كيفية أداء اختبار الاستقبال بالكرة الطائرة الشاطئية

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





## تأثير أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

ا.م.د. صالح جويد هليل  
جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
ا.م.د. فeras كسوب راشد  
جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
ا.م.د. ثائرة عبد الجبار صالح  
جامعة الفرات الأوسط التقنية/المعهد التقني  
[Salehch71@yahoo.com](mailto:Salehch71@yahoo.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

أن العملية التعليمية هي عملية إبداعية ابتكارية فعلى المدرس أن يختار الأسلوب الذي يتلاءم مع المتعلمين ومقدرتهم على استيعاب المادة التعليمية، لكي يستطيع أن يوصل هذه المادة إلى المتعلمين بالأسلوب الذي يمكنهم من الأداء بالشكل الصحيح والجيد مما يخلق جو فيه نوع من المتعة والإقدام على الدرس، ويعد أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن من الأساليب التي تعتمد أساساً على العمل الثنائي بين الطلبة والتي تعطي المتعلم دوراً في العملية التعليمية التي يبتعد فيها المعلم عن الدور التقليدي الإلقائي ويكون دوره توجيه المتعلمين عند الحاجة دون التدخل الكبير، لذا تناول الباحثون أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن ومقارنتهما مع الأسلوب المتبع محاولةً بذلك الوقوف على الأفضل والأكثر تأثيراً في مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، وقد هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها، واشتملت عينة الدراسة على عدد (48) طالب من طلاب الصف الرابع الإعدادي في إعدادية الناصرية للبنين في محافظة ذي قار للعام الدراسي 2017-2018م، يمثلون ثلاث شعب (أ، ب، ج) وبواقع (16) طالب من كل شعبة وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل البالغ (92) طالباً تساوي (52.17%) وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع ضابطة وتجريبيتين، ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون أن الأساليب التدريسية (المتبع، التعلم التبادلي، التنافس المقارن) لها تأثير إيجابي على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المنافسة، الإخماد، الدرجة) للطلاب، كذلك تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي نفذت المنهج التعليمي بأسلوب التنافس المقارن على بقية المجاميع على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المنافسة، الإخماد، الدرجة) للطلاب .

**الكلمات المفتاحية** (التعلم التبادلي، التنافس المقارن، الرضا الحركي)



## ABSTRACT

**The effect of the two methods of mutual learning and comparative competition on the level of motor satisfaction and learning some of the basic skills of football for students**

**D.Saleh Chuaied Hilaiel**

**D.Firas Kassob Rashid**

**D.Thaera Abdul Jabbar Saleh**

**University of Thi Qar - College of Physical Education and Sports Science**

**Keywords (reciprocal learning, comparative competition, motor satisfaction)**

The educational process is an innovative creative process. The teacher must choose the method that suits the learners and their ability to absorb the educational material, so that he can convey this material to the learners in a way that enables them to perform correctly and well, creating an atmosphere in which a kind of fun and taking the lesson, The two methods of mutual learning and comparative competition of methods that rely mainly on the bilateral work between students, which gives the learner a role in the educational process in which the teacher avoids the traditional role of the cast and the role of directing the learners when needed without interference, The study aimed to identify the effect of the two methods of mutual learning and comparative competition on the level of motor satisfaction and learning some The researchers used the experimental approach with equal groups to suit the nature of this study and its objectives. The study sample included 48 students from the fourth grade preparatory school in Nasiriyah Boys' In the province of Dhi Qar for the academic year 2017-2018, representing three divisions (A, B and C) and the number of (16) students from each division and the proportion of the sample of the community of origin (92) students equal (52.17%) and were divided into three groups The two main findings of the study are that the teaching methods (reciprocal learning, comparative competition) have a positive effect on the level of motor satisfaction and learning some of the basic skills of football (handling, suppression and rolling) for students. The curriculum has been implemented in a comparative manner with the rest of the groups Kinetic satisfaction and learn some of the basic skills of football (handling, suppression, Ro-Ro) for students.





## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد مجال التربية الرياضية تطوراً كبيراً وتجلي هذا بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص بعمل البحوث والدراسات بغية التعرف على أفضل الأساليب والوسائل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات أعلى وأفضل، كما إن للتعليم الحركي وطرائق التدريس تأثيراً كبيراً على عملية اكتساب المبتدئين المهارات وتطويرها في مختلف الأعمار والفعاليات وهذا يعتمد على تطور الأساليب المستخدمة في العملية التعليمية، وبما أن العملية التعليمية هي عملية إبداعية ابتكارية فعلى المدرس أن يختار الأسلوب الذي يتلاءم مع المتعلمين ومقدرتهم على استيعاب المادة التعليمية، لكي يستطيع أن يوصل هذه المادة إلى المتعلمين بالطريقة التي تمكنهم من الأداء بالشكل الصحيح والجيد مما يخلق جو فيه نوع من المتعة والإقدام على الدرس .

ويعد أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن من الأساليب التي تعتمد أساساً على العمل الثنائي بين الطلبة والتي تعطي المتعلم دوراً في العملية التعليمية التي يبتعد فيها المعلم عن الدور التقليدي الإلقائي ويكون دوره توجيه المتعلمين عند الحاجة دون التدخل الكبير، وعليه فإن دوره الأساس يكمن في التخطيط لتوجيه الطلاب ومساعدتهم من أجل تحقيق أفضل النتائج .

إذ يدعو أسلوب التعلم التبادلي إلى زيادة أواصر العلاقة بين الطلاب عبر العمل الثنائي المشترك وتنفيذ التغذية الراجعة من خلال دور الطلاب كمؤدي والآخر كملاحظ، أما أسلوب التنافس المقارن وهو أيضاً يعتمد على العمل الثنائي بين الطلاب ولكن من خلال المنافسة فيما بينهم وزيادة حجم الدافعية لديهم لتحقيق نتائج أفضل والفوز بالمنافسة، ومن ثم الوصول إلى مستوى تعلم أفضل بعد ضمان المدرس اكتساب طلابه تعلم المهارة بشكل يسمح له إجراء المنافسة من دون التأثير السلبي في دقة الأداء ومستواه الفني .

كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، إذ يمثل الشعور بالرضا عن مستوى الأداء أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء علم النفس الرياضي، وذلك لأن قياسه يعطينا مؤشرات عن حالة رضا المتعلم وكذلك معلومات موضوعية عن المتعلمين في شتى المجالات النفسية وهذا يساعد في تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلم، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي، إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية .

وتعد كرة القدم من الألعاب الفرقية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً مما جعل المعنويون يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة، إذ تتطلب إتقان عالي للمهارات الأساسية، وبما أن التقدم قد شمل معظم الفعاليات والألعاب الرياضية فإن كرة القدم كونها اللعبة الأولى التي تمتلك رصيذاً من الاهتمام والشعبية فقد تطورت في جوانبها الخططية حيث يعد البناء المهاري السليم المبكر المبني على أسس علمية حديثة أهم عوامل ومتطلبات كرة القدم الحديثة .

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في تناول الباحثون لأسلوبين هما أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن ومقارنتهما مع الأسلوب المتبع محاولةً بذلك الوقوف على الأفضل والأكثر تأثيراً على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .

### 1-2 مشكلة البحث:

يؤدي التقدم العلمي دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لأي لعبة رياضية ولا سيما كرة القدم، إذ تعد من الألعاب التي يتوقف نجاح وتقدم الفريق فيها على إتقان أفرادها المهارات الأساسية



للتغلب على ظروف الأداء المتغيرة، لذا فمن الضروري إتباع أساليب تعليمية تساهم في زيادة دافعية المتعلمين نحو التعلم والوصول بهم إلى المستوى الفني الأفضل مع الاقتصاد في الجهد .  
ومن خلال ممارسة الباحثون لمجال التدريس ومساهماتهم في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم فقد لاحظوا عدم ظهور تقدم ملحوظ في مستوى المتعلمين بالرغم من الجهود المبذولة من قبل المدرس فضلا عن ظهور حالات الملل في أثناء التعلم، وقد يرجع سبب ذلك إلى عدة عوامل منها حاجة المتعلمين إلى الابتعاد عن الأساليب التقليدية والمتبعة في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم والتفكير في استخدام أساليب تواكب التطور العلمي في التعليم والتدريس والتي يكون فيها المتعلم عنصرا حيويا وفاعلا في العملية التعليمية، وعن طريقها يستطيع المدرس الوصول بالطلاب إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المهاري إضافة إلى تطوير مستوى الرضا الحركي للطلاب والذي يعد من أهم العوامل التي تساهم في تطوير الأداء المهاري للمتعلم، إذ أن قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة رضا المتعلم، لذا ارتأى الباحثون إجراء دراسة علمية جادة يتعرفوا من خلالها عن تأثير أسلوب التعلم التبادلي والتنافس المقارن فضلا عن الأسلوب المتبع على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .

### 1-3 هدفا البحث:

1. تأثير أساليب (المتبع-التعلم التبادلي-التنافس المقارن) على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .
2. أفضلية أي من الأساليب (المتبع-التعلم التبادلي-التنافس المقارن) على مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .

### 1-4 فرضا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجاميع البحث الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجاميع البحث الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) .

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الرابع الإعدادي في إعدادية الناصرية للبنين – محافظة ذي

قار

1-5-2 المجال الزمني: من 2018/2/1م ولغاية 2018/6/3م .

1-5-3 المجال المكاني: ملعب إعدادية الناصرية للبنين .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطلاب الصف الرابع الإعدادي في إعدادية الناصرية للبنين-محافظة ذي قار، والبالغ عددهم (92) طالبا للعام الدراسي 2015-2016م موزعين على (3) شعب هي (أ، ب، ج)، وبالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة تم اختيار شعبة (ج) لتنفيذ أسلوب التعلم التبادلي، وشعبة (أ) تنفذ أسلوب التنافس المقارن، وشعبة (ب) تنفذ الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في المدرسة .

وبعد إجراء التجانس والتكافؤ قام الباحثون بإجراء تجربتهما الميدانية على عينة من (48) طالبا وبواقع (16) طالب من كل شعبة وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل تساوي (52.17%) واستبعد الباحث عدد من أفراد العينة وهم الطلاب الراشدين والمصابين بعاهاات مرضية والطلبة الممارسين للعبة كرة القدم إضافة إلى عينة التجربة الاستطلاعية.



**2-2-1 التجانس:** استخدم الباحثون قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) بين أفراد العينة وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات الدراسة

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع+)	معامل الاختلاف %
العمر	سنة	15.812	0.43	2.71
الطول	سم	174.87	3.95	2.25
الوزن	كغم	65.84	3.78	5.74

\* جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

**2-2-2 التكافؤ:** لغرض التأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في مستوى الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الإخماد، الدرجة) قام الباحثون بإجراء التكافؤ باستخدام تحليل التباين (F)، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعات الثلاثة في مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية قيد البحث

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة *	الدلالة الإحصائية
الرضا الحركي	درجة	بين المجموعات داخل المجموعات	95.400 5624.76	2 45	47.7 124.99	0.768	0.381	غير معنوي
المناولة	ثانية	بين المجموعات داخل المجموعات	4.200 298.200	2 45	2.100 6.626	0.316	0.816	غير معنوي
الإخماد	درجة	بين المجموعات داخل المجموعات	1.100 130.000	2 45	0.55 2.888	0.190	0.791	غير معنوي
الدرجة	درجة	بين المجموعات داخل المجموعات	2.053 231.630	2 45	1.026 5.147	0.199	0.911	غير معنوي

\* معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجتي حرية (2-45).

ويتضح من خلال الجدول (2) بأن قيمة (F) المحسوبة لمتغيرات البحث جميعها بمستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يدل على تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة في متغيرات البحث جميعها.

**2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة:**

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات:** المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الاستبانة - المقابلات الشخصية - الاختبارات والقياس.

**2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:** ميزان طبي ارضي - شريط قياس (كتان) - ساعة توقيت الكترونية Casio - شواخص من النايلون - صافرة - كرات قدم - طباشير + بورك - حاسبة علمية يدوية نوع Casio - جهاز حاسوب نوع (Sony) - شريط لاصق.

**2-4 تحديد مقياس الرضا الحركي:** تم استخدام مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية بكرة القدم كأداة للبحث والمعد من قبل عبدالرحيم السلامي (2002) (4) والمطبق على البيئة العراقية ملحق (1)، ومن أجل التأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه تم عرض المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين وبعد جمع إجابات السادة الخبراء لاستخراج نسبة الاتفاق فقد بلغت النسبة (100%) على ملاءمة المقياس لعينة البحث، ويتكون المقياس من (36) فقرة، يقوم الطالب المختبر بالإجابة عليها وفق خمسة بدائل (أشعر بسعادة كبيرة جداً، أشعر بسعادة كبيرة، أشعر بسعادة متوسطة، أشعر بسعادة قليلة، أشعر بعدم سعادة).





اشعر بضيق، اشعر بضيق شديد) ويكون تصحيح المقياس باحتساب الدرجات للفقرات من (1-5) درجة على التوالي، الدرجة العليا تشير إلى الرضا العالي والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للرضا الحركي، وكون المقياس يتكون من (36) فقرة لذا فإن أعلى درجة للمقياس (180) درجة وأدنى درجة (36) درجة، وبهذا يكون الوسط الفرضي هو (108) درجة .

**2-5 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتحديد الاختبار الخاص بكل مهارة قيد الدراسة:** تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم موضوعة البحث وفق مفردات منهج كرة القدم للصف الرابع الإعدادي والمقرة من مديرية النشاط الرياضي المدرسي لمحافظة ذي قار للعام الدراسي 2017-2018م وهي (المناولة والإخماد والدرجة) ، ثم تطلب البحث إجراء الاختبارات الخاصة بكل مهارة قيد الدراسة والتي تم اختيارها من خلال الاستفادة من الدراسات السابقة وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص وحصلت موافقتهم بنسبة 100%، وهذا ما يحقق الصدق الظاهري للاختبارات، وعلى الرغم من استخدام الاختبارات في البيئة العربية والعراقية وان معاملاتها العلمية متحققة وموثوق بها إلا أن الباحثون قاموا بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (12) طالب من طلاب الرابع الإعدادي للتحقق من ثبات الاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد خمسة أيام من التطبيق الأول، وكذلك التأكد من موضوعيتها من خلال وضع محكمان لتسجيل درجات الاختبارات ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بينهما، وكانت معاملات الارتباط عالية وهو ما يحقق الثبات والموضوعية، والجدول (3) يبين ذلك .

#### جدول (3)

يبين معاملات الثبات والموضوعية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	مناولة الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض	0.86	0.92
2	إخماد الكرة المرمية في مربع (2x2) م.	0.82	0.90
3	درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً لمسافة (27) متر.	0.89	0.94

\* قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) هي (0.576)

**2-5 توصيف الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:**

**2-5-1 اختبار مهارة المناولة (3:213):**

اسم الاختبار: اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20) م .

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة المتوسطة .

الأدوات اللازمة: منطقة محددة لإجراء الاختبار، (5) كرات، شريط قياس، بورك .

الإجراءات: ترسم ثلاث دوائر متداخلة، أقطارها على التوالي (2م، 4م، 6م) وتعطى لها درجات على

التوالي (6، 4، 2) درجة حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث والتي

تكون بمسافة (20) م والشكل (1) يوضح ذلك .

**التسجيل:**

- تعطى للاعب (5) محاولات متتالية .

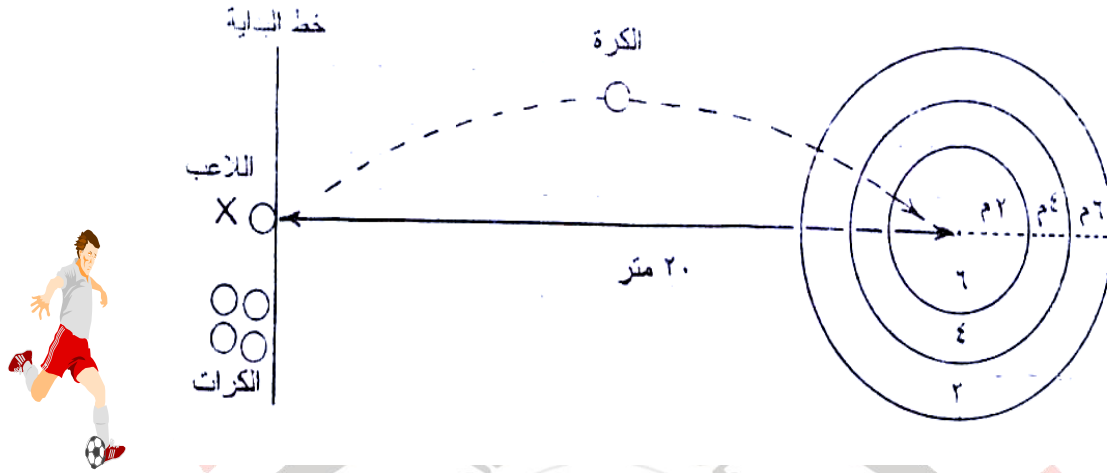
- يحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس - أعلى درجة يحصل عليها

اللاعب هي 30 درجة .

**توجيهات عامة:**

- تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر

- في حالة وقوع الكرة على خط الدائرة تعطى الدرجة التالية وحسب تسلسل الدوائر (3، 5، 1) درجة .



الشكل (1)

يوضح اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاثة دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20)م

## 2-5-2 اختبار مهارة الإخماد (209:3) .

اسم الاختبار: إيقاف حركة الكرة (الإخماد) .

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها .

الأدوات اللازمة: (5) كرات قدم قانونية، شريط قياس، بورك .

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار - يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة - يقف المعلم أو المدرب ومعه الكرة على خط رمي الكرات الذي يبعد مسافة (6) م عن منطقة الاختبار والتي هي عبارة عن مربع قياسه (2x2) م وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم، ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية - يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار - إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل للأعلى) والشكل (2)

يوضح ذلك .

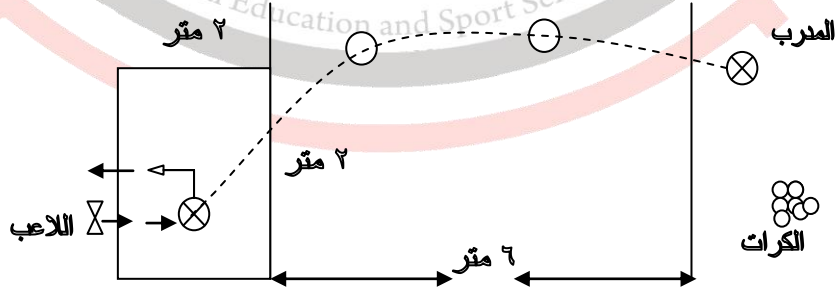
التسجيل: يعطي للاعب خمس محاولات متتالية - يمنح (صفر) للمحاولة الفاشلة (غير الصحيحة) -

تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة - أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي 10 درجات .

التوجيهات: لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية - إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة - إذا

اجتاز أي خط في منطقة الاختبار بأكثر من قدم واحدة - إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة

القدم .

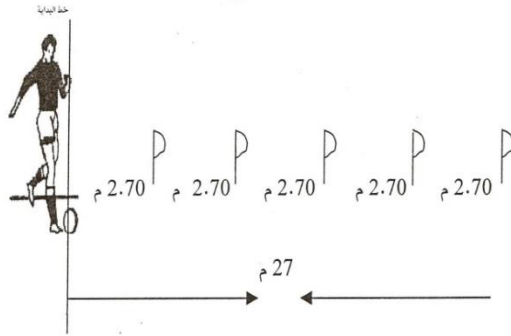


شكل (2)

يوضح اختبار الإخماد بكرة القدم

### 3-5-2 اختبار مهارة الدحرجة (3:209):

اسم الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا .  
الغرض من الاختبار: قياس مهارة الدحرجة .  
الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، شريط قياس، ساعة توقيت، عدد خمسة شواخص أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع .  
الإجراءات: - تخطيط منطقة الاختبار - يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية إذ إن المسافة بين شاخص وآخر هي (2.70) م والمسافة الكلية هي (27) م ذهابا وإيابا وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا - يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين والشكل (3) يوضح ذلك .  
التسجيل: درجة اللاعب هي متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين .



شكل (3)

يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة

### 2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للرضا الحركي في الصف الدراسي لكل شعبة أما المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث فقد تم إجراءها على ملعب إعدادية الناصرية للبنين في يومي الأحد والاثنين الموافق 18-19/2/2018م وبوجود فريق العمل المساعد ملحق (2) .  
2-6-2 التجربة الرئيسيّة: قبل إجراء الاختبارات القبليّة قام الباحثون بإعطاء وحدة تعليمية تعريفية لكل مجموعة من مجموعات البحث الغرض منها إعطاء تعليم مسبق للطلاب للتعرف على طبيعة المهارات المراد تعلمها وكذلك لتحقيق الأهداف التي تطلب من الباحثون أن يقوم ببناء المواقف التعليمية التي سوف يمر بها المتعلمين في المجموعتين التجريبيتين أثناء تنفيذ أسلوب التبادل والتنافس المقارن ودراسة مكان التنفيذ والأدوات المستخدمة في إطار الأسلوبين قيد البحث، وبناء على هذا:  
- قام الباحثون بالاجتماع مع طلاب شعبة (ج) المجموعة التجريبية الأولى والتي تنفذ أسلوب التعلم التبادلي، وشعبة (أ) لمجموعة التجريبية الثانية والتي تنفذ أسلوب التنافس المقارن كلا على حده، وبحضور مدرس المادة قبل البدء في تطبيق التجربة لشرح وتوضيح كيفية تنفيذ عمل كل مجموعة وتم الرد على جميع استفسارات أسئلة الطلاب .

### - عمل المجموعات:

أ- المجموعة التجريبية الأولى شعبة (ج): تم تعليم أفراد هذه المجموعة المهارات الأساسية بكرة القدم بالأسلوب التبادلي، فبعد تهيئة ورقة الواجب مسبقاً يبدأ المدرس بأخذ الغياب ثم أجراء الإحماء العام والخاص ثم يقوم بشرح المهارة بشكل لفظي وتطبيق نموذج حركي للمهارة ويوجه الطلاب إلى دور المؤدي والمراقب ودور كل منهم في إطار التطبيق حيث يقوم الطالب المؤدي بتطبيق المهارة ويقوم الطالب المراقب (الملاحظ) بملاحظة عمل الطالب المؤدي ويقدم له التغذية الراجعة ثم يتبادلون الأدوار فيكون الطالب المؤدي مراقبا والمراقب مؤديا، ويقوم المدرس بمراقبة الطالب المؤدي





والطالب المراقب ويتصل بالطالب المراقب فقط باعتبار الطالب المراقب يقوم بعملية التدريس ويتدخل في حالة وجود خطأ في أداء المهارة وينتهي الدرس بتمارين التهدئة والانصراف .  
**ب- المجموعة التجريبية الثانية شعبة (أ):** تم تعليم أفراد هذه المجموعة المهارات الأساسية بكرة القدم بأسلوب التنافس المقارن، فبدأ المدرس بأخذ الغياب ثم أجراء الإحماء العام والخاص ثم يقوم بشرح المهارة بشكل لفظي وتطبيق نموذج حركي للمهارة، ثم تقسيم أفراد هذه المجموعة على شكل أزواج، إذ يمارس أفراد هذه المجموعة التمرينات المهارية على وفق أسلوب المنافسة الزوجية مع الزميل، وتتطلب الممارسة بهذا الأسلوب أداء المهارة بشكل زوجي (ثنائي) ويقوم الطالب بتقويم أدائه بالمقارنة مع أداء زميله الذي يرافقه في العمل ضمن هذا الأسلوب من خلال استمارة التسجيل والتي يزود بها كل طالب مع مراعاة مراقبة الأداء وتزويد الطالب بالملاحظات حول الأداء المهاري الصحيح والأخطاء التي تحدث عند الأداء .

**ج- المجموعة الضابطة شعبة (ب):** تم تعليم أفراد هذه المجموعة المهارات الأساسية بكرة القدم بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة .

- قام بتنفيذ المنهج التعليمي مدرس التربية الرياضية في المدرسة بعد تفهمه من الباحثون أهداف البحث وكيفية عمل كل مجموعة وبإشراف مباشر من الباحث .
- بدأت التجربة الرئيسة في يوم الاثنين الموافق 26-2-2018 م .
- عدد الوحدات التعليمية خلال المنهج التعليمي (16) وحدة تعليمية موزعة على ثلاث مهارات هي (المناولة، الإخماد، الدرجة) وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل شعبة .
- زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة مقسما كالآتي :

**أ- القسم التحضيري (15) دقيقة (الإحماء، وتنظيم العمل) .**  
**ب- القسم الرئيسي (25) دقيقة:** وتشمل الجزء التعليمي (10) دقائق وفيه يتم شرح المهارة التي يتم تعليمها وكذلك التمارين التي سوف يتم تطبيقها، أما الجزء التطبيقي (15) دقيقة ويتم فيه تطبيق التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعليمها ، إذ أن كل مجموعة تطبق التمارين حسب الأسلوب التي تتبعه وفقا لهدف الدراسة .

**ج- القسم الختامي (5) دقائق ويشمل (هرولة خفيفة ولعبة صغيرة ثم الانصراف) .**  
**2-7 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي في يومي الأربعاء والخميس الموافق 18-19/4/2018م، وحرص الباحثون على أن تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت ووجود فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثون، واستعملت الخطوات نفسها في الاختبار القبلي، ثم فرغت النتائج بقوائم مستقلة لكل مجموعة من أجل معالجتها إحصائيا والتوصل إلى تحقيق أهداف البحث .

**2-8 الوسائل الإحصائية:** تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث ، وقد استعملت الوسائل الآتية : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط بيرسون - اختبار (t) للعينات المترابطة - اختبار تحليل التباين الأحادي - اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات الرضا الحركي والمهارات الأساسية قيد البحث بكرة القدم القبلية والبعديّة لمجموعات البحث الثلاثة وتحليلها:

#### جدول (4)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاثة وتحليلها

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجاميع
			(ع±)	س	(ع±)	س			
معنوي	0.000	20.89	2.12	127.4	6.91	96.56	درجة	الرضا الحركي	الضابطة (ب) شعبة
معنوي	0.000	12.32	3.062	17.94	3.1	8.8	درجة	المناولة	
معنوي	0.027	7.21	1.42	5.4	1.065	3.2	درجة	الإخماد	
معنوي	0.014	3.43	2.12	13.87	2.48	16.22	ثانية	الدحرجة	
معنوي	0.000	29.88	3.13	152.6	5.26	97.26	درجة	الرضا الحركي	التجريبية الأولى شعبة (ج) التبادلي
معنوي	0.000	8.17	1.821	21.85	2.42	9.6	درجة	المناولة	
معنوي	0.001	5.51	1.22	6.8	1.347	3.6	درجة	الإخماد	
معنوي	0.005	4.89	1.54	12.02	3.26	15.98	ثانية	الدحرجة	
معنوي	0.000	30.81	4.56	169.2	5.7	98.11	درجة	الرضا الحركي	التجريبية الثانية شعبة (أ) التنافس المقارن
معنوي	0.000	7.43	2.716	24.61	2.09	9.1	درجة	المناولة	
معنوي	0.000	6.35	1.48	8.8	1.646	3.4	درجة	الإخماد	
معنوي	0.000	5.66	0.81	10.63	1.98	16.06	ثانية	الدحرجة	

\* معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (15).

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الإخماد، الدحرجة) للمجاميع الثلاثة، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بأن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في مقياس الرضا الحركي والاختبارات المهارية وللمجاميع الثلاثة بلغت ما بين (0.000-0.027)، وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية وللمجاميع الثلاثة.



2-3 عرض نتائج اختبار تحليل التباين (F) في الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة في الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية قيد البحث بكرة القدم وتحليلها:

جدول (5)

يبين نتائج اختبار تحليل التباين (F) في الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الأربعة في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
معنوي	0.000	17.907	1237.289 69.092	2 45	2474.578 3109.155	بين المجموعات داخل المجموعات	درجة	الرضا الحركي
معنوي	0.000	9.599	83.725 8.722	2 45	167.45 392.5	بين المجموعات داخل المجموعات	درجة	المنافسة
معنوي	0.002	7.658	24.4 3.186	2 45	48.8 143.4	بين المجموعات داخل المجموعات	درجة	الإخماد
معنوي	0.000	8.259	18.385 2.226	2 45	36.77 100.213	بين المجموعات داخل المجموعات	ثانية	الدرجة

\* معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجتي حرية (2 - 45).

يبين الجدول (5) نتائج اختبار تحليل التباين (F) بين وداخل المجموعات في الرضا الحركي والمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث، وقد ظهر وجود فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة في مقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية قيد البحث جميعها لأن مستوى الدلالة فيها أقل من (0.05)، وقد استخدم الباحثون قانون أقل فرق معنوي (L.S.D) لتحديد أفضل المجاميع الثلاثة والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي بين مجموعات البحث الثلاثة لمقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث

المتغيرات	المجاميع	الأوساط	فرق الأوساط	(L.S.D) المحسوبة	الدلالة	أفضلية المجموعة
الرضا الحركي (درجة)	ضابطة - تبادلي ضابطة - تنافس مقارن تبادلي - تنافس مقارن	152.6-127.4 169.2-127.4 169.2-152.6	25.2 41.8 16.6	5.936	معنوي معنوي معنوي	معنوي لصالح مجموعة تنافس مقارن
المنافسة (درجة)	ضابطة - تبادلي ضابطة - تنافس مقارن تبادلي - تنافس مقارن	21.85-17.94 24.61-17.94 24.61-21.85	3.91 6.67 2.76	2.109	معنوي معنوي معنوي	معنوي لصالح مجموعة تنافس مقارن
الإخماد (درجة)	ضابطة - تبادلي ضابطة - تنافس مقارن تبادلي - تنافس مقارن	6.8-5.4 8.8-5.4 8.8-6.8	1.4 3.4 2	1.274	معنوي معنوي معنوي	معنوي لصالح مجموعة تنافس مقارن
الدرجة (ثانية)	ضابطة - تبادلي ضابطة - تنافس مقارن تبادلي - تنافس مقارن	12.02-13.87 10.63-13.87 10.63-12.02	1.85 3.24 1.39	1.065	معنوي معنوي معنوي	معنوي لصالح مجموعة تنافس مقارن

يبين الجدول (6) نتائج قياس أقل فرق معنوي (L.S.D) في الأوساط الحسابية بين المجاميع الثلاثة في الرضا الحركي والمهارات الأساسية قيد البحث وقد ظهر تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي نفذت أسلوب التنافس المقارن تليها المجموعة التجريبية الأولى والتي نفذت أسلوب التعلم التبادلي ثم المجموعة الضابطة والتي نفذت الأسلوب المتبع.





### 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث في الجدول (4) وللمجاميع الثلاثة اتضح أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للرضا الحركي والمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث، ويعزو الباحثون أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى المنهج التعليمي المطبق بالأساليب التعليمية المختلفة وتأثيره الإيجابي في زيادة مستوى الرضا الحركي للمتعلمين في المهارات الأساسية بكرة القدم، ويتفق ذلك مع ما ذكره الحياني بأن "الإحساس بالرضا الحركي نتيجة الاشتراك في العملية التعليمية يؤدي إلى شعور المتعلمين بالسعادة والارتياح لممارسة تلك المهارات الحركية وهذا يؤدي بدوره إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه المتعلمين عند عملية التعليم، ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة ألا نشاطه الرياضية، إذ أن من بين أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء" (123:5).

كما يعزو الباحثون تحسن المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث إلى الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة الحركية ويتبع ذلك أداء النموذج الذي يضيف إلى الطلاب تصور مبدئي لكيفية تطبيق المهارات ثم تأتي مرحلة ممارسة وتكرار الطلاب للمهارات إلى جانب الانتظام والاستمرار في التعليم وبعد ذلك تغذية راجعة من جانب المدرس وكل هذا من شأنه رفع مستوى الطلاب وتقديمهم في الجانب المهاري.

أما تحسن المجموعة التجريبية الأولى في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث فيعزوه الباحثون إلى فاعلية أسلوب التعلم التبادلي والذي نفذت المنهج التعليمي من خلاله إذ أن المتعلم في أسلوب التعلم التبادلي لديه الفرصة الجيدة لتصحيح أخطاء أدائه الحركي بوقت مبكر عن طريق استقباله التغذية الراجعة بشكل مستمر سواء من المدرس أو الزميل الملاحظ أو الطالب نفسه فالتغذية الراجعة تُعد من أهم المتطلبات الأساسية في عمليات التعلم والتعليم، وهذا ما أكدته محمود الربيعي (2006) بأن "أسلوب التعلم التبادلي يهدف إلى جعل حالة جديدة من إعطاء أو تسليم التغذية الراجعة ودقتها مما يسهل على الطالب تعلم العمل المطلوب منه وذلك بسبب التغذية الراجعة المباشرة من قبل الطالب الآخر" (11:7).

أما المجموعة التجريبية الثانية فيعزو الباحثون هذا التحسن في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث إلى فاعلية أسلوب التنافس المقارن والذي نفذت المنهج التعليمي من خلاله إذ أن التمرينات التنافسية وبشكل زوجي لكل اثنين من المتعلمين والتي أثارت لديهم روح المنافسة والحماس بشكل أفضل ساعد على تحسن الأداء المهاري، وأن هذا الأسلوب قد هيا بيئة تعليمية للمتعلمين بذلوا فيها أقصى طاقاتهم للوصول إلى الهدف من المنافسة وبالتالي الأداء الصحيح، وتنمية دافع تجنب الفشل ودافع التفوق والنجاح إذ يؤكد محمد خليفة "بأن التنافس مع الزميل في التعلم يؤثر لكونه عنصراً محفزاً وأن إشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه أو تأخره يعد قوة ودافعاً للتعلم" (171:6).

كما ظهر من خلال عرض نتائج الجداول (5،6) وتحليلها تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي نفذت المنهج التعليمي بأسلوب التنافس المقارن على المجموعتين الضابطة (الأسلوب المتبع) والمجموعة التجريبية الأولى (التعلم التبادلي) في مستوى الرضا الحركي والمهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الإخماد، الدرجة) ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق إلى فاعلية أسلوب التنافس المقارن إذ أن هذا الأسلوب زاد من شدة الحافز لدى الطلاب في المجاميع الثنائية الأمر الذي جعلهم يؤدون المهارات بحماس كبير، إذ يذكر الطالب والويس "إن مستوى الانجاز يتناسب تناسباً طردياً مع درجة التحفيز" (118:8).



كما أن للفرد مشاعر خاصة تحدث خلال أدائه للحركة فهو يجني الرضا من الأداء الحركي ويحقق المتعة والبهجة لذلك ينبغي استغلال أي فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث يساعد ذلك على أداء الحركة بأفضل الطرق الخاصة وأكثرها فاعلية ونشاط (24:2) .

كما أن هذا الأسلوب وفر فرصة مثالية لاستثمار وقت القسم الرئيسي من الدرس بتعلم وتطوير الأداء المهاري، فعمل الطلاب بشكل زوجي لكل اثنين من المتعلمين متقاربي المستوى أدى إلى اهتمام الطالب بإثبات ذاته عن طريق التفوق في التمرين وابتعد بذلك عن حالة اللامبالاة التي يمكن إلى تصيب الطالب في أثناء التنفيذ إذا كان زميله أقوى منه بدرجة كبيرة، وحالة الاستخفاف إذا كان الزميل المنافس أقل منه مستوى بدرجة كبيرة، وكان لكل طالب فرصة حقيقية متناسبة مع قدراته للفوز في المنافسة، إذ يذكر (Bonniess) بأن "التنافس بين الأفراد المتقاربين في المستويات المهارية ينتج عنه أداء أفضل بعكس أولئك الذين لا يكونون متقاربين في المستويات المهارية" (125:9) .

كما يعزو الباحثون تفوق أسلوب التنافس المقارن على أسلوب التعلم التبادلي والمتبع في أن أسلوب التنافس المقارن يخلق دافعاً كبيراً لإنجاز مهمة الأداء المهاري المطلوب بأسرع وأحسن ما يمكن، حيث أن وجود منافس للطلاب يدفعه إلى إجراء محاولات جادة ليتغلب فيها على المعوقات التي تصادفه في أثناء أدائه للمهارات منطلقاً من رغبته في تحقيق مكانة مرموقة أمام زميله وأمام أفراد المجموع الأخرى، إذ يذكر الخالدي نقلاً عن موراي "أن الحاجة إلى الانجاز إذا كانت قوية فإن الفرد يسعى إلى القيام بأعمال صعبة وشاقة حتى يظهر قدرته في تناوله للأعمال وتنظيم الأفكار المرتبطة بها وبالتالي ينجز ذلك بسرعة وبطريقة استقلالية قدر الإمكان" (205:1) .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- إن لأسلوب المتبع من قبل المدرس تأثيراً إيجابياً في مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناوله، الإخماد، الدرجة) للطلاب .
  - 2- إن لأسلوب التعلم التبادلي تأثيراً إيجابياً في مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناوله، الإخماد، الدرجة) للطلاب .
  - 3- إن لأسلوب التنافس المقارن تأثيراً إيجابياً في مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناوله، الإخماد، الدرجة) للطلاب .
  - 4- تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي نفذت المنهج التعليمي بأسلوب التنافس المقارن ثلثها المجموعة التجريبية الأولى والتي نفذت المنهج التعليمي بأسلوب التعلم التبادلي ثم المجموعة الضابطة والتي نفذت المنهج التعليمي بأسلوب المتبع في مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناوله، الإخماد، الدرجة) للطلاب .

##### 2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على استعمال أسلوب التنافس المقارن كأسلوب تعليمي في رفع مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب من قبل المدرسين وتشجيعهم على اعتماده والأخذ به في التعليم والتدريس .
- 2- ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام أساليب التنافس الأخرى (التنافس الذاتي، التنافس الجماعي) في رفع مستوى الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .
- 3- ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام أساليب التنافس الأخرى (التنافس الذاتي، التنافس الجماعي) على عينات لمراحل أخرى وعلى متغيرات أخرى .
- 4- ضرورة عقد دورات تدريبية لتدريب معلمي ومعلمات التربية الرياضية على كيفية استخدام أساليب التدريس الحديثة ومنها أسلوب التنافس المقارن في إطار الاستخدام لأساليب التدريس الحديثة وذلك بالتعاون بين كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومديريات التربية والتعليم.



5-الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للمتعلمين عند وضع البرامج التعليمية بكرة القدم .

#### المصادر:

- 1-أديب محمد الخالدي: سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2003 .
- 2-امر الله البساطي ومحمد كشك: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2000 .
- 3-زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 .
- 4-عبد الرحيم السلامي: أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002 .
- 5-محمد خضر اسمر الحياني: اثر انتقال التعلم العمودي والمعكوس في بعض المهارات الحركية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد السابع، العدد (26)، جامعة الموصل، 2001 .
- 6-محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، الكويت، دار العلم للطباعة والنشر، 1994 .
- 7-محمود داود الربيعي: طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، عمان، عالم الكتب الحديث، 2006 .
- 8-نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993 .
- 9-Bonniess . mohnsen:Teaching middle school physical education human kinetics printing hall,Australia,1997.





الملحق (1)  
مقياس الرضا الحركي

اشعر بضيق شديد	اشعر بضيق	اشعر بسعادة متوسطة	اشعر بسعادة كبيرة	اشعر بسعادة كبيرة جداً	فقرات المقياس
					1. كيف تشعر عندما تنشط الكرة باستمرار في الهواء بأجزاء الجسم المختلفة
					2. كيف تشعر عندما تنشط الكرة بالقدمين فقط دون أن تسقط
					3. كيف تشعر عندما تنشط الكرة بالرأس فقط دون أن تسقط
					4. كيف تشعر عندما تنشط الكرة وأنت تسير بها
					5. كيف تشعر عندما تنشط الكرة لاجتياز لاعب منافس
					6. كيف تشعر عندما تخدم كرة قوية بالرأس
					7. كيف تشعر عندما تخدم كرة بوجه القدم وهي في الهواء
					8. كيف تشعر عندما تخدم كرة بالفخذ والمنافس قريب منك
					9. كيف تشعر عندما تخدم كرة بالصدر ثم التهديف مباشرة بالقدم
					10. كيف تشعر عندما تخدم كرة بالفخذ ثم التهديف مباشرة بالقدم
					11. كيف تشعر عندما تخدم كرة بخارج القدم والمنافس قريب منك
					12. كيف تشعر عندما تخدم كرة بداخل القدم والمنافس بعيد عنك
					13. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة قصيرة لزميل مجاور لمنافس قوي
					14. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة متوسطة لزميل باتجاه هدف المنافس
					15. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة طويلة لزميل خلف المدافعين
					16. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة بخارج القدم والمنافس قريب منك
					17. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة طويلة من الجانب وأمام الهدف لزميل
					18. كيف تشعر عندما تدرج الكرة باتجاه المنافس
					19. كيف تشعر عندما تدرج الكرة ثم التهديف مباشرة
					20. كيف تشعر عندما تدرج الكرة لاجتياز لاعب منافس
					21. كيف تشعر عندما تدرج الكرة مرة بقدم اليمين ومرة بقدم اليسار لمرات عديدة ودون توقف
					22. كيف تشعر عند تدرج الكرة مرة بداخل القدم ومرة بخارج القدم
					23. كيف تشعر عندما الكرة بوجه القدم لمسافة بعيدة
					24. كيف تشعر عندما تدرج الكرة وأنت متابع من قبل منافس يحاول قطع الكرة منك
					25. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب بالقدم غير المستخدمة
					26. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب بالقدم أو الرأس والمنافس قريب منك
					27. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب إلى الزاوية البعيدة عن حارس المرمى
					28. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب إلى الزاوية القريبة من حارس المرمى
					29. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة إلى زميل في موقف صعب
					30. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة إلى زميل في موقف سهل
					31. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة إلى الجانب من القفز عالياً
					32. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة من الثبات لمسافة بعيدة



اشعر بضيق شديد	اشعر بضيق	اشعر بسعادة متوسطة	اشعر بسعادة كبيرة	اشعر بسعادة كبيرة جداً	فقرات المقياس
					33. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية من وضع الثبات إلى زميل في موقف صعب
					34. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية من وضع الحركة إلى زميل في موقف سهل
					35. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية إلى زميل بين مجموعة من المنافسين
					36. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية والمنافس واقف أمامك

ملحق (2)  
فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م.م علي جاسم سوادي	تعلم حركي - كرة قدم	جامعة ذي قار
2	م.م بهاء ذياب فيصل	تدريب رياضي	جامعة ذي قار
3	م.م كمال نجم عبد	تعلم حركي	مديرية تربية ذي قار
4	م.م محمد شبرم علوان	تدريب رياضي	مديرية تربية ذي قار



## تأثير اسلوبي التعلم التنافسي المصحوب بالتغذية الراجعة في تطوير أهم المهارات الاساس بكرة القدم للطلاب

م. د حيدر جابر موسى      م. د حامد عبد الشهيد هادي      م. د حلا رزاق مدلول

### الملخص

هدف البحث الى الكشف عن كل من اسلوبي التعلم (التنافس المقارن والتنافس الذاتي) المصحوبين بالتغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساس بكرة القدم للطلاب، وكانت فروض البحث بوجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الاداء المهاري بين مجموعتي البحث ولمصلحة الطلاب الذين يتعلمون على وفق اسلوبي المنافسة المصحوبين بالتغذية الراجعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته لمشكلة البحث، وتمثلت عينة البحث بطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة والبالغ عددهم (50) طالباً للعام الدراسي 2017- 2018، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين، وقد استخدمت وسائل وأدوات عديدة لجمع المعلومات منها الاستبيان والمصادر ومن ثم استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج الدقيقة مستخدماً الحقيبة الإحصائية (spss)، واستنتج الباحثون إن لأسلوبي التنافس المقارن والذاتي تأثير ايجابي في تطوير المهارات الأساس قيد البحث، كما إن أسلوب التنافس المقارن كان أفضل من أسلوب التنافس الذاتي في تعلم المهارات الأساسية (بالدرجة والتهديف)، وكذلك أسلوب التنافس الذاتي كان أفضل من أسلوب المقارن (المناول)، التقارب في كلا الأسلوبين (التهديف)، وكان اهم التوصيات التأكيد على استخدام اسلوبي المنافسة في تعلم المهارات الأساس للطلاب بكرة القدم، ضرورة التغيير والتنويع في الأساليب التعليمية لما له من أهمية كبيرة في اغناء عملية التعلم .

### Summary

The aim of the research was to detect both the methods of learning (comparative competition and self-competition) accompanied by feedback in learning some of the basic skills of football for students. The research hypotheses showed significant differences in the level of skill performance between the two research groups and for the benefit of students who learn according to the methods of competition. The study sample consisted of students of the third stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa (55) students for the academic year 2017-2018, and The researcher concluded that the methods of comparative and subjective competition have a positive effect on the development of basic skills in the research for students. Football, and the method of comparative competition was better than the method of self-competition in learning basic skills (rolling and scoring), as well as the method of self-competition was better than the method of comparison (handling), convergence in both methods (scoring), and The most important recommendations to emphasize the use of the two methods of competition in learning the basic skills for students of football, the need for change and diversification in educational methods because of its great importance in enriching the learning process.





## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ترتكز عملية التعليم على وسيلة هامة لنقل المعلومات من المعلم الى المتعلم، وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم او التدريس التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعليم بصورة افضل واسرع وبجهد اقل، ومن المعروف ان هناك طرائق عامة وطرائق خاصة كثيرة لتعلم المهارات الحركية وليست هناك طريقة واحدة يمكن ان توصف انها افضل للتدريسي، اذ يذكر (معوض، 1980) <sup>(1)</sup> " ان هناك بضعة صفات يجب ان تتوفر في أي طريقة لكي توصف بانها طريقة جيدة، وان افضل طريقة هي التي تحقق الهدف المطلوب من العملية التعليمية " من هذا المنطلق تعددت الاجراءات التربوية التي يستخدمها المدرسون والمدرّبون للعمل على زيادة دافعية المتعلم، ومن هذه الاجراءات التربوية (اسلوب المنافسات) ويرى (علاوي 2000) <sup>(2)</sup> "بان المنافسات الرياضية عامل هام وضروري لكل نشاط رياضي، ويجب الا ننظر الى المنافسات الرياضية على انها نوع من انواع الاختبار فحسب ولكن ايضا على انها نوع هام من العمل التربوي، اذ تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد " فضلا عن التغذية الراجعة التي تشكل شرطا اساسيا من شروط العملية التعليمية، اذ انها تلعب دورا ايجابيا في تسهيل عملية التعلم وتوجيه اداء المتعلمين للمهام التعليمية مما ينعكس على فعالية الاداء والتي قد تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج او بمعلومات عن الاداء، ولعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تتميز بكثرة فعاليتها ومهاراتها الحركية وتعتمد على مدى ما يتقنه اللاعب من مهارات والتدريب من هنا تظهر اهمية الدراسة والحاجة اليها في تجريب اثر استخدام اسلوبي من اساليب التعلم التنافسي المصحوب بالتغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

### 2-مشكلة البحث:

يتضمن المنهج الدراسي لكليات واقسام التربية الرياضية مادة كرة القدم، وهي تشتمل على مجموعة فعاليات ومهارات حركية تتطلب ان يتعلمها الطالب ويؤديها من اجل اتقانها، وقد لاحظ الباحثون ان اكتساب او تعلم المهارات الاساس تحتاج الى التنوع في الاساليب والطرق والاتجاهات الحديثة الخاصة بتعلم الاداء المهارى بكرة القدم، لذا تبرز مشكلة البحث في ضرورة دراسة فعالية كل من اسلوبي التنافس المقارن والذاتي مع تغذية راجعة لمعرفة التأثير المترتب على استخدام كل منها كأجراء تربوي تعليمي في الكشف عن مستوى اداء الطالب الحركي، من اجل توظيف نتائج هذا البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية بكرة القدم.

### 3-هدف البحث:

-هدف البحث الى الكشف عن كل من اسلوبي التعلم (التنافس المقارن والتنافس الذاتي) المصحوبين بالتغذية الراجعة في تعلم اهم المهارات الاساس بكرة القدم للطلاب.

### 4-فرض البحث:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحصيل المهارى بين مجموعتي البحث ولمصلحة الطلاب الذين يتعلمون على وفق اسلوب المنافسات المصحوب بالتغذية الراجعة.

### 5-مجالات البحث:

1-المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة الكوفة.

2-المجال الزماني: الفترة من 2017/10/25 ولغاية 2018/4/25.

3-المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة الكوفة.

(1) معوض: اسس التربية الرياضية (ترجمة) شالس، مكتبة الانجلو، القاهرة، 1980، ص197.  
(2) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، القاهرة، دار المعارف، 2000، ص30..



## 2- اجراءات البحث:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.  
**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تم اختبار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة الكوفة لعام الدراسي 2017-2018، والبالغ عددهم (55) طالباً، وإن اختيار العينة ركيزة من الركائز المهمة في عملية البحث العلمي الرئيسية لكونها تمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله<sup>(1)</sup>، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تمثلت العينة (50) طالب وقسمت الى مجموعتين تجريبيتين متساويتين بعد اجراء التجانس لها، مجموعة تجريبية اولى استخدمت اسلوب التنافس المقارن 25 طالب، مجموعة تجريبية ثانية استخدمت اسلوب التنافس الذاتي 25 طالب، وكما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث لنتائج

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الدلالة الاحصائية
1	الطول	سم	169.46	2.325	169.33	0.35	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	67.62	4.543	4.578	0.76	
3	العمر	شهر	21.12	10.231	21.07	0.12	

من خلال الجدول (1) تبين أن قيمة (معامل الالتواء) لمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر) كانت على التوالي (0.35)(0.76)(0.12) وهي جميعها قيم صفرية اقل من قيمة  $(1 \pm)$  وهذا يدل أن المجموعتين التجريبيتين متجانستين لهذه المتغيرات.  
**التكافؤ في اهم المهارات الاساس:** قبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي لجأ الباحثون إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبيتين إذ ينبغي على الباحثين تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث وقد تمت عملية التكافؤ بين المجموعتين في عينة البحث من حيث الاختبارات المهارية القبلية لتكون نقطة الشروع واحدة لكلتا المجموعتين باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (T. test) للعينات المستقلة لنتائج الاختبارات القبلية، وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث المختارة.

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التنافس المقارن)		المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التنافس الذاتي)		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة (sig)	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
المناولة	عدد/ثا	11.160	3.531	12.240	2.905	1.18	0,24	غير معنوي
التهديف	درجة	1.320	0.945	1.560	0.916	0.911	0,36	غير معنوي
الدرجة	ثا	13.12	2.92	14.08	3.23	2.33	0,10	غير معنوي

قيمة (t) المحسوبة عند درجة حرية (24) وبمستوى دلالة (0.05)

وقد أظهرت النتائج في جدول (2) على أنه لا يوجد فرق معنوي بين هذه المتغيرات إذ إن مستوى الدلالة (sig) اكبر من (0.05) وبهذا فإن مجموعتي البحث متكافئة من ناحية المهارات الاساس قيد البحث.



## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة بالبحث:

المصادر والمراجع العربية و الاجنبية  
المقابلة

الملاحظة

الاختبارات المهارية

ملعب كرة القدم

شريط قياس

كرات عدد (10)

ساعة توقيت عدد (2)

كاميرا رقمية عدد (1) نوع sony

حاسوب (لا بتوب) نوع Dell (صناعة صيني) عدد (1).

حواجز، شواخص، إعلام صغيرة

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد أهم اختبارات المهارات الأساس موضوع البحث: من اجل اختيار بعض المهارات بكرة القدم قام الباحثون بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية وحددت المهارات الأساس بكرة القدم (10 مهارات) وتم اختيار (3 مهارات) وفق مفردات منهج كرة القدم للمرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة ثم قام الباحثون بوضع اختبارات مقننة لهذه المهارات في استمارة استبيان وعددها (9) اختبارات ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (12) مختصاً وخبيراً في مجال كرة القدم والتدريب لاختيار ثلاثة اختبارات مهارية عن طريق استمارة استبيان اعدت خصيصاً لهذا الغرض وقد قام الباحثون باستخدام أهمية نسبية لهذه الاختبارات المهارية وهي (54.166%) فما فوق النسبة المقبولة".

### جدول (3)

يبين الأهمية النسبية لاختيار اختبارات المهارات الأساسية للطلاب بكرة القدم

الاختبار الأنسب	الأهمية النسبية %	قيمة الأهمية	الاختبارات المرشحة	ت	بعض المهارات الأساسية بكرة القدم
✓	67.13%	81	اختبار المناولة والاستلام على جدار (20) ثا	أ	المناولة
×	53.43%	61	مناولة الكرة نحو أربعة دوائر مرسومة على الأرض من مسافة (10م)	ب	
×	50.24%	67	مناولة الكرة على هدف مرسوم على حائط (1×1) من مسافة 3 متر ولمدة 30 ثا	ج	
×	48.53%	58	الجري المتعرج (المراوغة) (15م) ثم التهديف على المرمى	أ	التهديف
×	47.32%	49	الركض بالكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى	ب	
✓	73.12%	83	التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة	ج	
✓	76.93%	88	اختبار الدرجة بالكرة حول مربع 4م ذهاباً وإياباً.	أ	الدرجة
×	48.61%	59	اختبار الدرجة والمراوغة والتهديف بين (5شواخص) والمسافة (14م)	ب	
×	49.97%	57	اختبار الدرجة والمراوغة والتهديف بين (3شواخص) والمسافة (10م)	ج	





## 2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث:

اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث:

الاختبار الأول: المناولة والاستلام بكرة قدم<sup>(1)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة والاستلام بكرة قدم.  
الأدوات اللازمة:

- ملعب كرة قدم .
- جدار أملس ويوضع عليه ثلاثة اهداف صغيرة بحجم (50سم طول في 50 سم عرض) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (10م).
- كرات قدم عدد (3).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1).

### إداري الاختبار:

- مسجل ينادي على الأسماء أولاً ويسجل عدد مرات الأداء ثانياً.
- مؤقت/ يعطي إشارة البدء والنهاية وملاحظة صحة أداء الاختبار.
- مواصفات الأداء: بعد سماع إشارة البدء يقوم الطالب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الاهداف الصغيرة وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار.

### شروط الاختبار:

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية.
- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة الطالب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الموجودة دون توقف .
- يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.
- عدم احتساب الكرة خارج الاهداف الثلاثة.

التسجيل: يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال 20 ثانية.

الاختبار الثاني: التهديد بالقدم على المستطيلات المتداخلة<sup>(2)</sup>:

- الغرض من الاختبار: قياس التهديد .

- الأدوات الأزمة:

- جدار أملس يرسم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها كما يأتي:

-المستطيل الكبير بطول (140سم وبعرض 100 سم)

-المستطيل الوسط بطول (100سم وبعرض 80سم)

-المستطيل الصغير بطول (80سم وبعرض 60سم)

-يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار (10م)، وكرات قدم عددها (5كرات)

مواصفات الأداء: يقف الطالب خلف خط البداية ثم يقوم بالتهديد نحو الجدار بالكرات الخمس بصورة متتالية محاولاً إصابة المستطيل الصغير .

- مسجل الاختبار: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل الدرجات وملاحظة صحة الأداء ثانياً وكما يأتي:

-إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحدودة له) يحسب للطالب ثلاث درجات.

-إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحدودة له) يحسب للطالب درجتان .

(1) حيدر جابر موسى: تأثير استراتيجية باببي البنائية وفق التفضيلات الحسية في تطوير دافعية التعلم واداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة قدم الصالات للطالبات، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016، ص102.

(2) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط4، القاهرة دار الفكر العربي، 2001 ص451 .



- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحدودة له) يحسب للطالب درجة واحدة .

-إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للطالب (صفر) من الدرجات.

**الاختبار الثالث: اختبار الدرجة بالكرة حول مربع 4م ذهاباً وإياباً<sup>(1)</sup>.**

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة الدرجة بتغير الاتجاه

**الأدوات:** أرض مستوية وشريط قياس وشواخص عدد (4) ولاصق ملون وساعة توقيت الكترونية وكرات خماسي عدد (1) وصافرة.

**وصف الأداء:** يرسم مربع طول ضلعه (4) م وتوضع شواخص على كل ركن من المربع ويرسم خط البداية والنهاية على بعد (2) م من الشاخص الأول، وبعد سماع المختبر صوت صافرة البدء يقوم بدرجة الكرة بسرعة ويجتاز الشواخص الأربعة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط النهاية بأسرع وقت.

**شروط الأداء:**

1-يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليسار أو اليمين.

2-يجب عدم توقف حركة الطالب أثناء الاختبار.

3-إذا خرجت الكرة من سيطرة الطالب لا تحتسب محاولة.

**طريقة التسجيل:**

يعطى للطالب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن سجله.

**2-5 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية للعينة بتطبيق الاختبارات في يوم الاثنين 2018/2/12 وعلى القاعة المغلقة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً خصص للدرجة وللمناولة والمرافعة والتدريب وقام الباحثون قدر المستطاع بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد ومن أجل توفير الظروف نفسها في الاختبارات البعدية.

**2-6 المنهج التعليمي:** قام الباحثون بإعداد منهج تعليمي<sup>(2)</sup>، والذي استمر (8) اسابيع، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم عرض المنهج على مجموعة من الخبراء والمختصين وتم موافقتهم للمنهج لملاءمته لهذه المرحلة من الطلاب، وتم تنفيذ المنهج المعد في يوم الاربعاء المصادف 2018/2/14 ولغاية يوم الثلاثاء 2018/4/17 على المجموعتين التجريبيتين واستغرق زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة، إذ تم تنفيذ التمرينات المهارية بمعدل وحدتين تعليميتين أسبوعياً وفق المنهج السنوي المعد وكما مبين:

1- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (2) وحدة تعليمية.

2- عدد الوحدات التعليمية الكلية (16) وحدة تعليمية.

3- زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (90) دقيقة.

4- استغرق المنهج التعليمي لتعليم المهارات الدرجة والمناولة والمرافعة والتدريب اسبوعين لكل مهارة بواقع 4 وحدة تعليمية.

**2-7 الاختبارات البعدية:** تم تطبيق القياس البعدي في يوم الاربعاء 2018/4/18 بعد تنفيذ التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحثون وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية .

**2-8 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل البيانات.

(1) حسام سعيد المؤمن . منهج مقترح لتطوير بعض القدرات والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية. 2000 م ص 71 - 76 .

(2) ملق (1) ، ص 17.



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى :

##### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث بأسلوب التنافس المقارن

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	المناولة	عدد/ثا	11.160	3.531	14.049	3.266	8.706	0.02	معنوي
2	التهدف	درجة	1.320	0.945	2.322	0.844	7.388	0.01	معنوي
3	الدرجة	ثا	13.12	2.92	11.403	3.011	8.199	0.01	معنوي

عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05)

وقد أظهرت النتائج في جدول (4) لاختبارات المهارات الأساس بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساس لدى المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التنافس المقارن) إذ إن مستوى الدلالة اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

#### 2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات المبحوثة:

##### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث بأسلوب التنافس الذاتي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	المناولة	عدد/ثا	12.240	2.905	15.635	3.878	11.106	0.01	معنوي
2	التهدف	درجة	1.560	0.916	2.190	0.301	7.343	0.02	معنوي
3	الدرجة	ثا	14.08	3.23	12.241	2.227	6.754	0.01	معنوي

عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساس قيد البحث لدى المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التنافس الذاتي) إذ إن مستوى الدلالة اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

#### 3-3 مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج المعروضة في الجدول (5,4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث ولتوضيح أسباب تأثير أسلوب (التنافس المقارن، والتنافس الذاتي) بالوحدات التعليمية المعدة من الباحثون في تعلم أهم المهارات الأساس للطلاب في كرة القدم . إن المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التنافس المقارن قد حققت تطوراً في الاختبارات البعدية مقارنة مع الاختبارات القبلية ويعزو الباحثون هذا التطور إلى تأثير المنهج التعليمي وفق الأسلوب التعليمي المستخدم بالبحث والذي زاد من إثارة دوافع الطلاب وهو يتناسب مع المواقف التي تتطلبها المهارات الأساس أثناء ممارستها في المنافسة الحقيقية والتي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري والتي يتضمنه الهدف التعليمي .

كما إن لانتظام والاستمرارية والتنوع في التمرينات مهارية وما احتوته من عدد التكرارات التي لها تأثيراً في عملية تطوير الطلاب للمجموعة التجريبية الأولى في المهارات الأساس قيد البحث كما أشار (عادل فاضل، 2000) على إن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق





العملي ساعد على اكتساب التعلم<sup>(1)</sup>. كما إن الاستجابات التي وجدت في الوحدات التنافسية كانت تمثل زيادة في الحافز لتحقيق استجابات لتنفيذ الأداء المهاري حيث إن زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في مواقف التعلم المختلفة ، كما ان للتغذية الراجعة دور بارز بتطوير المهارات الاساس من خلال<sup>2</sup> تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم من خلال تصحيح الاستجابات الخاطئة وتكرار الاستجابات الناجحة .

أما المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التنافس الذاتي قد حققت تطوراً في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبليّة ويعزو الباحثون هذا التطور للانتظام الطلاب بالوحدات التعليمية التي استمرت لمدة ثمانية أسابيع ومنها مارس الطلاب أسلوب التنافس الذاتي اذ إن المحاولات التي بذلت لتنمية الاعتماد على النفس بالنسبة للطلاب وتقليل أوقات الانتظار وزيادة كمية الحركة، فضلاً عن إن ملازمة أسلوب التنافس الذاتي لأعمار الطلاب وقدراتهم المهارية والبدنية والحركية والتي تزيد من متعة المتعلم وتشويقه واستغلال الوقت وابتعاده عن الملل " وبذلك لا يضيع وقتهم وتزداد فعالية وكم الممارسة حيث يكونون في حركة دائمة ما بين أداء واجبات رئيسية وإضافية وهكذا، كما إن أسلوب التنافس الذاتي يجعل الطلاب يعملون من خلال التعبير عن ذاتهم وقدراتهم للوصول إلى تحقيق هدف واحد إذ يشعر الطالب بانتمائه إلى الجماعة التي كان فرداً منها أثناء التنافس وهذا ما أكدّه (عويس والهلالي) إن " تنافس الجماعة مع الجماعات الأخرى سواء نجح هذا التنافس أم لا فإنه يعمل على تنمية الطلاب داخل المجموعة<sup>(3)</sup> .

كما إن المنهج المستخدم هدف إلى الارتقاء بمستوى أفراد عينة البحث بما يناسب إمكانياتهم البدنية والمهارية معاً مما أدى إلى تحسين أدائهم المهاري، اذ إن التنويع بالتمارين أدى إلى تطور مستوى القدرة التوافقية بين العمل العصبي والعضلي لهؤلاء الطلاب، كما يعزو الباحثون هذا التطور إلى التمرينات التعليمية التي انصفت بالشمولية من حيث الإعداد البدني والمهاري والتي ينسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم، فضلاً عن تنفيذ هذه التمرينات والتي تعتمد أساس التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب قد أدت إلى تعزيز التعلم في المهارات الأساسية كما أشار محمود داود إلى إن " طرق التدريس يمكن استخدامها لتعليم اوجه النشاط المختلفة وتتبع هذه الطرق خطوات متدرجة حسب ترتيب مدروس ويعتمد التدريس إلى حد كبير على سن المتعلم ومرحلة التعليم<sup>(4)</sup> .

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

- 1-إن لأسلوب التنافس المقارن والذاتي تأثير إيجابي في تطوير المهارات الأساس قيد البحث للطلاب بكرة القدم .
- 2-إن أسلوب التنافس المقارن كان أفضل من أسلوب التنافس الذاتي في تعلم المهارات الأساسية (بالدرجة والتهديف) .
- 3-أن أسلوب التنافس الذاتي كان أفضل من أسلوب المقارن (المناولة).
- 4-كذلك كان للتغذية الراجعة دور مهم في تطوير المهارات الاساس وذلك من خلال تصحيح الاستجابات الخاطئة من خلال التكرارات الصحيحة.
- 5-التقارب في كلا الأسلوبين (التهديف).

(1) عادل فاضل علي: تأثير استخدام قواعد المعرفة في برنامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص95.

(2) محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمد أمين: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، اربيل، مطبعة المنارة، 2010، ص305.

(3) عويس خير الدين علي، عصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، القاهرة دار الفكر ، مدينة نصر ، 1997، ص44 .

(4) محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمد أمين: مصدر سبق ذكره ، 2010، ص18 .



#### التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام أسلوب المنافسة في تعلم المهارات الأساس للطلاب بكرة القدم.
- 2- إن عملية استغلال الوقت وزيادة كمية الحركة واستخدام أسلوب المنافسة المقارن زاد من دافعية الطلاب في عملية التعلم للمهارات الأساس للطلاب بكرة القدم .
- 3- ضرورة التغيير والتنوع في الأساليب التعليمية لما له من أهمية كبيرة في اغناء عملية التعلم .
- 4- وضع مناهج تعليمية تتناسب مع مستوى الطلاب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية.
- 5 -إجراء دراسات مشابهة لمراحل عمرية والعب رياضية ومهارات وقدرات بدنية وحركية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية .

#### المصادر:

- حيدر جابر موسى: تأثير استراتيجية بايبي البنائية وفق التقنيات الحسية في تطوير دافعية التعلم واداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة قدم الصالات للطلبات، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016.
- حسام سعيد المؤمن . منهج مقترح لتطوير بعض القدرات والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية. 2000 م .
- عادل فاضل علي : تأثير استخدام قواعد المعرفة في برنامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- عويس خير الدين علي، عصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، القاهرة دار الفكر، مدينة نصر، 1997.
- محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمد أمين: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، اربيل، مطبعة المنارة، 2010 .
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، القاهرة، دار المعارف، 2000.
- محمد خليل سليمان فايد: التعلم بطرقتي التعاون والتنافس، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية بفلسطين، كلية الدراسات العليا، 2008.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط4، القاهرة دار الفكر العربي، 2001.
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1999.
- معوض: اسس التربية الرياضية (ترجمة) شالس، مكتبة الانجلو، القاهرة، 1980.
- مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 2002.



الملحق (1)

يبين نماذج من الوحدات التعليمية بأسلوب التنافس

الأُسبوع: الأول  
التاريخ:   
الأهداف التعليمية: أن يتعلم مهارة المناولة والدرجة والتهديف مع تغذية راجعة .  
الأهداف التربوية: يتعلم الطالب روح التعاون، الصبر، والقيادة

الوحدة التعليمية: الأولى  
زمن الوحدة التعليمية: 90 د

اليوم:

عدد الطلاب: 25

القسم	الوقت	التفاصيل	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي الاحماء العام	20د 10د	تمارين تهيئة عامة لكافة عضلات ومفاصل الجسم من اجل رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي . تمارين بدنية متخصصة بلعبة كرة القدم .	xxxxxx xxxxxx ♀	وقوف الطلاب بانتظام والتأكيد على الإحماء الصحيح
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	60 د 12د	شرح وعرض كيفية أداء التمارين المهارية لمهارة المناولة والدرجة والتهديف مع إعطاء تغذية راجعة مسبقة للأداء والقيام بالعرض .	x x x x ♀ x x x x x	المحافظة على المسافات وشرح التمارين وتطبيقها من قبل طالبين أو أكثر
الجزء التطبيقي التمرين الأول	48د 12د	أربعة مجموعات يقوم أول طالب من كل مجموعة بمناولة الكرة للإمام ثم محاولة الانطلاق بسرعة للإحلاق بالكرة ثم التهديف على المرمى من مسافة (18م) والمجموعة الفائزة هي التي تنهي التمرين قبل غيرها (3 تكرارات) زمن التكرار الواحد (4د)	x x x x x x x x ↓ ↓ ↓ ↓ ● ● ● ● ■	يهدف التمرين إلى تعلم مهارة المناولة والدرجة والتهديف 2- المنافسة جماعية
التمرين الثاني	12د	أربعة مجاميع كل مجموعة مقابلة للمجموعة الأخرى المجموعة الواحدة (5طلاب) والمسافة (20م) يقوم الطالب الأول من كل مجموعة بمناولة الكرة إلى الإمام ويقوم بالجري ليقف خلف المجموعة المقابلة والمجموعة الفائزة هي التي تنهي التمرين قبل غيرها (3 تكرارات) زمن التكرار الواحد (4د)	x x x x ↓ ↓ ● ● L 7 x x x x	1-المنافسة بين أربعة مجموعات وكل مجموعة متكونة من خمس طلاب
التمرين الثالث	12د	يقسم الطلاب إلى مجموعتين ويوضع إمام كل مجموعة شاخص على بعد (10م) وبإشارة من المدرس ينطلق الطالب الأول من كل مجموعة باتجاه الشاخص وبعد أن يدور حول الشاخص ينطلق اللاعب الثاني من كل مجموعة المجموعة الفائزة هي التي تنهي التمرين قبل غيرها (3 تكرارات) زمن التكرار الواحد (4د)	x x x x x ♀ x x x ↓ ↓ ▶ ▶	1-عدم عبور خط البداية 2- الركض السريع للدوران حول الشاخص بالتنافس
التمرين الرابع	12د	أربعة مجموعات يقوم أول طالب من كل مجموعة الجري بالكرة لمسافة (10م) ثم المرور بين 5 شواخص بين كل شاخص وآخر (1م) بشكل مكوكي (15م) ثم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء المجموعة الفائزة هي التي تنهي التمرين قبل غيرها (3 تكرارات) زمن التكرار الواحد (4د)	▶ □ ▶ □ ▶ □ ▶ □ ▶ □ x x x x x x x x	1-تسجيل أفضل درجة 2-المقارنة بين المجاميع
القسم الختامي	10د	لعبة صغيرة مع تغذية راجعة والختام	xxxxxx xxxxxx ♀	لعبة صغيرة





**تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية الذكاء لأطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات**  
م.م صدام فخري برتو      م.م قيصر محمد مهدي      م.سارة عبد الستار علي

**الملخص**

يشكل اللعب جانباً مهماً في حياة الطفل لأنه يساهم في تمكينه على الاستمرار بالنشاط اليومي مما يؤدي إلى أحاسنة بالمتعة من خلال ممارسته لأي نشاط، وتعد الألعاب الصغيرة من الأمور الأساسية والهامة في بداية حياة الأطفال والتي تشكل من خلالها شخصية الطفل الأولية التي سوف تؤثر على المراحل التالية، فالمدة العمرية بين ولادته وحتى بلوغه تعد من أهم المراحل البنائية حركياً وبدنياً وسلوكياً للطفل.

تعد السنوات الأولى من حياة الطفل من المراحل الهامة التي يجب التركيز عليها بشكل جيد وعدم إغفالها، ويرجع السبب الرئيسي إلى اهتمام علماء النفس في السنوات الأولى من عمره إلى إن هناك أوقات حرجية في حياته لأن في هذه المدة يتسارع من خلالها تطوير السمات النفسية وتكون شديدة الحساسية وأكثر عرضة للتأثير بالمؤثرات البيئية، فإذا لم تستثير تلك السمات في هذه الفترة أو إذا كانت استثارته غير مناسبة فقد تفقد القدرة على اكتساب القدرات والخبرات التي يجب أن يكتسبها، وقد يتباطأ معدل سرعة اكتسابها في فترات النمو اللاحق.

تعد رياض الأطفال من الأماكن التي يجب أن يدخلها الأطفال من المراحل العمرية الأولى من حياتهم، كونها مؤسسة اجتماعية تربوية تتيح وتوفر الألعاب المنتظمة للأطفال والمتعة والراحة، وتعتبر الألعاب الصغيرة في هذه المؤسسة مرتبة تعتمد على ذكائهم واستقلالياتهم وحركاتهم التي تتميز بنوع من الفردية والقدرات الحركية والعقلية (الذكاء) وأيضاً تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأطفال أنفسهم وعوائلهم.

**The impact of small games on the development of intelligence for Riyadh children aged (4-5) years**

**M,M. Saddam Fakhri Brto    MM. Kaiser Mohammed Mahdi    M. Sara Abdel Sattar Ali**

**Summary**

Play is an important aspect of a child's life, as it contributes to his ability to continue his daily activity, which leads to feelings of pleasure through his activity. The small games are important and important at the beginning of the children's life, , The length of time between birth and up to the age is one of the most important structural stages of the movement, physical and behavioral of the child.

The first years of the child's life are important stages that should be properly focused and not overlooked. The main reason for the psychologists' concern in the early years of Umrah is that there are critical times in his life because during this period he accelerates the development of psychological features and is very sensitive And are more likely to influence environmental effects. If they are not stimulated during this period or if they are inappropriate, they may lose the ability to acquire the capabilities and expertise they must acquire, and their rate of acquisition may slow down in subsequent growth periods.



Kindergartens are places where children must enter the first stages of their lives, as a social educational institution that provides regular games for children, pleasure and rest. The small games in this institution are based on their intelligence, independence and movements, which are characterized by individuality, Intelligence) as well as strengthening social relationships between children themselves and their families.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يشكل اللعب جانباً مهماً في حياة الطفل لأنه يساهم في تمكينه على الاستمرار بالنشاط اليومي مما يؤدي إلى أحاسيس بالمتعة من خلال ممارسته لأي نشاط، وتعد الألعاب الصغيرة من الأمور الأساسية والهامة في بداية حياة الأطفال والتي تشكل من خلالها شخصية الطفل الأولية التي سوف تؤثر على المراحل التالية، فالمدة العمرية بين ولادته وحتى بلوغه تعد من أهم المراحل البنائية حركياً وبدنياً وسلوكياً للطفل.

أن المجتمعات الحديثة أولت عناية فائقة وجادة في آن واحد بالنسبة للمرحلة الأولى من حياة الطفل وما اتفق على تسمية بمرحلة ما قبل المدرسة، بوصفها مرحلة البناء الإنساني ومرحلة تأهيل للمراحل اللاحقة، ومن الأمور المهمة وضع ألعاب الطفل بطريقة منظمة ومتدرجة في صعوباتها من أجل تحقيق أهداف محددة في مختلف مستوياتها وإشكالها لإتاحة الفرصة أمامه للنمو الجسمي والعقلي، فاللعب هو المدرسة الحقيقية لتعليمه ولهذا أصبح من الوسائل المهمة التي يجب استثمارها في العملية التربوية.

تعد السنوات الأولى من حياة الطفل من المراحل الهامة التي يجب التركيز عليها بشكل جيد وعدم إغفالها، ويرجع السبب الرئيسي إلى اهتمام علماء النفس في السنوات الأولى من عمره إلى إن هناك أوقات حرجية في حياته لأن في هذه المدة يتسارع من خلالها تطوير السمات النفسية وتكون شديدة الحساسية وأكثر عرضة للتأثير بالمؤثرات البيئية، فإذا لم تستثمر تلك السمات في هذه الفترة أو إذا كانت استثارها غير مناسبة فقد تفقد القدرة على اكتساب القدرات والخبرات التي يجب أن يكتسبها، وقد يتباطأ معدل سرعة اكتسابها في فترات النمو اللاحق.

تعد رياض الأطفال من الأماكن التي يجب أن يدخلها الأطفال من المراحل العمرية الأولى من حياتهم، كونها مؤسسة اجتماعية تربوية تتيح وتوفير الألعاب المنتظمة للأطفال والمتعة والراحة، وتعتبر الألعاب الصغيرة في هذه المؤسسة مرتبة تعتمد على ذكائهم واستقلاليتهم وحركاتهم التي تتميز بنوع من الفردية والقدرات الحركية والعقلية (الذكاء) وأيضاً تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأطفال أنفسهم وعائلاتهم.

لذا تكمن أهمية البحث في كونه محاولة علمية جادة تصب في إيجاد مجموعه من الألعاب الصغيرة الضرورية التي تستطيع أن تحقق الهدف المرجو من خلال برامج التربية لأطفال الروضة وكذلك تنمية جانباً آخر هو الذكاء من خلال الاعتماد على النفس الذي يشكل جانباً مهماً لدى أطفال الروضة فضلاً عن ما تحقّقه من أهداف تربوية كثيرة.

##### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثين أطفال الرياض والاتصال بابائهم ومعلماتهم في الرياض وجدوا قصوراً واضحاً في استقلالية الأطفال لتنفيذ واجباتهم التربوية والحياتية اليومية وكذلك افتقار البيئة التي يعيشون بها وإلى المثيرات المطلوبة لتنمية مستوى ذكائهم مما يؤثر على التكوين النفسي لديهم، وظهور الألعاب التي تجذب الأطفال التي تعتمد على التقنيات الالكترونية دون الجوانب الحركية والجسمية والعقلية مما تؤثر مشكلة خطيرة تهدد مستقبل وكيفية بنائهم السليم، ومن خلال المفهوم الواسع للألعاب الصغيرة ونظرياتها والذي يعد المجال الخصب الذي يمكنه حل مشكلة البحث، ارتئ



الباحثون أن يتجه إلى أعداد ألعاب صغيرة لغرض تنمية مستوى الذكاء والاعتماد على النفس اللذان يمثلان المتغيرين الأهم لدى فئة الأطفال بعمر (4-5) سنوات وتطوير هذه الجوانب المهمة في حياة الطفل .

### 1-3 هدف البحث:

1- التعرف على مدى تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية الذكاء لدى أطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات في محافظة بابل .

### 1-4 فرض البحث:

1- تطبيق ميدان الألعاب الصغيرة في تنمية الذكاء لدى أطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات .

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: روضة السناقر الأهلية في محافظة بابل- قضاء المسيب

1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2018/9/27 لغاية 2018/11/18.

1-5-3 المجال المكاني: ساحة وقاعة روضة السناقر في محافظة بابل- قضاء المسيب

### 1-6 تحديد المصطلحات:

- الذكاء: هو قابلية الطفل أو المتعلم على حل المعضلات الفكرية أو قابليته على التكيف تجاه المواقف الجديدة أو قابلية على التفكير التجريدي والاستفادة من التجارب<sup>(1)</sup> .

- رياض الأطفال: الروضة هي المؤسسة التي تساعد الطفل على المشاركة مع أقرانه في العمر وهي مرحلة النمو المتميز التي يحرز فيها الطفل تقدماً ونموً سريعاً في كافة جوانب حياته<sup>(2)</sup> .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر فضلاً عن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، فضلاً في إسهاماته في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية.

3-2 مجتمع البحث: تم تحديد مجتمع البحث أطفال الرياض من الذكور والإناث من روضة السناقر الأهلية في محافظة بابل- قضاء المسيب والبالغ عددهم (25) طفل للعام الدراسي 2018-2019.

3-3 عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والمكونة من (10) أطفال ممن هم بعمر (4-5) سنوات، تم استبعاد (10) بسبب عدم التزامهم بالدوام و (5) أطفال للتجربة الاستطلاعية، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغت كل مجموعة من (5) أطفال، وشكلت العينة نسبة مئوية (40%) من مجتمع البحث، وبذلك تكون العينة مثلت المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً .

### 3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

#### 3-4-1 وسائل جمع البيانات:

- المراجع والمصادر العربية.

- الاختبارات.

- الملاحظة.

- المقابل.

#### 3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت الالكترونية عدد (2) (STOP WATEH)، صينية الصنع .

(1) ناهده عبد زيد: مفاهيم في التربية الحركية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009، ص 222 .  
(2) سمير سالم الميلادي، جنات مدحت: رياض أطفال الوطن العربي بين الواقع والمستقبل، القاهرة، دار النهضة العربية، 1989، ص 221.





- صافره .
- شاخص عدد (10) ارتفاع (30سم) بلاستيكية .
- طباشير ملون .
- كرات متنوعة وملونه عدد (10) .
- أدوات مكتبية (أوراق، أقلام، أشرطة).
- كراسي ومناضد عدد (10) بلاستيكية .
- مسطبة عدد (1)

### 3-5 الإجراءات الميدانية للبحث:

3-5-1 أعداد اختبارات الذكاء: تم اعتماد اختبار الذكاء الذي أعدته (إجلال محمد سري) (1)، الذي طبق بهدف قياس الذكاء لدى الأطفال من (3-9) سنوات، اشتمل الاختبار بصورته النهائية على جزئين هما:

1- الجزء المصور: يتكون من (45) بطاقة كل واحدة تحتوي على عدة صور منها واحدة مختلفة ويطلب من الطفل الإشارة إلى الصورة المختلفة، وهذه الجزء يشمل على ثلاث مستويات (3-5)، (5-7)، (7-9) سنوات، ويحتوي الجزء الأول على لوحه فيها ثلاث أشكال منها شكلان متماثلتان والشكل الثالث مختلف، يطلب من الطفل الإشارة إلى الشكل المختلف، يحتوي هذه الجزء على (15) (15) بطاقة، كل بطاقة تحتوي على ثلاث أشكال واحدة منها فقط مختلفة عن بقية الأشكال .

2- الجزء اللفظي: يتكون من (45) عبارة مقسمة إلى ثلاث مستويات عمرية، المستوى الأول يحتوي على (15) (15) عبارة متدرجة من السهل إلى الصعب وهي للفئة العمرية (4-5)، (5-7)، (7-9) سنوات، وعليه قام الباحثين بأخذ المستوى الأول من هذا الاختبار، وهذه العبارات المطلوب فيها بعد قراءتها من قبل المعلمة للطفل تكلمة الكلمة الناقصة في جملة معينة.

### 3-5-2 تعليمات اختبار الذكاء:

- يجري الاختبار في وقت مناسب والطفل مستريح وغير مستعجل .
- يعطي الاختبار في غرفة كافية الاضاءه وجيدة التهوية .
- يستعد الفاحص لقراءة التعليمات بدقة قبل إجراء الاختبار حتى تكون مألوفة .
- يهيئ الفاحص مناخاً نفسياً مناسباً لأجراء الاختبار للطفل حتى يؤدي أفضل الأداء .
- يجلس كل من الفاحص والطفل على منضدة واحدة وأمام الطفل الاختبار وأمام الفاحص ورقة الإجابة ولا يكون على المنضدة شيء آخر .
- يجب أن يتأكد الفاحص من فهم الطفل للتعليمات والأمثلة التدريبية.
- يلاحظ بالاختبار بصفة عامة، اختبار قوة وليس هناك زمن محدد للإجابة.
- يجب تشجيع الطفل على الإجابة (عفية بالطالب الشاطر).
- يتحول الاختبار من اللهجة المصرية إلى اللهجة العراقية لكي يتلائم مع طبيعة عينة البحث.

3-6 التجربة الاستطلاعية: لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل حدوثها وظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية عمل الباحثين بإجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس الموافق 2018/9/27، على مجموعة قوامها (5) أطفال خارج عينة البحث الرئيسية في الساعة التاسعة صباحاً على ساحة روضة السناقر الأهلية في محافظة بابل- قضاء المسيب، والغرض منها:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

(1) إجلال محمد سري: اختبارات ذكاء الأطفال، ط2، القاهرة، عالم الكتب للنشر، 1988، ص4 .

(\*) ينظر ملحق (1)

(●) ينظر ملحق (21)



- التعرف على المعوقات والصعوبات والأخطاء التي قد تظهر والعمل على تجاوزها.
- تدريب فريق العمل المساعد والتعرف على مدى كفايته.
- التعرف على الوقت المستغرق على اختبار الأطفال .
- مدى ملائمة الاختبار مع قابليات الأطفال .

**3-7 الاختبارات القبلية:** قام الباحثين بأجراء الاختبارات القبلية في يوم الاحد الموافق 2018/9/30، في ساحة وصفوف روضة السناقر الاهلية- قضاء المسيب في الساعة التاسعة صباحاً، ومن اجل تقدير نسبة الذكاء يجب إتباع ما يأتي:

- 1- تقدير الدرجة الخام (مجموع الدرجات الصحيحة) التي حصل عليها الطفل (بجزئية المصور واللفظي) .
- 2- يستخرج العمر العقلي المقابل للدرجات الخام في جدول معايير الأعمار العقلية \* .
- 3- يحتسب العمر الزمني للطفل (بشهور) .
- 4- يحتسب نسبة الذكاء بالمعادلة الآتية <sup>(1)</sup>

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

**3-8 تكافؤ مجموعتي العينة:** للتحقق من تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بالنسبة للذكاء تم تطبيق الوسيلة الإحصائية اللامعلمية للعينات المترابطة (مان وتتي) وكانت النتائج كما في الجدول (1).

جدول (1)  
يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتتي		دلالة الفروق
		وسيط	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	محسوبة	مستوى الدلالة	
الذكاء	درجة	163,88	24,381	161,911	23,121	12	0,122	عشوائي

حجم العينة (10) ومستوى الدلالة (0.05)

**3-9 أعداد الألعاب الصغيرة:** قام الباحثون بأعداد ألعاب صغيره بمساعدة اختصاصيين وخبراء بمجال الاختبار والقياس والتعلم، حيث كان دور هذه الألعاب يقتصر على تنمية قابليات الأطفال في الذكاء والتفكير والتركيز عن طريق بعض الفقرات التي تتخللها تلك الألعاب مع مراعاة أعمارهم وقابليتهم البدنية والحركية، ومن جهة أخرى مراعاة الوقت حتى لا يتسبب التعب للطفل أثناء الأداء، بل كانت هذه الألعاب تتصف بالمتعة والسرور والاعتماد على النفس .

**3-10 التجربة الرئيسية:** بعد استكمال كافة الإجراءات المناسبة التي سبقت تطبيق البرنامج، قام الباحثون بالإشراف على تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة يوم الاثنين الموافق 2018/10/1، ولغاية يوم الخميس الموافق 2018/11/15، حيث شمل برنامج لألعاب الصغيرة على (18) وحدة تعليمية وعلى مدى (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع، أما الوقت المخصص لكل وحدة تعليمية هو (30) دقيقة، حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية <sup>(8)</sup>، على المجموعة التجريبية من قبل معلمات الروضة في الأيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس) من كل أسبوع في تمام الساعة التاسعة صباحاً، واعتمد الباحثين مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في الألعاب الخاصة بالقسم الرئيسي، ومن جهة أخرى تم تكرار بعض الألعاب وتعديل ألعاب أخرى تجنباً

(1) اجلال محمد سري : مصدر سبق ذكره ، ص 12 .

(8) ينظر ملحق (4)



لإصابة الطفل أو الملل وكذلك من أجل إعطاء فرصة كافية للطفل للتعليم وإتقان بعض الألعاب خدمة للبرنامج ، أما المجموعة الضابطة فقد استمرت في تنفيذ المنهج التقليدي الخاص بهم بواقع (18) وحدة تعليمية وعلى مدار (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع في الأيام (الأحد، الثلاثاء، والخميس) وبوقت (30) دقيقة لكل وحدة تعليمية وكذلك في الساعة السابعة صباحاً .

**3-11 الاختبار البعدي:** بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التطبيقي ولمدة (6) أسابيع قام الباحثون بأجراء الاختبار البعدي على أفراد العينة بنفس الطريقة التي تم بها إجراء الاختبار القبلي وتحت نفس الشروط والظروف قدر الإمكان في يوم الأحد الموافق 2018/11/18، في تمام الساعة التاسعة صباحاً.

**3-12 الوسائل الإحصائية:** لغرض انجاز مشروع البحث أستخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) للوصول إلى نتائج البحث:

- الوسيط .
- الانحراف الربيعي .
- اختبار مان وتني .
- اختبار ولكوكسن .
- النسبة المئوية .

**4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

**4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المبحوثة لاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:**

**4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:**  
بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحثون وللتحقق من صحة فرض البحث تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كما مبين بالجدول (2) .

جدول (2)

يبين اقيام الأوساط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة مان وتني		دلالة الفروق
		وسيط	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	محسوبة	مستوى الدلالة	
الذكاء	درجة	163.88	24.381	231.712	19.888	13	0.000	معنوي

حجم العينة (5) ومستوى الدلالة (0.05) .

يبين الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي (163.88) والانحراف الربيعي (24.388)، أما الاختبار البعدي كان الوسيط (231.712) والانحراف الربيعي (19.888) وقيمة ولكوكسن (13) عند مستوى (0.000) أقل من (0.05) .

**4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:**

الجدول (3)

يبين اقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة مان وتني		دلالة الفروق
		وسيط	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	محسوبة	مستوى الدلالة	
الذكاء	درجة	161.911	23.121	191.222	24.913	11	0.001	معنوي

حجم العينة (5) ومستوى الدلالة (0.05) .





يبين الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، حيث كان الوسيط في الاختبار القبلي (161.911) والانحراف الربيعي (23.121)، أما الاختبار البعدي حيث كان الوسيط (191.222) والانحراف الربيعي (24.913)، أما قيمة ولكوكسن المحسوبة (11) ومستوى الدلالة (0.001) أكثر من (0.05).

#### 4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (تجريبية وضابطة):

##### جدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة (مان وتتي) للاختبارات البعدية للمجموعة (التجريبية والضابطة)

المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتتي		دلالة الفروق
		وسيط	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	محسوبة	مستوى الدلالة	
الذكاء	درجة	163.88	24.381	191.222	24.913	45	0.000	معنوي

حجم العينة (10) ومستوى الدلالة (0.05).

من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسيط للمجموعة التجريبية (163.88) والانحراف الربيعي (24.388)، وبينما الوسيط للمجموعة الضابطة (191.222) والانحراف الربيعي (24.913)، بينما كانت قيمة مان وتتي المحسوبة (45) عند مستوى الدلالة (0.000) اقل من (0.05).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يبين الجدول (2) (3) (4) هناك فروقاً ملحوظة في تنمية الذكاء للأطفال بعمر (4-5) سنوات ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويتضح هناك تنمية واضحة وتطول ملحوظ في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون هذا الفرق الواضح إلى الألعاب الصغيرة المعدة من قبل الباحثون، إذ كان لها تأثير واضح وكبير في تنمية الذكاء لان أعداد تلك الألعاب كان معد إعداداً منتظماً ومنظماً بعدة طرق لاحتوائه على عدة ألعاب تساعد الأطفال على تنمية ذكائهم وقدراتهم وقابليتهم وتسهل عليهم عملية التعليم . وفي إشارة إلى أهمية اللعب في تطوير الذكاء يذكر (جو ان برو)، "أن اللعب يساعد الأطفال على تنمية مهارات التنظيم وحل المشكلات"<sup>(1)</sup>، وأضاف محمد الصوالحة "إن اللعب يحقق للطفل حالة من التوازن والتكامل بين وظائف جسمه الحركية والانفعالية والعقلية، مما ينعكس إيجابياً على التفكير والقدرة على حل المشكلات والنمو النفسي المتكامل"<sup>(2)</sup>.

أن اللعب يساعد على نمو الأطفال من جميع الجوانب وأهما جانب الذكاء، أي يساهم في النمو العقلي والمعرفي واللغوي والاجتماعي والانفعالي ونمو الابتكار، وهذا ما أكدته أيضاً (جو ان برو)، "بأن اللعب يتيح الفرص للأطفال الصغار على إتقان الكثير من المهارات والمفاهيم العقلية والاجتماعية والحركية"<sup>(3)</sup>.

ويعزو الباحثون إلى الفروق المعنوية البسيطة بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى افتقار مفردات المنهج المتبع من قبل معلمات الروضة الذي يتضمن مجموعة من الألعاب البسيطة التي لا تساعد على تنمية الذكاء لدى الأطفال .

(1) جو ان برو: مقدمة في تربية وتعليم الطفولة المبكرة من مرحلة ما قبل المدرسة وحتى الطفولة الأولى . (ترجمة ) سهى أحمد أمين،

إبراهيم عبد الله: عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 172.

(2) محمد احمد الصوالحة: علم نفس اللعب، ط1، عمان، دار المسيرة، ب - ت، ص 129.

(3) جو ان برو: نفس المصدر السابق، ص 173.



## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

- من خلال النتائج توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية:  
للألعاب الصغيرة تأثيراً واضحاً في تنمية الذكاء لدى الأطفال .  
-ميلول أطفال الرياض بالاتجاه للعب في ميدان الألعاب أكثر من اللعب في الألعاب المتفرقة ضمن برنامج الروضة التعليمية .  
-عدم تواجد مثيرات عقلية في رياض الأطفال التي تؤدي إلى تنمه الذكاء .

### 2-5 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثين بما يأتي:  
-التركيز على الألعاب الصغيرة في الروضة لثبوت فائدة .  
-من أجل تنمية الذكاء يجب استخدام الألعاب الصغيرة في رياض الأطفال .  
-لتنمية الذكاء والقدرات الحركية يجب استخدام ميدان الألعاب بطريقة منتظمة .

### المصادر:

- إجلال محمد سري: اختبارات ذكاء الأطفال، ط2، القاهرة، عالم الكتب للنشر، 1988.
- جو ان برو: مقدمة في تربية وتعليم الطفولة المبكرة من مرحلة ما قبل المدرسة وحتى الطفولة الأولى . (ترجمة) سهى أحمد أمين، إبراهيم عبد الله: عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- دروثي اينون: دليل التعلم المبكر (ملف المعلومات الصحية)، (ترجمة) مركز التعريف والترجمة، ط1، عمان، الدار العربية للعلوم، 2000.
- سمير سالم الميلادي، جنات مدحت: رياض أطفال الوطن العربي بين الواقع والمستقبل، القاهرة، دار النهضة العربية، 1989.
- محمد احمد الصوالحه: علم نفس اللعب، ط1، عمان، دار المسيره، ب-ت.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ناهد عبد زيد: مفاهيم في التربية الحركية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.

الملاحق

ملحق (1)

الجزء المصور





ملحق (2)  
الجزء اللفظي

- 1- اللحم ناكلة... والشاي .....
- 2- الكرة نلعب بها .. والبرتقال .....
- 3- نقص القماش بالمقص .... ونقطع اللحم .....
- 4- الفيل كبير ..... والفار .....
- 5- نسير على أرجلنا ... ونمسك الأشياء .....
- 6- القلم نكتب به ..... والملعقة .....
- 7- نرى التلفزيون بأعيننا... ونشم الورد .....
- 8- السماء زرقاء ..... والحليب .....
- 9- عندما اعطش اشرب .... وعندما أجوع .....
- 10- العصفور يطير ..... والسمكة .....
- 11- البيوت نسكن بها ..... والكتب .....
- 12- العين نرى بها ... والإذن .....
- 13- فاطمة بنت محمد .... ومحمد .....
- 14- نشترى الخضار من البقال ... ونشتري الدواء .....
- 15- الدراجة الهوائية لها عجلتين .. والسيارة .....

ملحق (6)

معايير الأعمار العقلية

(الدرجات والأعمار العقلية المقابلة لها)

الدرجة	شهر	سنة	العمر العقلي (بالشهور)	الدرجة	شهر	سنة	العمر العقلي (بالشهور)
٤٠	-	٤	(٤٨)	٦٤	-	٦٤	(٧٢)
٤١	١	٤	(٤٩)	٦٥	١	٦٥	(٧٤)
٤٢	١	٤	(٤٩)	٦٦	٢	٦٦	(٧٥)
٤٣	٢	٤	(٥٠)	٦٧	٣	٦٧	(٧٦)
٤٤	٢	٤	(٥٠)	٦٨	٤	٦٨	(٧٧)
٤٥	٣	٤	(٥١)	٦٩	٥	٦٩	(٧٨)
٤٦	٣	٤	(٥١)	٧٠	٦	٧٠	(٧٩)
٤٧	٤	٤	(٥٢)	٧١	-	٧١	(٨٠)
٤٨	٥	٤	(٥٣)	٧٢	٢	٧٢	(٨١)
٤٩	٥	٤	(٥٣)	٧٣	٣	٧٣	(٨٢)
٥٠	٦	٤	(٥٤)	٧٤	٤	٧٤	(٨٣)
٥١	٦	٤	(٥٤)	٧٥	٥	٧٥	(٨٤)
٥٢	٧	٤	(٥٥)	٧٦	٦	٧٦	(٨٥)
٥٣	٧	٤	(٥٥)	٧٧	٧	٧٧	(٨٦)
٥٤	٨	٤	(٥٦)	٧٨	-	٧٨	(٨٧)
٥٥	٨	٤	(٥٦)	٧٩	٨	٧٩	(٨٨)
٥٦	٩	٤	(٥٧)	٨٠	٩	٨٠	(٨٩)
٥٧	٩	٤	(٥٧)	٨١	١٠	٨١	(٩٠)
٥٨	١٠	٤	(٥٨)	٨٢	١١	٨٢	(٩١)
٥٩	١٠	٤	(٥٨)	٨٣	١٢	٨٣	(٩٢)
٦٠	١١	٤	(٥٩)	٨٤	١	٨٤	(٩٣)
٦١	١١	٤	(٥٩)	٨٥	٢	٨٥	(٩٤)
٦٢	١٢	٤	(٦٠)	٨٦	٣	٨٦	(٩٥)
٦٣	١٢	٤	(٦٠)	٨٧	٤	٨٧	(٩٦)
٦٤	١٣	٤	(٦١)	٨٨	٥	٨٨	(٩٧)
			(٦١)	٨٩	٦	٨٩	(٩٨)
			(٦١)	٩٠	٧	٩٠	(٩٩)
			(٦١)	٩١	٨	٩١	(١٠٠)





ملحق (4)  
اللعبة المقترحة

اسم اللعبة: لعبة الدليل .

أهداف اللعبة:

- تنمية الذكاء
- زيادة القدرة على التفكير السريع
- تدريب الطفل على القيادة
- تطوير التوازن والرشاقة

الأدوات:

- شواخص عدد (5) - المسافة بين شاخص وآخر (1) متر .
- مسطبة عدد (1) - ارتفاعها (50) سم وعرضها (75سم).

طبيعة الأداء:

يصطف الأطفال أحدهما خلف الآخر يسير الدليل (الطفل الأول من الصف) مابين الشواخص ويجب على الأطفال أن يتبعوه ويستطيع الطفل الدليل أن يمشي ثم يركض حول الشواخص ثم يقوم ببعض الحركات الذراعين أو الرأس محاولا تقليد بعض الحيوانات وعلى الأطفال الباقين أن يكرر و نفس الحركات ثم يرجع إلى مؤخرة الصف عن طريق السير على المسطبة ومن ثم يبدأ الطفل الثاني بالأداء

اللعبة المقترحة



شكل يوضح لعبة الدليل

### اسم اللعبة: لعبة فرقعة البالونات.

هي إن يقف الأطفال داخل أي مكان في دائرة محيطها (2م) ونقوم بربط البالونة بقدم كل طفل، مع الصافرة يقوم كل طفل بمحاولة الاحتفاظ ببالونه سليمة مع فرقعة بالونات زملائه ويكافئ الطفل الفائز بنهاية المسابقة .

### أهداف اللعبة:

- 1-تنمية روح التنافس لدى الأطفال .
- 2-تركيز انتباه الطفل للمهمة الحركية .
- 3-تنميه الاستقلالية.
- 4-تطوير التوازن والتوافق .

### الأدوات:

- 1-بالونات على عدد الأطفال .
- 2-طباشير ملون .
- 3-أشرطة لربط البالونات .



شكل يوضح لعبة فرقعة البالونات

اسم اللعبة: مرجحة الكرات المعلقة .  
أهداف اللعبة:

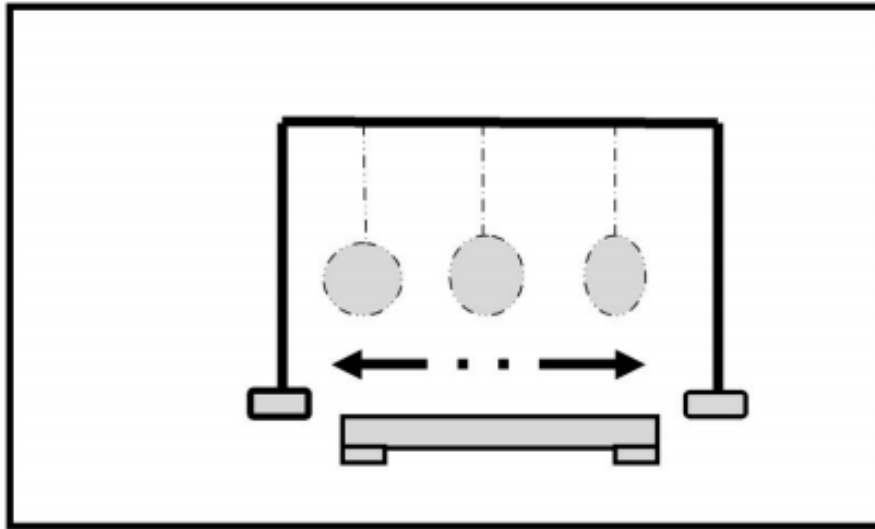
- 1-تنمية الذكاء .
- 2-تنمية التوافق بين الرجلين والعينين .
- 3-تنمية القدرات العقلية .
- 4-تنمية الاعتماد على النفس .

الأدوات:

- 1-مسطرة عدد (1) ارتفاعها (50سم) وعرضها (75 سم)
- 2-حاملة كرات ارتفاعها (50سم) والمسافة بين كرة وأخرى (50سم) .
- 3-كرات مطاطية .
- 4-أشرطة لتعليق الكرات .

طبيعة الأداء:

تتضمن هذه اللعبة أن يقف الأطفال بخط مستقيم واحد وعند سماع الإشارة يدخل الطفل الى داخل اللعبة ويقوم بالمشي دون انثناء بجسمه ما بين الكرات التي تكون بحالة مرجحة، وعلى الطفل اجتيازها ثم الرجوع مرة أخرى للوصول الى نقطة البداية مرة أخرى، ثم الرجوع واليسر على المسطرة الجانبية.



شكل يوضح لعبة مرجحة الكرات المعلقة





## تأثير الامتحان الالكتروني على التفكير المنظومي لطلبة الدراسات العليا (الدكتوراه) لكلية التربية البدنية/الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017-2018

إ.د. ماهر محمد عواد العامري

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

تأثير الامتحان الالكتروني على تطوير التفكير المنظومي لطلبة الدراسات العليا (الدكتوراه) لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017-2018  
وقد هدف البحث الى معرفة تأثير الامتحان الإلكتروني في تطوير التفكير المنظومي لطلبة الدراسات العليا الدكتوراه لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.  
وقد جاءت نتائج البحث ان برنامج الامتحان الالكتروني ولجميع مواد الكورس الثاني له تأثير ايجابي على التفكير المنظومي.  
- الامتحان الالكتروني ساعد في تطوير المستوى العلمي لمواد الكورس الثاني لطلبة الدراسات العليا (الدكتوراه).

### Abstract

Impact of the electronic exam on the development of systemic thinking for postgraduate students (PhD) of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Mustansiriyah University for the academic year 2017-2018

The aim of the research was to find out the impact of the electronic exam in the development of systemic thinking for postgraduate students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Mustansiriyah University.

The results of the research that the electronic exam program and all the materials of the second course has a positive impact on systemic thinking.

- The electronic exam helped to develop the scientific level of the materials of the second course for postgraduate students (PhD).

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

اهتمت الدول المتقدمة بالتنمية البشرية وتهيأت الوسائل المناسبة لتحقيق تلك الأهداف ومن حق الدولة المتحضرة رعاية أبنائها المتميزين والموهوبين وخاصة ذوي القدرات العقلية العالية لأنهم الثروة الحقيقية التي تساهم في تطوير و تعليم التفكير و لكون التفكير هو العملية التي يمارس عليها الذكاء من خلال نشاطه على الخبرة، اي انه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء واخراجه إلى ارض الواقع (1). و ان الاهتمام بموضوع التفكير قديم قدم الانسان حيث كان الامر يتطلب دائما استخدام العقل للتكيف مع البيئة بمتغيراتها التي لا حصر لها والتي شكلت على مر العصور تحديات كبيرة كان على الانسان مواجهتها كي يضمن لنفسه البقاء واستمرار الحياة. وفي جميع التخصصات الرياضية والزراعية والثقافية والعلمية ولكون القدرات العقلية تتأثر بالوراثة والبيئة وبالإمكان تطويرها عن طريق توفير الوسائل المناسبة والبيئة التي تساعد على تطوير القدرات العقلية ومن بين تلك الوسائل تحسين وتطوير الجانب التربوي والعلمي بالاعتماد على أساليب وطرق حديثة تتناسب وحاجات العصر الحالي من تطور واسع في التعليم العالي والبحث العلمي عن طريق توفير المختبرات العلمية الحديثة ومن بين تلك المختبرات مختبر الحاسبات الالكترونية لاستخدامه في الامتحان الإلكتروني والتصحيح الإلكتروني ومغادرة الطرق القديمة التي ستعزق وقت طويل للحصول على النتائج وتحتاج إلى لجان تصحيحية ولجان للاعتراضات

(1) De bono 1984: the cort thinking skills program, new York : Pergamon press.



وتكاليف مالية عالية ومراقبين ومصححين الذين قد يتعرضون لأخطاء في التصحيح مما يجعل العمل التربوي يتعرض إلى مشكلات قد لا تكون حافز للتطوير العقلي والعلمي.  
**وتكمن أهمية البحث:**

إن استخدام طرق ووسائل حديثة مثل الامتحان الإلكتروني والتصحيح الإلكتروني تكمن في تطوير التفكير للحصول على المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الافكار من أجل ادراك المثيرات الحسية والحكم عليها <sup>(1)</sup> استثمار للوقت حيث يحصل الطالب على درجة الامتحان بعد غلق الحاسوب مباشرة وهذا يجعل الطالب مرتاحا نفسيا ولا يشكك في إجاباته ويبعد الطالب عن توجيه الاتهام للمصحح (المدرس) وتوفير الجانب الاقتصادي أي لا نحتاج إلى كراسات اجابة ولا مراقبين من الأساتذة وتحقق لنا سرعة في اعلان النتائج وهذا يتطلب تفكير مناسب وهناك أنواع عديدة ومتنوعة للتفكير ومنها الابداعي والناقد والسابر والتقاربي والتباعدي والمنظومي.... الخ

### 1-2 مشكلة البحث:

استطاع الانسان ان يحقق معظم حاجاته المادية عن طريق البحث والتقصي إلا انه لم يستطع ان يحقق كل رغباته وحاجاته النفسية، وعن طريق التفكير يستطيع الانسان التعامل والسيطرة على مواقف المشكلة التي تواجهه في حياته اليومية، فهو في صراع مع الطبيعة يحاول حل الغازها والسيطرة عليها باستخدامه حلول تأتي عن طريق التفكير، ومن خلاله يستطيع إشباع حاجاته النفسية واكتساب المعارف والخبرات التي تأهله للتكيف مع نفسه و مع البيئة سواء الاجتماعية أو الطبيعية، وفهم طبيعة الاشياء وتحليلها وتفسيرها وتقسيمها واتخاذ القرارات المناسبة.

ان معظم المتخصصين في المجال التربوي والنفسي يؤكدون بأن القدرات العقلية وخاصة التفكير المنظومي يمكن أن يتطور في حالة تطور الوسائل المستخدمة في التعليم وخاصة الحديثة منها وكذلك البيئة المناسبة للتعليم وهناك أنواع عديدة للتفكير خاصة التفكير المنظومي، ودعت إلى رؤى جديدة تنادي بحتمية الأخذ بالمدخل المنظومي، كأحدى طرائق تنظيم المحتوى والتي تقدم الخبرات المختلفة في صورة منطقية <sup>(2)</sup>.

وتؤكد وزارة التعليم العالي على استخدام أنظمة دراسية تتناسب مع التطور الهائل في التعليم ومن بين هذه الأنظمة الانتقال إلى نظام المقررات الذي يساعد على تطوير القدرات العقلية للطالب ويساعد على بناء الشخصية للجيل الجديد بالاعتماد على الذات للحصول على نتائج جيدة ومن هنا بدأت مشكلة البحث بالتعرف على تأثير الامتحان الإلكتروني في تطوير التفكير المنظومي لدى طلبة الدراسات العليا (الدكتوراه) لتكون بداية لدراسات وبحوث أخرى لأنواع من التفكير.

### 1-3 هدف البحث:

معرفة تأثير الامتحان الإلكتروني في تطوير التفكير المنظومي لطلبة الدراسات العليا الدكتوراه لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

### 1-4 فروض البحث:

1-4-1 للامتحان الإلكتروني تأثير ايجابي في تطوير التفكير المنظومي لطلبة الدراسات العليا الدكتوراه لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال الزمني: للفترة من 1-2-2017 لغاية 30-6-2017.

1-5-2 المجال البشري: طلاب الدراسات العليا (الدكتوراه) للعام الدراسي 2017.

(1) Costa, L. and kellick, b. (2001). What are habits of mind? Rtrveid , (6/4/2005) from: <http://www.habits-of-mind.net/whatare.htm>

(2) رعد مهدي رزوقي ، سهى ابراهيم عبد الكريم: التفكير و انماطه، دار المسيرة، ط1، عمان 2015، ص 377



### 1-5-3 المجال المكاني: مختبر الحاسبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية 6- المصطلحات:

1-6-1 التفكير المنظومي: أشار (Tifflin, 1987) الى ان التفكير المنظومي هو عملية يتم من خلالها اخذ جميع جوانب الموقف أو المشكلة في الاعتبار، بهدف رئيسي هو فهم النظام ككل ويرى البعض الى ان التفكير المنظومي هو مدخل كلي لحل المشكلات<sup>(1)</sup>.

1-6-2 الامتحان الإلكتروني: هو وسيلة سهلة لتقويم الطالب إلكترونياً، حيث تمكن المعلم من إعداد اختبارات بطريقة سهلة لتطبيقها على الطلاب، وتصحح إلكترونياً وفورياً مما يضمن المصداقية والشفافية في التصحيح، حيث يتضمن مجموعة من الأسئلة المتنوعة (اختيار من متعدد، والصواب والخطأ، والتوصيل، والترتيب، وإكمال الفراغ، وغيرها)<sup>(2)</sup>.

### 2- الدراسات النظرية:

#### تمهيد:

ظهرت دعوات و نداءات عديدة في الآونة الاخيرة الى اعادة النظر في المنهجية التقليدية في التعليم والتي تعتمد على التلقين وحشو المعلومات بعيدا عن التفكير، ودعت الى رؤى جديدة تنادي بحتمية الأخذ بالمدخل المنظومي كأحدى طرائق تنظيم المحتوى، والتي تقدم الخبرات المختلفة في صورته منطقية تظهر وتؤكد الترابط والتفاعل والتداخل والتشابه والتكامل بين هذه الخبرات وتعمل على ربط وتفاعل ما لدى المتعلم من معرفه سابقه في بيئته المعرفية بما سوف يتعلمه من خبرات جديدة، مما يجعل ما تعلمه ذا معنى ويقلل الجهد الذي يبذله لربط الخبرات الجديدة بتلك التي حصل عليها وهذا يمكنه من اجراء تغيير في شكل المعرفة الجديدة مما يجعله قادر على استدعاءها في مواقف الحياة المختلفة .

### 1-2 تعريف التفكير:

التفكير هبة الله سبحانه وتعالى حيث خص بها بني البشر عن باقي المخلوقات وهو يمثل أعلى أنواع وأعقد أشكال السلوك الإنساني وهو أعلى مرتبه من مراتب العمل العقلي ونظرا لتعقيد العمليات العقلية فان هذه العمليات التي يقوم بها الدماغ استجابة لملايين المثيرات، وقد تباينت وجهات النظر بين العلماء والباحثين التربويين حول تعريف التفكير بسبب اختلافات الاسس والاتجاهات الفلسفية والنظرية وتعددتها، وان لكل باحث أسلوبه معتمدا على ثقافته وخبراته ونشأته والاتجاهات الفلسفية التي يؤمن بها، الأمر الذي ادى الى عدم وجود رؤية موحدة وتعريف جامع للتفكير.

ولإظهار وجهات النظر المختلفة في تعاريف التفكير سنحاول عرض عددا منها وهي : حيث يرى (De Bono, 2003) أنه لا يوجد تعريف واحد متفق عليه للتفكير لأن معظم التعريفات مرتبطة أو تماثل أحد مستويات التفكير، فقد يقول قائل أن التفكير نشاط عقلي ويقول أنه المنطق الذي يعتمد على الخبرات، وكل هذا صحيح عند مستوى معين او قد يرى أن التفكير استكشاف عقلائي للخبرة يهدف الوصول إلى هدف وقد يكون هذا الهدف هو تحقيق الفهم، أو حل مشكله أو الحكم على أشياء<sup>(3)</sup>. ويرى ماير (Mayer) أن التفكير قد يحدث عندما يواجه الفرد مشكلة ويحتاج إلى قرار وحل .

في حين يرى بربارا بريس (Barbara pressciscn) بأن التفكير عملية معرفية معقدة بسبب اكتساب معرفة ما، أو أنه عملية منظمة تهدف إلى إكساب الفرد معرفة ما، ويرى سولسو (Solso) بأن التفكير هو عملية عقلية معرفية كاستجابة للمعلومات الجديدة بعد معالجه معقدة تشمل التخيل والتحليل وإصدار الأحكام وحل المشكلات، ويذهب بارون (Baron) إلى أن التفكير مهم جدا في حياة الناس اليومية لأنه يسعى إلى تحقيق أهداف الفرد، أو يسعى إلى حل المشكلة<sup>(4)</sup>.

(1) كاظم كريم الجابري، ماهر محمد العامري، التفكير، دراسة نفسية تفسيرية، الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص165  
(2) الباحث .

(3) De bono (2003). Creative thinking, retried\*

(4) كاظم كريم الجابري، ماهر محمد العامري: التفكير دراسة نفسية تفسيرية، دار الشروق /عمان - الاردن / رام الله فلسطين 2012 ص28





وتجدر الإشارة هنا بأن الفرد قد يصل نتيجة للتفكير إلى حل مشكلاته دون ألحاجه إلى تنفيذها عمليا، وإن القرار أو الفكرة التي تحيا في ذهن صاحبها ولا تطبق في الخارج هي ليست فكره وإنما هي مجرد وهم في رأس صاحبها، كون الأفكار تكمن في نتائجها النافعة والتي تضيف شيء جديد للمعرفة، والتفكير هو عملية مستقرة في الدماغ وبناء على ما تقدم يمكن القول أو الإشارة بأن التفكير يتصف بالصفات التالية<sup>1</sup>

1- التفكير نشاط أو سلوك هادف أو عمل ذهني وصادر من الدماغ ، ولا يحدث في فراغ وإنما في مواقف معينة.

2- التفكير سلوك فطري يتغير بتغير خبرات الفرد كما ونوعا، أي بتفاعل الموروثات مع الجانب البيئي الطبيعي (البيئة الطبيعية والاجتماعية) .

3- انه صفة خاصة بالبشر، وهو ما يميزه عن بقية الكائنات الحية لاحتوائها على مستوى راقى من التفكير

4- التفكير مفهوم نسبي، فلا يعقل إن الفرد يصل إلى درجة الكمال في التفكير، أو يحقق ويمارس جميع أنواع التفكير، فالإنسان لا يستطيع لوحده حل جميع المشكلات التي يواجهها أو تحيط به .

5- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة قد تكون منطقية أو رمزية أو لفظية.

6- إنه سلوك غير مرئي أو ملموس ويستدل عليه من خلال سلوك الفرد.

7- إنه يتكون من مجموعة من تفاعل العمليات المعرفية والخبرات.

## 2-2 خصائص التفكير:

لقد استفاد العلم من المواد المختلفة الأولية الكامنة في الطبيعة (الحديد الألمنيوم والنحاس والرصاص، الكلور، البروم..... وغيرها). وذلك بفضل التوصل والتفاعل بين خصائص تلك المواد. والباحث العلمي الجيد والناضج دائما يبحث عن خصائص الأشياء حتى يستطيع أن يتحكم بها ويتنبأ بها ويفهمها.

السؤال هل استطاع علم النفس أن يصل إلى معرفة خصائص التفكير؟ فقد درس التفكير على مر عقود من الزمن وباتجاهات مختلفة منه وصفية وتحليلية وتجريبية فتوصلت هذه الدراسات الى حقائق مهمة للتفكير وهي<sup>(2)</sup> :

1- يحدث عندما لا يتوفر لدى الإنسان عادة فورية يواجه بها الموقف.

2- لا بد أن يتضمن فترة زمنية تنقضي بين استقبال المثير وظهور الاستجابة.

3- التفكير عملية داخلية ضمنية لا نراها مباشرة ولكننا نستدل عليها من السلوك بالأداء الذي يصدر عن الفرد في موقف يتطلب التفكير.

4- التفكير يقوم على شكل رموز تتوسط بين البيئة والعمليات الداخلية الضمنية التي تؤدي في النهاية إلى سلوك.

## 2-3 ضروريات التفكير<sup>(3)</sup> :

1- التفكير ضرورة لمواكبة متطلبات الحياة والتكيف معها: إن مقولة حشو عقول الطلبة بالمعلومات لم تعد مفيدة والأهم هو تعليم الطلبة كيف يستخدمون ويوظفون معلوماتهم بطرق مفيدة تعود عليهم وعلى مجتمعهم بالنفع وتحقيق الذات والسعادة في العمل والزواج، والأهم من ذلك أن نعلم الطالب ما يريد أن يتعلم وليس ما نريد أن نعلمه، ونعلمه كيف يفكر في حل مشكلاته لا أن يتعلم حلولاً جاهزة للمواقف والمشكلات وهو ما يحدث في عالم التربية المتقدم اليوم . لأن من يتعلم الحلول الجاهزة سيجد صعوبة في حل المشكلات المتزايدة في عصر التكنولوجيا. لقد سبق سقراط شهيد الفكر كل الناس عندما كان يحاور الناس في أثينا ويعلمهم كيف يفكرون حتى إنه دعي بقبالة العقول حتى إنه دفع ثمن تفكيره. إن التكيف مع المستجدات المتلاحقة في هذا العصر المتسارع يستدعي من المعلم أن يعلم طلابه مهارات جديدة ليستخدمنها في مواقف جديدة بل إننا جميعا بحاجة إلى التفكير في البحث عن مصادر المعلومات اللازمة لكافة مجالات حياتنا الاجتماعية والدينية والثقافية والسياسية والاقتصادية والنفسية والمهنية

(1) كاظم كريم الجابري، ماهر محمد العامري: التفكير دراسة نفسية تفسيرية، دار الشروق /عمان - الاردن / رام الله فلسطين 2012 ص28

(2) كاظم كريم الجابري، ماهر محمد العامري: نفس المصدر السابق .

(3) سعيد عبد العزيز: تعليم التفكير وممارسته، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006، ص31.



الخ...حتى وإن خزن الإنسان معلومات عن مواقف مرت به فإنه بحاجة للتفكير في مجال اختيار المعلومات اللازمة للتعامل مع المواقف المختلفة التي تواجهها في كافة مجالات حياتنا. أي التمييز ما هو مناسب لهذا الموقف أو ذاك .

2-التفكير ضروري لاكتشاف كل مجهول في هذا الكون: لقد دعا الإسلام إلى استخدام الناس لعقولهم والتفكر في خلق السماوات والأرض وفي كل ما خلقه الله في هذا الكون من أجل أن يؤمنوا به وللتبصر بحقائق الوجود وتطويرها لسعادته وليتمكن من عبادة ربه فحقائق الكون من نجوم وكواكب وسماوات وأراض هي من الوسائل الدالة على الخالق وعلى عظمتة ممن أجل توحيده وتسبيحه وتعظيمه والإيمان به إيماناً حقيقياً، وفي قوله تعالى " إن في خلق السموات والأرض لآيات لعلمكم تتفكرون " فالتفكير ضرورة للإنسان للتفكير في هذا الكون العجيب وكيف تسير الأجرام السماوية وتنظم في سيرها، وهذا التفكير هو جزء في عبادة الخالق سبحانه وتعالى

3-إن تعليم الفرد كيفية الحصول على المعلومة أهم بكثير من تعليمه المعلومة نفسها: وذلك لأن الفرد الذي تعلم المعلومة ولم يتعلم كيف يحصل عليها سوف يبقى اعتمادياً يعتمد على غيره وسوف يبقى عاجزاً عن الوصول إلى المعلومات اللازمة له الأمر الذي يعيق عليه التقدم في مختلف مناحي حياته والذي سيجعله يشعر بالإحباط وبتدني مفهوم الذات، وتراجع في النشاط العقلي السامي، وانما الميل إلى الرتيب من هذا النشاط وقد يحدث الكف في التفكير إذا استمر الإنسان على الاعتماد على المواقف الماضية.

4-إن الفكر ضروري للجميع خاصة إذا ما تم التركيز على وظيفته وعلى ما له من قدرة ساحره وعجيبة في تفسير أمور الحياة وتسهيلها وتذليل الصعوبات لصالح بني البشر، فلا يمكن الاستغناء أو تأجيل التفكير أو امتلاك البض له دون الآخر، لأن التفكير الفردي والجمعي سيعطي معنى للحياة ويقدم البشرية.

5-التفكير ضرورة من ضروريات ومتطلبات التعليم الهادف الذي يمكن أن يلعب دوراً في تنمية عمليات ومهارات التفكير الذي يمكن الأفراد من تطوير كفاءاتهم، فالتعلم ينبغي أن يقوم على أساس تعلم التفكير سيكون تعلماً فعالاً مؤثراً يسهم في بناء العمليات العقلية والنشاط العقلي الهادف.

6-التفكير مهم لتحقيق النجاح في الحياة الدراسية والعامة ومن خلاله يمكن تحقيق الذات أما في مجال العمل حيث يساعد التفكير السليم الفرد على النجاح والشعور بالسعادة والتفوق كما يمكن الطالب خلق علاقات جيدة في محيط المدرسة مع رفاقه ومعلميه و ذويه الأمر الذي يساعده على تحقيق الإنجاز الدراسي المتقدم الذي بواسطته يستطيع أن يلتحق بالجامعة لتحقيق أهداف ذلك الفرد ومن ثم الالتحاق بعمل يستطيع الفرد أن يحقق ذاته من خلاله.

7-التفكير ضروري لتحقيق حاجات الفرد المختلفة سواء كانت بيولوجية أو معرفية أو تتعلق بأمنه واحترامه وتطوير معارفه. ولو لم يتصف الإنسان بصفة التفكير واستخدامه في جميع مناحي حياته لما أكل الخبز ولا بنى المنزل ولا ركب السيارة ولا أصبح طبيباً أو مهندساً ولا نال تقدير الآخرين والحصول على أمنه وسلامته.

8-التفكير ضرورة من أجل تطوير وتطور المجتمع وتحقيق الرفاه لأفراده، إذ يرجع الفضل إلى التفكير في تطوير حياة الناس وتحقيق رفاههم فيعد أن كانوا أسرى للطبيعة القاسية التي كانت تقض مضاجعهم من خلال الحر وزمهرير الشتاء وبرده القارس والتي كانت تنغص عليه عيشه ونومه واستقراره استطاع أن يتحداها ويقهرها ويتكيف معها ويسخرها لخدمته ويجعلها مطية سائغة لكل ما يريد فبواسطة تكنولوجيا فكره استطاع أن يعيش في منزل مريح وأن يشرب الماء البارد في الصيف الحار وأن ينعم بالدفء في الشتاء القارص وأن يتواصل مع الآخرين ويستخدم أجهزة وأدوات أسهمت في حل الكثير من مشكلاته الحياتية، وأن يتمتع بكل مفيد وأن يقهر المرض...الخ كل ذلك بسبب توظيفه وتشغيله لفكره ودماعه.



9- التفكير ضرورة لتطوير التعليم، يخدم فالتفكير يخدم كل من المعلم والمتعلم معا، من خلال التفكير استطاع الإنسان ان يطور اكبر المناهج، وجعلها تناسب المراحل العمرية للطلبة ويساعد على تكيف البيئة الصفية وابتكر تقنيات ووسائل ساعد في اعدادات و تدريب المعلمين لاستخدام الأساليب الحديثة في التدريس، بدلا من الاعتماد على اسلوب العقاب أصبح التفكير بالأساليب الحديثة التعلم نظام مخطط منهج قائم على اساليب علمية تتناسب وحاجات المتعلم من جه ومن حاجات المجتمع الذي ينظر الى النظام التربوي نظرة انتاجية وليست استهلاكية، فزال الاعتقاد الخاطئ بان العقاب سيؤدي الى تحسين التحصيل، و بذلك اصبح للمتعلم حرية في اختيار المادة والوسيلة والطريقة والمشاركة في إعداد البرامج وتحسينها وتطويرها الامر الذي ادى الى زيادة دافعية الفرد نحو التعلم كل ذلك جاء نتيجة لفكر الإنسان ونتاجه الفكري الخلاق .

#### 2-4 أسباب التفكير<sup>(1)</sup>:

1- الدهشة والاستغراب (Exeietment): كثيرا ما يطرح الإنسان تساؤلات عديدة بغض النظر عن عمره فيسأل لماذا؟ يريد من خلالها ان يتعرف على الأشياء التي تحيط به باسلوب الدهشة والاستغراب؟ فالطفل يتساءل ويستغرب لماذا يحدث البرق والرعد؟ لماذا يتبخر الماء؟ وخالصة القول عندما يكون الفرد أمام موقف مدهش لم يكن له سابق عهد به يندesh ويحتر في ذلك ومن ثم يتساءل لماذا يحدث ذلك، ويبدأ يفكر في الأسباب ويبقى في حاله من السعي الفكري حتى يجد السبب. هذا الاستغراب المدهش هو حركة فكر الانسان دفعه الفضول الى إيجاد حلول لكثير من المشكلات اليومية .

2- وجود مشكلة: يشعر الفرد بالارتباك عندما يواجهها لا يستطيع حلها فلقد حاول فرد كوهلر (Kohler) أن يصل إلى الموزة في أعلى السقف ولكنه لم يستطع وعنده فكر في وضع قطعتي العصا في بعضها بعضا لكي تصبح عصا طويلة ومن ثم صعد على الكرسي ممسكا بالعصا ليصل إلى الموزة ويحصل عليها . فالمشكلة اساس ايجاد الحل فيدونها لا يفكر الانسان وكأنه جالس في الجنة لأن كل شيء من حوله متوفر ومتيسر ولا يحتاج بذل جهد ليفكر، فالمشكلة هي عقبة أو عقدة تواجه الفرد تدفعه الى التفكير في حلها وهو سبب رئيسي للتفكير .

3- اتخاذ القرار: Disution نحن مدعوون إلى اتخاذ العديد من القرارات في حياتنا اليومية في كل ساعة أو دقيقة أو يوم، و لاتخاذ هذه القرارات لا بد من دفع الفكر في اتخاذ القرار المناسب فالطالب يريد أن يتخذ قرارا للالتحاق بالجامعة والراشد يريد أن يتخذ قرارا في الزواج. فالقرار فيه حزم وفيه نشاط عقلي (تفكير) يدفع الانسان للوصول اليه، وهو ليس سهلا ومهم لتنظيم حياة الفرد وبطبيعة الحال هناك عوامل عديدة تحكم اتخاذ القرار، والمهم فيه هو اتخاذ القرار .

4- الفضول (Curiosity): إن حب الفضول واكتشاف المجهول وارتياحه وامتطائه هو إحدى الأسباب الباعثة على التفكير والمثل الإنجليزي يقول حب الاستطلاع قتل القطه (Curiosity killed the cat) عندما أرادت أن تعرف القطه ما بداخل المصيدة أطبقت عليها المصيدة، وهو جزء من المراحل المهمة لنمو الانسان العقلي، من خلاله تم اكتشاف الكثير مما نحن فيه من تقدم، الفضول يدفع الى التفكير .

5- الحاجة إلى الاختراع والشعور بالتحدي: يقول المثل "الحاجة أم الاختراع" وبني البشر لهم حاجات بيولوجية ومعرفية وأمنية وغيرها، ولذلك شحذ الإنسان عقله وتفكيره ليحصل على هذه الحاجات من أجل بقائه وتطوره، فالكثير من المخترعات جاءت نتيجة لسد حاجة أو نقص واجهه الانسان في حياته اليومية، دفعه الى اختراع السيارة والطيارة للنقل والهاتف للاتصال والمدفئة والمكيف وغيرها .

6- الطبيعة البشرية بذاتها: إن الإنسان حيوان مفكر بطبعه فهو منذ ولادته يولد وهو مزود بدماغ مؤهل للنمو والتفكير في كافة مجالات الحياة وهو دائم التفكير في كل شيء حدث في الماضي ويحدث في الحاضر وسوف يحدث في المستقبل.

(1) كاظم كريم الجابري ، أ.م.د ماهر محمد العامري : مصدر سبق ذكره.





7-المتعة (Enjogment) : يستمتع المفكر بفكره خاصة إذا ما تلاحق مع أفكار الآخرين، والكثير من الناس القارئون هم ممن يشعرون بمتعة القراءة والاستمتاع بالأفكار التي يقرؤونها، لذلك تعتبر متعة التفكير إحدى البواعث عليه حتى أن البعض يصف المفكرين القارئين بعث الكتب ( Worm of books). فالمخترع والمبتكر والطالب عندما يحصل على ما يريد يشعر باللذة والمتعة لأنها تشبع جزئاً من حاجاته وبالعكس الطالب الراسب يشعر بالإحباط .

## 2-5 ما هو التفكير المنظومي؟

أشار (Tiffilin, 1987) أن التفكير المنظومي هو عملية يتم من خلالها أخذ جميع جوانب الموقف أو المشكلة في الاعتبار، بهدف رئيسي وهو فهم النظام ككل. ويرى البعض أن التفكير المنظومي هو مدخل كلي لحل المشكلات. ووصفه (Ackoff, 1981) أنه يجمع بين عمليتين متممتين لبعضهما وهما التحليل والتركيب ولكن بطريقة جيدة. فالتفكير المنظومي لا يترك جانباً أو جزءاً من المشكلات إلا وأدخلها في التحليل والبحث في الأجزاء وصولاً إلى التعرف عن المسببات للمشكلة في كل جزء كي يسهل تشكيل الكل وتركيبه وصولاً إلى الحل النهائي للمشكلة وهو ما يسمى بتحليل النظم (system analysis) فحل الجزء في منظور الكل الشامل يسهل من حل المشكلة .

### مثال:

\* ذات مرة أراد رجل أن يعرف عن البصلة (Onion)، ما هي البصلة ومما تتكون. فأخذ بصلة ونزع عنها القشرة الخارجية ليكشف ما تحتها قشرة أخرى، فأزالها أيضاً، واستمر في عمل ذلك.  
\* وعندما انتهى لم يجد بصلة وإنما كان هناك مجرد الأجزاء المكونة للبصلة على الطولة عندها شعر أنه مازال قاصراً في فهم ما هي البصلة ؟ أنه لو نظر إليها بشكل كلي كان فهمها بصورة أشمل وأعمق. وهذا ما يؤكد عليه التفكير المنظومي وهو النظرة إلى الكل والعلاقات بين الأجزاء المكونة للموقف للتوصل إلى حلول مبدعة وذات عمق وتكامل .

## 2-6 مهارات التفكير المنظومي:

للتفكير المنظومي مهارات متعددة يمكنها أن تسهم في خلق أنماط تفكيرية يمكن أن تساعد الفرد في فهم وتحليل أكثر من المشكلات اليومية ومنها (1):

1-مهارة التناول الدينامي للمشكلة وتتمثل في: تدريب المتعلم على رؤية واستنتاج أنماط أو تعليمات للسلوك الخاص بالفريق أو المؤسسة أو للمجتمعات أو للشعوب أكثر من رؤية أحداث جزئية. وهو ما تؤكد عليه نظرية الفعل ذو الرتبة العالية، وهذا التدريب يجب أن يبدأ في سن مبكر في حياة الطفل .  
2-مهارة الاستفادة من تحليل الموقف في عملية التخليع و بمارس الفرد تلك المهارة في إطار ما يعرف بالتفكير الحلقي المغلق (هناك فرق بين الحلقة المغلقة والتفكير الدوجماتي الانغلاقية) فالأول تكون فيه مرونة أي الانتقال من محل إلى آخر دون أن تكون إعاقة فكرية، أما الدوجماتي فيعتمد على الانغلاق الفكري الذي يميل إلى التحجر بعيداً عن التحرر في التفكير .  
3-مهارة النظرة الشمولية للموقف أو المشكلة أو للشخص أو للمجتمع أو للشعب، وهو جزء ما جاءت به نظرية الجشطلت التي تؤكد على الإدراك الكلي والشامل للموقف والنظر إلى المشكلة كوحدة كلية شاملة متكاملة يبدأ فهمها من النظرة الشمولية ثم الانتقال إلى التعرف على جزاء فالجملة أولاً ثم الكلمة فالمقاطع وهكذا للمشكلات الأخرى .

4-مهارة التركيب: تركيب الجملة من حروف، تركيب شكل من وحدات شكلية، تركيب مكونات تؤدي إلى اختراع جديد، تركيب مجموعة من الأفكار لتعديل السلوك .... الخ. وهو أحد المكونات التي أكد عليها بلوم، مجموع الأفكار والأفعال يمكن للفرد أن يكون منها أشكال جديدة مبتكرة غير تقليدية يمكنها أن تسهم في تعديل السلوك الذي قد اعتاد النمطية .

5-مهارة تحديد كيفية تأثير العناصر كل منهما على الآخر وتلك المهارة تتمثل في: معرفة الخطوات الإجرائية لحل المشكلة قبل الإقدام على حلها، فالتوصل إلى كيفية تأثير كل جزء من أجزاء السيارة

(1) كاظم كريم الجابري ، أ.م.د ماهر محمد العامري: مصدر سبق ذكره.



على الجزء الآخر يمثل مهارة اجرائية تحتاج إلى الممارسة والتدريب، ويمكن تعميمها في التدريس، التدريب المهني، الإدراك كمهارة هامة في التفكير المنظومي.

6- مهارات التفكير العلمي كما تعلمناها منذ سنوات طويلة. وهي المهارة المهمة التي تسير وفق سلسلة من الاجراءات التي تبدأ بنقطة محددة لمعالجة المشكلة ثم تنتهي بنقطة يفترض انها تحل المشكلة، هذا النوع من التفكير قد خلق ثورة في عالم المعرفة والمنطق العلمي والتكنولوجي لأنه ليس تفكيراً عبثياً او قائم على المحاولة والخطأ انه تفكير رصين سهلت مهمة الباحث في حل المشكلات .

7- مهارة رصد وتحديد العلاقات المتبادلة غير المرئية - مهارة التوصل إلى البناء العميق كتفكير متصل ذو رؤية بانورامية للعلاقات المتبادلة بين عناصر الموقف.

## 2-7 الأسس العلمية للتدريب على مهارات التفكير المنظومي:

1- الاحاطة بجميع المعلومات عن المشكلة والهدف المراد التوصل إليه. اي بمعنى تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً

2- التدريب على تحليل المشكلة إلى العناصر الأساسية المكونة لها. وهو جزئ مهم للتعرف على العلاقات بين المشكلة وما يسمى بتحليل النظم

3- بناء الرسومات التخطيطية لتحديد الترابط بين العناصر المكونة للمشكلة.

4- تحديد مسارات النظم الحلقية وتفاعلاتها.

5- التدريب الجيد على تحويل جميع الأفكار المجردة لعناصر المشكلة إلى مخططات مرئية تشكل بناء من هذه العناصر. اي وضوح المشكلة امام المتدرب وكأنها شئ ملموس فوضوح عناصر المشكلة والتدريب يسهل حلها.

6- الأخذ في الاعتبار التحول من عمليات التحليل إلى تخليق علاقات جديدة لم تكن موجودة من قبل تقدم حلاً للمشكلة. اي ايجاد بدائل لحل المشكلة قائم على التفكير الخلاق والمبدع للعلاقات.

## 2-8 الامتحان الالكتروني:

تهدف وحدة التعليم الالكتروني في الامتحان الالكتروني إلى وجود مركزية خاصة واليه واضحة للاختبارات بحيث يسهل على عضو هيئة التدريس حجز موعد الاختبار وإجرائه وتقديم الدعم الفني للعضو وحصول العضو على نتائج طلابه بكل سهولة وأمان مع الحفاظ على سرية الأسئلة والنتائج .

### الخطوات المتبعة لإجراء امتحان الكتروني:

1- التنسيق مع وحدة التعليم الالكتروني بشأن طريقة رفع الاختبار على أحد الأنظمة المتاحة.

2- التواصل مع وحدة التعليم الالكتروني لحجز موعد الاختبار

3- تعبئة النموذج الخاص بالاختبارات على نظام Moodle مع التقيد بشروط اجراء الاختبار.

4- يتم تسليم نتيجة الاختبار معتمدة إلى شعبة الدراسات العليا .

### مميزات عامة:

- إمكانية التحكم في مستوى صعوبة الأسئلة.
- حسابات الطالب والمدرس ومدير الموقع محمية باسم مستخدم وكلمة مرور مشفرة.
- يتم تعريف أرقام أجهزة معينة فقط (IPs) للدخول على الاختبار.
- إمكانية طباعة إجابات الطلاب بعد الانتهاء من الامتحان
- إظهار النتائج فوراً بعد الامتحان بتقرير مطبوع بإجابات الطالب و الدرجة التي حصل عليها.
- تقليل فرص الغش في الامتحانات من خلال تعدد نماذج الامتحان بين الطلاب و كذلك اختلاف ترتيب الأسئلة و ترتيب الإجابات.
- تمكن أعضاء هيئة التدريس من متابعة درجات الطلاب بشكل أيسر وبالتالي الوصول لعناصر الضعف و القوي في تحصيل الطلاب للمادة العلمية و من ثم تطويرها بشكل أفضل.



• في المقررات الموجهة لأعداد كبيرة من الطلاب استخدام الامتحان الإلكتروني يوفر التكاليف المادية للامتحانات التقليدية من أوراق و طباعة، وكذلك توفير الوقت والمجهود الذي يبذل في أعمال التصحيح و اللجنة الأمتحانية و كذلك يضمن العدالة في التقييم  
ارشادات عامة:

- 1-ينبغي للمعلم محاولة وتجربة الاختبار قبل إجراء الاختبار لتجنب أي خطأ قد يحدث.
- 2-يجب على المعلم التنسيق مع وحدة التعليم الإلكتروني لجدولة اختباره وإيجاد معامل مناسبة له إذا كان ذلك ممكناً قبل أسبوع واحد على الأقل من موعد الاختبار.
- 3-يتم توفير المراقبين للاختبار من قبل المعلم وفقاً لعدد الطلاب و المعامل المحجوزة .
- 4-التحقق من حضور الطالب وهويته، وتسجيل الدخول والخروج للنظام هي مسؤولية المعلم.
- 5-أي خطأ يحدث أثناء إعداد الاختبارات مثل اختيار الخيار الخاطئ أو الإعداد الذي يؤدي إلى نتائج غير مقبولة فهو مسؤولية المعلم.
- 6-مسؤولية وحدة التعليم الإلكتروني أثناء الاختبارات الإلكترونية يقتصر على تقديم الدعم التقني
- 7-على المعلم أن يوفر نسخة ورقية واحدة على الأقل للاختبار لاستخدامها في حالة حدوث طارئ.
- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:
- 3-1 منهج البحث المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قياس قبلي- قياس بعدي) لأنه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث.
- 3-2 مجتمع البحث: حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة الدراسات العليا الدكتوراه للعام الدراسي 2017- 2018 وعددهم 15 طالب .
- 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث: استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :
  - 1- المراجع والمصادر العربية والاجنبية
  - الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :
  - 1- اجهزة حاسوب (دل) امريكي الصنع.
  - 2- ساعة توقيت يدوية.
- 3-4 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على خمسة طلاب من الدراسات العليا (ماجستير) وذلك للتأكد من الآتي :
  - 1- سلامة الأجهزة والادوات الخاصة بالمختبر.
  - 2- معرفة الوقت المستغرق للامتحان.
  - 3- التأكد من توفر التيار الكهربائي.
  - 4- معرفة النظام الامتحاني المتبع.
- 3-5 بطارية الاختبار: استخدم الباحث اختبار التفكير المنظومي المطبق على البيئة العراقية.
- 3-6 الاختبارات القبلية: قام الباحث بالاختبارات القبلية 2-2- 2018 في مختبر الحاسبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.
- 3-8 المنهج التجريبي: اعتمد الباحث على قرار مجلس الكلية باعتماد الامتحان الإلكتروني لطلبة الدكتوراه ولجميع الدروس بعد اجراء التجارب على عينة من خارج طلبة الدكتوراه (الماجستير) لتجهيز مختبر الحاسبات والاستعانة بمركز الحاسبة الالكترونية في الجامعة المستنصرية لتزويد الكلية بالنظام الخاص بالامتحان الإلكتروني.
- حسب توجيهات الوزارة باعتماد الامتحان الإلكتروني لطلبة الدراسات العليا ولمادة واحدة للعام 2017- 2018 ويدعم من رئاسة الجامعة بضرورة اجراء الامتحان الإلكتروني، تم عقد اجتماع لمجلس الكلية بهذا الخصوص وتم مناقشة كل المشكلات التي تواجه اقامة هذا الامتحان وبالأخص تحديث مختبر الحاسبات بالتعاون مع مركز الحاسبة في الجامعة المستنصرية تم اجراء اجتماع لأساتذة الدراسات العليا لمناقشة الأسلوب الجديد ونوعية الأسئلة والبرنامج المستخدم، وتم توجيه طلبة الدراسات العليا بضرورة مغادرة





الامتحانات التقليدية السابقة وقرار الامتحان الالكتروني الذي يعتمد على الدراسة العميقة ولتحقيق الاجابة من احتمالات متعددة لاختيار الحل المناسب ولجميع المواد M.C.Q الذي يعمل به اختبارات عالمية ونوعية هذه الأسئلة أو الخيارات يعتمد على البرنامج المستخدم، وهناك عدة برامج لأجراء هذا النوع من الاختبار كما في الآتي:

- 1- جميع العبارات خطأ.
- 2- جميع العبارات صح.
- 3- واحد من العبارات صح.
- 4- اثنان من العبارات صح.

ولجميع مواد الكورس الثاني لطلبة الدكتوراه. وتم تكليف الاساتذة باعتماد بنك الأسئلة لا يقل عن 250 سؤال لكل استاذ وضرورة أن تكون الأسئلة من ثلاث خيارات واضحة المفهوم.

- وتم اجراء العديد من التجارب للتأكد من نجاح التجربة الجديدة للتأكد من توفير التيار الكهربائي وسلامة الأجهزة والادوات اللازمة لنجاح الامتحان الالكتروني وتمت جميع العمليات بنجاح كبير والحمد لله.
- 9-3 الاختبار البعدي: تم تنفيذ الاختبار الالكتروني في 2018/6/3 ولجميع المواد الالزامية والاختيارية.
- 10-3 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) لاستخراج النتائج.
- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحرافات وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية للتفكير المنطومي

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	ف س	ف ع	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
التفكير المنطومي	3.93	14.20	3.00	18.80	7.37	4.60	2.41	0.00	معنوي

عنده درجة حرية (ن-1) واحتمال نسبة خطأ (0.05) = 1.76

اسفرت نتائج البحث الموضحة في الجدول (1) عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في قياس التفكير المنطومي طلاب الدراسات العليا (الدكتوراه) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017-2018، حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (14,20) والانحراف المعياري (9.93)، اما في القياس البعدي فقد اصبح الوسط الحسابي (18.80) وانحراف معياري (3.00) وقيمة (T) المحتسبة (7.37) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.76) مما يدل ان العلاقة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي لدى طلاب الدراسات العليا (الدكتوراه) (مجتمع البحث)، وهذا يعني ان برنامج الامتحان الالكتروني الذي تم تطبيقه على (مجتمع البحث) قد ساهم ايجابيا في تحقيق مستوى اعلى في اختبار التفكير المنطومي وهذا انعكس على التحصيل العلمي لطلبة الدراسات العليا (الدكتوراه) ولجميع المواد المقررة في الكورس (الثاني) وهي علم التدريب، علم النفس، اللغة الانكليزية، تحليل حركي، تأهيل اصابات، طرائق تدريس . حيث كانت نتيجة الامتحانات ايجابية لجميع الطلبة . و مما يؤيد ذلك ان التربية المعاصرة تسعى في تعليم الفرد كيف يتعلم وكيف يفكر بدأ من التركيز على تنمية المهارات المختلفة لأنواع التفكير المختلفة و لعل من اهمها التفكير المنطومي .. نظرا للتطورات السريعة في الانظمة العلمية والاجتماعية والثقافية وغيرها (1) وبذلك يتحقق هدف وفروض البحث .



## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

في طور هدف البحث وفروضه، واستنادا على الوسائل الاحصائية وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث وفي حدود مجتمع بحثه وخصائصه توصل الباحث الى النتائج التالية:

- برنامج الامتحان الالكتروني ولجميع مواد الكورس الثاني له تفسير ايجابي على التفكير المنظومي.
- الامتحان الالكتروني ساعد في تطوير المستوى العلمي لمواد الكورس الثاني لطلبة الدراسات العليا (الدكتوراه).

### 2-5 التوصيات:

- ضرورة استخدام الامتحان الالكتروني المعد من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية ولجميع المراحل الدراسية .
- الاهتمام بمواكبة تطور المختبرات وخاصة مختبر الحاسبات ولجميع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق .
- اجراء دراسات مشابهة على عينات في الدراسات الأولية.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علما  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة







## تأثير التمرين داخل الصالات الرياضية على نسبة $O_2$ بالدم باستخدام $H_2O$ وبدونه على لاعبي بناء الاجسام المتقدمين

م.د وليد عطا الله عيسى م.م ضحى سعد عزيز م.د غزوان فيصل غازي

gazwan27@gmail.com Duhasaad08@gmail.com

Waleedalobaidy75@gmail.com

### ملخص البحث

قد تمت الاشارة من قبل الباحثين في مقدمة البحث واهميته الى التدريب الخاص بلاعبي بناء الاجسام المتقدمين للوصول للاعب بناء الاجسام الى افضل مستوى واحسن انجاز، هنا يجب مراعاة جوانب مهمة ومن ضمنها المتغيرات الوظيفية والكيميائية المتأثرة بالتمرين داخل الصالات الرياضية الخاصة بلاعبي بناء الاجسام، وقد تبين ان مشكلة البحث تكمن في قلة الاوكسجين وعدم تعويضه قد يتسبب بالإرهاق والتعب للاعب وايضا قد يتسبب في مشاكل صحية اخرى وكما ذكر في بعض المصادر العلمية ان قلة الاوكسجين ترتبط بالفشل الصحي وفي الزيادة ايضا سلبيات بعيدة ولكن الدراسة ركزت على قلته في التمرين وما قد يحدث اذا لم يتم تعويضه وهل الماء يعوض مستوى نسبة الفقد للاوكسجين ( $O_2$ ) اثناء التمرين، اذ تجلت اهمية البحث في التعرف على بعض المتغيرات الوظيفية والكيميائية لما لها من تأثير في عدة جوانب فسيولوجية وبدنية لانها ترتبط بالنظام الحيوي الداخلي والخارجي الخاص بالجسم

الكلمات الافتتاحية: الاوكسجين  $O_2$ , الماء  $H_2O$

### ملخص البحث باللغة الانكليزية

(The effect of exetcie with in the gymnasium on o2 blood ratio using H2o and with out it on advanced body building players )

D.r. waleed Ataallah Issa M.A.DuhasaadAziz D.r

.GhazwanFaisalGhazi

Waleedalobaidy75@gmail.com Duhasaad08@gmail.com

gazwan27@gmail.com

Has been noted by the researchers in the introduction of the research and its importance to the training of the players of building the bodies of applicants to the importance of access to the player building objects to the best level and the best achievement, here must take into account important aspects, including the functional and chemical variables affected by exercise in the gyms of bodybuilding players The importance of research in the identification of some functional and chemical variables because of its impact in several physiological and physical aspects because it is linked to the internal and external system of the body, and it was found that the problem of research lies in the lack of oxygen and non-compensation may Causing fatigue and fatigue to the player and also may cause other health problems As stated in some scientific sources that the lack of oxygen linked to health failure and increase also negative aspects, but the study focused on the lack of exercise and what may happen if not compensated and whether water compensates the loss of oxygen ( $O_2$ ) During the exercise.

Opening Words : oxygen  $O_2$ , Water  $H_2O$



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الانجاز مرتبط بالتدريب المقنن لذا يجب مراعاة جوانبه العلمية للوصول الى المستويات العليا اذ لا يمكن اهمال الاسس العلمية المقننة من خلال البرامج التدريبية وايضا فهم الجانب الفسيولوجي الذي يدرس وظائف اجهزة جسم الانسان (1:104) ايضا في مجال فسيولوجيا الرياضة يجب التعرف على الارتباط بين البرامج التدريبية والبرامج الغذائية، اذ تهتم فسيولوجيا الرياضة في الجانب الغذائي للرياضي وكل ما يحتاج اليه اللاعب بصورة عامة ولاعب بناء الاجسام بصورة خاصة ومن ضمن مكونات جسم الانسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة هو الماء وله نسبة كبيرة في محتوى الجسم وايضا نسبة الاوكسجين بالدم لتكتمل عملية التمثيل الغذائي في الجسم لتحرير الطاقة الكافية لإنهاء التمرين بفعالية جيدة والحد من الآثار السلبية التي قد تحدث اضرار في اجهزة الجسم وخلل في الوظائف اذ ما حدث اي نقص في نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) وهو ما تم دراسته في البحث للتعرف على نسبة الاوكسجين قبل وبعد التمرين باستخدام الماء وبدون استخدام الماء (10:16)، وبالتالي قد يحدث تراجع في مستوى اداء التمرين بالمستوى المطلوب للوصول الى افضل مستوى وتحقيق الهدف، لذلك نرى ان لاعب بناء الاجسام المتقدم يجب ان يهتم بالجوانب الفسيولوجية ومن الدراسة والتعرف على التغيرات الايجابية وايضا السلبية التي قد تسبب العرقلة في التمرين والاخفاق في اكمال محاور البرنامج التدريبي او الوحدة التدريبية (5:81) لذا يجب توفير كل ما يحسن الاداء ويصب في استقرار الصحة الجيدة للاعب .

### 2-1 مشكلة البحث:

ان اغلب اللاعبين لا يدرك مدى خطورة قلة الاوكسجين بالدم وخاصة اثناء التمرين للاعب بناء الاجسام المتقدمين داخل الصالات الرياضية، اذ تكمن مشكلة البحث في التعرف على مستوى نسبة الاوكسجين بالدم لدى اللاعب اذا ان الجسم في التمرين يحتاج الى (20) ضعف من كمية الاوكسجين من وقت الراحة اي تحتاج حوالي (5 لتر) في الدقيقة من الاوكسجين وقت الجهد (2:81) وهي تمثل الحد الاقصى للاستهلاك لذلك لابد من توفير الاوكسجين ( $O_2$ ) اثناء ممارسة التمرين داخل الصالة الرياضية للاعب بناء الاجسام وخاصة المتقدمين لتفادي حدوث اي خرق يؤثر على نظام العمل داخل الجسم اي للحد من النقص الحاصل في مستوى نسبة الاوكسجين لضمان الاستمرار بالعمل الداخلي لأجهزة الجسم وماله من تأثير على الجهد الخارجي لذا يعتقد الباحثون ان شرب الماء يعوض النقص الحاصل في مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) اثناء التمرين لان التمرين يحتاج الى طاقة ومن اساسياته الاوكسجين ( $O_2$ ) والذي يحدث تغيرات وظيفية وكيميائية في الجسم (9:72) ولذلك ارتأى الباحثون في اجراء اختبار قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) في الجسم وكذلك اختبار قياس عدد ضربات القلب قبل وبعد اداء التمرين داخل الصالات الرياضية للاعب بناء الاجسام المتقدمين .

### 3-1 هدف البحث:

1- التعرف على نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم .

2- التعرف على عدد ضربات القلب .

### 4-1 فرض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة معنوية في نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) ومعدل ضربات القلب قبل وبعد اداء التمرين .

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ستة لاعبين بناء اجسام متقدمين .

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2018 /10/25 ولغاية 2018 /11/2 .

3-5-1 المجال المكاني: قاعة أشاوس اليرموك للرشاقة وبناء الاجسام / ديالى / بعقوبة.



## 1-6 تحديد المصطلحات:

التمرين: اداء جهد معين لمرة واحدة او لعدم مرات وتختلف صفته تبعا لاختلاف نوعية الفعالية الرياضية الممارسة فقد تكون في بعض الاحيان قصيرة او قد يستمر لمدة اطول (10:140) .

## 2-منهج البحث:

### 1-2 منهج البحث واجراءاته الميدانية:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته للمشكلة، اذ ان المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الاجراءات المهمة والضرورية في عملية اجراء البحث العلمي اذ يهدف للوصول الى النتائج والحقائق العلمية التي تمكن الباحث من حل المشكلة والتوصل الى الحل المناسب والذي قد يغير العوائق التي تواجه العملية التدريبية (3:48)، سواء كانت ظاهرة للعيان او التي لا يمكن الاستدلال عليها الا عن طريق الاجهزة الحديثة وبما ان طبيعة العمل هي التعرف على تأثير التمرين داخل الصالات الرياضية على نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم باستخدام الماء ( $H_2O$ ) وبدونه على لاعبي بناء الاجسام المتقدمين، لذا كان من الضروري اتباع الباحثون لخطوات المنهج وهو اتباع خطوات منطقية في حل المشكلة او الظاهرة او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة (4:107)، من هذا اتجه الباحثون الى استخدام المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث باستخدام التمرين مع الماء ( $H_2O$ ) وبدونه والذي يمكن من خلاله التعرف على مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) في الجسم وكذلك النبض قبل وبعد اداء التمرين الخاص بالمتقدمين في بناء الاجسام .

### 2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث في هذه الدراسة بالطريقة العمدية والمكونة من ستة لاعبين بناء اجسام متقدمين من محافظة ديالى وتتراوح اعمارهم (24-27) سنة وبعمر تدريبي (6-7) سنوات .

### 2-3 الاختبارات الوظيفية الخاصة بالبحث:

#### 1-3-2 قياس مستوى نسبة الاوكسجين بالجسم:

الهدف من الاختبار: قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم قبل وبعد اداء التمرين .  
الاجهزة المستخدمة: جهاز قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) معتمد من قبل الاطباء في العيادات الخاصة .

#### 2-3-2 قياس النبض:

الهدف من الاختبار: قياس النبض بالدقيقة الواحدة قبل وبعد اداء التمرين .  
الاجهزة المستخدمة: جهاز قياس النبض في الدقيقة الواحدة .

### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

بعد تحديد متغيرات الدراسة عمد الباحثون الى اعداد تمرين خاص بلاعبي بناء الاجسام المتقدمين وتحديد المتغيرات الوظيفية وهي نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم ومعدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة .

#### 2-4-1 تطبيق الاختبار:

بعد تحديد التمرين عمد الباحثون الى تحديد يوم الخميس المصادف 2018/10/25 موعد الاختبار الخاص بالدراسة في قاعة أشاوس اليرموك للرشاقة وبناء الأجسام في بعقوبة واجراء قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) وقياس النبض في الدقيقة الواحدة قبل اداء التمرين الخاص بلاعبي بناء الاجسام المتقدمين ولكل لاعب ومن ثم اداء التمرين بالكامل وحسب البرنامج اليومي الخاص وبدون استخدام الماء ( $H_2O$ ) وكان اجراء التمرين على النحو التالي:

بدأت العينة المكونة من ستة لاعبين بالإحماء لمدة عشرة دقائق ثم البدء بالتمرين وحسب تقسيم الشدة على 1 لمجاميع اذ كانت لكل تمرين ستة مجاميع بتكرارات مختلفة وحسب الشدة (الوزن) وكما يلي (8-8-8-10-10-12) ويمثل العدد (12) المجموعة الاولى المكونة من اثنا عشر دفعة ولكل تمرين في البرنامج وبعد اجراء التمرين بالكامل وحسب ما موزع من حيث المجاميع والتكرارات والراحة





البينية وبدون استخدام الماء وبعد الانتهاء من التمرين تم اجراء قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم وايضا قياس النبض بالدقيقة الواحدة، وفي اليوم الثاني اي الاختبار الثاني تم قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم وقياس النبض بالدقيقة الواحدة وبنفس الطريقة الاولى تم الاختبار قبل اداء التمرين ومن ثم اجراء التمرين وفق البرنامج المعد وتم تطبيقه بالكامل ومع استخدام الماء ( $H_2O$ ) اثناء التمرين وعلى جرعات مع فقرات التمرين وبكمية تقدر من (0.5) الى (1) لتر وبعد الانتهاء من التمرين تم قياس مستوى نسبة الاوكسجين ( $O_2$ ) بالجسم وقياس النبض بالدقيقة الواحدة. اذ بدأت الشدة في المجموعة الاولى (75%) من الوزن النهائي وفي المجموعة الثانية والثالثة كانت الشدة (85%) من الوزن النهائي، اما في المجموعة الرابعة كانت الشدة (95%) من الوزن النهائي اما في المجموعة الخامسة والسادسة فكانت الشدة (100%) من قابلية اللاعب وهذا يؤكد ان اللاعب المتقدمين في بناء الاجسام ملتزمون حسب شدد معينة للوصول الى المستويات العليا والانجاز وهذا يتوجب على كل مدرب التعرف والامام بكيفية تحرير الطاقة ومعرفة اهمية الغذاء وخاصة الماء في عملية التمثيل الغذائي وتحرير الطاقة اثناء التمرين والذي قد يسبب نقصان اي مكون مثل الاوكسجين ( $O_2$ ) عائقا اثناء التمرين لجهد اقل وبدون سلبات صحية.

## 2-6 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة النتائج 2-6-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة t ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمستوى الاوكسجين بالدم ونبض القلب بدون استخدام  $H_2O$

الاختبار	عدد العينة	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
$O_2$	6	98.3	97.5	0.516	0.547	2.712	0.022	معنوي
النبض	6	95	90	17.527	50.397	0.214	0.835	غير معنوي

يتضح لنا من الجدول (1) ما يلي:

قيم تخص المتغيرات الخاصة بالدراسة وتبين ان هناك تباينا في قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي اذ يبلغ مستوى الاوكسجين في الاختبار القبلي بوسط حسابي (98.3) وفي البعدي (97.5) وانحراف معياري في الاختبار القبلي (0.516) وانحراف معياري في الاختبار البعدي (0.547) وكانت قيمة (t) (2.712) وبنسبة خطأ (0.022) يتضح من هذا ان الدلالة معنوية في متغير الاوكسجين، اما فيما يخص النبض فكان وسطه الحسابي في الاختبار القبلي (95) وفي الاختبار البعدي (90)، وكان انحرافه المعياري في الاختبار القبلي (17.527) وفي الاختبار البعدي (50.397) وقيمة (t) (0.214) وبنسبة خطأ (0.835) واتضح لنا ان الدلالة غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير النبض وهذا ما يتعلق بالاختبار الخاص بمتغير الاوكسجين والنبض وبدون استخدام ( $H_2O$ )، وقد اشار (Max wellwt) ان التدريب يؤثر على نتائج المتغيرات الوظيفية (7:192).

### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمستوى الاوكسجين بالدم ونبض القلب باستخدام  $H_2O$

الاختبار	عدد العينة	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
$O_2$	6	97.666	98.83	0.816	0.752	2.573	0.02	معنوي
النبض	6	76.833	112.333	20.527	18.938	3.113	0.011	معنوي

يتضح لنا من الجدول (2) ما يلي:



وجود فروق معنوية في مستوى الاوكسجين والنبض ومن خلال ما تم استنتاجه من قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $t$  ونسبة الخطأ، وما تبين من مستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي، فيما يخص متغير الاوكسجين تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (97.666) وفي الاختبار البعدي (98.83) وبانحراف معياري في الاختبار القبلي (0.816) وفي البعدي (0.752) وقيمة  $t$  (2.573) ونسبة خطأ (0.02)، لذا ظهرت الدلالة معنوية اما فيما يخص متغير النبض تبين ان وسطه الحسابي للاختبار القبلي (76.833) والبعدي (112.333) وبانحراف معياري في الاختبار القبلي (20.527) وفي الاختبار البعدي كان انحرافه المعياري (18.938) وقيمة  $t$  (3.113) ونسبة خطأ (0.011) وبدلالة معنوية.

### جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة  $T$  ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمستوى الاوكسجين بالدم ونبض القلب باستخدام  $H_2O$  وبدونه

الاختبار	عدد العينة	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة $t$	نسبة الخطأ	الدلالة
		بدون ماء	مع الماء	بدون ماء	مع ماء			
O <sub>2</sub>	6	97.5	98.833	0.547	0.752	3.508	0.006	معنوي
النبض	6	90.333	112.333	50.397	18.938	1.001	0.353	غير معنوي

يتضح لنا من الجدول (3) ما يلي:

القيم التي تخص المتغيرات (O<sub>2</sub>-النبض) باستخدام الماء وبدونه اذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي للاوكسجين بدون استخدام الماء هي (97.5) ومع الماء (98.833) وكان الانحراف المعياري له بدون الماء (0.547) وبلغ مع الماء (0.752) وقيمة  $t$  (3.508) ونسبة خطأ (0.006) لذا تبين لنا معنوية الدلالة، اما فيما يخص متغير النبض كان الوسط الحسابي له بدون الماء (90.333) وبلغ مع الماء (112.333) وبلغ انحرافه المعياري بدون الماء (50.397) ومع الماء (18.938) وقيمة  $t$  (1.001) ونسبة خطأ (0.353) لذا تبين عدم معنوية النبض . ويعزو الباحثون ان التمرين بدون استخدام الماء كان له اثر كبير في النتائج من خلال ما تم عرضه من فروق ودلالة وكان الفرق لصالح الاختبارات البعدية فيما يخص متغير الاوكسجين (O<sub>2</sub>) ويعود السبب الى استخدام الماء اثناء التمرين .

وقد اشار (Rod. R.nadTrentd) ان ارتفاع مؤشرات الحجم الوظيفية بسبب التدريب الذي يحوي على تكرارات (8:10) .

### 2-7 الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-7-2 الاستنتاجات:

- 1-وجود انخفاض في مستوى نسبة الاوكسجين (O<sub>2</sub>) بالدم في الاختبارات البعدية الاولى .
- 2-وجود ارتفاع في النبض في الاختبارات البعدية الاولى والثانية .
- 3-وجود ارتفاع في مستوى نسبة الاوكسجين (O<sub>2</sub>) بالدم في الاختبارات البعدية الثانية .

#### 2-7-2 التوصيات:

- 1-التأكيد على استخدام الماء (H<sub>2</sub>O) اثناء اداء التمرين للتقليل من النقص الذي يحصل في نسبة الاوكسجين (O<sub>2</sub>) في الجسم .

### المصادر والمراجع:

#### المصادر العربية:

- 1-ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- 2-امر الله احمد البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، جامعة الاسكندرية: كلية التربية الرياضية، 1998 .



3- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج البحث العلمي، النظرية والتطبيق، عمان: دار الصفاء للنشر، 2000 .

4- عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت: مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999 .

5- ليث ابراهيم جاسم الغريزي؛ التدريب الرياضي واساسيات منهجية، جامعة ديالى: كلية التربية الرياضية، 2010 .

#### المصادر الاجنبية

6-Gupta s .deshmukhn.n formalionandfunction of free radicl sin human body annnatacadmedsci 30(1) ,1994 .

7- Maxwell SRJ jake man p Thomason H,et al . (1993) “Changes in plasma antioxidant status .during eccentric exeriseandthe effect of vitamin supplementation “ free Radical Res commune

8- Rod .R seeley and Trent D . stephens . Fssentlals physiology

9- Sagara , Y , Dargusch ,R , Chambers D , Davis j , Schubert D, and Maher p, Cellular Mechanisms of Resistance To Chronic Oxidative Stress Free Radic Biol med 24 :1998 .

10-Understanding free Radicals And Antioxidants 2002 .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women





## تأثير ألعاب ترفيهية لتطوير الاداء البدني والمهاري لدى الأطفال البدناء في المدارس الابتدائية

أ.م.د. لبيب زويان مصيخ      م.د. خالد صالح القره غلي      م.م. سورين مخلف نواف  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الانبار      المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثالثة  
مستخلص البحث

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو البدني، حيث تشكل المرتكز الأساسي في تكوين الحياة المستقبلية، حيث نلاحظ ان هنالك العديد من الاطفال هم يمارسون ألعاب حركية معينة منذ نعومة اظفارهم مما يحدث التكيف على الاداء الجيد، الا ان هنالك بعض الاطفال ومنهم البدناء الذين يصعب عليهم اداء الأنشطة بشكل يتلاءم مع اقرانهم ومنهم يصعب عليهم الاداء لكونه يتطلب جهد كبير، وهنا يمكن استخدام تدريبات ترفيهية وذهنية لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري لدى هؤلاء الاطفال، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (12) من الاطفال البدناء اذ تم اعطائهم التمرينات وجراء الاختبارات القبلية والبعدية والحصول على النتائج الايجابية.

### Abstract

**The effect of mental recreational exercises to improve physical and skill performance in obese children aged 7-9 years**

**By: Dr. Labeeb Zouyan Mosiseek / College of Sport - Anbar University- Iraq 2018**

**Khalead Saleh/ College of Sport - Anbar University- Iraq 2018**

**Soren Makhlef noaf/ Baghdad Education**

The Childhood is one of the most important stages of physical growth. It is the mainstay in the formation of future life, where we observe that there are many heroes who are practicing certain motor games from the time of their replacement, which makes adaptation to good performance. However, there are some children, The performance of the activities in line with their peers and them difficult to perform because it requires great effort, and here can be used recreational and mental training to raise the level of physical performance and skill in these children, the experimental method was used on a sample of (12) of obese children have been given exercises and drag E tribal dimensionality and get the positive results of the tests



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

من خلال التطور في عمليات التدريب الرياضي واستخدام وسائل حديثة ومتطورة في رفع مستوى الاداء البدني والوظيفي والمهاري لغرض زيادة كفاءة الرياضيين الى افضل مستوى، يسعى الخبراء للتعرف على اساليب تدريبية جديدة ومناسبة في طرق الاداء لإظهار قيمتها وتأثيرها على مستوى التطور الذي يحصل عليه اللاعب خلال التدريب، والتكيف الصحيح لأسلوب معين والذي يناسب فعالية معينة يعتمد على تفهم العوامل الاساسية للمهارة وكذلك فترة الممارسة، وكثير ما نلاحظ ان هنالك العديد من الابطال هم يمارسون العاب نهائية معينة منذ نعومة اظفارهم بغرض التكيف على الاداء الجيد.

وان مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو البدني، حيث تشكل المرتكز الأساسي في تكوين الحياة المستقبلية والطفل هو الذخيرة التي تحمل المسؤولية وارتقاء آفاق المستقبل والتعامل مع الحياة، وكثير ما نلاحظ ان هنالك اطفال يصعب عليهم ممارسة الالافال اليومية بشكل تنموي وذلك بسبب الكسل وعدم ممارسة العاب الرياضية فالرعاية والاهتمام تهدف إلى حياة أفضل، وتذكر (ليلي زهران 1997) ان مرحلة الطفولة هي صناعة المستقبل وذلك يعتمد على ما نقدمه للطفل من خبرات ومهارات<sup>(1)</sup>، وممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على حيوية ورشاقة الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن قدراته وإبداعاته، وكتسب اللياقة العامة وتحسين اعضاء الجسم من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية، كما تضيف على ممارسيها البهجة والنشاط والحيوية لكل للمراحل العمرية .  
الا ان هنالك بعض الاطفال البدناء الذين يصعب عليهم اداء تلك الانشطة بشكل يتلاءم مع اقرانهم الغ

ير بدناء فمنهم من يبتعد عن الممارسة ومنهم يجد صعوبة في الاداء لكونها تتطلب جهد كبير، وهنا يمكن ايجاد بعض التمرينات الترفيهية والذهنية لغرض رفع مستوى الاداء البدني المهاري لدى هؤلاء الاطفال.

### 1-2 مشكلة البحث:

يجد الاطفال البدناء عبئ اثناء اداءهم اعمال الحياة اليومية وعزوفهم عن ممارسة الالافال الرياضية بسبب الشحوم الزائدة لديهم، وفضلا عن ذكر عدد من الدراسات والبحوث المهمة في قدرات الاطفال الى الضعف الصحي والوظيفية لهؤلاء الاطفال من ذويهم الغير بدناء .  
لذا فمن الضرورة استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء ولحصولهم على اداء اكثر نشاطا والتخلص من البدانة المفرطة التي تقف سدا منيعا امام مزاوالتهم للأنشطة الرياضية وممارسة اعمال الحياة اليومية بشكل الذي يتيح لهم الابداع في الحركات والمهارات الرياضية .

### 1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على مدى تأثير التدريبات الترفيهية والذهنية في تطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء بعمر (7-9 سنة) لعينة البحث.
2. التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المعدة للأطفال البدناء بعمر (7-9 سنة) لعينة البحث.

### 1-4 فروض البحث:

1. هناك تأثير ايجابي للتدريبات المقترحة في تطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء بعمر (7-9 سنة) لعينة البحث.

(1) ليلي عبد العزيز زهران التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى، المؤتمر الدولي الثالث، جمعية الحرية للتنمية المجتمع، الطفل فاقد الرعاية، الإسكندرية، 1997، ص112



2. يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: الأطفال البدناء المتواجدين في خمسة مدارس ابتدائية في مدينة الرمادي وبلغ عددهم (12) طفل تتراوح أعمارهم (7-9 سنة).

1-5-2 المجال المكاني: الساحة الخارجية لمدرسة فلسطين والقاعة الرياضية المصغرة في مدرسة الأمجاد داخل مدينة الرمادي.

1-5-3 المجال الزماني: الفترة الزمنية الممتدة من 1/10 ولغاية 2018/4/10

### 2 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 المهارات الحركية:

من ناحية المهارات الحركية فهناك دلائل واضحة بان المحيط الغني بمثيرات اللعب والاكتشاف يمكن ان تسرع من عملية الوصول الى درجات متقدمة للأداء، وان كان التدريب هو تكرار الممارسة الحركية لغرض تنمية القدرة على الانجاز الحركي بما يتطلب من تكيف وضيقي عضوي فمن الممكن ان ندرك ان من الاهمية ان يكون هذا الاداء الحركي صحيحاً شكلاً وموضوعاً من خلال التعلم بالتدريب (1).

#### 2-1-2 التدريب البدني:

من خلال الدراسات والابحاث الخاصة في مجال الرياضة نلاحظ الاهتمام الكبير من قبل الأطباء والعلماء المختصين في معظم دول العالم بضرورة أن يتمتع الفرد بمستوي أمثل من اللياقة البدنية لان هذا المستوي يعكس مظاهر الصحة للفرد وان الافراد الذي يتمتعون باللياقة بدنية عالية هم الأكثر صحيا من غيرهم وينطبق القول السائد ((العقل السليم في الجسم السليم)).  
أن اللياقة البدنية كانت ومازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية البدنية، وأن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة (2) ويؤكد آخرون الى أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر إليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من اجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاته (3) ويتقدم علم التدريب والامكانيات التي يضعها الخبراء ظهرت الحاجة إلى توافر مستويات ومعايير دقيقة ممكن ان يعتمد عليها ولتي لها شأن كبير في توجية الفرد على تعلم واكتساب القدرة البدنية على الاداء الدقيق للمهارات الرياضية المختلفة، ولا بد ان نتطرق الى احد عناصر اللياقة البدنية، وهي القوة العضلية المهمة جداً في معظم الانشطة الرياضية حيث درس هذا الموضوع الكثير من المختصين ومضو يتسابقون في كيفية تطوير هذا العنصر ومدى علاقتها في تطوير المستوى في الاداء الرياضي. وهنا وتكمن أهمية التعلم في التدريب وذلك باستخدام التمارين، ويعد التمرين من أهم الوحدات الأساسية لا يصال الرياضي او المتعلم الى تطوير المهارات المطلوبة، ويؤدي في اوقات وامكان مختلفة حسب متطلبات المهارة ويذكر (بسطيوسي وعباس، 1984) ان التمرين عبارة عن حركات منظمة وهادفة وتحصل من خلالها تنمية الصفات البدنية والمهارية في مجال الحياة والرياضة (4) وتفيد أهمية التدريب الى استخدام التمارين، اذ يعد التمرين من اهم الوحدات الأساسية لا يصال الرياضي الى اداء الالعاب الرياضية بأفضل شكل .

(1) سليمان علي حسين؛ المدخل الى التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ص9.

(2) علاوي، وآخرون : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م ص108.

(3) سلامة و إبراهيم احمد : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2000م ص33.

(4) بسطيوسي احمد وعباس احمد ؛ طرق التدريس في مجال التربية: الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1984 ص235.





### 2-1-3 القدرة اللاهوائية:

يرجع اصطلاح (لا هوائي) الى لعمل العضلي الذي يعتمد على انتاج الطاقة اللاهوائية، فعندما يتطلب الاداء الحركي عملا عضليا بأقصى سرعة او اقصى قوة فان عمليات توجيه الاوكسجين الى العضلات العاملة لا تستطيع ان تلبي حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة، وعلى هذا الاساس يتم انتاج الطاقة بدون الاوكسجين أي بطريقة لاهوائية، وهناك نوعين من نظم انتاج الطاقة اللاهوائية هما نظام الطاقة الفوسفاتي (ATP-PC) وهو النظام الاسرع والمسئول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة في حدود ما لا يزيد عن (30) ثانية، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي الى دقيقة او دقيقتين فيعمل النظام اللاهوائي الثاني وهو نظام حامض اللبنيك الذي يؤثر على قدرة العضلة عند الاستمرار بنفس الشدة ويحدث التعب، ومن الممكن ان يندرج تحت مصطلح القدرة اللاهوائية صفات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

### 3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

**3-1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع إجراءات البحث والمشكلة.

**3-2 عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لكونها تلائم مجريات البحث وتمثل الاطفال البدناء الذين تتراوح اعمارهم من (7- 9 سنة) والمتواجدون في بعض المدارس الابتدائية في محافظة الانبار- العراق البالغ قوامها (12) تلاميذ وقد تم اخذ القياسات الجسمية لهم لمعرفة نسبة الشحوم الزائدة من خلال وضع قياس تصنيف البدانة تبعاً لـ (لربيع الأعلى و الربيع الأدنى)<sup>(1)</sup> لمعرفة متوسط نسبة الشحوم لدى الأطفال البدناء وقد بلغ 27% من وزن الجسم. وبعد تحديد نسبة الشحوم الزائدة لدى الأطفال قد تم عرضهم على طبيب اخصائي \* للتأكد من عدم وجود اي عوائق صحية تؤدي السمنة ممكن ان تعيق اداء التلميذ.

**3-3 تجانس العينة:** من خلال الجداول (1) إجريية عملية التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن) وحقت المعالم الاحصائية نسبة تجانس عالية وان معاملات الالتواء لمتغيرات التكافؤ قد انحصرت جميعها بين (3±) ما يدل على التجانس مع مراعاة استبعاد الافراد الذين قد يسبب وجودهم تشتت للمتغيرات.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لعينة البحث

ت	المتغيرات	المستوي الأول للعينة		
		الوسيط	ع	س
1	العمر الزمني (سنة)	6.07	1.23	4.88
2	الطول (سنتيمتر)	120.9	1.56	1.13
3	الوزن (كيلو غرام)	37.5	1.03	56.5
	الالتواء	1.34		1.08
		1.88		

يكون التوزيع اعتداليا اذ كانت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (3±)

### 3-4 الوسائل والادوات المستخدمة:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2. كادر من الزملاء المساعدين.
3. سجل ملاحظات.
4. شاخص عدد 6 وكراه يد عدد 6 وكراه سلة عدد 6 وصافرة تحكيم.
5. كرة طيبة زنة 5، 1 كغم
6. شريط قياس. وساعة إيقاف.
7. جهاز قياس الطول والوزن.

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية: ط1، دار الفكر للنشر، عمان، 1999. ص140

\* الدكتور الاستشاري رافع خليل العاني: مستشفى الرمادي للأطفال.



**5-3 المعاملات العلمية للاختبارات:** تم عرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء المحكمين ويتضح في جدول (2) إن نسبه موافقة الخبراء على صدق الاختبار هي (100%).  
جدول (2) آراء الخبراء في مدي كفاية الاختبار

غير موافق (1)	إلى حد ما (3)	موافق تماما (5)	العدد
صفر	صفر	5	5
صفر	صفر	25	المجموع

**6-3 تحديد الاختبارات:** (1) تم عرض الاختبارات على الخبراء (2)، وقد اقر الاختبار بنسبة 100% على انه هذه الاختبارات يمكن ان يقيس التطور البدني والوظيفي للأطفال البدناء.

**1-رمي كرة طبية للأمام:** المختبر يقف خلف خط محدد على الارض ثم يرمي الكرة الطبية زنة 1.5 كغم الى الامام ثم تقاس المسافة بالسنتيمتر، من خط الرمية الى مكان سقوط الكرة.

**2-القفز الى الأعلى من الثبات:** المختبر يقف بجانب جدار مؤشر عليه بالسنتيمتر وتكون القياسات باتجاه الاعلى، عندما يقفز واثناء ذلك يؤشر بقلم على الجدار، ثم تقاس المسافة.

**3-اختبار الجهد اللاهوائي:** (2) استخدم مقياس للقدرة اللاهوائية، اذ تبدا التحضيرات فيه بقياس وزن جسم المختبر ثم إعطاه مدة قدرها (10) دقائق لغرض الاحماء يتبعها راحة لمدة (5) دقائق لاستعادة الشفاء الكامل، وفيما يتعلق بمواصفات الاختبار هو عبار عن ست انطلاقات سريعة لمسافة (35) متر ينجزها المختبر جميعها وتعطى راحة مدتها (10) ثوان بين انطلاقة واخرى ويتم تسجيل زمن كل انطلاقة بأقرب عشر من الثانية ويتم حساب نتائج القدرة اللاهوائية لكل انطلاقة كما يأتي: تستخرج القدرة اللاهوائية ب (واط) ويساوي (الوزن × المسافة × الزمن).

وبعد حساب القدرة اللاهوائية للانطلاقات الست تم تحديد ما يأتي:

- اعلى قدرة ب (واط) وهي عبارة عن اعلى قيمة مسجلة .
  - ادنى قدرة ب (واط) وهي عبارة عن ادنى قيمة مسجلة .
  - معدل القدرة اللاهوائية ب (واط) وهي عبارة عن مجموع القيم مقسما على رقم 6.
- التمرير في الكرة الطائرة (3):**

- الهدف قياس مستوى التمرير في الكرة الطائرة للأعمار دون 10 سنة
- الاداء يقف اللاعب على بعد 3م عن هدف على شكل السلة بارتفاع 2.75م ويرسل المختبر الكرة الى تلك السلة .

- تسجيل النقاط من خلال 10 محاولات والمستوى المطلوب 4 محاولات ناجحة

**7-3 اجراءات البحث الميدانية:** بعد التأكد من صدق الاختبار تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد العينة. بعد اجراء الاختبار القبلي تم تطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة والذي تمثل في وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد يومي الاحد و الاربعاء مع ممارسة بعض الالعاب الكروية ليوم الجمعة لساعة واحدة، واستمرت ثلاثة اشهر بواقع (36) وحدة تدريبية وكانت التدريبات تجرى في تمام الساعة الحادية عشر وتنتهي في الساعة الواحدة بعد الظهر بواقع (2) ساعة في الوحدة التدريبية الواحدة وتعطى التدريبات مهارية ثم البدنية لتنمية عضلات الجسم، من خلال التمارين التدريبية المقررة من قبل الخبراء\* والمبينة في ملحق (1)

الاحماء العام (10 دقائق) فترات الراحة بين كل تمرين واخر (3 دقائق) وتكون زيادة الحمل في الوحدات التدريبية اسبوعيا وبنسبة 10%.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ القياس والتقويم في الكرة الطائرة، ط1: القاهرة، 1988. ص113-115

(2) \* أ.د. صالح شافي. أ.د. علي يوسف حسين. أ.د. خليل ابراهيم. أ.د. سندس حسين أ.م.د. وعد عبد الرحيم.

(3) عبد الفتاح ، ابو العلا احمد ، وسيد احمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية: دار الفكر العربي، القاهرة 2003 ص150

(3) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياسات في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف 1978 ص468

\* أ.د. صالح شافي أ.د. رافع الكبيسي. أ.د. علي يوسف حسين. أ.د. موفق اسعد الهيتي. أ.م.د. سندس سعيد



بعد اعطاء التدريبات لإفراد العينة ولانتهاء من الوحدات التدريبية تم اجراء الاختبارات البعيدة على افراد العينة وهي نفس الاختبارات التي اجريت في الاختبار القبلي، وذلك بعد ثلاث اشهر، ومن تحليل نتائج الاختبارين.

وبعد الحصول على نتائج الاختبارات واستخدام المعالجات الاحصائية والتوصل للنتائج النهائية للبحث تم عرض وتحليل ومناقشة تلك النتائج في الباب الرابع .

### 3-8 الوسائل الاحصائية: لقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية<sup>(1)</sup>:

1. الوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

2. الانحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}}$$

3. قيمة (T)

$$T = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

$$T = \frac{E_1 + E_2}{\sqrt{\frac{E_1^2}{N_1} + \frac{E_2^2}{N_2}}}$$

4. واط<sup>2</sup> = (الوزن × المسافة × الزمن). والنسبة المئوية =  $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$

X

5. معامل الالتواء =  $\frac{3(S - \bar{X})}{E}$

### 4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد ان تم التوصل الى النتائج النهائية هذا البحث قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج، فضلا عن المعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى تلك النتائج وذلك للتعرف على مدى تطابقها مع أهداف البحث.

### 4-4 عرض نتائج اختبارات وتحليلها:

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) للقياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والوظيفية

ت	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		T	الدالة
		ع	س	ع	س		
1	رمي كرة طبية 1,5 كغم	1.40	1.65	2.23	1.84	2.921	معنوي
2	القفز للأمام من الثبات	0.16	1.74	0.99	1.56	2.674	معنوي
3	اختبار الجهد اللاهوائي	45.5	3.16	66.6	3.34	2.190	معنوي
4	التمرير نحو الهدف	3.00	0.87	4.50	0.98	2.170	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 2.150 = (0.05)

(1) محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية ط1: عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000، ص427  
(2) وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية لبحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996، ص46.





يتضح من خلال جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات لصالح القياس البعدي، حيث جاء المتوسط الحسابي للقياسات القبليّة لاختبار رمي الكرة الطبية زنة 1.5 كيلوغرام وسط حسابي تساوي (1.40) وكان الانحراف المعياري يساوي (1.65) بينما جاء المتوسط الحسابي للقياسات البعديّة (2.23) والانحراف المعياري يساوي (1.84) وجاءت قيمة (T) الجدولية اعلى من قيمة (T) المحسوبة بفروق دلالة مقدارها (2.921) لصالح الاختبار البعدي وهذا يشير إلى التأثير الإيجابي للمقررات العملية بالمستوي الأول والثاني، أما قياس المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للقفز إلى الامام من الثبات تساوي (0.16) والانحراف المعياري يساوي (1.74) بينما جاء المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (0.99) والانحراف المعياري (1.56) وجاءت قيمة (T) الجدولية اعلى من قيمة (T) المحسوبة بفارق دلالة مقدارها (2.67) لصالح الاختبار البعدي، أما المتوسط الحسابي القبلي لاختبار الجهد اللاهوائي كان يساوي (45.5) والانحراف المعياري يساوي (3.16) وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (66.6) والانحراف المعياري يساوي (3.34) وجاءت قيمة (T) الجدولية اعلى من القيمة المحسوبة بفارق دلالة مقدارها (1902) لصالح الاختبار البعدي. أما اختبار تمرير الكرة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (0.87) والانحراف (0.87) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (4.50) والانحراف (0.98) وقيمة (T) تساوي (2.170) وهي اكبر من الجدولية.

#### 2-4 مناقشة النتائج:

بعد عرض النتائج وتحليلها من خلال الجدول (3) ظهر ان في اختبارات رمي كرة طبية زنة 1,5 كيلوغرام قد جاءت نتائج التلاميذ فيها متوسطة بنسبة تساوي من 49% من نسبة التحسن\* وهذا يشير إلى نمو عنصر القوة لدى افراد عينة البحث وبالنظر إلى باقي درجاتهم في نفس الاختبارات يتضح أنهم يمثلون منحنى اعتدالي وهذا مقتع بالنسبة للأطفال البدناء، في حين أن نتائجهم في اختبار القفز العريض من الثبات جاءت جيدة بنسبة مئوية تساوي 40% من نسبة التحسن وهذا يشير إلى نمو عنصري القدرة العضلية والرشاقة وهو مقتع ايضا بالنسبة للأطفال البدناء، في حين أن نتائج اختبار الجهد اللاهوائي تشير إلى 11% من نسبة التحسن مما يدل على تمتع هؤلاء التلاميذ بتحسّن في تحمل النظام اللاهوائي اذ يذكر عبدالله الأمي انه تستعمل للاندفاعات القصوة السريعة والقصيرة لقدرة العضلة<sup>(1)</sup>، كما اظهرت نتائج اختبار تمرير الكرة نحو الهدف بتقدم افراد العينة عما كانت عليه في الاختبار القبلي وهذا يدل نجاح البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للأطفال البدناء. كما نلاحظ من خلال اجراء عملية الوزن في الاختبار القبلي والبعدي للحصول على نتائج اختبار الجهد اللاهوائي لغرض اجراء العمليات الاحصائية اتضح لنا أنه هنالك فرق في اوزان افراد العينة حيث تم فقدان نسبة من الشحوم الزائدة لدى افراد عينة البحث هذه مما يدل على ان هنالك تأثير ايجابي على اوزان افراد العينة ما يؤكد على التطور الاداء الذي حصل من خلال البرنامج التدريبي الذي اجري.

#### 5 الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وحدود العينة والإجراءات ونتائج المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم الحصول عليها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير واضح في رفع القدرات البدنية والمهارية بالنسبة للأطفال البدناء.
2. ظهرت فروق ايجابية في الاداء البدني والمهاري ما يؤكد ان التمرينات الترفيهية والذهنية كان لها تأثير ايجابي .
3. ومن خلال تطبيق مفردات المعدة ظهر هناك فقدان في نسبة الشحوم لدى الاطفال البدناء وقلة اوزان هؤلاء الاطفال مما يزيد من قلة العبء الجسمي المسبق.

\* ايجاد الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي ثم استخدام قانون النسبة المئوية.

(1) عبد الله اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004 ص217.



## 2-5 التوصيات:

- من خلال النتائج الايجابية التي ظهرت في هذا البحث يوصي الباحث بما يأتي:
- 1- اجراء ابحاث ودراسات مماثلة لتطوير جوانب اخرى لمختلف الفئة العمرية.
  - 2- اجراء دراسات وبحوث لتطوير القدرات العقلية الاطفال الاسوياء.
  - 3- اجراء الدراسات التي تهتم بالأطفال في المراحل العمرية المبكرة وخلق لهم فرص كافية ليمارسوا النشاطات البدنية والترفيهية.

## المصادر والمراجع:

- سليمان علي حسين؛ المدخل الى التدريب الرياضي: الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983.
- بسطيوسي احمد وعباس احمد؛ طرق التدريس في مجال التربية: الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1984.
- سلامة و إبراهيم احمد؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
- علاوي، وآخرون؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد، وسيد احمد نصر الدين؛ فسيولوجية اللياقة البدنية؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، ط 1، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية ط 1: عمان، دار اليازوري للنشر والتوزيع، 2000.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ القياس والتقويم في الكرة الطائرة، ط 1: القاهرة، 1988.
- مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية ط 1، دار الفكر للنشر، عمان، 1999.
- وجية محجوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2000.
- وديع ياسين حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996.
- ليلي عبد العزيز زهران؛ التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى، المؤتمر الدولي الثالث، جمعية الحرية للتنمية المجتمع، الإسكندرية، 1997
- Schmidt A. Richard. motor learning and performance. Human kinetics book chmping Ill Inois. 1991.
- <http://www.iraqacoad.org/Member/yarub>



تأثير تمارينات السلالم على زمن 30 متر لطلاب المدارس الابتدائية  
م.م ياسر محمد حمود م.م هدى قحطان طعمة

**Research Summary**

**The effect of the 30-m stair training for primary school students**

**1.Introduction and importance of research:**

The training methods that interested in speed training of all kinds, such as weight training and stair training, and most trainers seek to find new training methods that affect effectively and quickly the qualitative impact in the working muscles of the type of skill and the various sports based on the scientific basis to determine the intensity, These principles must be taken into account in order to succeed in planning their training in a practical and scientific way.

The research aims

Identify the impact of ladders training on a 30 meter running time for primary school students

**Research hypotheses:**

- 1-There are statistically significant differences between the tribal and remote tests for the effect of the 30-meter stair training and the experimental group is treated.
- 2-There are significant statistical differences between the distance tests for the effect of the training of the stairs on the time of 30 meters for the experimental group.

The researchers used the experimental approach to the nature of the research.

The research sample consisted of primary school students

**Conclusions**

- 1-The training of stairs affected the development of the time of 30 meters.
- 2-The program, which included the training of stairs as a means of assistance exercised by the experimental group has contributed to the development of achievement for primary school students significantly.
- 3-By comparing the remote tests of the control and experimental groups, it emerged that the differences were in favor of the results of the experimental group in the time variables 30 meters.
- 4-The regularity of the research sample in the practical training gained by the development of technic ran in the effectiveness of 30 meters .

**Recommendations:**

- 1-The use of stairs training as an aid in the development of technology and achievement for primary school students.
- 2-Ensure that the use of stairs training for the rest of the events and emphasize this use through educational units.
- 3-Circulating the exercises prepared by the researcher on the teachers of this activity and the training category.





### Research Summary

The effect of the 30-m stair training for primary school students

#### 1. Introduction and importance of research

The training methods that interested in speed training of all kinds, such as weight training and stair training, and most trainers seek to find new training methods that affect effectively and quickly the qualitative impact in the working muscles of the type of skill and the various sports based on the scientific basis to determine the intensity, These principles must be taken into account in order to succeed in planning their training in a practical and scientific way.

The research aims

Identify the impact of ladders training on a 30 meter running time for primary school students

#### Research hypotheses

- 1-There are statistically significant differences between the tribal and remote tests for the effect of the 30-meter stair training and the experimental group is treated
- 2-There are significant statistical differences between the distance tests for the effect of the training of the stairs on the time of 30 meters for the experimental group

The researchers used the experimental approach to the nature of the research.

The research sample consisted of primary school students

#### Conclusions

- 1-The training of stairs affected the development of the time of 30 meters.
- 2-The program, which included the training of stairs as a means of assistance exercised by the experimental group has contributed to the development of achievement for primary school students significantly.
- 3-By comparing the remote tests of the control and experimental groups, it emerged that the differences were in favor of the results of the experimental group in the time variables 30 meters.
- 4-The regularity of the research sample in the practical training gained by the development of technic ran in the effectiveness of 30 meters .

#### Recommendations:

- 1-The use of stairs training as an aid in the development of technology and achievement for primary school students.
- 2-Ensure that the use of stairs training for the rest of the events and emphasize this use through educational units.
- 3-Circulating the exercises prepared by the researcher on the teachers of this activity and the training category.



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات. واننا نخطئ كثيراً عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث ان فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى.

التدريبات اهتمت بتدريبات السرعة بكافة أنواعها كالتدريب بالأثقال وتدريبات السلاالم، ويسعى اغلب المدربين إلى إيجاد أساليب تدريبية جديدة تؤثر بشكل فعال وسريع في التأثير النوعي في العضلات العاملة لنوع المهارة ولمختلف الألعاب الرياضية بالاعتماد على الأسس العلمية لتحديد الشدة، عند استخدام وسيلة تدريبية جديدة، إذ يجب أن تراعى هذه الأسس بغية النجاح في تخطيط التدريب لها بشكل عملي وعلمي.

إن التدريب السلاالم يعد من أفضل الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة والسرعة معاً وهناك أنشطة عديدة تستخدم البليومتر كتحسين الأداء به، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة.

ويعد التدريب السلاالم تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز الاداء التكتيكي السريعة ويطور العلاقة، لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة وأصبح من أشهر أساليب التدريب لكل المستويات، ولقد أصبح أيضاً مقبولاً بوصفه أسلوب عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القدرة دوراً كبيراً.

ويعد تدريب السلاالم أحد أنواع تدريبات القوة الخاصة التي تسهم في تحسين بعض مستوى الانجاز والسريعة بالأداء القصوى والسريع. لمختلف الفعاليات التي تتميز بهذه الميزة، فهو أحد أساليب التدريب المتدرجة والمؤثرة التي تستخدم في تنمية. ويتم من خلال التدريب السلاالم الاستخدام الأمثل لمخزون طاقة المطاطية في العضلات العاملة ويعرف ذلك بدورة الإطالة والتقصير. التي تؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة الانفجارية والسريعة، وتعد هذه الخاصية مهمة جداً في الألعاب الرياضية جميعها مثل كرة القدم وكرة الطائرة والسلة وألعاب القوى. ومن تمارين السلاالم.

ان تدريبات السلاالم أحد طرق التدريبات المعززة لقوة العضلات وهي سلسلة من الحركات التي تساعد على إنتاج أكبر قوة ممكنة في أقل زمن. وهذه التمارين تناسب كل الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية لأنها تتكيف مع مقدار الطاقة وقوة التحمل.

يعتبر اغلب المدربين أن تدريبات السلاالم هي حلقة تربط بين القوة العضلية والقدرة على المقاومة والتحمل، وهي وسيلة فعالة لتحسين الأداء ورفع مستوى الإنجاز الرياضي. ويعرف البليومتر كتحسين الأداء، أنه التمرينات التي تمكن العضلة من الوصول إلى الطول الأقصى بوقت قصير قدر الإمكان. وينحدر مصطلح البليومتر كتحسين الأداء، أصل إغريقي وتعني الزيادة أو الاتساع.

### 2- مشكلة البحث:

للتدريب طرق وأساليب وان التدريب في المدارس معدوم لعدم اهتمام المسؤولين عن هذا الجانب بالتدريب الرياضي لهذا بسبب عدم توفر الأدوات والامكانيات المتاحة للطلاب وخاصة الأطفال لهذا ارتأى الباحثان علاج هذه المشكلة واستغلال اقل الإمكانيات لحل العملية التدريبية والحصول على نتائج باقل تكاليف ان تدريبات السلاالم تستخدم قوة الجاذبية لتخزين الطاقة داخل العضلات ومثل هذه الطاقة تستخدم في الحال عند استدعائها في رد الفعل المنعكس، ولذلك فإن النسيج المطاطي للعضلة يعمل علي إنتاج الطاقة الحركية، وهذا النوع من التدريب يستخدم الإطالة المنعكسة والمصحوبة بدورة الإطالة والتقصير لبعث القوة الكاملة للانقباض المركزي، وأنه كلما كانت العضلة أسرع في الإطالة



مع التحميل اللامركزي السريع أصبح هناك انقباض مركزي قوي، وانطلاقاً من هذا المشكلة فقد ارتأى الباحثان تناولها بشمل علمي يتناسب مع أهميتها في مجال ألعاب القوى.

### 1-3 هدف البحث:

1- التعرف على مدى تأثير تدريبات سلال على زمن ركض 30 متر لطلاب مدارس الابتدائية.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير تدريبات السلال على زمن 30 متر وتعالج المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث من خلال المقارنة بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر بأن الفروق كانت لصالح نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات الزمن 30 متر.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة لتأثير تدريبات السلال على زمن 30 متر لصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المدارس الابتدائية.
- 2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/9/1 ولغاية 2018/11/1.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب مدرسة.
- 6-1 تحديد المصطلحات:

التدريب السلال: يعد من أفضل الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة والسرعة معاً وهناك أنشطة عديدة تستخدم البليومتر كتحسين الأداء به، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة<sup>(1)</sup>.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته:

- 1-3 منهج البحث: منهج البحث التجريبي.
- 2-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب المدارس الابتدائية بالطريقة العمدية المقصودة كون تجربة البحث تتطلب هذا الاختيار بلغ عدد العينة 32 طالباً قسموا عشوائياً، إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة شملت كل منهما (16) طالباً. تتدرب المجموعة الأولى (التجريبية) على التدريبات اليومية مع تنفيذ تدريب السلال. أما المجموعة (الضابطة) فتطبق المنهج التعليمية اليومي.

### 3-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 1-3-3 وسائل جميع المعلومات:

- المراجع و المصادر العربية والأجنبية.
- الدراسات والبحوث المشابهة.
- الاختبارات البدنية.

#### 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (2) نوع Casio.
- صافرة
- شريط قياس.

- مجال ركض لا يقل عن 50 متر.

### 3-4 تحديد الاختبارات البدنية:

#### 1-4-3 مواصفات الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار 30 متر ركض السريع/ التعب (30m sprint fatigue)<sup>(1)</sup>:

(1) Mike stone and others: Explosiveexerciser. The university of Edinburgh, scotland, UK, 2002, P.1





**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة السريعة  
**الأدوات:** شريط قياس، ساعة توقيت .

**تعليمات الاختبار:**

- يتم الاختبار الانطلاق المختبر عند سماع الإشارة الاطلاق حتى نهاية المسافة المحددة.
- **التسجيل:** يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى اقرب.
- 3-5 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية في يومين هي 29-30/8/2018، ولضمان تعرض أفراد عينة البحث كافة للمدة الزمنية نفسها بين الإحماء والبدء باختبار 30 متر، تم ترتيب عملية الإحماء بأسلوب العمل المتبادل، حيث يبدأ المُختبر الأول بعملية الإحماء يتبعه المُختبر الثاني بعد خمسة دقائق يليه المُختبر الثالث بعد المدة نفسها، وهكذا بالنسبة لأفراد عينة البحث كافة، وقد روعي أن تكون عملية الإحماء موحدة لمدة (15) دقيقة.
- 3-6 المنهج التدريبي:** قام الباحثان بأعداد تدريبات السلام وكما يأتي:

- عدد الوحدات التدريبية 16 وحدة.

- عدد الوحدات التدريبية في أسبوع الواحد (مرتين).

- مدة تطبيق المنهج (8 أسابيع).

**المجموعة التجريبية:** تتدرب باستخدام تدريبات السلام، أما الضابطة فتتدرب على منهج التعليمي للمدرس، وتم البدء بتطبيق التدريبات بتاريخ 2019/9/1 ولغاية 2018/10/30 وطبق هذه التدريبات مرتان بالأسبوع وضمن القسم الرئيسي للوحدة التعليمية، وكان زمن هذه التدريبات من 35-40 دقيقة في كل وحدة التعليمية وراعي الباحثان تحديد الشدة وفترات الراحة المناسبة بين التكرارات مستهدفين مبدأ زمن العمل إلى زمن الراحة في تحديد فترات الراحة بين التكرارات.

**3-7 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد الموافق 2018/11/2-1، وقد راعي الباحثان إجراء هذه الاختبارات تحت الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

**3-8 الوسائل الإحصائية:**

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط .

- اختبار (T-test) (ت)

**4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية لمجموعتي البحث:**

الجدول (2)

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	ف-هـ	قيمة t المحسوبة	دالة الفروق
السرعة 30 متر	الضابطة	ثانية	0.001	0.009	عشوائي
	التجريبية		0.310	0.141	معنوي
سرعة الانطلاق	الضابطة	م/ث	0.02	0.009	عشوائي
	التجريبية		0.30	0.06	معنوي

قيمة t المحسوبة = 3.18 أمام درجة حرية (1-6) = 5 ونسبة خطأ 0.05

يبين الجدول (2) أعلاه إن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبار ركض 30 متر هي (0.111) وهذا يعني إن الفروق بين الاختبارين غير دالة أي إن البرنامج التدريبي لهذه المجموعة لم يكن فاعلاً لتطوير هذه القدرة لهذه المجموعة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة 3.18، بينما بلغت



للمجموعة التجريبية لنفس الاختبار (5.386) وهذا يعني إن الفروق بين الاختبارين دالة أي إن البرنامج التدريبي لهذه المجموعة كان فاعلاً لتطوير هذه القدرة لهذه المجموعة. كذلك يبين الجدول (2) إن قيمه (t) المحسوبة للضابطة (0.129) في القوة الانفجارية وهذا يعني إن الفروق كانت غير دالة لهذه المجموعة، بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للتجريبية (6.941) وهذا يعني إن الفروق كانت دالة لتطوير هذه القدرة للمجموعة التجريبية. ويبين كذلك الجدول (2) ذاته قيمة (t) المحسوبة (1.016) للمجموعة الضابطة في القوة السريعة (رجل اليمين) وهذا يعني إن الفروق كانت غير دالة لهذه المجموعة، بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة (14.935) للتجريبية وهذا يعني إن الفروق كانت دالة لهذه المجموعة. وكذلك يبين الجدول (2) إن قيمة (t) المحسوبة (1.378) للمجموعة الضابطة في القوة السريعة (يسار) وهذا يعني إن الفروق كانت غير دالة لهذه المجموعة. بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة (9.169) وهذا يعني إن الفروق كانت دالة أي إن البرنامج التدريبي لهذه المجموعة فاعلاً لتطوير هذه القدرة للمجموعة التجريبية.

إن ظهور الفروق المعنوية في مستوى قدرات السرعة والقوة الانفجارية والقوة السريعة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، كان بسبب تعرضهم لمفردات المنهج التدريبي الذي تم التأكيد فيه على تطور القوة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب العالي والتأكيد على اتخاذ زوايا العمل العضلي المناسبة أثناء أداء هذه التدريبات بالوسط المائي بالرغم من اختلاف مسطح الجسم وسرعة اللاعب في الماء التي كان الباحثان أن يتحكمان بها، والتي تعطي ميزة في التحكم بأجزاء الجسم ومقدار التقلص العضلي المناسب والتي تعد من الأمور العلمية المؤثرة في تطور القوة الانفجارية والتي حتما سوف تعمل على تطور سرعة الأداء للجسم ومن ثم تطبيق المسارات الحقيقية المناسبة لأجزاء الجسم العاملة أثناء الأداء لهذه الفعالية والتي تعطي تطبيق الانسيابية الجيدة خلال مراحل الأداء الفني<sup>(1)</sup>. ويعزو الباحثين سبب تطور هذه القدرة من قبل عينة البحث التجريبية إلى فاعلية التمرينات المعتمدة في المنهج التدريبي وبالوسط المائي ووفق الشدة المعتمدة على سرعة الأداء في الماء تدريبات القفز المتعددة والتحكم بهذين العاملين، مما جعل لعضلات الرجلين القابلية على الاستجابة السريعة مما زاد القدرة في العضلات العاملة. إن هذه التمرينات التي استخدمها الباحثان قد فرضت على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة لهذا السبب يجب أن يتأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة ومن ثم الأكثر صعوبة وأعلى شدة<sup>(2)</sup>، لذلك فقد اعتمد الباحثان مبدأ التدرج بالحمل عن طريق زيادة التكرارات بالنسبة إلى الحجم، وزيادة مسطح الجسم وسرعة الماء بالنسبة إلى الشدة لتتناسب مع العينة. ويرى الباحثان إن أهمية هذه القدرات للاعب الركض السريع تأتي من أهمية القوة الانفجارية التي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية<sup>(3)</sup>، لذا يجب أن تأخذ نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية وإخراجها بأقصى سرعة خلال الوحدات التدريبية. كذلك تعد كل من قدرة السرعة والقدرة الانفجارية والقدرة السريعة من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولا سيما في أداء مراحل الركض السريع وهذا ما أشار إليه

(أبو العلا احمد) من أن " القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري"<sup>(4)</sup>، وهو ما أكدته (محمد حسن علاوي) من " إن هذه القدرة لها أهمية خاصة في الدور الذي تلعبه في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة"<sup>(4)</sup>.

(1) عادل عبد البصير ، إيهاب عادل عبد البصير: التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، القاهرة، المكتبة المصرية. 2007. ص 87

(2) Omosguard Bo; Physical training for Badminton, Edited by boys Timdholadt: (Denmark, hallingBeck publisher, A/S, 1999) P-92 .

(3) Bollok, M. L. and Wilmore J. H: Exercise in health and disease, (W.B. saundersphiladelphia, 1990) P.69 .

(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 133



أما المجموعة الضابطة فبرغم من كونها لم تحقق تطور عالي في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين إلا أنه هناك فرق قليلة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن ما تتميز به الوثب العالي من حركات مركبة للقفز ورد الفعل السريع التي تعتمد على القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلى الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة الواحدة أو للعضلات المشتركة في أداء الحركة قد ساعد على تقدمها إلا أن هذا التطور للقدرة الانفجارية لهذه المجموعة يرتقي إلى المعنوية في الاختبارات البعدية.

#### 2-4 عرض نتائج الاختبارية القبلي و البعدي للإنجاز لمجموعتي البحث و تحليلها ومناقشتها:

##### الجدول (3)

فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة و دلالة الفرق بين الاختبارية القبلي والبعدي في الانجاز لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	ف- ف ع	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
المسافة الكلية (الانجاز)	الضابطة	متر	0.130	0.752	عشوائي
	التجريبية		1.347	0.433	معنوي

أمام درجة حرية (1-6) = 5 ونسبة خطأ 0.05 قيمة t المجموعة = 3.18  
يبين الجدول (3) إن (t) المحسوبة في الانجاز للمجموعة الضابطة. و بلغت قيمة t المحسوبة للتجريبية 7.624 و هذا يعني إن الفروق كانت معنوية أي إن البرنامج التدريبي لهذه المجموعة كان فاعلاً لتطوير هذه المتغير للمجموعة التجريبية. إن ظهور الفروق المعنوية في الانجاز لفعالية الوثب العالي الذي يعد المحصلة النهائية لبحثنا أشارت إلى وجود تطور في مستوى الانجاز للمجموعة التجريبية بشكل أفضل من الضابطة. وهذا يدل على أن التدريب المائي، كان هو الأكثر فاعلية في تحقيق أفضل الانجاز والذي ظهر في نتائج المجموعة التجريبية، إذ تذكر خيريه إبراهيم (إن استخدام أسلوب التدريب المناسب يكون ذو فاعلية أكثر في تحقيق الهدف التدريبي)<sup>(1)</sup>. ومن وجهة نظر الباحثان فضلاً عما تقدم فإن التدريبات التي استخدمت كتمارين مقاومة ضمن فترة المنهج التدريبي، اتجهت نحو تطوير القوة السريعة والانفجارية والسرعة وهذا ما أثبتته نتائج الفروق التي سبق وأن أشار إليها الباحثان والتي تدخل بشكل مؤثر وفعال في تطوير الانجاز بالوثب العالي. وكل ذلك جعل الانجاز في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يظهر بفروق معنوية عالية عما تحقق في الاختبار القبلي، كما هو معروض بالجدول (3) نفسه، حيث إن التقدم بمستوى القدرات الخاصة بالأداء لأي مهارة أو فعالية رياضية سوف يسهم حتماً في تطور مستوى الانجاز لتلك المهارة أو الفعالية بشكل إيجابي وفعال. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المنهج التدريبي تضمن تمارين لتطوير الأداء الحركي الخاص بالركض باستخدام تمارين القفز المختلفة مع الإشارة إلى أن هذه التمارين تخدم المسار الحركي للأداء وقد تراوحت شدة الأداء بهذه التمارين بين بطيئة ومتوسطة إلى سريعة ومن أوضاع مختلفة لغرض الوصول إلى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية أو الحركة وهي من الإجراءات التي تطور الأداء الفني<sup>(1)</sup>، فضلاً عن ذلك فإن أداء هذه التمارينات أدت إلى تعبئة عدداً أكبر من الألياف العضلية وتجديد عدد أكبر من الوحدات الحركية منه عند أداء هذه التمارينات<sup>(2)</sup>. فضلاً عن أن أداء تمارينات القفز بوزن الجسم بالوسط المائي وبفلس الاتجاه الحركي للأداء يؤدي إلى تطوير قوة وسرعة الانقباض للعضلات الإرادية، الأمر الذي انعكس إيجاباً بشكل أكبر في نتائج الاختبار البعدي لإنجاز الركض

(5) خيريه إبراهيم السكري. استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، نشرة ألعاب القوة، 1996).

(1) خيريه إبراهيم السكري. مصدر سبق ذكره، 1996.  
(1) وديع ياسين التكريتي، و ياسين طه الحجار: الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. 1986، ص 128  
(2) طالب فيصل عبد الحسين: تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية 110 متر حواجز، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2003 ص 24





للمجموعة التجريبية، وبما أن التدريب الرياضي هو عبارة عن تكرار منظم لأداء مسارات حركية وإحداث تغييرات في بناء تلك المسارات وفي بناء الأعضاء والأجهزة الداخلية التي يقع عليها حمل التدريب بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز، الأمر الذي أدى إلى تحسن كبير في الأداء الفني وأسلوب الأداء بصورة منعكسة من استغلال الأسس البدنية التي تم اكتسابها بصورة جيدة<sup>(3)</sup>. وهذا يحقق لنا بدوره الهدف من البحث.

#### 4-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث و تحليلها ومناقشتها:

##### الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية في الاختبارات البعدية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة لتجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
السرعة (30) متر	ثانية	3.447	0.135	3.280	0.096	2.46	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ث	5.51	1.12	5.80	1.09	4.94	معنوي

أمام درجة حرية (12-2) = 10 ونسبة خطأ 0.05 قيمة t الجدولية = 2.228 يظهر من نتائج الجدول (4) أعلاه بوجود هناك فرقاً معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات قيد الدراسة وهذا يؤكد على إن المنهج التدريبي والذي طبقه الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً في حدوث هذا التطور، وان التدريب باستخدام بيئة مائية قد عزز من قوة التقلص العضلي للمجاميع العاملة في حركات الركض ز بما يتناسب وتحقيق المسافات المناسبة لمراحل الركض وبما يؤمن إن تكون نقطة النهوض بمسافة مناسبة وانسيابية عالية للربط الصحيح بين الركض والنهوض وبدون ظهور أي تردد أو تباطؤ في السرعة والتي تعطي الحرية الكاملة لحركة الرجلين عند امتدادها لتتمكن من تحقيق أفضل مسافة للركض تعبر عن القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة دون فقدان بالسرعة، إذ ظهر إن البرنامج التدريبي كان مؤثر في تحقيق تناسب لسرعة القفز من خلال تطور التحكم بحركات القفز وتحقيق القوة المطلوبة بالعضلات وزيادة الشعور العضلي وقدرة الإحساس بالمسافة وزمن الحركة، فضلاً عن أثرها المباشر على مستوى الأداء في حركات الركض. وهذا ما ظهر واضحاً من تطور القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث (كالسرعة والقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة) المتمثلة بهذه الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات السلاسل.

#### 4-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للإنجاز لمجموعتي البحث و مناقشتها:

##### الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الانجاز في الاختبارات البعدية.

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
المسافة الكلية (الانجاز)	متر	1.558	0.41	1.72	0.45	3.047	معنوي

أمام درجة حرية (12-2) = 10 ونسبة خطأ 0.05 قيمة t المحسوبة = 2.228 من خلال الجدول (5) يبين إن أفراد المجموعة التجريبية قد تحسنت لديهم نتائج الانجاز في الاختبار البعدي بالمقارنة بنتائج المجموعة الضابطة لنفس الاختبار، إذ انه غالباً ما يبذل القافز مقادير قوة عالية

(3) عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997، (86).



كرودود أفعال ضد الأرض لاكتساب التعجيل والتزايد المطلوب للسرعة والذي يدل على امتلاكه كمية حركة عالية (زخم) تؤهله لاستمرار الركض السريع حيث إن اكتساب التسارع المطلوب يعد من المتطلبات الضرورية للركض وخصوصا في لحظة الدفع لكي يحقق القافز أعلى معدل لمحصلة السرعة لحظة الانطلاق، لذا فإن هذه النتائج جاءت منسجمة مع ما حدث من تطور للقوة الخاصة لأفراد هذه المجموعة والتي استخدمت تدريبات المقاومات بالسلام لتطوير القوة. إذ إن التمارين هدفت على تطبيق شكل الأداء الفني والميكانيكي خصوصا إن بالسرعة والمحافظة عليها قدر الإمكان في المراحل اللاحقة الركض 30 متر وهي دلت على تكامل هذا الأداء عند أفراد هذه المجموعة والهدف الميكانيكي من الركض وهي تحقيق أعلى مسافة افقية ممكنة، مما يتطلب ذلك على الواتب الركض بفعالية واقتصادية عالية لاكتساب السرعة المطلوبة خلال الاقتراب والمحافظة على السرعة المكتسبة بأقل نقصان ممكن فيها خلال مراحل الركض، حيث يمكن أن يكون الاختيار الصحيح للتمارين الأكثر مناسبة لنوع الفعالية أن يحدث انتقال في تأثير التدريب إلى الحركة الرئيسية فيما بعد<sup>(1)</sup>، إذ إن من المفيد تقسيم تدريب القوة وفقا لطرائق الحصول على أقصى توتر عضلي، ويكون هذا التقسيم تبعا لنوع التمرين المستخدم<sup>(1)</sup>. وإن هناك علاقة طردية بين تعزيز القوة العضلية ونسبة الألياف سريعة الانقباض كنتيجة لتدريب القوة<sup>(1)</sup>.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- إن تدريبات السلام أثرت في تطوير زمن 30 متر.
- 2- إن البرنامج المعد والذي تضمن تدريبات السلام كوسيلة المساعدة التي مارسها المجموعة التجريبية قد ساهم في تطور الانجاز لطلاب المدارس الابتدائية بشكل ملموس.
- 3- من خلال المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر بأن الفروق كانت لصالح نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات الزمن 30 متر.
- 4- إن انتظام عينة البحث في التدريب العملي اكسبهم تطور في تكنيك ركض في فعالية 30 متر.

##### 2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام تدريبات السلام كوسيلة مساعدة في تطوير التكنيك والانجاز لطلاب المدارس الابتدائية.
- 2- التأكد من استخدام تدريبات السلام لباقي الفعاليات والتأكيد على هذا الاستخدام من خلال الوحدات التعليمية.
- 3- تعميم التمرينات المعدة من قبل الباحثان على المدرسين لهذه الفعالية والفئة التدريبية.

(1) عادل عبد البصير وإيهاب عادل، تدريب القوة العضلية، التكامل بين النظرية والتدريب، المكتبة المصرية، القاهرة، 2004، ص12

(1) عادل عبد البصير وإيهاب عادل، المصدر السابق نفسه، ص 162

(1) عادل عبد البصير وإيهاب عادل: المصدر السابق نفسه، ص168



**المصادر:**

- خيرية إبراهيم السكري. استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، نشرة ألعاب القوة، 1996).
- وديع ياسين التكريتي، و ياسين طه الحجار: الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. 1986.
- طالب فيصل عبد الحسين: تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية 110 متر حواجز، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2003.
- عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997
- عادل عبد البصير وإيهاب عادل، تدريب القوة العضلية، التكامل بين النظرية والتدريب، المكتبة المصرية، القاهرة، 2004.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية). دار الفكر العربي، 1997.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women





## تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص ونسبة تركيز حامض اللاكتيك وأنجاز ركض 5000 متر

أ.د. مي علي عزيز

جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم التربية الرياضية

أ.د. رحيم رويح حبيب

جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. أحمد محمد اسماعيل

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (تحمل سرعه، تحمل قوة) الخاص ونسبة تركيز حامض اللاكتيك وأنجاز ركض 5000 متر، وذلك للتوصل الى تحقيق افضل مستوى ممكن في الإنجاز، لذا هدفت الدراسة الى تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) ونسبة تركيز حامض اللاكتيك وأنجاز ركض (5000) متر، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة على متسابقين شباب اندية محافظة الديوانية بالعاب القوى في ركض المسافات الطويلة في فعالية ركض (5000) متر وباعمار من (18-19) سنة والبالغ عددهم (8) متسابق للموسم الرياضي (2017-2018) بعد ان تم تجانسهم بمتغيرات الدراسة، بعد ان قام الباحثون بأعداد برنامج لتطوير التحمل الخاص في فعالية ركض (5000) متر في مرحلة الاعداد الخاص معتمداً على تجربتهم وخبرتهم الميدانية، وقد اشتملت هذه التدريبات على تحمل اللاكتيك ولمدة (8) أسبوع ومن خلال النتائج استنتج الباحثون ان تدريبات تحمل اللاكتيك الى تطور في التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي، كما ادت تدريبات تحمل اللاكتيك الى تحمل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم، من خلال الاستنتاجات يوصي الباحثون ضرورة اعداد مناهج تدريبية على وفق الأسس الفسيولوجية للناشئين، فضلاً عن معرفة الأثر التجريبي لها في ركض المسافات المتوسطة والطويلة ، واجراء اختبارات بدنية وفسيولوجية كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية وتقيم الحالة التدريبية

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات تحمل اللاكتيك- التحمل الخاص- حامض اللاكتيك- ركض 5000 متر

**Effect of lactic acid endurance exercises in special tolerances, lactic acid concentration and 5000-meter running performance**

**Researchers**

**Prof. Raheem. Habeeb**

**prof. May Ali Azee**

**prof. Ahmad Mohamed**

**Asmail**

**University of Qadisiyah - Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

The importance of the study is to determine the effect of lactic tolerance training on the special endurance tolerance and the concentration of lactic acid and the achievement of running 5000 meters in order to achieve the best



possible level of achievement. The study aimed at the effect of lactic tolerance training in endurance (5000m), the researchers used the experimental method (one-group on the youth runners of Diwaniyah clubs in the long-distance running in the 5000-meter run and the reconstruction of the 18- 19) years and the number of (8) racer for the season (2017 - 2018) after homogeneity of the study variables, after the researchers prepared a program to develop special endurance in the effectiveness of running (5000) meters in the preparation stage based on their own experience and field experience, The researchers concluded that lactic tolerance training evolved into special tolerance (speed tolerance and force tolerance) through the moral differences between the tribal and posttraumatic tests. Lactate-bearing exercises also carried the concentration of lactic acid in the blood, Need to prepare from Approaches to training according to the physiological bases of the young, as well as knowledge of the experimental effect in running middle and long distance, and conduct physical tests and physiological indicators to adapt to functional devices and evaluate the training status

**key words:** Lactic bearing-Special tolerances - Lactic acid - Run 5000 meters

#### 1 – التعريف بالبحث:

##### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

تدريب فعاليات العاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا ، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بينها فعاليات ركض المسافات المتوسطة ومنها فعالية ركض 5000 متر والتي تحتاج الى تطور بعض الصفات البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بها للحصول على التكيف الفسيولوجي للأجهزة العضوية لاداء وتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق افضل زمن . وبما أن فعالية ركض 5000 متر تقع ضمن النظام المختلط مع تغلب النظام الهوائي بنسبة أكثر من النظام اللاهوائي، لذا يتطلب تطوير أنظمة الطاقة بما يتناسب مع مسافاتها وشدة ادائها العالية وقدرتها على تحمل الاداء نتيجة التعب الذي يحدث اثناء السباق .وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والفسيولوجي لفعالية ركض 5000 متر يجب ان تسعى من خلال برامج التدريب الى تنمية التحمل الخاص وأنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية وزيادة كفاءة العضلات في تحمل حامض اللاكتيك مما يساعد في تأخير ظهور التعب والحفاظ على معدل السرعة وتحقيق افضل انجاز . ومن هذا المنطلق تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (تحمل سرعه، تحمل قوة) الخاص ونسبة تركيز حامض اللاكتيك وانجاز ركض 5000 متر، وذلك للتوصل الى تحقيق افضل مستوى ممكن في الإنجاز .

##### 1 - 2 مشكلة البحث:

فمن خلال الخبرة الميدانية في تدريب ركض المسافات المتوسطة والطويلة والاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية واءاء الخبراء في التدريب الرياضي، لاحظ بأن هناك تباين فيما بينهم في تحديد ايهما اكثر اهمية ومساهمة في نظم انتاج الطاقة ضمن البرامج التدريبية في تطوير الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية المؤثرة في فعالية ركض 5000 متر كون تلك الفعالية اصبحت من المسابقات ذات الطابع السريع في معدل السرعة نتيجة ماتوصل اليه العالم من انجاز،



فمن هذا المنطلق فقد تركزت مشكلة البحث وذلك من خلال اعداد منهج تدريبي خاص يشتمل على تدريبات التحمل الخاص ومدى تأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي لهذه الفعالية، وذلك لغرض المساهمة في تحقيق وتطوير المستوى الرقمي العراقي والبالغ (14.09.43) دقيقة مقارنة مع ما توصل اليه العالم برقم قدره (12.38.20) دقيقة.

### 3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تدريبات بأسلوب تحمل اللاكتيك في فعالية ركض 5000 متر
- 2- تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة)
- 3- تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وانجاز ركض (5000) متر

### 4-1 فرض البحث:

يفترض الباحثون ما يأتي:

1. هناك تأثير لتدريبات تحمل اللاكتيك في التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) نسبة تركيز حامض اللاكتيك وانجاز ركض (5000) متر

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب اندية محافظة القادسية بالعاب القوى في ركض 5000 متر للموسم 2017-2018.

- 2-5-1 المجال المكاني: مضمار العاب القوى والقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية و ملعب نادي الديوانية الرياضي .

- 3-5-1 المجال الزمني: من المدة 2018/3/20 ولغاية 2018/5/30

### 2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة) لملائمته طبيعة البحث، وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة " اذ ان التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها "(1)، " وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر "(2).

- 2-2 المجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي شباب اندية محافظة الديوانية والبالغ (10) متسابقين بالعاب القوى في ركض المسافات الطويلة في فعالية ركض (5000) متر وباعمار من (18-19) سنة للموسم الرياضي (2017-2018). وبعدها تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (8) متسابق يعد استيعاد (2) متسابق لعدم التزامهم، اذ شكلو نسبة (80%) من المجتمع الكلي ثم تم اجراء عملية التجانس وفق متغيرات البحث كما في الجدول (1). وعليه فقد تم تحديد القياسات عن طريق اجراء معاملة قانون معامل الالتواء بعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال للعينة والجدول (4) يوضح ذلك.

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص327.

(2) محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص217.





### جدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالجات	س	ع+
العمر التدريبي	2.71	1.62	
تحمل السرعة (د - ثا)	3.12	0.36	
تحمل القوة (متر)	205	2	
الانجاز (د/ثا)	15.44.20	2.16	
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم (ملغرام / 100 مليلتر دم)	110.17	9.13	
الانجاز	16.34.20	4.322	

### 3-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة:

- استمارات تسجيل .
- ساعات توقيت يدوية الكترونية عدد (8) .
- حاسبة الكترونية نوع (Sharp) يابانية الصنع .

### 4-2 الاختبارات: " تعد الاختبارات احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي

كما تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي "<sup>(1)</sup>، وعليه فقد ارتأى الباحثون تقويم مستوى اداء عينة البحث من خلال متغيرات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، ثم تم مقارنة الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة لمعرفة الفروق بينهما وايهما اكثر تأثيراً في تلك المتغيرات والانجاز .

### 5-2 مواصفات الاختبارات والقياسات المستخدمة:

#### 1-5-2 اختبار تحمل السرعة<sup>(2)</sup>: يتم اختبار تحمل السرعة عن طريق اجراء اختبار ركض (1000)

متر في مضمار العاب القوى ويتم تسجيل الزمن المستغرق لاقرب جزء من الثانية

#### 2-5-2 اختبار تحمل القوة (ركض بالقفز)<sup>(3)</sup>: يتم اجراء الاختبار عن طريق الركض بالقفز بالتناوب

لمدة دقيقة على مضمار العاب القوى وتسجل المسافة المقطوعة بالمتر .

#### 2-4-4 قياس حامض اللاكتيك: بعد اداء اختبار ركض (5000) متر يتم قياس نسبة تركيز حامض

اللاكتيك وبرفقة فريق العمل المساعد بقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم باستخدام تقنيات حديثة في القياس إذ استخدم جهاز Lactic pro meter والموضحة تفاصيلها أدناه، إذ يتم اخذ عينة دم وبشكل مباشر من الإبهام الايمن او الايسر والسبابة وحتى حلمة الاذن توضع على ستراب تيست يتم قراءة العينة والحصول على نتائج مباشر خلال فترة زمنية (60) ثا، إذ تم القياس بعد الجهد إذ يتم القياس بالجهاز المذكور في ثلاثة أنواع من الـ ستراب الأول يستخدم لأغراض التأكد من قراءة الجهاز إذ يوجد في الـ ستراب نسبة من حامض اللاكتيك مبيبة في التعليمات مع الجهاز فعند القراءة لا بد أن تكون النتيجة مطابقة للتعليمات وخلاف ذلك لا يمكن اعتماد النتائج، أما الـ ستراب الثاني فيسمى ستراب كال بريشن يوجد فيه رقم على الشريحة النحاسية (F5) فعند القراءة لا بد أن تظهر (F5) على الشاشة إذ تستخدم لأغراض معايرة الجهاز وبعد الانتهاء من قراءة الـ ستراب يتم إدخال الشريحة الثالثة التي تستخدم لغرض قياس حامض اللاكتيك بالدم، إذ يتم وضع الكحول المعقمة على أبهام الرياضي بعدها

(1) قاسم المندلوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص11.

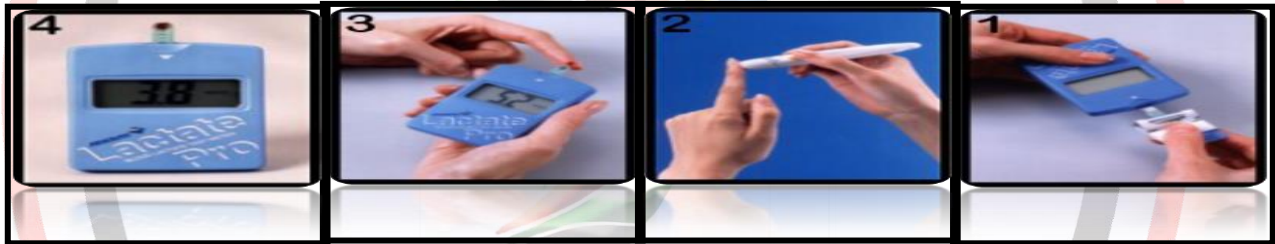
(2) رحيم رويح حبيب: علاقة توزيع الجهد ببعض عناصر اللياقة البدنية وإنجاز ركض 5000 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، 2001 ، ص78

(3) رحيم رويح حبيب: المصدر السابق، 2001، ص79

يتم الوخز بإبرة خاصة وفي هذا الخصوص تشير التعليمات المرفقة إلى عدم اخذ عينة الدم بالمرة الأولى ويتم أخذها بالمرة الثانية تجنباً لظهور أملاح اللاكتيك وبالتالي يؤثر ذلك على نتائج حامض اللاكتيك و توضع على سترب تيسر يتم القراءة بشكل مباشر بعد (60) ثانية من الجهاز مباشرة وكما مبين في الأشكال أدناه.



شكل (1)  
يوضح جهاز قياس حامض اللاكتيك بالدم



الشكل (2)

يوضح خطوات الحصول على عينة دم لاستخراج حامض اللاكتيك

**2-5-4 اختبار ركض 5000 متر:** يتم اجراء الاختبار عن طريق الركض على المضمار لقطع مسافة السباق البالغة (12) دورة و (200) متر ويتم تسجيل الزمن المستغرق بالدقائق والثواني ولاقرب جزء من الثانية.

**2-6 التجربة الاستطلاعية:** تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وإدواته. اذ تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2018/3/22 الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي عفاك الرياضي وعلى (ثلاث عدائين) من أفراد عينة البحث وذلك لغرض التعرف على زمن كل اختيار وصلاحيه جهاز قياس اللاكتيك .

**2-7 تصميم البرامج التدريبية:** قام الباحثون باعداد تمارينات لتطوير التحمل الخاص في فعالية ركض (5000) متر في مرحلة الاعداد الخاص معتمداً على تجربتهم وخبرتهم الميدانية، وقد اشتملت هذه التدريبات على تحمل اللاكتيك ولمدة (8) اسبوع، " اذ اشار كل من (ويلمور وكوستل-1994) <sup>(1)</sup>



الى ان " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون (8-6) اسبوع<sup>(1)</sup>.

**2-8 الاختبارات والقياسات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية للبحث بتاريخ 2018/3/25 من قبل فريق العمل وبإشراف الباحثون لمجموعة أفراد عينة البحث والتي اشتملت على الاختبارات الميدانية، وكما يأتي:

#### اليوم الأول:

احتوى اليوم الثاني على الاختبارات التالية:

- اختبار تحمل السرعة
- فترة راحة (20) دقيقة
- اختبار تحمل القوة

#### اليوم الثاني:

- اختبار ركض 5000 متر

- قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد

**2-9 الاختبارات والقياسات البعدية:** اجريت الاختبارات والقياسات البعدية بتاريخ 2018/5/28 على عينة البحث بنفس الاسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات والقياسات القبلية .

#### 2-10 الوسائل الإحصائية:

1- الحقيبة الاحصائية: SPSS

القيمة العليا - القيمة الدنيا

$$2 - \text{قانون نسبة التطور}^{(2)} = \frac{\text{القيمة العليا} - \text{القيمة الدنيا}}{\text{القيمة العليا}} \times 100$$

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

**3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة وانجاز ركض 5000 متر:**

للتحقق من الاهداف المتعلقة بمتغيرات البحث واختبار فرضياتها استخرجت الفروق في هذه المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبدي:

#### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبدي في متغيرات الدراسة

ت	المتغيرات	الاختبارات				قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		القبلي		البعدي			
		س	ع +	س	ع +		
1	تحمل السرعة (ث/د)	3.12	0.365	3.05	0.664	13.271	0.02
2	تحمل القوة (متر)	200	0.365	233	0.664	9.238	0.04
3	نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد (ملغرام/ 100 مليلتر دم)	110.17	9.13	134.5	7.45	14.044	0.01

(1) محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، 55

(2) محمد عبد العال امين، حسين مردان عمر: الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات Spss، بغداد، 2005، ص 10 .





## 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة:

جدول (3)

يبين نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة

المتغير	الاختبار	الاختبار القبلي (ث/د)	الاختبار البعدي (ث/د)	نسبة التطور الفرق %
تحمل السرعة		3.12	3.05	7
تحمل القوة		200	233	33
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد		110.17	134.5	24.33

## 3-3 مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة ونسبة التطور لعينة الدراسة:

من خلال الجداول (2-3) اعلاه ظهرت النتائج واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدي يعزى الباحثون هذا التطور في متغير تحمل السرعة وتحمل القوة للعينة الى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي والذي احتوى على احمال تدريبية مستندة على اساس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث من حيث الشدد التدريبية وبنسب مختلفة، اذ استخدمت نسبة كبيرة للتدريبات اللاهوائية مقارنة بالتدريبات الهوائية والتي ساعدت هذه التدريبات على تحسين وتطوير تحمل السرعة لدى عينة البحث، اذ أكد أبو العلا احمد عبد الفتاح ان " تدريبات تحمل السرعة التي تؤدي بشدة مقاربة الى الشدة القصوى للرياضي تعمل على تحسين مقدرة الجهاز العصبي المركزي على توصيل الإشارات العصبية للعضلة وفاعلية هذه الإشارات وقيامها بدورها لتنبية العضلة للانقباض بالرغم من ظروف زيادة تراكم حامض اللبنيك بالعضلات والدم" (1). أما مفتي إبراهيم حماد فيرى ان "التدريب اللاهوائي والذي يستخدم بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام أنتاج الطاقة اللاكتيكي وكذلك يضيف بان المنظمات العضلية تزداد بزيادة التدريب اللاهوائي والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذي يسمح للأوكسجين بالتحرك من حامض اللاكتيك كي يكون الكترولونيا مما يقلل التعب" (2). كما ان تطور تحمل القوة كان واضحاً من خلال استخدام المقاومة الذاتية عن طريق تمارين القفز المتنوعة، واستمرار أخراج هذه القوة لأطول فترة ممكنة. اذ أكد مفتي إبراهيم حماد " كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة" (3)، اذ يظهر ان استمرار العمل العضلي لفترة طويلة نسبياً دون ان يحدث هبوط كبير في السرعة كان الشيء المميز لدى العينة نتيجة تحسن تحمل القوة لديهم من خلال تلك التمرينات المستخدمة. ولغرض التعرف على نسبة تطور مستوى العينة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وتأثيره على تطور تحمل السرعة وتحمل القوة، كونه احد متغيرات الدراسة، فقد تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدي وكما في الجدول (3).

## 3-4 مناقشة نتائج اختبار قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ونسبة التطور بعد الجهد لعينة الدراسة:

فمن خلال مراجعة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة، فقد اظهرت النتائج بأن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم للاختبار البعدي كان اعلى مما عليه في الاختبار القبلي، اذ يذكر (ابو العلا عبد الفتاح) " بأن ارتفاع مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم يعد مؤشراً لتحديد شدة الحمل الفسيولوجي" (4)، اذ كانت نسبة ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد كان سبب

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، الايجابيات والمخاطر، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص195

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 164

(3) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ص162.

(4) ابو العلا احمد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي - والايجابيات والمخاطر، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص49.



ذلك الى أن التدريبات التي خضعت اليها المجموعة والتي تميزت بشدة الاداء، قد ادت الى ازدياد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم . وهذا ما اكد عليه (ريسأن خريبط) "بأنه كلما ازداد زمن الانقباض العضلي وشدة الحمل ازدادت سرعة تراكم حامض اللاكتيك في الدم"<sup>(1)</sup>، فضلاً عن ذلك فقد ادت تلك التدريبات الى تكيف وزيادة سعة العضلة لتحمل الحامض المجتمع خلال عمليات الجلزة اللاهوائية أي انتاج الطاقة من الكلوكوز بالعضلة، مما ادت الى زيادة العبء الواقع على اجهزة الجسم المختلفة واجبارها على احداث تغيرات مناسبة للتكيف مع حمل التدريب، وهذا ما ادى الى زيادة قدرة العضلات العاملة على تحمل الالم والعمل تحت نسب كبيرة من حامض اللاكتيك<sup>(2)</sup>، " إذ ثبت "أن التدريب الهوائي واللاهوائي لمدة (8) أسبوع ادى الى زيادة سعة المنظمات الحيوية للعضلة بنسبة (12-50%)<sup>(3)</sup> ". لذا فإن ارتفاع نسبة حامض اللاكتيك في الدم عند اللاعبين بعد الجهد يدل على أن لديهم كمية اكبر من الكلايكوجين المخزون في العضلة والذي يتأىض الى حامض اللاكتيك لاهوائياً<sup>(4)</sup>، لذا فإن خصوصية التدريبات تتلائم مع متطلبات ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في الدم، إذ أن مستوى حامض اللاكتيك لا يظهر عن مستواه الطبيعي الا مع المجهود العالي، فكلما يرتفع مستوى الجهد كلما يزداد معه مستوى حامض اللاكتيك، لذا فإن تكيف اللاعب على تحمل زيادة اللاكتيك في هذه التدريبات سوف تجعل قابلية ادائه اثناء المنافسة على الاستمرار بالشدة العالية رغم انتاج المزيد من حامض اللاكتيك في الدم لذلك نلاحظ ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في الدم في الاختبار البعدي اكثر منه في الاختبار القبلي، وهذا مايدل على أن الشدة التي بذلت في الاختبار البعدي كانت مرتفعة مما ادى الى تطور زمن الاداء في ركض (5000) متر، هذا يتفق مع ما توصل اليه كل من (روبرجز، وروبرتز) " بأن حامض اللاكتيك يعد اهم قياس يتم بنجاح في فعالية ركض (5000) متر"<sup>(5)</sup>

### 5-3 عرض وتحليل نتائج إنجاز ركض (5000) متر لعينه الدراسة:

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز ركض 5000 متر

ت	المتغيرات الاختبارات	س	+ ع	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
1	القبلي	15.44.20	4.322	17.345	0.03
2	البعدي	15.33.20	7.564		

جدول (5)

يبين نسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي لإنجاز ركض (5000) متر

الاختبار	الاختبار القبلي (ث/د)	الاختبار البعدي (ث/د)	نسبة التطور
المجاميع			الفرق الزمني (ثانية) %
الانجاز	16.34.20	16.18.33	15.87
			1.53

(1) ريسأن خريبط: تحليل استهلاك الطاقة في التدريب الرياضي .

(2) ريسأن خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، مطبعة نون، بغداد، 1995، ص436 .

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص196.

(4) عمار قيع، الطب الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص68

(5) Roberges R.A , Roberts S.O. : Lactate & Ventilatory thershd , In fundamental principles of of exercise physiology for fitness , performance and health . Mc Graw Hill companies Inc. U.S.A , 2000 , p.274 .



### 3-6 مناقشة نتائج انجاز و نسبة التطور في ركض 5000 متر:

من خلال ملاحظة الجدول (4-5) يظهر بأن هناك تطوراً حصل في زمن ركض (5000) متر لدى العينة، إذ نلاحظ في الجدول المذكور فروقاً معنوية في زمن ركض (5000) متر في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثون هذا التطور الى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي والذي احتوى على احمال تدريبية مستندة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث ومتطلبات متغيرات البحث الفسيولوجية والانجاز، إذ اشتملت نسبة تدريبات البرنامج على (لاهوائي-هوائي)، إذ يذكر ريسان خريبط ( الى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز "(1)، لذا فإن التطور الذي حدث لدى العينة بعد تنفيذها البرنامج التدريبي أدى الى حدوث تغيير في متغيرات البحث البدنية والكيميائية والانجاز، كما اكد (محمد عثمان) الى " أن عملية الانتظام في التدريب تؤدي الى حدوث تغيرات في خلايا انسجة الجسم المختلفة، فالتغيرات التي حدثت بعد التدريبات الهوائية واللاهوائية هو تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة غياب او توافر الاوكسجين ويتم هذا التحسن اساساً من خلال زيادة المايكروبين والميتوكوندريا (بيوت الطاقة) اضافة الى زيادة مخزون الكلايكوجين بالعضلات فضلاً عن زيادة نشاط الانزيمات "(2)، وكذلك قدرة العضلات المستخدمة على تحمل زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لاطول فترة ممكنة . ولغرض التعرف على نسبة تطور مستوى العينة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وتأثيره في الانجاز، فقد تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدي وكما في الجدول (5).

### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج توصل الباحثون الى ما يأتي:

1. أدت تدريبات تحمل اللاكتيك الى تطور في التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
2. أدت تدريبات تحمل اللاكتيك الى تحمل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
3. أدت تدريبات تحمل اللاكتيك الى تطور تحمل السرعة وتحمل القوة مما أدى الى تطور الانجاز

#### 4-2 التوصيات:

يوصي الباحثون ما يأتي:

1. ضرورة اعداد مناهج تدريبية على وفق الأسس الفسيولوجية للناشئين، فضلاً عن معرفة الأثر التجريبي لها في ركض المسافات المتوسطة والطويلة .
2. ضرورة اجراء اختبارات بدنية وفسيولوجية كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية وتقييم الحالة التدريبية.
3. اجراء دراسة في تحديد مستويات الشدة المختلفة لفترات الاعداد المختلفة.

(1) ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، نون للتحضير الطباعي، بغداد، 1995، ص481  
(2) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990، ص23 .





المصادر:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، الايجابيات والمخاطر، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 2- وجيهه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- 3- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- 4- قاسم المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989
- 5- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، نون للتحضير الطباعي، بغداد، 1995
- 6- رحيم رويح حبيب: علاقة توزيع الجهد ببعض عناصر اللياقة البدنية وإنجاز ركض 5000 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، 2001
- 7- محمد عبد العال امين، حسين مردان عم: الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات Spss، بغداد، 2005 .
- 8- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990 .
- 9- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة؛ ط2، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 10- عمار قبع، الطب الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990
- 11- Gillespie.A.Fox Emerola.J: Enzyme adaptations in rat skeletal muscle after two intensities of tread mill training, journal of sports medicine, 1982, pp.461-466.
- 12- Mindy Millard and others: serum CPK levels in male and female world class swimmers during a season of training, journal of swimming research , 1, .vol.1.. no2, 1985.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



ملحق (1)  
يبين المنهج التدريبي

الاسبوع	الوحدة التدريبية	اليوم	الشدة	التكرار	الراحة	المجموع	الراحة
1	الاول	السبت	80 %	200 م × 4	5 : 1	2	3-2 د
		الاثنين	75 %	1200 م × 3	2 : 1	-	-
		الاربعاء	85 %	400 م × 3	4 : 1	2	3-2 د
2	الثاني	السبت	85 %	200 م × 5 150 م × 4 (ركض القفز)	6 : 1	-	-
		الاثنين	75 %	2000 م × 2	2 : 1	-	-
		الاربعاء	90 %	300 م × 5	4 : 1	2	3-2 د
3	الثالث	السبت	90 %	600 م × 4	4 : 1	-	-
		الاثنين	75 %	3000 م × 2	2 : 1	-	-
		الاربعاء	85 %	150 م × 4 (ركض القفز)	6 : 1	2	3-2 د
4	الرابع	السبت	80 %	200 م × 4	5 : 1	2	3-2 د
		الاثنين	75 %	1200 م × 3	2 : 1	-	-
		الاربعاء	85 %	400 م × 3	4 : 1	2	3-2 د
5	الخامس	السبت	85 %	150 م × 4 (ركض القفز) 200 م × 2	6 : 1	-	-
		الاثنين	75 %	2000 م × 2	2 : 1	-	-
		السبت	90 %	400 م × 4	5 : 1	-	-
6	السادس	السبت	90 %	600 م × 4	5 : 1	-	-
		الاثنين	75 %	1200 م × 2	2 : 1	-	-
		الاربعاء	95 %	400 م × 2	5 : 1	-	-
7	السابع	السبت	95 %	200 م × 4 300 م × 4 150 م × 4 (ركض القفز)	5 : 1	-	-
		الاثنين	75 %	3000 م × 2	2 : 1	-	-
		الاربعاء	95 %	200 م × 4	5 : 1	-	-
8	الثامن	السبت	80 %	150 م × 4 200 م × 2	5 : 1	-	-
		الاثنين	75 %	2000 م × 2	2 : 1	-	-
		الاربعاء	85 %	400 م × 4	5 : 1	-	-

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة







## تأثير تمرينات باستخدام السلم الارضي في تطوير مهارة الخداع لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد

أ.م.د. حردان عزيز سلمان

م.د. حيدر غازي عزيز سلمان

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq)

### المخلص

اشتمل البحث على اربعة ابواب موزعة على الشكل التالي  
**الباب الاول** اشتمل البحث على مقدمة بسيطة حول لعبة كرة اليد ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها (التعرف على تأثير تمرينات باستخدام السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد) وايضا فرض البحث (هناك تأثير ايجابي لتمرينات السلم الارضي على مهارة الخداع بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي) كما اشتملت عينة البحث على (16) **والباب الثاني** اشتمل على الاجراءات الميدانية للبحث **والباب الثالث** تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الاحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال هذه المناقشة ثم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضيه البحث. **والباب الرابع** اشتمل على الاستنتاجات منها (لتمرينات السلم الارضي المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على اداء مهارة الخداع لاعبي مركز الموهبة الرياضية الناشئين كرة اليد) **والتوصيات** منها (استخدام وتطبيق تمرينات السلم الارضي ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد).

**The effect of exercises using the ground ladder in developing the skill of deception in the youth players in handball**

**The teacher Dr. Haider Ghazi Aziz Salman**

[Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq)

**University of Mustansiriya / Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

The research included four doors distributed as follows

The first part of the research included a simple introduction about the handball game and the problem of research and research objectives, including (the effect of exercises using the ground ladder to develop the skill of handball deception) and also the imposition of research (there is a positive effect of ground exercise exercises on the skill of deception between the tribal and remote tests of youth players And the second part included the field procedures for the research and the third part, this section includes a presentation of the results of statistical processing using a set of tables and then analyzed and discussed in a scientific manner accurate and supported by For scientific sources through this discussion then reach the research objectives and verify the hypothesis of research. And the fourth section included the conclusions (for exercises ground peace used in the training curriculum and the effectiveness and impact on the performance of deception skills of the players of the center of youth sports talent handball) and



recommendations (use and implementation of ground exercises in the vocabulary of training curricula and the preparation of youth teams handball).

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق اس علمية من اهم العوامل التي تمكننا من الوصول الى اعلى المستويات الرياضية في مختلف الالعاب وقد اولت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا لعملية اعداد اللاعبين للوصول الى الانجاز لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب الحالة النفسية والوظيفية وغيرها في اعداد الرياضي.

وتمرينات الخاصة بالسلم الارضي التي يطلق عليها علماء التربية البدنية والرياضية في مصطلح الصفات البدنية او الحركية للتعبير عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان والتي تتصف بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ويربطون هذه الصفات بالأداء المثالي للقدرات الحركية التي تشكل من عناصر بدنية والرياضية باعتبارها احدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات عامة.

وتعتبر المهارات الاساسية بكرة اليد حلقة متصلة مع بعض حيث لا يقل اهمية مهارة عن اخرى وفي حال الاخلال في تعلم اي واحدة من هذه المهارات سوف يكون هناك خلل في الاعداد المهاري لدى لاعبي كرة اليد حيث ان الخداع من اهم هذه المهارات الهجومية والتي يعتمد عليها اللاعبون في عملية اجتياز اللاعبين المدافعين وخصوصا في المقابلة الفردية وتكملة السلسلة الهجومية والذهاب الى التصويب او احداث تفوق عددي لدى الفريق في الاداء المهاري المتكامل .

وان لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في حمل التدريب بين القدرات البدنية والمهارية ذلك لكون هذه القدرات لها دور كبير في عملية بناء السلسلة الهجومية وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ التهديف والواجبات الخططية الملقة على عاتق اللاعب كما وان التدريب بأحمال مختلفة الشدة يعد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتكامل الاداء المهاري وتكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمارين السلم الارضي في تطوير مهارة الخداع لدى الناشئين بكرة اليد هو جزء قليل من العملية التدريبية من اجل الارتقاء بالاداء المهاري لدعم المناهج التدريبية التي يعتمد عليها مدربي فرقنا الرياضية .

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان كونه احد لاعبي منتخب الوطني السابق ومدرب نادي الجيش للمتقدمين ومدرب منتخب الناشئين بكرة اليد والخبرة الميدانية التي يتمتع بها الباحثان لاحظ ان اغلب تمارين السلم الارضي يستخدمها المدربين في تطوير القابليات البدنية والحركية بكرة اليد والضعف الواضح في مهارة الخداع لدى اللاعبين الناشئين بشكل عام مما ادى الى ظهور اداء غير مرضي لفرق الناشئين لذلك ارتئ الباحثان الى استخدام تمرينات السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد وذلك لتكامل الاداء المهاري من اجل الوصول بهم الى افضل المستويات .

### 3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات باستخدام السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات باستخدام السلم الارضي لتطوير مهارة الخداع بكرة اليد .

### 4-1 فرض البحث:

- 1- هناك تأثير ايجابي لتمرينات السلم الارضي على مهارة الخداع بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى لاعبي الناشئين بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي .

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي ناشئين مركز الموهبة الرياضية بكرة اليد العدد (16)



2-5-1 المجال الزمني: 1-6-2018 الى 1-9-2018.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة مركز الموهبة الرياضية – بغداد

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بأسلوب التصميم التجريبي، فالمنهج التجريبي هو "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة، ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها، وكذلك تفسيرها" (2:148)

2-2 مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبي مركز الموهبة الرياضية لكرة اليد والبالغ عددهم (150) لاعبا وتمثلت عينة البحث من لاعبي مركز الموهبة الرياضية – بغداد والبالغ عددهم (16) لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت نسبة العينة من المجتمع (66,10%) وتم اجراء التجانس على عينة البحث لمتغيرات (الطول-الوزن-عمر التدريبي) كما في الجدول (1).

جدول راقم (1)

يمثل تجانس العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	الدلالة
1	طول	180سم	181سم	1.454	0.354	عشوائي
2	وزن	78.56كغم	77كغم	0.932	-0.531	عشوائي
3	العمر التدريبي	3.98سنة	3سنة	0.844	0.674	عشوائي

2-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة والخبرة الذاتية للباحث .
- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية مع الخبراء .
- فريق عمل مساعد كما في الملحق (1) .
- حاسبة الكترونية نوع (DELL) عدد (1)
- كاميرا فيديو نوع (Nikon) منشأ ياباني عدد (1) .
- كرات يد قانونية عدد (12) حجم (450) مقاس الاتحاد الدولي (3) .
- سلم ارضي عدد (3)
- شريط لاصق .
- ملعب كرة يد قانوني .

2-4-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث: تم اعتماد اختبار الخداع التالي .

اختبار الاداء الفني لمهارة الخداع البسيط (1:58):

- اسم الاختبار: الاداء الفني لمهارة الخداع البسيط .
- الهدف من الاختبار: قياس مستوى الاداء الفني للخداع البسيط عن طريق الخبراء .
- الادوات: كاميرا نوع ( Sony ) ، كرة يد عدد (2)، مدافع (سليبي)، ملعب كرة يد قانوني .
- مواصفات الاداء: تحدد المسافة بين المدافع والطالبة المختبرة بـ (1.20 م) ويقوم اللاعب المختبرة بعملية الخداع البسيط والمتعارف عليها بأخذ ثلاث خطوات، الاولى عكس الذراع الرامية والآخرى باتجاه الذراع الرامية والاختيرة تكملة للأداء الفني، خلال هذا الاداء يتم تصوير اللاعب المختبرة ويعرض على ثلاث خبراء وتعطى للمختبرة ثلاث محاولات .
- التسجيل: يتم تقييم اداء المختبرة في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء، علماً ان درجة التقييم النهائية تكون من (10 درجات)، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي :  
الجزء التحضيري (3 درجات)، الجزء الرئيسي (5 درجات)، الجزء الختامي (2 درجة) .





**2-5 التجربة الاستطلاعية:** لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته لذا يجب " القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على ان تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات " (4: 222). اذ اجريت التجربة الاستطلاعية لاختبار الخداع على عينة مؤلفة من (6) لاعبين من تربية الرصافة الثانية بكرة اليد في يوم السبت 2018/6/2 وعلى قاعة تربية الرصافة الثانية في الساعة الثانية ظهراً اذ تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي:

1. التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.
2. مدى ملائمة الادوات المستخدمة في البحث.
3. معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبار وتنفيذه.
4. لغرض تلافي الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت اجراء الاختبارات.
5. معرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.

**2-6 اجراءات التجربة الرئيسية:** من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية للبحث اذ قام الباحثان بإعداد التمرينات الخاصة للاعبين كرة اليد والتي بلغ عددها (15) تمرين ملحق (2) وتضمنت مجموعة من تمارين السلم الارضي اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحثان بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث.

**2-6-1 الاختبارات القبلي لعينة البحث:** تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث البالغ عددها (16) لاعبا يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلي الخاصة بمتغيرات البحث يوم الجمعة 2018/6/15 في قاعة مركز الموهبة الرياضي وقام الباحثان قبل البدء بتنفيذ الاختبار على عينة البحث بشرح الاختبار للاعبين وتوضيح ماهيته وضرورة تهيئة اللاعبين قبل البدء بالاختبار العملي. قام الباحثان بشرح مفصل للاختبار الخداع وتوضيح هو التأكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبار. وأيضاً وقت اجراء الاختبار استغرق (20) دقيقة.

**2-6-2 مفردات المنهج التدريبي:** تم البدء بتطبيق مفردات التمرينات الخاصة في يوم السبت الموافق 2018/6/16 في قاعة مركز الموهبة الرياضي اذ احتوى على تمارين السلم الارضي الخاصة بلاعبين كرة اليد وبلغ عددها (15) تمريناً ملحق (2) اذ قام الباحثان بإعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير مهارة الخداع المختارة اذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الاعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) اربع وعشرون وحدة مقسمة الى اثني عشر اسبوع وبواقع (2) وحدتين تدريبيتين اسبوعياً في ايام (السبت-الاربعاء) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحق (3) بالتحديد في التمارين البدنية واستخدم الباحثان درجات الشدة الاتية (متوسطة-اقل من القصوى- قصوى) باستخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة-ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحثان بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبيتين صغوراً والثالثة نزولاً أي (2-1) الى نهاية الوحدة التدريبية (23-24) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2018/8/29 المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الاعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق (عبد الوهاب محمود) بإشراف الباحثان في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

**2-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث:** بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج المعد من قبل الباحثان على مدار اثني عشر اسبوع، تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2018/9/1. وقد حرص الباحثان بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبار القبلي فيها من حيث وقت إجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها.



- 2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن خلالها تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية:  
الوسط الحسابي. 2. الانحراف المعياري. 3. الالتواء. 4. اختبار T للعينات المتناظرة. 5. الوسيط.  
3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:  
1-3 عرض وتحليل النتائج:

#### جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف س	ف ع	قيمة t المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
مهارة الخداع	درجة	4.89	1.43	7.39	0.92	2,5	0,51	4.95	0.002	معنوي

يتبين من الجدول (2) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في مهارة الخداع بلغ (4.89) وبانحراف معياري قدره (1.43) والاطوساط الحسابية للاختبار البعدي لعينة البحث (7.39) وبانحراف معيارية (0.92) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.95)، في حين كانت قيمة مستوى (sig) (0.002)، دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الخداع ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-3 مناقشة النتائج:

تبين من الجدول (2) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث مقارنة بقيمة مستوى (sig) (0.002) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الخداع ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان تلك النتائج الى تأثير التمارين الخاصة التي تم تطبيقها على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً اذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه اقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل او السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حليماً يصعب تحقيقه. (7: 62)

وكذلك يعزو الباحثان هذا التطور إلى الشدة المستعملة بالإضافة إلى فاعلية المنهج من خلال التكرارات المناسبة ومدة الراحة الكافية لاستعادة الاستشفاء بالإضافة إلى ذلك فإن شدة التدريب المستعملة كان لها الأثر في إحداث هذا التطور إذ " تهدف إلى تزايد شدة أداء التمرين وبالتالي يقل الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة. كذلك من أهدافها الأساسية هو تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة" (6: 171) وكذلك احتواء التمرينات الخاصة على تمارين سرعة انتقالية واستخدام التكرارات المناسبة وبشدة مختلفة ساهم في تطور السرعة الانتقالية " ويمكن تحسين سرعة الانتقال من خلال استخدام تدريبات الأثقال وتدرجات الوثب المختلفة (العمودي، الأفقي، بقدم واحدة، بالقدمين معاً) وكذلك التدرج بشدة وحجم المنهاج التدريبي في تطوير السرعة " (5: 116) وأيضا تكرار التمارين السلم الارضي لعدة مرات ادى الى تطوير السرعة الانتقال في عملية الخداع" أداء حركة ذات هدف محدد ولمرة واحدة أو لمرات متتالية في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة" (3: 232)



#### 1-4 الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1. للتمرينات السلم الارضي المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير ايجابي على اداء مهارة الخداع لاعبي مركز الموهبة الرياضية الناشئين كرة اليد.
2. ساهم تنظيم اداء المنهج المعد من قبل الباحثان وفق الشدد المحددة بشكل علمي لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء مهارة الخداع وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.

#### 2-4 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصي بما يلي:

- 1- استخدام وتطبيق تمرينات السلم الارضي ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
- 2- التاكيد على اهمية مرحلة الاعداد البدني الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية.
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
- 4- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقية.

#### المصادر

- 1- ايسام سليم سالم: اثر استراتيجية التلمذة المعرفية في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي الخداع والتصويب من السقوط بكرة اليد للطالبات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 2016.
- 2- عايد كريم الكنانى؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (spss)، العراق، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008.
- 3- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
- 4- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية. ط3: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- 5- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم، الطبعة الأولى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.
- 6- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (التخطيط - تطبيق - قيادة): (القاهرة، الفكر العربي، 1998).
- 7- منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.

#### ملحق (1)

اسماء كادر العمل المساعد

- 1- م. علاء محمد جاسم .
- 2- م.م. يعقوب يوسف عبد الزهرة .





## ملحق (2)

### التمارين البدنية المستخدمة في البحث

- 1- الركض داخل مربعات السلم بانتظام على ان لا نخطأ في أي مربع واحد بعد الآخر ويجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 2- القفز بكلتا القدمين داخل مربعات السلم بانتظام واحد بعد الآخر يجب ان يكون هناك سلمين ذهابا وإيابا
- 3- القفز بقدم واحدة بانتظام داخل مربعات السلم ذهابا بقدم اليمين والرجوع على السلم الثاني بالقدم اليسار
- 4- تبادل القدمين بالقفز داخل المربع من الجانب بانتظام ذهابا من جهة اليمين والرجوع من جهة اليسار
- 5- الدخول والخروج بالقفز داخل وخارج المربعات بكلتا القدمين بانتظام ذهابا وإيابا
- 6- بالقفز الانتقال داخل المربعات قدم داخل المربع وأخرى خارج المربع بانتظام ذهابا وإيابا
- 7- بالقفز قدمين خارج المربع والمس بالقدمين اعلى فوق المربع والنزول خارج المربع الثاني ذهابا وإيابا
- 8- القفز بكلتا القدمين مرة داخل المربع وأخرى خارج المربع الثاني بالتعاقب ذهابا وإيابا
- 9- بالقفز على طريقة الخداع البسيط قدم داخل المربع وأخرى خارج المربع بالتعاقب ذهابا وإيابا
- 10- بالقفز قدم ثابتة داخل المربع والثانية تخرج وتدخل المربع بالتعاقب ذهابا وإيابا
- 11- بالقفز بكلتا القدمين بطريقة الزكزاك بين المربعات ذهابا وإيابا
- 12- القفز الى الأعلى بفتح القدمين للخارج والنزول بضم القدمين للداخل في المربع ذهابا وإيابا
- 13- القفز بالدوران للجانب يمين ويسار داخل المربعات ذهابا وإيابا
- 14- الخروج والدخول للجانب بين المربعات بالقفز بكلتا القدمين بانتظام ذهابا وإيابا
- 15- الخروج والدخول للجانب بين المربعات بالقفز بقدم واحدة مرة يمين ومرة يسار بالتعاقب ذهابا وإيابا



ملحق (3)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث  
(مرحلة الأعداد الخاص)

الشهر: الاول

الأسبوع: الرابع

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90% - 100%

الهدف: تطوير مهارة الخداع للاعبين الناشئين بكرة اليد رقم الوحدة التدريبية: (12)

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الحجم ث	التكرارات - عدد المرات	الراحة بين التكرارات د/ث	مجموع الوقت الكلي للعمل د/ث	مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل د/ث	الملاحظات
1	القسم التحضيري		تمارين إحماء عام وخاص تمارين بدنية						
2	القسم الرئيسي	20.20	- تمرين رقم 4	20 ث	3	1 د	1 د	4 د	
			- تمرين رقم 5	20 ث	4	50 ث	1.20 د	4.45 د	
			- تمرين رقم 6	20 ث	5	30 ث	1.40 د	4.10 د	
			- تمرين رقم 7	20 ث	4	50 ث	1.20 د	4.45 د	
			- تمرين رقم 8	20 ث	2	1 د	40 ث	2.40 د	
			- معرفة نظرية معرفة خطوية تطبيقات خطوية						
3	القسم الختامي		تمارين تهدئة واسترخاء						



## تأثير تمرينات بالثقل في تطوير القوة الانفجارية لذراع الرمي والانجاز في دفع الثقل للمعاقين جلوس فئة F56

ا.م.د. عماد عوده جودة  
كلية التربية/جامعة القادسية

م.د. وسام ياسين برهان  
الكلية التربوية المفتوحة/مركز القادسية  
ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى :

التعرف على تأثير تمرينات بالثقل في تطوير القوة الانفجارية لذراع الرمي والانجاز في دفع الثقل للمعاقين.

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي دفع الثقل للمعاقين فئة f56 في مدينة الديوانية والمشاركين في البطولات الرسمية وتضمنت التدريبات باستعمال الثقل وبنسب من (5-10%) من كتلة الذراع الرامية، واستمر المنهج لمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع واهم ما أستنتجه الباحثان بعد استخراج النتائج البعدية وبعد اجراء الاختبارات البعدية توصل الباحثان الى :

- 1- للتمرينات باستخدام الثقل تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للمعاقين فئة f56.
- 2- ان تطوير القوة الانفجارية ساهم بشكل كبير في تطوير انجاز دفع الثقل لدى أفراد عينة البحث.

## The effect of weight loss exercises on the explosive strength development of the arm throwing and achievement in the weight of the disabled sitting class F56

Dr. Wisam Yaseen Burhan - Open Educational College - Qadisiyah Center  
Dr. Emad odajoda- College of Education - University of Qadisiya

### Abstract

research summary the purpose of this study:

Identify the effect of weight training exercises on the development of explosive force of the arm throwing and achievement in the weight of the disabled.

The researchers used the experimental method in a one-group style. The research community was determined by the weight gainers of the f56 class in the city of Diwaniyah and the participants in the official tournaments and included the exercises using weighting (5-10%) of the arm mass. Two training sessions a week and the most important what the researchers extracted after the extraction of the results after the dimension of remote tests and the researchers reached:

- 1-Exercise by weighting has a positive effect on the development of explosive force for the disabled class f56.
- 2-The development of explosive power contributed significantly to the development of the completion of the payment of weight among the members of the research sample.





### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر الرياضة واحدة من الأمور المهمة التي يحتاجها الفرد لما لها من أهمية في حياة الشعوب، لذا كان من الواجب الاهتمام بالحركة الرياضية وذلك لغرض الارتقاء بالإنجاز سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية والوسائل العلمية والتقنيات الحديثة، وقد حذت جميع الدول هذا المحذا ولم يعد مقتصرًا على الدول المتقدمة فقط وإنما تجاوزها الدول الأخرى، ونتيجة الجهود العلمية المتقدمة في المجال الرياضي فقد أحدث تغير في مختلف مجالات الحياة وفي جميع البلدان المتقدمة وخاصة في العاب القوى وفعالية دفع الثقل بالتحديد أذ تميزت الانجازات الحالية بمقارنتها مع الانجازات السابقة بالمستويات العالية. وتعد رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة واحدة من الرياضات التي اهتمت في هذه الشريحة المهمة من المجتمع حيث صبحت تمارس مختلف الألعاب التي يمارسها الأصحاء وتعد رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة رياضة تنافسية وعلى مختلف الأصعدة سواء كانت محلية أو قارية أو عالمية وقد اعتمدت على مجموعة من العلوم .

تناولت الكثير من الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية معظم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي دفع الثقل للمعاقين المتقدمين في العراق والتي تؤثر بشكل مباشر في تطوير الجانب البدني للارتقاء بالجانب المهاري، وتتجلى أهمية البحث في محاولة الباحثين وضع بعض تدريبات التثقيل لتطوير القوة الانفجارية للمعاقين ومعرفة تأثيرها في تطوير الانجاز بهدف النهوض بواقع فعالية دفع الثقل من وضع الجلوس فئة f56 .

### 1-2 مشكلة البحث:

أن فعالية دفع الثقل واحدة من فعاليات الساحة والميدان والتي تعتمد على اكتشاف الأخطاء ثم تصحيحها وذلك باتباع الأساليب العلمية الحديثة عند تطبيقها في مختلف الجوانب المحيطة بعملية تمرينات الرياضي، وأن تدريب فعالية دفع الثقل للمعاقين يعتمد على ما يتمتع به الرياضي من قوة سريعة في مختلف عضلات الإطراق العليا وبما انها فعالية رقمية تعتمد على تحقيق ابعاد مسافة ممكنة لهذا عمل الباحثان على تحقيق افضل انجاز لذلك تجلت مشكلة البحث في محاوله منا بالارتقاء بمستوى الانجاز في فعالية دفع الثقل وذلك بوضع اوزان اضافية على الذراع الرامية من اجل تطوير القوة الانفجارية والتي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى الانجاز.

### 1-3 هدف البحث:

- 1- إعداد بعض تمرينات بالتثقيل لتطوير القوة الانفجارية لذراع الرمي في دفع الثقل للمعاقين .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات بالتثقيل في تطوير القوة الانفجارية لذراع الرمي والانجاز في دفع الثقل للمعاقين.

### 1-4 فرض البحث:

- 1- توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للقوة الانفجارية لذراع الرمي والانجاز في دفع الثقل لمجموعة البحث ولصالح الاختبارات البعدي.

### 1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: رياضي منتخب الديوانية في دفع الثقل للمعاقين.

المجال الزماني: للمدة من 2018/8/25 ولغاية 2018/12/1

المجال المكاني: ملعب نادي الرافدين الرياضي.

1-2 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) لملاءمته لطبيعة البحث،

2-2 مجتمع البحث: بعد أن تم تحديد الباحث لمجتمع البحث وهم لاعبي دفع الثقل للمعوقين من فئة f56، في مدينة الديوانية، والبالغ عددهم (6) لاعبين والجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة



### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في العمر والعمر التدريبي والوزن

المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	53.45	2.3	50	0.185
العمر الزمني	سنة	35	1.36	38.30	0.094
العمر التدريبي	سنة	5.25	1.55	3.43	0.130

### 2-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

أولاً: اختبار رمي الثقل (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي<sup>(1)</sup>:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراع الرامية.
- ❖ الأدوات المستعملة: ثقل (2) كغم عدد (2)، شريط قياس.
- ❖ مواصفات الاختبار: يجلس اللاعب على كرسي الرمي ويمسك بالثقل وتكون الذراع الرامية موازية للكتف.

❖ الشروط: يعطي اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

❖ التسجيل: حساب المسافة واختيار أفضل محاولة من الثلاث.

ثانياً: اختبار رمي الكرة الطبية (1) كغم من الجلوس على الكرسي<sup>(2)</sup>:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الذراع الرامية.
- ❖ الأدوات المستعملة: كرات طبية عدد (2)، شريط قياس.
- ❖ مواصفات الاختبار: يجلس اللاعب على كرسي الرمي ويمسك بالكرة الطبية ثم يقوم اللاعب برمي الكرة من مستوى الكتف.

❖ الشروط: يعطي اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

❖ التسجيل: حساب أفضل مسافة وعدد المحاولات.

ثالثاً: اختبار دفع البار الحديدي باليدين (البنج بريس)<sup>(3)</sup>:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة المطلقة لعضلات الذراعين والكتفين في حركة الدفع إلى الأعلى.
- ❖ الأدوات المستعملة:

- مقعد سويدي.
- بار حديدي.
- عدد كاف من الأقراص الحديدية ذات الأوزان المختلفة تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.
- ❖ الإجراءات:
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد الحديدي.
- يحمل المدرب البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمل المختبر باليدين أمام الصدر.
- تكون الذراعان مثنيتان وباتساع الصدر تماماً.
- ❖ وصف الأداء:
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر حتى تصبح الذراعان ممدودتين بالكامل.
- عندما يقدر الثقل الحديدي حتى يقوم بحساب الدرجات التسجيل على نحو ما كما في اختبار الجلوس على المقعد البار الحديدي على الكتفين .

(1) قاسم المنلاوي وآخرون: الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، ص159، 1989

(2) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، 1996، ص110.

(3) محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الإدراك الحس حركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، ص93.



#### رابعاً : اختبار دفع الثقل (4) كغم:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس انجاز دفع الثقل.
- ❖ الأدوات المستعملة: ثقل (4) كغم عدد (2)، شريط قياس.
- ❖ مواصفات الاختبار: يقوم اللاعب بالجلوس على كرسي الرمي ويمسك بالثقل (4) كغم ويقوم اللاعب بالرمي.
- ❖ شروط الاختبار: يعطي اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضل محاولة.
- ❖ التسجيل: احتساب المسافة واختيار أفضل محاولة من الثلاث.

**2-4 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء تجربتهما الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2018/8/25 على (2) من لاعبين دفع الثقل وهم من خارج أفراد العينة وهم (6) لاعبين وكان الغرض من التجربة الوقوف على مستوى فريق العمل المساعد (\*) ومدى تفهمهم للاختبارات قيد البحث وكذلك الوقوف على الفترة الزمنية المستغرقة للاختبار.

**الاختبارات القبلية:** قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية قبل البدء باستخدام تمارينات المختارة المعدة من قبل الباحثان وكان في يوم السبت الموافق 2018 /8/28 في ملعب نادي الرافدين الرياضي.

**2-5 تطبيق تمارينات المختارة:** تم إعداد تمارينات الخاص بأفراد عينة البحث معتمداً على الدراسات السابقة وأدبيات تمارينات الرياضي وبالتعاون مع مدرب المعاقين الدولي الأستاذ قاسم لفته في مجال ألعاب القوى وقد وضع المنهج بما يتلائم مع عينة البحث والمدة التي يمر بها تمارينات والاختبارات بما لا يتعارض مع خطة المدرب، وقد استخدم المنهج في فترة الأعداد الخاص وقد طبق المنهج تماريناتي لمدة يومين في الأسبوع وهم كل من يوم الثلاثاء والخميس حسب الملحق (1) واستمر تطبيق المنهج (8) أسبوع بواقع (16) وحدة تدريبية وبمعدل (2) وحدات تدريبية أسبوعياً، وراعت الباحثان التدرج في استخدام الانتقال حسب كتلة الذراع لرامي الثقل حيث شكلت الوحدات من (1-6) نسبة 5% من كتلة الذراع والوحدات من (7-12) نسبة 7% من كتلة الذراع والوحدات من (13-16) نسبة 10% من كتلة الذراع والوحدات.

**2-6 الاختبارات البعدية:** أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق تمارينات المختارة مباشرة يوم الأحد الموافق 2018/10/28 وعلى ملعب نادي الرافدين الرياضي.

**2-7 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS)

**3- عرض نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها:**

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (t) للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
دفع ثقل 2 كغم	متر	10.278	0.565	11.083	2.421	8.805
دفع الكرة وزن 1 كغم	متر	12.315	0.310	13.701	0.285	2.686
بنج بريس كغم	كغم	50.305	1.258	60.306	0.715	5.660
انجاز دفع الثقل 4 كغم	متر	9.670	0.162	10.895	0.159	10.334

\* قيمة (t) الجدولية (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (5)

(\*) فريق العمل المساعد :

ا.م قاسم لفته / مدرب ساحة وميدان

م.م احمد جلاب حردان / مشرف فني في مركز الموهبة

السيد حسين عبد زيد / لاعب دولي سابق برمي الثقل





من خلال النتائج ظهرت معنوية جميع الاختبارات في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فنتائج دفع الثقل وزن 2 كغم نلاحظ إن القوة السريعة لعضلات الطرف العليا قد ساهمة في دفع الثقل وبالشكل الذي يخدم ترابط مراحل أداء هذه الفعالية وتحقيق الإنجاز الجيد والاستجابة باعتبار إن هذه المتغيرات لها ارتباط بعمل العضلات العاملة في هذا الطرف، إلا أنه ترى الباحثان أنه يجب أن يكون هناك دور لعضلات الذراع في تحقيق النتائج الجيدة في هذه المتغيرات، حيث إن دور حركة الذراع يكمن في تكامل الحركات التوافقية أثناء المرحلة الأخيرة ووضع الرمي والانتقال إلى الدفع وكذلك في وضع التوازن النهائي ومن خلال ذلك يتبين لنا، أن القوة الانفجارية والسريعة لدى أفراد عينة البحث قد ساهمة في تكامل هذا الجانب البدني لدى أفراد عينة البحث وبالتالي أدت إلى تطوير دفع الثقل بوزن 2 كغم لدى عينة البحث إذ "إن تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي المختص في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية بهذا النوع المعين من النشاط الرياضي"، (علاوي، 1972، 89)، وان اكتساب اللاعب للصفات البدنية والحركية يتم من خلال استخدام التمرينات البنائية أو التمهيدية (الحركية)، أو بدمج كلا النوعين للوصول إلى الهدف المطلوب كذلك نلاحظ أن نتائج اختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم قد كانت معنوية عند مقارنة قيمت (t) المحسوبة مع قيمتها الجدولية وان دل هذا على شي أنما يدل على إن حركة الذراعين والكتفين التوافقية أثناء الأداء دوراً واضحاً في تكامل تحقيق أقصى قوة مطلوبة تعطي معدلات عالية للقوة أثناء الأداء والتي تؤثر بمجموعها في إكساب الجسم الحركة والسرعة المطلوبة لإكساب الأداة الزخم الخطي المطلوب وتحقيق أفضل مسافة أفقية، ويشير (ماينل) إلى أن "ظاهرة انسياب الحركة شرط للحركة الجيدة ومعياري لتكامل أداء التكنيك والمستوى الذي توصل إليه في مراحل التعلم الحركي"، (ماينل، 1987، 114). وتعد فعالية قذف الثقل من المهارات المغلقة، وتنفذ تحت ظروف محيطية ثابتة والتي تتطلب الدقة في الأداء، إذ يشير (عنان، وباهي) "على أن المهارات المغلقة هي المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي متوقعة مثل دفع الجلة، ويعتمد التفوق فيها على أسلوب الأداء الشخصي الذي يستخدمه اللاعب وقدراته البدنية ويتصف اللاعب بالمهارة عند إهماله لعدد من الإشارات والتعليمات القادمة من البيئة الخارجية وترى الباحثان إلى تمرينات الخاصة بالثقل لعضلات الذراع المعطاة ضمن البرنامج تمريناتي المعد من قبل الباحثان يلاحظ إن قيم (t) جميعها دالة وبذلك تكون الفروق لصالح الاختبارات البعدية لجميع الاختبارات البدنية، ويرى الباحث إن متغير القوة بشكل خاص هو من المتغيرات البدنية الأساسية التي تلعب دوراً رئيساً في متغيرات القدرة الخاصة (السريعة والانفجارية) والسرعة والزخم الخطي، وأنه يجب التركيز على تحقيق متطلباتها وفقاً للأداء المهاري، وان تحقيق القوة في عضلات الصدر وعضلات الكتفين والذي أشار إليه اختبار (البنج بريس) قد أعطى لهذا العضلات في تحقيق السرعة الخطية لمراكز كتل أجزاء الجسم المختلفة خلال المراحل الفنية الخاصة بمهارة دفع الثقل عند أفراد عينة البحث، وهذا يعطي لنا مؤشراً على تأثيرات تمرينات التي طبقت على عينة البحث.

أما فيما يخص الإنجاز ترى الباحثان إن تمرينات التي أعدت من قبل الباحثان، قد ساهمت في تطور الإنجاز إذ أن أي قصور في أي من الجانبين البنائي والحركي يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء، لوجود علاقة إيجابية بين مستوى الأعداد البدنية والإعداد المهاري، وتختلف مستويات هذه العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، "لذا ظهرت آراء حديثة تنادي بأن يسير الإعداد البدني جنباً إلى جنب مع الإعداد المهاري (الحركي)، إذ أن الغرض البنائي والغرض الحركي للتمرينات الأساسية هما وحدة واحدة"، (زهران، 1982، 40).

وتعد هذه التمرينات التي تتفق مع طبيعة المسابقة وظروفها وواجباتها الحركية هي الطريق الصحيح لضمان التقدم في ظروف موضوعية وخاصة في فعالية قذف الثقل التي تعتمد عليها العملية تمرينية في الاقتراب من شكل وطريقة الأداء لرفع مستوى الإنجاز من خلال هذه التمرينات .



والتي تم صياغتها بشكل علمي سليم بالاعتماد على خبرات الباحثان في هذا المجال. كذلك إن النتائج المعنوية التي ظهرت في نتائج اختبار دفع الثقل تعد تعبيراً عن تكامل الوضع التحضيري الذي يتخذه اللاعب والذي بدوره سوف يساعده على اتخاذ الوضع الميكانيكي المناسب وبدوره أيضاً يهيئ العضلات لإنتاج القوة المناسبة وتحقيق السرعة في العضلات العاملة وهذا ما يحقق ترابط كل من السرعة الخطية للمرفق والسرعة الخطية للكتف والسرعة الخطية للجذع عند أداء دفع.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات باستخدام التنقيط تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للمعاقين فئة f56.
- 2- ان تطوير القوة الانفجارية ساهم بشكل كبير في تطوير انجاز دفع الثقل لدى أفراد عينة البحث.

##### 2-4التوصيات:

- 1- ضرورة الاستفادة من استنتاجات هذه الدراسة في إعداد منهج تدريبي للمعاقين في فعالية دفع الثقل.
- 2- الاستفادة من بعض التمرينات بالتنقيط من قبل المدربين في مناهجهم التدريبية.
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات أخرى من المعاقين.



#### المصادر:

- ❖ إبراهيم، حلمي محمد وفرحات، ليلي السيد (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر.
- ❖ إبراهيم، مروان عبد المجيد (2002): الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ إسماعيل، سعد محمد (1996): تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ❖ البساطي، أمر الله احمد (1998): أسس وقواعد تمرينات الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ❖ أجبالي، حليم (2002): رياضة المعوقين-التصنيف في ألعاب القوى، المركز الوطني للطب الرياضي، تونس.
- ❖ أجبالي، عويس (2000): تمرينات الرياضي - النظرية والتطبيق، ط1، دار G.M.S للنشر، جامعة حلوان، مصر.
- ❖ أميش، صالح راضي (2000): تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ❖ باليستروز، جوزيف مانيول: "أسس التعليم وتمرينات"، (ترجمة) عثمان حسين رفعت، ومحمود فتحي محمود، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 1992.
- ❖ بسطويسي، احمد بسطويسي (1999): أسس نظريات تمرينات الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ بلوم، بنيامين وآخران (1983): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي وأخران، دار ماكروهيني، القاهرة.
- ❖ التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (1996): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- ❖ التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (1986): الأعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- ❖ حسانين، محمد صبحي (1987): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ حسن، سليمان علي وليبيب، عواطف محمد (1987): تنمية القوة العضلية، ط1، دار الفكر المعاصر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ❖ حسن، محمد رفعت (1977): الرياضة للمعوقين-ألعاب المقعدين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الإسكندرية.
- ❖ زهران، ليلي: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
- ❖ قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل، 1989.
- ❖ محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- ❖ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، (1989): اختبارات الأداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.





### الملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية التي طبقت على عينة البحث خلال تمرينات المختارة

الأسبوع الأول  
الوحدة الأولى

رقم التمرين	اسم التمرين	نسبة التثقيف	حجم التمرين	الشدة	مدة الراحة	الملاحظات
1	بنج بريس	%5	30 كغم × 6 × 3	%80	5:1	
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم		2 كغم × 5 × 3 أمام الصدر	%85	=	
3	نشر الذراعين من الجانبين أمام الصدر بالدمبلص		2 كغم × 5 × 3	%85	=	
4	بطن		3 × 15	%70	=	



## تأثير تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة

م.د. مهربان احمد كريم  
اعدادية الزهراء المهنية / كركوك

هديل جاسم محمد  
طالبة ماجستير تربية رياضية / جامعة تكريت

[hdhdhaha4@gmail.com](mailto:hdhdhaha4@gmail.com)

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد ومن ثم الكشف عن تأثير التمرينات التعليمية الخاصة في تحسين اداء مهارة القوس الخلفي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة، وفرضت الباحثتان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وكذلك الاختباريين البعدين لمجاميع البحث في تحسين الاداء المهاري.

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (6-8) سنة لهذا الموسم وعددهن (24) لاعبة، وبلغت العينة (10) من لاعبات المركز التدريبي بعد استبعاد (4) لاعبات يمثلن التجربة الاستطلاعية وزعن بصورة عشوائية الى مجموعتين تجريبيية وضابطة بطريقة القرعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (41.6) من مجتمع الاصل.

توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات اهمها:

-التمرينات التعليمية الخاصة لها تأثير فعال في تعلم الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على البساط الارضي للاعبات الجمناستك.

أوصت الباحثتان بما يلي:

-الاسترشاد بإجراءات هذه الدراسة عند تصميم المناهج التعليمية.

**The effect of special educational exercises in improving the technical performance for the opening dart movement on the ground rug for female players (ages 6-8) years.**

**Dr. Mahrban Ahmed Karim**

**Hadeel Jassim Mohammed**

### Abstract

The aim of the study was to prepare and then reveal the effect of the special educational exercises on improving the performance of the back arch on the ground rug for the players aged 6-8 years. The researchers determined that there are statistically significant differences between the tribal and remote tests as well as the two tests of the research groups in improving the skill performance

(10) of the players of the training center after the exclusion of (4) players representing the experiment and randomized to random groups and experimental lottery mode and thus The percentage of the research sample (41.6) was from the community of origin.

**The researchers reached the following conclusions:**

-Special educational exercises have an effective effect in learning the technical performance of the skill of the back arch on the ground floor of the gymnastic players.

**The researchers recommended the following:**

-Guided by the procedures of this study in the design of educational curricula.



## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد عملية التعليم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج الى التخطيط العلمي السليم لكي تصل الى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى اللاعبين بأفضل أسلوب ممكن، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في تعلم المهارة الحركية للوصول الى المستوى المقبول في الاداء الفني ضمن الوقت المحدد لها، وبما ان حركات الجمناستك المختلفة تتطلب الكثير من التكرارات والتمرينات للوصول الى حالة الاتقان للمهارة الحركية المطلوبة، وان استخدام تمرينات تعليمية خاصة والتي تلعب دورا اساسيا ومهما في التعلم من اجل رفع مستوى الاعداد المهاري اذ يعد الاقتراب من شكل الاداء الفني الامثل وطريقته واجبا اساسيا لعملية التعلم اي تعد التمرينات التعليمية الخاصة وسيلة من الوسائل الهامة التي تؤدي الى تنمية اللياقة البدنية الخاصة للنشاطات الرياضية المختلفة وبناء الجسم بما يتناسب مع المتطلبات الفنية لهذه المهارة، كما ان التمرين والممارسة يشكلان احدى المتطلبات الرئيسية في اكتساب تعلم المهارات الحركية واتقانها اذ ان الخصائص الثابتة في نظريات تعلم المهارة هي التأكيد على فوائد التمرين في تعلم المهارات الحركية، وان احدى هذه الخصائص هي ممارسة التمرين تزيد من اعطاء الفرصة للاعبين في نجاح ادائهم من خلال استخدام العديد من التمرينات التعليمية الخاصة وانشطة ورياضات تشمل مجموعة متنوعة من ادوات تعليمية تنعكس على تحسين مستوى الاداء المهاري والعقلي للاعبين، والإقلال من احتمالات الإصابة، والزيادة في الإثارة والتشويق وتحسين الحالة النفسية للاعبين وزيادة الدافعية نحو الممارسة.

وتشكل الحركات الأرضية احد الأجهزة الفنية الاربعة للنساء التي تتطلب دقة وانسيابية ورشاقة متكاملة في الأداء لجميع اجزاء الحركة والسيطرة عليها خلال المسار الحركي، اذ تعد اساساً مهماً لجمناستك الاجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند عليها بقية حركات اجهزة الجمناستك، وان اتقانها يساعد اللاعبات على اتقان مجاميع حركية تكسبهم قدرة على اداء المهارات الصعبة على اجهزة الجمناستك الاخرى، فهي حلقة الوصل بين مختلف الحركات فضلاً عن انها تنمي العديد من السمات مثل الشجاعة والإرادة والصبر والجرأة والثقة بالنفس وتقلل من عوامل الخوف والتردد اثناء ممارسة المهارات الصعبة، لذلك ارتأت الباحثتان الى اخذ خطوة علمية جادة لتحسين مستوى الاداء الفني للاعبات عند اداء مهارة القوس الخلفي من خلال استثارة دوافع اللاعبات للوصول الى الهدف من العملية التعليمية.

ومما تقدم فإن أهمية البحث تبرز من خلال استخدام تمرينات تعليمية خاصة سوف ترتقي بالعملية التعليمية بشكل افضل لتحسين عملية التعلم وتحسين الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة في مجال رياضة الجمناستك.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال رؤية الباحثتان كونهما تعملان في مجال الجمناستك في التعليم والتحكيم وجدوا نقصاً في الاداء لمهارة القوس الخلفي والتي تعتبر من المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية حيث تعطي جمالية عند أدائها ضمن الجملة الحركية مما يؤثر على تقييم اداء اللاعبات، وكانت لدى الباحثتان الملاحظات والمعلومات المهمة التي تبين نقصاً في تنظيم تطبيق اساليب تعليمية مستخدمة في لعبة الجمناستك، فضلاً عن النمطية في التعليم وقلة التنوع في التمارين وقلة استخدام الادوات والوسائل الحديثة، ومن هنا حددت الباحثتان مشكلة بحثهما ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام مجموعة تمارين تعليمية خاصة للاعبات وملاحظته مدى انعكاس هذه التمرينات على تعلم اداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي في الجمناستك، لتكون مؤشراً واضحاً يعمل على مساعدة المدربين والمختصين في هذا المجال على التخطيط المبرمج وفق المنهج العلمي الملائم لمستوى اللاعبات وصولاً لتحقيق أفضل المستويات لرياضة الجمناستك.





### 3-1 هدف البحث:

- 1-إعداد تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات الجمناسك بأعمار (6-8) سنة .
- 2-الكشف عن تأثير التمارين التعليمية الخاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي للاعبات الجمناسك بأعمار (6-8) سنة .

### 4-1 فرضا البحث:

- 1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات الجمناسك بأعمار (6-8) سنة.
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات الجمناسك بأعمار (6-8) سنة.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات الجمناسك البراعم بإعمار (6-8) للمركز التدريبي في محافظة كركوك

2-5-1 لمجال الزماني: 2018/ 9/18 لغاية 2018/ 11/18

3-5-1 لمجال المكاني: قاعة المركز التدريبي في محافظة كركوك.

### 6-1 تعريف المصطلحات:

- 1-6-1 القوس الخلفي: هو من الحركات الاكروبايكية الاساسية او الشقلبات التي تودبها اللاعب اتحول المحور الطولي للجسم على جهاز بساط الحركات الارضية وجهاز عارضة التوازن.<sup>(1)</sup>

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

- 2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (6-8) سنة للموسم 2018-2019 والبالغ عددهن (24) لاعبة وهي تمثل مجتمع الأصل بأكمله، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبات المركز التدريبي في محافظة كركوك وذلك لوجود القاعة الرياضية الخاصة بالجمناسك وتوفر العينة والأجهزة، وتم اختيار (14) لاعبة من عينة البحث وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبات وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين بطريقة القرعة، المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (41.66) من مجتمع الأصل

### 3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

- 3-3-1 تجانس عينة البحث: قامت الباحثتان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث للمتغيرات (العمر التدريبي، الطول، كتلة الجسم) وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار ان جميع اللاعبات يقعن ضمن التوزيع الطبيعي وذلك من خلال احتساب معامل الالتواء والذي يقعن ضمن  $(1 \pm)$ .



### الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات (العمر التدريبي، الطول، كتلة الجسم) .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	سنة	2	0	0
الطول	سم	106.8	9.72	-0.21
كتلة الجسم	كغم	21.3	1.49	0.60

من الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  و هذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما ادى ذلك الى تجانسها .  
**3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:** على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة لكي تستطيعان ان تعزوان الفروق بين النتائج الى العوامل المستقلة قيد البحث لذلك تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارة القوس الخلفي في رياضة الجمناستك. والجدول (2) يبين ذلك.

### الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للحركة القوس الخلفي في اختبار التكافؤ

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ sig	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوس الخلفي	6.26	0.71	6.40	0.82	0.28	0.78	غير معنوي

\* معنوي اذا كان مستوى الدلالة اصغر أو يساوي (0,05).

يتبين من الجدول (2) ان مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0,05). وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهذا يدل على تكافؤهما في مهارة القوس الخلفي.

**3-4 التصميم التجريبي:** اعتمدت الباحثان على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدى" <sup>(1)</sup>.

**3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات:**

3-5-1 المصادر والمراجع العربية.

3-5-2 المقابلات الشخصية.

3-5-3 استمارة الاستبيان.

3-5-3-1 استمارة استبيان تحديد تمرينات تعليمية خاصة لمهارة القوس الخلفي على البساط الارضي في الجمناستك مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين <sup>(\*)</sup> <sup>(\*\*)</sup>.

**3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

3-6-1 الأجهزة المستخدمة:

(1) محمد خليل عباس (وآخران)؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي وعلم النفس، ط4: (عمان، دار الميسرة للنشر والطباعة، 2012) ص192.

(\*) ملحق (1)

(\*\*) الخبراء والمختصين هم:

- اسماعيل ابراهيم / تدريب - جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

- هدى شهاب جاري / بايو ميكانيك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

- هدى ابراهيم رزوقي /تعلم حركي- جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.



- جهاز البساط الارضي 12م 12X م،- حاسبة يدوية نوع ( LG )،- كاميرا فيديو نوع (Nicon) عدد(1). - جهاز قياس كتلة الجسم (ميزان طبي)،- حاسبة (Lap Tob) نوع (DELL).

### 2-6-3 الأدوات:

- رولا عدد (5)،- أبسطة جمناستك بارتفاع (10-30) سم.-كرات جمناستك ايقاعي عدد(5)،- قرص مدمج (CD)،- مقياس الطول لقياس طول اللاعبات بالسنتمتر.

### 3-7 التجربة الاستطلاعية :

3-7-1 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف 2018/9/10 على لاعبات من خارج عينة البحث وعددهم (4) لاعبات وذلك للوصول الى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي حيث تعد "التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحثتين للوقوف بنفسهما على السلبيات والايجابيات التي تواجههما اثناء اجراء الاختبار لتفاديها"<sup>(2)</sup>. تهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي

1-صلاحية المنهج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .2-صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .  
3-توفير شروط الأمان لسلامة اللاعبات .4- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب واللاعبات لتلافي حدوث الاخطاء.

### 3-8 اجراءات البحث:

3-8-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين المصادف 2018/9/15 في تمام الساعة 4 عصراً في قاعة المركز التدريبي للجمناستك في محافظة كركوك، إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة (تصوير الأداء الفني للحركة فديويًا).

3-8-2 تجربة البحث الرئيسية: تم تنفيذ (24) وحدة تعليمية لتعلم بعض التمرينات الخاصة بمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستك وفق المدة الزمنية المقررة واعتباراً من 2018 /9/18 ولغاية 2018/11/18، وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (55) دقيقة وزمن الجزء الرئيسي (35) دقيقة (ملحق 2)، لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطّة. المجموعتان التجريبيّة والضابطّة متشابهتان في القسم الإعدادي والقسم الختامي، وتختلفان في القسم الرئيسي، إذ تم إدخال تمرينات تعليمية للمجموعة التجريبيّة في تعلم مهارة القوس الخلفي على البساط الارضي، إذ يقدم المدرب شرحاً يسيراً عن الحركة المراد تعلمها في الوحدة التعليمية باستخدام تمرينات تعليمية خاصة.

قسم الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية على النحو الآتي:  
استغرق الزمن الكلي للقسم التعليمي والتطبيقي (35) دقيقة حيث قام المدرب بالشرح والتطبيق للتمرينات التعليمية الخاصة للاعبات في الجمناستك بشكل متداخل بينهما وذلك لان غالبية التمرينات التعليمية لمهارة القوس الخلفي تعتمد على التغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية وهذا بالنسبة للمجموعة التجريبيّة، اما المجموعة الضابطّة اعتمدت على التمرينات التقليدية ضمن المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب والذي تضمن تعلم مهارة القوس الخلفي على جهاز البساط الارضي للاعبات في الجمناستك اي بدون استخدام التمرينات التعليمية التي استخدمتها المجموعة التجريبيّة، وبواقع (24) وحدة تعليمية، وزمن الوحدة التعليمية (35) دقيقة، إذ ان المدرب يقوم بتنفيذ منهج الوحدات التعليمية عن طريق شرح المهارة ثم عرضها وتطبيق عمليا من قبل اللاعبات.

3-8-3 الاختبارات البعديّة: تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 2018/11/21، حيث تم تصوير اداء مهارة القوس الخلفي على جهاز البساط الارضي .

(2) قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (الموصل، مطابع التعلم العالي، 1989) ص 187





**3-9 تقييم الأداء الفني:** استخدمت الباحثتان التصوير الفديوي وإعداده على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من قبل أربع مقومين (ملحق 4)<sup>(\*)</sup> لتقييم الأداء الفني في الاختبارات القبلية والبعدية من ذوي الخبرة والاختصاص وفي مجال التحكيم في رياضة الجمناستك، واستخدم كل منهم استمارة خاصة يتم فيها خصم النقاط من المهارة حسب حدوث الخطأ ولكل جزء من أجزاء جسم اللاعب إذ يقوم كل منهم بإعطاء درجة للاعبة من الدرجة الكلية والبالغة (10) درجات، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعبة بعد حذف أعلى درجة وأقل درجة وجمع الدرجتين الباقيتين وتقسيمها على (2) لتكون الدرجة هي درجة أداء اللاعب للمهارة واستخدمت الباحثتان لتفريغ البيانات استمارة خاصة بذلك (ملحق 3).

**3-10 الوسائل الإحصائية:** تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:<sup>(1)</sup>  
-الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري -الوسط الحسابي المرجح (لغرض استخراج الأهمية النسبية).  
-معامل الالتواء. -قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطتين ولعينتين متساويتين. -قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطتين ولعينتين متساويتين.

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة:**

**4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة:**

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة للمجموعة التجريبية.

الاختبار والمتغير الإحصائية المهارة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
القوس الخلفي	درجة	6.40	0.86	7.30	0.31	5.715	0.00	معنوي <sup>(*)</sup>

<sup>(\*)</sup> معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي، لمهارة القوس الخلفي في الاختبار القبلي قد بلغ (6.40) وانحراف معياري قيمته (0.86)، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (7.30)، بانحراف معياري قيمته (0.31)، علماً أن قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00)، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

(\*) ملحق (3)

(1) محمد خيرى سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS: (عمان، دار جرير للنشر، 2010) ص 268.



#### 2-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات في الجمناستيك: الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	القبلي		البعدي		وحدة القياس	الاختبارات والمعالج الإحصائية المهارة
			س-	ع±	س-	ع±		
معنوي (*)	0.02	3.66	0.71	6.20	0.74	6.60	درجة	القوس الخلفي

(\*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي، لمهارة القوس الخلفي الاختبار القبلي قد بلغ (6.26)، وانحراف معياري قيمته (0.71)، في حين ان الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (6.60)، بانحراف معياري قيمته (0.74)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.02)، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-1-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني:

بعد ان تم عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها في المحاور السابقة يتبين من نتائج الجدولين (3) و(4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك ولصالح الاختبارات البعدي. وتعزو الباحثان سبب ذلك الى تنفيذ اللاعبات في المجموعة التجريبية للتمرينات التعليمية الخاصة والتي أثرت بشكل مباشر في سرعة تحسن الاداء الفني لتعليم المهارة (قيد البحث) وتجد الباحثان أن هذا السلوك المهاري قد أثر تأثيراً ايجابياً على تعلم المهارة وأدائها بشكل جيد من قبل اللاعبات، فكان الأداء المهاري جيداً وأكثر دقة وهذا ما أظهرته نتيجة المجموعة التجريبية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وكانت لصالح الاختبارات البعدي، وتعزو الباحثان هذا الفرق الذي ظهر في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي إلى اختلاف تأثير التمرينات التعليمية خاصة للمجموعة التجريبية عن المنهج التقليدي، إذ اعتمد على التمرينات التعليمية الخاصة والتي بُنيت على أسس علمية ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الفني للاعبات الجمناستيك.

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد كانت دلالات الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في تقييم مستوى الاداء الفني للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدي التي اتبعت الاسلوب التقليدي وهذا امر طبيعي كون المجموعة الضابطة ايضا خضعت للتعلم من قبل مدرب الفريق في المدة المقررة للتجربة الرئيسية، اضافة الى الممارسة المستمرة في سير المنهاج المتبع من قبل اللاعبات، وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء التعليمات والإرشادات الخاصة بكل مفردة من مفردات المنهاج مما يؤدي الى التعليم ومن ثم تحسين في مستوى اداء تعلم المهارة (قيد البحث).



### 3-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على البساط الأرضي للاعبين بأعمار (6-8) سنة: الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبين بأعمار (6-8) سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي الضابطة		البعدي التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات والمعالج الإحصائية المهارة
			ع ±	س -	ع ±	س -		
معنوي (*)	0.00	4.35	0.74	6.60	0.31	7.30	درجة	القوس الخلفي

(\*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يبين من الجدول (5) أن الوسط الحسابي، لمهارة القوس الخلفي الاختبار القبلي قد بلغ (7.30)، وانحراف معياري قيمته (0.31) للمجموعة التجريبية، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (6.60)، بانحراف معياري قيمته (0.74) للمجموعة الضابطة، علماً أن قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00)، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

### 3-1-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني:

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي للاعبين الجمناسيك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وتعزو الباحثان السبب في ظهور تلك الفروق إلى فاعلية التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمتها الباحثتان مع المجموعة التجريبية والتي أسهمت في تحقيق تحسن في الأداء الفني للمهارة المطلوب تعلمها مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي اعتمدت بدورها على الطريقة الاعتيادية المتبعة من قبل المدرب. فالتمارين التي وضعتها الباحثتان مع المجموعة التجريبية عملت على زيادة إدراك المتعلمات وخبراتهم التي أدت إلى تحسين في مستوى الأداء الفني الصحيح للمهارة، أي ساعدت على أخذ المدى المناسب للمهارة وانعكاس ذلك على أدائها باقتدار ومهارة عالية.

وفي ضوء ما تمت مناقشته فإن التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمتها الباحثتان مع المجموعة التجريبية قد أثرت بشكل واضح في سرعة تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الأرضي من خلال توظيف هذه التمرينات التعليمية الخاصة لإخراج الواجب الحركي (الأداء المهاري) بشكل دقيق، وقد أشار إليها (Schmidt, 2000) بقوله " أن طموحنا هو زيادة سعة المتعلم على الاستيعاب والسيطرة على المهارات أو الحركات في أثناء الأداء الفني للحركات أو المهارات في أي لعبة من الألعاب"<sup>(1)</sup>، وإيضاً تعزو الباحثتان هذا الفرق إلى اختلاف تأثير استخدام التمرينات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية عن البرنامج التقليدي وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من (يحيى محمد صالح، 1983)<sup>(2)</sup>، (عمر حلمي محمد، 2001)<sup>(3)</sup>. والتي أشارت إلى التأثير

(1) Schmidt A. Richard and Graig A. Wrisberg Motor Learning and performance : (Human Kentic 2000) Cit., p. 244

(2) يحيى محمد صالح؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمناز : (بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثاني، 1983) ص 185

(3) عمرو حلمي محمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكشيف) على جهاز العقلة : (مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، القاهرة، 2001) ص 121





الايجابي من ممارسة التمرينات الخاصة في تحسين مستوى الاداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة .

#### 5-الباب الخامس:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثان الى الاستنتاجات، وكان اهمها:  
• إن التمرينات التعليمية الخاصة لها تأثير فعال في تحسين تعلم الاداء الفني لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك.

• تفوق لاعبات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت التمرينات التعليمية الخاصة على لاعبات المجموعة الضابطة في مهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات الجمناستيك.

وفي الباب الخامس اوصت الباحثان في الدراسة على ما يلي :  
• ضرورة استخدام التمرينات التعليمية الخاصة من قبل المدربين عند تحسين الأداء المهاري لمهارة القوس الخلفي على بساط الحركات الارضي للاعبات في الجمناستيك .

• اعتماد نتائج التمرينات التعليمية الخاصة على اتحاد الجمناستيك في كركوك عند تعليم مهارات البساط الارضي للاعبات الجمناستيك .

#### المصادر العربية والانكليزية:

• عمرو حلمي محمد؛ تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشف) على جهاز العقلة: مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية، جامعة أسبوط، القاهرة، 2001

• قاسم المنلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية: (الموصل، مطابع التعلم العالي، 1989)

• محمد خيرى سليم أبو زيد؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS: (عمان، دار جرير للنشر، 2010)

• محمد خليل عباس (واخرون)؛ مدخل الى مناهج البحث العلمى وعلم النفس، ط4: (عمان، دار الميسرة للنشر والطباعة، 2012) .

• يحيى محمد صالح؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: (بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثاني، 1983)

• Schmidt A.Richard and Graig A.Wrisberg Motor Learining and performance : (Human Kenticss 2000)



### ملحق (1)

استمارة استبيان لتحديد تمرينات تعليمية خاصة لمهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي  
للاعبات بأعمار (6-8) سنة مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل .....المحترم

#### تحية طيبة...

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لمهارة القوس الخلفي على البساط حركات الأرضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة) على عينة من لاعبات المركز التدريبي في رياضة الجمناستك . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصكم، يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول تحديد التمرينات التعليمية خاصة لحركة القوس الخلفي على البساط الارضي وذلك بوضع علامة (✓) امام التمرينات التعليمية المرفقة طيا في القائمة التي لها علاقة كبيرة بتعليم مهارة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي للاعبات بأعمار (6-8) سنة. - يمكن إضافة أية تمرين من التمرينات التعليمية خاصة التي لها علاقة بحركة القوس الخلفي على البساط حركات الارضي ترونها مناسبة .

مع فائق الشكر والامتنان...

الاسم الثلاثي:

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص:

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثتان

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



نموذج لبعض الوحدات التعليمية

الأسبوع الأول  
التاريخ: 2018/9/18  
الزمن: (55)

الوحدة (1)  
الوحدة التعليمية: الأولى  
الادوات: رولا، كرات  
الاهداف التعليمية: تعلم اللاعب التمرينات مهارة القوس الخلفي، على البساط حركات الارضي  
العدد: 5 لاعبات

ت	الأقسام	الزمن (دقيقة)	التفاصيل	التشكيلات
	القسم الإعدادي	10	- الاحماء الخاص ( تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية الحركة المعطاة)	X XXXX 
	القسم الرئيسي 20 دقيقة	7	(*) شرح تمرينات لمهارة (القوس الخلفي) على البساط حركات الارضي بشكل تفصيلي وكيفية أداء تمرينات هذه المهارة وعرضها من قبل المدرب .	X XX X X 
		7	تقوم اللاعبات بأداء قوس خلفي باستخدام الرولا على البساط الارضي	X XXXX 
		7	تقوم اللاعبات بأداء النزول قوس خلفي بمساعدة الحائط	X XXXX 
		7	تقوم اللاعبات بأداء تمرين من الجثو على الركبتين وثني الجذع الى الخلف وحمل الكرة ومس الارض بالكرة على البساط الارضي	O OOO X XXXX 
		7	تقوم اللاعبات بأداء القوس على الارض والثبات 10 ثواني مع رفع احد الساقين	X XXXX 
	القسم الختامي	5 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمارين تهدئة وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية</li> <li>• إعطاء التغذية الراجعة بشكل عام حول تنفيذ الوحدة التعليمية .</li> <li>• التأكيد على حرص وجدية اللاعبات في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة .</li> <li>• الانصراف</li> </ul>	X XXXX 

(\*) تضمن الجانب التعليمي متداخل مع التطبيقي وذلك لان غالبية التمارين التعليمية خاصة للحركات تعتمد على اعطاء تغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية .





ملحق (3)  
استمارة تفريغ البيانات

ت	الاسم	ق1	ق2	ق3	ق4	الدرجة النهائية (بعد حذف أعلى وأقل درجة)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
الدرجة الكلية للمجموعة ( ) وللحركة ( ) = ( )						

ق: تعني مقومة

ملحق (4)  
أسماء الخبراء والمختصين (المقومين)

ت	الاسم	الدرجة	مكان العمل
1	أ.د. هدى شهاب	حكمة دولية	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / البنات
2	أ.د. فردوس مجيد	حكمة دولية	كلية التربية وعلوم الرياضة / ديالى
3	م. م. أيمن حسين	حكمة دولية	وزارة التربية قسم التربية البدنية
4	أيمن نوري	حكمة دولية	الجنة الفنية للاتحاد العراقي المركزي للجمناسك

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



## تأثير تمرينات خاصة باستخدام المظلة الرياضية في تطوير بعض اشكال القوة وانجاز ركض 400 متر لذوي الشلل الدماغي فئة (37-38)

أ.د. ايمان عبد الامير زعون الخزرجي أ.د. احمد محمد اسماعيل العاني م.د. عقيل حميد عودة الايزرجاوي  
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
وزارة الشباب والرياضة

**1-1 المقدمة واهمية البحث:** من المعلوم ان ركض 400 متر من الفعاليات التي تمتاز بالإثارة لما تحويه من مفاجئات في حسم الفوز بالمراكز المتقدمة في السباقات ويعود ذلك الى التفاوت في امتلاك المتسابقين لبعض اشكال القوة للاستمرار في السباق والوصول الى خط النهاية قبل الآخرين، هذا فيما يخص الاصحاء . وفيما يخص الافراد من ذوي الاعاقة البدنية فالمشكلة اكبر اذ يحتاج اللاعب الى قدر اكبر من القوة للاستمرار في السباق والحصول على الانجاز.

ان فعالية ركض 400 متر هي لعبة تحتاج الى اكثر من شكل من اشكال القوة وان الافراد ذوي الاعاقة غالبا ما تكون لديهم مشكلة في تطوير القوة من خلال التمرينات بالأثقال او اضافة اوزان للجسم مما يسبب قلة الفائدة من تدريبات القوة. هنا تكمن اهمية البحث في استخدام المظلة الرياضية في التمرين كتعويض عن استخدام الاثقال او تدريبات القوة والتي غالبا ما لا يستطيع المعاق بدنيا من حملها خلال الاداء بسبب عدم قدرته على التوازن عند التدريب بالاوزان.

**1-2 مشكلة البحث:** تحتوي التمرينات الخاصة بتطوير بعض اشكال القوة على استخدام الاثقال كوزن مضاف للجسم او استخدام رفع الاثقال والتي ينعكس بمجمله على الانجاز فيما بعد . وبعد الالتقاء باتحاد العاب القوى للمعاقين والمدربين الذين اكدوا معاناتهم من هذه المشكلة . فعداؤ ركض 400 متر من ذوي الشلل الدماغي فئة (37-38) لديهم ضرر في ذراع واحدة فقط ويتمتعون بسلامة باقي اجزاء جسمهم مما يسبب عدم قدرتهم على رفع الاثقال او حمل الاوزان المضافة لتطوير بعض اشكال القوة وبالتالي فانهم يفقدون الفرصة في التدريب الاعتيادي كما هو الحال مع الاصحاء لتطوير الانجاز . لذا ارتأ الباحثون وضع تمرينات باستخدام المظلة الرياضية لتطوير بعض اشكال القوة والانجاز لذوي الشلل الدماغي فئة (37-38).

### 3-1 اهداف البحث: هدف البحث الى

1- التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستخدام المظلة الرياضية في تطوير بعض اشكال القوة وانجاز ركض 400 م لذوي الشلل الدماغي فئة (37-38).

4-1 فروض البحث: يفترض الباحثون:  
1- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية لافراد ببعض اشكال القوة وانجاز ركض 400م لذوي الشلل الدماغي فئة (37-38).

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي النخب من ذوي الشلل الدماغي فئة (37-38) بركض 400 متر .

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/7/22 الى 2018-9-24 .

3-5-1 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى.

### 6-1 المصطلحات:

1-6-1 المظلة الرياضية: وهي عبارة عن قطعة قماش دائرية بقطر (2) متر فيها ثماني ثقب موزعة على المحيط بشكل متساوي وكل ثقب يرتبط بحبال طول كل واحد منها 95 سم بطول ثم ترتبط هذه الحبال من نهايتها الثانية لتجتمع في نقطة واحدة ثم تربط النقطة بحبل بطول (2) متر وتشكل ما يسمى بالمظلة الرياضية والمصنعة من قبل شركة (SKLZ) الامريكية .

2-6-1 فئة 37: هي احد فئات الاعاقة البدنية من ذوي الشلل الدماغي وهو للمصابين بشلل طرف علوي واحد مع تحديد ببعض مفاصل هذا الطرف .



**1-6-3 فئة 38:** هي احد فئات الالعقة البدنية من ذوي الشلل الدماغي وهو للمصابين بشلل طرف علوي واحد دون وجود تحدد بمفاصل هذا الطرف.

**1-6-4 فئة (37-38):** يسمح بدمج فئتي الاعاقة (37) و(38) بألعاب القوى لذوي الشلل الدماغي في سباقات ألعاب القوى لتصبح فئة واحدة وذلك لتقارب درجة الاعاقة للفئتين وحسب نظام المسابقات العالمي.

## 2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث.  
**2-2 عينة البحث:** تم اختيار افراد عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (5) من لاعبي النخبة من لاعبي ركض 400 متر المتقدمين فئة (37-38) من ذوي الشلل الدماغي النادر (الاحادي العلوي) ويمثلون مجتمع البحث بنسبة 100% وعمرهم التدريبي يتراوح ما بين (4-6) سنة. وقد تمت مجانسة افراد عينة البحث وفقا لمعامل الالتواء. اذا كانت جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين  $(3 \pm)$  مما يؤكد تجانس افراد عينة البحث، وكما هو مبين بالجدول (1).

### الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء بمتغيرات البحث للاعبي ركض 400 متر (ذوي الشلل الدماغي فئة 37-38)

ت	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1-	اختبار ثني ومد الرجلين حتى استنفاد الجهد	21	0.83	0.512
2-	الوثب الطويل من الثبات	2.14	0.018	0.567
3-	الركض على شكل وثبات لمدة 10 ث	28	1.00	0.0.00
4-	رمي الكرة الطبية بذراع واحدة زنة 2 كغم	11.61	0.060	0.476-
5-	انجاز ركض 400 متر	52.84	0.053	0.376-

**3-3 ادوات البحث:** المظلة الرياضية، المصادر العربية والاجنبية. ساعات توقيت. حاسبة يدوية. حذاء ركض. صافرة، شريط قياس. اشكال مخروطية، كرات طبية.

## 4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

**3-4-1 اختبار رمي الكرة الطبية زنى 2 كغم للذراع المميزة (1):**  
الهدف منه: قياس القوة الانفجارية للذراع المميزة:

**وصف الاداء:** يجلس المختبر المعاق بدنيا على الكرسي خلف خط البدء ويتم تثبيت جذع اللاعب على الكرسي بمشدات خاصة لمنع مشاركته في الرمي، ثم يقوم المختبر بمرجحة الكرة الطبية زنة 2 كغم بالذراع المميزة للأمام والخلف ليقوم برميها على للأمام الاعلى لأبعد مسافة ممكنة.  
**التسجيل:** يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر من خط البدء ومكان سقوط الكرة الطبية، ولأقرب سنتمتر.

**3-4-2 اختبار ركض على شكل وثبات لمدة 10 ثا (2):**

الهدف منه: قياس القوة السريعة للرجلين.

**وصف الاداء:** يقف المختبر خاف خط البداية على مجال الركض وخاف خط البداية وعند سماع اشارة البدء ومن وضع البدء العالي يقوم المختبر بأداء تبادل الوثب للرجلين (ركض على شكل وثبات) ولمدة 10 ثا.

**التسجيل:** يتم قياس المسافة التي حققها المختبر خلال (10) ثا.

(1) احمد محمد اسماعيل العاني: تأثير برنامج تدريبي تأهيلي لتطوير اللياقة البدنية للمعاقين على الكرسي المتحركة. مجلة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2008. ص 256.

(2) ايمان عبد الامير زعون الخرجي: تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاسها على انجاز ركض 100 م. اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2001. ص 54.





### 3-4-3 اختبار الوثب الطويل من الثبات (3):

الهدف منه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض وقدماه متباعدتان بشكل مريح وعند الإشارة يقوم المختبر بثني ركبتيه ثم مرجحة الذراعين للخلف ثم للأمام واداء الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة .

التسجيل: يتم قياس المسافة التي حققها المختبر من خط البداية ولآخر اثر يتركه على الارض.

### 3-4-4 اختبار ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد (4):

الهدف منه: قياس تحمل القوة للرجلين.

وصف الاداء: كمن وضع الوقوف وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الركبتين كاملا بسرعة ولحين استنفاد الجهد.

التسجيل: يتم احتساب عدد مرات ثني ومد الرجلين التي قام بها المختبر من اشارة البدء ولحد استنفاد الجهد.

### 3-4-5 اختبار انجاز ركض 400 متر: يقوم المختبرون بأداء الاختبار وفقا للقوانين الرسمية للعبة .

3-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة الخامسة من مساء يوم الاثنين المصادف 2018/7/17 على (2) من غير رياضي النخبة في الاندية التخصصية للمعاقين من ذوي الشلل الدماغي فئة (37-38) بركض 400 متر، من وذلك للأسباب الآتية:

1- تحديد الوقت المناسب لأداء التجربة الرئيسية.

2- معرفة العدد اللازم من افراد فريق العمل والادوات اللازمة لأجراء التجربة الرئيسية.

3- التعرف على المعوقات التي قد يواجهها الباحث في التجربة الرئيسية .

### 3-6-6 الاجراءات الميدانية للبحث:

3-6-1 الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة السادسة من مساء يوم الاربعاء والخميس على افراد عينة البحث.

3-6-2 التجربة الرئيسية: تم تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام المظلة الرياضية على افراد عينة البحث بمعدل وحدتان تدريبية لثمانية اسابيع للمدة من 2018/7/22 .

ان المظلة الرياضية عند استخدامها في الركض فأنها تشكل عبء مضاف على الرياضي فحسب التعليمات الشركة المصنعة فان المظلة بهذه المواصفات ستشكل (قوة معيقة) تسحب الرياضي للخلف بنسبة (9%) عند امتلائها بالهواء . واستخدم الباحثون التمرين بخل التدريب بنسبة (1:3) وكانت شدة التمرينات تتراوح بين (85-95)% . ومن الملفت ان اللاعبين يؤدون التمرينات باستمتاع بوجود المظلة فهي لا تقيد حركتهم ولكنها تعمل كعمل الركض باتجاه معاكس للريح.

3-6-3 الاختبار البعدي: تم اجراء الاختبار البعدي تمام الساعة السادسة من يوم الخميس المصادف 2018/9/25 ولظروف مشابهة للاختبار القبلي .

3-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام SPSS.

(3) خولة ابراهيم محيل المفرجي: بناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية- وظيفية ) بألعاب القوى لذوي التخلف العقلي. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية. العدد 3. 2008. ص 203.

(4) ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني: رياضة المعاقين. مطبعة يثرب. بغداد. ص 90.



#### 4 عرض ومناقشة نتائج البحث:

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل النتائج: من خلال عرض النتائج تبين ان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني ومد الرجلين حتى استنفاد الجهد قد بلغ (-3.60) يخطأ معياري (0.244) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-14.697) بمعنوية (0.00).

بينما بلغ متوسط الفروق لاختبار الوثب الطويل من الثبات (-10.00) بخ معياري (0.004) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (-22.361) بمعنوية (0.00)، فيما اظهرت النتائج ان متوسط الفروق لاختبار الركض على شكل وثبات لمدة (10) ثا، قد بلغ (-5.00) بانحراف (0.316) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (-15.811) بمعنوية (0.00).

وقد كان متوسط الفروق لاختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة زنة (2) كغم بقيمة (-25.00) بخطأ معياري بلغ (0.026) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-9.427) بمعنوية (0.01). واكدت النتائج ان متوسط الفروق لإنجاز ركض 400 متر قد بلغ (0.27) بخطأ معياري (0.020) واظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (13.56) بمعنوية (0.00)، وكما هو مبين في الجدول (2).

#### الجدول (2)

يبين قيمة متوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومعنوية الفروق لإفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	الاختبار	متوسط الفروق	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	المعنوية	النتيجة
1	اختبار ثني ومد الرجلين حتى استنفاد الجهد	-3.60	0.244	-14.697	0.00	معنوي
2	الوثب الطويل من الثبات	-0.10	0.004	-22.361	0.00	معنوي
3	الركض على شكل وثبات لمدة 10 ثا	-5.00	0.316	-15.811	0.00	معنوي
4	رمي الكرة الطبية بذراع واحدة زنة 2 كغم	-0.25	0.026	-9.427	0.01	معنوي
5	انجاز ركض 400 متر	0.27	0.020	13.056	0.00	معنوي

4-2 مناقشة النتائج: من خلال عرض وتحليل النتائج تمت مناقشتها وفقا لمتغيرات البحث وقد كانت الفروق لجميع المتغيرات معنوية مما يؤكد تطور بعض اشكال القوة (القوة الانفجارية، تحمل القوة، القوة السريعة)، والقوة الانفجارية للذراع المميزة (السليمة)، وانجاز ركض (400) متر لأفراد عينة البحث من ذوي الشلل الدماغي فئة (37-38).

ويعزوا الباحثون هذه النتائج الى فاعلية التمرينات الخاصة التي طبقها الباحثون على افراد عينة البحث باستخدام المظلة الرياضية فبالإضافة الى سهولة ربطها بجسم الرياضي فهو يتحرك بها ويركض بسهولة وبساطة. برغم ان المظلة الهوائية عامل معيق كونها عندما تمتلئ بالهواء وترتفع فأنها تشكل قوة معيقة كوزن مضاف لجسم اللاعب المعاق بمقدار (9%) وفقاً لمواصفات هذا النوع من المظلات الرياضية وحسب رأي الخبراء والشركة المصنعة لها. كما انها تزيد روح التشويق والاثارة كونها تعطي احساس بان اللاعب سوف يطير وهذا ما يجعل اللاعب يحب استخدامها بدلا عن حمل الاثقال والسترة المثقلة بالاوزان. ان تحمل السرعة وتحمل القوة يسهم بشكل كبير في تطوير انجاز ركض (400) متر، فتطوير هذه القدرتين عاملا حاسما في استمرار العداء بنفس المستوى تقريبا ولغاية الامتار الاخيرة. اذ ان تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة. والقوة السريعة يندرج تحت ما



يعرف بالتحمل اللاهوائي<sup>(5)</sup>. ان فعالية ركض 400 متر تعد من فعاليات ركض المسافات القصيرة وبذلك تحتاج الى قوة انفجارية للبدء بالركض بسرعة عالية<sup>(6)</sup>.  
فالقوة الانفجارية عاملاً رئيساً في تطوير السرعة في ركض المسافات القصيرة وبذلك تحتاج الى قوة انفجارية للبدء بالركض بسرعة عالية. ان تطوير الانجاز في ركض المسافات القصيرة يتم من خلال دمج تمرينات القوة والسرعة<sup>(7)</sup>.

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

- 1-5 الاستنتاجات:** في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون وبعد مناقشتها توصلوا الى الاتي:
- 1- ان استخدام المظلة الرياضية في تدريبات ركض 400 متر لذوي الشلل الدماغي فئة (37-38).
  - 2- ان تطوير بعض اشكال القوة انعكس في تطوير الانجاز لأفراد عينة البحث بركض 400 متر.
  - 3- من خلال الملاحظة المباشرة حدث تحسن في الجانب النفسي لأفراد عينة البحث؟
- 2-5 التوصيات:** بناءً على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون اوصوا بالآتي:
- 1- ضرورة استخدام المظلة الرياضية في التمرينات عند تطوير اشكال القوة الخاصة لمختلف انواع الاعاقة.
  - 2- يمكن الاستعاضة عن تدريبات الاثقال والسترات المثقلة بالأوزان بالأدوات الحديثة والتي يمكن استخدامها بسهولة فهي امنة ولا تحدث الاصابات عند تدريب الافراد ذوي الاعاقة.

(5) اوراس عدنان حتروش: تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية المتغيرات الوظيفية والانجاز لفعالية رمي الرمح لذوي الاعاقة (قصار القائمة فئة 40-41)، اطروحة دكتوراه. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. 2017. ص 80.

(6) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 2004. ص 116.

(7) علي صادق ذياب: تأثير تمرينات القدرة التوافقية باستعمال شبكة الحبال لتطوي بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية وانجاز الوثب العالي للناشئين. اطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد. 2016. ص 114.





المصادر:

- 1- ابو العلا احمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 2004
- 2- احمد محمد اسماعيل العاني: تأثير برنامج تدريبي تأهيلي لتطوير اللياقة البدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة. مجلة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2008.
- 3- ايمان عبد الامير زعون الخزرجي: تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانعكاسها على انجاز ركض 100 متر. اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2001.
- 4- ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني: رياضة المعاقين. مطبعة يثرب. بغداد
- 5- خولة ابراهيم محيل المفرجي: بناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية-وظيفية) بألعاب القوى لذوي التخلف العقلي. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية. العدد 3. 2008.
- 6- علي صادق ذياب: تأثير تمرينات القدرة التوافقية باستعمال شبكة الحبال لتطوي بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية وانجاز الوثب العالي للناشئين. اطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد. 2016.





## تأثير تمرينات خاصة مدعمة بوسيلتي تعليمية وإلكترونية في سرعة تعلم وتصحيح مسار التهديف من الثبات للرمية الحرة للمبتدئين بكرة السلة

أ.م.د ضياء ثامر مطر الشيباني      م.د علي محسن ديري      م.د رياض عبد الحمزة

### ملخص بحث

اشتمل البحث على خمسة فصول وكانت كالاتي:

اشتمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث وتطرق الباحثون فيها على التطور الحاصل في ميدان التعلم الحركي المهاري واهميته في هذا مجال لعبة كرة السلة وتطرق الباحثون فيها ايضا الى ما يحتاجه الرياضي ولاعب كرة السلة على وجه الخصوص من المؤهلات المهارية والعقلية وغيرها من الصفات والقدرات المتعددة واهميتها في اعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية، وتم التطرق ايضا الى اهمية البحث والحاجة اليه، واشتمل الفصل الاول ايضا على مشكلة البحث حيث وجد الباحثون خلال مشاهداتهم للوحدات التعليمية لإفراد عينة البحث ان هناك ضعف في اداء التهديف من الثبات وانحراف مسار الاداء للجانبين اثناء اداء مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة كون اغلب الوحدات التعليمية تشمل التمارين المهارية فقط واهمال العديد من الجوانب وعدم استخدام وسائل اخرى من الممكن ان تطور الاداء وتسرع في عملية التعلم المهاري، واشتملت المشكلة ايضا اهمية الموضوع ودراسته، واشتمل هذا الباب ايضا على اهداف البحث في اعداد تمارين تعليمية مدعمة بوسيلتين مساعدتين وبيان اهمية هذه التمارين المعدة وكذلك فرض البحث في مدى اهمية هذه التمارين وقدرتها في تطوير ما وضعت من اجله، وذكر في هذا الفصل ايضا مجالات البحث، واشتمل الفصل الثالث على منهجية البحث وكل الاجراءات الميدانية التي تمت خلال الدراسة وقد استخدم فيها الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وكذلك اشتمل على مجتمع البحث وعينته واجراءات التجانس والتكافؤ بين مجموعات الدراسة لأهميتها في البحث، وكذلك الادوات البحثية والاجهزة المستخدمة في جمع المعلومات الخاصة بالبحث وكيفية اجراء التجربة الاستطلاعية ومدى الفائدة المرجوة منها، وكذلك تم ذكر الاختبارات الخاصة بالدراسة وتم توصيفها وقد ذكر ايضا الاداء العملي والميداني للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات الدراسة وبعدها تم ذكر الوسائل الاحصائية المستخدمة والملائمة لموضوع الدراسة في اظهار النتائج التي تم التوصل اليها، وقد اشتمل الباب الرابع على عرض تلك النتائج في جداول خاصة لمعرفة مقدار الاستفادة من المنهج المعد من قبل الباحث من خلال التعاملات الاحصائية بين النتائج القبلية والبعدية للاختبارات التي أجريت على افراد عينة البحث وقد بينت الجداول (4-5-6) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث وبعدها تم مناقشة النتائج مناقشة علمية مدعومة بالمصادر العلمية التي تؤيد ذلك، فيما اشتمل الفصل الخامس على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون من خلال دراستهم في بيان قدرة التمارين المستخدمة في الدراسة على تطوير ما وضعت من اجله ومدى اهمية الوصيلتين المساعدتين المستخدمة في الدراسة وقدرتهما الايجابية في ما وضعت من اجله، وكذلك تم وضع التوصيات في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها والتأكيد على استخدام وسائل مساعدة ومنوعة في التدريب للخروج من الروتين الحاصل خلال العملية التدريبية .



### Search summary

#### **The effect of special exercises supported by educational and electronic devices in the speed of learning and correct the path of scoring stability for beginners basketball**

**Dr. Dia Thamer Matar Al Shibani Dr. Ali Mohsen Deiri Dr. Riad Abdel-Hamza**

#### **The research included five chapters and was as follows:**

The first chapter covered the introduction and the importance of the research. The researcher tackled the development in the field of motor skills learning and its importance in this field of basketball game. The researchers also discussed what the athlete and the basketball player needs in particular the skill and mental qualifications and other qualities and abilities. The players for sports competitions also during training, also touched upon the importance of research and the need for it. The problem also included the importance of the subject and study, and this section also included the objectives of the research in the preparation of exercises supported by two auxiliary means and the importance of these exercises prepared and the imposition of research on the importance of these exercises and their ability to develop what was developed for it. The third chapter includes the methodology of the research and all the field procedures that were carried out during the study. The researcher used the experimental method in the style of the two equal groups and also included the research community and its sample and procedures of homogeneity and equivalence between the study groups for their importance in research. As well as the research tools and devices used in collecting information about the research and how to conduct the pilot experiment and the usefulness of it, as well as the tests were mentioned for the study and was characterized and also mentioned the practical performance and field tests of the tribal and remote groups of study and then was mentioned statistical means used and appropriate for the subject of study in the presentation of the results. Which was reached, and the fourth section included the presentation of those results in special tables to find out how much benefit from the curriculum prepared by the researcher through statistical transactions between the tribal and remote results of Tests conducted on the individuals of the research sample. Tables (4-5-6) showed the significance of the differences between the tribal and remote tests for the members of the research sample and then the results were discussed in scientific discussion supported by the scientific sources that support this. The fifth chapter included the conclusions reached by the researchers through their study in the statement of the ability of the exercises used. In the study on the development of what was developed for it and the importance of the two methods used in the study and their positive ability in what was developed for it, as well as the recommendations were made in the light of the results of the study reached and the emphasis on the use of aids and a variety of training to get out of routine. Alamlahaltrebeh's.





### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان حياة الانسان تتطور تطوراً سريعاً ملحوظاً وفي كل المجالات . ومن المؤكد ان هذا التطور وبلا شك يأتي من فراغ، بل من خلال البحث العلمي المستمر والدراسات في كل المجالات . ومن هذه المجالات هو المجال الرياضي على وجه الخصوص، والذي يحظى اليوم بنسبة كبيرة من هذا التطور، والمجال الرياضي شأنه في ذلك شأن بقية المجالات فهو يحتوي على علوم متعددة ومتداخلة ومكملة لبعضها البعض الآخر . ويعد علم الحركة والتعلم المهاري واحداً من تلك العلوم المهمة كونه ذلك العلم الذي يهدف الى اعداد اللاعبين مهارياً وحتى عقلياً ان صح التعبير وبالتالي اعداد اللاعبين الى الاداء المتكامل في اللعب في المنافسات من خلال الارتقاء بمستواهم، ويظهر ذلك واضحاً لعبة كرة السلة على وجه التحديد . ولا عبي كرة السلة وبلا شك يحتاجون الى العديد من المؤهلات المهارية . وبالتالي يعد الاعداد المهاري عامل مهم جداً في تهيئة لاعب كرة السلة والارتقاء بمستواه المهاري من خلال الاستمرار بالعملية التعليمية سواء كان التعلم من خلال التمارين المتعددة المنفردة او المركبة من ناحية والاستعانة ببعض الوسائل المساعدة والاجهزة المعدة لهذا الغرض من ناحية اخرى . فان استخدام وسيلة مساعدة في تطوير عمل مهاري معين او تصحيح مسار الاداء ما هو الا عملية تسريع في تطوير تلك المهارة المتعلمة وبالتالي سوف يساعد ذلك في تصحيح الاداء اولا ومن ثم دقة في الانجاز وكذلك اقتصادية في اداء الحركات والمهارات في اللعبة المعنية . وهذا ما جعل القائمين في مجال اللعبة على العمل والبحث والدراسة من اجل ابتكار اساليب تعليمية جديدة باستخدام بعض الوسائل المساعدة وذلك لتطوير الاداء المهاري .

وتتجلى اهمية البحث في وضع تمارين تعليمية خاصة بين ايدي المدرسين وذلك باستخدام وسيلتين مساعدتين في تسريع وتصحيح مسار الاداء عند التعلم للاعبين كرة السلة المبتدئين وكذلك تطوير جانب مهاري مهم جداً الا وهو التهديف من الثبات كونه من انواع التهديف المهمة والصعبة في نفس الوقت والذي يحتاج بدوره الى قدرة مهارية عالية .

#### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثين على الدراسات السابقة والعديد من المصادر العلمية وكذلك اطلاعه على العديد من الوحدات التعليمية لإفراد عينة البحث فضلاً عن المقابلات التي اجراها الباحثين مع بعض مدرسي افراد عينة البحث في مجال تعلم مهارات كرة السلة وجد الباحثين ان هناك ضعف في اداء مهارة التهديف من الثبات لدى افراد عينة البحث من خلال انحراف مسار اداء الكرة عند الاداء و ان عملية تعليمهم وخاصة من الناحية المهارية تقوم على اساس العرض المهاري فقط.

لذا ارتأى الباحثين الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام تمرينات خاصة مدعمة بوسيلة تعليمية مساعدة من جهة وكذلك استخدام وسيلة عرض الكارونية تعمل كعامل مساعد في رسم الصورة الحركية للمهارة المتعلمة في اذهان المتعلمين ساعين بذلك الى تطوير قدرة افراد عينة البحث مهارياً في المهارة المقصودة في الدراسة وبالتالي تطوير ادائهم المهاري خلال الاداء وهذا يصب في مصلحة البحث .

#### 1-3 هدف البحث: يهدف البحث الى:

- 1- تصميم وسيلة مساعدة تعمل على تصحيح المسار الحركي للأداء خلال التصويب من الثبات لإفراد عينة البحث بكرة السلة .
- 2- استخدام وسيلة الكترونية مساعدة تعمل على تسريع تعلم الاداء المهاري الحركي للتصويب من الثبات لإفراد عينة البحث بكرة السلة .
- 3- التعرف على اثر الوسائل المستخدمة في تعلم وتصحيح مسار الاداء المهاري والتصويب من الثبات لإفراد عينة البحث بكرة السلة.



#### 4-1 فرض البحث: يفترض الباحثون ان:

أن للوسائل التعليمية المستخدمة في البحث اثر في تعلم وتصحيح المسار الحركي للأداء المهاري للتصويب من الثبات لإفراد عينة البحث بكرة السلة .

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2018/11/1 لغاية 2018/1/15 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة وملاعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية .

#### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته وطبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهم (232) طالب وطالبة حين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم كل من شعبي (ج و هـ) والبالغ عددهم (52) طالب حيث مثلت نسبة (22.41) من مجتمع البحث، وبعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (26) طالب .

#### 3-3 اجراءات البحث الميدانية:

##### 1-3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

1-1-3-3 تجانس عينة البحث: قام الباحثين بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث بعد تقسيمهم الى مجموعتين وذلك للتأكد من تجانس افراد العينة وحسب كل مجموعة حيث تم اجراء بعض الاختبارات والقياسات الاولية عليهم في بعض المتغيرات لغرض اجراء عملية التجانس فيما بينهم وبعد ان تم جمع المعلومات والتعامل معها احصائيا ظهرت قيمة معامل الالتواء محصورة بين  $(1 \pm)$  وهذا دل على تجانس افراد العينة وكما مبين في الجدول (1) (2)

##### الجدول (1)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل * الالتواء
1	الطول	السنتمتر	183.166	6.210	189	-0.901
2	الوزن	كيلوغرام	73.666	4.231	78.30	-0.042
3	العمر	سنة	17.833	0.983	17	0.456
4	التصويب من الثبات	العدد	2.111	0.782	8	0.668

##### الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل * الالتواء
1	الطول	السنتمتر	185.166	5.980	179	0.583
2	الوزن	كيلوغرام	73.200	2.357	80.50	0.498
3	العمر	سنة	18.333	0.816	19	-0.857
4	التصويب من الثبات	العدد	2.444	0.726	9	0.968

\* تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمة معامل الالتواء بين  $(1-، 1+)$  .



**3-1-2 تكافؤ عينة البحث:** قبل البدء بإجراء التجربة الرئيسية قام الباحثين بإجراء التكافؤ بين المجموعتين بطريقة التكافؤ الاحصائي بين مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المذكورة في عملية التجانس حيث ظهرت ان قيمة (T) المحسوبة بين نتائج المجموعتين اقل من قيمتها الجدولية وهذا دال على تكافؤ المجموعتين ويبين ذلك جدول (3) .

الجدول (3)  
يبين تكافؤ المجموعتين

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T* المحتسبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
1	الطول	سنتيمتر	185.166	5.980	183.166	6.210	0.568	عشوائي
2	الوزن	كيلو غرام	83.200	2.357	83.666	4.231	-0.236	عشوائي
3	العمر	سنة	18.333	0.816	17.833	0.983	0.958	عشوائي
4	العمر التدريبي	سنة	3.666	1.211	3.333	1.366	0.447	عشوائي
5	التهديف من الثبات	درجة	2.444	0.726	2.111	0.782	0.937	عشوائي

\* قيمة (T) الجدولية (1.812) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (10) .

### 3-2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية \*
- استمارة استطلاع آراء الخبراء .
- استمارة جمع المعلومات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- فريق العمل المساعد \*
- الاختبارات والقياس .
- الوسيلة المساعدة في التعلم .
- شريط قياس .

**3-4 تحديد اختبار تقويم الاداء الفني (التكنيك):** من اجل تحديد الاختبار الخاص بالمهارة قيد الدراسة قام الباحثين بالاطلاع على العديد من المصادر والادبيات السابقة، وجد الباحثين ان عملية تقويم الاداء المهاري وبطريقة تصوير تلك المهارات خلال الاداء امر في غاية الاهمية وذلك كون افراد العينة الخاصة بالبحث هم من المبتدئين الخام بكرة السلة، وبالتالي هم لا يمتلكون اي مهارة بكرة السلة، و بعدها عمد الباحثين على أخذ شكل الاختبار الخارجي والذي يتم عرضه امام افراد العينة خلال الاختبارات القبلية للمهارة قيد الدراسة، ليتم فيما بعد اداء افراد العينة وتصويرهم وبعد ذلك يتم تحويل التصوير الخاص بالأداء المهاري لافراد عينة البحث على اقراص سيدي وعرضه على الخبراء والمختصين\*\* في مجال كرة السلة لتتم عملية تقويم الاداء المهاري.

**3-5 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثين بإجراء تجربتهم الاستطلاعية وذلك يوم الاحد الموافق 2018/11/3 الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية على افراد عينة البحث .

\* يبين ذلك الملحق (1) .

\*\* يبين ذلك الملحق (2) .

\*\* الملحق (12).





### 3-6 الاختبار المستخدم في البحث: اختبار مهارة التهديف من الثبات (1).

- الهدف من الاختبار: تقييم مستوى الاداء الفني (التكنيك) لمهارة التهديف من الثبات .
- الادوات اللازمة: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (3).
- وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة وبوضع التهديف الصحيح ويؤدي عشرة محاولات متتالية للتهديف من الثبات

➤ التسجيل: يعطى للمختبر عشر محاولات للتهديف وتحتسب المحاولات الناجحة.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات: سعى الباحثين الى ايجاد الاسس العلمية للاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات المستخدمة في البحث اختبارات مقننة ولكن من المنطق ان تجري اسس علمية على هذه الاختبارات عند تطبيقها على افراد عينة البحث وذلك لغرض تقنينها عليهم ومن هذا فقد حصل الباحث على الاسس العلمية للاختبارات وكالاتي:

3-7-1 صدق الاختبار: اعتمد الباحثين على صدق (المحتوى) وهو أحد أنواع الصدق التي تتميز بها الاختبارات الجيدة ولتحقيق صدق هذه الاختبارات فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء\* والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وملائمتها للغرض الذي وضعت من اجله وكانت نتيجة الاتفاق عن هذه الاختبارات (100 %).

3-7-2 ثبات الاختبار: لإيجاد معامل الثبات فقد استخدم الباحثين طريقة تطبيق الاختبار ومن ثم اعادة تطبيقه على افراد عينة البحث . حيث تم اختبار عينة البحث في يوم 2018/11/3 وبعد مرور (7) ايام اعيد الاختبار نفسه في يوم 2018/11/10 وبفس الموصفات وتحت نفس الظروف والمكان في المرة الاولى وبعدها قام الباحثين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وقد ظهرت قيمة معامل الارتباط عالية وهذا دال على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

3-7-3 موضوعية الاختبارات: عمد الباحثين لإيجاد معامل الموضوعية عن طريق الاستعانة بحكمين عند اداء الاختبارات وبعدها تم الحصول على نتائج الاختبارات للحكمين وبعد ذلك قام الباحثين بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكمين وقد ظهرت قيمة الارتباط عالية وهذا مؤشر على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث.

3-8 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء اختباره القبليّة لإفراد عينة البحث وذلك بتاريخ 2018/11/12 حيث قام الباحث بإجراء اختبار مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة ولكل مجموعة من مجموعتي البحث على حدة .

3-9 تطبيق التمرينات الخاصة: استغرقت مدة البرنامج التعليمي (4) اسابيع وبواقع (وحدتين) تعليميتين اسبوعيا لكل مجموعة من مجموعتي الدراسة وبهذا بلغ مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدة تعليمية .

اما الية عمل البرنامج التعليمي كانت كالآتي :

- 1-بدأت التجربة الرئيسية في تمام الساعة (الثامنة والنصف ) صباحاً من يوم 2018/11/14 .
- 2-الهدف من الوحدات التعليمية هو تعليم الاداء الفني لمهارة التصويب من الثبات بكرة السلة .
- 3-نفذت كلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) الوحدات التعليمية وبواقع (وحدتين) اسبوعيا.
- 4-زمن الوحدة التعليمية (60-90) دقيقة .
- 5-تم تطبيق التمرينات التعليمية المعدة من قبل الباحثين باستخدام الوسيلة المساعدة وكذلك تم استخدام الوسيلة الالكترونية التي استخدمت في العرض المرئي للإداء المهاري قبل بدء الوحدة التعليمية والذي يبلغ وقته (15) دقيقة، على افراد عينة البحث من (المجموعة التجريبية) في الغرفة المخصصة لعرض البرنامج التعليمي والهيئة لهذا الغرض داخل القاعة الرياضية المغلقة.

(1) محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين، مصدر سبق ذكره، ص176.  
\* ملحق (1) يبين أسماء الخبراء الذين تم عرض الاختبار عليهم



- 6- القسم التحضيري من الوحدة التعليمية والذي يشمل الإحماء العام والتمارين التحضيرية لتهيئة الجسم بشكل عام والتي تشمل جميع أجزاء الجسم، وكذلك اشتمل على التمارين الخاصة خلال الاحماء الخاص، وحسب ما تحتاج إليه المهارة المقصودة في التعلم .
- 7- اما القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية فقد اشتمل على الجانب التعليمي والذي يهتم شرح وعرض وتعليم المهارة المقصودة في التعلم من قبل المدرب، وتكرار ادائها، وكذلك اشتمل على الجانب التطبيقي للمهارة المتعلمة وتكرار الاداء وتصحيح الأخطاء، وكذلك اشتمل القسم الرئيسي على اعطاء تمارين مشابهة للإداء في وحدات متقدمة من المنهاج التعليمي .
- 8- اما القسم الختامي في الوحدة التعليمية يتمثل بإعطاء تمارين تهدئة واسترخاء عام للاعب .
- واشتمل المنهاج التعليمي باستخدام الوسيلة المساعدة (6 تمارين)، اثنان منها من أمام لوحة الهدف، واثنان منها من الجانب الايمن للوحة الهدف واثنان منها من الجانب الايسر للوحة الهدف .
- 3-10 الاختبارات البعدية:** قام الباحثين بإجراء اختبارهم البعدي بعد اكمال المنهج التعليمي المستخدم في الدراسة في يوم 2018/12/10 مراعين في ذلك نفس ظروف الاختبار القبلي من حيث الوقت والمكان
- 3-11 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في اجراء العمليات الاحصائية ومنها استخراج الوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T) للعينات المستقلة .
- اختبار (T) للعينات المترابطة .
- الارتباط البسيط (بيرسون) .

**4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية:**

**الجدول (4)**

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع		
التصويب من الثبات	الدرجة	2.778	0.667	4.556	0.726	3.922	معنوي

\* قيمة T الجدولية (2.105) عند مستوى دلالة (0.05).

من جدول (4) نجد ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين (القبلي-البعدي) لاختبار مهارة التصويب من الثبات نجد ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ (2.778) وبانحراف معياري مقداره (0.667) إما الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي فقد بلغ (4.556) وبانحراف معياري (0.726)، إما قيمه (t) المحسوبة بلغت (3.992) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي اذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل التأثير في تحسن الاداء لدى افراد عينة البحث .



## 2-4 عرض وتحليل نسبة التحسن الحادثة بين الاوساط الحسابية للمهارات (قيد الدراسة) في الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة الضابطة:

### جدول (5)

يبين نسبة التحسن الحادثة بين الاوساط الحسابية للمهارات (قيد الدراسة) في الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	نسبة التحسن %
1	التصويب من الثبات	الدرجة	2.778	4.556	1.778	64.002

يتضح من الجدول (5) ومن عرض نتائجه وجود فروق واضحة في نسب التحسن الحادثة بين متوسطات الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة الضابطة في المهارات (قيد الدراسة)، ولصالح الاختبارات البعدي حيث كانت نسبة تحسن في اختبار مهارة التصويب من الثبات ونسبة (64.002).

### الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصويب من الثبات	الدرجة	2.889	0.601	6.300	1.160	11.219	معنوي

\* قيمة T الجدولية (2.015) عند مستوى دلالة (0.05)

في مهارة التصويب من الثبات نجد إن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ (2.889) وبانحراف معياري مقداره (0.601) إما الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي فقد بلغ (6.300) وبانحراف معياري (1.160)، إما قيمه (t) المحسوبة بلغت (11.219) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### جدول (7)

يبين نسبة التحسن الحادثة بين الاوساط الحسابية للمهارات (قيد الدراسة) في الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	نسبة التحسن %
5	التهديف من الثبات	الدرجة	2.889	6.300	3.411	118.068

يتضح من الجدول (7) ومن عرض نتائجه وجود فروق واضحة في نسب التحسن الحادثة بين متوسطات الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة التجريبية في المهارة (قيد الدراسة)، ولصالح الاختبارات البعدي حيث كانت اعلى نسبة (118.068).

## 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) ومناقشتها:

### جدول (8)

يبين قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات (البعدي) للمهارات (قيد الدراسة) و للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
5	التهديف من الثبات	الدرجة	4.556	0.726	6.300	1.160	3.922	معنوي

\* قيمة t الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = (2.101)

أما فيما يخص مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي لها (4.556) وبانحراف معياري (0.726)، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للمهارة نفسها (6.300) وبانحراف معياري مقداره (1.160)، أما قيمة (T)





المحسوبة فكانت (3.922) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.101) وبدرجة حرية (18)، وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

#### جدول (9)

يبين نسبة التحسن الحادثة بين متوسطات الاختبارات البعدية لمجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية)

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار البعدي ضابطة	الاختبار البعدي تجريبية	الفرق بين الاختبارين	نسبة التحسن %
1	التهديف من الثبات	الدرجة	4.556	6.300	1.744	38.279

يتضح من الجدول (9) ومن عرض نتائجه وجود فروق واضحة في نسب التحسن الحادثة بين متوسطات الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المهارة (قيد الدراسة)، ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة التجريبية، حيث كانت نسبة التحسن (38.279)

#### 3-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

من خلال ما تم عرضه في الجداول (8) (9) لنتائج الاختبارات البعدية للمهارات (قيد الدراسة) وتحليلها لإفراد عينة البحث ولكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) اتضح ان المجموعة التجريبية قد حققت نتائج معنوية وبشكل افضل من المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثين ذلك الفرق في التعلم والاداء للمجموعة التجريبية الى ان تعليم المهارات (قيد الدراسة) قد تم على وفق برنامج تعليمي محكم وبالوسيلة المساعدة والتي كان لها الاثر الكبير في تعليم المهارات المدروسة وأثارة حواس المتعلمين وابعاد الملل، وخاصة اذا ما علمنا ان الوسائل التعليمية هب عملية اكثر في التعلم وذلك لأن استخدام اكثر من حاسة في عملية التعليم قد ساهم وبشكل فعال في اثارة تفكيرهم، اي ان اثارة اكثر من حاسة قد شارك في تعليم المهارة، وكذلك فأن اثارة هذه الحواس قد اسهم وبلا شك في مساعدة افراد عينة البحث (للمجموعة التجريبية) بكل محتويات تفاصيل المهارة المعروضة و المشوقة، وكذلك واجهة عرض المهارة التي تبعث على التشويق والاثارة وكيفية العرض السريع والبطيء، إضافة الى العرض الفيديوي للمهارة وفي ظروف منافسة حقيقية، وللتعليق الصوتي المصاحب للعرض المهاري، وهذا ما أكده محمود محمد (2000) انه " يعد الصوت والصورة من اهم عناصر الهيبرميديا فهو يشد انتباه المتعلم ويحفزه على الحفظ ويعزز الصورة ويحقق التفاعل والانفعال مع البرنامج"<sup>2</sup>، إضافة الى دمج هذه الوسائل مع الوسيلة التعليمية المستخدمة في تصحيح المسار اثناء الاداء، كما ويرى الباحثين ان من اسباب تفوق المجموعة التجريبية في التعلم والاداء على المجموعة الضابطة يعود الى عملية فهم وادراك اجزاء المهارة المقصودة في التعلم خلال التمارين التعليمية وبالتالي وضوح الواجب التعليمي لدى المتعلم، وهذا ما اشار اليه أحمد عبد الفتاح (2001) "ان استخدام برامج الوسائط فائقة التداخل من خلال جهاز الحاسوب في الوحدات التعليمية تؤدي الى وضوح الواجبات التعليمية المراد تنفيذها أثناء فعاليات الوحدة التعليمية مما يؤدي الى فهم اوضح للحركات التي تؤدي، ومن ثم يتمكن المتعلم من أنجاز الواجب الحركي بدقة واقتصاد في الوقت والجهد وينعكس ذلك على مستوى الاداء الحركي"<sup>(3)</sup>. وبالتالي كان تنوع مصادر التعلم لإفراد (المجموعة التجريبية) عامل مهم جدا قد اسهم في اظهار فروقات واضحة في ادائهم البعدي فتارة نرى العرض المهاري الحركي وتارة اخرى نرى التعليق الصوتي وتارة اخرى نرى الصور المتسلسلة التوضيحية لأجزاء المهارة المتعلمة، وكل ذلك ساهم في زيادة قدرة المتعلمين من افراد المجموعة التجريبية على الفهم والاستيعاب وفهم المهارات وكل ذلك ايضا مرتبط ارتباطا وثيق بأشراك الحواس في التعلم باعتبارها عامل ميسر للتعلم وهذا ما اكده

(2) محمود محمد . فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية، ( أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة: 2000 ) ص 177 .

(3) احمد عبد الفتاح حسن: فاعلية بعض اساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة 110م حواجز، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، 2001، ص 152.



هوفستر (1995) الى "ان المتعلمين يتذكرون (20%) مما يسمعون و (30%) مما يشاهدون و (50%) مما يسمعون ويشاهدون معا وتزيد هذه النسبة مما يشاهدون مقترن بالتعليق الصوتي والاداء"<sup>(4)</sup>.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثين من خلال التجربة الميدانية ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لموضوع البحث استنتج الباحث ما يأتي:

1- ان للتمارين التعليمية المستخدمة خلال البحث والدراسة اثرت وبشكل ايجابي في عملية تسريع التعلم.

2- ان تصحيح الاداء خلال المسار الحركي ادى وبلا شك الى تطوير اداء التصويب من الثبات لأفراد عينة البحث.

3- ان استخدام الوسائل التعليمية المدعمة بالوسائل الالكترونية المساعدة في التعلم تعمل وبشكل ايجابي في عملية التعلم المهاري الصحيح.

##### 2-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الباحثين من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

1- التأكيد على استخدام تمرينات خاصة بالمهارة المتعلمة خلال الوحدات التدريبية مبنية على الأسس العلمية.

2- التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة في التدريبات وعند اداء التمرينات خلال العملية التدريبية لما لها من اثر واضح في تنمية وتطوير الاداء.

3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى ولصفات بدنية ومهارات اخرى ولكلا الجنسين في لعبة كرة السلة.

4- يجب ان تكون التمارين المعدة للتدريب تتناسب والصفة او القدرة المراد تطويرها.



**المصادر:**

- 1- أحمد عبد الزهرة: تأثير تمارين المقاومة والاحماض الامينية في التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكلية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز العالي في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1988 .
- 2- ارثر كايتون وجون دي هول: المرجع في الفسيولوجية الطبية، ط9، ترجمة صادق الهاللي، السعودية، 1996 .
- 3- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، ج1، دار الكتب والوثائق، 1989 .
- 4- ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002 .
- 5- سالم المختار: مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، بيروت، 1991 .
- 6- عباس احمد السامرائي وعبد الكريم السامرائي: كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة، دار الحكمة، 2002 .
- 7- علي سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، مطابع دار الحكمة، بغداد، 1999 .
- 8- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1984 .
- 9- محمد السيد علي: تكنولوجيا التعلم والوسائل المساعدة، جامعة المنصورة، 2005 م .
- 10- محمد حسن ابو عيبة: كرة السلة الحديثة، دار المعارف، مصر، 1975 .
- 11- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984 .
- 12- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982 .
- 13- محمد عادل رشدي: اسس التدريب الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان، طرابلس، 1982 .
- 14- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004 .
- 15- هارا: اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، الموصل، مطابع التعليم العالي، ط2، 1990 .
- 16- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1، جامعة بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002 م .
- 17- يوسف البازي ومهدي نجم: المبادئ الاساسية في كرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 .
- 18- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988 .
- 19- عامر موسى عباس: تنمية القصى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك واثرها العضلية لدى لاعبي الفتيان بالمصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2006 .
- 20- أبو العلا أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 م .
- 21- صريح عبد الكريم الفضلي: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة العضلية للرجلين، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، بغداد، العدد الأول، المجلة (12) 2003 .





### الملاحق

#### ملحق (1)

يبين المقابلات الخصية التي اجراها الباحث

ت	الاسماء	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. عادل تركي حسن	استاذ	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. عبد الجبار سعيد	استاذ	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. رحيم رويح	استاذ مساعد	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	د. أحمد عبد الزهرة	استاذ مساعد	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### ملحق (2)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسماء	اللقب العلمي	مكان العمل
1	عامر موسى عباس	استاذ	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	راففت عبد الهادي	استاذ مساعد	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	مهند ياسر دايع	استاذ مساعد	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	فايز حسن عبد السادة	مدرس دكتور	جامعة القادسية \كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



## تأثير تمارينات خاصة وفقا لأنماط التعلم في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الأول المتوسط

إ.د فرات جبار سعدالله      م.م ابتهاج احمد صلال      م.م رعد عبد القادر حسين  
جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية      جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية      مديرية تربية ديالى  
مستخلص البحث

ان من شروط نجاح وتحقيق التقدم في دقة أداء المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية ان تكون مبنية على أسس علمية صحيحة فضلا عن تنوع أساليب وانماط التعلم وكيفية اختيار المناسب منها سيساعد على عملية تعلم هذه المهارات إذ ان لكل نمط مميزاته وشروطه الخاصة به والتي تتلاءم مع المتعلمين وقدراتهم والفروق الفردية بينهم، وان النمط السمعي يضمن للمتعلم أداء المهارة من خلال اخذ تصور عنها من خلال شرحها تفصيليا ومن ثم تعديلها عن طريق تكرارها على عكس النمط البصري الذي يضمن للمتعلم أداء المهارة من خلال اخذ تصور عنها من خلال عرضها بالصور او النموذج الحي ومن ثم تعديلها عن طريق تكرارها، وكانت عينة البحث من طلبة المرحلة المتوسطة بعدد 32 طالبا وتم استخدام مقياس انماط التعلم لتصنيف العينة وكانت اهم النتائج التي توصل اليها البحث، ان النمط البصري بما حققه من أفضلية في نتائج الاختبارات البعيدة يعد النمط الأفضل والأكثر فاعلية من النمط السمعي في دقة أداء مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

وان التكرار ضمن التمارينات المهارية إذا ما استخدم بعدد كاف وطبقا لنوع المهارة وصعوبتها فانه يحقق فاعلية وتأثير جيدا في الأداء الحركي.

### Abstract

The conditions for success and progress in the accuracy of the performance of basic skills in sports activities should be based on the correct scientific grounds as well as the diversity of methods and patterns of learning and how to choose the appropriate ones will help the process of learning these skills as each style has its own characteristics and conditions that are compatible with learners and their abilities And the individual differences between them, and that the audio pattern ensures the learner performance of the skill by taking a picture of them through detailed explanation and then modify them by repeating them in contrast to the visual pattern, which ensures the learner performance of the skill by taking a picture of it through the presentation of images or live model and then modify them by repeating them, and the sample of the research of students in the middle stage with the number of 32 students was used to measure the patterns of learning to classify the sample and the most important results of the research (the visual pattern of the priority in the results of the tests of distance is the best and most effective style of the pattern In the accuracy of the performance of the skills of handling and football.

The repetition within the skill exercises if used in a sufficient number and according to the type and difficulty of the skill, it achieves the effectiveness and influence well in motor performance.



## 1-المقدمة:

شهدت العملية التعليمية تغيراً كبيراً أسهم في تطوير التعليم من صيغته التقليدية الى صيغ أكثر فاعلية في تكوين الفرد وتنمية إمكاناته وقابلياته فبرزت أساليب التعلم الحديثة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي أسهمت في تطور العلاقة بين المدرس والمتعلم والمهام التي يقومون بها ولنجاح العملية التعليمية لابد لمدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة من استخدام أساليب تمكنه من التوصل الى الأهداف المراد تحقيقها مع مراعاته مدى ارتباطها بالأهداف التي يسعى إليها .

وقد حظي التعلم الحركي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة باهتمام كبير نتيجة للبحوث والدراسات التي اظهرت كل ما يستجد من تطور في طرائق وأساليب التعلم في هذا المجال الحيوي، فالتعلم له أهمية بالغة في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال استخدام أحدث الوسائل التعليمية التي تؤدي الى تحقيق تعلم مثالي بأقصر فترة زمنية ممكنة.

أنَّ التعلم هو مجموعة من الصفات الفسيولوجية والخصائص الشخصية التي تجعل المتعلم يتفاعل مع المعلومات على نحو جيد عن طريق القيام بعملية إدراك المعلومات، والتركيز عليها، ومن ثم معالجة هذه المعلومات واسترجاعها بطريقة سهلة وجيدة، مما يؤثر في عملية التعلم، وأنَّ ادراك المعلم لهذه الأنماط والتعاون معها على نحو صحيح وعلمي يساعد على تحسين البيئة التعليمية، ومنح المتعلمين فرصة التوصل إلى الأدوات التي يمكن ان تساعد في التعلم على نحو جيد، لذلك ينبغي علينا أن نهيئ الأدوات المناسبة للتعلم، ومن اجل أن يبدعوا في عملية تعلمهم. ومن أنماط التعلم الأكثر شمولاً: البصري، والسمعي، والحركي بحسب أنموذج سوزان واينبرنر عام 2002<sup>(1)</sup>. إنَّ التعلم الجماعي داخل الصفوف غير المتجانسة قد أظهر أنَّ هناك حاجة متزايدة لفهم أنماط تعلم الطلاب، وقد أولى الأدب التربوي نصيباً لا بأس به من الاهتمام بهذا الجانب، إذ إنَّ أساس البحث على نحو عام ينبغي أن يكون الفرد المتعلم بأبعاده الشخصية كافة، بوصفه وحدة التعلم الأساسية<sup>(2)</sup>.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام أساليب تعليمية حديثة في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لنتمكن من معرفة تأثيرها الإيجابي في إحداث التعلم المطلوب لدى الطلاب من خلال تصنيفهم حسب خصائصهم واستقبالهم للمثيرات البصرية والسمعية والحركية لتكون نقطة انطلاق وأساس لإكساب الطلاب المهارات الأساسية بكرة القدم .

### مشكلة البحث:

ان اتباع أساليب تعليمية متنوعة تستخدم في رفع كفاءة الاداء للطلاب، والوصل بهم إلى حالات الاداء الجيد، وان التعلم الجيد في يومنا هذا لا يتم الا من خلال برمجة التعلم وفق أسس علمية، التي ينبغي ان يمتلكها كل طالب، لاحظ الباحثان أنَّ هناك تذبذباً في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالإضافة الى عدم استخدام التمارين المهارية وفق الأنماط التعلم مما يمكنهم من بذل قصارى جهدهم في التدريب والمنافسات. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين مهارية وفق الأنماط التعلم ومعرفة تأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الثاني المتوسط .

### يهدف البحث الى:

- إعداد تمارين مهارية وفق الأنماط التعلم بكرة القدم للطلاب.
- التعرف على تأثير التمارين المهارية وفق الأنماط التعلم في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

(1) إبراهيم رواشدة (وآخرون)؛ أنماط التعلم لدى طلاب الصف التاسع في أربد وأثرها على تحصيلهم في الكيمياء؛ (المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج6، العدد4، 2010) ص362.

(2) ليانا جابر، ومها قرعان؛ أنماط النظرية والتطبيق، ط1. رام الله: مؤسسة عبدالمحسن القطان، 2004، ص13.





- التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية  
بكرة القدم للطلاب .

#### فرضيتا البحث:

- للتمرينات المهارية وفق الأنماط التعلم تأثير في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب.

- هناك أفضلية للمجموعة التجريبية عن الضابطة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب.

الكلمات المفتاحية: **أنماط التعلم**: تعرف بأنها: "هي عملية فردية تختلف من شخص لآخر في طريقة الاستجابة للمعلومة الجديدة ومعالجتها، فكل نمط من شأنه أن يجعل التعلم نفسه فعالاً لبعض الطلاب وغير فعال للآخرين"<sup>(3)</sup>.

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث**: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبيتين كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه،

**2-2 مجتمع وعينة البحث**: تم تحديد المجتمع الاصلي والمتمثل بطلاب المرحلة المتوسطة (الصف الاول المتوسط) في مركز قضاء بعقوبة / محافظة ديالى، إذ تم تحديد مدرسة (متوسطة الملوية للبنين) لإجراء البحث . ويعد اختيار العينة من الخطوات المهمة والاساسية لجمع المعلومات والبيانات إذ تم اختيار الصف الاول وكان عدد الصفوف شعبتين (أ، ب) وبطريقة القرعة تم اختيار شعبة (ب) لتكون عينة البحث إذ تم تصنيف العينة الى مجموعتين تجريبيتين في ضوء تطبيق مقياس انماط التعلم اذ ظهر نمطين من الانماط الثلاثة وهما النمط السمعي والنمط البصري، إذ بلغ المجموع الكلي لعينة البحث (41) طالب موزعين على مجموعتين التجريبية الاولى كانت للنمط السمعي وعددها (17) طالبا والتجريبية الثانية كانت للنمط البصري وعددها (15) بعد استبعاد الطلبة غير الملتزمين بالتجربة والطلبة الذين ليس لديهم رغبة في اجراء التجربة والطلبة الراسبين، وبما يشكل نسبة (78%) من مجتمع البحث .

#### 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

##### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
2. المصادر العربية والاجنبية.
3. الاختبارات والمقاييس.

##### 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (32) المنشأ (صيني).
- شريط قياس.
- شواخص عدد (32).
- ساعة توقيت نوع (DIAMOND) ياباني المنشأ.
- فانيلاات لعب عدد (32).
- صافرة عدد (2).
- سبورة أو جدار مؤشر.
- شريط لاصق.

(3)HarolaPashler, Mark McDaniel, Doug Rohrer, and Robert Bjork; **Learning Styles Concepts and Evidence**: (Psychological Science in the Publicintresy, Vol.2008) p.105.



• حاسوب (كمبيوتر) نوع (HP) امريكي المنشأ

#### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 تحديد مقياس انماط التعلم: لقد تبني الباحثان مقياس (فاضل شاكر حسن وكريم عبد ساجر)<sup>(4)</sup> لمعرفة تفضيل انماط التعلم لعينة البحث اذ تم إجراء الاختبار من نوع الورقة والقلم وقد هدف المقياس الى التعرف على افضلية الانماط المستخدمة لدى المختبرين ويتكون من (18) فقرة تمثل ثلاث انماط مهمة تخص مجال البحث وهي (النمط البصري والنمط السمعي، والنمط الحركي) وبمعدل (6) فقرات لكل نمط وعند جمع كل فقرات المقياس لكل نوع يكون مجموع فقرات المقياس والبالغة (18) فقرة وقد وزعت فقرات المقياس كما يلي:

الاسلوب البصري فقراته (6) والاسلوب الحركي فقراته (6) والاسلوب السمعي فقراته (6).  
4-2-2 تحديد المهارات الاساسية: اعتمد الباحث بتحديد المهارات الاساسية الخاصة بكرة القدم على مناهج المرحلة المتوسطة لوزارة التربية (2018م).

4-2-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث: تم تحديد الاختبارات الخاصة بمهارتي المناولة والتهديف من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والتي تتعلق بمتغير البحث والتي تم استخراج الاسس العلمية لأهميتها في قياس دقة مهارتي المناولة والتهديف كونها اختبارات مقننة . والجدول الاتي يوضح ذلك .

#### الجدول (1)

يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المهارة	الاختبار
1	المناولة	المناولة نحو هدف صغير يبعد (20م).
2	التهديف	التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات.

#### 5-2 مواصفات الاختبارات:

##### 1-5-2 الاختبارات مهارية:

##### الاختبار الأول: المناولة (التمرير).

❖ أسم الاختبار: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر<sup>(1)</sup>.

❖ الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

❖ الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد(5)، وهدف صغير أبعاده (110سم×63سم).

❖ إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) على مسافة (20م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (11).

❖ وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجه للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .

❖ التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

\* درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .

\* درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .

\* صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

#### الاختبار الثاني:

❖ التهديف:

❖ أسم الاختبار: التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات:<sup>(1)</sup>

(4) فاضل شاكر حسن وكريم عبد ساجر؛ اساليب التعليم التي يفضلها طلبة الكلية التقنية. بغداد: مجلة الآداب، العدد 78، 2006، ص14.

(1) ثامر محسن إسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991)، ص 77.

(1) مفتي ابراهيم حماد؛ الجديدي في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994.



❖ **هدف الاختبار:** قياس دقة التهديف نحو المرمى.

❖ **الأدوات المستخدمة:**

- شريط لتعيين منطقة التهديف .
- هدف كرة قدم قانوني.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (5).

❖ **طريقة الأداء:** توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) يارد، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديف للكرة والشكل (13) يوضح ذلك.

❖ **طريقة التسجيل:**

-تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمس كالآتي:

-تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات الى المنطقة رقم 5

3 درجات إلى المنطقة رقم 4

3 درجات إلى المنطقة رقم 3

2 إلى المنطقة رقم 2

درجة واحدة إلى المنطقة رقم 1 (العارضة والعمود)

صفر خارج حدود المرمى

**2-6 التجربة الاستطلاعية:** بعد تحديد اختبار انماط التعلم والاختبارات لمهارتي المناولة والتصويب تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من 5 طلاب بعد تحديد الأدوات المستخدمة وتهيئتها، وتوضيح وشرح الاختبارات بوضوح تم إجراء التجربة يوم (الاحد) المصادف 2018/2/18 وهم طلاب الصف (الاول متوسط) من مدرسة من خارج عينة البحث.

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم التوصل إلى:

1. صلاحية الاختبارات المستخدمة وملاءمتها لعينة البحث.
2. تفهم عينة للاختبارات قيد البحث وتطبيقها بشكل جيد.
3. كفاءة فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات.
4. مدى ملائمة التمرينات على وفق النمط التعلم لمستوى العينة.
5. معرفة مدى ملائمة التمرينات باختلاف اوقات الوحدات التعليمية.
6. التأكد من كفاءة المدرس لشرح وتوضيح التمرينات.
7. معرفة الصعوبات والمشاكل عند تنفيذ التمرينات.

**2-7 إجراءات البحث الرئيسية:**

**2-7-1 الاختبارات القبليّة:** لغرض عزو النتائج التي تظهر بعد تطبيق التمارين إلى المتغير المستقل، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على المتغير التابع قيد البحث، وقد تم إجراء اختبار مقياس انماط التعلم لتصنيف العينة في يوم (الثلاثاء) والمصادف 2018/2/20 وبعد إعطاء وحدة تعريفية تم إجراء اختبارات دقة أداء مهارتي المناولة والتهديف في يوم (الاربعاء) والمصادف 2018/2/21، علماً أنّ تطبيق الاختبارات قد تم في قاعة مدرسة (متوسطة الملوية) / بعقوبة / ديالى . وان من الأمور المهمة التي يجب ان يعيها الباحث هو إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، وعلى هذا الأساس يجب ان تكون المجموعتين التجريبيتين متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات ما عدا المتغير التجريبي لكل





مجموعة، ويبين الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث مما يدل على تكافؤ العينة في هذه الاختبارات.

## الجدول (2)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) الجدولية والمحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات القبلية المهارية بكرة القدم

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س	±ع	س	±ع			
1	المناولة	4.20	1.42	4.10	1.18	0.21	2.04	غير معنوي
2	التهديف	5.32	1.25	5.58	1.66	0.79		غير معنوي

• قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) = 2.04

2-7-2 التجربة الرئيسية: بعد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث قام الباحث بتطبيق تمارين المعدة من قبله لمدة (6) أسابيع وبواقع (2) وحدة في الأسبوع اعتباراً من يوم (الاثنين) الموافق 2018/2/26 ولغاية يوم (الثلاثاء) 2018/4/10 في مدرسة (متوسطة الملوية) بعقوبة / ديالى وبإشراف مباشر من الباحثين، إذ تم تطبيق التمرينات في كل وحدة تدريبية بواقع تمرين أو اثنين لكل مهارة مع مراعاة التقيد بالوقت المخصص لكل تمرين.

2-7-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات المعدة، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث البالغ عددها (32) طالباً من مدرسة (متوسطة الملوية) بعقوبة/ ديالى مع مراعاة توفير ظروف الزمانية والمكانية التي استخدمت في الاختبارات القبلية ولنفس فريق العمل المساعد، تم إجراء اختبارات المهارات الأساسية في يوم (الثلاثاء) والمصادف 2018/4/17 في مدرسة (متوسطة الملوية) بعقوبة/ محافظة ديالى .

2-8 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية لمعالجة البيانات إحصائياً.

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T-Test) للعينات المتناظرة.
- اختبار (T-Test) للعينات المستقلة.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتهديف القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (3)

قيم الأوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

الدلالة	قيمة t		م ج ح ف	س ف	وحدة القياس	الإحصائيات الاختبارات	المجموعة التجريبية
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.12	6.58	40.80	2.50	درجة	المناولة	م ت 1
معنوي		10.99	51.43	4.68	درجة	التهديف	
معنوي	2.14	7.30	41.15	2.43	درجة	المناولة	م ت 2
معنوي		12.70	46.59	3.86	درجة	التهديف	

\* قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16.14) =



يبين الجدول (3) قيمة (t) المحسوبة في مهارتي المناولة والتهديف للمجموعة التجريبية الاولى ذات النمط السمعي والتي كانت قيمتها على التوالي (6.58 و 10.99) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.12) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدى، ويبين نفس الجدول قيمة (t) المحسوبة في مهارتي المناولة والتهديف للمجموعة التجريبية الثانية ذات النمط البصري والتي كانت قيمتها على التوالي (7.30 و 12.70) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.14) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدى.

ويعزو الباحثان سبب هذا التطور في مستوى التعلم لمهارتي المناولة والتهديف في المجموعتين التجريبيتين ذاتا النمطين السمعي والبصري إلى التمرينات المهارية المطبقة على عينة البحث والذي روعي فيها كيفية استخدام هذين النمطين لتحقيق تطوير دقة أداء مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم. وذلك من خلال إتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلاً عن إعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الأخطاء أثناء الأداء وان "تعليم المهارات الحركية يؤدي إلى تصحيح استجابات المتعلم وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع مستوى أداء تعلم المهارة"<sup>(1)</sup>.

ان اللاعب المبتدئ يحتاج دائماً إلى شرح مفصل لكافة أجزاء المهارة وإعادة تكرارها كي تترسخ وتثبت في الذاكرة الحركية وبالتالي تصبح أمكانية استرجاعها أكثر سهولة وهذا ما أكدته (Schmidt 2004) "ان في حالات تعليم المبتدئين يحتاجون إلى تأصل وتلازم لحركة المهارة عندهم وإلى تشذيب وصقل المهارة وكذلك تصحيح كافة أخطاء أداء المهارة قبل الانتقال إلى المهارة الأخرى"<sup>(2)</sup>، فضلاً عن ذلك فان التمرينات احتوت مفرداتها على العديد من التمرينات المهارية للمناولة والتهديف وان تكرارها أدى إلى تطور دقة أداء مهارتي.

### 2-3 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتهديف البعدية للمجموعتين التجريبيتين وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لنتائج الاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدى

الدالة	قيمة t		المجموعة التجريبية 2		المجموعة التجريبية 1		الإحصائيات الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2.04	4.89	0.81	5.14	0.98	6.75	المناولة	1
معنوي		6.57	0.33	12.29	0.68	10.45	التهديف	2
معنوي								3

\*قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) = (2.04)

يبين الجدول (4) قيم (t) المحسوبة والتي بلغت على التوالي (4.89، 6.57) لمهارتي المناولة والتهديف وللمجموعتين التجريبيتين وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، وهذا يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين في اختبارات مهارتي المناولة والتهديف في الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات النمط البصري .

(1) لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2003) ص69.

(2) Schmidt R,&, GraigWrisberg;Motor Learning Performance: IL Human Kinetics, 2004, P249.



ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى انه يوفر فرص مشاهدة بصرية ورؤية واضحة لنقل الصورة الذهنية ومحاولة تعديلها بين تكرار وآخر مما يؤدي إلى ثباتها بالدماغ بشكل ادق وأوضح مما يعزز الأداء ويثبته وهذا ما أكدّه (عصام محمد 1980) " كلما زاد التكرار للمهارة كلما أصبحت أكثر أوتوماتيكية وأكثر اتقاناً"<sup>(1)</sup>.

#### 4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم توصل إليها تم وضع الاستنتاجات التالية:

- ان النمط البصري بما حققه من أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية يعد النمط الأفضل والأكثر فاعلية من النمط السمعي في دقة اداء مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.
- ان التكرار ضمن التمرينات المهارية إذا ما استخدم بعدد كاف وطبقا لنوع المهارة وصعوبتها فانه يحقق فاعلية وتأثير جيدا في الأداء الحركي.
- اعتماد النمط البصري بشكل اكبر على الصور والفيديوهات التي تعطي تصورا واضحا للمتعلمين والشرح الوافي والواضح للنمط السمعي .
- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:
- التأكيد على استخدام الصور والفيديو والنموذج الحي لتعلم الطلاب ذوي النمط البصري .
- التأكيد على استخدام الشرح الوافي معززا بالأمثلة الحية لتعلم الطلاب ذوي النمط السمعي.
- أعداد دراسات وبحوث لاحقة لدراسة انماط أخرى لمعرفة مدى ملائمتها في اداء مهارات كرة القدم .

#### المصادر العربية والأجنبية:

- إبراهيم رواشدة ( وآخرون)؛ أنماط التعلم لدى طلاب الصف التاسع في أربد وأثرها على تحصيلهم في الكيمياء: (المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج6، العدد4، 2010).
- ثامر محسن إسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).
- عصام محمد؛ تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق: (مصر، دار المعارف، 1980).
- فاضل شاكر حسن وكريم عبد ساجر؛ اساليب التعليم التي يفضلها طلبة الكلية التقنية. بغداد: مجلة الآداب، العدد 78، 2006.
- لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2003).
- ليانا جابر، ومها قرعان؛ أنماط النظرية والتطبيق، ط1. امر الله: مؤسسة عبد المحسن القطان، 2004.
- مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.

-HarolaPashler, Mark McDaniel, Doug Rohrer, and Robert Bjork; Learning Styles Concepts and Evidence: (Psychological Science in the Publicintresy, Vol.2008) p.105.

-Schmidt R,&, GraigWrisberg;Motor Learning Performance: IL Human Kinetics, 2004.

(1)عصام محمد ؛تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق: (مصر، دار المعارف، 1980) ص190





## تأثير تناول جرعة منفردة بمكمل غذائي M.V بمحفزات التستوستيرون Testosterone Alpha في بعض المؤشرات الفسيولوجية والاستهداف الرقمي

لعدائي السرعة القصوى ومطاولة السرعة القصوى

م.عباس علي لفته أ.م.د وصال صبيح كريم أ.د عباس فاضل جابر

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Dr.Abbas.Fadil57@gmail.com](mailto:Dr.Abbas.Fadil57@gmail.com)

### ملخص البحث

تظهر علينا بين فترة وأخرى ظاهرة تناول العقاقير المنشطة Drugs Doping بأشكالها والوانها بحيث أصبحت ظاهرة دولية غير صحية وغير تربوية وغير أخلاقية في رياضات الانجاز العالي. وبسبب الانفتاح الكبير عالميا على كفاءة التدريب والمربين وانتشار ظاهرة تناول المكملات الغذائية بشكل كبير وغير محكم بسبب سهولة الحصول عليها في اسواقنا المحلية الرسمية كالصيدليات ومخازن الادوية او من خلال السوق السوداء حيث ان المشكلة الحقيقية هي عدم الاعتماد على خبير طبي وصيدلاني يمكن ان يفحص ويشخص ويخصص نوع المكمل الغذائي المفيد او المؤثر في الانجاز. وفي فعاليات السرعة القصوى ومطاولة السرعة القصوى Max Speed Endurance بشكل خاص والالعاب القوى بشكل عام تأكد للباحثون ظاهرة انتشار عشوائية المكملات الغذائية وانواع المنشطات البنائية والنفسية Psychoactive drugs-Anabolic Steroids وما بينهما. جوهر الانجاز العالي في فعاليات السرعة ونحن نطمح عادة الى تطوير الاداء والاستهداف الرقمي المحسن من خلال جرعات تدريبية محكمة ومدرب كفوء ونظام غذائي مقنن يتضمن كل عناصر الغذاء الرئيسية، والملاحظة الان في اغلب فعاليات العاب القوى وانواع الالعاب الرياضية الاخرى فرقية او فردية انتشار ظاهرة المكملات الغذائية والمنشطات البنائية Anabolic Steroids والنفسية Psychoactive Drugs خلال مراحل الاعداد العام والخاص، اضافة الى مشكلة اخرى هي ظاهرة التكدس فوق القمة Stacking on top of other drugs من هنا حاول الباحثون استخدام جرعة منفردة تجريبية بمعيار واطى من المكملات الغذائية (ملتي فيتامين M.V- فوسفات الكرياتين CP- الاحماض الامينية Amino Acid- اضافة الى الفا تستستيرون AlphTestosterone مادة محفزة للهرمون الذكري الطبيعي التستوستيرون Testosterone) خلال فترة الاستعداد للبطولة. وقد تم اعطاء مكمل غذائي يتضمن في محتوياته محفز هرمون التستستيرون وخلال الوقت المخصص مع تحديد الوقت المثالي للذروة البيولوجية والفسيولوجية للعقار، حيث استنتج وجود فروقات بسيطة وغير معنوية احصائيا لكنها مهمة عند المربين والعدائين، كما لوحظ تغير واضح بمجمل فعاليات الايقاع الحيوي الفسيولوجي في معدل ضربات القلب Heart Rate وحجم الضربة S.V والنتاج القلبي C.O.P، لم يتغير عدد مرات التنفس خلال الراحة، يوصي البحث بتطوير العمل الهرموني المحكم تحت خيمة الطبابة ومختبرات الصحة المركزية، مع ملاحظة الابتعاد جهد الامكان عن المكملات الغذائية التي تحتوي على المركبات الهرمونية المنشطة او المثبطة.

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تمتلك معظم غدد glands الجسم قنوات ducts تصب فيها افرازات كالغدد اللعابية والغدد المعوية gastric glands وتسمى غدد كهذه خارجية الافراز Exocring glands وان ثمة غدد تصنع موادها الكيميائية وتفرزها في مجرى الدم بشكل مباشر للوصول الى مختلف الانسجة المقصودة وهذه من الغدد الصم او غير القنوات Endocrine or ductless glands وتسمى افرازاتها الهرمونات Hormones، وهذه الهرمونات تحفز وتسيطر على فعاليات ايضية متنوعة وتشابه الانزيمات من حيث كونها محفزات ويتطلب وجودها بكميات ضئيلة جدا، من هنا حاولنا كباحثين ان نحدد المكملات الغذائية المهمة والتي يحتاجها العداء المسافات القصيرة حيث السرعة القصوى



ومطاوله السرعة القصوى لركضة (100-200) متر. وقد اخذنا بعين الاعتبار نوع المكملات غذائية وكميته ومكان انتاجه وكفاءة المؤسسة الصحية والصيدلانية المنتجة لهذه المكملات اضافة الى التأكيد على محفز التستسبيرون كمادة غذائية هرمونية تحفز عمل الخصيتان في انتاج هرمون التستسبيرون الطبيعي مع ملاحظة الارشادات المطلوبة من قبل الاستشاري الطبي المرافق.

#### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال البطولات المحلية والوطنية و اختبارات السرعة القصوى ومطاوله السرعة القصوى لعدائي النخبة ركض (100-200) متر وجود ظاهرة تدريبية وفلسجية ونفسية ونمطية هي ما يصطلح عليها ب (حاجز السرعة) ويقصد منها عدم تطور الانجاز العالي بشكل واضح لعدائي السرعة . حيث اتفق الباحثون على استخدام مكمل غذائي بعد ملاحظة سوء التغذية Nutritional Anaemia لبعض العدائين، يتضمن بشكل اساسي (ملتي فيتامين M.V) وبشكل ثانوي فوسفات الكرياتين CP والاحماض الامينية Amino Acide ومكملات اخرى اضافة الى محفز الهرمون الذكري (هرمون طبيعي التستسبيرون Testosterone) ونسبة ضئيلة جدا ولكنها مؤثرة (0.01) ملغم في الجرعة الواحدة Doss وقد كنا على اطلاع كامل بمستوى الخطورة من ناحية الأضرار الجانبية Side Effect وظاهرة التعود او الادمان Addiction على هذا النوع من المكمل الغذائي، علما ان المكمل الغذائي خاضع للسيطرة الدوائية والغذائية في اليونيسيف UNICEF.

#### 3-1 الاهداف:

- 1-دراسة تأثير جرعة منفردة بالمكمل الغذائي والتستسبيرون (M.V-Testosterone) في بعض المؤشرات الفسيولوجية لعدائي السرعة (100-200) متر.
- 2-دراسة تأثير جرعة منفردة بالمكمل الغذائي والتستسبيرون (M.V-Testosterone) في تطوير الانجاز لعدائي السرعة (100-200) متر .

#### 4-1 الفروض:

- 1-للمكملات الغذائية بالتستسبيرون تأثير ايجابي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لعدائي (100-200) متر.
- 2-للمكملات الغذائية بالتستسبيرون تأثير ايجابي في تطوير الانجاز العالي لعدائي (100-200) متر.

#### مجالات البحث:

- 1-المجال البشري: (6) عدائي من النخبة ركض (100-200) متر.
- 2-المجال الزمني: للفترة من 2017/9/21-10.
- 3-المجال المكاني: ملعب الشعب – ملعب الجادرية- خبير الدوبلر والايكو.

#### تحديد المصطلحات:

المكملات الغذائية: تضمنت المكملات الغذائية الملتي فيتامين M.V مع الفوسفو كرياتين PC والاحماض الامينية Amno acid وبعض الانزيمات، اضافة الى بعض الفيتامينات المركزة من فيتامين بي B12-6-2.

محفزات التستسبيرون: مادة طبيعية عشبية سهلة الهضم وحلوة المذاق تستخدم لمرة واحدة عن طريق الفم او الحقن العضلي او الوريدي IM-IV..وتكون مع المكملات الغذائية المثبتة في النشرة الدوائية.

#### 2-الدراسات النظرية والمشابهة:

##### 1-2-الدراسات النظرية:

##### 2-2-الدراسات المشابهة:

دراسة الدكتور طارق فحل الكبيسي والدكتور عباس فاضل جابر سنة 1996<sup>(1)</sup>:  
" تأثير تناول الديكا درابولين DicDrubolin في بعض المؤشرات السلوكية واللياقة البدنية للارانب"

(1) طارق فحل الكبيسي، عباس فاضل جابر . تأثير تناول الديكادرابولين في بعض المؤشرات السلوكية واللياقة البدنية للارانب. بحث منشور، المؤتمر العلمي لجامعة بغداد- كلية التربية الرياضية بغداد. 1996.



تمت تنفيذ البحث على (8) ارناب ذكور توائم ذكور Fraternal Twins وقد تم انتقاء عينة ارناب بإعمار (22) اسبوع من المزارع، وقد تم تسمية الارناب بمعلمة مزروعة في الرجل، وقد تم زرق الارناب بمقدار من الديكورابولين وحسب وزنه وتركيز الدواء فيه، حيث يتم الزرق الساعة الـ 9 صباحا من يوم السبت ولمدة 12 اسبوع، حيث تبين زيادة الوزن والقابلية البدنية للارناب التجريبية، كما ظهرت على الارناب حالات الادمان والكآبة في حالات عدم تناول العقاقير، كما ظهرت اعراض المثلية على الارناب.

### 3-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق الاهداف،  
**3-2 عينة البحث:** تم انتقاء عينة من عدائي النخبة بركض (100-200) متر، ومن الابطال بأعمار كبيرة نسبيا وقد تم اختيار (6) عدائين لركضة (100-200) متر، حيث من المعروف ان اغلب عدائي المئة متر هم أنفسهم يركضون مئتي متر. حيث تم تجانس العينة من ناحية العمر البيولوجي والعمر التدريبي والوزن بالكيلو غرام والطول بالسنتيمتر، وكما ورد في الجدول (1).

#### جدول (1)

يبين تجانس العينة من ناحية المتغيرات التالية لعدائي (100-200) متر

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر البيولوجي	سنة	25	23	4	1.5
الطول	سم	168	167	4.8	1.09
الوزن	كغم	64	63	5.6	0.88
العمر التدريبي	سنة	8	7	0.98	0.18

**3-3 الجانب الاخلاقي للبحث:** تم اللقاء مع عينة البحث وتوضيح الاضرار الجانبية لهذه المكملات الغذائية اذا ما تم الادمان Addaction عليها، وملاحظة بعض فوائدها مع قراءة وشرح خطورة الادمان على هذه العقاقير الحلوة المذاق والسهولة الهضم والغالية الثمن.

### 4-3 ادوات البحث:

-المراجع والمصادر  
-لمقابلات الشخصية  
-فريق عمل مساعد

-طبيب استشاري مع مضمّد

-مختبرات الصحة المركزية- القناة

-جهاز الفوتوميتر لقياس السعة الحيوية

-جهاز قياس الضغط

-سماعة طبية لقياس عدد ضربات القلب

-ميزان قياس الطول والوزن.

-ساعة توقيت الكترونية لغاية 1-100 من الثانية..

-ملعب وزارة الشباب

-مسدس اطلاق

-صافرة

### 5-3 القياسات الاثروبومترية:

-الطول

-الوزن

### 6-3 القياسات الفسيولوجية:

-عدد ضربات القلب H.R.





- حجم الضربة القلبية S.V.r
- النتاج القلبي C.O.p.r
- ضغط الدم العالي Systol
- ضغط الدم الواطيء Dystol
- الهيموكلوبين Hb
- السعة الحيوية V.C
- عدد مرات التنفس
- صورة الدم.

### 7-3 الاختبارات القلبية:

1-القياسات الفسيولوجية: تم اجراء القياسات الاثربومترية والفلسجية بتاريخ 12 ايلول 2018 ساعة العاشرة صباحا في مختبر الصحة المركزية والقناة كما تم استخدام جهاز الايكو في فحوصات القلب، الطول، الوزن، العمر، عدد ضربات القلب H.R، حجم الضربة القلبية S.V.r، النتاج القلبي C.O.p.r، ضغط الدم العالي Systol، ضغط الدم الواطيء Dystol، الهيموكلوبين Hb، السعة الحيوية V.C، عدد مرات التنفس، صورة الدم.

2-الاختبارات الإنجازية: تمت الاختبارات القلبية يوم 12 ايلول 2018 ساعة الخامسة عصرا في ملعب وزارة الشباب حيث نفذ اختبار ركض (100) متر بالشدة القصوى وبعد راحة مناسبة يبدأ تنفيذ اختبار ركض (200) متر وبالشدة القصوى، وضمن تصفيات بطولة العراق.

3-8 طريقة تناول العقار: تم اجراء القياسات الاثربومترية والقياسات الفسيولوجية من قبل الدكتور الطبيب البيولوجي محمد علي فاضل في مختبرات الصحة المركزية- القناة، ساعة (10) صباحا، تم تناول غداء بسيط كربوهيدراتي مع عصائر وسوائل ساعة (12.5)، يبدأ الاختبار ساعة الخامسة مساء يوم 2018/9/15.

3-9 الجرعة Doss: تم تناول الجرعة قبل الاختبارات بحدود (ساعة الواحدة بعد الظهر وبعد غداء بسيط) مع ملاحظة قطع الاكل بشكل كامل لحين نهاية القياسات والاختبارات. الخ . يسمح بتناول الماء فقط قبل وخلال وبعد الاحماء، مدة العمل للعقار والقيمة البيولوجية تبدأ بحدود (30) دقيقة من التناول وفترة العمل والتأثير (50) ساعة تقريبا، من هنا حاول الباحثون استخدام جرعة منفردة تجريبية بمعيار واطئ من المكملات الغذائية (ملتي فيتامين M.V- فوسفات الكرياتين CP- الاحماض الامينية Amino Acid- اضافة الى الفا تستستيرون Testosterone) خلال فترة الاستعداد للبطولة، وقد تم اعطاء مكمل غذائي طبيعي (التستوستيرون Testosterone) خلال فترة الاستعداد للبطولة، وقد تم اعطاء مكمل غذائي يتضمن في محتوياته محفز هرمون التستستيرون وخلال الوقت المخصص مع تحديد الوقت المثالي للذروة البيولوجية والفسيولوجية للعقار، يوصي الباحثون بتطوير العمل الهرموني المحكم تحت خيمة الطبابة ومختبرات الصحة المركزية، مصنع في الولايات المتحدة الامريكية...

### 3-10 القياسات والاختبارات البعدية:

القياسات الفسيولوجية و الاختبارات الإنجازية لسباق (100-200) متر: بنفس الطريقة السابقة نفذت القياسات الفسيولوجية الساعة العاشرة صباحا على عينة البحث من العدائين وبنفس التوقيات الزمانية والمكانية... الخ . و بدء اختبار ركض (100) متر، بالشدة القصوى الإنجازية، ينفذ المتسابقون ركض (100) متر، مجتمعا لكي تزداد المنافسة بعد احماء عام وخاص لمدة (30) دقيقة، يكون حساب الوقت بالتوقيت الالكتروني ولغاية واحد بالمائة من الثانية، وبعد راحة ايجابية تقدر بـ (30) دقيقة، يبدأ نفس العدائين بركضة (200) متر وبالشدة القصوى للمنافسة، وبنفس الطريقة في احتساب التوقيات للمتسابقين، في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة- بغداد - العراق- في يوم 15 ايلول 2018 م.



### 11-3 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- النسبة المئوية
- معادلة (ت) للمجموعات المرتبطة.

### 4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية:

#### جدول (2)

يبين القياسات الفسيولوجية القلبية والبعدية لعدائي (100-200) متر

القياسات الفسيولوجية	القياسات القلبية		القياسات البعدية		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
h.r.r/ت	62	4,8	66	5.32	1.02	غير معنوي
s.v.r/ملليتر	75	5.1	72	3.9	1.11	غير معنوي
c.o.p.r/ملليتر	4650	0.350	4752	0.450	0.98	غير معنوي
Systol/ملليتر زنبق	12.61	0.08	12.80	0.09	0.122	غير معنوي
Dystole/ملليتر	8	0.01	8,20	0,06	1.32	غير معنوي
V.C/لتر	4.55	0.45	5.12	0.72	1.44	غير معنوي

من خلال الجدول (2) تبين ان اغلب القياسات الفسيولوجية للعدائين لم تتغير بشكل كبير وهذا يعود الى ان التأثير خلال الراحة لم يكن واضح بشكل معنوي احصائيا، بالرغم من ان الزميل الاستشاري الطبيب محمد علي فاضل كان يصر ويؤكد على نوعية الفروق واهميته خصوصا في عدد ضربات القلب خلال الراحة حيث ارتفعت عدد ضربات خلال الدقيقة بالراحة الى (66) ض/د، وبفارق اربع ضربات عن القياسات القلبية. كذلك ارتفاع حجم الضربة القلبية بحدود (3) ملليتر بالدقيقة خلال الراحة. وهذا مؤشر كبير فسيولوجيا بالرغم من عدم معنوية الفروق. ويفسر الباحثون هذه الاختلافات الى تأثير المكملات الغذائية مع التنسيرون ادى الى هذا التطور الفسيولوجي البسيط نسبيا. والحقيقة لم نعرف بانه ايجابي او سلبي. وكذلك الطبيب الاستشاري الذي نفذ القياسات الفسيولوجية، حيث يعتقد هذا ضمن القيمة البايولوجية للعقار في رفع متطلبات الكفاءة البدنية والفلسجية للعدائين.

### 2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج ركض (100) متر:

#### جدول (3)

يبين الاختبارات القلبية والبعدية لعدائي (100-200) متر

الاختبارات	الاختبارات القلبية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
ركض (100) متر/ثانية	10.9	1.8	10.6	1.32	1.84	غير معنوي
ركض (200) متر/ثانية	21.98	2.3	21	2.9	1.78	غير معنوي

من خلال الجدول (3) تبين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للإنجازية لعدائي (100) متر حيث ظهرت الاختبارات القلبية بتوقيت (10.9) ثانية وبانحراف معياري (1.8) ثانية في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبارات البعدية الإنجازية بمقدار (10.6) ثانية. وبالرغم من ان العمل الاحصائي اثبت عدم معنوية الفروقات الاحصائية، الا ان الشيء الاكيد الفرق هو (0.3) ثانية كبير وكبير جدا خصوصا هؤلاء من عدائي النخبة واللذين معدين للبطولات المحلية والعربية والاسيوية والدولية، لايوجد سبب محدد لتطور الانجازات هذه الا بقوة دفع المكملات الغذائية مع محفزات التنسيرون، وكل الادلة العلمية الطبية تؤكد زيادة القوة العضلية بأشكالها مع تطور واضح للإنجاز الرياضي مع



ارتفاع الروح المعنوية وزيادة الثقة بالنفس والفوز اضافة الى نمو روح المنافسة، يرافقها تطور واضح في القوة الجنسية للعدائين Libido تعاملنه معهم بشكل تربوي واخلاقي مدروس.

#### 4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركض (200) متر:

من خلال الجدول (3) تبين لنا في الاختبارات القبلية كان الوقت (21.98) ثانية وبانجراف معياري (2.3) ثانية. في حين ظهر الوسط الحسابي البعدي بقيمة (21) وبانجراف معياري (2.9) ثانية. وبالرغم من عدم معنوية الفروق احصائيا الا ان الباحث الاول المدرب عباس علي لفئة كان فرحا ومستبشرا بهذا الانجاز الكبير الذي ترافق مع التدريب في رياضة الانجاز العالي لعدائي السرعة القصوى ومطاوله السرعة القصوى العراقيين. اما سبب هذا التطور قد يكون بسبب المكملات الغذائية ومحفزات التنشيط. مع ذلك لا يوجد شيء اكيد فتجربة العقار الكاذب Placebo اثبتت حدوث تطور نتيجة حدها بشكل دقيق زملائنا في علم النفس الصيدلاني Psychopharmacology وهو دراسة التأثيرات النفسية للعقاقير (1).

ونحن كباحثون نعتقد ان للمكملات الغذائية ومحفزات التنشيط كان لها الاثر من خلال الاختبارات التطبيقية الموضوعية. المشكلة الحقيقية والخطورة الواضحة الان عنده اغلب رياضيو الانجاز العالي وفي اغلب الالعاب هي انتشار ظاهرة المكملات الغذائية من ناحية النوع والكم والصنع، اضافة عدم استشارة الاطباء المتخصصين والصيدال لالة المحترمين في تحديد الكمية (الدوز -Doss) للمكملات الغذائية ومدى الحاجة الحقيقية لها، كما المشكلة المضافة الاخرى هي ظاهرة التكديس فوق العقارات الاخرى Stacting on top other drugs وهذه طريقة حتى لا يكتشف نوع وحجم المنشط المستعمل وهذه خطورة اضافية وقد استخدم المنشطات اكثر من الف من رياضي الانجاز العالي العالميين المنشطات البنائية او النفسية لتحقيق الانجاز للفترة من (2011-2017) (2).

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

1-تبين عدم تأثير في القياسات الفسلجية لعدائي ركض (100-200) متر كنتيجة لتناول المكملات الغذائية ومحفزات التنشيط، بالرغم من تطور واضح فسلجيا في عدد ضربات القلب خلال الراحة وحجم الضربة القلبية HRr-SV-VC وكذلك السعة الحيوية وضغط الدم العالي والواطي Systol-Diystol.

2-وجد ان المكملات الغذائية ومحفزات التنشيط لم تؤثر في انجاز عدائي (100) متر.

3-ضهر ان المكملات الغذائية ومحفزات التنشيط لم تؤثر في انجاز عدائي (200) متر.

4-لوحظ ارتفاع الروح المعنوية للعدائين والحماسة للمنافسة بدون قلق يذكر.

##### 5-2 التوصيات:

1-يوصي الباحثون بعدم استخدام المكملات الغذائية المطعمة باي منشط بنائي او نفسي بسبب التعود عليه والادمان Addaction منما يؤدي الى مرض الرياضي وقد تؤدي الى وفاته اذا بقي مستمرا عليها.

2-يجب استشارة الطبيب الاستشاري في الطب الرياضي والتغذية قبل تناول اي مكمل غذائي ومدى الحاجة اليه والاستفادة منه، وبشكل مقنن علميا ودوائيا.

3-يجب الابتعاد كليا عن المنشطات البنائية AnabolicSteriods او النفسية Psychoactive Drugs لما لها اضرار فسلجية وصحية ونفسية كبيرة.

4-ملاحظة عند تناول المكملات الغذائية يجب تكون من منشئ ومصانع عالمية ومهمة وليس التصنيع التجاري الغير مقنن .





## القيادة التكيفية وعلاقتها بالضغوط المهنية لأعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط

م.د علي محمد جواد الصانغ  
م.م محسن محمد حسن م.م بشار عبود فاضل  
وزارة التربية/ محافظة النجف/معهد الفنون الجميلة جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq](mailto:muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq)

[alsaegali7@yahoo.com](mailto:alsaegali7@yahoo.com)

[Bashara.fadel@uokufa.edu.iq](mailto:Bashara.fadel@uokufa.edu.iq)

### الملخص

إن مشكلة البحث تكمن في القائمين على العملية الادارية في الاشراف على فرق كرة القدم في اندية الفرات الاوسط من اعضاء الهيئات الادارية بالرغم من سعة مسؤولياتهم مما يؤدي إلى التباين في عملهم في القدرة على التكيف مع الفريق من خلال الفهم واخذ الدور الجيد لما يدور داخل الفريق وتوفير احتياجاته وهذا ناتج عن النمط القيادي العملي من خبرات والافتقار الى الشخصية التكيفية- بناء مقياس القيادة التكيفية لأعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط التعرف على القيادة التكيفية والضغوط المهنية لأعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط.

التعرف على العلاقة بين القيادة التكيفية والضغوط المهنية لا اعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى في منطقة الفرات الاوسط. اشتمل مجتمع البحث على اعضاء الهيئات الادارية في محافظات الفرات الأوسط (النجف، بابل، كربلاء، القادسية، المثنى). للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (127) عضواً يمثلون اعضاء الهيئات الادارية في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم اما عينة بناء مقياس القيادة التكيفية كانت (100) عضوا وعينة التطبيق النهائي كانت (24) عضوا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبنسبة مئوية (89.18) إجراءات بناء مقياس القيادة التكيفية: في ضوء التعريف النظري للقيادة التكيفية وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات ذات العلاقة تم اتباع الخطوات الآتية في بناء المقياس.

اهم الاستنتاجات: ظهور مستوى عالي للقيادة التكيفية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم يعكس أهمية عناصرها بوجود فاعلية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم في الضغوط المهنية وجود تباين في القيادة التكيفية من وجهة نظر أعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم وكالاتي (التجنب، المقاومة، الخبرة).

وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القيادة التكيفية والضغوط المهنية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القيادة التكيفية، الضغوط المهنية، اعضاء الهيئة الادارية.

The problem of research lies in the managers of the administrative process in supervising the football teams in the Middle Euphrates clubs from the members of the administrative bodies, despite their responsibilities, which leads to differences in their work in the ability to adapt to the team through understanding and taking a good role of what is happening within the team and provide Needs and this is a result of the leadership style of experience and lack of adaptive personality - building a measure of adaptive leadership not members of the administrative bodies do not club the first division football in the region of the Middle Euphrates identify adaptive leadership and professional pressures not members of administrative bodies No First division football league in the Middle Euphrates region.



Identify the relationship between adaptive leadership and professional pressures, not the members of administrative bodies, but not the first class league in the Middle Euphrates region. The research society included the members of the administrative bodies in the governorates of the Middle Euphrates (Najaf, Babel, Karbala, Qadisiyah, Muthanna). The sports season (2017-2018) Adaptive leadership was (100) members and the sample of the final application was (24) selected by random method and by percentage (89, 18).

In light of the theoretical definition of adaptive leadership and after studying the relevant sources and studies, the following steps were taken in constructing the scale

Key conclusions:

A high level of adaptive leadership for club members of the Middle Euphrates region of football reflects the importance of its elements.

Effectiveness of club members in the Middle Euphrates region in professional pressures

There is a difference in adaptive leadership from the point of view of the members of the clubs of the Middle Euphrates region of football and the following (avoidance, resistance, experience).

The existence of a significant relationship between the adaptive leadership and professional pressures of club members of the Middle Euphrates region of football.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن العملية الادارية بمختلف مكوناتها يشرف عليها ويقوم بتنفيذها الإنسان الذي يتميز بإمكانية حدوث الخطأ والصواب في نشاطاته، فلا بد وان تخضع لمعايير وإحكام تضمن حسن أدائها وتطويرها لمواكبة التطورات المتسارعة التي يشهدها عالمنا المعاصر. وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة عامل مهم للغاية في تحقيق توازن الشخصية وتكاملها وهي جزء مهم وحيوي من التربية الحديثة، لذا فان إدراك النظريات الجديدة وابتكار البحوث التجريبية وتطوير الطرائق واستعراض الإحداث المستمرة من فترة لأخرى بالبحث عن الدلائل التي تزيد من قوة الخبر المهنية للمختصين في التربية الرياضية ستكون عاملا نشطا ومشجعا في إي قاعدة من قواعد ثقافتهم العامة.

القيادة التكيفية هي نمط قيادي عملي يمكن تعلمه واكتسابه يساعد الافراد والمؤسسات ليس على التكيف فحسب بل وعلى الازدهار والنماء في ظل بيانات عمل صعبة من خلال الفهم الجيد لما يدور حولهم . إن الدراسات التي أجريت لمعرفة مدى فاعلية القيادة التكيفية وتطويرها كانت قليلة نسبيا، ونظرا لحاجة الاداريين والمعلمين للاستفادة منها في تصحيح مسار عملهم، فلا بد من تجميع البيانات وفق مؤشرات معينة والتركيز على تحليل ودراسة أساليبها ومهامها الأساسية وحسن اختيار ما يخدم الهدف منها للخروج بصيغ وإشكال واتجاهات وتوصيات مفيدة تعتمد على نتائج موضوعية وتستند على معايير معينة لا تتوقف بالإسهام في تحقيق مستويات بدنية أفضل فحسب بل هي أدوات هامة ووسائل معينة لارتقاء أفاق جديدة تتضمن تطورا كبيرا لجميع العاملين في التربية الرياضية، وهذه العوامل تقترن بها ضغوطات، تضعهم أمام مسؤوليات كبيرة يحاولون الإيفاء بها، مما يعرضهم إلى تلك الضغوط التي قد



تتعرض على أداءهم المهني بشكل سلبي، وعلى هذا فإن أهمية البحث، تكمن ببناء مقياس للقيادة التكيفية لا أعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى في منطقة الفرات الاوسط بكرة القدم لما يتطلب العمل الاداري استعمال وسائل وأساليب حديثة تمكن أعضاء الهيئات الادارية من تفهم أوضاع جديدة تتلاءم مع ظروف ومتطلبات عملهم، وهذا شيء مهم إذا اعتبرنا أن تكوينهم المستمر يجب أن يحافظ لا على الكفاءة فحسب بل ينبغي كذلك أن يساعدهم في الإلماع في مهاراتهم في العمل الاداري حتى يتمكنوا من مجابهة التغيير والضغوطات المهنية في العمل.

### 2-1 مشكلة البحث:

إن مشكلة البحث تكمن في القائمين على العملية الادارية في الاشراف على فرق كرة القدم في اندية الفرات الاوسط من أعضاء الهيئات الادارية بالرغم من سعة مسؤولياتهم مما يؤدي إلى التباين في عملهم في القدرة على التكيف مع الفريق من خلال الفهم واخذ الدور الجيد لما يدور داخل الفريق وتوفير احتياجاته وهذا ناتج عن النمط القيادي العملي من خبرات والافتقاد الى الشخصية التكيفية التي تعمل مع الفريق لذلك فان فهم هذه العوامل والتغلب عليها من خلال دراسة المواقف وحصر الإمكانيات وإعداد الوسائل اللازمة للتنفيذ ودعمهم بكل جديد في مجال عملهم وبذل الجهود في مساعدتهم لتقويم عملهم ستكون وسائل مفيدة لرفع مستواهم وخبراتهم ومهاراتهم والتي بدورها سوف تعمل على تحقيق أحسن النتائج بأحدث الطرق للوصول إلى مستوى أفضل.

### 3-1 أهداف البحث:

1- بناء مقياس القيادة التكيفية لا أعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط

2- التعرف على القيادة التكيفية والضغوط المهنية لا أعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط.

3- التعرف على العلاقة بين القيادة التكيفية والضغوط المهنية لا أعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى في منطقة الفرات الاوسط.

### 4-1 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط بين القيادة التكيفية والضغوط المهنية لا أعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: أعضاء الهيئات الادارية لا ندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم في منطقة الفرات الاوسط للموسم الرياضي (2018-2019).

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2018/5/1 ولغاية 2018/12/1.

3-5-1 المجال المكاني: اماكن تواجد أعضاء الهيئات الادارية في محافظات الفرات الأوسط (النجف، بابل، كربلاء، القادسية، المثنى).

### 6-1 المصطلحات المستعملة في البحث:

1-6-1 القيادة التكيفية: هي نمط قيادي عملي يمكن تعلمه واكتسابه يساعد الافراد والمؤسسات ليس على التكيف فحسب بل وعلى الازدهار والنماء في ظل بيانات عمل صعبة من خلال الفهم الجيد لما يدور حولهم (1).

2-6-1 الضغوط المهنية: مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكاناته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد (2).

(1) صلاح الدين محمود علام. القياس والتقويم التربوي والنفسى- اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص31.

(2) الإدارة العامة للإشراف التربوي. دليل المشرف التربوي، المملكة العربية السعودية، وزارة المعارف، 1999، ص27.





### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية والدراسات المعيارية هذا ما يتلائم مع طبيعة الدراسة الحالية .

**3-2 مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث على اعضاء الهيئات الادارية في محافظات الفرات الأوسط (النجف، بابل، كربلاء، القادسية، المثنى). للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (127) عضواً يمثلون اعضاء الهيئات الادارية في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم، اما عينة بناء مقياس القيادة التكيفية كانت (100) عضوا وعينة التطبيق النهائي كانت (24) عضوا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبنسبة مئوية (89.18) .

**3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:** المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية-الملاحظة العلمية-الاستبانة-شبكة المعلومات الالكترونية-حاسبة الكترونية نوع (Pentium)/4-المقابلات الشخصية

**3-4 إجراءات بناء مقياس القيادة التكيفية:** في ضوء التعريف النظري للقيادة التكيفية وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات ذات العلاقة تم إتباع الخطوات الآتية في بناء المقياس:

**3-4-2-1 تحديد الهدف من المقياس:** إن الهدف من بناء المقياس هو التعرف على القيادة التكيفية لأعضاء الهيئات الادارية في محافظات الفرات الأوسط (النجف، بابل، كربلاء، القادسية، المثنى).

**3-4-2-2 تحديد مجالات المقياس:** في ضوء تعريف للقيادة التكيفية وبعد الاطلاع على الأدبيات ذات العلاقة، بالقيادة التكيفية حدد الباحث ثلاث مجالات للمقياس بصورته الأولية تمثلت في (راس المال الاجتماعي، الحوكمة السيطرة، التمويل البنية التحتية).

**3-4-2-3 إعداد الصيغة الأولية للمقياس:** لإعداد مقياس القيادة التكيفية بصيغته الأولية تم إتباع الخطوات الآتية:

**3-4-2-3-1 إعداد فقرات مقياس القيادة التكيفية:** لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة على وفق ما يعكس التعريف النظري للقيادة التكيفية ومجالاته قام الباحث بمراجعة للمقاييس السابقة والدراسات ذات العلاقة اعتماد مقياس (point Likert)<sup>(4)</sup>.

**3-4-2-3-2 تحديد أسلوب صياغة فقرات مقياس القيادة التكيفية وأسسها:** لقد روعي في بناء فقرات مقياس الصلابة النفسية الخطوات المتبعة في بناء مقياس الصورة الذهنية المدركة لنمط القيادة نفسها.

**3-4-2-3-3 صياغة فقرات المقياس وبدائل الإجابة:** تم صياغة فقرات مقياس القيادة التكيفية حيث بلغت عدد فقراته (72) فقرة، تقيس ثلاث مجالات على شكل فقرات ايجابية وفقرات سلبية، ووضعت خمسة بدائل للإجابة على المقياس وهي (لا اتفق بشدة، لا اتفق، محايد، اتفق، اتفق بشدة) وقد أعطيت الأوزان (5-4-3-2-1) على التوالي والعكس للفقرات السلبية.

**3-4-2-3-4 تحديد صلاحية فقرات مقياس القيادة التكيفية وبدائل الإجابة:** بعد إن تم صياغة فقرات المقياس كلاً حسب مجالها تم عرضها على السادة والمختصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لبيان صلاحيتها وتحديد الفقرات الايجابية والسلبية، كذلك إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو تنقل إلى مجال آخر غير المجال الذي تنتمي إليه وإمكانية دمج بعض الفقرات المتشابهة وبعد تحليل آراء الخبراء والمختصين إحصائياً تم استبعاد (10) فقرات لعدم دلالتها الإحصائية والإبقاء على (62) فقرة.

**3-4-2-3-5 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:** بعد إن انتهى الباحثون من صياغة فقرات المقياس تم عرضها على مختص في اللغة العربية\* لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية وقد أخذت

(4) حكمت عبد العزيز عفوري: دراسة مقارنة في القيادة التكيفية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (11) العدد (1)، 2001، ص92، المكتبة الافتراضية.

\*أ.م.د. كاظم عوده خشان: جامعة الكوفة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



الملاحظات التي أبدتها على تلك الفقرات وبهذا الإجراء تحققت السلامة اللغوية للفقرات وخلت من الأخطاء اللغوية.

**3-4-2-5 التجربة الأساسية:** تمت التجربة الأساسية من خلال تطبيق مقياس القيادة التكيفية على عينة البناء البالغ عددها (100) لاجراً بهدف إجراء التحليل الإحصائي للمقياس في المدة من 2018/6/1 ولغاية 2018/7/1

**3-4-2-5-1 موضوعية الاستجابة:** اتبع الباحث طريقة تكرار صياغة بعض فقرات المقياس في حساب موضوعية الاستجابة وهي مشابهة لنفس طريقة المقياس السابق، حيث قام الباحث باختيار (3) فقرات من مقياس القيادة التكيفية، قام بصياغة (3) فقرات مشابهة لها. لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة، ولكون عينة البناء تكونت من 100 عضواً وب تطبيق الإجراءات السابقة ظهر بأن الدرجة المحكية (2.49) وبمقارنتها مع درجات الفروق المطلقة للاستمارات يبين جميع الاستمارات أكبر من الدرجة المحكية لذا أصبح عدد الاستمارات الصالحة للتحليل الإحصائي (100) استمارة.

**التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:**

**أولاً: التحليل الأولي للفقرات:** من خلال تحليل نتائج عينة البحث على فقرات المقياس تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لكل فقرة. وقد ظهر من خلال التحليل الإحصائي الأولي إن (27) فقرة بلغ معامل الالتواء عندها أكبر من (1) لذا تم استبعادها من المقياس والإبقاء على (35) فقرة.

**ثانياً: القوة التمييزية للفقرات:**

- 1- ترتيب درجات اللاعبين على المقياس من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
- 2- تحديد ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (27) لاجراً.
- 3- حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (35) فقرة باستخدام الاختبار التائي (-t test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعدت القيمة التائية الدالة احصائياً مؤشراً لتمييز الفقرة، والجدول (1) يبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية لمقياس القيادة التكيفية

رقم الفقرة بالمقياس	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
1.	سقطت بالتحليل الاولي					
2.	1.037	0.436	2.000	0.000	11.453	مميزة
3.	سقطت بالتحليل الاولي					
4.	سقطت بالتحليل الاولي					
5.	سقطت بالتحليل الاولي					
6.	1.222	0.423	2.000	0.000	9.539	مميزة
7.	سقطت بالتحليل الاولي					
8.	1.037	0.649	1.777	0.423	4.964	مميزة
9.	1.629	0.926	1.851	0.362	6.387	مميزة
10.	1.111	0.751	1.370	0.742	1.286	غير مميزة
11.	1.703	0.668	1.851	0.362	7.845	مميزة
12.	1.629	0.689	1.851	0.362	7.172	مميزة
13.	سقطت بالتحليل الاولي					



سقطت بالتحليل الاولي						14.
سقطت بالتحليل الاولي						15.
					سقطت بالتحليل الاولي	16.
					سقطت بالتحليل الاولي	17.
					سقطت بالتحليل الاولي	18.
					سقطت بالتحليل الاولي	19.
					سقطت بالتحليل الاولي	20.
					سقطت بالتحليل الاولي	21.
					سقطت بالتحليل الاولي	22.
					سقطت بالتحليل الاولي	23.
					سقطت بالتحليل الاولي	24.
					سقطت بالتحليل الاولي	25.
					سقطت بالتحليل الاولي	26.
					سقطت بالتحليل الاولي	27.
مميزة	3.234	0.446	1.259	0.557	1.814	28.
غير مميزة	1.127	0.492	1.629	0.698	1.444	29.
مميزة	3.816	0.492	1.629	0.506	1.111	30.
مميزة	7.411	0.525	1.740	0.423	1.777	31.
غير مميزة	1.276	0.741	1.370	0.751	1.111	32.
مميزة	6.728	0.465	1.703	0.423	1.888	33.
					سقطت بالتحليل الاولي	34.
مميزة	8.500	0.423	1.777	0.642	1.518	35.
مميزة	5.868	1.185	1.740	0.480	1.000	36.
					سقطت بالتحليل الاولي	37.
مميزة	11.457	0.266	1.925	0.579	1.518	38.
غير مميزة	1.147	0.494	1.629	0.699	1.444	39.
غير مميزة	0.941	0.843	1.407	0.577	1.222	40.
غير مميزة	1.525	0.849	1.481	0.933	1.111	41.
مميزة	6.828	0.466	1.703	0.424	1.888	42.
					سقطت بالتحليل الاولي	43.
					سقطت بالتحليل الاولي	44.
مميزة	18.028	0.000	2.000	0.323	1.888	45.
					سقطت بالتحليل الاولي	46.
					سقطت بالتحليل الاولي	47.
					سقطت بالتحليل الاولي	48.
مميزة	6.287	0.384	1.925	0.833	1.814	49.
مميزة	6.476	0.446	1.740	0.392	1.000	50.
مميزة	6.639	0.465	1.703	0.802	1.518	51.
مميزة	4.438	0.000	2.000	0.693	1.407	52.
مميزة	7.222	0.724	1.703	0.629	1.370	53.
مميزة	5.563	0.483	1.814	0.675	1.925	54.
مميزة	3.342	0.698	1.444	0.601	1.851	55.
مميزة	2.255	0.506	1.777	0.577	1.444	56.
مميزة	7.864	0.423	1.777	0.629	1.629	57.
مميزة	4.600	0.554	1.666	0.786	1.814	58.





59.	1.888	0.698	1.370	0.791	2.370	مميزة
60.	1.703	0.668	1.370	0.678	3.611	مميزة
61.	1.703	0.668	1.370	0.687	3.611	مميزة
62.	1.333	0.554	1.740	0.446	10.269	مميزة

قيمة (ت) الجدولية = 2.00 درجة حرية = (52) ومستوى دلالة = (0.05)  
من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين لنا إن القيم التائية المحسوبة للفقرات تراوحت بين (-0.700-  
18.028) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة  
(2.00) تم رفض (6) فقرات وهي (10-29-32-39-40-41) لأنها كانت غير مميزة كون قيمة (t)  
المحسوبة عندها اقل من قيمتها الجدولية. وبذلك اصبح عدد الفقرات الصالحة بعد هذه الخطوة (29)  
فقرة.

### ثالثاً: معامل الاتساق الداخلي:

قد تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب ما يأتي:  
اولاً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج  
العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومن اجل التحقق من الدلالة  
الإحصائية لمعامل الارتباط تم استخدام اختبار (ت ر) إذ ظهر بان جميع الفقرات معنوية باستثناء  
ثلاث فقرات تحمل الارقام (28،52،56) لان قيمتها التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية البالغة  
(1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98)، وبذلك اصبح عدد الفقرات المقبولة (26)  
فقرة، والجدول (2) يبين ذلك.

### الجدول (2)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وقيمة (ت ر) والدلالة الإحصائية لمقياس  
القيادة التكيفية

رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1.	سقطت بالتحليل الاولي			32.	سقطت بالاتساق الداخلي		
2.	0759	11.54	معنوية	33.	0.273	2.809	معنوية
3.	سقطت بالتحليل الاولي			34.	سقطت بالتحليل الاولي		
4.	سقطت بالتحليل الاولي			35.	0.543	6.401	معنوية
5.	سقطت بالتحليل الاولي			36.	0.334	3.507	معنوية
6.	0.791	12.79	معنوية	37.	سقطت بالتحليل الاولي		
7.	سقطت بالتحليل الاولي			38.	0.593	7.290	معنوية
8.	0.592	7.271	معنوية	39.	سقطت بالاتساق الداخلي		
9.	0.656	8.604	معنوية	40.	سقطت بالاتساق الداخلي		
10.	سقطت بالاتساق الداخلي			41.	سقطت بالاتساق الداخلي		
11.	0.709	9.952	معنوية	42.	0.708	9.924	معنوية
12.	0.351	3.710	معنوية	43.	سقطت بالتحليل الاولي		
13.	سقطت بالتحليل الاولي			44.	سقطت بالتحليل الاولي		
14.	سقطت بالتحليل الاولي			45.	0.273	2.809	معنوية
15.	سقطت بالتحليل الاولي			46.	سقطت بالتحليل الاولي		
16.	سقطت بالتحليل الاولي			47.	سقطت بالتحليل الاولي		
17.	سقطت بالتحليل الاولي			48.	سقطت بالتحليل الاولي		
18.	سقطت بالتحليل الاولي			49.	0.559	6.673	معنوية
19.	سقطت بالتحليل الاولي			50.	0.543	6.401	معنوية
20.	سقطت بالتحليل الاولي			51.	0.334	3.507	معنوية



21.	سقطت بالتحليل الأولي		.52	0.21	1.54	غير معنوية
22.	سقطت بالتحليل الأولي		.53	0.593	7.290	معنوية
23.	سقطت بالتحليل الأولي		.54	0.398	4.294	معنوية
24.	سقطت بالتحليل الأولي		.55	0.58	6.69	معنوية
25.	سقطت بالتحليل الأولي		.56	0.23	1.34	غير معنوية
26.	سقطت بالتحليل الأولي		.57	0.494	5.624	معنوية
27.	سقطت بالتحليل الأولي		.58	0.921	7.843	معنوية
28.	غير معنوي	0.122	1.22	0.567	7.29	معنوية
29.	سقطت بالاتساق الداخلي		.60	0.728	10.51	معنوية
30.	معنوية	0.677	9.102	0.43	4.34	معنوية
31.	معنوية	0.777	12.22	0.76	12.43	معنوية

قيمة (ت) الجدولية = 1.98 درجة حرية = (98) ومستوى دلالة = (0.05)  
ثانياً: علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط باستخدام اختبار (ت ر)، إذ ظهر بأن جميع الفقرات دالة احصائياً لان القيمة المحسوبة لها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98).

ثالثاً: علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة المجال، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط باستخدام اختبار (ت ر)، وقد ظهر بأن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً لان القيم الناتجة المحسوبة لها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98)، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين معامل الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية لمقياس القيادة التكيفية وقيمة (ت ر)

مجالات الصلابة النفسية	معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
راس المال الاجتماعي	0.811	13.722	دالة
الحوكمة السيطرة	0.869	17.385	دالة
التمويل البنية التحتية	0.868	17.304	دالة

قيمة (ت) الجدولية = 1.98 درجة حرية = (98) ومستوى دلالة = (0.05)  
3-5 مقياس قائمة الضغوط المهنية: استعملت قائمة الضغوط المهنية لعمل الإداري في النشاط الرياضي، كوسيلة أساسية لجمع البيانات، والتي صممها (محمد حسن علاوي)<sup>(1)</sup>، تتضمن القائمة (36)، عبارة موزعة على (6)، أسباب (عوامل)، هي:

- 1- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع الإداريين في الاندية .
- 2- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالاتحادات .
- 3- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للموظف (العضو) .
- 4- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإشراف على المباريات .
- 5- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الموظف (العضو)، وإدارة النادي .
- 6- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الإداريين (الأعضاء) .

يتم تصحيح القائمة كالآتي:

- بالنسبة للعبارات التي في اتجاه هدف القائمة - التي تشير إلى وجود الضغوط - تمنح الدرجة التي يقوم الموظف (العضو)، برسم دائرة حولها، (5، 4، 3، 2، 1) .

(1) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009، ص211.



- بالنسبة للعبارات التي ليست باتجاه هدف القائمة، فيتم عكسها على النحو الآتي: {الدرجة (5) تصبح (1)، الدرجة (4) تصبح (2)، الدرجة (3) تبقى كما هي، الدرجة (2) تصبح (4)، الدرجة (1) تصبح (5)}.

#### الجدول (4)

العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة، والحد الأقصى والأدنى لدرجة كل عامل، ودرجة القائمة ككل

ت	العامل أو السبب	أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة	مجموع عبارات العامل (السبب)	الحد الأقصى لدرجة العامل	الحد الأدنى للدرجة العامل
1	الأول	7، 13، 19، 31	1، 25	6	30	6
2	الثاني	2، 8، 20، 32	14، 26	6	30	6
3	الثالث	3، 15، 27، 33	9، 21	6	30	6
4	الرابع	4، 10، 16، 34	22، 28	6	30	6
5	الخامس	11، 17، 23، 29	5، 35	6	30	6
6	السادس	6، 18، 30، 36	12، 24	6	30	6
7	القائمة ككل			36	180	36

3-6 التجربة الرئيسية: تم اعتماد النتائج التي حصل عليها الباحثون من خلال تطبيق مقياس القيادة التكيفية بصورته النهائية (ملحق 1) ومقياس الضغوط المهنية (ملحق 2) على عينة التطبيق البالغ عددها (24) عضواً إدارياً في حساب النتائج النهائية وتحقق بقية أهداف البحث.

3-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار العشرون، ومنها استخرج الآتي: الوسط الحسابي، الخطأ المعياري، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل اختبار (كا)<sup>2</sup>، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اختبار (F) للتجانس، اختبار (ت ر) لمعنوية معامل الارتباط.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج عينة البحث:

4-2 عرض وتحليل ومناقشة قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين القيادة التكيفية والضغوط المهنية:

#### الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للقيادة التكيفية والضغوط المهنية لأعضاء الهيئات الإدارية لمنطقة الفرات الأوسط بكرة القدم

الضغوط المهنية			القيادة التكيفية			المعالم الإحصائية
المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
150	14.437	160.616	75	12.393	106.139	الأندية
	18.238	164.206		19.124	95.839	الأعضاء

وللتحقق من الفرضين الأول والثاني تم إيجاد المتوسط الفرضي للقيادة التكيفية والضغوط المهنية بوصفه معياراً يمكن المقارنة به وإصدار الحكم.

يتبين من الجدول (5) أن أعضاء الأندية الرياضية في منطقة الفرات الأوسط جميعهم لديهم مستوى إيجابياً من ممارسة القيادة التكيفية يعكس أهمية عناصرها، إذ كان المتوسط الفعلي للقيادة التكيفية لأعضاء الأندية الرياضية (106.139) وبانحراف معياري قدره (12.393) والمتوسط الفعلي للقيادة

\* المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات / عدد البدائل (علاوي، 1998، 146).





التكيفية لأعضاء الاتحادات الرياضية (95.839) وبانحراف معياري قدره (19.124) وهما أعلى من المتوسط الفرضي المقابل لهما والبالغ (75)، إذ أن ميزة القيادة التكيفية العالية تظهر من البيئة الداخلية المتشابهة ونوع العمل الذي يمارسه الاعضاء داخل الاندية، وأن المنظمة ذات الأداء والفاعلية العالية يتميز اعضاء هيئاتها الادارية بقيادة تكيفية قوية بين أعضائها.

كما يتبين من الجدول (4) أن أعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم لديهم فاعلية في معالجة الضغوط المهنية، إذ كان المتوسط الفعلي للضغوط المهنية لأعضاء الأندية الرياضية (160.616) وبانحراف معياري قدره (14.437) والمتوسط الفعلي لأساليب الضغوط المهنية لأعضاء الاندية الرياضية (164.206) وبانحراف معياري قدره (18.238) وهما أعلى من المتوسط الفرضي المقابل لهما والبالغ (150)، وهذا برأي الباحثون له مدلولات إيجابية تؤكد مجملها أن النشاط الرياضي وما يحدث فيه من شوائب واختلافات يمكن وضعها تحت السيطرة من قبل الأعضاء في الاندية الرياضية وهذا ربما يكون ناتجاً عن الخبرة في التعامل، إذ "تلعب التجارب والخبرات الذاتية دوراً كبيراً في تعميق وتقليص حدة الصراع القائم بين الأفراد"<sup>(1)</sup> ويعتقد الباحثون أن أسلوب المواجهة إذا ما استخدم بفاعلية الفهم المتبادل بين أطراف الصراع كما أن أعضاء الأندية والهيئات الادارية يدركون انه حالما يحل النزاع بطريقة المواجهة يصبح الأفراد أكثر التزاماً تجاه النتيجة من خلال مشاركتهم في حلها.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- ظهور المستوى العالي للقيادة التكيفية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم يعكس أهمية عناصرها.
- 2- وجود فاعلية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم في الضغوط المهنية
- 3- وجود تباين في القيادة التكيفية من وجهة نظر أعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم وكالاتي (التجنب، المقاومة، الخبرة).
- 4- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القيادة المهنية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم

##### 2-5 التوصيات:

- 1- العمل على تنمية نواحي القوة في خصائص القيادة التكيفية الداعمة للإنجاز الرياضي سواء فيما يتعلق بالتعاون والفاعلية والابتعاد عن ضغوط المهنة.
- 2- اغتنام المزيد من الفرص للتعرف على المزيد من خصائص القيادة التكيفية والتي تسعى الاندية الرياضية لتدعيمها، ومحاولة تنمية البرامج التي تساند الابتعاد عن الضغوط المهنية.
- 3- التأكيد على استخدام الأسلوب الملائم في معالجة الضغوط المهنية من قبل الأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم ومحاولة السيطرة على الصراعات في بادئ أمرها أو تلافيها.
- 4- زرع وتوليد مستوى عال من القيادة التكيفية لأعضاء الأندية لمنطقة الفرات الاوسط بكرة القدم بما يحقق علاقات حيادية مع الضغوط المهنية ورغبة حقيقية في بناء صراعات ايجابية وبناءة بين الأعضاء.

(1) علاوي، محمد حسن سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص34.



المصادر العربية:

- صلاح الدين محمود علام. القياس والتقويم التربوي والنفسي- اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- الإدارة العامة للإشراف التربوي. دليل المشرف التربوي، المملكة العربية السعودية، وزارة المعارف، 1999.
- علاوي، محمد حسن؛ سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- حكمت عبد العزيز عفوري: دراسة مقارنة في القيادة التكيفية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (11) العدد (1)، 2001.





ت	الفقرات	لا اتفقة	لا اتفقى	محايد	اتفقى	اتفقى بشدة
1	بناء علاقات اجتماعية داخل النادي تساعد على تحقيق اهدافه					
2	بناء روابط اجتماعية داخل النادي تساعد على فهم افضل للعوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئية					
3	المشاكل الإدارية احد الأسباب الهامة في تراجع مستوى أداء العمل					
4	الاتصال بين النادي والاتحاد يدعم بشكل مباشر كل أنشطة الوحدة					
5	الاتحاد على اطلاع متواصل بكل الأحداث الرياضية في النادي					
6	الإدارة علاقات اجتماعية تساعد على منح الثقة والفهم المشترك للقيادة					
7	هناك دعم معنوي ومادي من قبل الاتحاد لإدارة الأندية					
8	المصالح الشخصية تلعب دورها في تعامل الاتحاد مع إدارتها					
9	التكؤ في عمل الاتحاد سبب رئيسي في تلكا العاملين في الأندية					
10	الهيئة الإدارية لا تعطي أهمية كبيرة للجانب الإعلامي في تغطية الأحداث الرياضية .					
11	العمل في الاتحاد هدر للوقت والجهد					
12	بعض المنتسبين في الاتحاد ل يؤدون واجبههم بشكل صحيح وكامل					
13	الروح الجماعية في العمل هي الأساس في إنجاح كل عمل					
14	المشاكل الشخصية من الأسباب الهامة في تراجع مستوى أداء عمل الاتحاد					
15	الخبرة هي المحور الرئيسي لنجاح العمل في أي مهنة					
16	هل يتم إعلامك كعضو قبل الأنشطة التي تقوم بها إدارة الأندية					
17	تحاول أن تكون مطلع على كل الأنشطة الرياضية في الأندية					
18	هناك اندية تشجيع العضو في عمله أكثر من غيرها					
19	تنظيم البطولات يعتمد على التنسيق بين الإدارة والاتحادات دون أن يكون هناك دور لك عضو					
20	العلاقات الاجتماعية مع اللاعبين لها دور في أداء عملك بشكل ناجح					
21	مناهج البطولات ليست بمستوى الطموح					
22	اللقاءات بين الاتحاد والإدارة تسهم في حل الكثير من المشاكل والمعوقات التي يواجهها الأعضاء في العمل					
23	النزاعات اختلاف الآراء في العمل له انعكاسات سلبية على مستوى الأداء					
24	تنظيم البطولات والمهرجانات الرياضية يتم بالتنسيق بين الاتحاد وجميع الأندية					
25	التغطية الإعلامية المقروءة لا تسهم كثيراً في تعزيز أهمية العمل وحجمه					
26	لدي الكثير من الوقت لإدارة أعمال الفريق.					





## تصميم وتقنين اختبارين للتهديف للانتقاء الأولي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة بخماسي كرة القدم في محافظة بغداد

م.م علي شاكور عبيد حسان  
وزارة التربية/قسم النشاط الرياضي  
ali.sh255@yahoo.com

أ.د فارس سامي يوسف شابا  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
farisbasketball@yahoo.com

### مستخلص البحث

تعد لعبة خماسي كرة القدم لذوي العوق العقلي البسيط من الألعاب التي تحظى بالاهتمام والرعاية شأنها شأن الكثير من الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا يرى الباحثان أن تتناسب اختبارات مهاراتها الأساسية مع مستوى أداء الأفراد المختبرين من ناحية عاملي العمر والقدرة العقلية الخاصة بهم، وعليه اعتمدت الجوانب المهارية كوسيلة تقييم يتم من خلالها انتقاء ممن هم مؤهلين لممارسة هذه اللعبة بأبسط صورة، لذا تجلّت مشكلة البحث في تصميم وتقنين اختبارين لمهارة التهديف تخص أفراد هذه الفئة وتعتمد من قبل كوادرها التدريبية أثناء عملية الانتقاء الأولي.

حدد مجتمع البحث بذوي العوق العقلي البسيط المنتمين للمعاهد الحكومية والأهلية واتحاد الاولمبياد الخاص في محافظة بغداد حصراً وللعام (2017-2018م)، ممن هم بأعمار (12-15) سنة للعمر الزمني و (9) فما فوق سنة للعمر العقلي، إذ بلغ عددهم (97) فرداً يمثلون (12) معهداً، فضلاً عن اتحاد الاولمبياد الخاص وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى استنتاجين هما:

- إن اختباري مهارة التهديف تم تطبيقهما لأول مرة في البيئة العراقية مما يؤهلها لعملية الانتقاء الأولي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة بخماسي كرة القدم.
  - حددت المعايير (التقنين) لنتائج اختباري مهارة التهديف لتكون فيما بعد محكاً يسهم في عملية التقويم أو المقارنة بالنسبة للأفراد من ذوي العوق العقلي البسيط فئة الذكور بخماسي كرة القدم.
- وأما توصيات البحث فتمحورت حول اعتماد اختباري مهارة التهديف في عملية التقويم المستمرة، واستخدام المعايير الخاصة بها عند عملية الانتقاء.

**الكلمات المفتاحية:** التصميم-التقنين-التهديف-الإعاقة العقلية البسيطة

### Design and standardization of two scoring tests for the initial selection of people with simple mental disabilities in five-a- Side Soccer

Research submitted by

Prof. Faris Sami Yousif Shabba & asst teacher. Ali Shaker Obaid Hassan  
University of Baghdad/ College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

The five-a- Side Soccer for simple mental disability is as interesting and caring as many other sporting events.

Therefore, the researchers believe that their basic skills tests are compatible with then level of the tested individuals in terms of age and mental ability.

As a means of selecting those who are qualified to practice this game in a simple way, the problem of research has been identified in the design and standardization of two scoring skills that belong to this category and are approved by the training staff during the initial selection process.

The research community is determined by people with mental disabilities who belong to the governmental and private institutes and the Special Olympics



Union in Baghdad and for the year 2017-2018, who are 12-15 years of age and 9 years of age and above for mental age, (97) individuals, representing (12) institutes, as well as the Special Olympics Union. After obtaining the results and processing them statistically, the researchers reached two conclusions:

scoring skills were first applied in the Iraqi environment, enabling them to choose The five-a- Side Soccer for the Special Olympics Special Olympics Mental Disabilities.

Standardization of the results of the tests by standard to be used in the calendar and comparison.

The recommendations of the research: focused on the adoption of test scoring skills, in the process of continuous assessment, and use their own criteria during the selection process.

**Key words:** Design-standardization- scoring -simple mental disability.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور العلمي الحاصل في مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي بجوانبه المتعددة، جعل من العاملين في حقل التدريب الرياضي الاعتماد على دور الاختبارات كوسيلة مهمة لتقييم أداء اللاعب من خلال تقويم مستويات الاداء المهاري الذي يشكل ركناً أساسياً وعامل جوهري في ممارسة لعبة خماسي كرة القدم التي تمارس من قبل ذوي الإعاقة العقلية البسيطة حسب قابلياتهم المهارية.

أذ تعد لعبة خماسي كرة القدم لذوي العوق العقلي البسيط " جزءاً من ألعاب اتحاد الأولمبياد الخاص الدولي المشابه إلى حد كبير للعبة خماسي كرة القدم للاعبين الأسوياء كونها تخضع إلى قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، مع الأخذ بنظر الاعتبار تعديل هذه القوانين في حالة تعارضها مع قوانين اتحاد الأولمبياد الخاص بما يتلاءم وقدرات اللاعبين المعاقين عقلياً " (1).

وفي ضوء ما تقدم ظهرت أهمية البحث في كونه محاولة بحثية تسلط الضوء على اختبارين جديدين لمهارة التهديف، كونهما يقدمان الحالة الراهنة لاستجابة ذوي الإعاقة العقلية من جهة ومحاولة تزويد المدربين بقيم عددية يستفاد منها في مرحلة الانتقاء الأولي ممن هم بأعمار (12 - 15) سنة من جهة أخرى، وعليه يتم استقطاب ممن هم بدرجة استجابة أفضل من الآخرين حتى يتسنى تشكيل فرق رياضية تعنى بلعبة خماسي كرة القدم لذوي الإعاقة البسيطة وصولاً إلى تشكيل المنتخبات الوطنية التي تشارك في المحافل الدولية وفق سابقاتها المعتمدة سواء كان ضمن البطولات العربية أم العالمية.

##### 2-1 مشكلة البحث:

أن تحسن الأداء المهاري غالباً ما ينعكس تأثيره ايجاباً على الجانب التدريبي، وعليه فالإعاقة العقلية بدرجة البسيطة تشكل سبباً مؤثراً في تذبذب مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية، لذا ارتأى الباحثان اعتماد مهارة التهديف ممثلة باختبارين جديدين، كوسيلة يمكن من خلالها الانتقاء الأولي لأفراد ذوي العوق العقلية البسيطة المؤهلين لممارسة لعبة خماسي كرة القدم.

(1) الأولمبياد الخاص الدولي: القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص الصيفية، النسخة المعدلة، واشنطن، ب. مط، 2003 م. ص198.



وفي ضوء ما تقدم برزت مشكلة البحث في عدم وجود اختبار مهاري تمثل مهارة التهديف كونها جزء لا يتجزأ من المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم تنسجم مع القابليات المهارية والقدرات العقلية لدى أفراد هذه الفئة لتكون مرجعاً ومحكاً يعتمد عليه المدربون في قياس مستوى قدراتهم المهارية.

### 3-1 هدف البحث:

- تصميم اختبارين لمهارة التهديف للانتقاء الأولي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة بخماسي كرة القدم.
- تقنين اختباري مهارة التهديف باستخراج المعايير الملائمة لها.

### 4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (فئة الذكور) المنتمين لمعاهد العوق العقلي الحكومية والأهلية واتحاد الأولمبياد الخاص العراقي في محافظة بغداد للعام 2018/2017م.
- 2-4-1 المجال الزمني: المدة من 2017/10/1م ولغاية 2018/1/6م.
- 3-4-1 المجال المكاني: القاعة الخاصة بخماسي كرة القدم في المدينة الشبابية التابعة لوزارة الرياضة والشباب.

### 5-1 التعريف بالمصطلح:

- الإعاقة العقلية البسيطة: يطلق عليهم فئة القابلين للتعلم لأن قدرتهم على الاستفادة من البرامج التعليمية محدودة، ومن ثم فإن قدرتهم على تحقيق قدر معقول من الاستقلال الاجتماعي والاقتصادي ليست آنية بل تزداد مع مراحل النمو<sup>(1)</sup>، ويمتازون بنسبة ذكاء تتراوح ما بين (55 - 68) درجة بحسب مقاييس الذكاء<sup>(2)</sup>.

### 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.
- 3-2 مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث بذوي العوق العقلي البسيط فئة الذكور، المنتمين للمعاهد الحكومية والأهلية واتحاد الأولمبياد الخاص العراقي في محافظة بغداد للعام 2018/2017م، ممن هم بأعمار (12-15) سنة للعمر الزمني و(9) فما فوق سنة للعمر العقلي والبالغ عددهم (97) فرداً للبناء، وأما عينة التقنين بلغت (85) فرداً.

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع العلمية، الملاحظة، الاختبار، استمارة تسجيل وتقرير نتائج اختباري التهديف<sup>(\*)</sup>.

#### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب قانوني لخماسي كرة القدم، كرات قدم عدد (6)، شريط قياس جلدي (15م)، ساعة توقيت الكترونية، هدف خماسي + فليكس ملون، أشرطة لاصقة + صافرة + قرطاسية خاصة بتدوين النتائج.

### 4-3 اختباري التهديف:

#### ❖ اسم الاختبار الأول: (التهديف نحو نصفي الهدف من مسافة 9م).

#### ❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو نصفي الهدف من مسافة 9م.

- ❖ الأدوات اللازمة: نصف ملعب خماسي، هدف خماسي، كرة قدم قانونية عدد (6)، شريط قياس جلدي، فليكس ملون، صافرة، استمارة التسجيل.

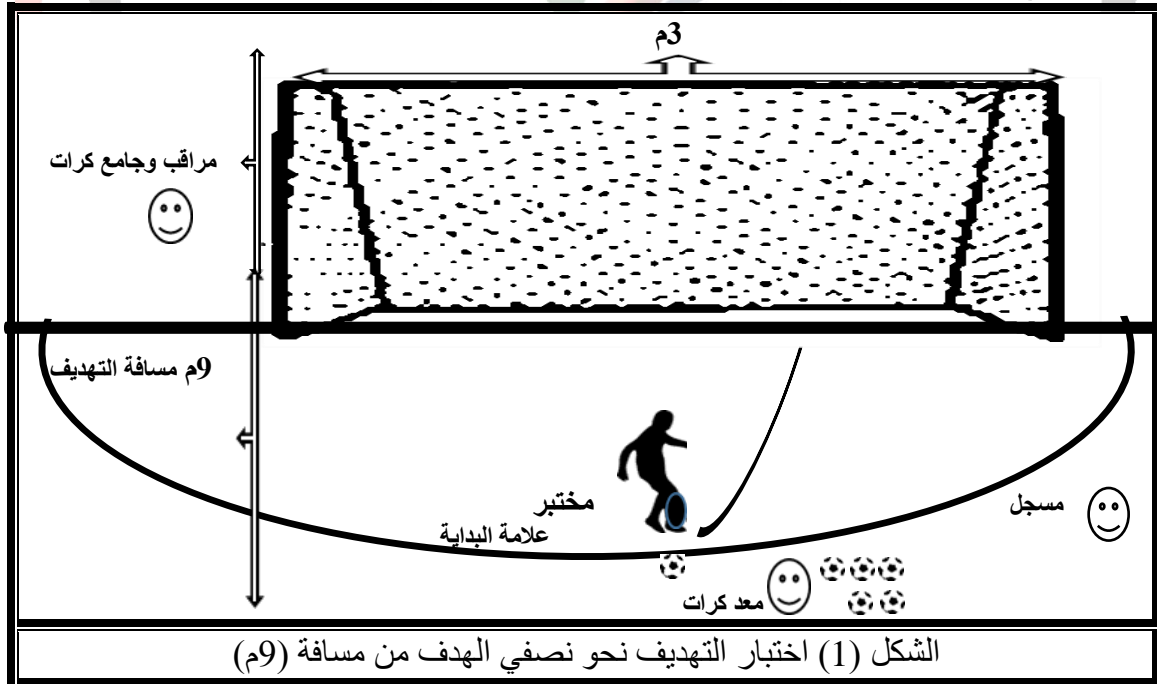
(1) فائق صلاح عبد الصادق: القدرات العقلية المعرفية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، عمان، دار الفكر، 2003م، ص95.

(2) سعيد حسني العزة: الإعاقة العقلية، ط1، عمان، الدار العلمية الدولية، 2001م، ص56.

(\*) الملحق (1).



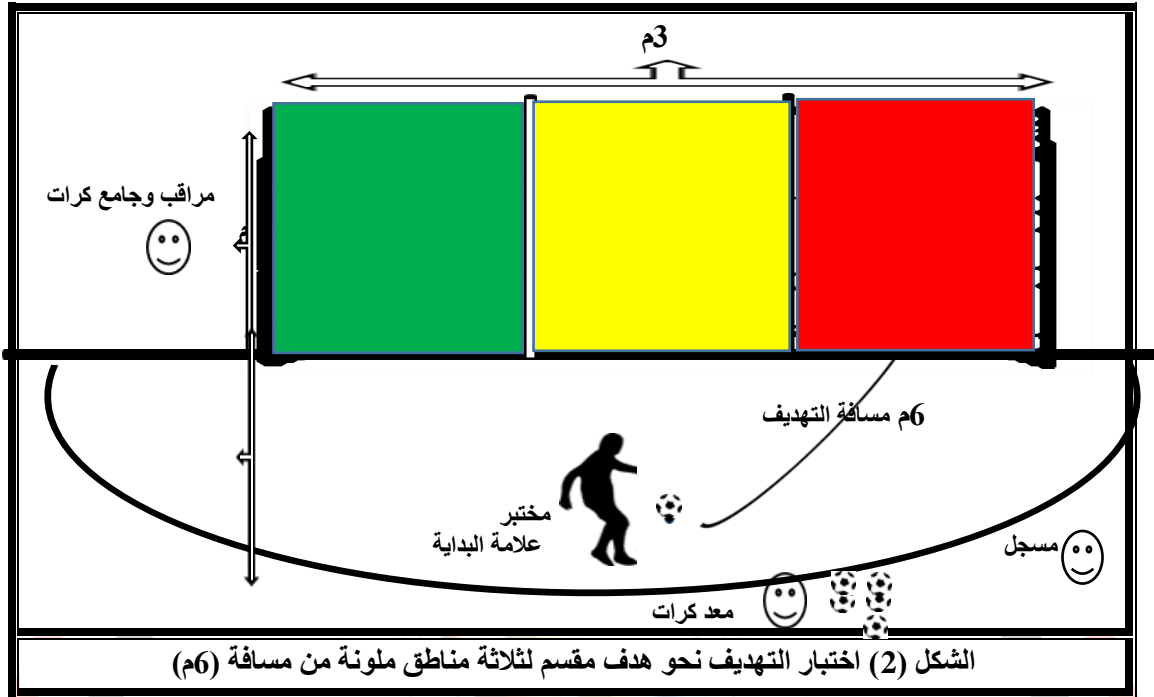
- ❖ **إجراءات الاختبار: انظر شكل (1):** رسم علامة دائرية صغيرة على الأرض بقطر (20سم)، كنقطة دالة لتنفيذ ركل الكرة نحو هدف عرضه (3م) وارتفاعه (2م)، مقسم إلى منطقتين ملونة (باللون الأبيض والأخضر) عرض كل واحدة منها (1.5م) وارتفاعها (2م)، إذ تشكل مسافة الأداء مجالاً طوله (9م).
- ❖ **وصف الأداء:** يقف المختبر بالقرب من نقطة البداية، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة، يقوم بركل (6) كرات بصورة متتالية بالقدم المختارة داخل الهدف، بواقع (3) كرات نحو اللون الأبيض و(3) كرات نحو اللون الأخضر.
- ❖ **شروط الاختبار:** عرض الاختبار لمرة واحدة قبل قيام المختبر بالأداء، ومراعاة توجيه المختبر من قبل فريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبار إذا ما تطلب الأمر ذلك، ولكل مختبر محاولة واحدة.
- ❖ **أدارة الاختبار:** مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء مع تسجيل نتائج الاختبار، ومراقب: يقوم بمراقبة تنفيذ الاختبار بهدف إعلان درجة الدقة، فضلاً عن جمع الكرات، ومعد كرات: يقوم بتحضير الكرات للمختبر وإعطاء إشارة البدء.
- ❖ **التسجيل:**
  - تسجل (3) درجات لكل كرة تلامس الشبكة باللونين الأخضر والأبيض.
  - تسجل (2) درجتان لكل كرة تلامس القائم أو العارضة وتدخل ضمن حدود اللونين الأخضر والأبيض.
  - تسجل (1) درجة لكل كرة تلامس الشبكة عكس اللون المخصص للتهديف.
  - تسجل (1) درجة لكل كرة تنافس الخط الفاصل بين اللون الأخضر والأبيض.
  - تسجل (صفر) من الدرجات لكل كرة خارج حدود الهدف أو عندما تلامس أحد القائمين والعارضة وتخرج.



- **المستوى النهائي:** مجموع ناتج درجات الدقة للتكرارات الستة.



- ❖ اسم الاختبار الثاني: (التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م).
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م.
- ❖ الأدوات اللازمة: نصف ملعب خماسي، هدف خماسي، كرة قدم قانونية عدد(6)، شريط قياس جلدي، فليكس ملون، صافرة، استمارة التسجيل.
- ❖ إجراءات الاختبار: انظر شكل (2): رسم علامة دائرية صغيرة على الأرض بقطر (20سم) كنقطة دالة لتنفيذ ركل الكرة نحو هدف محدد بعرض(3م) وارتفاع (2م)، ومقسم من الداخل إلى ثلاثة مناطق ملونة (أحمر، أصفر، أخضر) ومتساوية بعرض (1م) وارتفاع (2م)، في حين تشكل مسافة الأداء مجالاً طوله (6م).
- ❖ وصف الأداء: يقف المختبر بالقرب من علامة البداية، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة، يقوم بركل (6) كرات بالقدم المختارة وبواقع كرتين لكل منطقة نحو الهدف المقسم من الداخل إلى ثلاثة مناطق ملونة ومتساوية الأبعاد.
- ❖ شروط الاختبار: عرض الاختبار لمرة واحدة قبل قيام المختبر بالأداء، ومراعاة توجيه المختبر من قبل فريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبار إذا ما تطلب الأمر ذلك، ولكل مختبر محاولة واحدة.
- ❖ إدارة الاختبار:
  - مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء مع تسجيل نتائج الاختبار.
  - مراقب: يقوم بمراقبة تنفيذ الاختبار بهدف إعلان درجة الدقة، فضلاً عن جمع الكرات.
  - معد كرات: يقوم بتحضير الكرات للمختبر وإعطاء إشارة البدء.
- ❖ التسجيل:
  - تسجل (3) درجات لكل كرة تلامس الشبكة باللونين الأحمر والأخضر.
  - تسجل (2) درجتان لكل كرة تلامس الشبكة باللون الأصفر، وتسجل (2) درجتان لكل كرة تلامس أحد القائمين أو العارضة وتدخل الهدف للمنطقة باللونين الأحمر والأخضر، وتسجل (2) درجتان لكل كرة تتأصف الخططين الفاصلين للألوان الثلاثة.
  - تسجل (1) درجة لكل كرة تلامس العارضة وتدخل الهدف للمنطقة باللون الأصفر، وتسجل (1) درجة لكل كرة تلامس منطقة اللون غير المخصص للتهديف.
  - تسجل (صفر) من الدرجات لكل كرة تلامس أحد القائمين والعارضة وتخرج أو تكون خارج حدود الهدف.
  - المستوى النهائي: مجموع ناتج درجات الدقة للتكرارات الستة.



**3-5 التجربة الاستطلاعية:** تم تطبيق التجريبتين بتاريخ 4-5/10/2017م، على عينة قوامها (6) أفراد، إذ كان لكل تجربة هدف خاص بها، وعليه تلخصت تلك الأهداف مجتمعة بتحديد أماكن الاختبارين بالتجربة الأولى، والتعرف على المعوقات والصعوبات وكفاية فريق العمل المساعد من حيث تنفيذ إجراءات الاختبارين وطريقة التسجيل وصولاً إلى إخراجهما بصورتها النهائية بالتجربة الثانية.

**3-6 الشروط العلمية للاختبارات:** تم تطبيق الاختبارين على (31) مختبراً من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يمثلون معاهد الرجاء والوفاء والحنين وللمدة الزمنية المحصورة ما بين 15-30/10/2017م.

**3-6-1 الصدق:** اعتمد صدق المحتوى أو المضمون وهو "قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس"<sup>(1)</sup>. فضلاً عن الصدق التمييزي إذ تم حسابه باستخدام اختبار (T) الإحصائي للعينات المتساوية غير المرتبطة من خلال ترتيب درجات كل اختبار ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة لاختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا ومثلها من الدرجات الدنيا "وإن الـ (27%) من المجموعة العليا والـ (27%) من المجموعة الدنيا هي أفضل نسبة نحصل بواسطتها على أعلى معاملات تمييز"<sup>(2)</sup>، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين إن الاختبارين المستخدمين في البحث صادقين لكون قيم (sig) أصغر من مستوى الخطأ (0.05) وكما في الجدول (1):

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: إساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، بغداد، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، 2015م، ص122.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999م، ص140.





الجدول (1) الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والدنيا لنتائج اختباري التهديف بكرة القدم لذوي الإعاقة العقلية

الاختبارين	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	Sig *	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1. التهديف نحو نصف الهدف من مسافة 9م.	درجة	0.83	12.88	1.28	8.25	8.55	0.00	معنوي
2. التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م.	درجة	0.74	14.38	0.52	7.38	21.84	0.00	معنوي

• قيمة (sig) معنوية عندما تكون  $(0.05) > (0.05)$  عند درجة حرية  $(14 = 2-8+8)$  ومستوى الخطأ  $(0.05)$ .

3-6-2 الثبات: يشير ثبات الاختبار إلى "مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها"<sup>(1)</sup>، وعليه استخرج معامل ثبات الاختبارين بطريقة تنفيذ الاختبار وأعادته على مجموعة الأفراد نفسها، ولكن بعد مضي مدة زمنية قدرها (7) أيام من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون-Person)، وتبين إن الاختبارين المستخدمين في البحث ثابتين لكون قيم (sig) أصغر من مستوى الخطأ  $(0.05)$ ، وكما في الجدول (2):

جدول (2)

الثبات لنتائج اختباري التهديف بكرة القدم لذوي الإعاقة العقلية البسيطة

الاختبارين	وحدة القياس	قيمة معامل الارتباط	قيمة (sig) *	الدلالة
1. التهديف نحو نصف الهدف من مسافة 9م.	درجة	0.52	0.00	معنوي
2. التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م.	درجة	0.79	0.00	معنوي

• قيمة (sig) معنوية عندما تكون  $(0.05) > (0.05)$  عند درجة حرية  $(29 = 2-31)$  ومستوى الخطأ  $(0.05)$ .

3-6-1 الموضوعية: تشير الموضوعية إلى ابتعاد القائم بالاختبار من الانقياد لميوله الشخصية والذاتية، بل يجب عليه الاعتماد على الضوابط والأسس التي وضعت لأجراء الاختبار واستندت عليها عملية التقويم، لذا تعني بأنها "معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين، كما تقوم على أدلة يمكن للغير إثبات صحتها"<sup>(2)</sup>، لذا اتسما الاختبارين بالموضوعية كونهما اعتمدا على نتائج اثنين من المحكمين، وكما في الجدول (3).

جدول (3)

الموضوعية لنتائج اختباري التهديف بكرة القدم لذوي الإعاقة العقلية البسيطة

الاختبارين	وحدة القياس	قيمة معامل الارتباط	قيمة (sig) *	الدلالة
1. التهديف نحو نصف الهدف من مسافة 9م.	درجة	0.96	0.00	معنوي
2. التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م.	درجة	0.99	0.00	معنوي

• قيمة (sig) معنوية عندما تكون  $(0.05) > (0.05)$  عند درجة حرية  $(29 = 2-31)$  ومستوى الخطأ  $(0.05)$ .

3-7 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بتطبيق الاختبارين لمهارة التهديف على الأفراد من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة البالغ عددهم (66) فرداً، ومن ثم تم إضافة عينة الأسس العلمية (31) لها ليكون العدد (97) فرداً.

(1) عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات)، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007م، ص72.

(2) علي جواد سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004م، ص18.



### 8-3 التحقق من صلاحية الاختبارين:

**8-3-1 القدرة التمييزية:** بعد جمع وتفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين تم ترتيب الدرجات الخام الخاصة بكل اختبار ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة، إذ اختير منها نسبة الـ (27%) من الدرجات العليا ومثلها من الدرجات الدنيا، من أجل بيان قدرة الاختبارين على التمييز بين المختبرين أفراد عينة البحث، إذ أن نسبة الـ (27%) العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة كونها " تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز عندما يكون توزيع الدرجات في الاختبار على صورة منحني التوزيع الاعتدالي "<sup>(1)</sup>، وفقاً لذلك تم استخدام اختبار (T) الاحصائي للعينات المتساوية غير المرتبطة، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين إن الاختبارين المستخدمين في البحث ذات قدرة تمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا لكون قيم (sig) أصغر من مستوى الخطأ (0.05)، وكما في الجدول (4):

الجدول (4) القدرة التمييزية للمجموعتين الدنيا والعليا لنتائج اختباري التهديف بكرة القدم لذوي الإعاقة العقلية

الاختبارين	وحدة القياس	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (ت) المحسوبة	Sig *	الدالة
		ع	س-	ع	س-			
1. التهديف نحو نصفي الهدف من مسافة 9م.	درجة	7.73	1.56	12.73	1.37	12.25	0.00	معنوي
2. التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م.	درجة	7.04	0.91	12.81	1.35	17.97	0.00	معنوي

• قيمة (sig) معنوية عندما تكون  $(0.05) >$  عند درجة حرية  $(50 = 2-26+26)$  ومستوى الخطأ (0.05).  
**8-3-2 التوزيع الاعتدالي (التجانس):** لغرض التأكد من أن الاختبارين المستخدمين مناسبين لعينة البحث، وأن العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً وفقاً لكل اختبار من الاختبارين المختارين للذات تم تطبيقهما، استخدم الباحثان قانون الالتواء كمؤشر لبيان ذلك، الأمر الذي دل على إن الاختبارين قد حققا المنحنى الاعتدالي من خلال قربها للتوزيع الطبيعي وعدم وجود الالتواء بدرجة كبيرة " فالالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين  $3 \pm$  "<sup>(2)</sup>، وكما في الجدول (5):

الجدول (5) التجانس لنتائج اختباري التهديف بكرة القدم لذوي الإعاقة العقلية (ن=97)

الاختبارين	وحدة القياس	س-	م	ع	معامل الالتواء *
1. التهديف نحو نصفي الهدف من مسافة 9م.	درجة	10.26	11	2.17	- 0.34
2. التهديف نحو هدف مقسم لثلاث مناطق ملونة من مسافة 6م.	درجة	9.93	10	2.33	- 0.03

• يكون الالتواء طبيعي (التجانس) عندما يكون قيمه تنحصر بين  $1 \pm$ .

### 9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون (T) للعينات غير المرتبطة.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001م، ص86.

(2) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير)، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999م، ص38.



- معامل الارتباط البسيط (بيرسون-Person).
- معامل الالتواء.
- الدرجة المعيارية المعدلة التائية.

#### 4- عرض نتائج اختباري مهارة التهديف لذوي الإعاقة العقلية البسيطة فئة الذكور:

بعد إجراء تطبيق اختباري التهديف بخماسي كرة القدم لذوي العوق العقلي البسيط فئة الذكور، تم الحصول على النتائج الخاصة بعينة التقنين، والتي جاءت بدرجات خام وهي " النتيجة الأصلية من تطبيق الاختبارات أو أي أداة قياس أخرى قبل أن تعالج إحصائياً "(1)، ولكن " صعوبة الأمر تكمن في تفسير هذه الدرجات واعطائها معنى ذات دلالة "(2)، ولذا استخدمت الدرجة المعيارية المعدلة (التائية) " كواحدة من الوسائل القياسية لتقييم الأرقام المسجلة من الأفراد على ضوء المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حتى يمكن عن طريقها وضع المستويات القياسية التي يتم في ضوءها تقييم جميع الحالات الأخرى "(3)، وكما في الجدولين (6، 7):

" إن الاختبار الناجح يجب ان يبني ويقتن بصورة موضوعية واضحة، من حيث تحديد طبيعة الأداء الذي يقيسه الاختبار، فالمهارات الحركية في الألعاب الرياضية تستلزم عند قياسها وتحديدتها الوضوح والدقة بحيث لا يكون هناك أي تداخل فيما بينها، إي تتمثل المكونات المحددة بما يتضمنه الاختبار المزمع إعداده أو بناؤه "(4)، " لذا أصبحت الحاجة إلى بناء وتقنين الاختبار من الأمور الهامة التي تعود على كل من الباحث العلمي والجهة المستفيدة بالفائدة الكبيرة، لان الاستدلال على مستوى الأفراد لا يمكن إن يتم بدون اختبار "(5)، وعليه فأن بناء الاختبار يشير إلى " مجموعة المراحل التي يمر بها الاختبار بغية إعداده للتطبيق "(6)، وتقنيته ووجود المعايير الثابتة له يعدان " من العناصر الأساسية والمكملة للعملية التقييمية وذلك للوصول إلى نتائج موضوعية يؤخذ بها "(7).

الجدول (6) الدرجات الخام والمعيارية المعدلة التائية لنتائج اختبار التهديف الأول بكرة القدم لذوي الإعاقة العقلية

(وحدة القياس = درجة) (الوسط = 10.32، الانحراف = 2.05)			
الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
15	73	9	44
14	68	8	39
13	63	7	34
12	58	6	29
11	53	5	24
10	48	4	19

- (1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج 1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م، ص40.
- (2) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988م، ص193.
- (3) احمد محمد خاطر، البيك علي فهمي: القياس في المجال الرياضي، ط4، الإسكندرية، دار الكتاب الحديث، 1996م، ص78.
- (4) محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006م، ص466.
- (5) علي جواد سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004م، ص79.
- (6) مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الرواق للنشر، 2003م، ص34.
- (7) محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، جامعة بابل، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010م، ص79.





الجدول (7) الدرجات الخام والمعيارية المعدلة للتأنيح لنتائج اختبار التهديق الثاني بكره القدم لذوي الإعاقة العقلية

(وحدة القياس = درجة) (الوسط = 9.94، الانحراف = 2.37)			
الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية
15	71	9	46
14	67	8	42
13	63	7	38
12	59	6	33
11	54	5	29
10	50	4	25

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-1 الاستنتاجات:

- ✓ إن اختباري مهارة التهديق تم تطبيقها للمرة الأولى في البيئة العراقية مما يؤهلها لعملية الانتقاء الأولي لذوي الإعاقة العقلية البسيطة بخماسي كرة القدم.
- ✓ حددت المعايير (التقنين) لنتائج اختباري مهارة التهديق لتكون فيما بعد محكاً يسهم في عملية التقويم أو المقارنة بالنسبة للأفراد من ذوي العوق العقلي البسيط فئة الذكور بخماسي كرة القدم.

##### 2-2 التوصيات:

- ✓ اعتماد اختباري مهارة التهديق عند عملية التقويم المستمرة.
- ✓ اعتماد المعايير المستخرجة من قبل مدربي الاولمبياد الخاص العراقي بكره القدم عند الانتقاء الأولي للأفراد المعاقين عقلياً فئة البسيط.
- ✓ اعتماد اختباري مهارة التهديق لانتقاء الأفراد المعاقين عقلياً فئة البسيط بكره القدم السباعية وكذلك المكشوفة (11 لاعباً).
- ✓ محاولة إجراء بحوث ودراسات لاحقة للمتغيرات المهارية والبدنية التي لم يتم بحثها.



- ❖ **المراجع العربية:**
- ❖ احمد محمد خاطر، البيك علي فهمي: القياس في المجال الرياضي، ط4، الإسكندرية، دار الكتاب الحديث، 1996م.
- ❖ الاولمبياد الخاص الدولي: القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص الصيفية، النسخة المعدلة، واشنطن، ب. م، 2003م.
- ❖ إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003.
- ❖ حسين سبهان، طارق حسن رزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في كرة الطائرة، ط1، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2011م.
- ❖ حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، بغداد، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، 2015م.
- ❖ خولة أبراهيم محيل المفرجي: بناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية-وظيفية) بألعاب القوى لذوي التخلف العقلي البسيط، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2008.
- ❖ سعيد حسني العزة: الإعاقة العقلية، ط1، عمان، الدار العلمية الدولية، 2001م، ص56.
- ❖ ضاري بطوطة: التقويم والقياس لبرامج التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، بغداد، ب. م، 2006م.
- ❖ علي جواد سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004م.
- ❖ عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات)، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007م.
- ❖ غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- ❖ فاتن صلاح عبد الصادق: القدرات العقلية المعرفية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، عمان، دار الفكر، 2003م، ص95.
- ❖ قاسم لزام صير: جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية، 2010م.
- ❖ محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، جامعة بابل، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010م.
- ❖ محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988م.
- ❖ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م.
- ❖ محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006م.



- ❖ مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الرواق للنشر، 2003م.
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة، ط1، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م.
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001م.
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999م.
- ❖ مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير)، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999م.
- ❖ موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009م.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women





## تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفية والإنجاز لعدائي 200م رجال

م.م نازك صبحي

م.م همام اسماعيل حسين

د. علي حسين صغير

### مستخلص البحث

ان فعالية (200م) من فعاليات الشدة القصوى ولهذا تتميز تدريباتها بنظام الطاقة اللاهوائي السائد فيها ونتيجة لهذه الخصوصية اذ تركز هذه الفعاليات على القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية المحددة بهذا الاتجاه ومن هنا جاءت أهمية البحث في تقويم البرامج التدريبية على وفق القدرات البدنية وبعض المؤشرات الوظيفية لعدائي 200م . وقد هدفت الدراسة الى :  
تقويم البرامج التدريبية على وفق القدرات البدنية وبعض المؤشرات الوظيفية لعدائي 200م رجل.  
وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته طبيعة البحث وقام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العمدية من لاعبي النخبة رجال في فعالية (200م) والبالغ عددهم (3) عدائين ويمثلون المراكز الثلاثة الأولى من مجموع (8) عدائين تأهلوا الى السباق النهائي في بطولة اندية العراق لألعاب القوى وفي ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث فانه توصل الى عدد من الاستنتاجات حيث طرأ تحسن في البرنامج التدريبي لفعالية 200م رجل في معدل انتاج حامض اللاكتيك بعد انتهاء الجهد البدني، وتطوير السرعة القصوى، وتحمل السرعة والانجاز، وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:

- 1-اعتماد القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لتحليل البرامج التدريبية لعدائي 200م رجل
- 2-اجراء تقويم باستخدام مؤشرات ميكانيكية ونفسية لعدائي 200م .

### Abstract

The effectiveness of (200 m) of the events of extreme intensity and this is characterized by training in the anaerobic energy system prevailing in the result of this privacy as these are based on the physical abilities and functional indicators identified in this direction and hence the importance of research in the evaluation of training programs on the basis of physical abilities and some indicators of the functionality of the hostile 200 m.

The study aimed to: 1. Evaluation of training programs according to physical abilities and some functional indicators of hostile men.

The researcher used the descriptive analytical method to suit the nature of the research. The researcher selected his research sample by the deliberate method of the men's elite in the 200m (3) runners, representing the top three of the total of (8) runners to the final race in the Iraqi Clubs Championship In the light of the results obtained by the researcher, he reached a number of conclusions where the training program for the effectiveness of 200 meters in the rate of production of lactic acid after the end of physical effort, and the development of maximum speed, speed and achievement

In light of the conclusions reached by the researcher recommends the following:

- 1-Adopting physical abilities and functional indicators to analyze training programs for 200 men
- 2-Conducting an evaluation using mechanical and psychological indicators of hostile 200 m.



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنّ الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر ولاسيما في أولمبياد ريو جانيرو البرازيلية وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهّن، بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات، والتجارب العلمية إذ إن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من أجل التفوق الرياضي، ويسعى العلماء والمختصون في مجال التدريب والفسيولوجيا الرياضية وكل العلوم المرتبطة للبحث عن مقومات الإنجاز المتعلقة بنوع التدريب المستخدم بطرائق علمية حديثة وفق المتطلبات البدنية والفسيولوجية في ألعاب القوى بشكل خاص، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات العليا وتسجيل الأرقام القياسية العالمية ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي .

ان فعاليات العدو السريع ومنها (200م) من فعاليات الشدة القصوى ولهذا تتميز تدرّياتها بنظام الطاقة اللاهوائي السائد فيها ونتيجة لهذه الخصوصية اذ تركز هذه الفعاليات على القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية المحددة بهذا الاتجاه وفي ضوء ذلك فإن عمليات الاعداد الخاص والمنافسات لهذه الفعاليات يجب أن يسعى من خلالها المدرب إلى بناء برامج تدريبية خاصة من أجل تنمية نظم الطاقة اللاهوائية للعدائين بكل فعالية لزيادة كفاءة العضلات في العمل مع وجود نسبة معينة من حامض اللاكتيك، مما يساعد على تأخير ظهور التعب ومن ثم الارتقاء بمستوى التدريب والوصول الى الإنجاز المطلوب .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة تحليلية لتقويم البرامج التدريبية على وفق القدرات البدنية وبعض المؤشرات الوظيفية لعدائي 200م .

### 2-1 مشكلة البحث:

تتميز فعاليات الأركاض السريعة ومنها فعالية 200م بقدرات بدنية ومؤشرات وظيفية خاصة، ولكون الباحث أحد أبطال العراق، ومثل العراق دولياً في ركض المسافات القصيرة ، وعمل مدرباً وإدارياً وحكم في اتحاد ألعاب القوى العراقي لاحظ الباحث ان مستوى الإنجاز مازال بعيداً عن مستوى الطموح في هذه الفعالية وبعيدا عن الأرقام العربية والآسيوية والدولية، وإنّ تدريبات عدائنا تحتاج إلى قدر كبير من الاهتمام في الاحمال التدريبية المدروسة والمقننة وفق قدرة كل عداء وقابليته في مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات مقارنة بفعاليات الإركاض الأخرى. لذلك أرّأى الباحث دراسة هذه المشكلة دراسة علمية ميدانية بوساطة تحليل البرامج التدريبية التي يتدرب عليها عدّاؤو المسافات القصيرة ومحاولة الباحث ، بيان جودة التدريبات وكفاءتها وتأثير مكامن الضعف والقوة لهذه الفعاليات بالشكل الأمثل والناجح خدمة لألعاب القوى العراقية .

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- تحليل البرامج التدريبية على وفق القدرات البدنية لعدائي 200م رجال .
- 2- تحليل البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الوظيفية لعدائي 200م رجال .
- 3- تحليل البرامج التدريبية على وفق القدرات البدنية وبعض المؤشرات الوظيفية للاختبارين الاول والثاني لفعالية (200م) والانجاز رجال .

### 4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: عدّاؤو النخبة في العراق في فعالية (200م) رجال والبالغ عددهم (3) عدائين.

- 2-4-1 المجال الزمني: للمدة من 2017/3/17 لغاية 2017/5/25

- 3-4-1 المجال المكاني: ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في وزارة الشباب والرياضة بغداد .



### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:** إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد اختيار المنهج الملائم لغرض الوصول الى حلول مناسبة وموضوعية، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يناسب مشكلة البحث، " فالمنهج الوصفي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة ولا يقف البحث الوصفي عند حدود الوصف فقط، وإنما يذهب ابعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم ويكتشف العلاقات بين الظواهر أملا في التوصل الى تعميمات<sup>(1)</sup> .

**3-2 مجتمع البحث وعينه:** إن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه، لذا فان عملية اختيار مجتمع البحث من الخطوات الضرورية لغرض اتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث اختيار عينة تتلاءم مع طبيعة عمله بما ينسجم مع المشكلة المراد حلها فضلاً عن كون هذه العينة تمثل مجتمعها الاصلي اصدق تمثيل، "يختار الباحث عينة يرى فيها انها تمثل المجتمع الاصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً"<sup>(2)</sup>، وقام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العمدية من لأعبي النخبة رجال في فعالية (200م) وعددهم (3) عدائين ويمثلون المراكز الثلاثة الأولى من مجموع (8) عدائين تأهلوا الى السباق النهائي في بطولة أندية العراق لألعاب القوى، والجدول (1) يبين نتائج الاختبارين الاول والثاني للمتغيرات البدنية والمؤشرات الوظيفية للعينة

ت	الفعالية	المتغيرات البدنية	الاختبار الاول	الاختبار الثاني
العداء الثاني	200م	سرعة قصوى (ركض 70م) ثانية	8	7.93
		تحمل سرعة (ركض 250م) ثانية	27.29	27.17
		انجاز 200م / ثا	21.58	21.47
العداء الثاني	200م	المؤشرات الوظيفية		
		اللاكتيك بالراحة	1.9	
		اللاكتيك بعد 5د من الجهد	15.4	14.3
ت	الفعالية	المتغيرات البدنية	الاختبار الاول	الاختبار الثاني
العداء الثالث	200م	سرعة قصوى (ركض 70م) / ثانية	8.10	7.95
		تحمل سرعة (ركض 250م) ثانية	27.31	27.20
		انجاز 200م / ثا	21.65	21.56
العداء الثالث	200م	المؤشرات الوظيفية		
		اللاكتيك بالراحة ملي مول ملتر	1.9	1.8
		اللاكتيك بعد 5د من الجهد ملي مول /لتر	13	11.3

**3-3 وسائل جمع البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:** لجأ الباحث إلى استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة علمياً لمساعدته في جمع البيانات، إذ " للجابة عن تساؤلات البحث أستخدم الباحث مجموعة من الأدوات الغرض منها هو تحويل البيانات النوعية إلى بيانات كمية يسهل معالجتها إحصائياً"<sup>(3)</sup>

### 3-3-1 وسائل جمع البيانات والأدوات المستعملة في البحث:

المصادر العربية والأجنبية.

الاختبار والقياس.

استمارة جمع البيانات وتفرغها .

ملعب ساحة وميدان.

شريط قياس متري بطول (30) م.

مواد معقمة .

(1) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1، بغداد، مكتبة النور، 2004، ص55.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص222.

(1) عبد الرحمن محمد السعدني (وآخرون): مدخل إلى البحث العلمي، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2010، ص 79 .





قطن طبي .

ساعات إيقاف عدد 6.

### 3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

حاسبة نوع Dell صينية الصنع .

جهاز حامض اللاكتيك ( Lactate Pro-2 ) ياباني الصنع عدد 3.

3-4 تحديد متغيرات البحث والاختبارات المستخدمة: بعد اطلاع الباحث على عدد من المصادر العلمية العربية والأجنبية، والدراسات، والبحوث السابقة التي تناولت القدرات البدنية، والمؤشرات الوظيفية الخاصة بفعالية (200م) حدّد الباحث القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية، والأجهزة التي تستخدم بقياس في فعالية (200م)، واختار الباحث القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية الآتية :

### 3-4-1 القدرات البدنية:

السرعة القصوى

تحمل السرعة

3-4-2 المؤشرات الوظيفية: تركيز حامض اللاكتيك في الدم بالراحة وبعد الجهد البدني القصوي (الإنجاز) في الدقيقة (5) للاستشفاء.

### 3-4-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

3-4-3-1 الاختبارات البدنية: بعد اطلاع الباحث على عدد من المصادر العلمية العربية والأجنبية، والدراسات السابقة تم اختيار عدد من الاختبارات لكل قدرة بدنية تناولت موضوع اختبار السرعة القصوى، وقدرة تحمل السرعة لفعالية 200م وأختار الباحث الاختبارات الآتية:

### 3-4-3-1-1 اختبار ركض 70م<sup>(1)</sup>:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى لعدائي فعالية 200م .

الأدوات: مضمار لألعاب القوى - ساعة إيقاف - صافرة.

طريقة الأداء: يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد من الجلوس ويعطى الإذن بالبداية من المطلق، يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة، ويخصص لكل مختبر ميقاتي يتخذ مكانه عند خط النهاية، إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع الإذن بالإطلاق، وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة، وحساب الزمن الذي استغرقه المختبر لحظة اجتياز خط النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 1/100 من الثانية .

### 3-4-3-2 اختبار ركض (250) م<sup>(2)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة لفعالية 200م .

الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى - ساعة إيقاف - صافرة.

الإجراءات: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من بداية الجلوس وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالركض في المكان المخصص حتى الوصول إلى خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن من إعطاء إشارة البدء حتى يقطع المختبر خط النهاية لأقرب 1% ثانية.

### 3-4-3-3 اختبار ركض 200م الإنجاز

هدف الاختبار: قياس انجاز ركض 200م بالجهد القصوي .

الأدوات المستخدمة: مضمار ألعاب قوى، ساعات إيقاف، مساعدون، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار: يستعد العداء خلف خط البداية من وضع الجلوس، وعند سماع إشارة البدء ينطلق العداء لقطع مسافة الاختبار وهي 200م بأقصى سرعة ممكنة وعند الوصول الى خط النهاية توقف ساعات التوقيت .

(1) IAAF; New Studies in Athletics . the technical quarterly.1.12.2012

(2) IAAF; Op. cit.1.12.2012



**تسجيل الاختبار:** يحسب الزمن لأقرب (جزء من الثانية) لكل عداء لمرة واحدة وتوضع في الاستمارة الخاصة بالاختبار من فريق العمل المساعد.

### 3-5 الاختبارات الوظيفية المستخدمة في البحث

#### 3-5-1 قياس حامض اللاكتيك في الدم بواسطة جهاز (Lactate Pro2) (1)

**الهدف من القياس:** قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم (بالراحة) و ثم قياسه بعد مرور (5) دقائق من الجهد القصوي .

**الاجهزة والادوات:** جهاز لاكتيك، قطن، مثقاب، معقم، كتات .

**وصف الاداء:** يتم اخذ قياس معدل حامض اللاكتيك في الدم للعداء اثناء الراحة وبعد ان يكمل العداء السباق يقوم فريق العمل المساعد بأخذ عينة من الدم من اصبع اليد بواسطة مثقاب لاخذ قطرة دم ووضعها على الجهاز ليقرأها، وبعد مرور (5) دقائق وهذه المدة تعد مناسبة لضمان انتقال حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم . (2)

**التسجيل:** تسجل الدرجة التي يقرأها الجهاز بعد مرور (15) ثانية .

### 3-6 الاجراءات الميدانية للبحث:

**3-6-1 التجربة الاستطلاعية:** أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2017/3/5 على عينة من خارج عينة البحث اذ اختار الباحث (3) عدائين من نادي الجيش الرياضي لفعالية 200م وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1- تدريب فريق العمل المساعد على اجراء الاختبارات البدنية وبقية القياسات الاخرى وتوضيح عمل كل شخص منهم.

2- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة.

3- التأكد من صلاحية جهاز قياس اللاكتيك (Lactata Pro2) مع الكتات الخاصة بتحليل الدم .

### 3-7 التجربة الرئيسية:

**3-7-1 الاختبار الاول:** بعد اكمال الاجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية والتي تؤكد صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق وصلاحية الاجهزة والادوات فقد طبقت الاختبارات والقياسات على افراد عينة البحث في مرحلة المنافسات بتاريخ 2017/3/21-17 في ملعب وزارة الشباب والرياضة

• تم اجراء الاختبارات في اليوم الاول من بطولة اندية العراق لألعاب القوى للرجال يوم 2017/3/17 حيث جرت السباقات النهائية الساعة الرابعة عصرا حيث تم في اليوم الاول للبطولة اجراء القياسات الفسيولوجية وهي (قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم بالراحة) لفعالية (200م) و ثم اجراء قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم في الدقيقة الخامسة من الاستشفاء، وفي اليوم الثاني الموافق 2017/3/18 وفي الساعة الرابعة تم اجراء اختبارات القدرات البدنية وهي اختبار (ركض 70م) سرعة قصوى لعدائي ركض (200م) رجال .

وبعد مرور (30) دقيقة راحة تم اجراء اختبار ركض (250م) تحمل سرعة لفعالية 200م .

**3-7-2 الاختبار الثاني:** أجريت الاختبارات البدنية على عينة البحث بواسطة قياس المؤشرات الفسيولوجية والاختبارات البدنية في ملعب وزارة الشباب والرياضة بتاريخ 2017/5/21-17 إذ اتبع الباحث التسلسل الزمني نفسه لإجراء الاختبارات بحسب الأيام وبنفس الظروف والوقت الذي تمت به الاختبارات القبلية.

### 3-8 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss لمعالجة البيانات الإحصائية .

(1) محمد علي أحمد القط : فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة، القاهرة، المركز العربي للنشر، 2006، ص 122 .

(2) هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الرياض، جامعة الملك سعود، 2008، ص 387.



#### 4- عرض نتائج الوصف الاحصائي لعينة البحث:

الجدول (2) يبين الوصف الاحصائي لعينة ركض (200) متر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
لاكتيك راحة	ملي مول / لتر	1.8333	1.8000	0.05774	.732
لاكتيك بعد 5 انتهاء الجهد	ملي مول / لتر	18.5667	18.4000	0.47258	.390
سرعة قصوى	ثانية	8.0033	7.9267	0.15044	.698
تحمل السرعة	ثانية	27.2800	27.3300	0.16093	.263-
انجاز 200 متر	ثانية	21.5767	21.5800	0.07506	-.199

وبما ان قيمة معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(1 \pm)$  فهذا معناه ان العينة غير ملتوية وتقع في منحني التجانس.

#### 4-1 عرض نتائج اللاكتيك وتحليلها:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمؤشر اللاكتيك قبل الجهد وبعد 5 د من الجهد لفعالية 200 متر

المتغيرات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		ف	ف هـ	ت المحسوبة	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع					
لاكتيك راحة ملي مول / لتر	1.8333	0.05774	1.8000	0.10000	0.03333	0.08819	0.378	0.742	عشوائي
لاكتيك بعد 5 انتهاء الجهد	18.5667	0.47258	17.7667	2.31805	0.80000	1.19304	0.671	0.572	عشوائي

معنوي  $> (0.05)$  عند درجة حرية (2).

#### 4-1-1 مناقشة نتائج اللاكتيك:

بالعودة الى الجدول (3) الخاص بمؤشر حامض اللاكتيك لفعالية 200م نرى ان نتائج نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم هي ضمن معدلها الطبيعي اثناء الراحة في القياس الاول و الثاني وهذه النسب تتفق مع اغلب ما اشارت اليه المصادر والدراسات التي تؤكد بأن نسبة تركيز حامض اللاكتيك موجودة في الدم وقت الراحة وتكون متفاوتة بين فرد واخر، إذ يذكر كل من (كيل ونيل) "بأن المعدل الطبيعي لتركيز حامض اللاكتيك في الدم اثناء الراحة يتراوح ما بين (10-20) مليغرام/100 مليلتر دم<sup>(1)</sup>.

اما في قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد 5 د من الجهد حيث يؤكد ماجلشو من أنه " من المهم تحديد التوقيت الذي تم فيه اخذ عينة الدم وهل هي بعد الجهد البدني الأقصى مباشرة ام بعده بدقائق او عند الجهد البدني دون الأقصى، ان من المعروف ان تركيز حامض اللاكتيك في الدم الشعري او الوريدي بعد جهد بدني قصوي يصل الى اعلى مداه من 3 - 7 دقائق بعد التوقف مباشرة بعد الجهد، و ان افضل وقت لسحب الدم بعد الجهد البدني او التدريب هو من (3-5) دقائق ليعطي فرصة لانتقال حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم"<sup>(2)</sup>.

اظهرت النتائج ان هناك انخفاض في الأوساط الحسابية في القياس الثاني مقارنة مع القياس الاول ويعزو الباحث ذلك الى ان التدريب أدى الى قدرة افضل للجسم في استخلاص مخلفات الطاقة مع نواتج ايضية اقل ولاسيما النواتج المرتبطة بتحلل الكلوكونز اللاهوائي إذ ان الجسم سيعتمد الى تعزيز اكبر للأنزيمات اللاهوائية وكل ما يرتبط بها من نواقل واستخلاص افضل للأوكسجين كأجراء تكيفي وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي الذي احتوى على احمال تدريبية عالية الشدة في تمارين تحمل

(1)Keel .G., Nell .E.(op.cit) , 1982 , p.208 .

(2) Maglisco , W , Swimmer Faster , May Fild publ : shing co , califorr: a staut , U . S . A ,1982. P 360.





السرعة وتمارين تحمل اعباء المنافسة فأنها اعتمدت على تنمية القدرة اللاوأكسجينية اللاكتيكية والتي تركز على تطوير تحمل السرعة الخاص وهذا ما كانت عينة البحث تستخدمه في البرنامج وان مستوى حامض اللاكتيك يعد مؤشرا مهما لمستوى شدة التدريب فضلا عن تكيف العضلات للجهد اذ انه يتجمع اكثر من مستواه الطبيعي، ويذكر (احمد فرحان وحسين مناتي) ان مستوى تركيز حامض اللاكتيك يوضح قدرة وامكانية العداء على الاستمرار في الجهد مما يعني ان العداء الذي يظهر عنده مستوى تركيز حامض اللاكتيك اقل تكون عنده المقدرة اكبر على الاستمرار على المقاومة في الاداء لأطول فترة ممكنة من غيره الذي يظهر عنده الحامض بمستوى عالي<sup>(1)</sup>، لذا فان تحسن الإنجاز بانخفاض حامض اللاكتيك تعني تكيف افضل للجسم على انتاج طاقة عالية مع نواتج افضية اقل، وهذا يكون عمل داعم للجسم الى زيادة الإنجاز مع زيادة مدة التدريب كذلك يدل على جودة التدريب في هذه الفعاليات إذ انها تحتاج الى شدة عالية تتطلب تكييفا جيدا للأنظمة الداعمة لها إذ تتحسن عملية استخلاص الطاقة بهذا النظام وهذا بدوره يدعم التطور في التدريب إذ يصبح الرياضي يؤدي الفعالية بجهد اكبر وبتحمل لحامض اللاكتيك حيث ان الطاقة المستخدمة في سباقات الـ 200 م هي ( ATP- PC ) اي تحلل ثلاثي فوسفات الادنوسين وفوسفات الكرياتين لا اوكسجينا ويكون الناتج عن هذه المواد طاقة وثم اعادة انتاج للطاقة الا ان استمرارية العدو لأكثر من 10 ثا تؤدي الى اشتراك نظام الطاقة اللاكتيكي في انتاج الطاقة مما يؤدي الى تراكم حامض اللاكتيك ولو بنسب قليلة .

وهذه النسبة يمكن أن تزداد عند القيام بأي جهد يمكن أن يؤدي الى التعب، إذ يذكر (محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد) "بأن تركيز حامض اللاكتيك في الدم يمكن أن يرتفع ليصل الى اقصى ما يمكن خلال الجهد القصوي ، فقد يصل خلال سباقات العدو الى (22) مول، في حين يكون خلال الراحة (1) مول تقريبا أي زيادة قدرها (20) مرة مما كان عليه وقت الراحة، لذا فان هذه النسبة تزداد زيادة طردية مع ارتفاع شدة الاداء"<sup>(2)</sup>.

#### 2-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية والانجاز وتحليلها:

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمؤشرات المتغيرات البدنية والانجاز لفعالية 200 متر

المتغيرات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		ف هـ	ت المحسوبة	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع				
سرعة قصوى	8.0033	0.06658	7.9267	0.15044	-0.07667	-0.621	0.598	عشوائي
تحمل السرعة	27.2800	0.16093	27.1733	0.24111	0.10667	1.202	0.352	عشوائي
انجاز 200 متر	21.5767	0.07506	21.4533	0.11590	0.12333	5.131	0.036	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (2).

#### 3-4 مناقشة المتغيرات البدنية:

#### 1-3-4 مناقشة نتائج السرعة القصوى:

بالعودة الى الجدول (4) الخاصة بالمتغيرات البدنية نجد أن نتائج السرعة القصوى باختبار 70 متر عشوائية، وعلى الرغم من عشوائية الفروق الا انها كانت اقل في الاختبار الثاني وهذا يدل على أن السرعة القصوى تطورت بشكل منتظم للفعالية فالسرعة هنا العامل الأساس الذي يعتمد عليه الإنجاز وبذلك فان تطور السرعة القصوى سينعكس بالنتيجة على زمن الإنجاز الكلي فهو مهم في الحصول على المراتب المتقدمة وان تطور السرعة القصوى يعتمد على البرامج التدريبية المخصصة (200) م، لذا فإن البرنامج التدريبي المطبق من قبل المدربين على عينة البحث في فعاليات المذكورة اعلاه كان مؤثراً في تطوير قدرة السرعة القصوى بمستوى عالٍ من الفاعلية، اذ شمل ضمناً على تدريبات السرعة القصوى من الجلوس والوقوف والبدء الطائر الخاصة بالسباق والذي اعتمد المدربين

(1) احمد فرحان ، حسين مناتي : فسيولوجيا الجهد البدني ، بغداد، مطبعة الصادق ، 2017، ص156 .

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1984 ، ص181 .



على تدريبات القوة باستخدام أنواع التمارين الخاصة في فترة المنافسات واستخدام التدريب التكراري بالشدة العالية 95-100% لان تدريب السرعة هو اساسا تدريب للجهاز العصبي والالياف العضلية السريعة ولا يمكن ان يتم التكيف الفسيولوجي اذ ان تنمية السرعة لا يتم الا في نفس الشكل التي تؤدي به الحركة في المنافسة وباستخدام مقاومات ساعدت على تعبئة الألياف العضلية للمشاركة في العمل العضلي، وهذه التمارين أدت الى تطوير هذه القدرة " إذ هناك علاقة كبيرة بين عنصر السرعة والقوة، فلا تستطيع العضلة، أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة أن لم تكن تتمتع بقوة كافية لهذا الأداء" (1). كما ذكر (محمد محمود) "ان مرحلة الوصول الى السرعة القصوى خلال مسافة الاداء تتراوح من 40/30 م حتى 70/60 م" (2)، وهذا ما استخدمه المدربون في مناهجهم التدريبية لعينة البحث الذي أدى الى التطور في السرعة القصوى نتيجة تطور الجهاز العصبي المركزي المسؤول عن نقل الایعازات العصبية وسرعتها للاستجابة الحركية، كما عملت على تحسين التوافق العضلي-العصبي داخل العضلة وبين المجموعات العضلية العاملة، وهذا ما ظهر جليا من خلال نتائج الاختبار الثاني وما تحقق من زمن جيد عند قطع مسافة 70 متر (مسافة الاختبار) لهم، إذ إن هناك تأثيراً مباشراً بين ما يتحقق من تطور للقوة العضلية وبين ما يتحقق من تطور في السرعة.

كما يذكر (فاضل دحام) ترتبط السرعة القصوى بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي العضلي حيث تقوم العضلة بانتاج الطاقة المطلوبة لحدوث الانقباضات العضلية السريعة التي تكون مجهزة بالقيام بهذه الانقباضات من حيث قدرتها على الانطلاق السريع او في عملية تزايد السرعة التي تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية والمكونات المطاطة داخل العضلة ذاتها وقدرتها على الانقباض باعلى سرعة وكذلك قدرتها على الارتخاء والمطاطية تعتبر عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد (3)، ويرى الباحث إن السرعة القصوى ضرورية ومهمة مادام عامل الزمن هو القياس، لتقدير السرعة لكل مرحلة من مراحل السباق إذ يجب الإلمام بقدرة السرعة للمتسابق من طول الخطوة وتردها مع الاعناء الزائد بكل مرحلة من مراحل السباق حيث تؤثر الواحدة بالأخرى بشكل رئيس ومن ثم في تحقيق التكامل في الأداء والانجاز النهائي، لهذا فان تطور الانجاز بأجزاء الثانية يكون حسيلا لكل متطلبات التدريب وما يرتبط بها ولا سيما المتغيرات البدنية التي يطمح كل المدربون في تطويرها لذا فان التأثير في تطور الجانب البدني يكون معتمدا على الجانب الفسيولوجي إذ إن السرعة تحتاج الى تطور عصبي يرافقه تطور عضلي، وان الوحدات الحركية المتصلة بالسرعة تعتمد على نوعية الالياف وكمية تجنيدها لإنتاج السرعة القصوى وكلما كانت المقاومة اكبر احتاج ذلك الى تجنيد اكبر للألياف العضلية، ودعم أكبر من الوحدات الحركية المعتمدة على الجهاز العصبي، إذ يرى بعض الباحثين ان الألياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تجابهها تلك الألياف، وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف تزداد مساهمتها، وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة الحركية (1).

#### 4-3-2 مناقشة نتائج تحمل السرعة:

بالرجوع الى جدول المتغيرات البدنية نجد ان الاوساط الحسابية لاختبارات تحمل السرعة لفعالية (200م) قد تحسنت في الاختبار الثاني وهذا يدل على تطور اللاعبين نتيجة فاعلية التدريب والبرامج المخصصة فيه والتي ركزت على تطوير هذا المتغير لما له من أهمية كبرى في هذه الفعاليات إذ ان تحمل البقاء في السرعة لمدة أطول سوف يزيد من التعجيل وبالتالي الحصول على انتظام في الركض لمسافة أطول. إذ يتوقف مستوى الانجاز الرقمي في فعاليات المسافات القصيرة على هذه القدرة وبما

(1) عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد، 2004، ص 65.

(2) محمد محمود: مصدر سبق ذكره، 2014، ص 317.

(3) فاضل دحام: التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة اليمامة، ط 1، 2017، ص 109.

(2) صريح عبد الكريم الفضلي: مصدر سبق ذكره، ص 175.



إن تحمل السرعة قابلية مقاومة التعب في ظروف الاداء التخصصي بسرعة عالية ولأطول مدة اداء في السباق أو المنافسة. ان التغيرات الفسيولوجية الاكبر تعتمد على التكيفات الناتجة من تدريب هذه القدرة عن طريق التلاعب بحمل التدريب والذي بدوره سيؤدي الى ظهور هذه التكيفات وانعكاسها ومن ثم على الإنجاز إذ يبين كل من (علاوي و أبو العلا) بان " حمل التدريب يعد الوسيلة الرئيسة لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء " (1). كما أن المدة الزمنية التي استغرقها تنفيذ البرنامج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأحسن، لأن أي تغيير أو تكيف يحتاج إلى مدة زمنية لأحداث تأثير التمرينات في وظائف الجسم التي تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء وهذا ما أكدته كل من (ويلمور، وكاستل) وما نقله عنهما (أبو العلا) بقوله " إن معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6- 8 أسابيع " (2)، إن ظهور سمات التعب وعدم إمكانية العداء على مواجهة وتحمل ترسب حامض اللاكتيك إلى نهاية السباق، يدل على زيادة الترسبات والفضلات الحامضية في الدم ويؤدي إلى لزوجة الدم داخل ألياف المجاميع العضلية مما يؤدي إلى صعوبة تخلص الجسم منها بمدة زمنية مناسبة، كما يؤدي إلى عدم القدرة والإمكانية الأنية للاستمرار في الاداء بالقوة والسرعة نفسها التي بدأ بها النشاط الرياضي الخاص إذ " إن ترسب الحوامض وخاصة حامض اللاكتيك يؤثر في قدرة العضلة على الاستمرار في تطبيق الأداء وبنفس الشدة ويحدث التعب " (3).

إذ نجد أن في سباقات المسافات القصيرة تكون شدة التحمل عالية سواءً للجهاز العصبي وقدرة الأعصاب على نقل الإيعازات والسيالات العصبية خلال الاداء الرياضي أو قابلية العضلات لمواصلة الاداء بتناقص الأوكسجين وظهور حامض اللاكتيك نتيجة الاستمرار في النشاط وحتى من الناحية النفسية التي يحتاج فيها العداء إلى قدر كبير من قوة الإرادة لمواصلة العمل البدني في هذه المسافات (4) ولذا فإن هذه القدرة تعمل على تهيئة اللاعب لأداء جهد بدني بشدة عالية لأطول مدة زمنية ممكنة بالكفاية نفسها تحت ظروف نقص عالٍ للأوكسجين، إذ كلما كانت شدة الاداء عالية يستنفذ الأوكسجين بشكل أسرع، لأن كمية الأوكسجين الموجودة لا تتناسب مع الجهد المبذول، ويذكر (شاكر محمود 2001) أنه يحصل نقص عالي في الأوكسجين فيتحول الجسم إلى الكلايكوجين المخزون في العضلات والكبد للحصول على الطاقة لاستمرار الاداء وهنا يكون العمل بدون وجود الأوكسجين (5)، لذا فإن قدرة تحمل السرعة " تهيأ الرياضي للجهد الشديد وزيادة قابليته على تحمل نقص الأوكسجين " (6)، وعليه تعددت الطرائق التدريبية المناسبة التي تعمل على تطوير تحمل السرعة إذ كان لكل مدرب طريقة خاصة به يستطيع من خلال تلك الطرائق تدريب وتطوير التحمل الخاص بالسرعة، إذ تعتمد التدريبات على الشدة العالية، ويجب أن يكون اختيار الطرائق التدريبية بشكل يناسب ويؤثر في تطوير هذه الصفة، ويرى (أحمد خاطر وعلي البيك) بان تحمل السرعة ((هي المقدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والاداء الرياضي)) (7)، ويؤكد (Bomba1980) بان تحمل السرعة تعني مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب في حالات الشد القصوى (8)، ويرى الباحث ان تحمل السرعة تعني امكانية اللاعب على اداء الركضات السريعة وخاصة قرب نهاية المنافسة مع الحفاظ

(1) محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد: مصدر سيق ذكره ، ص 187 .

(2) أبو العلا أحمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 32 .

(3) بهاء الدين ابراهيم سلامة: مصدر سيق ذكره، 2008، ص 235.

(1) Cloday and others : Methodology of Training, Moskow, 1986, p .327-328.

(1) شاكر محمود: مصدر سيق ذكره، ص 24 .

(2) J .M . Ballesteros and J . Alvarez : Track and field a basic coaching – manual  
Book , No . 1 Spain , 1979 . p . 11 .

(7) أحمد خاطر وعلي البيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978، ص 222 .

(4) Judar D.Bomba: theory and Methology of trining, second print Kndall .Hunt Publisking Company,  
Dubugne .Howam 1985. p239.





على مستوى السرعة، حيث تضمنت تمرينات عينة البحث تكرارات بتحمل سرعة للفعاليات بشدة عالية من 95-100% وبراحات قصيرة نسبيا من اجل زيادة تراكم حامض اللاكتيك في العضلات نتيجة الجهد العالي الذي يبذله العداء وبالتالي ستصبح لديه امكانية مقاومة هذا التعب بتراكم اللاكتيك والمحافظة على السرعة لأطول مسافة ممكنة وهذا ما نتج عنه تكيفات ادت الى تطوير قدرة تحمل السرعة للعينة وبجميع الفعاليات .

#### 4-3-3 مناقشة نتائج الانجاز لفعاليات (200م):

بالرجوع الى جدول المتغيرات البدنية نجد ان الأوساط الحسابية للإنجاز قد تطورت في الاختبار الثاني، إذ يجب التنويه إلى إن إنجاز عدو المسافات القصيرة والتقدم في الإنجاز يعتمد على أجزاء الثانية حيث إن هذا التقدم في عدو المسافات القصيرة يعتبر تقدم في المستوى إلا إن الوسائل الإحصائية لا يمكن أن تظهر هذا الفرق بصورة دالة إحصائية، ويعزو الباحث ذلك إلى البرامج التدريبية التي اعتمدت عليها عينة البحث حيث كانت في فترة المنافسات وتميزت بالشدة العالية، من خلال استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري ذات الشدة العالية التي تصل الى 95-100% وبفترات راحة طويلة نسبيا ، إذ أدت هذه البرامج التدريبية إلى تطور القدرات البدنية في الاختبارات لعينة البحث مما كان لها انعكاس على تكيف اجهزة الجسم الداخلية وفق نظام الطاقة اللاهوائي المسؤول عن هذه الفعاليات .

وكذلك يعزو الباحث ذلك إلى أن مؤشر الإنجاز يعد من المؤشرات التي تعطي دلالة واضحة على مدى تطور الأجهزة الوظيفية والعوامل النفسية وقوة الإرادة إذ إن الإنجاز هو نتاج مجموعة متكاملة من الأجهزة وترابط وتكامل هذه الأجهزة في تحقيق الإنجاز وخصوصا عند المستويات العليا .

ويذكر (ريسان خريبط) "ان هذه التطورات التي حصلت نتيجة للتدريب قد طبعت الاعضاء المدربة بطالع مميز والتي يمكن تلخيصها بزيادة كمية البروتين وزيادة القابلية على سرعة تحويل الطاقة الكيميائية الى ميكانيكية، وزيادة القابلية على بناء المركبات الفوسفاتية الغنية بالطاقة وزيادة القدرة الكامنة للعضلات وزيادة قابلية الاعضاء في المحافظة على حالتها الطبيعية عند اداء فعاليات عنيفة يمكن ان نطلق على ذلك التكيف".<sup>(1)</sup>

إذ أن البرامج المستخدمة احدثت تغيرات، ولكن بنسب معينة من التحسن على وفق نوعية التدريب بحسب كل فعالية، إذ كان لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكدته كل من (علاوي و أبو العلا) من " أن حمل التدريب يعد الوسيلة الرئيسة لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء"<sup>(2)</sup>.

ويرى الباحث ان التدرجات التي استخدمها افراد عينة البحث والتي تركزت على تدريب تحمل السرعة والسرعة القصوى وتحمل القوة قد اثر بشكل ايجابي وفعال في تطور هذه القدرات إذ ان "التحمل الخاص يعمل على تحقيق انجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة"<sup>(3)</sup>.

ونظرا لما تحتاجه فعاليات السرعة من تحمل خاص بالفعالية لما له من اهمية كبيرة في تحقيق انجاز جيد إذ انها تتصف بالشدة العالية التي تؤدي إلى نقص حاد بالأوكسجين مما يؤدي إلى تراكم حامض اللبنيك في العضلات والذي يؤدي إلى التعب، وهذه الموصفات هي نفس ما تتصف به فعالية ركض 200م التي تؤدي بشدة قصوى على وفق مقدرة اللاعب لذلك تكون تدرجاتها مشابهة لأدائها إذا ما علمنا ان اداء تدريبات الركض قد عززت قدرة اللاعبين على التغلب على حالات التعب الحاصل

(1) ريسان خريبط: مصدر سبق ذكره ، ص 133

(2) محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد: مصدر سبق ذكره ، ص 22

(3) صالح شافي ساجت: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، دمشق، دار نور ودار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2011، ص 260-



بسبب تراكم حامض اللاكتيك وهذا ما هدفت اليه التمرينات التي استخدمها المدربون في البرامج التدريبية المستخدمة من اجل تحسين تطوير تحمل السرعة بشدة عالية واختيار مسافات التدريب وفقا لمسافة كل فعالية التي يكون أداؤها دائما بشدة قصوى لأجل المحافظة على نوعية الشدة المطلوبة في السباق .

#### 5 - الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فإنه توصل الى عدد من استنتاجات هي:

1- طرأ تحسن في مستوى تركيز حامض اللاكتيك نتيجة التدريبات المتبعة في البرنامج، لأفراد عينة البحث في فعالية 200م وهذا يشير الى استعادة الشفاء بصور افضل ويتناسب مع البرامج التدريبية .

2- ان الهدف من البرامج التدريبية للفعالية هو تطوير السرعة وهذا من المسلم به ظهر تطور في قدرة السرعة القصوى .

3- تحتاج فعالية 200م الى تحمل السرعة لذلك اتجهت مفردات التدريب الى تطوير تحمل السرعة الخاص بما يتناسب من الحاجة لها، لذلك يعد تحمل السرعة الناتجة من تطور تحمل القوة في زيادة كفاءة العضلة من الانقباض المركزي واللامركزي وهذا يعبر عن نتاج العضلة لتحمل السرعة لذلك كان حتما ان تتطور هذه القدرة .

4- كل القدرات التي ظهر تحسن فيها انعكس على تحسن الانجاز .

##### 2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لتحليل البرامج التدريبية لعدائي فعالية 200م رجال .
- 2- اجراء تقويم باستخدام مؤشرات ميكانيكية ونفسية لعدائي فعالية 200م رجال .
- 3- التأكيد على المدربين ضرورة المراقبة الدورية للمؤشرات الوظيفية المرتبطة بالحالة التدريبية وتطور المستوى البدني والوظيفي وتقنين البرامج التدريبية المستخدمة.
- 4- استخدام الاجهزة العلمية والمختبرية المتخصصة في علم فسيولوجيا التدريب.
- 5- اجراء بحوث ودراسات اخرى لفعاليات اخرى .

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



### المصادر العربية والاجنبية:

- ❖ أبو العلا أحمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 .
- ❖ ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012.
- ❖ أحمد خاطر وعلي البيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978 .
- ❖ احمد فرحان، حسين مناتي: فسيولوجيا الجهد البدني، بغداد، مطبعة الصادق، 2017.
- ❖ حنفي محمود مختار: المدير الفني بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب، 1998 .
- ❖ صالح شافي ساجت: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، دمشق، دار نور ودار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2011.
- ❖ عبد الرحمن محمد السعدني (وآخرون): مدخل إلى البحث العلمي، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2010 .
- ❖ عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد، 2004 .
- ❖ فاضل دحام: التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة اليمامة، ط1، 2017.
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 .
- ❖ محمد علي أحمد القط : فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة، القاهرة، المركز العربي للنشر، 2006.
- ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية، عمان، دار العلمية للنشر والتوزيع، 2002.
- ❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1، بغداد، مكتبة النور، 2004 .
- ❖ هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الرياض، جامعة الملك سعود، 2008.
- ❖ Cloday and others : Methodology of Training , Moskow, 1986.
- ❖ IAAF; New Studies in Athletics . the technical quarterly.1.12.2012
- ❖ J .M . Ballesteros and J . Alvarez : Track and field a basic coaching – manual Book, No. 1 Spain, 1979 .
- ❖ Judar D.Bompa : theary and Methology of trining , second print Kndall .Hunt Publisking Company, Dubugne .Howam 1985.
- ❖ Maglischo, W, Swimmer Faster, May Fild publ: shing co, califorr: a staut, U. S. A,1982.





## تقويم دقة الضرب الساحق للاعبين منتخب جامعة المثنى بالكرة الطائرة بدلالة مؤشري (سرعة الكرة، والخطأ المتغير للمسافة)

أ.د. أقبال العيساوي      أ.م.د. اوراس نعمه حسن      أ.د. محمد مطر العجيلي  
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات      جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الملخص

ان تتوع الاختبارات وما يندرج تحتها من آليات لحساب درجاتها، يؤدي في كثير من الاحيان الى عدم توظيفها توظيفاً مناسباً، وقد يرجع السبب في ذلك الى عدم وضوح الترابط والتكامل بين المتغيرات التي لها تأثير مباشر على حساب درجاتها. ان أغلب الاختبارات التي تهدف الى قياس الدقة لا تأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات التي قد تؤثر على حساب درجة الدقة ومنها البايوميكانيكية (السرعة، المسافة). لذلك فقد استعمل الباحثون في هذه الدراسة معادلة ينم من خلالها حساب درجات الدقة مع الاخذ بنظر الاعتبار تلك المتغيرات. وعليه فان هدف هذه الدراسة هو حساب درجات اختبار دقة الضرب الساحق من وجهة نظر بايوميكانيكية، من خلال معادلة تضم متغيري (السرعة، المسافة) والتحقق من صحة تلك المعادلة.

ولتحقيق ذلك الهدف أجريت الدراسة على لاعبي منتخب جامعة المثنى بالكرة الطائرة، والبالغ عددهم (14) لاعباً. استعمل الباحثون أحد الاختبارات التي تقاس دقة الضرب الساحق كأداة رئيسية في الدراسة، وبعد التحقق من صلاحية (المؤشر المهاري) من حيث توافر أسسه العلمية، طبق على مجتمع البحث، وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة، توصل الباحثون الى جملة من النتائج التي في ضوئها تم الوصول الى الاستنتاج منها: ان متغيرات المؤشر المهاري (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة) مسببة للتمايز بين لاعبي الكرة الطائرة في دقة الضرب الساحق.

وفي ضوء تلك الاستنتاجات وضع الباحثون بعض التوصيات منها: استعمال الآلية المستعملة في هذه الدراسة، للتنبؤ بمجموعة اللاعبين المتميزين في لعبة الكرة الطائرة، في متغيرات الدالة المميزة (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة).

**الكلمات المفتاحية:** الدقة، الضرب الساحق، المؤشر المهاري، سرعة الكرة، المسافة، الخطأ المتغير، منتخب جامعة المثنى بالكرة الطائرة.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

على الرغم من ان التربية الرياضية أصبحت علماً قائماً بذاته، الا انه يعتمد على اسس العلوم الاخرى منها علم البايوميكانيك الذي يعد من أهم وأحدث علوم التربية الرياضية. فدراسة هذا العلم (البيوميكانيك) تساهم مساهمة فعالة في ادراك وفهم الاصطلاحات الاساسية للحركة، وتساعد على فهم الاشكال الاولية والصفات للوجود المادي والعلاقات المتبادلة بين الحركات وشرطيتها.

وحيث اننا نتعامل مع الدقة كونها قدرة غير مجردة، بمعنى اننا لا نستطيع قياسها بشكل مباشر وانما تتم عملية قياسها من خلال قياس سلوكيات وظواهر اخرى تدل عليها. فعندما نريد قياس الدقة من خلال اختبار معين فإننا نحدد درجة المفحوص بناء على اصابته لهدف محدد، وهذا القياس غير مباشر لأننا لم نقوم بقياس الدقة مباشرة بل استنتجنا قدرة الدقة التي عبرنا عنها بالدرجات من خلال سلوكيات اخرى هي اصابة الهدف. وعليه فان طريقة اجراء الاختبار المستعمل يجب ان تحاكي الى حد كبير طريقة الاداء الفعلي، فنتائج الاختبار في هذه الحالة تعكس صورة أقرب لما يحدث اثناء المنافسة، ولكن الملاحظ ان أغلب اختبارات الدقة تركز على النتيجة فقط (إصابة المنطقة المحددة) ولا تأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات المختلفة المرتبطة بالدقة.



وتأسيسا على ما جاء انفا فان اختبار (دقة الضرب الساق) لكي يكون حساسا وقادرا على تحديد الفروق الفردية يجب ان تقتزن درجة الدقة مع درجات كل المتغيرات المتداخلة معها، للحصول على درجة نهائية للاختبار ومن تلك المتغيرات (السرعة والمسافة).

فقد اثبتت الدراسات بوجود علاقة ارتباط بين السرعة والدقة، فكلما زادت السرعة قلت الدقة، وحيث ان هدف لعبة الكرة الطائرة حصد النقاط للفوز بالمباراة، عليه فان اللاعب يحاول ضرب الكرة بقوة لإكسابها الزخم المناسب الذي يصعب معه صد الكرة من قبل اللاعب المنافس، ومن هنا فان زيادة سرعة الكرة، مع الدقة في سقوط الكرة في المكان المناسب، يعكس المستوى المهاري للاعب.

كما ان مهارة الدقة تتطلب تغييرا كبيرا في اختباراتهما، فمثلا لو كان الاختبار يعبر عن حالة النجاح والفشل في إدخال الكرة الى الهدف المحدد فان التغيرات هنا هو ثنائي (نجاح، فشل). اما اذا كان منطقة التصويب عبارة عن اهداف متعددة متداخلة أم غير متداخلة - مسافات مختلفة - فان التغيرات في الدقة هنا سيكون بعدد الاهداف. وهذا القياس يحدد درجة انحراف واتجاه الاستجابة عن الهدف، كما يحدد تماسك الاستجابات (المسافات) لعدد من المحاولات فهو يعبر عن مدى درجات الاستجابة (المسافات) لعدد من المحاولات حول متوسطها (متوسط المسافة) حيث كلما كانت المسافات قريبة من بعضها البعض دل ذلك على ثبات وتماسك مسافات الضرب الساق للاعبين بصرف النظر عن قربها او بعدها عن الهدف المحدد.

ومن هنا فان تحديد صفات الضرب الساق المناسب في هذه الدراسة، بمعنى تحديد وتثبيت الملاحظات الحركية التي تؤثر على الضرب الساق، وكذلك تحديد مقدار الزيادة في التأثير للضرب الساق المحدد (سرعة الكرة، الخطأ المتغير) بالنسبة الى اسس الضرب الساق الاخرى (الدقة) انما يعتمد على نتائج البحث للبايوميكانيك.

وبناء على ما تقدم في تحديد مفهوم الدقة جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على المتغيرات البايوميكانيكية (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة) التي قد تؤثر في اختبارات الضرب الساق، عند حساب درجات الدقة، وبالتالي تقويم تلك الاختبارات في ضوء معادلة (المؤشر المهاري).

### 1-2 مشكلة البحث:

يعد قياس دقة الضرب الساق لدى لاعبي الكرة الطائرة لتحديد كمية ما يملكه كل لاعب من هذه القدرة أمرا افتراضيا، بمعنى ان عملية القياس هنا هي لقياس الفروق بينهم أكثر منها عملية قياس كمية ما يملكه كل لاعب منهم. وحيث ان دقة الاداء لا تركز على القدرات المهارية وانما يكون على نوعية الاداء وتأثيره على مراحل الحركة. عليه فان الفروق بين اللاعبين في دقة التصويب يمكن ان تعزى الى الأثر المشترك لكل من الدقة ونوعية الاداء - المتغيرات التي لها تأثير على الدقة في الاداء الحقيقي. وحيث ان الاختبارات عملية ضرورية واحدى الوسائل الهامة لعملية التقويم، فان نوع الاختبار وطريقة حساب درجاته تؤثر في تلك العملية (التقويم). وأيمانا من الباحثين بأهمية الضرب الساق كمهارة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها في لعبة الكرة الطائرة، فان هذه الدراسة هي محاولة للإجابة على السؤال الآتي:

✓ هل يمكن إعادة حساب درجات اختبار دقة الضرب الساق في ضوء معادلة (المؤشر المهاري) التي تتضمن بعض المتغيرات البايوميكانيكية (السرعة، المسافة)؟ ومدى قدرة تلك المعادلة على تحديد الفروق الفردية بين اللاعبين؟

### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على واقع دقة الضرب الساق لدى لاعبي منتخب جامعة المثني بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على واقع (المؤشر المهاري) لدى لاعبي منتخب جامعة المثني بالكرة الطائرة، بدلالة متغيرات (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة).



3-تقويم طريقة حساب درجات اختبار دقة الضرب الساحق باستعمال (المؤشر المهاري) وبدلالة بعض المؤشرات البايوميكانيكية (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة).

#### 4-1 مجالات البحث:

- ✓ المجال البشري: لاعبوا منتخب جامعة المثني بالكرة الطائرة، للسنة الدراسية (2017-2018).
- ✓ المجال المكاني: الملعب الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثني.
- ✓ المجال الزماني: المدة من 2018/3/10 إلى 2018/6/10.

#### 5-1 المصطلحات المستعملة في البحث:

##### أولاً- المؤشر المهاري:

ان متطلبات الدقة ترتبط بالقدرة على التحكم بعدة متغيرات منها (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة) وبالتالي فان الفروق بين اللاعبين يمكن ان يعزى الى الأثر المشترك لكل من الدقة وتلك المتغيرات، وحيث ان اغلب الاختبارات التي تقيس الدقة تعتمد على حساب درجات الدقة المطلقة وتهمل هذه المتغيرات<sup>(1)</sup>، فان الباحثين في هذه الدراسة، سوف يطلقون مصطلح (المؤشر المهاري)<sup>(\*)</sup> عند حساب درجات الدقة في ضوء (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة).

##### ثانياً- الخطأ المتغير للمسافة:

الملاحظ عند حساب درجات اختبار دقة الضرب الساحق، انه تعطى (5) محاولات لكل لاعب، وتمنح الدرجة حسب أهمية المنطقة التي تسقط فيها الكرة، ولكنها تهمل تباعد الدرجات عن بعضها أو عن نقطة ثابتة. وفي هذه الدراسة سوف يتم حساب المسافة، بحيث تحدد بين نقطة التقاء الكرة بكف اللاعب، ونقطة التقاء الكرة بالأرض لكل محاولة من المحاولات الخمسة، ثم يحسب متوسط هذه المسافات، ومن ثم يحسب التشتت أو التباعد عن المتوسط لكل لاعب. وكلما كانت درجة التشتت أقل كانت درجة اللاعب في المؤشر المهاري أفضل، لأن الخطأ المتغير يتناسب عكسياً مع المؤشر المهاري<sup>(\*)</sup>.

6-1 منهج البحث: أستعمل الباحثون المنهج الوصفي، بأسلوب (دراسة المعدلات المعيارية) لملائمته طبيعة هذه الدراسة.

7-1 مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث الحالي بلاعبي منتخب جامعة المثني بالكرة الطائرة، للسنة الدراسية (2017 – 2018) والبالغ عددهم (14) لاعباً.

#### 8-1 وسائل جمع البيانات:

استعمل الباحثون اختبار (دقة مهارة الضرب الساحق القطري)<sup>(2)</sup> كأداة رئيسة في البحث الحالي، وهو احد الاختبارات المصممة لقياس دقة التصويب بالكرة الطائرة، وفي ما يأتي توصيف الاختبار:

- ✓ اللعبة: الكرة الطائرة
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق لمناطق محددة.
- ✓ الادوات: ملعب الكرة الطائرة القانوني ويخطط كما هو في الشكل (1)، كرات طائرة عدد (5)، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل للاعب المختبر إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي الى ثلاث مناطق قياس كل منطقة منها (3) أمتار.
- ✓ توصيف الاختبار: يؤدي المختبر الضرب الساحق، تعطى لكل مختبر خمس محاولات، وتحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة، كالاتي:

(1) محمد مطر العجيلي؛ مصدر سبق ذكره، ص71

\* تعريف اشتراطي

\* تعريف اجرائي

(2) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب للنشر،

(1997) ص248

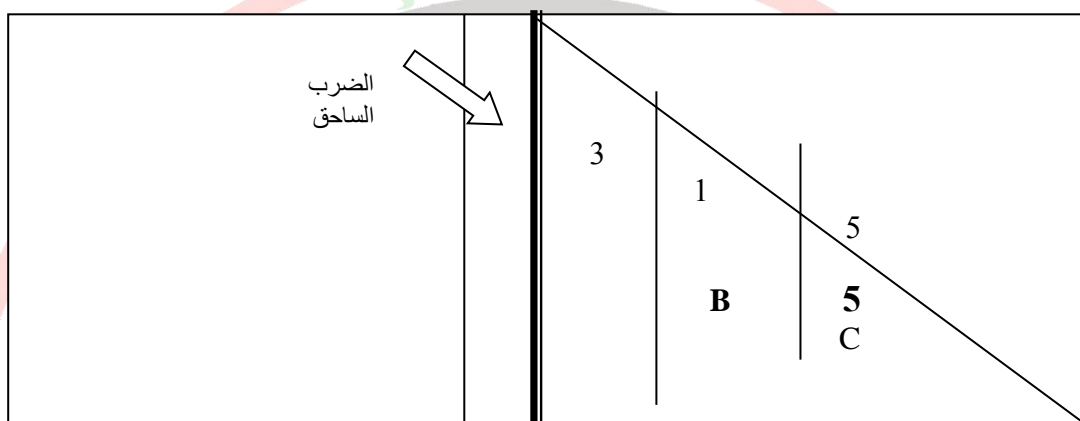




- أ- المنطقة الأولى، القريبة من الشبكة (3) درجات.
  - ب- المنطقة الثانية، الوسطى (1) درجة.
  - ج - المنطقة الثالثة، البعيدة من الشبكة (5) درجات.
  - د - خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر).
- ✓ حساب الدرجة:

- يسجل للمختبر الدرجات التي يحصل عليها في المحاولات الخمس أي ان الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25) درجة.

#### الشبكة



**9-1 تحديد الاختبار المعني بقياس المتغير قيد البحث:** من أجل تحديد الاختبار المعني بقياس المؤشر المهاري، أجري مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة، تمخضت عن ترشيح اختبار واحد، تحت شروط موضوعية، يأتي في مقدمتها<sup>(1)،(2)</sup>:

- 1- أن يكون الاختبار المهاري معني بقياس مكون مهاري واحد فقط (دقة الضرب الساحق).
- 2- أن تتوفر فيه عناصر الاختبار الجيد من حيث أسسه التربوية والعلمية.
- 3- أن تتوفر فيه متطلبات تطبيقه من حيث: (سهولة تطبيقه، أن لا يستغرق وقتاً طويلاً في تنفيذه وسهولة حساب درجاته ... الخ).
- 4- صلاحيته لقياس المكون (المهاري) قيد الدراسة.

**10-1 التجربة الاستطلاعية:** أجريت التجربة الاستطلاعية على مرحلتين، على عينة مقدارها (8) لاعبين، يمثلون مجتمع الدراسة:

#### ✓ المرحلة الأولى:

أجريت المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/3/25 لتحقيق عدة أغراض منها:

- 1. وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقه من قبل اللاعبين.
- 2. تحديد الصعوبات والمعوقات أن وجدت.
- 3. توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة المكان المحدد لأجراء الاختبار، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة.
- 4. مدى دافعية وحسن استجابة اللاعبين عند تطبيق الاختبار.
- 5. تسجيل نتائج الاختبار في استمارة أعدت بشكل يضمن دقة البيانات وسهولة حصرها وتبويبها.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979) ص35

(2) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989) ص16؛



6. التأكد من صحة المعادلة المستعملة في استخراج (المؤشر المهاري) وتعديلها لتكون درجاتها متناسبة مع أهداف البحث الحالي (\*).  
لقد أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية عن تحقيق جميع الأغراض المذكورة آنفاً .  
✓ **المرحلة الثانية:** أن التحقق من المعاملات العلمية للاختبار، من أجل التأكد من ملائمتها لمجتمع البحث، وصحته في قياس المكون (المهاري) يعد هدف هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية، عليه أجريت هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/4/10.

#### 11-1 المعاملات العلمية للمؤشر المهاري:

**أولاً - صدق نتائج المؤشر المهاري:** أستعمل الباحثون معامل الارتباط الثنائي الأصلي لإيجاد صدق المؤشر المهاري، وبحسب معامل هذا الصدق عن طريق إيجاد الارتباط بين متوسطي درجات أعلى (50%) من اللاعبين، ودرجات أدنى (50%) من اللاعبين، وبعد تطبيق معادلة الارتباط الثنائي الأصلي ظهر أن قيمة معامل الصدق البالغة (0.86) دالة احصائية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05). وهذا يؤشر صدق المؤشر، والجدول (1) يبين ذلك.

##### جدول (1)

معامل صدق المؤشر المهاري

س-	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	ع للدرجات الكلية	قيمة معامل الارتباط الثنائي الأصلي		
				المحسوبة	الجدولية	الدلالة الاحصائية
	21.455	8.596	4.024	0.86	0.707	معنوي

**ثانياً- ثبات نتائج المؤشر المهاري:** استعمل الباحثون طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لإيجاد معامل الثبات، فجاءت نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني لتؤكد أن درجة المؤشر المهاري تتمتع بثبات عالي، نظراً لأن قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (r) جاءت أقل من (0.05). ينظر جدول (2).

##### جدول (2)

معامل ثبات المؤشر المهاري

معامل الثبات	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.82	0.013	معنوي

**ثالثاً- موضوعية المؤشر المهاري:** أستخلص الباحثون معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين (\*) أشرا نتائج أنجاز اللاعبين في التجربة الاستطلاعية بمرحلتها الثانية. لقد جاءت نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الحكمين لتؤكد أن المؤشر يتمتع بموضوعية عالية، نظراً لأن قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (r) جاءت أصغر من (0.05). ينظر جدول (3).

##### جدول (3)

معامل موضوعية المؤشر المهاري

معامل الموضوعية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.89	0.003	معنوي

**12-1 التجربة الرئيسية:** بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية، والحصول على نتائجها، باشر الباحثون بتطبيق الاختبار على ما تبقى من مفردات مجتمع البحث، بتاريخ 2018/4/1.

\* قسمت الدرجة الأصلية للمعادلة (المؤشر المهاري) على (100)  
\* محمد عبد الله محييس، طالب دكتوراه تربية رياضية  
- علي ناجح، ماجستير تربية رياضية



**13-1 تطبيق معادلة حساب المؤشر المهاري:** قام الباحثون بحساب درجات المؤشر المهاري لكل لاعب من خلال من خلال المعادلة الآتية<sup>(1)</sup>.  
مجموع درجات الدقة × سرعة الكرة

الخطأ المتغير للمسافة

المستوى المهاري =

100

الملاحظ ان هذه المعادلة تأخذ بنظر الاعتبار عند حساب درجات الدقة المتغيرات الآتية<sup>(\*)</sup>:

✓ سرعة الكرة.

✓ الخطأ المتغير للمسافة.

**14-1 الوسائل الإحصائية:**

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات وإظهار النتائج، وفيما يلي عرض للوسائل الإحصائية المستعملة:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. معامل الارتباط الثنائي الأصيل.

4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

5. اختبار (t) لعينتين مستقلتين.

6. تحليل التمايز.

**15-1 تقويم معادلة المؤشر المهاري:** أن الهدف الرئيس للبحث الحالي هو تقويم دقة الضرب الساحق، من خلال استعمال (معادلة المؤشر المهاري) ولتحقق من قدرة هذه المعادلة على الكشف عن الفروق الفردية بين اللاعبين، استعمل الباحثون التحليل التمييزي لتصنيف اللاعبين.

ولغرض تصنيف اللاعبين إلى مجموعتين في المؤشر المهاري، مجموعة اللاعبين (المتميزين في المؤشر المهاري) ومجموعة اللاعبين (الغير متميزين في المؤشر المهاري) استعمل الباحثون نتائج اختبار دقة الضرب الساحق لتصنيف اللاعبين إلى مجموعتين، مجموعة اللاعبين (المتميزين في دقة الضرب الساحق) ومجموعة اللاعبين (الغير متميزين في دقة الضرب الساحق) وعليه رتبت نتائج اللاعبين في اختبار (دقة الضرب الساحق) ترتيباً تنازلياً ثم قسمت الدرجات إلى قسمين، كل قسم يحتوي على (7) درجات، بعدها استعمل اختبار (t) للعينات المستقلة، فظهر ان قيمة هذا الاختبار دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05). والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا وقيمة اختبار (t) ومستوى الدلالة المرافقة لها

الاختبار	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة اختبار (t)		الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	مستوى الدلالة	
المؤشر المهاري	17.000	2.828	10.857	2.268	4.483	0.001	معنوي

(1) محمد مطر العجيلي؛ حساب درجات اختبارات الدقة في مجالات البحوث الرياضية – دراسة تطبيقية برؤية جديدة، ط1: (النجف الأشرف، دار الضياء، للطباعة والتصميم، 2017) ص93

\* تم تسجيل محاولات اللاعبين بوساطة آلة تصوير فيديو نوع (Sony Digital) ومن خلالها تم استخراج متغيرات الكرة (السرعة، المسافة) علماً بان عملية التحليل أجريت من قبل الأستاذ المساعد (أحمد كرم) مدرس مادة البايوميكانيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.





وبعد تطبيق معادلة المؤشر المهاري على المجموعتين واستخراج نتائجها تم اجراء عملية التحليل التمييزي، والتي ستعرض حسب الآتي:  
أولاً-التوصيف الاحصائي لنتائج المؤشر المهاري للمجموعتين (المتميزين والغير متميزين) والمجموعة ككل:

#### جدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمواصفات مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين والعينة الكلية في المؤشر المهاري

المتغير	متميزين		غير متميزين		المجموعة ككل	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المؤشر المهاري	41.143	15.464	27.143	6.362	34.143	13.484
عدد اللاعبين	7		7		14	

يبدو من الجدول (5) الخاص بمواصفات مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين والعينة الكلية ظهور شكل اولي من تفوق مجموعة اللاعبين المتميزين على مجموعة اللاعبين الغير متميزين في متغير البحث (المؤشر المهاري).  
ثانياً-الفروق بين المجموعتين (اللاعبين المتميزين، اللاعبين غير المتميزين) في متغير البحث (المؤشر المهاري):

#### جدول (6)

قيم اختبار ويلكز لمبادا واختبار (F) ومستوى الفروق الاولى بين مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين في متغير المؤشر المهاري

المتغير	اختبار (ويلكز لمبادا)	اختبار (F)	مستوى المعنوية	الدلالة الاحصائية
المؤشر المهاري	0.703	5.064	0.044	معنوي

من الجدول (6) الخاص بقيمة اختبار (ويلكز لمبادا) واختبار (F) ومستوى معنوية الفروق الاولى بين مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين والمطبق عليهم اسلوب تحليل التمايز، يظهر وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) في متغير البحث (المؤشر المهاري) لان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيم (F) والتي جاءت بمقدار (0.044) أصغر من (0.05).  
وللتحقق من الدلالة وقوة العلاقة للتحليل التمييزي، نذهب الى ما جاء به الجدول (7) والذي يظهر من خلاله اختبار (مربع كاي) الذي يحدد ما اذا كانت هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعتين (اللاعبين المتميزين، اللاعبين غير المتميزين) في متغير البحث (المؤشر المهاري).

#### الجدول (7)

قيمة اختبار (ويلكز لمبادا) واختبار (مربع كاي) ومستوى المعنوية والدلالة الاحصائية

قيمة اختبار (مربع كاي)			قيمة اختبار (ويلكز لمبادا)
المحسوبة	مستوى المعنوي	الدلالة الاحصائية	
3.942	0.047.	معنوي	0.710

يبدو من خلال الجدول اعلاه ان قيمة اختبار (مربع كاي) تبلغ (3.942) وان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لها تساوي (0.047) وهذا يعني ان الاختبار دال عند مستوى (0.05) ومما يؤكد ذلك هو القيمة الكبيرة لاختبار (ويلكز لمبادا) والتي تبلغ (0.710) وهذا يشير الى وجود فروق حقيقية بين المجموعتين (المتميزين، الغير متميزين) في (المؤشر المهاري).

وتعزيزاً لهذا الامر نذهب الى ما جاء به الجدول (8) الذي يظم دوال تمرکز المجموعة – متوسط قيم دوال التمييز في التحليل التمييزي للمجموعتين – ومنها يتبين ان المجموعتين تقعان موقعا معاكسا من بعضهما البعض، وهذا يعزز أن المجموعة الاولى (المتميزين) هي الأعلى فاعلية.



### جدول (8)

مكافئ الدالة المميز للمجموعتين

0.592	مكافئ الدالة المميز لمتوسط المجموعة المميزة
-0.592	مكافئ الدالة المميز لمتوسط المجموعة الغير متميزة

ثالثا- جودة التنبؤ بعضوية اللاعبين في المجموعتين:

واخيرا فان النتائج التي جاء بها الجدول (9) تدلنا على جودة التنبؤ بعضوية اللاعبين باستعمال التحليل التمييزي، فهو يظهر الحالات المصنفة تصنيفا صحيحا، حيث نجد ان (4) لاعبين وبنسبة مئوية (57.1%) من مجموعة (التميزين) قد صنفوا تصنيفا صحيحا. اما بالنسبة لمجموعة (الغير متميزين) نجد ان هناك (6) لاعبين وبنسبة (85.7%) قد صنفوا تصنيفا صحيحا، من العدد الكلي للاعبين (14) لاعب. أي أن المجموع الكلي المصنف تصنيفا صحيحا هو (10) لاعبين بنسبة مقدارها (71.4%) من العدد الكلي (14) لاعب.

### جدول (9)

نتائج تصنيف اللاعبين (مجموعة اللاعبين المتميزين ومجموعة اللاعبين غير المتميزين)

المجموعات	العدد الكلي	تصنيف صحيح		تصنيف غير صحيح	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
التميزين	7	4	57.1%	3	42.9%
غير التميزين	7	6	85.7%	1	14.3%
المجموع	14	10		4	



#### 14-1 الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً- الاستنتاجات:

- في ضوء ما أفرزته النتائج، أستنتج الباحثون الآتي:
1. من خلال استعمال تحليل التمايز فان متغيرات (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة) مسببة للتمايز بين لاعبي الكرة الطائرة في (المؤشر المهاري).
  2. الحالات المصنفة تصنيفاً صحيحاً من مجموعة المتميزين هي (4) لاعبين وتشكل نسبة (57.1 % ) من عدد الحالات لمجموعة المتميزين .
  3. الحالات المصنفة تصنيفاً صحيحاً من مجموعة الغير متميزين هي (6) لاعبين وتشكل نسبة (85.7 % ) من عدد الحالات لمجموعة الغير متميزين .
  4. من خلال الاستنتاجين (2، 3) يتبين عدم صحة آلية حساب درجات اختبار دقة الضرب الساحق بصورة مجردة – أي عند إهمال المتغيرات التي لها تأثير مباشر على حساب درجاتها (سرعة الكرة، الخطأ المتغير للمسافة) - .
  5. اعتماد الباحثين آليات غير دقيقة عند حساب درجات الدقة.

##### ثانياً- التوصيات والمقترحات:

- بناء على ما جاء من استنتاجات، يوصي الباحثون بالآتي:
- 1- استعمال الآلية المستعملة في هذه الدراسة، للتنبؤ بمجموعة اللاعبين المتميزين في لعبة الكرة الطائرة.
  - 2- الاهتمام بالمؤشرات المسببة للتمايز بين لاعبي الكرة الطائرة المتميزين والغير المتميزين.
  - 3- اشتقاق المعايير للمؤشر المهاري المستعمل في هذه الدراسة، واعتمادها كوسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليها في تقويم انجاز لاعبي الكرة الطائرة من خلال مقارنة مستوى كل لاعب بمستوى اقرانه من اللاعبين الآخرين.
  - 4- الاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث الحالي، وتعميمها على منتخبات الجامعات في لعبة الكرة الطائرة.
  - 5- إكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له، يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:  
أ. دراسات وبحوث لتحديد المتغيرات المختلفة والمؤثرة في حالة لاعب الكرة الطائرة عند إجراء اختبارات الدقة، للاسترشاد بها خلال عمليات الانتقاء والتصنيف.  
ب. إجراء دراسات مشابهة وعلى عينات مماثلة بغية الاستفادة منها في عملية المقارنة.  
ت. إجراء دراسات و بحوث مشابهة على عينات ممثلة و فعاليات رياضية أخرى.





المصادر:

- 1- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989)
- 2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979)
- 3- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1997)
- 4- محمد مطر العجيلي؛ حساب درجات اختبارات الدقة في مجالات البحوث الرياضية – دراسة تطبيقية برؤية جديدة، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء، للطباعة والتصميم، 2017)





## تقييم الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة

م.م عقيل كاظم هادي الفحام    م.م رؤى عبد الله صخي    م.م واثق حسن رزوقي  
ملخص البحث

تجلت مشكلة البحث يجب أن يكون الأستاذ الجامعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على قدر من المعرفة وان يتمتع بكفايات وفق معايير الجودة يستفيد منها الطلبة مستقبلاً، ويتوقف تطور الجامعة على ما فيها من مناهج تعليمية من الجودة فإنها لن تحقق الفائدة المرجوة منها إذ لم ينفذها تدريسيون أكفاء يمتلكون الكفايات ومدرّبون تدريباً كافياً ومؤهلون تأهيلاً مناسباً، ومن خلال كون الباحثون تدريسيون لاحظوا أن هناك تفاوت كبير في سلوك التدريسيين وتعاملهم مع الطلبة الأمر دعا الباحثون إلى محاولة تقييم أداء كل تدريسي في الكلية وجهة نظر الطلبة، أهداف البحث بناء مقياس تقييم الأداء التدريسي لدى اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة و تقييم الأداء التدريسي لدى اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وان مجتمع البحث الحالي هم تدريسيو وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلتين (الثالثة والرابعة) للعام الدراسي (2018-2019) ويبلغ عدد التدريسيين (21) تدريسي أما عدد طلبة المرحلتين (الثالثة والرابعة) (64) طالب وطالبة، وان أقل درجة نظرية على المقياس تبلغ (صفر) وأعلى درجة نظرية تبلغ (64)، ثم تم اشتقاق الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية ثم تم تحديد مستويات المقياس، أم الاستنتاجات ارتفاع مستوى الأداء التدريسي لدى اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة، أهم التوصيات استخدام المقياس الذي تم بناءه لتقييم الأداء التدريسي للأساتذة سنوياً.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمه البحث وأهميته:

يعني الاداء و الجودة الشاملة في الإدارة التعليمية جملة الجهود المبذولة من قبل العاملين في المجال التربوي لرفع مستوى المنتج التعليمي بما يتناسب مع متطلبات المجتمع وما تستلزمه هذه الجهود من تطبيق مجموعة من المعايير والمواصفات التعليمية والتربوية اللازمة لرفع مستوى المنتج التعليمي من خلال تضافر جهود كل العاملين في مجال التعليم، ويتطلب تطبيق ادارة الجودة الشاملة في التعليم العالي متطلبات رئيسة أهمها تبني السلطات التعليمية لمفهوم الجودة الشاملة إدراكا منها للمتغيرات العالمية الجديدة والمتسارعة وقناعتها بان الجودة الشاملة هي أسلوب إداري حديث يؤدي إلى خفض الكلفة المالية والعمل على رفع الكفاءة الداخلية للنظام التعليمي.

إن الاهتمام بالتدريسي الجامعي وتطوير مستوى أدائه هو محور رئيسي لعمل الكثير من أنظمة التعليم في مختلف دول العالم، وذلك لأنه هو العنصر الأساسي الذي تقوم عليه العملية التعليمية التي لا يمكن نجاحها إلا بوجوده ويكون مؤهلاً تربوياً وتخصصياً، ومن المعروف ان الأستاذ الجامعي يقوم بتعليم طلابه بالأسلوب الذي تعلم به ويعد طلابه بالوظائف الحالية دون أتاحة الفرصة لهم لأعمال عقولهم وفكرهم لمواجهة ما يستجد من أعمال ولهذا السبب انفصل التدريسي عن الواقع المتغير وكذلك عن طلابه مما أدى إلى عدم أتاحة الفرصة للحوار والذي يعد من الوسائل المهمة لاكتمال المعرفة وتحسين العملية التعليمية وتقييم الطلاب ومن هذا المنطلق فقد سعت الجامعات إلى تطوير كفاءة التدريسي بمختلف الوسائل الممكنة من خلال عدد من المشاريع والبرامج التي يأتي في مقدمتها مشروع اختبار الكفايات الأساسية للتدريسيين، وان عملية تقييم أداء الأستاذ الجامعي تساعد المؤسسات التعليمية في تحقيق مجموعة من الأهداف، من بينها قياس مدى تقدمه أو تأخره في عمله وفق معايير موضوعية والحكم على المواءمة بين متطلبات مهنة التدريس ومؤهلات التدريسيين وخصائصهم النفسية



والمعرفية والاجتماعية، بالإضافة إلى الكشف عن جوانب القوة والضعف في أداءهم مما يمكن المؤسسة التعليمية من اتخاذ الإجراءات التي تكفل بتطوير مستوى أدائه وتعزيزه، وتتجلى أهمية البحث في تقييم الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم الأمر الذي من شأنه يوفر مرجعية تقييمية يمكن أن تشخص نقاط القوة والضعف في الكفايات التدريسية عند تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه الكوفة.

## 2-1 مشكله البحث:

لابد من أن يكون الأستاذ الجامعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على قدر من المعرفة وان يتمتع بكفايات وفق معايير الجودة يستفيد منها الطلبة مستقبلاً، ويتوقف تطور الجامعة على ما فيها من مناهج تعليمية من الجودة فإنها لن تحقق الفائدة المرجوة منها إذ لم ينفذها تدريسيون أكفاء يمتلكون الكفايات ومدرّبون تدريباً كافياً ومؤهلون تأهيلاً مناسباً، ومن خلال كون الباحثون تدريسيون لاحظوا أن هناك تفاوت كبير في أداء التدريسيين وتعاملهم مع الطلبة الأمر دعا الباحثون إلى محاولة تقييم أداء كل تدريسي في الكلية وجهة نظر الطلبة.

## 1-3 أهداف البحث:

1-1 بناء مقياس الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة.

2-1 تقييم الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة.

3-1 استخراج الدرجات والمستويات المعيارية للأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة.

## 1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: تدريسيو وطلبة المرحلتين (الثالثة والرابعة) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

## 1-4-2 المجال الزمني: المدة من 2018/9/2 ولغاية 2018/12/1

## 1-4-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه الكوفة .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

## 2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الأداء الأكاديمي: يطلق الأداء في اللغة العربية ليدل على فعل شيء أو القيام به أو قضائه يقال أدى الشيء قام به، وأدى الدين قضاؤه، وأدى الصلاة أقامها لوقتها<sup>(1)</sup> ويطلق في الإنجليزية ليدل لفظها Performance على القدرة على فعل شيء ما خصوصاً إذا كان يحتاج مهارة أو تنفيذ جزء من عمل أو نشاط ما بطريقة معينة<sup>(2)</sup>، واصطلاحاً يعادل البعض بين الأداء Performance والإنجاز Achievement ومن هؤلاء "شاكر عبد الحميد" الذي يوافقه "آرثر ريبر" A. Reber في نظريته للأداء على أنه سلوك يتسم بالمهارة في مجال معين، وهو يتطلب قدراً مناسباً من التدريب والاستعداد والتهيؤ حتى يصل المرء إلى مرحلة التمكن أو الكفاءة، وهذا يقتضى ضرورة سيطرة الفرد على الأدوات والأساليب والوسائل والمهارات التي يتم من خلالها هذا الأداء<sup>(3)</sup>، ومن هنا يمكن القول بأن الأداء هو كل سلوك يصدر عن الفرد مستنداً إلى خلفية معرفية وقيمية معينة لإتمام عمل ما، في ضوء ما تقتضيه وظيفته من أهداف وغايات، وفي ضوء ذلك يعرف الأداء الأكاديمي بأنه الطريقة التي تحدد

(1) محمد ابن أبي بكر الرازي: مختار الصحاح، دراسة وتقديم عبد الفتاح البركاوي، القاهرة، دار المنار، 1993، ص 29.

(2) Summers, D et al (eds): Longman Active Study Dictionary of English. Cairo, Al. Ahram Commercial Presses, 1991, p.5

(3) جلين ويلسون. سيكولوجية فنون الأداء، (ترجمة) شاكر عبد الحميد، مجلة عالم المعرفة، العدد (258)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 2001، ص 8





من خلالها كيفية قيام عضو هيئة التدريس بمهامه الجامعية بهدف إثراء المعرفة من خلال البحث، ونقلها من خلال التدريس، ومن خلال خدمته وتنميته لمجتمعه<sup>(1)</sup>. واعتمادا على بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال، يمكن تعريف الأداء الأكاديمي على أنه: ما يقوم به عضو هيئة التدريس من مهام ونشاطات داخل جامعته، أو خارجها لتحقيق أهداف الجامعة وتوقعات المجتمع. ومن ثم يعد الأداء التدريسي أحد جوانب الأداء الأكاديمي لعضو هيئة التدريس بالجامعة.

**2-1-2 مفهوم الأداء التدريسي:** إذا أخذنا في الاعتبار أن الأداء هو كل سلوك يصدر من الفرد لإتمام عمل ما، وأن التدريس هو كل موقف أو نشاط تعليمي يجمع بين عضو هيئة التدريس وطلابه، وأن تقييم الأداء التدريسي ينبغي أن يتم عن طريق وجهات النظر والمدرجات الحسية التي يحملها الطلاب والأقران والرؤساء والخريجون وغيرهم ممن شهدوا بالفعل أداء أعضاء هيئة التدريس<sup>(2)</sup>؛ فإنه يمكن القول بأن الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس هو كل ما يقوم به عضو هيئة التدريس من مهام ومسؤوليات داخل قاعات المحاضرات أو في أي موقف أو نشاط تعليمي، ويرافق أقرانه أو رؤسائه أو طلابه لإحداث تغييرات مرغوبة في شخصية طلابه وذلك في ضوء أهداف وتوقعات جامعته ومجتمعه.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

**3-2 مجتمع البحث وعينه:** يعد تحديد مجتمع البحث وعينه من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث وأن مجتمع البحث الحالي هم تدريسو وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلتين (الثالثة والرابعة) للعام الدراسي (2018-2019) ولم يكن طلبة المرحلة (الأولى والثانية) ضمن مجتمع البحث وذلك لوجود مجموعة من التدريسيين لم يكملوا بتدريس هاتين المرحلتين لحد الآن لذا لا يمكن الحصول على بيانات دقيقة منهم على مقياس الأداء التدريسي وبلغ عدد التدريسيين (21) تدريسي أما عدد طلبة المرحلتين (الثالثة والرابعة) (64) طالب وطالبة وهم الذين شملهم البحث، وكما مبين في الجدول (1):

#### جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينه

المرحلة	الجنس	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الميدانية	النسبة المئوية لعينة التجربة الميدانية
التدريسيين	ذكور	24	صفر	21	87.5%
	إناث	3	صفر	صفر	صفر%
الثالثة	بنين	61	3	18	29.5%
	بنات	18	2	18	100%
الرابعة	بنين	65	3	14	21.5%
	بنات	14	2	14	100%

**3-3 أدوات البحث:** ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو عينات أو أجهزة<sup>(1)</sup>، وقد استخدم الباحثون الأدوات التالية:

- 1- مقياس الأداء التدريسي.
- 2- المصادر والمراجع العربية.

(1) مام مصطفى سيد، وصالح الدين شريف؛ الأداء الجامعي كما يدركه الطلاب وعلاقته بالنمو المهني وبعض المتغيرات النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس. المؤتمر السنوي السادس لمركز تطوير التعليم الجامعي "التنمية المهنية لأستاذ الجامعة في عصر المعلوماتية، مرجع سابق، ص 173

(1) Paulsen, M: op cit, pp. 5

(1) وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص 163.



- 3- استمارات لتفريغ البيانات.
- 4- حاسبة يدوية.
- 5- جهاز حاسوب.
- 6- أقلام حبر ورصاص.
- 7- ورق .

### 4-3 إجراءات البحث الرئيسة:

**3-4-1 بناء المقياس:** لغرض بناء مقياس الأداء التدريسي، فقد سار الباحثون بخطوات محددة، هي صياغة فقرات المقياس، ومن ثم عرض هذه الفقرات على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها ومن ثم تطبيق هذه الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع، وبعدها إجراء التحليل الإحصائي للفقرات.

**3-4-2 صياغة فقرات المقياس:** لغرض صياغة فقرات مقياس الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة قام الباحثون بالاطلاع على المصادر ذات العلاقة والاطلاع على مقاييس متعددة والخبرة الذاتية للباحثين صاغ الباحثون العديد من الفقرات لكل مجال من مجالات المقياس.

**3-4-3 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:** من خلال استخدام عدة طرائق لجمع فقرات المقياس تمكن الباحثون من الحصول على (54) فقرة لقياس الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد دراسة هذه الفقرات وتحليلها تم استبعاد الفقرات المتشابهة مع فقرات أخرى والفقرات غير الواضحة ليكون عدد الفقرات بعد ذلك (48) فقرة، أما أسلوب صياغة فقرات المقياس وبدائل إجابتها فإن الباحثون اعتمدوا طريقة (ليكرت) من خلال وضع (3) بدائل لكل فقرة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) ويطلب من الطالب أن يختار أحداها والتي تمثل رأيه الشخصي، ولقد روعي في صياغة الفقرات أن تكون قابلة لتفسير واحد فقط وسهلة الفهم وتعبّر عن فكرة واحدة فقط<sup>(1)</sup>.

**3-4-4 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:** بعد أن انتهى الباحثون من صياغة الفقرات تم عرض جميع الفقرات على اختصاص في اللغة العربية \* لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية، وقد أخذ الباحثون بالملاحظات التي أبداها على تلك الفقرات وبهذا الأجراء تكون قد تحققت السلامة اللغوية في المقياس وخلا من الأخطاء اللغوية .

**3-4-5 صلاحية فقرات المقياس:** بعد أن تم إعداد فقرات المقياس البالغ عددها (48) فقرة عرضت فقرات المقياس في استمارة استبيان (ملحق 1) على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة (ملحق 2) لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث صياغتها وملاءمتها لقياس مفهوم الأداء التدريسي وقد اقترح السادة الخبراء إجراء تعديلات على عدد من الفقرات، وتم على ضوء ذلك إعادة صياغتها، وتحليل آراء السادة الخبراء إحصائياً استخدم الباحثون اختبار (كا<sup>2</sup>) إذ عدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة معنوية عند نسبة خطأ (0.5) ودرجة حرية (1) وهي توازي موافقة (8) خبراء فما فوق من الخبراء البالغ عددهم (10) خبير وبنسبة (80%)، وكما مبين في الجدول (2):

(1) رجاء محمد أبو علام ونادية محمود شريف: الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار القلم، الكويت، 1989، ص 134 .  
\* أ.م.د كاظم عودة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة.



جدول (2)

يبين نتائج اختبار (كا<sup>2</sup>) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

رقم الفقرة	عدد الفقرات	عدد الخبراء		قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
		تصلح	لا تصلح		
42-34-33-27-25-24-23-15-14-13-12-10-9-8-5-4-3-1	18	10	صفر	10	معنوي
48-46-45-41-40-36-22-21-20-17-16-11-6-2	14	9	1	6.40	معنوي
47-44-43-39-38-37-35-32-31-30-29-28-26-19-18-7	16	8	2	3.60	عشوائي
المجموع	48				

قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية=3.84 بدرجة حرية=عدد الخلايا-1=2-1=1 ومستوى دلالة (0.05)

**3-4-6 كيفية حساب الدرجة على المقياس:** تعد خطوة حساب الدرجة على المقياس من الخطوات المهمة، وتختلف درجات تصحيح الفقرات من مقياس إلى آخر، وذلك يعتمد على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة، وفي مقياسنا الحالي فان بدائل الإجابة تتكون من ثلاثة بدائل، لذا فان حساب الدرجة سيكون على النحو التالي (دائماً، أحياناً، أبداً) (درجتان، درجة واحدة، صفر) وتحسب الدرجات الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات المقابلة للبدائل التي يؤثر عليها الطالب في جميع فقرات المقياس.

**3-4-7 فقرات الكشف عن اثر التخمين:** إن بناء فقرات المقياس بأسلوب الاختيار من متعدد أو أسلوب (صح أو خطأ) يجعلها تتأثر بالتخمين عندما يحاول الطالب الإجابة بطريقة تخمينية ويبلغ التخمين أقصاه عندما يكون عدد البدائل اثنين ويقل كلما زاد ليصل إلى ستة بدائل<sup>(1)</sup>، لذا لجأ الباحثون إلى إضافة (10) فقرة مكررة مع تغيير في طريقة صياغة الفقرة لاستخدامها في الكشف عن دقة المستجيب وجديته في الإجابة، إذ اعتمد الباحثون تطابق الإجابة في (7) فقرات من الفقرات المكررة دليلاً على دقة المستجيب وجديته في الإجابة عن فقرات المقياس ومن ثم قبول الاستمارة، في حين ترفض الاستمارة إذا تباينت (6) فقرات فأكثر من الفقرات الـ (12) المكررة لكونها تشير إلى عدم دقة الطالب وجديته في الإجابة.

**3-4-8 إعداد تعليمات تطبيق المقياس:** قبل تطبيق المقياس على عينة البحث ينبغي إعداد التعليمات التي من خلالها يستطيع الطالب فهم ما مطلوب منه عمله عند الإجابة على فقرات المقياس وتتم هذه الخطوة من خلال كتابتها مع ملاحظة أن تتسم تعليمات وشروط تنفيذ المقياس بالسهولة والوضوح والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلاف يمكن أن يؤثر على النتائج.

**3-5 التجربة الاستطلاعية:** أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/10/9 على عينة من طلبة المرحلتين (الثالثة والرابعة) بلغ عددهم (10) طالب وطالبة، وهدفت هذه التجربة إلى التعرف على مدى وضوح التعليمات وفهم العبارات والكلمات والظروف التي تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس، وهدفت كذلك إلى التعرف على الوقت التقريبي للإجابة على المقياس، وكان الباحثون يسجلون جميع الملاحظات التي يطرحها الطلبة عن التعليمات والعبارات والكلمات غير الواضحة التي قام الباحثون بتعديلها فيما بعد من دون الإخلال بالمعنى العام للفقرة، وكذلك كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على ملائمة التعديلات التي أجريت على الفقرات وحساب الأسس العلمية للمقياس (الصدق، الثبات، الموضوعية).

### 3-6 استخراج الأسس العلمية للمقياس:

**3-6-1 صدق فقرات المقياس:** يقصد بصدق الاختبار "أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، وبكلمة أخرى فان المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف وجانب محدد، وتبدو هذه الصلاحية في أشكال متعددة"<sup>(2)</sup>، وان "الصدق لا يكون مطلقاً في المقاييس النفسية، أي لا يخضع

(1) صفاء طارق حبيب كرم: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994، ص 94.

(2) فاروق الروسان: تعديل وبناء الأداء الإنساني، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2000، ص 210.





للكل أو العدم، بل إن قيمة معامل الصدق تنحصر بين الصفر وبين الواحد عدد صحيح<sup>(1)</sup>، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمتخصصين في علوم التربية البدنية والرياضية (ملحق 2)، الذين راجعوا فقراته وعدلوا واستبعدوا (18) فقرة منها، وتم تحليل آرائهم إحصائياً باستخدام اختبار (كا<sup>2</sup>) إذ اعتمدت الفقرات التي حققت نسب الاتفاق المطلوبة بين الخبراء واستبعدت الفقرات التي لم تحض بموافقتهم .

**3-6-2 ثبات المقياس:** الثبات في القياس يعني "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريباً بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع"<sup>(2)</sup>، وقد قدم (كيركندال Kirkebndall) معايير للحكم على جودة معاملات الثبات وكما مبين بالجدول (3):

جدول (3)

يبين تقدير معاملات الثبات لـ (كيركندال)<sup>(3)</sup>

معامل الثبات	التقدير
1-0.90	ممتاز
0.89-0.80	مرتفع
0.79-0.60	متوسط

ولغرض حساب ثبات فقرات المقياس قام الباحثون بإعادة تطبيقه مرة أخرى عينة التجربة الاستطلاعية بالغ عددهم (10) طلاب بعد مرور (14) يوم من التطبيق الأول أي بتاريخ 2018/10/23 وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول والثاني وقد كانت النتائج كما مبين في الجدول (4):

جدول (4)

يبين معامل الثبات لكل فقرة من فقرات المقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.92	17	0.84
2	0.89	18	0.82
3	0.90	19	0.85
4	0.86	20	0.87
5	0.87	21	0.92
6	0.90	22	0.82
7	0.84	23	0.88
8	0.90	24	0.84
9	0.82	25	0.87
10	0.85	26	0.88
11	0.87	27	0.92
12	0.88	28	0.85
13	0.82	29	0.88
14	0.88	30	0.82
15	0.84	31	0.84
16	0.87	32	0.88

(3) احمد سليمان عوده: القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان، مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع، 1999، ص133.  
(2) صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار المسيرة، 2000، ص442.  
(3) إبراهيم احمد سلامة: مصدر سبق ذكره، 2000، ص71.



**3-6-3 الموضوعية:** وتعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" وبما أن طريقة تصحيح فقرات المقياس تحسب بالدرجة لكل بديل من بدائل الإجابة لذا فإن طريقة القياس وتصحيح فقرات المقياس واضحة ومفهومة وتتمتع بموضوعية عالية.

**3-7 التجربة الرئيسية:** طبق مقياس الأداء التدريسي بصيغته النهائية (ملحق 3) والمكون من (32) فقرة على أفراد عينة التجربة الميدانية البالغ عددهم (36) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة و(28) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة وبمجموع كلي يبلغ (64) طالب وطالبة وان كل طالب يقوم بتقييم (21) تدريسي، وكانت الإجابة على استمارة المقياس مباشرة للمدة من 3-15/11/2018 وقد اطلع الطلبة على تعليمات تطبيق المقياس وكيفية الإجابة عليه قبل البدء بالإجابة ولمدة خمس دقائق، وبعدها يبدؤون بالإجابة، وان أقل درجة نظرية على المقياس تبلغ (صفر) وأعلى درجة نظرية تبلغ (64).

### 3-8 اشتقاق معايير المقياس:

**3-8-1 الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية:** سيقوم الباحثون باستخراج الدرجات المعيارية المئينية لدرجات عينة التجربة الميدانية إذ أن "المئينيات تصلح إلى حد كبير في تحديد مستويات ومعايير الأفراد في أي مقياس وتبدو أهميتها في فهمنا للدرجة الخام التي يحصل عليها الأفراد وذلك لان هذه الدرجات تكتسب معنى واضحا عندما تنسب إلى مستويات الجماعة التي طبق عليها المقياس"<sup>(1)</sup>، ولا بد أن نوضح طريقة حساب الدرجة على المقياس لكل تدريسي بشيء من التفصيل لكي تكون واضحة للمطلعين على الدراسة، إذ يتم حساب الدرجة بالشكل التالي:

#### حساب أقل درجة نظرية:

- الدرجة المقابلة للبديل (أبدأ) = (صفر) درجة.
- عدد فقرات المقياس الكلية = (32) فقرة.
- عدد أفراد العينة = (64) طالب وطالبة.
- أقل درجة نظرية يمكن أن يحصل عليها التدريسي = صفر  $\times 32 \times 64$  = (صفر).

#### حساب أعلى درجة نظرية:

- الدرجة المقابلة للبديل (دائماً) = (2) درجة.
- عدد فقرات المقياس الكلية = (32) فقرة.
- عدد أفراد العينة = (64) طالب وطالبة.
- أعلى درجة نظرية يمكن أن يحصل عليها التدريسي =  $2 \times 32 \times 64$  = (4096) درجة.
- لذا فإن درجات التدريسين على المقياس ستتراوح نظرياً بين (صفر - 4096).

**3-8-2 تحديد مستويات المقياس:** سيستخدم الباحثون الطريقة النظرية لإيجاد المستويات المعيارية لمقياس الأداء التدريسي، ولكون بدائل الإجابة على فقرات مقياس الأداء التدريسي (ثلاث) بدائل هي (دائماً، أحياناً، أبداً) لذا سيتم تقسيم درجات العينة إلى (ثلاث) مستويات معيارية هي (جيد، متوسط، مقبول).

### 3-9 الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية..... (2)
- اختبار (كا<sup>2</sup>).....
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).....

(1) فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979، ص147.  
(2) (2)(3)(4)(5) سلمان عكاب سرحان الجنابي وحيدر ناجي حيش الشاوي: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص58، ص178، ص139، ص137، ص175.  
(6) عوض منصور وآخرون: أساسيات علم الإحصاء الوصفي، ط1، عمان، دار صفاء، 1999، ص197.  
(7) وديع ياسين محمد وحسن محمد: مصدر سبق ذكره، 1999، ص238.



- الوسط الحسابي.....
- الانحراف المعياري.....
- معامل الالتواء.....
- الرتبة المئينية (م).....
- طول قاعدة المستوى = مدى الدرجات / عدد المستويات المطلوبة.

#### 4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الدرجات المعيارية وتحليلها: يعرض الباحثون فئات الدرجات الخام والتكرارات المقابلة لها والتكرار المتجمع الصاعد والدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية المقابلة لها، وكما مبين في الجدول (5):

جدول (5)

يبين فئات الدرجات الخام وتكراراتها والتكرار المتجمع الصاعد والرتب المئينية

فئات الدرجات الخام	التكرار	التكرار المتجمع الصاعد	الرتبة المئينية
صفر-500	صفر	صفر	صفر
501-1000	1	1	5
1001-1500	2	3	14
1501-2000	3	6	29
2001-2500	3	9	43
2501-3000	5	14	67
3001-3500	4	18	86
3501-4000	2	20	95
4001-4500	1	21	100
المجموع	21		

يتبين من خلال الجدول (5) أن الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية المقابلة لها تتراوح بين (صفر-100).

4-2 عرض نتائج المستويات المعيارية وتحليلها: يعرض الباحثون المستويات المعيارية لدرجات عينة التجربة الميدانية التي توزعت على (3) مستويات معيارية وفقاً لبدائل الإجابة على كل فقرة من فقرات مقياس الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكما مبين الجدول (6):

جدول (6)

يبين المستويات المعيارية لدرجات عينة التجربة الميدانية

حدود الدرجات الخام	التكرار	المستويات المعيارية	النسب المتحققة
3354.36 - 4885.18	7	جيد	33.3%
1823.53 - 3354.35	8	متوسط	38%
1823.52 - 292.7	6	مقبول	28.5%

4-3 عرض نتائج تقييم الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومناقشتها: يعرض الباحثون نتائج تقييم الأداء التدريسي لأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال حساب الوسط الفرضي على مقياس الأداء التدريسي ومن ثم مقارنته بالوسط الحسابي المتحقق وكما مبين في الجدول (7):

جدول (7)

يبين نتائج الوسط الحسابي والوسط الفرضي لنتائج عينة البحث

الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الدلالة
2588.94	2250	عالي





يتبين من خلال الجدول (7) أن الوسط الحسابي لتقييم الطلبة لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ (2588.94) أكبر من الوسط الفرضي البالغ (2250) مما يدل على أن تقييم الطلبة للتدريسين كان جيداً بشكل عام، وإن ذلك مؤشر على جودة الأداء التدريسي للأساتذة من خلال أدارتهم للدرس وتعاملهم مع الطلبة وفق المعايير المهنية والعلاقة التربوية المقدسة بين الطالب والمدرس، وكذلك فإن ذلك يدل على الأعداد الجيد للتدريسين الذي أكسبهم مهارات التعامل مع الطلبة ودليل كم الخبرات المتراكمة عند قسم كبير من الأساتذة الذي أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء بشكل عام، وفي هذا الصدد يذكر (العسكري، 1991) "بأن الأداء التدريسي يمثل جميع الخبرات والمعلومات والمعارف والمهارات التي تظهر في أنماط سلوك وتصرفات المدرسين ومن خلال ممارستهم لدورهم عند تفاعلهم مع مختلف عناصر الموقف التعليمي"<sup>(1)</sup>، وإن ذلك يؤشر كفاية الأداء التدريسي للأساتذة من جودة التقييم الذي ظهر من الطلبة تجاه أساتذتهم ويضيف (صبحي والاسدي، 1997) بأن الكفاية تعني "الخبرات والمعارف ذات الطابع المستمر والمتطور في النمو؛ والتي تمنح الفرد قدرة على تبادل وإيصال الأفكار والخبرات والتأثير نفسياً بمجموعة من الأفراد"<sup>(2)</sup>

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1الاستنتاجات:

- 1- بناء مقياس تقييم الأداء التدريسي لدى اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة مكون من (32) فقره .
- 2- ارتفاع مستوى الأداء التدريسي لدى اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة.
- 3- توزعت درجات مقياس تقييم الأداء التدريسي على ثلاث مستويات معيارية هي (جيد، متوسط، ضعيف)

##### 5-2 التوصيات:

- 1- استخدام المقياس الذي تم بناءه لتقييم الأداء التدريسي للأساتذة سنوياً .
- 2- تقييم الأداء التدريسي لأساتذة جميع كليات جامعة الكوفة .

(1) زيد حسن إبراهيم العسكري: الكفايات التدريسية لمدرسي لمادة الاقتصاد في المرحلة الثانوية (أطروحة دكتوراه ) ابن رشد، جامعة بغداد 1991، ص21.

(2) اكرم محمد صبحي وسعيد جاسم الأسدي: كفايات التدريس في التعليم الجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد الرابع والعشرون، جامعة البصرة 1997.



المصادر:

- إبراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000
- احمد سليمان عوده: القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان، مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع، 1999
- اكرم محمد صبحي وسعيد جاسم الأسدي: كفايات التدريس في التعليم الجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد الرابع والعشرون، جامعة البصرة 1997.
- جلين ويلسون. سيكولوجية فنون الأداء، (ترجمة) شاكر عبد الحميد، مجلة عالم المعرفة، العدد (258)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 2001
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه - أدواته - أساليبه، عمان، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، 1982
- رجاء محمد أبو علام ونادية محمود شريف: الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار القلم، الكويت، 1989
- زيد حسن إبراهيم العسكري: الكفايات التدريسية لمدرسي لمادة الاقتصاد في المرحلة الثانوية (أطروحة دكتوراه) ابن رشد، جامعة بغداد 1991
- سلمان عكاب سرحان الجنابي وحيدر ناجي حبش الشاوي: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011
- صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار المسيرة، 2000
- صفاء طارق حبيب كرمة: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994.
- عوض منصور وآخرون: أساسيات علم الإحصاء الوصفي، ط1، عمان، دار صفاء، 1999.
- فاروق الروسان: تعديل وبناء الأداء الإنساني، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2000
- فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979
- مام مصطفى سيد، وصلاح الدين شريف؛ الأداء الجامعي كما يدركه الطلاب وعلاقته بالنمو المهني وبعض المتغيرات النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس. المؤتمر السنوي السادس لمركز تطوير التعليم الجامعي "التنمية المهنية لأستاذ الجامعة في عصر المعلوماتية".
- محمد ابن أبي بكر الرازي: مختار الصحاح، دراسة وتقديم عبد الفتاح البركاوي، القاهرة، دار المنار، 1993
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين التجربة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1993
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. 1988.
- Summers, D et al (eds): Longman Active Study Dictionary of English. Cairo, Al. Ahram Commercial Presses, 1991



ملحق (1)

استبيان صلاحية مقياس الأداء التدريسي

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أسم التدريسي.....

عزيزي الطالب المحترم.....

الجنس.....

م/استبيان

تحية طيبة..

يروم الباحثون اجراء البحث الموسوم (تقييم الأداء التدريسي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة من وجهة نظر الطلبة) ولكونكم من ضمن عينة البحث يرجى الاجابة على كل فقرة من فقرات مقياس الأداء التدريسي من خلال اختيار البديل الذي ينطق مع وجهة نظرك بسلم التدريسي المثبت اسمه أعلاه .

شاكرين تعاونكم معنا...

- ✓ يرجى قراءة كل فقرة بدقة وتأتي.
- ✓ كن صريح وواثق في الاجابة.
- ✓ اختيار البديل الذي ينطبق علك وذلك بوضع علامة (✓) امام كل فقرة.
- ✓ لاداعي لذكر أسمك على استمارة الاستبيان.
- ✓ أجابتك على الاستبيان هي لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها أحد.
- ✓ والآن أقلب الورقة وأبدأ بالإجابة.....

الباحثون

ملحق (2)

أسماء السادة المختصين الذين حددوا صلاحية فقرات مقياس الأداء التدريسي

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سلمان عكاب سرحان	أ.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
2	عقيل يحيى هاشم	أ.د.	تعلم حركي	كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة
3	حيدر ناجي حبش	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة
4	عادل محمد دهش	أ.م.د.	بايو ميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
5	محمد ياسر مهدي	أ.م.د.	طرق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
6	فاضل كردي شلاكه	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
7	باسم حسن غازي	أ.م.د.	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
8	حسن صالح مهدي	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة
9	فراس كسوب راشد	أ.م.د.	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
10	حسن هادي صالح	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة





ملحق (3)  
مقياس الأداء التدريسي بصيغته النهائية

ت	الفقرة	بدائل الإجابة		
		دائما	أحيانا	أبدا
1	يستعمل طرائق تدريسية متنوعة			
2	يتواصل مع الطلبة داخل وخارج الدرس			
3	يحضر في الوقت المحدد للدرس			
4	يستخدم التقنيات الحديثة في عرض المحاضرة			
5	لا يتأثر بالعلاقات الشخصية في إعطاء الدرجات			
6	يراعي مستوى الطلبة عند وضع الأسئلة			
7	لديه ثقة كبيره بنفسه			
8	يساوي بين الطلاب والطالبات في كل شيء			
9	يسيطر على الدرس ولا يسمح بالفوضى			
10	يمثل قدوة حسنة للطلبة			
11	يتميز بالدقة في المواعيد			
12	يراعي الفروق الفردية بين الطلبة			
13	يراقب ويقوم سلوك الطلبة			
14	يفسح المجال للتعبير والمناقشة			
15	لديه مهارات تدريسية متميزة			
16	مظهره لائق وجذاب			
17	لديه القدرة على اتخاذ القرار			
18	يبلغ الطلبة مسبقاً بتغيير وقت المحاضرة			
19	يهتم بالتقدير والمكافآت عند انجاز العمل بفعالية			
20	ادارته للوقت بشكل علمي سليم			
21	هادئ وغير انفعالي مع الطلبة			
22	يحرص على بناء ثقة متبادلة مع الطلبة			
23	تؤثر شخصيته في الطلبة بشكل كبير			
24	لا يستخدم الفاظ جارحه مع الطلبة المسيئين			
25	محبوب من قبل جميع الطلبة			
26	يعزز القيم الإنسانية والعلمية لدى الطلبة			
27	يتريث في اصدار الحكم ويتجاوب مع اجابات الطلبة			
28	يشرك جميع الطلبة بالإجابة والمناقشة وعدم الاعتماد على مجموعه معينة			
29	يشجع الطلبة على طرح الأسئلة وذلك لتطوير إمكانياتهم			
30	يثير انتباه الطلبة			
31	تقيمه للطلبة بشكل موضوعي وعلمي			
32	ذو شخصية قوية			



## علاقة الاسلوب المعرفي (المجازفة- الحذر) بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى

أ.م.د. لقاء عبدالله علي  
مستخلص البحث

### اهداف البحث:

- 1- تصنيف افراد عينة البحث وفق الأسلوب المعرفي المجازفة مقابل الحذر
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين الاسلوب المعرفي المجازفة – الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
- 3- التعرف على الفروق بين ذوي الاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات

### فرض البحث:

افترضت الباحثة مايلي:

- 1-توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
  - 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي الاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
- عينه البحث: تكونت عينه البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة واهداف البحث

### الاستنتاجات

- 1-هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطالبات اللواتي امتزن بالاسلوب المعرفي المجازفة بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
- 2-هناك علاقة ارتباط معنوية وعكسيه بين الطالبات اللواتي امتزن بالاسلوب المعرفية الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
- 3-هناك فروق معنويه بين الطالبات اللواتي امتزن بالاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات

### Induction extract

**Knowledge-related relationship (risk-caution) by performing hard and peaceful scoring skills for female students**

### research goals

- 1- Classification of the members of the research sample according to the risk-conscious approach to caution
- 2-to identify the correlation between the cognitive style risk - careful performance of the skills of hard and peaceful scoring basketball for students
- 3-Identify the differences between those with a cognitive style risk - cautious performance of hard scoring skills and peaceful basketball for students



### The imposition of research

#### The researcher assumed the following

- 1-There is a correlation of statistical significance between the cognitive style risk - careful performance of the skills of hard and peaceful scoring basketball for female students
- 2-There are differences of statistical significance among those with a knowledge-risk-cautious approach to the performance of hard and peaceful scoring skills for female students

#### The research sample

The research was done by students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls

#### Research Methodology

The researcher used the descriptive approach in the style of correlative relations to suit the nature and objectives of research

#### Conclusions

- 1-There is a significant correlation between the students who have mastered the cognitive method risked performance of the skills of hard and peaceful scoring basketball for female students
- 2-There is a correlation between the moral and adverse among students who have been balanced in a cautious cognitive style performance of the skills of hard and peaceful scoring basketball for female students
- 3-There are significant differences between the students who have adopted the method of knowledge risk - cautious performance of the skills of scoring hard and peaceful basketball for female students

#### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1-المقدمة وأهمية البحث:

ظهرت عدة مفاهيم معرفية في الآونة الأخيرة نتيجة النمو المتزايد في البحوث و الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس ومنها ما يعرف بالأساليب المعرفية والتي تعرف على أنها تلك الأساليب التي يمكن بواسطتها الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد في نطاق العمليات الإدراكية كالانتباه وتكوين المفاهيم ودراسة الشخصية وعلى هذا الأساس فإن هذه الأساليب هي التي تميز الأفراد في تعاملهم مع مثيرات المجال الذي يوجدون فيه مما دعا الباحثون في مجال الإدراك الى ان يعدوا الأساليب المعرفية بمثابة أسس يعتمد عليها في دراسة هذه الفروق بين الأفراد سواء في أساليب تعاملهم مع المواقف الخارجية تربوية كانت أم مهنية أم اجتماعية. ان من بين الأساليب المعرفية الاسلوب المعرفي المجازف مقابل الحذر أحد الأساليب المعرفية البارزة في مجال دراسة الفروق الفردية بين الأفراد، فيمثل هذا الاسلوب "الطريقة الأكثر تفضيلاً لدى الفرد في الإدراك والتفكير وفي تناول المعلومات، ومعالجتها، واسترجاعها في المواقف المختلفة والتي تميز الشخص المجازف بميله الى المغامرة في اتخاذ القرارات، وثقة عالية بالنفس في تحدي المجهول وتخطي الحواجز مع مزيد من الطموح والنشاط والتفاعل لتحقيق الاهداف ذات المردود العالي وبعبسة الأفراد الحذرين الذين لا يفضلون اتخاذ القرارات السريعة، ولا يفضلون تخطي الحواجز، ولا يقدمون على أي مغامرة قبل الحصول على ضمانات أكيدة ويفضلون المواقف المألوفة والتقليدية والواقعية. وبما ان لعبة كرة السلة





تعد من الألعاب التنافسية، فضلا عن كونها من الألعاب التي تأثرت كسائر الألعاب الأخرى بالتطورات الحاصلة في أساليب التعلم، لذا فأن استخدام الأسلوب المعرفي المجازفة مقابل الحذر يمكن ان يكون له دور كبير في تعلم واتقان مهاراته الأساسية وبالأخص مهارتي التهديف من الثبات والسلمي حيث اذ كان الشخص يمتاز بكونه ذا أسلوب معرفي مجازف ام حذر سيأثر ذلك على تعلم الفرد للمهارة . وعليه تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين الأسلوب المعرفي المجازف-الحذر بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان من الأهداف التي تسعى إليها كليات التربية الدنية وعلوم الرياضة هي الاحاطة بمهارات الألعاب ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها لكافة الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة السلة اذ تتألف من مجموعه من المهارات الأساسية والتي تعد قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء والتغلب على احتياجات مواقف اللعب المتغيرة

من خلال خبره الباحثة كونها مدرسة للمادة لاحظت وجود تباين في تعلم بعض الطالبات لمهارة التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة وتعزو الباحثة السبب في ذلك الى تباين امتلاك الطالبات للأسلوب المعرفي المجازفة-والحذر لذلك ارتأت تسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

## 3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى مايلي:

- 1-تصنيف افراد عينة البحث وفق الأسلوب المعرفي المجازف مقابل الحذر
- 2-التعرف على علاقة الارتباط بين الاسلوب المعرفي المجازفة – الحذر بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
- 3-التعرف على الفروق بين ذوي الاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات

## 4-1 فرضا البحث:

افترضت الباحثة مايلي:

- 1-توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لذوي الاسلوب المعرفي المجازفة-الحذر بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات.

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

2-5-1 المجال الزمني: 11-3-2018 الى 1-4-2018

3-5-1 المجال المكاني: الملعب الخارجي والقاعة النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

## 3- منهج البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملائمة لمشكلة البحث، والمنهج الوصفي هو وصف كل ماهو ظاهر وكائن في الظاهرة عبر التحليل والتفسير فهو يقوم على قاعدتين اساسيتين: الاولى التجريد اي العزل وانتقاء مظاهر معينه من كل العينة المنجزة او



المحققة والثانية هي التعميم أي تصنيف الأشياء والوقائع على أساس عامل مميز ليتسنى عبره استخلاص حكم ما يصدق على فئة معينة<sup>(1)</sup>.

**2-3 مجتمع البحث وعينه:** تمثل مجتمع البحث وعينه بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكان عدد العينة الكلي هو (35) طالبة (5) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(30) طالبة للتجربة وكان سبب اختيار هذه العينة المرحلة الأولى هو في كون المنهاج العام للعبة كرة السلة في كلية التربية الرياضية يتضمن المهارات الأساسية في المرحلة الأولى.

### 3-3 الوسائل والأجهزة والادوات:

-ملعب كرة سلة وملحقاته

-المصادر العربية والاجنبية.

-استطلاع الخبراء

-استمارة استبانته رأي

-مقياس الأسلوب المعرفي المجازف-الحذر

-استمارة لتفريغ بيانات نتائج المقاييس

-الزيارات الميدانية لجمع المعلومات

### 4-3 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسيلة الإحصائية SPSS.

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية:

**1-4-3 تحديد مقياس الأسلوب المعرفي المجازفة-الحذر والمعد من قبل حزيمة كمال (2008) كما مبين في الملحق (1) ويرجع سبب اختيار الباحثة لهذا المقياس دون المقاييس الأخرى الى الأسباب الآتية:**

1-ملائمة المقياس لمستوى العينة كونه أعد لطلبة المرحلة الجامعية .

2-ملائمته للبيئة العراقية.

3-تميز هذا المقياس عن المقاييس الأخرى في إعطاء الدرجة للخاصية او الصفة الموجودة في أحد بدلي الفقرة بينما المقاييس الأخرى غير واضحة في إعطاء الدرجة لأوزان بدائلها.

### 2-4-3 أسس العلمية للمقياس المجازف-الحذر:

**صدق المقياس:** تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس العام والرياضي وحصلت الباحثة على نسبة اتفاق بلغت 100%.

**ثبات المقياس:** تم استخراج الثبات وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية لأجل التأكد من ثبات المقياس وتم تطبيق المقياس، على عينة استطلاعية مكونة من (5 طالبات) من خارج التجربة الرئيسية، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.944).

**الموضوعية:** أما موضوعية الاختبار، فقد تمت الاستعانة بأراء الخبراء حول موضوعيته، وقد تم اتفاق الخبراء حول مدى صلاحية المقياس، وأنها لا تخضع للتقديرات الشخصية، وإنما هناك درجات للإجابة

### 3-4-3 وصف المقياس وتصحيحه: يتكون مقياس الأسلوب المعرفي (المجازفة مقابل الحذر) من

(34) فقرة والذي يعتمد على صيغة المواقف ذات الاختيار الإجباري المكونة من بدلين، البديل الأول يمثل البعد المجازف أما البديل الآخر فيمثل البعد الحذر اذ لا تتطلب هذه الطريقة من المستجيب ان يقوم بتقدير حجم الصفة المراد قياسها لديه، وإنما يحدد فيما اذا كانت الخاصية او الصفة الموجودة في إحدى بدلي الفقرة أكثر انطباقا عليه من الأخرى، اذ أعدت فقرات هذا المقياس على شكل موقف اختياري إجباري تجبر المستجيب على إظهار بعدي الأسلوب المعرفي بشكل واضح، اذ ان الفرد إذا استخدم بعدا معرفيا معيناً فإنه سوف يستثنى البعد الآخر. ان الدرجة تعطى للمستجيب على أساس

(1) المكتبة الافتراضية العراقية، محمد سعيد ابو طالب، علم مناهج البحث العلمي (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر 2009) ص 101.



الوزن المحدد لكل بديل من البدلين ضمن الفقرة الواحدة، فالبديل الذي يشير الى بعد المجازفة يعطى له درجتان (2) والبديل الذي يشير الى بعد الحذر يعطى له درجة واحدة (1) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لل فقرات ما بين (34-68) درجة وبمتوسط نظري (51) درجة وكلما ارتفعت الدرجة على هذا المقياس اتجهت نحو المجازفة وكلما قلت الدرجة اتجهت نحو الحذر .

### 3-4-2 تحديد اختبارات التهديف بكرة السلة:

اختبار التهديف من الثابت<sup>(1)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف من الثبات

الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، هدف كرة سلة، كرة سلة.

طريقة اداء الاختبار: تقوم المختبرة بالتهديف على السلة من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين، ويؤدي اللاعب (15) تهديفة على ثلاث مجاميع اذ تتألف المجموعة الواحدة من (5) تهديفات متتالية وتعطي المختبرة فترات مناسبة بين المجاميع.

احتساب النقاط: الكرة التي تدخل السلة تحتسب لها درجتان، اما اذا لامست الكرة الحلقة ولم تدخل فتحتسب لها درجة واحدة، وتكون درجات المختبرة مساوية لمجموع النقاط التي يتم الحصول عليها من المحاولات (15) ويكون الحد الاقصى لهذه الدرجة (30) درجة.

اختبار التهديف السلمي<sup>(2)</sup>:

الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار الى تقييم دقة التهديف بعد أداء مهارة الطبطبة العالية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة، هدف كرة سلة.

طريقة أداء الاختبار: تقوم المختبرة بأداء المحاورة العالية من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه السلة لأداء مهارة التهديف السلمي بكرة السلة .

شروط الاختبار: تمنح المختبرة (10) محاولات من التهديف.

التسجيل: يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.

-أعلى نقاط تحصل عليها المختبرة هي (10) نقاط.

-يشترط أداء الثلاثية بشكل قانوني.

-الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب مخالفة قانونية في الثلاثية لا تحتسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشر.

3-4-5 التجربة الاستطلاعية: من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها أجراء التجربة الاستطلاعية وكما قامت الباحثة بأجرائها بيومين، وتأكيداً لأخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته قامت الباحثتان بتنفيذ الأتي :

1-جلسة علمية توضيحية مع أفراد فريق العمل المساعد، تم فيها إعطاء فكرة مختصرة عن موضوع البحث.

2-توضيح الاختبارات التي ستعتمدها وكيفية تسجيل البيانات .

3-ومن نتائج الجلسة تكونت صورة واضحة لأفراد فريق العمل المساعد عن طبيعة العمل

4-تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس الاسلوب المعرفي المجازفة-الحذر يوم الاحد المصادف 18-3-2018 في الساعة التاسعة على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهن

(5) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في إحدى القاعات الدراسية، وفي

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم، كرة السلة: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، دار الكتب للنشر، 1987) ص235

(2) ايمان فؤاد هاشم عبد الوهاب؛ استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير تعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2009) ص 69.





صباح يوم الاثنين المصادف 19-3-2018 تم اجراء تجربته استطلاعيه لاختبار مهارة التهديف من الثبات والتهديف السلمي بكرة السلة.

**3-4-6 تنفيذ الدراسة الرئيسية:** تم تطبيق الاسلوب المعرفي المجازفة –الحذر على عينة البحث الرئيسية غبي يوم الخميس المصادف 22-3-2018، وفي يوم الاحد المصادف 25-3-2018 تم تطبيق اختبار التهديف من الثبات على عينة البحث الرئيسية، وفي يوم الاثنين المصادف 26-3-2018 تم تطبيق اختبار التهديف السلمي عينه البحث وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا

**2-5 الوسائل الإحصائية:** تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss

**4-1 عرض النتائج ومناقشتها:**

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وذلك وفقا للبيانات التي جمعتها الباحثة وان عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها سوف يساعدنا على معرفة مدى صحة وتطابق نتائج البحث مع الأهداف والفروض .

**4-1-1 عرض نتائج الأسلوب المعرفي المجازف بأداء مهارتي التهديف الثابت والسلم بكرة السلة:**

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين الاسلوب المعرفي المجازف واداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة

المتغيرات	ن	س	ع	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدالة الاحصائية
الثابت	16	21.38	2.652	0.614	0.426	معنوي طردي
السلمي	16	7.12	1.231	0.632	0.426	معنوي طردي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14

يتضح من خلال الجدول (1) والذي يبين معامل الارتباط بين الأسلوب المعرفي المجازف واداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي حيث بلغ قيمة معامل الارتباط بين المجازف واداء مهارة التهديف الثابت (0.614) في حين بلغت القيمة الجدولية (0.426) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجه حريه (14) وبما إن القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنويه إما معامل الارتباط بين الاسلوب المعرفي المجازف ومهارة التهديف السلمي فقد بلغ (0.632) في حين بلغت القيمة الجدولية (0.426) وبما إن القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنويه بين الاسلوب المعرفي المجازف واداء مهارتي التهديف الثابت والسلمي بكرة السلة وتعزو الباحثة ذلك الى تميز الافراد المجازفين عن الافراد الحذرين بخاصية الدقة والتركيز والذكاء واداء الاعمال الصعبة التي تنسم بالمخاطرة والاندفاعية وتحمل المهمات الصعبة حيث ان الشخص المجازف بميله الى المغامرة في اتخاذ القرارات، وثقة عالية بالنفس في تحدي المجهول وتخطي الحواجز مع مزيد من الطموح والنشاط والتفاعل لتحقيق الاهداف ذات المردود العالي (1). وتعزو الباحثة ذلك الى ان مهارة التهديف الثابت والسلمي تتطلب قدرات عالية وسرعه في الاداء والتحكم بالكره وجاءه ذلك منسجما مع الصفات التي يمتلكها الشخص المجازف اي ان الطلاب المجازفين لهم القابلية على التعلم للمهارات المعقدة والصعبة افضل من الحذرين وذلك لاتصاف الاشخاص المجازفين بالاندفاعية والشجاعة والقابلية على مواجهة الظروف الصعبة والغير متوقعه وتحدي المجهول.

(1) وحيه محبوب. علم الحركة التعلم الحركي . جامعه بغداد . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. بيت الحكمة. 1985. ص32



#### 2-1-4 عرض نتائج الأسلوب المعرفي الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة: جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته معامل الارتباط بين الاسلوب المعرفي الحذر  
واداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة

المتغيرات	ن	س	ع	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة الاحصائية
الثابت	14	16.78	1.953	-0.711	0.458	معنوي عكسي
السلمي	14	5.71	0.862	-0.596	0.458	معنوي عكسي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 12

يتضح من خلال الجدول (2) والذي يبين معامل الارتباط بين الأسلوب المعرفي الحذر ومهاره التهديد الثابت حيث بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.711) في حين بلغت القيمة الجدولية (0.458) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (12) وبما إن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية وعكسية إما معامل الارتباط بين الاسلوب المعرفي الحذر ومهارة التهديد السلمي فقد بلغ (-0.596) في حين بلغت القيمة الجدولية (0.458) وبما إن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية وعكسية بين الاسلوب المعرفي الحذر بأداء مهارة التهديد السلمي كلما زاد الحذر لدى الطالبة اثر بشكل سلبي على اداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة وتعزو الباحثة ذلك ان الاشخاص الحذرين يتميزون بضعف الدقة والتركيز والذكاء والخوف من المجازفة دون الحصول على ضمانات اكيدة وتحدي المجهول ولا يستطيعون تأدية الاعمال الصعبة ويفضلون المواقف التقليدية والمألوفة<sup>(1)</sup>.

#### 3-1-4 عرض نتائج الأسلوب المعرفي المجازف -الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته المحسوبة بين ذوات الاسلوب المعرفي  
المجازف-الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة

المتغيرات	المجازف			الحذر			قيمة ت المحسوبة	الدلالة المعنوية
	ن	س	ع	ن	س	ع		
الثابت	16	21.38	2.652	14	16.78	1.953	5.361	معنوي
السلمي	16	7.12	1.231	14	5.71	0.862	3.596	معنوي

بلغت القيمة الجدولية (1.701) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28

يتبين الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة التهديد الثابت لذوي الاسلوب المعرفي المجازف يبلغ (21.38) وبانحراف معياري (2.652) اما الوسط الحسابي لذوي الاسلوب المعرفي الحذر بلغ (16.78) وبانحراف معياري (1.953) وان قيمته T المحسوبة بين المجازفين والحذرين في مهارة التهديد الثابت بلغت (5.361) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1.701) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجه حريه (28) وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجازفين والحذرين في تعلم مهارة التهديد الثابت ولصالح المجازفين كذلك يبين الجدول ان قيمه الوسط الحسابي لمهارة التهديد السلمي لذوي الاسلوب المعرفي المجازف بلغ (7.12) وبانحراف معياري (1.231) اما الوسط الحسابي لذوي الاسلوب المعرفي الحذر بلغت (5.71) وبانحراف معياري (0.862) وان قيمه T المحسوبة بين المجازفين والحذرين في مهارة التهديد السلمي بلغت (3.596) وهي اكبر من القيمة

(1) وحيدة حسين علي ،دراسة مقارنة لاسلوبين معرفيين للقادة والمنتمين لمنظمتي الطلبة والشباب، جامعه بغداد، كلية التربية ابن رشد، رسالة ماجستير غير منشورة، 1995، ص117



الجدولية والبالغة (1.701) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجه حريه (28) و عليه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجازفين والحذرين في تعلم مهارة التهديد السلمي ولصالح المجازفين. وتعزو الباحثة ذلك الى ان مهارة التهديد الثابت والسلمي من المهارات التي تتطلب قدرات عقلية وسرعه في الاداء والتحكم بالكرة وجاء ذلك منسجما مع الصفات التي يمتلكها الشخص المجازف اذ اسفرت النتائج هذه الدراسة الى ان الطلاب المجازفين لهم القابلية على التعلم للمهارات المعقدة والصعبة افضل من الحذرين وذلك لأتصاف الاشخاص المجازفين بالاندفاعية والشجاعة والقابلية على مواجهه الظروف الصعبة والغير متوقعة وتحدي المجهول.

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1-هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطالبات اللواتي امتزن بالأسلوب المعرفي المجازفة بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات.
- 2-هناك علاقة ارتباط معنوية وعكسية بين الطالبات اللواتي امتزن بالأسلوب المعرفي الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات.
- 3-هناك فروق معنوية بين الطالبات اللواتي امتزن بالأسلوب المعرفي المجازفة- الحذر بأداء مهارتي التهديد الثابت والسلمي بكرة السلة للطالبات.

##### 2-5 التوصيات:

- 1-الكشف على المتعلمين ومعرفة الاسلوب المعرفي الذي يمتازون به في بداية كل موسم تعليمي.
- 2-اجراء المزيد من الدراسات باستخدام الاسلوب المعرفي المجازفة- الحذر في العاب رياضية اخرى.
- 3-اجراء دراسات تتعلق ببناء برنامج ارشادي لتعديل الاسلوب المعرفي الحذر الى المجازف





الملاحق

ت	الفقرات	البدايل
1	إذا واجهتني أمور تخص مستقبلي فأنا :	أ- اتخذ قرارني بنفسي . ب- أميل الى استشارة الآخرين.
2	أشعر بأنني أجيد التعامل مع الأشخاص الذين يمتازون:	أ- بالمواقف التقليدية. ب- بالمواقف المتجددة.
3	إذا نبهني أحد الأشخاص المقربين على خطأ ما فأني :	أ- أرفض الاعتراف بالخطأ. ب- أتقبل ذلك وأراجع نفسي.
4	إذا طلب مني التحضير لأداء الامتحان في مادة ما خلال أسبوع فأني :	أ- أدرس بتأن حسب الوقت المتاح. ب- أدرس بأقصى سرعة حينما يداهمني الوقت.
5	إذا أردت تحقيق هدفاً ما فأني :	أ- أقتنص الفرص لتحقيقه. ب- أختار الطرق المضمونة لتحقيقه.
6	عندما أريد القيام بزيارة صديق لي فأني :	أ- أعلمه مسبقاً بموعد الزيارة. ب- أفاجئه بزيارتي له.
7	إذا واجهتني أمور جديدة فأني :	أ- أتقبلها على الفور. ب- أتردد في قبولها.
8	إذا كان أغلب زملائي يواجهون مشكلة تأجيل امتحان لمادة ما فأني أفضل :	أداء الامتحان والانهاء منه بغض النظر عن النتائج. تأجيل الامتحان لأضمن نجاحي فيه.
9	إذا ذهبت الى السوق لشراء ملابس لي فأني :	أ- أشتري ملابس ذات طابع مألوف. ب- أشتري ملابس ذات طابع حديث وأن لم يكن مألوفاً .
10	إذا سمعت أخباراً من صديق فأني :	أصدق كل ما يقوله. أحاول التأكد أولاً.
11	إذا واجهني موقف يثير غضبي فأني :	أ- أتمالك أعصابي. ب- أعبر عن غضبي مباشرة.
12	إذا أردت شراء مستلزمات دراسية ولم أجد مالا يكفيني فأني :	أ- أنتظر حتى أتمكن من شرائها . ب- أقوم بشرائها فوراً حتى لو اقترضت ثمنها.
13	إذا طلب مني إعداد بحث في مجال تخصصي فأني :	أ- أختار أي مصدر يتوفر لدي . ب- أبحث عن المصادر ذات العلاقة وأختار ما يناسب البحث.
14	إذا مدحني أستاذي عن عمل أنجزته فأني :	أ- أشعر أنني دائماً بحاجة للدعم والتشجيع . ب- أشعر بثقة عالية بالنفس.
15	إذا دار أمامي نقاش في مواضيع يكون أمامي فيها قليل فأني :	أ- أساهم بحماس معهم. ب- ألتزم الصمت واستمع.
16	إذا وجه لي أحد الزملاء انتقاداً لسبب ما فأني :	أ- ألتزم الهدوء وأرد بالوقت المناسب. ب- أقوم بردة فعل سريعة.
17	إذا حصل تصرف خاطئ من صديق فأني :	أ- أقوم بالتنبيه عليه مباشرة. ب- أتردد بالتنبيه عليه.
18	إذا كان للآخرين رأياً يختلف عن رأيي فأني :	أ- لا أفصح عن رأيي. ب- أحاول إثبات صحة رأيي.
19	إذا حدثت مشكلة ما بين زملائي في الصف فأني :	أ- أتحمّل مسؤولية حلها. ب- أترك حلها لغيري.
20	إذا عرض أمامي برنامج تلفزيوني فأني :	أ- أحكم عليه بعد فترة من مشاهدته. ب- أحكم عليه من أول وهله.
21	إذا طلب من صديق مساعدته في حل مشكلة	أ- أجد له حلول سريعة.



22	يواجهها فأني : إذا وردت أسئلة في الامتحان لا أعرف أجبتها فأني : أ- لا أجيب عنها (أتركها). ب- أجيب عنها بتخمين الاجابة.	ب- أبحث له عن حلول مضمونه.
23	إذا التقيت بأشخاص لأول مرة فأني : أ- أدمج معهم وأطلعهم على أموري الشخصية. ب- أتريث وأحاول التعرف عليهم أولاً.	أ- أدمج معهم وأطلعهم على أموري الشخصية. ب- أتريث وأحاول التعرف عليهم أولاً.
24	في أثناء تأديتي للامتحان فأني : أ- أفكر في أجابة كل سؤال قبل البدء بالاجابة. ب- أجيب عن الاسئلة فور الانتهاء من قراءتها.	أ- أفكر في أجابة كل سؤال قبل البدء بالاجابة. ب- أجيب عن الاسئلة فور الانتهاء من قراءتها.
25	في أثناء تأديتي لعملي وحدث طارئ ما فأني : أ- أقدم باتجاه الحدث لمعرفة ما يجري. ب- أستمر بعملتي واتابع ما يجري عن بعد .	أ- أقدم باتجاه الحدث لمعرفة ما يجري. ب- أستمر بعملتي واتابع ما يجري عن بعد .
26	أتطلع لتحقيق : أ- تغيير متجدد لنمط حياتي . ب- استقرار وثبات لنمط حياتي.	أ- تغيير متجدد لنمط حياتي . ب- استقرار وثبات لنمط حياتي.
27	ينظر الناس الي على أنني أنسان : أ- متصلب بالرأي. ب- مرن بالرأي.	أ- متصلب بالرأي. ب- مرن بالرأي.
28	إذا كنت مدعواً لوليمة وقدم لي طعاماً لم ألقه فأني : أ- أأكله بالاعتماد على نفسي. ب- أطلب مساعدة الآخرين.	أ- أأكله بالاعتماد على نفسي. ب- أطلب مساعدة الآخرين.
29	إذا واجهتني عقبة ما فأني : أ- أأخذ منها ما يلانمني . ب- أتقيد بها جميعاً.	أ- أأخذ منها ما يلانمني . ب- أتقيد بها جميعاً.
30	يتحدد موقفي من العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة بأني: أ- لا أشارك إلا إذا كان المردود عالياً . ب- أشارك إذا كان الربح قليلاً ومضموناً .	أ- لا أشارك إلا إذا كان المردود عالياً . ب- أشارك إذا كان الربح قليلاً ومضموناً .
31	إذا عرض علي الاشتراك بمشروع ما فأني : أ- متأنني بقراراتي . ب- مندفع بقراراتي .	أ- متأنني بقراراتي . ب- مندفع بقراراتي .
32	يصفني زملائي بأني : أ- تقدير ضعيف لذاتي . ب- تقدير عالي لذاتي.	أ- تقدير ضعيف لذاتي . ب- تقدير عالي لذاتي.
33	يصفني زملائي بأني أمتلك : أ- ضمن الجماعة ولا احب التميز عنهم بشيء. ب- ماسكاً بزمام الامور ومبادراً ونجماً اجتماعياً.	أ- ضمن الجماعة ولا احب التميز عنهم بشيء. ب- ماسكاً بزمام الامور ومبادراً ونجماً اجتماعياً.
34	في حياتي الاجتماعية أحب أن اكون : أ- متأنني بقراراتي . ب- مندفع بقراراتي .	أ- متأنني بقراراتي . ب- مندفع بقراراتي .





## علاقة سرعة خطوات الاقتراب بزاوية مرحلة نهوض الارتقاء ومستوى انجاز فعالية الوثب الطويل لدى لاعبي اندية العراق

ا.م.د أحلام شغاتي محسن  
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
menasport2007@yahoo.com

### ملخص البحث

التدريب الرياضي عمل شاق يحتاج من المدرب دراية علمية وخبرات واسعة وثقافة خاصة كي يؤدي الى تحقيق افضل الانجازات التي تتحقق بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي، وان تخطيط التدريب ولاسيما لاعبي الاندية سلبية تهدف الى تنظيم إجراءات التنمية الشاملة للاعبين (بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسية) وهذه التنمية وكل جوانبها لا تتم من خلال اجراءات نظرية ولكنها تتم من خلال اجراءات حركه وبدنيه تستلزم طاقه حركيه مناسبة وجهد بدني ملائم لكل مده وحده تدريبية . وفعالية الوثب الطويل والتي هيه احدى فعاليات العاب القوى والتي شملها التطور في الانجازات على الصعيد الدولي والعربي والاسيوي وهذه الفعالية تعتمد على ما يتمتع بفعله الوثاب من قدرات بدنيه من السرعة والقوة الانفجارية والقوه السريعة. والى قدرات حركيه من التوافق والرشاقة وتوازن ودقه في الاداء . ويحتاج للوثب الطويل الى قدرات توافقيه بالتسلسل في الاداء الفني الحركة من اقتراب وارتقاء وطيران وهبوط، وكذلك دراسة بعض المتغيرات البايوميكانيكية للحركة ولأهمية ذلك وبسبب التدني في مستوى الإنجاز الرياضي في بلدنا مقارنة مع غيرهم من الوثابيين في البلدان العربية والاسيوية والعالمية، وقد يعود سبب هذا التدني الى ضعف في اداء الرياضيين نتيجة عدم التأكيد على تدريب القدرات التوافقية والحركية والتأكيد على القدرات البدنية وخاصة صفة سرعة الاقتراب لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على سرعة خطوات الاقتراب وعلاقتها بزاوية النهوض لمرحلة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل وتأثيرها على مستوى الإنجاز المتحقق لهذه الفعالية.

### وقد هدفت الدراسة الى:

1- التعرف على العلاقة بين سرعة خطوات الاقتراب على مستوى الإنجاز لفعالية الوثب الطويل.

### وللتحقق من أهداف البحث فرضت الباحثة مايتي:

1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين سرعة خطوات الاقتراب بزاوية النهوض لفعالية الوثب الطويل.

### أما مجالات البحث فهي:

المجال البشري: عينة من لاعبي أندية العراق لألعاب القوى في الوثب الطويل.

المجال الزماني: من 2017/11/25-9/25

المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى.

وأتبعت الباحثة الإجراءات التالية في تنفيذ أهداف البحث حيث استخدمت المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث وكانت عينة البحث مكونة من (8) واثبين حيث قام اللاعبين بأداء عدة محاولات في ملعب وزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى. أخذت لكل واثب أفضل ثلاث محاولات حيث أصبح العدد النهائي للعينة (24) محاولة حيث تمثلت عينة البحث فئة لاعبي أندية العراق لألعاب القوى وقد استخدمت الباحثة وسائل وأدوات لجمع المعلومات وتسجيل أهم البيانات للحصول على النتائج المطلوبة. التي تخدم هذه الدراسة في يوم الأربعاء المصادف 2017/11/25 الساعة السادسة عصرا. وقد تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات البحث بأسلوب علمي واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة التي تخدم البحث ومن خلالها تم التوصل الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

### وكانت أهم الاستنتاجات والتوصيات:

حيث خرجت الباحثة بعدة استنتاجات منها:

1- وجود ارتباط معنوي ل سرعة خطوات الارتقاء المتحقق لدى عينة البحث.





2-عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين سرعة خطوات الاقتراب وزاوية النهوض لدى عينة البحث.

3-هناك علاقة ضعيفة عكسية بين سرعة خطوات الاقتراب وزاوية النهوض لدى عينة البحث.

أما التوصيات فكانت:

1-يجب على اللاعبين مراعاة سرعة خطوات الاقتراب وأهميتها لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز.

2-أستخدام التحليل الحركي في التدريب والأداء للتعرف على نقاط القوة والضعف للرياضيين لماله من أهمية كبيرة.

3-أجراء دراسات مشابهه على عينات أخرى وفي الفعاليات التي تتضمن الأداء الفني والتسلسل الحركي لها خطوات اقتراب، كفعالية القفز العالي والوثبة الثلاثية.

Sports training is a hard work that needs a knowledgeable, knowledgeable and experienced coach and a special culture. In order to achieve the best achievements achieved by drawing on the advance planning and the correct vocabulary of the training curriculum, and the planning of training, especially players clubs. Sblba aims to regulate the overall development of players (physical, skillful, schematic, psychological) and this development and all aspects are not through modern procedures but It is carried out through movement and physical procedures that require an appropriate movement energy and suitable physical effort for each training unit. And the effectiveness of the long jump which is one of the activities of athletics, which included the development of achievements at the international, Arab and Asian levels, and this depends on what it enjoys by the innate capabilities of physical speed and explosive power and rapid force. And to the dynamic abilities of compatibility, agility, balance and accuracy in performance. And the need for long jump to the capabilities of consensus in sequence in the performance of technical movement of the approach and rise, aviation and landing, as well as study some of the variables of the biomechanics of the movement and the importance of this and because of the low level of achievement in our country compared to other sports in the Arab and Asian countries and global 0 This may be due to the weakness in The performance of athletes as a result of the lack of emphasis on the training of adaptive and motor abilities and the emphasis on physical abilities, especially the character of speed of approach because of its great importance in achieving the achievement. Hence the importance of research in the recognition of the pace of steps and approach Angle advancement stage in improving the effectiveness of the long jump and its impact on the achievement level achieved for this event.



## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

من أهم مظاهر الحياة هو التقدم التقني والتكنولوجي في المجالات العلمية كافة واصبحت الدول حاليا تقاس بمدى رقيها وتطورها العلمي الذي يحاكي التقنيات الحديثة التي غزت العالم بصوره سريعة، ومجالنا الرياضي يعد من أهم المعايير التي يقاس بين تقدم الدول كون الرياضة أصبحت مفصلا هاما لتحقيق مكاسب مادية ومعنوية وثقافية وحتى سياسية لارتباطها الوثيق بحياة الناس لذا بدأت الدول باستقطاب العديد من الرياضيين للعمل على ترقيتهم وتدريبهم بأحدث وسائل التدريب من خلال اشتراك كل العلوم الرياضيين التي ترتبط بتطوير الانجاز الرياضي وصولا الى القمة. ان تطور الانجاز الرياضي يتطلب الاستعانة بالإمكانيات العلمية والتكنولوجية لأجل تحسين الاداء وتحقيق الانجاز. اذ ان لكل نشاط رياضي ممارس يرتبط بقدرات بدنية وعضلية خاصة وعمليات عقلية وتوافقية مرتبطة بطبيعة ونوع النشاط الممارس. والذي يعكس بقدرة الرياضي على التكيف مع شدة وحمل التدريب لذا يجب ان يكون التدريب وفق اسس علمية وصحية التي تضمن زيادة فعالية وتدرجية في تطوير ادوات وقابليات الرياضي العضلية والمهارية والعقلية والمرتبطة بنوع الفعالية الرياضية. ولألعاب القوى واحدة من الألعاب التي تمتاز بالتنوع والشمولية في فعاليتها الرياضية اذ يجب ان يتمتع لاعب العاب القوى بقدرات وقابليات بدنية وتوافقية من قوة وسرعة ورشاقة ومرونة وتوافق عصبي عضلي لكل الالعاب الممارسة. وفعالية الوثب الطويل والتي هي واحدة من فعاليات العاب القوى والتي شملها التطور في الانجازات في الصعيد الدولي والعربي والاسيوي وهذه الفعالية تعتمد على ما يتمتع به الواصل من قدرات بدنية من السرعة والقوة الانفجارية والقوة السريعة. والى قدرات حركية من توافق ورشاقة وتوازن ودقة في الاداء. ويحتاج واثب الطول الى قدرات توافقية كالقدرة على تغيير الوضع والقدرة على التوازن والاستجابة السريعة. التي يجب على الواصل امتلاكها وتطويرها لتحقيق الانجاز. وكذلك دراسة بعض المتغيرات البايوميكانيكية وزوايا الارتفاع وتصويرها وتحليلها والوقوف على اهم الاخطاء وتصحيحها وتوجيه الرياضي الى الاتجاه الصحيح. من خلال فهم هذه المتغيرات الاساسية ستسمح في تطوير أساليب التدريب في الاعتماد على المبادئ البايوميكانيكية الصحيحة وتوظيف ذلك بأسلوب علمي تطبيقي خلال التدريب من اجل الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وتحقيق الافضل. وبناء اسس علمية صحيحة يمكن الافادة منها في المستقبل.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على مستوي خطوات الاقتراب وعلاقتها بزاوية النهوض مرحلة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل ومستوى الانجاز المحقق لهذه للفعالية.

### 2-1 مشكله البحث:

ان فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تعتمد على المتطلبات البدنية العالية وكذلك على مستوى جيد من المهارة وكذلك على الربط الجيد للصفات البدنية والمهارة خلال الاداء لتحقيق الإنجاز الافضل واهم هذه الصفات هي سرعه الاقتراب لما لها من تأثير بالغ على المستوى المتحقق وخصوصا سرعه الخطوات الاخيرة ومن خلال اطلاع الباحثة والمعانية والتجربة الشخصية للباحثة للمعوقات التي تعترض لاعبي انديه العراق نجد ان العديد من اللاعبين لا ينصب اهتمامهم خطوط الاقتراب لذا يجب ان نعرف مدى الفائدة من خطوات الاقتراب وعلاقتها بزاوية النهوض ومستوى الانجاز المتحقق.

### 3-1 أهداف البحث:

1-التعريف على العلاقة بين سرعه خطوات الاقتراب وزاوية النهوض لفعالية الوثب الطويل.

### 4-1 فرص البحث:

1-هناك علاقة ارتباط معنوي بين سرعه خطوات الاقتراب بزاوية النهوض لفعالية الوثب الطويل

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي انديه العراق في بطولات العراق المقامة في بغداد على ملعب وزارة الشباب والرياضة



**2-5-1 المجال الزمني: من 2017/9/25 ولغاية 2017/11/25**  
**3-5-1 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى**  
**2- الدراسات النظرية:**

تعد مسابقه الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب وإذا تتبعنا الشكل الخارجي لأداء الوثاب . نجد ان تكنيك الوثب الطويل يتعلق بمستوى الانجاز بهاذه الفعالية اساسا من سرعه الاقتراب وقوه الارتقاء الخاصة. ومن ناحية اخرى يتوقف مدى الافادة من هذين العاملين بالدرجة الاولى على مستوى مهارات المتسابق من حيث الاقتراب الصحيح والدقة في الارتقاء. ولكي يتمكن المتسابق من الطيران لأطول مسافه ممكنه يتوجب عليه اتقان المرحلة الحرجة الاتية:

- أ - عدم الاقتراب الهادف للوصول الى سرعه عالية
- ب - الإفادة من سرعه الاقتراب العالية للارتقاء بقوه وسرعه من لوحة الارتقاء المحددة عرضا.
- ج - مرحلة الطيران التي يتوجب خلالها المحافظة على توازن الجسم والاستعداد الجيد للهبوط.
- د - الهبوط في ابعد نقطه ممكنه .

أن الوثب الطويل يتكون من أربعة مراحل وعلى وفق التسلسل الحركي الكامل لها كما يأتي:

**1- مرحلة الاقتراب .**

**2- مرحلة الارتقاء .**

**3- مرحلة الطيران (7:163) .**

**1- (مرحلة الاقتراب) الركضة التقريبية:** أن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو وصول الوثب الى الوضع الجيد بأكبر سرعه ممكنه أن طولها يعتمد بالدرجة الأولى على قابليه الوثاب في تزايد ووصوله الى السرعة اللازمة (القصى) وعلى الايقاع الحيد للخطوات الأربعة و الثلاثة الاخيرة والتي تسمى بخطوات التهيؤ للارتقاء. لقد وجد هنري (1952) بأن باستطاعة الوثب السيطرة على سرعته القصوى بنسبه (100%) فان طول مسافه الاقتراب تساوي المسافة التي يستطيع أن يقطعها في (6) ثواني ركض سريع (45-55 م) أما اذا أستطاع الوثب السيطرة (95%) فإن المسافة (20.11م) (66قدا). لقد أوضحت بحوث عديدة بان الحد الأعلى (للجهد) المبدول خلال الاقتراب يحتاج اليها الرياضي في نهاية اقترابه وليس البداية وبناء على هذا الاساس تعني مسافه اطول لاجل التعجيل المتدرج عند البداية فنرى طول اقتراب الإبطال يزداد مسافة (25:32) أن عملية الانتقال من الركضة الى الخطوات الثلاث الأخيرة قبل الارتقاء تعد من اهم أجزاء الاداء الفني للوثب، فخلال الخطوات الاخيرة تجعل الوثاب جذعه منتصبا او شبه منتصب ويخفض مركز ثقل جسمه للتهيؤ للارتقاء أن هذه التغير وضع الجسم يؤدي الى تغيير طوال الخطوات، فتطول الخطوات من قبل الاخيرة وتقصير الاخيرة بشكل واضح. ان التغير يحصل من تكرار الخطوات أيضا أن التغيرات الميكانيكية هي الاله بالنسبة لنا في هذا المجال فحتى المقدمة وبسبب الخطوات الاخيرة قد يحدث لديهم ضياع في السرعة مقدره (6%) ونسبه تتراوح بين (10-15%) خلال حركات الارتفاع نفسها، وهذا هو السبب الرئيسي لعدم إمكانية الوثب بالسرعة القصوى حيث يتوجب ضياع بعض السرعة الافقية والوثب بزوايه تكون فيها مركبه السرعة الافقية اكبر من المركبة العمودية والتي يجب أن تستثمر استثمارا امثل من الارتقاء بزوايه مثاليه - لحمل مركز ثقل الجسم - وفعل الاستمرارية وتعجيل حركه الدفع التي يزداد فيها الشد العضلي وتغير من زوايا مفاصل الجسم التي تغير السرعة الافقية في زمن الدفع لتكون بعدها سرعه عموديه لحظه ترك رجل الاتقاء اللوحة لتؤمن زوايه انطلاق مناسب (8:142). نلاحظ عند كثير من المتسابقين ان المسافة الاقتراب تختلف تبعاً لمستوى الاداء فهي تتراوح بين (40-45مترا) عند الرجال اي ما يعادل تقريبا (22خطوه) اما عند السيدات فتتراوح بين (35-40 متر) أي ما عادل تقريبا (20خطوه) من حيث المسافة أما من حيث الخطوات فتتراوح بين (10خطوات للمبتدئين) ان سرعه الاقتراب تتزايد الى ما قبل الارتقاء ويجب الاحتفاظ بالحد الاقصى لسرعه الاقتراب حتى الوصول الى لوحة الارتقاء. ومن ثم تبدأ عملية الانخفاض قليلا للحوض في نهاية الخطوات قبل الاخيرة من خطوات الاقتراب .





**2- مرحله الارتقاء (7:163):** ان مرحله الارتقاء مهمة وفي الوقت نفسه مرحله صعبه لدى واثب الوثب الطويل فكل حركه الارتقاء تستغرق مده قصيره تقدر بنحو (0.12-0.13) من الثانية وهذا الزمن يعتمد على قدرة وامكانية وتوافق جيد لغرض تحقيق الانجاز. وهنا يتم الارتقاء بدفع لوحه الارتقاء بقوه وسرعه. وعندما يصل مركز ثقل الجسم الاقصى ارتفاع أمام لوحه الارتقاء فيكون مقدار الزاوية قدره من (65-70) حيث يتم مرجه فخذ الرجل الحرة بسرعه حتى يصل الفخذ الى الوضع الافقي والثبات في هذا الوضع، ثم فرد مفصل القدم والركبة، والحوض لحظه الارتقاء.

**3- مرحله الطيران:** أن اوضاع الجسم المختلفة التي تتم في الهواء بعد الارتقاء اي الضرب على لوح الارتقاء وقبل الهبوط نجدها سلسله من الحركات المترابطة بهدف حفظ توازن الجسم خلال عمليه الوثب والحصول على ابعد مسافه ممكنه. فالأداء المهم في هذه المرحلة وهو رفع مركز ثقل الجسم بعد الارتقاء مباشرة وعندما يترك الوثب الارض وقبل الهبوط خلال هذه العملية تؤدي احدى احدى الطرق للطيران الوثب الطويل ومنها:

**أ. الطيران بطريقه التعليق:** هذه الطريقه بديلا لطريقه المشي في الهواء، وخصوصا المتسابقين الذين يتراوح مستوى ادائهم (5-8 أمتار). اذ تبدأ عمليه رفع الفخذ الرجل الحر بسرعه للوضع الافقي لحظه الارتقاء مع خفض الرجل الحر اثناء الطيران ومن ثم اتخاذ الوضع المناسب للذراعين في اثناء الطيران. وخلال ذلك يكون دفع الحوض للأمام وان رجل الارتقاء موازيه للرجل الحرة، اما وضع الذراعين فيكون للأعلى وللخلف. والهدف من هذه الطريقه هو الاعداد لهبوط فعال وسريع.

**ب - الطيران بشكل الشراع:** ونجد ان الطريق ملائم جدا للمبتدئين عند التعليم. وهنا العمل بتجنب ميل الجذع للأمام وللخلف في اثناء الطيران وتكون رجل الارتقاء خلف الرجل الحرة. وان مدة الطيران معظمها مع ثني رجل الارتقاء وسحبها الامام ولأعلى حتى الهبوط. كما يجب المحافظة على فخذ الرجل الحرة في وضع افقي، ومن ثم مد الرجل الارتقاء ومرجحتها للأمام ولأعلى حتى الهبوط. الهدف من ذلك هو الاعداد لهبوط فعال وممتز.

**ج - الطيران بطريقه المشي بل الهواء:** هذه الطريقه الكثر استخداماً وخاصة للمتسابقين الذين مستوى ادائهم اكثر من (7 أمتار) في اثناء الطيران تستمر حركه السير في الهواء مع المساندة بمرجه الذراعين اي (التوازن). بعد الارتقاء سحب الرجل الحرة للأسفل وللخلف في نفس الوقت سحب رجل الارتقاء للأمام وللأعلى. الهدف هو الاعداد لهبوط فعال ونشط. كما ذلك يجب ان تنتهي حركه السير عند الهبوط مع مد الرجلين للأمام. ان ثبات فاعليه هذه الطريقه هي بل الشكل اكثر من غيرها لأنها تتضمن كل ماياتي:

**أ - الانتقال المناسب للارتقاء الى الطيران.**  
**ب - أتران الجسم حول محاوره الثلاثة في اثناء الطيران بفضل حركه المشي.**  
**ج - تمهيد الهبوط بشكل المناسب.**

**4-مرحلة الهبوط:** وتعني هذه المرحلة الانتهاء من مرحله الطيران والحصول على ابعد مسافه ممكنه. وهنا يبدأ المتسابق بسحب الذراعين والجذع للأمام وللأسفل، مع سحب الرجلين تجاه الجسم ومن ثم فرد الرجلين مع وتنيهما مره اخرى قبل لمس الارض مباشرة. وعلى المتسابق المتعلم محاوله الجلوس على القدمين، وعند تلامس القدمان الرمل داخل حفرة الوثب والهدف من ذلك (الهبوط) تقليل المسافة المفقودة. وهناك طريقتان اساسيتان للهبوط هما:

**1-يقوم المتسابق بثني رجليه عند وضعهما على الارض فيتقدم بركبته وحوضه بقوه فوق نقطه الهبوط.**

**2- يقوم المتسابق بضرب الارض بمسافه بحركة ايجابية لحظه بسيطة ثم يتقدم بحوضه سريعا بحيث تهبط مقعدته (الحوض) على الارض بعد نقطه ملامسه القدمين الارض وكثيرا ما يلحظ في هذه الطريقه ارتماء المتسابق جانبا عند الهبوط.**



### 3- منهج البحث وجراسته الميدانية:

**1-3 منهج البحث:** ينبغي على الباحثة اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة ما اذ ان المنهج " هو اسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث " (24:11) استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك للانسجام مع منهجية البحث.

### 3-2 المجتمع وعينه البحث:

**اللعينة:** هي المجموعة التي يتم فحصها او دراستها اي هي التي ينفذ عليها البحث وقد تكون من شخص او شخصين او ثلاثة او اربعة « (30:11) قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث وهم لاعبين الوثب الطويل المشتركين في بطوله انديه القطر التي اقيمت في بغداد على ملاعب وزارة الشباب والرياضة، في يوم الثلاثاء المصادف 2018/9/4 الساعة الخامسة عصرا للموسم الرياضي 2018/2017 وكان عددهم (8) لاعبي اخذ كل واثن ثلاث محاولات حيث اصبح العدد النهائي للعينه (24) محاوله، ثم تم تحديد عينه البحث وهم اللاعبيين الحاصلين على المراكز الثمانية الاولى للبطولة

**3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:** أدوات البحث (هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الادوات بيانات أجهزه... الخ)

### 3-3-1 الوسائل المستخدمة:

– المصادر العلمية + العربية – الأجنبية – الملاحظة والتجريب – المقابلات – الشخصية – البرمجيات والتطبيقات المستخدمة بالحاسوب – استمارة تسجيل فريق عمل مساعد – شبكة المعلومات (Internet)

### 3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

1- كاميرا نوع (Sony) - دفتر لكتابه البيانات- قلم (جاف +ماجك)- ملعب قفز (الوثب الطويل) قانوني – جهاز لابتوب نوع (hP) عدد (1) – شريط قياس مئري كاميرا رقمية عدد (2) نوع (high speed) مع حامل ثلاثي.

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية: للوصول الى نتائج البحث قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحده من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختيار اساليب البحث وادواته وتأثير متطلبات العمل الدقيق الصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السليبيات والايجابيات التي تقابل اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا. اجريت التجربة في تمام الساعة (5) عصرا في 2017/8/28 في ملعب وزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى للحصول على نتائج ومعلومات موثوق بها للاستفادة منها بالتجربة الرئيسة لكي يتم التعريف على مايتأتي:

1- التأكد من مدى صلاحية الملعب والاجهزة والادوات التي سيتم استخدامها بالتجربة الرئيسة.

2- معرفه مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

3- معرفه مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث .

4- معرفه الصعوبة والمعوقات التي تواجه الباحثة لغرض تقادها .

### 2-5 الاختبار الرئيسى: قامت الباحثة بإجراء الاختبار الرئيسى في 2018/9/4 الساعة العاشرة صباحا

وهو موعود السباق حيث يتم تصوير السباقات المرحلة الأخيرة من عملية الوثب لعينه البحث بغية استخراج نتائج المتغيرات المطلوبة للبحث، اذ استخدمت الباحثة اله تصوير فيديو واحدة نوع (Panasonic) ذات سرعه 64 صور/ثا، موضوعة على حامل ثلاثي، ثبتت بجانب مجال الركضة التقريبية من جهة اليمين للمجال (1.40) متر، وتبعد عن منتصف عرض مجال الاقتراب بمسافه (9.5) متر على ان تكون عموديه على منتصف (المعدل الوسطي لمسافه خطوات الاقتراب الاخيرة) وبارتفاع يكون عموديا على مركز كتله القافز وتم استخدام مقياس رسم بطول متر واحد تم تصويره في نقطه منتصف المسار الحركي للأداء كما وضحت الباحثة علامات ارشاديه عاكسه على مفصل



الوثب على أساس أنها نقطة افتراضية تمثل للجسم وكذلك نقاطاً عاكسة مشابهة على مفصل الركبة للمساعدة في حساب المتغيرات الميكانيكية. تم تصوير أفراد عينه البحث لستة محاولات قانونيه حسب قانون الفعالية لكون عدد المتسابقين ثمانية وهكذا تكون، وتم اختيار افضل ثلاث محاولات لكل واثب وبذلك اصبح العدد النهائي (24) محاوله، حاولت الباحثة معالجه نتائجها احصائيا لتحقيق أهداف البحث والتوصل الى النتائج الاحصائية الملائمة للبحث .

### 3- المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالبحث وكيفية حسابها:

1- **زاويه الانطلاق:** وهي الزاوية المحصورة بين الخط الافقي المار بمركز ثقل القافز والموازي لسطح الارض قبل ترك الارض مع مسار مركز ثقل الوثاب في الهواء ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية (30/10).

2- **سرعه الاقتراب:** (سرعه الخطوتين الاخيرتين): تم حساب سرعه الاقتراب (سرعه الخطوتين الاخيرتين) عن طريق كل من طول الخطوة وزمنها (30/10).  
المسافة (طول الخطوتين الاخيرتين)

السرعة =

الزمن (زمن الخطوتين الاخيرتين)

3- **الانجاز:** تم اخذها من حكام السباق، ويتم حسابها من اقرب أثرة تركه اللاعب في حفرة الوثب عن لوحه الارتقاء، وتم قياسها بواسطة شريط القياس .

3-7 **الوسائل الاحصائية:** استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية في معالجه البيانات الخاصة التي حصل عليه من التجربة الرئيسية

1- الوسط الحسابي: س = مج س / ن (84:4)<sup>(1)</sup>

2- الوسيط: ن + 1 / 2 (282:0)<sup>(2)</sup>

3- بيرسون: ر = مج ص - مج س / مج ص - مج س (مج ص<sup>2</sup> - مج ص<sup>2</sup>)<sup>(3)</sup>

4- **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

4-1 **عرض نتائج سرعه خطوات الاقتراب الأخيرة وزاويه النهوض وعلاقتها الارتباطين:**

جدول (1)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه (ر) المحسوبة وقيمه (ت) الجدولية لاختبار سرعه خطوات الاقتراب الأخيرة وزاويه النهوض

البيانات	س	ع	قيمه (ر) المحسوبة	قيمه (ر) الجدولية	المعنوية
سرعه الخطوات الاخيرتين	7.656م	0.486	0.235	0.344	غير معنونة
زاويه النهوض	24°	3.812			
عند درجه حريه (67) وتحت مستوى دلالة (0.05)					

يتضح من الجدول (1) بأن الوسط الحسابي لسرعة الخطوتين الأخيرتين يبلغ (7.656) وبانحراف معياري (0.486)، في حين بلغ الوسط الحسابي لزاوية النهوض (24) انحراف معياري (3.812)، وقيمة (ر) المحسوبة لمعرفة العلاقة بين سرعة الخطوتين الأخيرتين وزاوية النهوض بلغت (-0.235) وهي قيمة أقل من القيمة الجدولية البالغة (0.344) عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وعدم وجود ارتباط بين سرعة الخطوتين الأخيرتين وزاوية النهوض وان الدلالة عكسية من خلال الإشارة السالبة، حيث كانت زاوية النهوض (الانطلاق) لدى أفراد العينة لأنها من أهم المتغيرات للوثاب هي زاوية الانطلاق لحظة النهوض والتي تعتبر من العوامل المؤثرة في الإنجاز، "حيث ان زاوية الانطلاق الخاصة بالوثاب تعتمد على قدرة الرياضي على توجيه الزاوية





المناسبة عن طريق الشعور العضلي وقدرته على الإحساس الحركي من جراء التكرارات أثناء الوحدات التدريبية، حيث أن أداء كل مهارة أو حركة رياضية تتطلب من اللاعب أن يؤدي هذه المهارة بصورة آلية، إذا كان اللاعب يريد الوصول إلى المثالية في الأداء، مما يجعل ذلك أن يكون هذا الأداء تحت سيطرة شعوره (20:20) ويشير (سليمان علي، خيرية إبراهيم) إلى أن "يجب أن يتخذ خط عمل القوة المتناهي من انقباض المجموعات العضلية مسار خط مستقيم مع زاوية الانطلاق لتحقيق الانجاز الأفضل، ويجب على المدرب أن ينمي قدرة اللاعب على الإحساس بالزاوية والعمل على تعليمه القواعد الصحيحة باستخدام الطرق التي تحقق ذلك (82.6)، إذ يجب أن تكون حركة أجزاء الجسم متداخلة ولا يوجد أي توقف بين هذه الأجزاء، أي أن حركة الجزء الثاني من الجسم لا تبدأ من الصفر بل تبدأ من حيث من انتهت إليه حركة الجزء الأول وهكذا لبقية الأجزاء المشاركة في الحركة للجسم، حيث أن لكل جزء كتلته الخاصة وكذلك سرعته، حيث له زخمه الخاص به يؤدي بالحصول على نقل الزخم من جزء إلى آخر يؤدي بالحصول على الزخم الكلي والمتأني من (كتلة كل جزء × سرعته) والذي بدوره يؤثر على المحصلة النهائية للإنجاز.

#### 4-2 عرض نتائج سرعة الخطوتين الأخيرتين والانجاز وتحليلها ومناقشتها:

##### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعمارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية لاختبار سرعة الخطوتين الأخيرتين والانجاز

البيانات	س	ع	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	المعنوية
سرعة الخطوتين الأخيرتين	7.656م	0.687	6.22	2.072	معنوي
الإنجاز	6.432م	0.635			
عنده درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05)					

يتضح من الجدول (6) بأن الوسط الحسابي لسرعة الخطوتين الأخيرتين يبلغ (7.656) وبانحراف معياري (0.687)، في حين بلغ الوسط الحسابي للإنجاز (6.432) وبانحراف معياري (0.635)، وقيمة (ر) المحسوبة ارتباط تأثير سرعة الخطوتين الأخيرتين بالإنجاز بلغت (6.22) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.63) عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود تأثير معنوي لسرعة الخطوتين الأخيرتين على والإنجاز المتحقق حيث أن الطاقة الحركية التي يكتسبها اللاعب أثناء مرحلة الاقتراب خاصة خلال الخطوتين الأخيرتين كانت تستغل في وضع القوة النهائي لمرحلة النهوض دون أي ضياع في الطاقة الحركية المنتجة وبالتالي التأثير على القدرة العضلية مما يأتري بشكل كبير على الإنجاز النهائي للوثب. حيث أن قانون نيوتن الثاني ينص بأنه تزداد سرعة الجسم متناسب مع القوة التي أحدثته ويتم في الاتجاه التي تعمل فيه القوة وفي مسابقة الوثب كلما سرعة يدل على أن القوة كانت عالية وبالتالي تأثرت مسافة الانجاز ويرى (عادل عبد البصير) "أنه توقف مسافة الطيران للوثب على السرعة الابتدائية لحظة الطيران وهذه السرعة تنشأ من السرعة المكتسبة في الجزء الابتدائي من الحركة ومن السرعة المكتسبة في الحركة النهائية، وبذلك تظهر الأهمية الأكبر في تعجيل الوثب مردها للجهد النهائي ولكن من الخطأ الاعتقاد بأنه يوجد أجزاء حركات رئيسية وأخرى ثانوية، بل الأصح القول بأنه يوجد أجزاء أساسية وأخرى مساعدة مع اختلاف مستوى أهميتها التكتيكية (185:1) أن الأداء الفني الصحيح للاعب خلال مرحلة الاقتراب واتخاذ الوضع المناسب في مرحلة النهوض، وتطبيق المتغيرات البايوميكانيكية المطلوبة بشكل امثل يضمن الحصول على أفضل قوة دفع على الأرض تستثمر كقوة رد فعل لعملية الدفع للوثب للحصول على أبعد مسافة ممكنة بالإضافة إلى تحقيق زمن رد فعل قصير للوصول إلى الإنجاز العالي. وكمية الدفع هي قوة كبيرة جدا، تؤثر في الجسم مدة زمنية صغيرة فتحدث تغيرا في كمية حركته (36:3)، وهذا ما يؤثر على الانجاز بشكل مباشر من خلال تأثيره على سرعة الانطلاق، والتي يجب أن يكون



الانتقال من وضع الى وضع آخر بصورة انسيابية وتسلسل دقيق للحصول على مجموع القوى العضلية للحصول على الإنجاز المطلوب.

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5الاستنتاجات:

- 1- وجود تأثير معنوي لسرعة الخطوتين الأخيرتين بالإنجاز المتحقق لدى عينة البحث.
- 2- عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين سرعة الخطوتين الأخيرتين وزاوية النهوض لدى عينة البحث.
- 3- هناك علاقة ضعيفة عكسية بين سرعة الخطوتين الأخيرتين وزاوية النهوض لدى عينة البحث.

##### 2-5التوصيات:

- 1- يجب على اللاعبين مراعاة سرعة الخطوتين الأخيرتين والاهتمام بها في الوحدات التدريبية في تنمية وتحقيق الانجاز.
- 2- استخدام التحليل الحركي في التدريب والاداء الحركي للتعرف على نقاط القوة والضعف للرياضي لما لها أهمية كبيرة.
- 3- اجراء دراسات مشابهه على عينات وفئات اخرى وفعاليات يحتوي التسلسل الحركي او الاداء الفني لها على مرحلة اقتراب وخاصة الخطوات الأخيرة.

#### المصادر:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الفيسيولوجية. القاهرة، (دار الفكر العربي، 1997)
- 2- سليمان علي حجاز. خيرية ابراهيم السكري: دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي (القاهرة. دار المعارف، 1997)
- 3- صائب عطية (واخرون): الميكانيكي الحيوية التطبيقية (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991)
- 4- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيكي التدريب الرياضي والاداء الحركي، (بغداد، 2007)
- 5- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)
- 6- عادل عبد البصير الطرقي: التدريب الرياضي للفترة الحادية والعشرين (الجامعية الاردنية، ط2. 1999)
- 7- عامر فاخر شغاتي، مهدي كاظم، العاب القوى، تعليم، تدريب، إرشادات، (بغداد، مكتب النور، دار الكتب والوثائق 2012)
- 8- قاسم حسن حسين، تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات العاب الساحة والميدان (مطبعة دار الحكمة جامعة البصرة 1991)
9. محمد جاسم، حيدر فياض، اساسيات البيوميكانيك (بغداد، دار الكتاب والوثائق، 2010)
- 10- وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)
11. وجيه محجوب، التحليل الحركي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)



### ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم مقابلاتهم الشخصية

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د صريح عبد الكريم	بايوميكانيك العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد
2	أ.د احمد ناجي	تدريب العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد
3	أ.م.د حيدر فائق	تدريب العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد
4	أ.م. إيهاب داخل	بايو العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد

### ملحق (2)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	د.علي شبوط	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد
2	د.جليل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد
3	د. احمد سبع	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد





## فاعلية التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الاداء لمهارتي التصويب والخداع بكرة اليد

أ.م.د. انتظار جمعة مبارك      أ.د. أقبال عبد الحسين نعمة      أ.م.د. هدى بدوي شبيب  
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### مقدمة البحث وأهميته:

التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة في حياة الفرد بصورة عامة وفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع، اذ يسعى التدريب الى احداث تغيرات في انماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الاساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه اذ هويتهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به والى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله. فالتدريب المتواتر عالية لكثافة هو اسلوب لياقة جديد يجعلك تقوم بمجموعة من التمارين الرياضية في اقل وقت ممكن ولكن بمضاعفته المجهور<sup>(1)</sup>. او هو استراتيجية تمارين بتغيرات متباينة قصيرة تتميز بالكثافة مما يجعل الجسم بحاجة الى كمية اوكسجين اكبر من المعتاد تتبعها فترات استراتيجية قصيرة جدا<sup>(2)</sup>.

ولكون الباحثات هم في مجال التدريب والتدريس للعبة كرة اليد ورغبة منها في استخدام وسائل واساليب تدريسية حديثة للتحقيق الانجاز الاكثر تأثيرا وخلال فترات زمنية مناسبة سواء كان من النواحي البدنية او المهارية فضلا عن ان الاساليب التدريسية المنبعثة هي أساليب تقليدية لذا ارتأت الباحثات استخدام تدريبات متواترة عالية الكثافة والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري التصويب والخداع بكرة اليد .

### 1-2 أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تدريبات متواترة عالية الكثافة
- 2- التعرف على تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى مجموعتي البحث وبين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- 3- التعرف على تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير دقة الاداء لمهارتي التصويب والخداع لدى مجموعتي البحث وبين الاختبارين القبلي والبعدي
- 4- التعرف على تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير القدرات البدنية ودقة الاداء لمهارتي التصويب والخداع لدى مجموعتي البحث وللاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

### 1-3 فروض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير التدريبات المتواترة عالية الشدة لتطوير القدرات البدنية قيد البحث .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير التدريبات المتواترة عالية الشدة لتطوير دقة الاداء المهاري التصويب والخداع لدى مجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لتأثير التدريبات المتواترة عالية الشدة لتطوير القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري التصويب والخداع.

(1) Perry, christopher G.R ,heigenhauser George J.f, Bonen,Arend,spriet , Lawrence L.(2008).

(2) <http://ar.m.wikipedia.org..>



#### 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد وعددهم (18) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين .

2-4-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لملاعب كرة اليد في المدرسة التخصصية .

3-4-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/2/24 ولغاية 2018/5/10

#### 2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: من أجل الوصول الى حل مشكلة البحث لابد من تحديد منهجية البحث وان طبيعة المشكلة هي التي تحدد البحث لاستخدام لذلك استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذوات الاختبارين البعدي والقبلي لملائمته لطبيعة البحث ووسيلة لحل مشكلته والتي عن طريقته يمكن تحقيق اهدافه فهو " محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرات في تغير المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بعدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات الثابتة وقياسه "(1).

2-2 مجتمع البحث وعينه: بعد الاختيار الدقيق للعينة عنصرا ومرتكزا و اساسا يعتمد عليه الباحث من أجل اختبار فروضه وتحقيق اهدافه. اذ يجب ان يتوفر في عينة البحث شرط رئيسي هو امكانية اعمام على المجموعة الاصلية التي اختبرت منها(2). لذا تمثل مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد وعددهم (18) لاعبا تم سحب عينة من عددهم (12) لاعب وتمثلت نسبة العينة من المجتمع بنسبة 66.6 % من مجتمع الاصل وتم استبعاد (6) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب فضلا عن اجراء التجربة الاستطلاعية .

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة: استعملت الباحثات الوسائل والادوات اللازمة لبحث نهياً وتنظيم وترتيب للاستخدامها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أكثر زمن "(3).

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية

-الاختبارات والقياسات

-استمارة استبانة لأداء أكثر حول تحديد اهم الاختبارات البدنية والمهاراتية الملائمة لمستوى العينة

-الملاحظة والتجريب

-شبكة الانترنت الدولية

-فريق العمل المساعد

-الحقيبة الاحصائية

#### 2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

-ملعب كرة يد قانوني

-شواخص على شكل مخروطي عدد (20)

-شريط قياس بطول 5م

-صافرة عدد (1)

-حاسبة يدوية نوع

-حاسبة محمولة

-كاميرا فيديو

(1) محمد لبيب النجمي و محمد منير مرسى، البحث التربوي -اصولة-مناهجه، القاهرة، عالم الكتاب، 1983، ص 102

(2) وجيه محبوب، البحث العلمي ومناهجه، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002 )

(3) محمد صبحي حباش، القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضة، ط 1، ج 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 213



ساعة توقيت

كرات يد عدد (12)

مدافع سلمي [ دمية تدريبية عدد (2)

مربعات حديدية بأبعاد (40×40) سم، عدد (4)

مربعات حديدية بأبعاد (60×60) سم، عدد (2)

مصطبة جلوس عدد (1)

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية:

**2-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد:** عمدت الباحثات الى اجراء مسح شامل للقدرات البدنية الخاصة بالبحث واهم المهارات الاساسية (للعبة كرة اليد وتم درجها في استمارة استبانة وتم عرضها على الخبراء والمختصين لاختبار اهم القدرات البدنية الخاصة بالبحث وبعد استخراج الاهمية النسبية للقدرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) كما في الجدول (1) الذي يوضح الاهمية النسبية للقدرات التي اعتمدتها الباحثات وهي (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين)

اما فيما يخص اختبار اهم المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد والتي تتلائم وطبيعة المتغير المستقل فقد حظين كل من مهارتي التصويب والخداع بنسبة 80%

### جدول (1)

بين القدرات البدنية بكرة اليد ونسبة الاتفاق عليها

ت	القدرات البدنية	نسبة الاتفاق	القدرات التي اعتمدت
1	القوة العضلية القصوى	75%	
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	89%	
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	96%	
4	تحمل القوة	50%	
5	القوة الانفجارية للذراعين	96%	
6	القوة الانفجارية للرجلين	96%	
7	السرعة القصوى	75%	
8	سرعة الاستجابة	65%	
9	الرشاقة	65%	

### جدول (2)

بين المهارات الاساسية بكرة اليد ونسبة الاتفاق عليها

ت	المهارات الاساسية	نسبة الاتفاق	المهارات التي اعتمدت
1	المناولة والاستلام	65%	
2	الطبطة	60%	
3	التصويب	95%	
4	المسك والاستقبال	75%	
5	الخداع	90%	

**2-4-2 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث:** تعد الاختبارات " احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما يبين مدى صلاحية اي برنامج تدريبي <sup>(1)</sup>، اذ تم تحديد الاختبارات في استمارة استبانة وعرضها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وكما مبين في الجدول (3) اذ تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة 80% فما فوق.

(1) قاسم المندلاوي، (واخرون)، الاختبارات والقياس والتقديم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص 120





### جدول (3)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	النسبة المئوية للاتفاق
1	رمي الكرة الطبية وزنه 2 كغم	قوة انفجارية ذراعين	89%
2	الفقز العمودي	قوة انفجارية رجلين	85%
3	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح خلال (10) ثا	قوة مميزة بالسرعة ذراعين	90%
4	اختبار حمل (5) وثبات	قوة مميزة بالسرعة رجلين	95%

#### 2-4-3 الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث:

- 1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين " اختبار رمي الكرة الطبية وزنه (2 كغم)" <sup>(1)</sup>.
- 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين " اختبار القفز العمودي في الثبات" <sup>(2)</sup>.
- 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين " اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح خلال (10) ثا" <sup>(3)</sup>.
- 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين " اختبار 5 حجلات" <sup>(4)</sup>.
- 5- اختبار التصويب من السقوط الامامي على مربعات دقة التصويب <sup>(5)</sup>.
- 6- اختبار مقياس زمن اداء الخداع <sup>(6)</sup>.

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** ان التجارب الاستطلاعية تعد من الخطوات المهمة والضرورية جدا في تنفيذ اي دراسة قبل الخوض في التجربة الرئيسية وذلك من اجل الوقوف والتعرف على اهم السلبيات والمعوقات التي تواجه سير العمل وتلافيها وهي " استطلاع الظروف والعوائق المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة" <sup>(7)</sup>.

#### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

- اجرت التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة مكونة من (6) لاعبين ثم استبعادهم من عين البحث وذلك للتعرف على:
- 1- الزمن المستغرق واللازم لأداء الاختبارات
  - 2- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات
  - 3- ترتيب تسلسل تصنيف الاختبارات
  - 4- كفاءة فريق العمل المساعد
  - 5- تشخيص الاخطاء والمعلومات التي ستظهر خلال التجربة الاستطلاعية وتجاوزها
  - 6- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث
- اذ تم اجراءها بتاريخ 2018/2/24 وعلى ملعب كرة اليد في المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين

(1) محمد صبحي، الاختبارات والقياس والتقديم في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص 110

(2) كمال عبد الحميد، محمد صبحي، القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، (1980)، ص 133.

(3) محمد صبحي، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج 2، ط 2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)

(4) علي صادق ذياب، تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الاداء في بعض المتغيرات البدنية والبايو ميكانيكية وانجاز الويب الطويل بعمر 14 سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011، ص 74.

(5) سامر يوسف متعب، تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 1999، ص 95

(6) اياد حميد الخزرجي، اثر برنامج تدريب مقترح لتطوير مهاراتي الخداع والتصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997

(7) ظافر هاشم اسماعيل، التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم، (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، 2012)، ص 95.



**2-6 الاختبارات القبلية:** تم اجراء الاختبارات الفعلية بتاريخ 2018/2/28 وعلى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية اذ تم اجراء الاختبارات الفعلية البدنية والمهارية في تمام الساعة العاشرة صباحا. (الاختبارات البدنية، القوة الانفجارية (ذراعين، رجلين) القوة المميزة بالسرعة (ذراعين، رجلين)، اختبار التصويب والخداع).

**التجربة الرئيسية:** قامن الباحثات بأعداد تمرينات (متواترة عالية الكثافة) اي تمرينات بدنية – مهارية وضمن ازمان قليلة واحجام متكررة في زمن قصيرة. وقد استندت الباحثات في اعدادهم للتمرينات الى مبادئ علم التدريب الرياضي . بأنه هذا النوع من التمارين الرياضية في اقل وقت ولكن بمضاعفة المجهود اي هو استراتيجية تمارين تغيرات متباينة قصيرة تتميز بالكثافة كما يجعل الجسم بحاجة الى كمية اوكسجين اكبر من المعتاد تتبعها فترات راحة قصيرة جدا .

اذ استعملت تصنيف التمرينات التي اعدتها الباحثات الى 9 اسابيع ونصف بواقع (4) وحدات في الاسبوع لأيام السبت، الاثنين، الاربعاء، الجمعة) ليكون العدد الكلي للوحدات (38) وحدة تدريبية علما ان تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية مع بهذا الظروف الفردية بين اللاعبين . وتم اعتماد مؤثر النبض احد المؤثرات الفسيولوجية المهمة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بوساطة تحديد شدة الحمل .

**2-8 الاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/5/10 للاختبارات البدنية والمهارية مع مراعاة تطبيق الاختبارات بنفس الظروف الزمانية والمكانية.

**2-9 الوسائل الاحصائية:** استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة وذلك لاستخدام القوانين الاتية:

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-للعينات المترابطة

4-للعينات المستقلة

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- اعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية:

جدول (4)

بين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة لدى افراد المجموعة التجريبية

التغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ش ف	ع ف	مستوى الخطأ	الدالة	
	ش	ع	ش	ع					
قوة انفجارية ذراعية	4.654	0.398	450.6	967.0	1.795	0.876	7.091	0.000	دال
قوة انفجارية رجلين	85.324	5.418	83.33	3.187	9.250	2.800	11.443	0.000	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	233.8	6.210	912.10	0.798	2.679	0.505	18.371	0.001	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	6.641	1.073	25.10	965.0	3.583	0.668	18.567	0.002	دال
دقة التصويب	491.0	507.0	866.0	639.0	0.469	0.515	3.514	0.000	دال
قياس زمن الخداع	5.931	0.294	1.360	271.0	0.224	0.261	3.343	0.009	دال

دال تحت مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة 5

تبين من خلال الجدول (4) ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لصالح المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. وتعزو الباحثات الظروف المعنوية الى طبيعة التمارين التي اعدت من قبل الباحثات والتي استعملت على تمارين عالية الكثافة ولمجهود عالي فضلا عن التنوع الواضح في التمرينات والذي كان له الاثر الكلي في الجسم وابعاد الملل وعدم التشويق عند اللاعب ولهذه التمرينات العالية الكثافة الاثر الواضح في تطوير الجانب البدني والذي انعكس بشكل



واضح على الجانب المهاري للاعبين، وهذا ما ذكره (محمد رضا ابراهيم) في (2009) الى ان في التدريب الرياضي يحث على المدرب ان يكون مبدعا ومتفهما جدا ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة والحديثة التي تسع له بتغيير حالة الملل والضجر بصورة دورية ويمكن للمدرب من انتهاء التمارين البدنية بواسطة حركات ذات نماذج فنية مشابهة لحركات الاداء المهاري والتي تنمي وتطور الفعاليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الحماسية<sup>(1)</sup>.

ولطبيعة التمارين التي اعدت من قبل الباحثات ولتكرارها مرات عديدة وبزمن قليل وبأعلى شدة كان له الاثر الواضح في تطوير الجانب المهاري ولاعتبار المهارتين التي عمدت الباحثات تطويرها هما من المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد بشكل جيد له الاثر الواضح في تخفيف الناتج ويتوقف نجاح اللاعبين الى اتفاق هاتين المهارتين فضلا عن قدرته الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة والرشاقة فضلا عن ما توصل اليه اللاعب من اتقان للمهارات الحركية السابقة في كرة اليد وكذلك درجة توفقه في سرعة الاداء ومرونة الحركة.

**3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية البحث للمجموعة الضابطة:**

جدول (5)

بين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية المبحوثة لدى افراد المجموعة الضابطة

التغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ش ف	ع ف	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	ش	ع	ش				
قوة انفجارية ذراعية	0.298	3.651	0.791	5.415	1.964	0.961	3.294	0.003
قوة انفجارية رجلين	3.417	19.853	2.319	24.82	4.967	1.291	6.354	0.001
قوة مميزة بالسرعة ذراعيين	0.029	6.213	1.293	8.921	1.708	0.781	4.274	0.000
قوة مميزة بالسرعة رجلين	1.09	4.66	1.362	6.891	2.231	0.934	9.324	0.0001
دقة التصويب	0.0324	0.321	0.013	0.664	0.343	0.241	6.541	0.000
زمن الخداع	0.293	1.325	0.016	1.125	0.200	0.124	3.245	0.000

دال تحت مستوى دلالة 0.05 وتحت درجة

من خلال الجدول (5) تبين ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وتعزو الباحثات الظروف المعنوية بين الاختبارين الى طبيعة المنهج المستخدم من قبل المدرب والذي يراعى فيه الحجم والشدة المستخدمة فضلا عن استخدام اساليب وادوات متنوعة اثناء التدريب كان لها الاثر الواضح في وصول اللاعبين الى افضل مستوى اداء . اي ان التنوع والتجديد في استخدام التمرينات والطرق والاساليب عند تدريب المهارات الرياضية هو الاكثر ملائمة في ايجاد اجواء تتنسم بالتشويق والاثارة والمتعة لدى الطالب يسهم في تحقيق تعلم سريع للحركات والفعاليات الرياضية<sup>(2)</sup>.

وكذلك التكرار لكل تمرين خلال الزمن المسموح لاداء التمرين بعد عاملا مساعداً اسهم في التطوير الحاصل في مستوى الاداء المهاري، وهذا ما ذكره بأن القاعدة الاساسية او المتطلب الاساسي لتعليم المهارات الحركية الذي يظهر تقدما واضحا في التعليم والاهتمام بزيادة عدد المحاولات التكرارية للتمرينات<sup>(3)</sup>.

(1) محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني، الطرائق للتدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للنشر، 2009، ص 80.

(2) رائد عبد الامير؛ ونيل كاظم الجبوري، سايكولوجية كرة اليد، ط1: الاردن، عمان، دار مجلة للمنشورات، 2014، ص172.

(3) قاسم الزام، موضوعات في التعليم الحركي، (بغداد، جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005) ص 60





### 3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (6)

بين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة في الاختبارات البعدية لدى افراد عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

التغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	ش	ع	ش		
قوة انفجارية ذراعية	0.967	6.450	0.791	5.415	0.000	دال
قوة انفجارية رجلين	3.186	33.83	2.319	24.82	0.010	دال
قوة مميزة بالسرعة ذراعين	0.798	10.912	1.293	8.921	0.009	دال
قوة مميزة بالسرعة رجلين	0.965	10.25	1.362	6.891	0.0012	دال
دقة التصويب	0.639	0.866	1.013	0.664	0.0001	دال
مقياس في الخداع	0.271	1.360	0.016	1.125	0.0001	دال

دال تحت مستوى دلالة 0.05 وتحت درجة

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصيل اليها من خلال التجربة الميدانية واستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة يتبين:

1- وجود اثر فعال لتدريبات المتواترة عالية الكثافة في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث [قوة انفجارية ذراعية، رجلين، قوة مميزة بالسرعة ذراعية، رجلين].

2- للتدريبات المتواترة عالية الكثافة الاثر الواضح في تطوير المهارات قيد البحث [دقة التصويب]

3- التدريبات المعدة من قبل الباحثات الاثر الواضح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين

4-2 التوصيات:

\* اعتماد التدريبات المتواترة عالية الكثافة في المراكز التخصصية للتدريب الرياضي والرشاقة

\* اجراء دراسات وبحوث اخرى عن استخدام هذه التدريبات في تعلم مهارات كرة اليد

\* اجراء دراسات وبحوث اخرى على عينات مختلفة والاعاب اخرى .

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي  
الأول المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





## فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسديا في كليات الجامعة المستنصرية

ا.د. سهاد عبد علكم التميمي      م.م عبد الرزاق عبد علكم      السيد علي جاسم حسن  
الجامعة المستنصرية/ كلية الادارة والاقتصاد/شعبة النشاطات الطلابية  
ملخص البحث:

تطرقت الباحثة الى اهداف البحث وهي - التعرف على مستوى سلوك العزلة الاجتماعي لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية للمرحلة الاولى- اعداد وتطبيق فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية للمرحلة الاولى، اما فرض البحث فقد كان- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية .

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته طبيعة البحث وقد كانت عينة البحث هم من طالبات المعاقات جسدياً للمرحلة الاولى لكليات الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (27) طالبة ومن خلال معالجة البيانات التي تم الحصول عليها إحصائياً تم التوصل الى النتائج التالية- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية ولصالح الاختبارات البعدية وتأثير وفاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثة وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لسلوك العزلة مقارنة بالاختبارات القبلية التي اظهرت نتائج الاختبارات تأثير واضح للطالبات المعاقات جسدياً بسلوك العزلة الاجتماعية .

**كلمة المفتاح: العزلة الاجتماعية :** هو مصطلح يعني غياب قدرة الكائن الحي على التواصل مع مجتمعة خاصة في الكائنات اجتماعية الطبع من بينها الانسان.

### **The effectiveness of a relaxing recreational program to develop social interaction and avoid the social isolation of physically disabled persons**

By the researcher: Assistant Professor. Dr. Suhad Abd Aalkam Tamimi  
Researcher: Assistant Professor Dr. Sahed Abd Aalkam Tamimi (Teaching / Sports Psychology, Director of Student Activities Department / Faculty of Management and Economics / Mustansiriya University)

### **Research Summary**

The researcher focused on the objectives of the research, namely: - Identifying the level of social isolation behavior of physically disabled students in the Mustansiriya University colleges for the first stage - Preparing and implementing a recreational program to eliminate the social isolation of students of physical disabilities in the faculties of Mustansiriya University. There are statistically significant differences between the tribal and remote tests of the measure of social isolation behavior. The researcher used the descriptive approach of his mother to the nature of the research. The sample of the research were students of physical disabilities for the first stage of the colleges of Mustansiriya University for the academic year 2017-2018, and the number of (27) students and through processing the data obtained statistical results reached the following - Statistical significance between the tests of tribal and remote measure of the behavior of social





isolation and for the tests of the dimension and the impact and effectiveness of the program prepared by the researcher and this is what the results of tests of remote isolation behavior compared to tribal tests that showed the results of tests The impact of physically disabled students on the behavior of social isolation.

**Key word:** Social isolation: the term means the absence of the ability of the organism to communicate with a particular group in social objects, including human.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

الإنسان كإن أجتاعى بطبيعته، يسعى دائماً لخلق علاقات أجتاعية جديدة والتواصل مع الآخرين بشتى السبل ولاغراض متعددة لكن فى بعض الاحيان تكسر هذه القاعدة نتيجة أصابته فى بعض الامراض النفسية، منها مرض العزلة الاجتماعية أو الاغتراب، فيبدأ الانعزال تدريجياً عم محيطه الاجتماعى حتى يفقد الرغبة فى التواجد بأى تجمع أو التواصل مع من حوله بأى وسيلة كانت وفى بعض الاحيان يصل الامر لعزلة غير اختيارية، اذ يصبح مجبراً على التواجد بمفرده رغم أرادته، وهذا ما يتعرض اليه المعاقين جسدياً (ذوي الاحتياجات الخاصة) وهذه الفئة تحتاج الى كل الرعاية والاهتمام من قبل المجتمع بكل مؤسساته وافراده وكذلك من كافة المحيطين بهم من الاسرة والاصدقاء، ويشير كل من (كاظم والبهادلى 2006: 250-251) الى أن علم النفس كان من بين العلوم التى أهتمت بجودة الحياة لذوي الاعاقة اذ تم تبني هذا المفهوم فى مختلف التخصصات النفسية النظرية والتطبيقية. كما يوضح (السهمى 2007: 8) أن الصحة النفسية الايجابية التى يجب أن يشعر بها فئة ذوي الاعاقة ترتبط بالأمن النفسى والشعور بالطمأنينة والانفتاح على الآخرين وتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى والابتعاد عن التصلب والانعزال عن المجتمع. أما (العيسوي 1997: 114) فقال ان النقص او عدم أشباع حاجات الأمن النفسى لهذه الفئة يؤدي الى الشعور باليأس والقنوط والسخط والغضب حتى على نفسه كما يشعر هذا الفرد بأنه يعيش وحيداً ومنعزلاً عن بقية الناس ويشعر بالوحدة وأن كان يعيش فى مكان يضح بالناس لانه يعيش منسجماً مع عالمه الخاص به دون أن يثق بالناس ولا يرتاح للتعامل معهم . وهنا تأتي أهمية البحث فى معالجة العزلة الاجتماعية لهذه الفئة وأيضال الشعور بأنه قادر على مواجهة مشاكله بطريقة فعالة دون الاصابة بالاحباط، وانه ليس من السهل ان يقع فريسة تثبيط همته وأن يشعر بأنه قادر على الاستفادة من خبراته الماضية وتقبل الذات ولديه الثقة بالنفس والابتعاد عن الحساسية والشعور بالنقص وخاصة عندما يقارن حالته الجسدية بأقران وهذا يأتي عن طريق اعداد برامج ارشادية صحية تروية استرخائية للوصول الى المشاعر انفة الذكر .

### 2-1 مشكلة البحث:

تجلت مشكلة البحث فى ان ساحة الدراسات العربية فى مجال العزلة الاجتماعية تكاد تكون نادرة لهذه الفئة وهناك حاجة ماسة لديهم لتنمية الجوانب النفسية وخاصة أن الظروف المحيطة بهم تزداد تعقيدا ولعل هذه المحاولة المتواضعة من قبل الباحثة قد تسهم فى استعادة هذه الفئة ثققتهم بأنفسهم وتوافقهم النفسى الاجتماعى من خلال الابتعاد عن سلوك العزلة الاجتماعية وانخراطهم مع المجتمع وتكوين علاقات اجتماعية مبنية على المساوات وتفهمهم بأنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع ليعيشوا حياة كريمة كباقى أفراد المجتمع .



### 3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى .
- 2- اعداد وتطبيق فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى .
- 3- التعرف على مدى تأثير (فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية

### 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية .

### 2- إجراءات البحث الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث
- 2-2 مجتمع البحث: تم اعتماد مجتمع البحث من طالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (27) طالبة وقد أجرت التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات والباقي لأجراء التجربة الرئيسية
- 3-2 أجهزة وأدوات البحث:-حاسبة الكترونية- لاب توب نوع dell-استمارة استبيان اراء الخبراء – مقياس سلوك العزلة الاجتماعية (ميسون كريم 2002).

### 1-2-2 مقياس سلوك العزلة الاجتماعي:

- 1-الهدف من المقياس: قياس سلوك العزلة الاجتماعي هو التعرف على الممارسات الحياتية اليومية في المجالات (الجسمية والمهنية والاسرية والانفعالية والاجتماعية) لذوي الاعاقة الجسدية
- 1-يتكون المقياس من (44) فقرة
- 2-ان اعلى درجة محتملة للمقياس هي (176) واقل درجة محتملة هي (0) وبوسط فرضي (88) درجة والملحق (1) يوضح فقرات مقياس سلوك العزلة الاجتماعي .

### الجدول (1)

يوضح الفقرات لمقياس سلوك العزلة الاجتماعي والاوزان الموزعة عليها

بدائل	بدائل	لا اوافق بشد لا اوافق	لا اوافق	لا	3 غير متأكد	اوافق	اوافق بشدة
اوزان الفقر اوزان الفقرات	ايجابية الفقرات الايجابية الفقرات ال	554	4	3	3	2	1
سلبية الفقرات السلبية الفقرات	0	0	1	88	2	3	4

- 2-3-2 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة (5) طالبات من ذوي الاعاقة الجسدية لتعرف على الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند اداء التجربة الرئيسية وذلك بتاريخ 2018/2/28 .

### 4-2 التجربة الرئيسية:

- 1-4-2 الاختبارات القبلية: تم توزيع استمارة مقياس سلوك العزلة الاجتماعية على عينة البحث الرئيسية والبالغة (22) طالبة من ذوي الاعاقة الجسدية في 2018/3/1 .



## 2-4-2 البرنامج الارشادي-النفسي (الترويحي الاسترخائي)

الاجراءات والخطوات المتبعة لتنفيذ مفردات البرنامج: تم اعداد البرنامج الارشادي-النفسي (الترويحي الاسترخائي) على وفق الآراء العلمية المطروحة ومن ثم اخراجه بصيغته النهائية على النحو التالي .

1- يتكون البرنامج من جلسات ارشادية نظرية وكذلك على جلسات ترويحية استرخائية باستخدام التقنيات الحديثة للاسترخاء .

2- البرنامج يتكون من (12) اسبوع بواقع جلستان في الاسبوع واحدة ارشادية والاخرى ترويحية استرخائية

3- تراوحت وقت كل جلسة ما بين (50-60د) .

### الاسبوع الاول

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (تعريف)

\*هدفت الى أقامه علاقة بين الباحث وافراد المجموعة (عينة البحث) وبين المجموعة مع بعضهم البعض.

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (فوائد الاسترخاء)

\*هدفت الى التعرف الى فوائد تقنيات الاسترخاء وتمارين الترويحية وطريقة ادائها.

الاسبوع الثاني

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (اسباب الاعاقة الجسدية واثارها النفسية)

\*هدفت الجلسة الى التعرف على اسباب الاعاقة الجسدية لدى المشاركات وماذا ولدت من أثار سلبية لديهم .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (تمارين التأمل)

\*هدفت الجلسة اداء تمارين التأمل وهي احدى تقنيات الاسترخاء لتخفيف الضغط النفسي والشعور بالارتياح النفسي .

### الاسبوع الثالث

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (المعوقات)

\*هدفت الجلسة الى التعرف الى المعوقات التي تواجه المشاركات في حياتهم مع المجتمع .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (الاسترخاء العضلي التدريجي)

\*هدفت الجلسة الى استخدام تمارين استرخاء عضلات الجسم كافة لتخلص من الشد العضلي الذي ينتاب المشاركات أثناء الضغوط النفسية .

### الاسبوع الرابع

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (التفكير الايجابي اتجاه الذات)

\*هدفت الجلسة مساعدة المشاركات عن طريق تنمية مفهوم ايجابي نحو الذات .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (تمارين اليوغا)

\*هدفت الجلسة الى استخدام اليوغا لمساعدتهم في كيفية التركيز والابتعاد عن الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم .

### الاسبوع الخامس

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (تنمية الشعور بالطمأنينة لدى المشاركات)

\*هدفت الجلسة الى اتاحة الفرصة للمشاركات بالحديث واطلاق العنان لهم لتعبير بطريقتهم الخاصة حول الشعور بالطمأنينة .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (التصور العقالي)

\*هدفت الجلسة الى تصور الاوقات الجميلة التي يشعرون بها فضلاً تصور حالات تحددها لهم الباحثة لتعرف على مشاعرهم اتجاه هذه الحالات .

### الاسبوع السادس





الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (التعرف على معالم التقبل الاجتماعي لدى المشاركين)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف على طرق التقبل المجتمع للمعاقين من جهة نظر المعاقات أنفسهم  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (التنفس العميق)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف الى الطرق الصحيحة لتنفس وكيفية استخدامها في حالات التعصب او  
في حالة التوتر النفسي والرجوع الى الحالة الطبيعية الهادئة .

#### الاسبوع السابع

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (تنمية التقبل الاجتماعي لدى المشاركين)  
\*هدفت الجلسة الى اعطاء فرصة للمشاركات لفتح حوار والمناقشة لمساعدة المعاقات على تقبلهم  
للمجتمع .  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (النأي تنشي)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف على هذه التقنية وهي احدى تقنيات الاسترخاء وهي زيادة التركيز  
والاسترخاء بحيث يصبح الجسم اكثر نشاطاً وحيوية وطاقة .

#### الاسبوع الثامن

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (التعرف على معالم الالتزام الديني لدى المشاركات)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف على الالتزام الديني قبل وبعد الاصابة .  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (الصلاة وحالة الاسترخاء)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف على مدى تأثير اركان الصلاة في حالة الاسترخاء الجسمي والارتياح  
العقلي .

#### الاسبوع التاسع

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (التعرف على معالم الطموح لدى المشاركات)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف على واقع المعاقات في المجتمع العراقي .  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (الاسترخاء العضلي العقلي)  
\*هدفت الجلسة الى اوصول المشاركات الى حالة من الاسترخاء العضلي العصبي

#### الاسبوع العاشر

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (تنمية الطموح لدى المشاركات)  
\*هدفت الجلسة الى العمل على تنمية الطموح المناسب لهم  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (التدليك)  
\*هدفت الجلسة الى اداء تمارين الاسترخاء لتخلص من الضغط النفسي والصداع .

#### الاسبوع الحادي عشر

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (تلخيص عام لجميع جلسات البرنامج)  
\*هدفت الجلسة الى تعزيز تقبل المشاركات لذواتهم والمفهوم الايجابي حول الآخرين والابتعاد عن  
العزلة وتنمية الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي والشعور بالأمان والاندماج مع المجتمع  
وأنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع وان المجتمع ينظر بنظرة واحدة لجميع افراد المجتمع .  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (تلخيص لتمرين الاسترخاء)  
\*هدفت الجلسة الى مراجعة شاملة لتمرين الاسترخاء والترويقية .

#### الاسبوع الثاني عشر

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (التقييم العام للبرنامج وحفل الختام)  
\*هدفت الجلسة الى التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج من قبل المشاركات ومدى ارتياحهم  
لفقرات البرنامج ومن ثم الثناء والشكر من قبل الباحثة للمشاركات .  
الجلسة الأسترخائية الترويقية (50-60د): بعنوان (تقييم تمارين الترويقية والاسترخائية)



\*هدفت الجلسة الى تقييم تمارين الاسترخاء والتعرف على مدى الاستفادة منها بشكل عام مع توزيع هدايا بسيطة لهم .

وقد تم تطبيق البرنامج على المشاركات (عينة البحث) في 2018/3/2 ولغاية 2018/6/2 .  
**2-4-3 الاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية بتوزيع استمارات مقياس سلوك العزلة الاجتماعية على عينة البحث اذ تمت بنفس ظروف اجراء الاختبارات القبلية وذلك بتاريخ 2018/6/3  
**2-5 الوسائل الاحصائية:** تم استخدام الحقيبة الاحصائية ssps للتوصل الى النتائج العلمية في البيانات المستخرجة من الاستمارات الخاصة لمقياس سلوك العزلة الاجتماعي، t-test، معامل الارتباط بيرسون، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

### 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

**3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك الغزو الاجتماعي:**  
بعد ما تمت الباحثة اختباراته القبلية وتطبيق برنامجها وأنها اختبارات البعدية عمدت الى معالجة نتائج الاختبارات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لها والجدول (2) يوضح ذلك .

#### الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	عدد العينة	س	ع-+	س	ع-+	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
مقياس سلوك العزلة الاجتماعية	درجة	22	100.727	6.250	80.136	6.112	13.078	دال معنوي	

بلغت قيمة T الجدولية (2.06) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (21) .  
يتضح لنا من الجدول اعلاه بان الوسط الحسابي لمقياس العزلة في الاختبارات القبلية بلغ (100.727) بانحراف معياري (+6.250) فيما بلغ الوسط الحسابي لمقياس العزلة في الاختبارات البعدية (80.136) وبانحراف معياري بلغ (+6.112) وعند استعمال قانون (t.test) ظهر قيمة t المحسوبة (-13.078) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.06) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (21) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبارات البعدية .

ومن خلال ما تقدم يتضح لنا بان اختبارات مقياس العزلة قد اظهر فرقاً معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

وتعزو الباحثة هذا الفرق الى طبيعة البرنامج المعد من قبلها من جلسات ارشادية واستخدام تقنيات استرخائية وترويجية حديثة وما رافق البرنامج من اجواء حميمية واجتماعية ساهمت بشكل ملحوظ على حالة من الاندماج النفسي وع المحيط الاجتماعي، ان كسر عامل الخوف من الآخرين والاحساس بالطمأنينة والابتعاد عن الافكار السلبية وتقبل واقعهم بشكل ايجابي ادى الى التفكير الايجابي اتجاه الاندماج مع المجتمع وتكون علاقات طبيعية مع اقرانهم وكما وضح (عبد الرحمن محمود: 1974: 25) يذهب علماء النفس الى القول بان اشباع حاجات الفرد يؤدي الى تكوين شخصية سوية خالية من الامراض والازمات والاضطرابات التي تنتج عنها العزلة الاجتماعية وكما اشار (عبيد 2011: 70) الى ان تقدم الخدمات الاساسية للمعاقين والعمل على توفر انماط الحياة وظروفها اذ تكون قريبة من الواقع الذي يعيش فيه المعاق ومجتمعه لان المعاق لا يستطيع العيش بمفرده في المجتمع كأى شخص اخر اذا لم يتم تدريبه على ذلك واذا لم يمنحه المجتمع الفرصة التي يحتاجها، لذلك فان المجتمع هو المسؤول على اعطائه الفرصة ليعيش عيشة طبيعية كأى شخص اخر لينخرط في مسار مجتمعه كالأخرين بعيداً عن العزلة الاجتماعية .



#### 4-النتائج:

من خلال معالجة البيانات التي تم الحصول عليها تم التوصل الى النتائج التالية:  
-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمقياس العزلة الاجتماعية ولصالح الاختبارات البعدية  
-هناك فاعلية وتأثير كبير على عينة البحث للبرنامج المطبق عليهم وهذا ما اظهرته نتائج البحث من خلال الفرق الواضح بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

#### المصادر:

- 1-البهادلي، عبد الرحمن وعلي مهدي كاظم: 2006، جودة الحياه لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين، دراسة ثقافة مقارنة، ندوة علم النفس وجودة الحياه، جامعة السلطان قاموس، عمان، ص251-252
- 2-السهيلي، ماجد: 2007، الامن النفسي وعلاقة بالأداء الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة الملك نايف عبد العزيز، السعودية، ص8
- 3-عبد الرحمن محمد: 1974، معالم علم النفس، الاسكندرية، دار الفكر، ص129.
- 4-عبيد، ماجدة: تأهيل المعاقين، 2011، دار صفا للنشر والتوزيع، ط، عمان، الاردن، ص70
- 5-العيسوي، عبد الرحمن: 1997، علم النفس الاجتماعي، دراسات في الشخصية العربية، دار المعرفة، جامعة القاهرة، ص114
- 6-ميسون كريم ضاري: 2002، التحصيل الدراسي وعلاقة سلوك العزلة والحاجات الارشادية للطالبات في مدارس المتميزات واقرائهن في المدارس الاعتيادية الاخرى، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية البنات، جامعة بغداد.





الملاحق

ملحق (1)

مقياس سلوك العزلة الاجتماعي

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكدة	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1-	أشعر بالفراغ					
2-	أتخوف من بناء علاقة اجتماعية مع الآخرين					
3-	أشعر أنني منعزلة عن العالم					
4-	ليس لدي صديقة حميمة أتحدث إليها عن الأشياء التي تخصني					
5-	أشعر أنني وحيدة في هذا العالم					
6-	لا أشعر بمحبة الآخرين					
7-	الناس من حولي عادلون					
8-	لا أستطيع النظر في وجوه الآخرين عند التحدث معهم					
9-	ليس حياتي شيء جدير بالاهتمام					
10-	لا أجد ما يملأ وقت فراغي					
11-	من الصعب بناء علاقة صادقة مع أحد					
12-	يبدو أن الآخرين يتجنبون الاقتراب مني					
13-	أكره نفسي					
14-	الناس لا يثقون بي					
15-	أشعر أن كل جديد سيجعل الحياة أكثر إثارة					
16-	ساكون أكثر سعادة إذا كان هناك من يشاركني اهتمامي وميولي					
17-	أحاديث الناس فارغة لا معنى لها					
18-	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين					
19-	يصعب علي أن التزم بوعود قطعتها					
20-	تتصف أفعالي بالجرأة					
21-	أستغل من قبل أناس أحاول صداقتهم					
22-	أحب أن أقضي وقتي في حل الألغاز					
23-	لا يعيرني الآخرين كثيراً من الاهتمام					
24-	التخطيط للأعمال اليومية مضيعة للوقت					
25-	ليس لدي طريق واضح لأسكله					
26-	أحب الانفراد بنفسي في معظم الأحيان					
27-	أفضل البقاء وحيدة في أثناء فرص العمل					
28-	أفضل الانعزال عن الضيوف عند زيارتهم لنا في المنزل					
29-	يصعب علي الاختلاط مع الآخرين					
30-	أشعر بالوحدة معظم الوقت حتى لو كنت مع الناس					
31-	أجد صعوبة في التحدث مع جماعة في موضوعات تشغل بالي كثيراً					
32-	لا أرغب بالاختلاط لا أعرفهم					
33-	أفضل البقاء في البيت من حضور حفلة					
34-	أشعر أنه كلما كثر عد الصديقات كثرة المشاكل					
35-	أفضل قضاء وقت الفراغ في مطالعة كتاب من أن أشارك في نشاط آخر					
36-	أفضل الابتعاد عن المحلات المزدحمة بالناس					
37-	لا أرغب في الادوار القيادية في أي نشاط					
38-	لا أفضل التعاون مع الآخرين عندما أقوم بعمل					
39-	لا أرغب بأن يطلع المقربون مني على أسراري					
40-	يمكنني التحدث مع أناس لا تربطني بهم علاقة سابقة					
41-	كثير ما أفكر قبل أي تصرف					
42-	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)					
43-	لا أحد يفهم مشاعري					

## ملحق (2)

نموذج لاجد الجلسات الارشادية والاسترخائية الترويحوية للبرنامج المعد

### الاسبوع العاشر

الجلسة الارشادية (50-60د): بعنوان (تنمية الطموح لدى المشاركين)

**\*هدفت الجلسة الى (العمل على تنمية الطموح المناسب لهم )**

اذ قامت الباحثة بمحاوره المشاركات بتوضيح اهمية بناء الطموح المناسب لهم وفق الامكانيات والقدرات المتاحة لهم، وخلال المناقشة تم تعزيز توجه العض منهم الى تحقيق طموحاً رغم العقبات التي تواجههم من خلال التحدي الواضح لتلك الظروف الصعبة التي تحيط بهم، من اجل الوصول الى مستقبل مناسب لهم، لانهم يجدون انفسهم بذلك تكون الفرصة مناسبة امامهم ليكونوا فعالين داخل اسرهم ومجتمعهم، وقد استخدمت الباحثة فنية المواجهة المعرفية مع باقي المشتركات من الاستفادة من تلك الخبرة لتعزيزها عند باقي افراد المجموعة المشتركة، وكذلك الفرصة مع الاخرين من تغير الافكار السيئة التي كانت تسيطر عليهم من تنمية الصلابة النفسية من خلال تنمية طريقة التحدي عندهم للوصول الى بلورة طموح مناسب لهم والسعي الجاد من اجل العمل على تحقيقه وفق الامكانيات والقدرات المتاحة امامهم وقد طرحت طرقاً للمشكلات التي قد يواجهها من اجل تسهيل حل تلك العقبات التي تواجههم وقد قمت بمناقشتهم حول طرق التواصل مع الاخرين وخاصة المسؤولين ومقابلتهم من اجل الوصول اليهم والحديث معهم للوصول الى حقوقهم والعمل على تسهيل الطريق امامهم والسعي من خلال المؤسسات الحكومية وغي الحكومية للوصول الى تحقيق الطموح المناسب لهم وخاصة في تسهيل دراستهم وتاهيلهم من خلال تلك المؤسسات من اجل اكسابهم مهنة يستطيعون من خلالها الوصول الى عمل مناسب لقدراتهم وامكانياتهم بعد التخرج وحسب اختصاصهم .

الجلسة الاسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (التدليك)

**\*هدفت الجلسة الى اداء تمارين التدليك لتخلص من الضغط النفسي والصداع .**

**التمرين الاول: التدليك زمنه 10 دقائق.**



باستعمال الوخز الضغطي، لتخفيف ألم الرأس المرافق لحالة من التوتر. لتخفيف وطأة القلق والتوتر والأعراض الفيزيائية المرافقة له، نستعمل طريقة الوخز الضغطي وهي تقنية تعتمد على تطبيق ضغط خفيف على نقطتين موجودتين في قاعدة الجمجمة يظهر الشكل موقع هاتين النقطتين في نقطة اتصال الرقبة مع الجمجمة على كل من طرفي الرأس الإنسيين.

تخيل مثلاً أنك تعاني من صداع في الرأس مرافق لحالة من التوتر، الذي يمتد من العنق حتى فروة الرأس، يتم تخفيف هذا الألم عن طريق الضغط على هاتين النقطتين باستمرار مدة عشر دقائق حتى يخف الألم.

**\* فترة راحة: 5 خمسة دقائق**

**التمرين الثاني: التدليك زمنه 10 دقائق**

باستعمال الوخز الضغطي، لتخفيف ألم رأسي جبهي.

لتخفيف حدة ألم الشقيقة الجبهية، يتم عن طريق الضغط على الصدغين، وهما الفجوتان الموجودتان فوق الطرفين الوحشيين للحاجبين، كما هو موضح في الشكل، ويكون الضغط باستمرار على هاتين النقطتين مدة (5) دقائق.



**\*فترة راحة: 5 دقائق.**



**التمرين الثالث: (تدليك العيون)، زمنه (10 دقائق).**  
أنظر إلى المدى البعيد لحظات عديدة .. ثم إلى القريب .. مرات عديدة ثم أغمض عينيك وأنظر إلى الأعلى ثم إلى الأسفل ثم إلى الخلف .. أن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية .. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة مرات عديدة .. ثم عكس عقارب الساعة.  
**\*فترة راحة: 5 دقائق.**

**التمرين الرابع: (تدليك مواضع معينة في الجسم)، زمنه (5 دقائق).**  
لتخفيف التوتر في عضلات (الرقبة- الكتفين- أعلى الظهر) قم بالضغط على النقاط الواقعة في (مؤخرة الرقبة وعلى جانبيها- وفي أعلى الكتفين حيث يلتقيان مع الرقبة- وعلى المنطقتين المسطحتين في أعلى الظهر تحت الكتفين مباشرة) ويكون الضغط بشدة، ثم خفف الضغط هذه التقنية السهلة تؤدي إلى الارتياح السريع، وكذلك تساعد في الوقاية من الألم الرأس.







## فاعلية اسلوب تفريد التعليم في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة للطلاب

أ.د محمد عيسى الكعبي  
م.د علي محمد هادي عبود  
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
mohammedinessi@yahoo.com

### ملخص البحث

فاعلية اسلوب تفريد التعليم في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة للطلاب تبرز اهمية البحث في أن المتعلم هو المحور الرئيس في العملية التعليمية فليديه حاجات ورغبات وميول فضلا عن فروقه الفردية فهو ليس بأناء فارغ يضع فيه المعلم كل ما يريد، فتعلمه يجب ان يكون منسجما ومتوافقا مع هذه الخصائص لكي تتحقق الاهداف التعليمية. وتكمن مشكلة البحث في ان القائم على عمليتي التعليم والتعلم يرى بأن مجموعة المتعلمين بأجمعها هي الوحدة التعليمية ولا ينظر الى الفرد المتعلم بما هو هو وما يحمل من خصائص وقدرات وامكانيات بدنية ومهارية... فاذا كانت هذه النظرة في التعلم فان كثيرا من الاهداف التعليمية لم تتحقق ويستنزف وقتا وجهدا لا طائل تحته. وكان هدف البحث هو التعرف على فاعلية اسلوب تفريد التعليم في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة للمتعلمين، ونسب التطور. وفي الفصل الثالث ذكر الباحثان عينته، فتمثلت بالمتعلمين المبتدئين بأعمار 16 سنة، والمنهج المتبع اذ كان تجريبيًا، وبلغت العينة الفعلية (21) متعلما وبنسبة (19%) وتم تقسيمهم الى ثلاث مستويات، كل مستوى (7) متعلمين. وفي الفصل الرابع عرضت نتائج الرشاقة والتوافق الحركي والأداء المهاري في كرة السلة ونسب التطور ومناقشتها. وفي الفصل الخامس استنتج الباحثان ان هناك تأثيرا ايجابيا عند استخدام اسلوب تفريد التعليم في العملية التعليمية والبرامج القائمة على مراعاة الفروق الفردية.

### The Impact of Individualized Instruction System on the Agility, Coordination and Jump Shot of Basketball among Students

Prof. Dr. Mohammed Enessi Alkaabi Dr. Ali Mohammed Hadi Abbood

The importance of this research shows that the learner is the core and the axes in the learning process; s/he has wishes and intentions as well as individual differences. S/he is not an empty vessel where the teacher pours whatever s/he wants him to learn. His learning must be in harmony with these features in order to achieve the educational goals. The research is based on the problem that person responsible for the process of instruction and learning sees the group of learners as the instructional unit and doesn't look at the individual learner as he is the person who carries specific features, abilities and bodily and skillful potentials. The research aims at finding out the impact of individualized instruction system on the development of the agility and coordination among Students. The research sample is fourth preparatory class students at the age of 16. In chapter three, the researchers specified the study sample and the followed procedure which is an experimental one, for it is the most suitable. The actual sample is 21 students which makes 19%. They were distributed into three groups of 7 students. Chapter four displays and discusses the results of the tests of agility and coordination as well as the level of development. In chapter five, the researchers concluded that there is a very



positive impact of the individualized instruction system in the educational process and the programs based on the observance of individual differences.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهميته البحث:

أضحى التعليم اليوم تحويل حقائق العلم إلى ممارسة وسلوك كي يأخذ دوره في التنمية والتطور الشامل من منطلق أنه القاعدة الأساسية وحجر الزاوية الذي لا غنى عنه ولا مفر من مواكبة التقدم الحاصل والإنطلاق نحو المستقبل في مواجهة المتغيرات الجديدة في هذا الزمن من خلال استراتيجيات التعليم التي تعتمد على استخدام أحدث أساليب التعليم. إن التطور في العملية التعليمية الذي ينصب على جوانب التعليم كافة أصبح ضرورةً عصريةً ومستقبليةً وبدلاً استراتيجياً للاستراتيجيات التقليدية التي كانت تحكم التعليم قبل التحولات العلمية والتي نتج عنها اتجاهات متنوعة ومتعددة تدعو إلى نظام تعليمي غير تقليدي، إذ يمكن القول بأن تقدم العملية التعليمية يعتمد بدرجة كبرى على الأساليب الحديثة التي تساهم في رفع المستوى التعليمي لدى المتعلمين. والغرض من الأساليب التعليمية هو تنمية وتطوير مهارات وقدرات المتعلمين والعمل على إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم لهذا تؤكد وفيفة مصطفى (2001) "إن هناك حاجة ماسةً وضروريةً لإحداث تغيير شامل في الاستراتيجيات المحفزة للتعليم داخل المؤسسات التعليمية المسؤولة عن العملية التعليمية وتحقيق الأهداف المنشودة" (1). ومن هنا فإن المسألة ليست أي تعليم بل المطلوب تعليم من نوع حديث يهيء المتعلم لعصر متطور في زمن قياسي بأفضل الأساليب وبأحسن الاستراتيجيات التعليمية التي أصبحت مطلباً ودعاماً أساسيةً في هذا الزمن الذي نعيشه وظروفه المتغيرة، ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث.

### 2-1 مشكلة البحث:

بالرغم من وعي العاملين في مجال التعليم بأهمية الفروق الفردية وتأثيرها في العملية التعليمية إلا أنه لم يتم الاهتمام باتباع أسلوب متميز وخطوات محددة في تصميم المواقف التعليمية، إذ أن المتعلم يختلف في تفاعله مع المادة التعليمية ومحتواها باختلاف المواقف التعليمية نتيجةً لاختلاف قدراته وإمكاناته ودوافعه واتجاهاته، فنظراً لزيادة أعداد المتعلمين في الوحدة التعليمية الواحدة ومع وجود الفروق الفردية فقد قلت وانخفضت عملية التفاعل والتواصل بين المعلم والمتعلمين إذ أن المعلم ينظر إلى وحدته التعليمية على أنها هي المجموعة ككل لا المتعلم كفرد لهذا أصبح ذلك من أهم المشكلات التي تواجه العملية التعليمية، وإن العمل على وفق الفروق الفردية للمتعلمين بصورة منهجية منظمة لم يحظَ بالاهتمام الكافي والمطلوب من جانب المعلمين والمدرّبين سواءً على المستوى البحثي أو على مستوى البرامج التعليمية، ومن خلال ملاحظة الباحثين وخبرتهما في المجال التعليمي والتدريبي أن معظم المدرّبين والمعلمين يقومون بتعليم المهارة بطريقة تتناسب وقدرات المتعلم ذي المستوى المتوسط في حين أن هذا لا يتناسب مع قدرات المتعلمين أصحاب المستوى المنخفض أو المرتفع الأمر الذي يدعو الإهتمام بتفريد التعليم وبالخصوص مع وجود الفروق الفردية بين المتعلمين، فتفريد التعليم نظام يساعد كل متعلم بتعلم يتناسب مع احتياجاته ويتوافق مع إمكانياته وقدراته وينسجم مع ميوله وإهتماماته ورغباته.

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج تعليمي على وفق أسلوب تفريد التعليم والفروق الفردية.
- 2- التعرف على تأثير أسلوب تفريد التعليم في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة والتعرف على مستوى ذلك التطور لعينة البحث.

(1) وفيفة مصطفى: تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2001م، ص 142



#### 4-1 فرضا البحث:

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي.

2- وجود نسب تطوّر جيدة في تحسن مستوى تلك المتغيرات .

#### 1- 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب مدرسة إعدادية العباس للبنين.

5-1-2 المجال الزماني: من 2018/10/9 إلى 2018/11/24

1-5-3 المجال المكاني: ملعب مدرسة إعدادية العباس للبنين.

1-6 مصطلحات البحث: تفريد التعليم: هو أسلوب تعليمي يتم فيه تصميم الموقف التعليمي وفقا لخصائص وحاجات وقدرات المتعلم كفرد (مراعاة الفروق الفردية).

2- الدراسات النظرية: وتضمنت توضيح لمفردات مفهوم واسلوب تفريد التعليم والرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة.

3- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأحد التصميمات التجريبية ذي المجموعة الواحدة للقياس القبلي والبعدي كونه مناسباً للبحث.

3-1 مجتمع البحث وعيّنته: قام الباحثان باختيار مجتمع البحث من مدرسة إعدادية العباس للبنين في محافظة البصرة يمثلون طلاب الصف الرابع الإعدادي والبالغ عددهم (110) طالباً للعام الدراسي (2017-2018م) واختاروا العينة بالطريقة العمدية ممثلةً بأعمار (16) سنة، وقد بلغ عددهم (31) طالباً واستبعدا (10) طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (21) طالباً بنسبة (19%)، وقد تمّ تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات قوام كلّ مجموعة (7) طلاب، المجموعة الأولى مثلت المستوى المنخفض والمجموعة الثانية مثلت المستوى المتوسط والمجموعة الثالثة مثلت المستوى المرتفع.

3-1-1 تجانس عينة البحث: للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي قام الباحثان بإجراء تجانس بين أفراد عينة البحث في بعض متغيراته: العمر، الطول، والكتلة، وكما يوضحه الجدول (1).

#### الجدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث للمستويات الثلاثة

المستوى	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المنخفض	العمر (سنة)	16.28	0.48	16.00	1.24
	الطول (سم)	164.43	1.51	165.00	0.62
	الكتلة (كجم)	65.71	0.76	66.00	0.96
المتوسط	العمر (سنة)	16.12	0.38	16.00	1.65
	الطول (سم)	166.71	1.40	165.00	0.95
	الكتلة (كجم)	67.14	1.32	66.00	1.46
المرتفع	العمر (سنة)	16.43	0.54	16.00	0.37
	الطول (سم)	168.43	1.08	165.00	0.74
	الكتلة (كجم)	69.00	1.46	68.00	0.51

يتضح من الجدول (1) أنّ قيم معامل الالتواء لجميع المستويات قد تراوحت بين 0.37 و 1.65 أي أنّها انحصرت ما بين (3±) ممّا يدلّ على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.





3-2 أجهزة وأدوات جمع البيانات: الميزان الطبي لقياس الكتلة (بالكيلوجرام)-جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر)-حاسب آلي-ساعة إيقاف-شريط قياس-كرات تنس- أقماع-سلم من (بلاستيك).

### 3- الإختبارات المستخدمة في البحث:

#### 1-اختبار (الرشاقة) الجري المتعرج بين الموانع<sup>(1)</sup>:

إجراءات الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض (1 متر) والذي يبعد عن أول مانع (3 متر) وعند سماع إشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الأربعة و مسافتها (1 متر) بين مانع وآخر. التسجيل: يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة.

#### 2-اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق<sup>(2)</sup>:

الغرض من الإختبار: قياس التوافق بين العينين والرجلين حيث يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر الدائرة (60) سم. اذ يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة (4) ... حتى الدائرة رقم (8)، ويتم ذلك بأقصى سرعة. ويسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.

#### 3-اختبار رمي واستقبال الكرات على الحائط<sup>(2)</sup>:

الغرض من الإختبار: قياس التوافق بين العين واليد. حيث يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض بمسافة (5) متر ويؤدي: 1-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد، 2-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد، 3-رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى، 4-رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى. ويسجل له عن كل محاولة صحيحة درجة أي أن المحصلة النهائية (20) درجة.

#### 4-اختبار قياس القدرة على الاستلام والمحاورة المنتهية بالتهديف من القفز- نقطتان<sup>(3)</sup>:

إجراءات الاختبار: تحدد نقطة مركزية أسفل السلّة التي هي عبارة عن مسقط الحلقة على الأرض. وتحدد أربع نقاط رئيسة للاختبار هي (A,B,C,D) وتكون النقطة A على بعد (2.32 متر) من النقطة المركزية، والتي يؤدي اللاعب منها التهديف بالقفز، أما النقطة B فتحدد على بعد (8.35 متر) من النقطة المركزية وبشكل متعامد مع حلقة السلّة، النقطة C تحدد على الجانب الأيسر البعيد وبمسافة (7.79 متر) عن النقطة المركزية وبمسافة (1 متر) عن الخط الجانبي، أما النقطة D فهي النقطة التي تبعد بمسافة (4 متر) عن النقطة المركزية وبمسافة (2 متر) عن الخط النهائي للملعب وعلى الجانب الأيسر القريب من السلّة. يقف اللاعب المختبر على النقطة C المؤشرة على أرض الملعب، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل على النقطة B. عند إشارة البدء تسلم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الأمام للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والمحاورة العالية مباشرة باتجاه النقطة داخل المنطقة لأداء التهديف بالقفز لمحاولة واحدة، ومن ثم الرجوع إلى النقطة C لأداء محاولة أخرى باتجاه النقطة D بعد أن تسلم له الكرة مرة ثانية من النقطة C، ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لتكملة المحاولات العشرة بالطريقة نفسها وبالتبادل. يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (خمس محاولات من النقطة A والأخرى باتجاه النقطة D بالتبادل).

حساب الدرجة: 1-يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك يد اللاعب المختبر الكرة، 2-تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب ناجحة من القفز، 3-الدرجة الكلية (النهائية) تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

(1) عبد المنعم برهم: موسوعة الجوائز العصرية-مهارات-تعليم-تدريب-قياس وتقويم، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان، 1995، ص 555.

(2) علي سلمان عبد الطرقي: الإختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بغداد، النور للطباعة والنشر، 2013م، ص 184.



- 3-4 البرنامج التعليمي: تضمن البرنامج (18) وحدة تعليمية، وزمن كل وحدة تعليمية (60) دقيقة موزعة على (6) اسابيع، بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع، حيث أن القسم الرئيس 45 د. ولكل مستوى من المستويات الثلاثة برنامج تعليمي خاص به. (الملحق 1)
- 3-5 المعالجات الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS .
- 4- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 1-4 عرض ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية للرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز: الجدول (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لقياس التوافق الحركي للمستويات الثلاثة بالطريقة اللابارامترية – ويلكوكسون

المستوى	الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
المنخفض	التوافق بين العين والرجل	قبلي	4.00	2.110	0.017
		بعدي	0.00		
	التوافق بين العين واليد	قبلي	0.00	2.515	0.007
		بعدي	4.00		
المتوسط	التوافق بين العين والرجل	قبلي	4.00	2.241	0.017
		بعدي	0.00		
	التوافق بين العين واليد	قبلي	0.00	2.315	0.015
		بعدي	4.00		
المرتفع	التوافق بين العين والرجل	قبلي	4.00	2.110	0.017
		بعدي	0.00		
	التوافق بين العين واليد	قبلي	0.00	2.390	0.013
		بعدي	4.00		

ويعزو الباحثان هذا التطور الذي حدث للمستويات الثلاثة (المنخفض والمتوسط والمرتفع) إلى الأسلوب التعليمي القائم على أساس الإهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين والمناسبة مع خلفياتهم المعرفية والمنسجمة مع قابلياتهم واستعدادهم إذ تم العمل بما جاء فيها دون تلكؤ أو تردد لأن الواجبات التعليمية تتناسب وقدراتهم مما يولد الرغبة والحماس والإثارة وحب الاستمرار في العمل، وكذلك يعود هذا التطور إلى البرنامج التعليمي المعد وما شمل من تمارين تناسب المستويات الثلاثة وتنسجم مع قدراتهم وقابلياتهم التي يمتلكونها إذ كانت هذه التمارين متدرجة من السهل إلى الصعب وكانت بشكل موجه نحو زيادة اكتساب التوافق الحركي. وبما أن التوافق يعتمد ويرتكز على عمل الجهاز العصبي فإن تنمية التوافق وتطوره يدل على أن الجهاز العصبي يعمل بشكل صحيح وسليم "من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية والذاكرة الحركية وسرعة رد الفعل فالجهاز العصبي يقوم بالعبء الأكبر في نجاح عملية التوافق" (1).

(1) أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص206.



### جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لقياس الرشاقة للمستويات الثلاثة بالطريقة اللامعلمية ويلكوكسون

المستوى	الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
المنخفض	الرشاقة (الجري المتعرج)	قبلي بعدي	4.00 0.00	2.110	0.017
المتوسط	الرشاقة (الجري المتعرج)	قبلي بعدي	4.00 0.00	2.110	0.017
المرتفع	الرشاقة (الجري المتعرج)	قبلي بعدي	4.00 0.00	2.110	0.017

وينسب الباحثان هذا التطور في الرشاقة الذي حدث للمستويات الثلاثة (المنخفض والمتوسط والمرتفع) إلى الأسلوب التعليمي الذي وضعه والقائم على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين والمنسجم مع قدراتهم وقابلياتهم، وأنّ المواقف التعليمية المصممة تلبي حاجات المتعلمين في المستويات الثلاثة مع تزويد كلّ متعلم في هذه المستويات بخبرات تعليمية تتناسب وقدراته. وتطور الرشاقة يشير إلى أنّ هناك سيطرة وتحكماً حركياً أثناء الأداء وهذا يدلّ على إنسجام وتوافق الأجهزة الحركية أثناء أداء المهارة فتتمّ بالشكل المطلوب وهذا يؤدي بالنتيجة إلى تحقيق الهدف من الحركة. وهذا يعني أنّ الأداء والواجب الحركي كان إقتصادياً في الجهد والزمن، لهذا تذكر Stalling (1982) "إنّ السيطرة الحركية هي مجموعة من الأوامر المنظمة والمركبة التي تعطي الإشارة من الدماغ إلى العضلات من أجل تحقيق الحركة أو الواجب الحركي بطريقة مؤثرة وفعالة" (1).

### الجدول (4)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لقياس التهديد من القفز للمستويات الثلاثة بالطريقة اللامعلمية

المستوى	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	الفروق	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
المنخفض	الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديد من القفز	درجة	قبلي بعدي	0.00 4.00	الاتجاه العدد	2.110	0.017
المتوسط	الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديد من القفز	درجة	قبلي بعدي	0.00 4.00	الاتجاه العدد	2.110	0.017
المرتفع	الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديد من القفز	درجة	قبلي بعدي	0.00 4.00	الاتجاه العدد	2.110	0.017

نلاحظ من نتائج اختبار (الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديد من القفز) للمستويات الثلاثة (المنخفض والمتوسط والمرتفع) المثبتة في الجدول (4) أنّ قيمة  $P. Value = 0.017$  وهي أقلّ من مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ) ونستنتج بأنّه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ) في اختبار (الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديد من القفز) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان هذا التحسن والتطور الذي حدث للمستويات الثلاثة (المنخفض والمتوسط والمرتفع) إلى الأسلوب التعليمي الذي صمّمه ووضعاه الباحثان والقائمة على مراعاة الفروق الفردية وتفريد التعليم بين المتعلمين والمنسجمة مع قابلياتهم وقدراتهم مما أدى إلى

(1) Loretta M. Stalling. Motor Learning from Theory to Practices, Mosby Co., London, 1982, p.83.





التفاعل في تطبيق الواجبات التعليمية وممارستها، إذ عمل فيها المتعلمون من دون تردد لتنمية الأداء المهاري (الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديف من القفز) فلا يرتابون من الفشل والإحباط عند التعلم لأن المادة التعليمية تتناسب وقدراتهم مما ولد الدافعية والإثارة وحب الإستمرار في التعلم وعدم شعورهم بالملل أثناء التعلم نتيجة الخصوصية والإستقلالية في تعلمهم وعملهم، وأن المواقف التعليمية تلائمت مع خصائص كل مستوى من مستويات التعلم الثلاثة. وكان لتقسيم المهام والواجبات التعليمية دور في التعلم الناجح بنسبة كبيرة وفي عين الوقت يقلل من محاولات الفشل، فقد أشار (محمد سعد زغلول وآخرون، 2001) "إن تقسيم الموقف التعليمي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح والتقليل من الاستجابة الخاطئة مما يؤدي إلى تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركته الإيجابية في اكتساب الخبرة"<sup>(1)</sup>.

2-4 عرض ومناقشة نسب التطور للرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز:

#### الجدول (5)

يبين مستوى التطور للرشاقة والتوافق الحركي للمستوى المنخفض

القياسات المستخدمة	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية %
الرشاقة (الجري المتعرج)	12.88	12.24	4.96 %
التوافق بين العين والرجل	10.22	7.80	31.02 %
التوافق بين العين واليد	4.01	5.03	25.43 %

#### الجدول (6)

يبين نسبة التطور للرشاقة والتوافق الحركي للمستوى المتوسط

القياسات المستخدمة	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية %
الرشاقة (الجري المتعرج)	11.78	11.28	4.43 %
التوافق بين العين والرجل	9.28	8.25	12.35 %
التوافق بين العين واليد	7.45	9.63	29.26 %

#### الجدول (7)

يبين نسبة التطور للرشاقة والتوافق الحركي للمستوى المرتفع

القياسات المستخدمة	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية %
الرشاقة (الجري المتعرج)	9.95	9.57	3.97 %
التوافق بين العين والرجل	8.72	7.69	13.39 %
التوافق بين العين واليد	10.35	12.19	17.78 %

ويعزو الباحثان هذه النسب من التطور في متغيرات الرشاقة والتوافق الحركي إلى الاسلوب التعليمي والقائم على الفروق الفردية بين المتعلمين إذ عمل فيها المتعلمون دون تردد وأنهم قد شرعوا في التعلم من المستوى الذي وصلوا إليه لينبوا عليه خبرات تعلمية جديدة ولاحقة وهذا مما زاد في دافعيتهم واهتمامهم في التعلم وأعطى حافزاً نحو الوصول إلى التعلم الإيجابي الذي أدى إلى النجاح وإتقان المهارة فقد تم التعرف على المواقف الإيجابية لدى المتعلم لتعزيزها، وعلى المواقف السلبية لمعالجتها

(1) محمد سعد زغلول وآخرون: تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، ط2، القاهرة، مركز الكتاب، 2001، ص7.



وهذا ما سهّل عملية التطوّر، إذ يذكر (أحمد حسين اللقاني، 1986) "إنّ إتقان المتعلّم للمهارات يعتمد على وجود المادة التعليمية التي أُتيحت له فرصة دراستها ونوع التدريب الذي أُتيح له<sup>(1)</sup>، وكان لاختيار وقت التمرينات أثر بالغ في تطوّرهما وتنميتها فإنّ تطبيقها وممارستها كان في أول وقت الوحدة التعليمية بعد إجراء الإحماء لأنها تعتمد على عمل وفاعلية ودقّة الجهاز العصبي وتستلزم انتباهاً شديداً وتولّد التعب وقلة التركيز لهذا كان اختيارها في بداية وقت الوحدة التعليمية.

#### الجدول (8)

يبين نسبة التطوّر للتهديف من القفز للمستوى المنخفض

القياسات المستخدمة	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية %
الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديف من القفز	1.99	2.82	41.70%

#### الجدول (9)

يبين نسبة التطوّر للتهديف من القفز للمستوى المتوسط

القياسات المستخدمة	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية %
الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديف من القفز	2.85	3.92	37.54%

#### الجدول (10)

يبين نسبة التطوّر للتهديف من القفز للمستوى المرتفع

القياسات المستخدمة	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية %
الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديف من القفز	4.95	6.76	36.56%

يظهر من الجدول (8) و(9) و(10) وجود نسبة تطوّر بين القياسين القبلي والبعدي للمستويات الثلاثة (المنخفض والمتوسط والمرتفع) في اختبار الاستلام والطبقة المنتهية بالتهديف من القفز. ويعزو الباحثان هذه النسب من التطوّر في الأداء المهاري إلى الأسلوب التعليمي القائم على الفروق الفردية بين المتعلّمين إذ عمل فيها المتعلّمون دون تردّد. وكذلك إلى التمرينات التي تضمّنّها البرنامج التعليمي القائم على هذه الأسلوب، فقد كان له الأثر الإيجابي الفعّال في أكسابهم خبرات تعليمية جديدة، وكان لمراعاة مبدأ التدرّج في التمرينات من السهل إلى الصعب الأثر البالغ في ذلك، وهذا ما ساعد على فهم الواجب الحركي واستيعابه ممّا دفع بالمتعلّمين إلى المشاركة النشطة في عملية التعلّم، فكان لممارسة التمرينات أثر فاعل من خلال التطبيق الصحيح مع النصائح والإرشادات التي يتزوّد بها المتعلّم أثناء الممارسة والحث والتشجيع ممّا ساهم في فاعلية التعلّم وتطوّره. إذ يشير (مصطفى عبد السميع ومحمد لطفي، 2001) إلى "أنّ استخدام الوسائل التعليمية في عملية التعلّم تمدّ المتعلّم بالتغذية الراجعة التي ينتج عنها زيادة في التعلّم كمّاً وكيفاً، ووجود وفرة في وسائل تقييم المحتوى بما يتناسب مع المتعلّمين من أصحاب المستوى المنخفض والتي قد تساعد على إمكانية إعادة المحتوى أكثر من مرّة للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان بسرعه الذاتية"<sup>(2)</sup>.

(1) أحمد حسين اللقاني: الوسائل التعليمية والمنهج المدرسي، القاهرة، مؤسسة الخليج العربي، 1986، ص 40.  
(2) مصطفى عبد السميع و محمد لطفي: الإتصال والوسائط التعليمية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 71.



## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

- 1-هناك تأثير إيجابي بالغ الأهمية عند استخدام أسلوب تفريد التعليم في العملية التعليمية لأنه يجعل المتعلم متفاعلاً بشكل ايجابي مع كل موقف تعليمي.
- 2-البرنامج التعليمي القائم على مراعاة الفروق الفردية (تفريد التعليم) كان ذا فاعلية إيجابية في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة وبنسب تطور جيدة للمستويات الثلاث.

### 2-5 التوصيات:

- 1- من الضروري استخدام البرنامج التعليمي القائم على اساس اسلوب تفريد التعليم(مراعاة الفروق الفردية) وتطبيقه في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي والتهديف من القفز بكرة السلة للطلاب.
  - 2- إجراء دراسات وبحوث على مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية ولعينات أخرى ، تستند على مراعاة الفروق الفردية وتفيد التعليم.
- المراجع والمصادر

- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أحمد حسين اللقاني : الوسائل التعليمية والمنهج المدرسي، القاهرة، مؤسسة الخليج العرب ، 1986.
- عبد المنعم برهم : موسوعة الجميز العصرية - مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان، 1995.
- علي سلمان عبد الطرقي: الإختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بغداد، النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013.
- مصطفى عبدالسميع و محمد لطفي: الإيصال والوسائط التعليمية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001
- محمد سعد زغلول وآخرون: تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، ط2، القاهرة، مركز الكتاب، 2001.
- وفيقة مصطفى: تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2001
- Loretta M. Stalling, Motor Learning from Theory to Practices, Mosby Co, London, 1982.



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول  
المجلد 18 العدد 2 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





اثر الجهد البدني مرتفع الشدة بالأسلوب المتقطع والمستمر على تركيز هرمون البيتا اندروفين  
للرجال بأعمار (45-50) سنة

م. حسن عبد الهادي لهماص

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[h.lhemus@yahoo.com](mailto:h.lhemus@yahoo.com)

### الملخص

يهدف البحث للتعرف على اثر الجهد البدني مرتفع الشدة والمعد وفقا لأنظمة صرف الطاقة والمكافيء الايضى بالأسلوب المتقطع والمستمر على تركيز البيتا اندروفين ومتغيرات سكر الدم ومعدل ضربات القلب والضغط الدموي، حيث شملت العينة 10 من الممارسين للنشاط البدني ضمن برنامج الرياضة للجميع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، اذ تم اجراء الجهد المتقطع لمدة 60 دقيقة مقسما الى (15) دقيقة لأربع فترات تتخللها فترات راحة لمدة دقيقتين بين كل تكرار، اما الجهد المستمر فقد تم اداء 60 دقيقة دون وجود فترات راحة اي بجهد مستمر حيث شمل الجهد تعاقبا بين الهرولة والمشي السريع وبعض الحركات الاخرى، وقد تم الكشف عن البيتا اندروفين عن طريق استخدام الكتات المستوردة من شركة (Elabscience) الصينية قبل وبعد الجهد البدني وكذلك بالنسبة لمتغيرات النبض والسكر وضغط الدم، وقد توصل الباحث عدة نتائج من اهمها هو ان تركيز البيتا اندروفين ازداد بشكل ملحوظ بعد الجهد البدني المتقطع مقارنة بالجهد المستمر .

### **The effect of the high intensity of the physical effort by the interrupted and the continuous on the beta-endorphine concentration and some of the physiological changes for men in (45-50) years old**

**Hasan Abd ulhadi Lhemus**

The research aim is to know the effect of the high intensity of the physical effort which is spend prepared a according to spend the energy by the interrupted, the concentration style on the beta-endorphine concentration the blood sugar changes , the average of the blood heartbeat, the research contains (10) player who practice the physical activities in the physical education college of the AL-Qadissiyah university, the interrupted has done for 60 minutes which is divided into 15 minutes for four periods during then there were the rest-time for two minutes between each repeat, the continuous effort has done during (60) minutes wit out any of the ret-time, the effort was the sequences Amory the run, walk and some of the other movements, the research discover the beta-endorphine by using the imported lactic from chine company (Elabscience) before and after the physical effort the heartbeat changes, the sugar and the blood pressure the research get many results ,such as the beta-endorphine concentration is increasing clearly after the interrupted physical effort with comparison with the continuous effort .



## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يهدف التدريب الرياضي الى الارتقاء بالمستوى الرياضي وذلك من خلال اعداد برامج تدريبية تنسجم مع امكانية الفرد الرياضي وكذلك في ضوء ما يقدمه علم فسيولوجيا الرياضة من معلومات عن الاستجابات والتكيفات لأجهزة الجسم كافة نتيجة التدريب الرياضي المنتظم، هذا ما يخص التدريب الرياضي بالنسبة لرياضة المستويات المتقدمة اما من يمارس الرياضة بهدف الترويح او المحافظة على الجانب الصحي نجد ان اسلوب الحياة المزدهم بالإعمال والاحداث يجعل ايجاد الوقت لممارسة الرياضة امرا صعب للغاية، كما ان تقرير عدد مرات ممارسة التمارين الرياضية اكثر صعوبة لدى البعض بسبب ضغط الحياة واعبائها اليومية او ربما الكسل، لذلك نجد ان اغلب الممارسين للرياضة من اجل اكتساب اللياقة والصحة ينتظمون على التمرين للأسباب اعلاه او بسبب الطريقة المتبعة لممارسة التمارين حيث ان التمارين والحركات التي يقومون بها تعود بالنفع على الاجهزة الوظيفية كالدورة الدموية والقلب والجهاز العضلي والجهاز العصبي لكن من المهم ان لا تكون الفوائد الصحية وحدها هي الدافع وراء ممارسة الرياضة فحال الاستمتاع التي تتسبب بها الرياضة هي اكبر المحفزات على الاستمرار بالحركة والعمل الرياضي اي التدريب والتمرين المتواصل وهذا ما يعبر عنه انزيم البيتا اندروفين محور هذه الدراسة . يعتبر انزيم البيتا اندروفين المعبر الحقيقي عن الاستمتاع والسعادة لدى اي شخص والذي نحاول قياسه بعد اداء التمارين الرياضية للرياضيين الذين هدفهم الترويح واكتساب اللياقة والصحة الجيدة لما له من اهمية كبيرة على الاستمرار بالعمل الرياضي اليومي<sup>(1)</sup>، وأن وسائل التدريب التي تستعمل في تنمية التحمل تبدي تأثيرا واضحا على وظائف الطاقة البايولوجية ولعل أكثر الوسائل فاعلية لتنمية التحمل هو طريق العمل المستمر (منتظم أو غير منتظم) وكذلك طريق التكرار والتدريب المتقطع وعادة ما تنقسم وفق الاتجاه إلى التطور الهوائي واللاهوائي لهذا العنصر أو ذاك من عناصر التحمل . غالبا ما تستخدم طريقة العمل التكراري والركض السريع المتقطع ويمكن الهدف الاساسي من هذا النوع من التدريب الحصول على نفاذ أكبر ما يمكن من المصادر اللاسدية واللاهوائية في العضلات العاملة ومضاعفة ثبات الأنزيمات الاساسية للمنظومة اللاسدية واللاهوائية في ظروف تجمع نواتج الانحلال اللاهوائي (ADP، حامض اللينيك)<sup>(2)</sup>، مما يساهم هذا النوع من الجهد في إفراز هرمون السعادة وذلك بسبب شدتها العالية وتأثيرها على جسم اللاعب اي العضلات لتجمع حامض اللينيك والأجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي فيفرز هذا الهرمون للاقلال من التأثيرات الناجمة عن المجهود العالي لجعل اللاعب يشعر بنوع من الاسترخاء في الجسم كما ولا يقوم الجسم بإفراز هرمون البيتا الاندروفين طوال الوقت، لكن لا يتم إفراز هذا الهرمون الهام في حالات معينة، كما أن هذه المادة لا تخرج إلا من خلال أوضاع معينة أيضا، ويفرز الجسم هرمون البيتا اندروفين بشكل كبير أثناء وقت الراحة والاسترخاء يوميا، فالشخص الذي يهتم بالاسترخاء يوميا ولو لمدة 10 دقائق يساعد جسمه على إفراز هرمون البيتا اندروفين الذي يمنحه شعورا بالراحة والهدوء والاسترخاء أثناء النوم العميق خاصة بعد يوم متعب وشاق و يفرز الجسم هرمون البيتا اندروفين الذي يساعد على النوم بشكل أفضل ويجعل الشخص في حالة جيدة مع الاستيقاظ في اليوم التالي، وبعد ممارسة الرياضة يفرز الجسم أيضا هرمون البيتا اندروفين، وبكمية كبيرة، حيث تحفز التمارين الرياضية البسيطة الجسم على إفراز هرمون البيتا اندروفين حتى لو تم ممارستها لفترة بسيطة، من هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على تركيز انزيم البيتا اندروفين بعد اداء تدريبا مرتفعة الشدة وفقا لنظام صرف الطاقة وبأسلوبين المتقطع والمستمر على رياضيين ضمن برنامج الرياضة للجميع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

(1) هزاع بن محمد الهزاع: الاندروفين والجهد البدني، ط1، جامعة الملك سعود، ص2.

(2) فلاح حسن عبد الله ، فترات الجهد البدني المختلفة واثرها في تركيز حامض اللينيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، 2004م، ص 36 .





## 2-1 الغرض:

الغرض من الدراسة التعرف على تركيز انزيم البيتا اندروفين بعد اداء اسلوبين من التمرين مرتفع الشدة وفقا لأنظمة صرف الطاقة .

## 3- الطريقة والاجراءات:

**1-3 المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة .

**2-3 العينة وتصميم الدراسة:** حدد الباحث مجتمع البحث وهم ممارسين النشاط البدني ضمن برنامج الرياضة للجميع على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وحدد الباحث مجتمع البحث 10 اشخاص بأعمار (40-50) سنة وتم تعريضهم لجهد بدني مرتفع الشدة بالأسلوبين المتقطع والمستمر مرتفع الشدة وفقا لأنظمة صرف الطاقة، وقد تم اجراء التجانس لمجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين توصيف مجتمع البحث

المتغيرات	س	ع	الوسيط	الالتواء
العمر (سنة)	48.5	1.3	48.1	0.17
معدل ضربات القلب ض/د	75	2.4	74.6	0.89
سكر الدم ملغرام/100مليتر	121	1.38	120.1	0.61
ضغط الدم الانقباضي ض/ملم زنبق	145	0.78	143.6	0.93
ضغط الدم الانبساطي ض/ملم زنبق	85	0.33	84.3	0.53

**3-3 تصميم الدراسة:** بعد واجراء التجانس لمجتمع البحث قام الباحث بتطبيق نوعين من الجهد البدني المرتفع الشدة والمعد وفقا لنظم صرف الطاقة على عينة البحث، حيث طبق الجهد البدني لمدة (60) دقيقة بشكل متقطع اي هنالك فترة استراحة بعد كل (15) دقيقة لمدة ثلاث دقائق، وبعد ثلاثة ايام طبق اداء الجهد البدني بالشكل المستمر اي (60) دقيقة باستمرار وقد تم سحب عينات من الدم قبل وبعد الجهد البدني مرتفع الشدة بالأسلوبين المستمر والمتقطع وتم التعامل معها مختبريا للتعرف على تركيز انزيم البيتا اندروفين ومتغيرات سكر الدم قبل وبعد الجهد البدني وكما مبين في الشكل (1).

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



مجتمع البحث (10 اشخاص)

اختبار قلى (سحب الدم)

الجهد البدني المرتفع وفق المكافئ الايضي



الشكل (1) يوضح التصميم المتبع في الدراسة

3-4 حساب الطاقة المصروفة: تم اعتماد عملية حساب نظم صرف الطاقة من خلال الجداول الجاهزة باستخدام الجداول الجاهزة (بالكيلو سرعة حرارية) والمبين في الجدول (1)، وكذلك باستخدام الجداول الجاهزة (بالمكافئ الأيضي) 1 والمبينة في الجدول (2) الطاقة المصروفة أثناء الأنشطة البدنية (كيلو سعر حراري/ كجم. ق)

النشاط	الطاقة	النشاط	الطاقة
جمباز	٠,٠٦٦	كرة السلة	٠,١٣٨
جودو	٠,١٩٥	كرة الطائرة	٠,٠٥٠
اسكواش	٠,٢١٢	التنس	٠,١٠٩
كرة الريشة	٠,٠٩٧	تنس الطاولة	٠,٠٦٨
جري (٥ ق / ك)	٠,١٣٠	مشي سريع	٠,٠٧٠
جري (٧,٥ ق / ك)	٠,٢٠٨	سباحة ظهر	٠,١٦٩
نط الحبل (١٢٥ ق)	٠,١٧٧	نط الحبل (٨٠ ق)	٠,١٦٤
سباحة الصدر	٠,١٦٢	نط الحبل (٧٠ ق)	٠,١٦٢



الطاقة المصروفة أثناء الانشطة البدنية بالمكافئ الايضي (MET)

النشاط	MIT	النشاط	MIT
نط الحبل (بطيء)	8	رياضات الدفاع عن النفس	7
نط الحبل (متوسط)	10	سباحة ترويحية	6
تدريب أثقال	6	مشي بطيء	2,5
صعود الدرج	8	جري (٧,٥ ق/ك)	8
هرولة	7	مشي سريع	4
كرة السلة	8	كرة الطائرة (ترويحي) ٤	4
كرة قدم (تنافسي)	10	كرة الريشة (ترويحي) ٤,٥	4,5
كرة قدم (ترويحي)	7	كرة طاولة	4
أعمال بدنية منزلية (كنس/ غسل)	4	اسكواش	12
تنس فردي	8	تنس زوجي	5

حيث تم اعتماد هذه الجدول لتحديد نوع الجهد الذي تعرض له مجتمع البحث وفقا لنظم صرف الطاقة والمكافئ الايضي وطريقة التدريب المرتفعة الشدة بالأسلوبين المستمر والمتقطع .

**3-5 الجهد البدني المستمر والمتقطع:** أن وسائل التدريب التي تستعمل في تنمية التحمل تبدي تأثيرا واضحا على وظائف الطاقة البايولوجية ولعل أكثر الوسائل فاعلية لتنمية التحمل هو طريق العمل المستمر (منتظم أو غير منتظم) وكذلك طريق التكرار والتدريب المتقطع وعادة ما تنقسم وفق الاتجاه إلى التطور الهوائي واللاهوائي لهذا العنصر أو ذاك من عناصر التحمل . غالبا ما تستخدم طريقة العمل التكراري والركض السريع المتقطع ويمكن الهدف الاساسي من هذا النوع من التدريب الحصول على نفاذ أكبر ما يمكن من المصادر الأسيدي واللاهوائية في العضلات العاملة ومضاعفة ثبات الأنزيمات الاساسية للمنظومة الأسيدي واللاهوائية في ظروف تجمع نواتج الانحلال اللاهوائي (ADP، حامض اللبنيك) <sup>(1)</sup>.

- الركض عند 50-60 % من أعلى معدل للنفض تكون الدهون هي المصدر للطاقة ولمدة 60 دقيقة ومفيدة لسباق الماراثون
- أما الركض عند 60-70 % من أقصى ضربات للقلب فهي تكون اسرع بقليل من سابقتها وتحرق الكلايكوجين والدهون هوائيا ولمدة 45-90 دقيقة وتعمل على تحسين الدورة الدموية والشعيرات .
- الركض عند 70-80 % من أقصى معدل ضربات القلب تؤدي لحرق الكلايكوجين هوائيا لمدة 30-45 دقيقة أذ يحسن الدورة الدموية والشعيرات الدموية وحرق الكلايكوجين .
- الركض عند 80-90 % من أقصى معدل لضربات القلب تحرق الكلايكوجين هوائيا وتساعد على حرق الكلايكوجين وتحسين تعامل الجسم مع اللبنيك والتخلص منه .
- وعند الركض بشدة 90-100 % من أقصى معدل لضربات القلب فأنها تحرق الكلايكوجين هوائيا ولمدة 1-5 دقائق وتحسين التعامل مع حامض اللبنيك والتخلص منه كما يحسن الدورة الدموية والشعيرات الدموية <sup>(2)</sup>.

وقد أكد العلماء على أنه يمكن القيام بأعمال ذات جهد أقصى مستمر وأشكال كثيرة من العمل تحت الماء وتؤدي بصورة متقطعة أكثر منها مستمرة ومن المعروف عموما في معظم الأوساط الرياضية

(1) فلاح حسن عبد الله، مصدر سبق ذكره، ص 35 .

(2) www.google.com. Continuous and Interval Training sport coach : Created 1st January 1997 : la st modified 7th January , 2002 .





أن السيادة لبرامج التدريب الفكري عن التدريب المستمر . كما يفضل البرامج أذ كان تمرينيك من أجل تطوير القدرة الهوائية (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي) . وفي الوقت الحاضر لا توجد أدلة كافية تجزم بتفوق أي من النوعين (المستمر أو المتقطع)، أيهما أنجح واحتمال استخدامهما بالتبادل، وهذا الانواع من الجهود البدنية تزيد من امكانية افراز هرمون البيتا اندروفين في الجسم لجعل جسم اللاعب قادر على التغلب على الاعباء البدنية ومخلفات الجهد البدني العنيف نتيجة هكذا نوع من التدريبات .

إن التعب الذي يعقب الجري المتقطع يكون أقل منه في الجري المستمر ويكمن تفسير ذلك فسيولوجياً من خلال التفاعلات المختلفة بين أنظمة L.A, ATP, PC خلال الجري المتقطع بمقارنته بالجري المستمر وبالمقارنة بأن الطاقة المستمدة من نظام حامض اللبنيك تكون أقل منه في نظام ATP - PC وتكون أكثر في الجري المتقطع، وهذا يعني قلة تراكم حامض اللاكتيك وقلة التعب المصاحب للعمل المتقطع وهذا حقيقي مهما كانت شدة فترات العمل ومهما طالت مدتها<sup>(1)</sup>، وبالتالي فإن تركيز هرمون البيتا اندروفين يكون تركزه اعلى خلال الجهد المتقطع لان هنالك فترات راحة بين التكرارات<sup>(2)</sup>.

وفي دراسة أجراها دكتور (Hamar) على (28) طالباً بعمر 18 سنة وكان الهدف من دراسته معرفة احتياج الأوكسجين وترسب حامض اللبنيك في التمرين المتقطع ومقارنته بالتمرين المستمر، إذ تعرضت العينة إلى جهدين مختلفين على جهاز السير المتحرك Tradmill وكانت سرعة الجهاز في الركض المستمر 9 كم/ساعة وبزاوية ميل (5 %) وأما التمرين المتقطع فكانت سرعة الجهاز 18 كم/ساعة وبزاوية ميل 5 % وبالتناوب لكل 15 ثانية على التوالي وقد وجد أن تركيز حامض اللبنيك بالدم بعد المجهود المستمر (الهوائي) (2.3 ملمول) وبعد المجهود المتقطع (اللاهوائي) هو (4.41 ملمول)، وبالرغم من هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلا أنه يشير إلى أنه توجد نقص في المعلومات التي تؤكد أفضلية التمرين المستمر على المتقطع<sup>(3)</sup>، وان تراكم حامض اللبنيك في العضلة يعد واحد من الاسباب التي تدفع الجسم لإفراز هرمون السعاد للتغلب على الالام العضلية الناتجة عن التدريب وجعل اللاعب يشعر بنوع من الاسترخاء والراحة<sup>(4)</sup>.

**3-6 التجربة الرئيسية:** قبل الشروع بإجراء الاختبارات الخاصة بالجهد البدني مرتفع الشدة بالأسلوب المتقطع والمستمر على مجتمع البحث للتعرف على أي أسلوب يكون تركيز هرمون البيتا اندروفين أكثر تم سحب عينات من الدم من مجتمع البحث لإفراد مجتمع البحث وذلك لغرض التجانس في تركيز هرمون البيتا اندروفين وبعض المؤشرات الوظيفية لدى مجتمع البحث وقد تم إجراء التجربة الرئيسية بتعرض مجتمع البحث لنوعين من الجهد البدني مرتفع الشدة وبالأسلوبين المتقطع و المستمر وبين الأسلوب الأول والأسلوب الثاني للجهد فترة 3 أيام وذلك لضمان زوال تركيز الهرمون من الجسم وكذلك لعدم تعرض مجتمع البحث إلى عبئ بدني ونفسي كبير جراء الجهد المبذول و عملية سحب الدم وبذلك كانت فترة التجربة 7 أيام تخلصها سحب ثلاث مرات للدم وذلك وقت الراحة وبعد ثلاث أيام بعد الجهد البدني مرتفع الشدة بالأسلوب المستمر و بعد ثلاث أيام بعد الجهد البدني مرتفع الشدة بالأسلوب المتقطع .

(1) فلاح حسن عبد الله، مصدر سبق ذكره، ص 36 .

(2) ريسان خريبط: تطبيقات بيوكيمياء التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. ط1، 2017م، ص72

(3) www.yahoo.com. D Hamar , National sport information center Austration sport commission , The economy of contenuois and intermentent running sport medicine comenius university , Bratislava – Slovakia .

(4) نفس المصدر السابق .



#### 4 عرض النتائج:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لهرمون البيتا اندروفين قبل وبعد الجهد البدني المرتفع الشدة وبالأسلوبين المستمر والمتقطع

الجهد	القياس	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة
المستمر	قبل الجهد	671.0000	7	193.68961	-2.553	6.000	.043
	بعد الجهد	757.1429	7	125.12318			
المتقطع	قبل الجهد	649.7143	7	143.92789	-3.668	6.000	.010
	بعد الجهد	840.0000	7	112.30168			

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لهرمون البيتا اندروفين بين الجهد البدني المرتفع الشدة وبالأسلوبين المستمر والمتقطع .

القياس	الجهد	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة
قبل الجهد	المستمر	7.00	671.00	193.69	.233	12.000	.890
	المتقطع	7.00	649.71	143.93			
بعد الجهد	المستمر	7.00	757.14	125.12	-1.304	12.000	.021
	المتقطع	7.00	840.00	112.30			

يبين الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين قبل الجهد وبعد الجهد ولصالح بعد الجهد سواء كان للجهد المستمر او المتقطع ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود ان الجهد البدني المنفذ باختلاف اساليبه ممكن ان يؤدي الى زيادة هرمون البيتا اندروفين في الجسم خاصة اذا ما زادت فترة الجهد عن الـ 20 دقيقة اذ يحفز الجهد او النشاط البدني الغدة النخامية وخلايا الدم لإفراز هرمون البيتا اندروفين الذي يعد من الهرمونات التي ترتبط بمستقبلات الالم وبذلك فهي تخفف الالم ويشعر الجسم بالراحة ولذلك يسمى بهرمون السعادة ايضا ويفرز هذا الهرمون وقت الراحة عندما يسترخي الجسم اكثر من 10 دقائق ويمكن ان يزداد افراز هرمون البيتا اندروفين وينسبه ليست بالكبيرة<sup>(1)</sup>. لكن عندما يكون هنالك جهدا بدنيا مستمر او متقطع فأن زيادة تركيز هرمون البيتا اندروفين تزداد بنسبة اكبر وذلك لان امكانية استثارة الغدة النخامية على افرازه ستكون اكبر وبالتالي فان تركيز الهرمون في الدم يزداد وهذا الامر يعطي للشخص الممارس للنشاط واقعا نحو ممارسة النشاط لا سيما المعتدل<sup>(2)</sup>.

وبالتالي فأن افراز الغدة النخامية لهرمون البيتا اندروفين يكون بعد كل جهد بدني يزيد عن الـ 20 دقيقة ولكن بمستويات تختلف من فعالية الى اخرى حسب شدتها وزمن ادائها وايضا من شخص الى اخر حب امكانيته البدنية وقدراته النفسية لان الحالة النفسية ايضا واحدة من العوامل التي تساهم بشكل فعال في افراز الهرمون في الجسم لكي يشعر اللاعب بالبهجة والارتياح عند ادائه لمهارة معينة او احرازه هدف او تحرك صحيح ينتج عنه رضى الجمهور او الزملاء او المدرب<sup>(3)</sup>، ومن فوائد هرمون البيتا اندروفين للجسم بصورة عامة ولجسم الرياضي بشكل خاص حيث يؤدي هرمون الاندروفين إلى شعور الشخص بالهدوء والسعادة، وهذا يفسر السر وراء إثبات العديد من الإحصائيات بأن العدائين يشعرون بالسعادة بعد الجري لمسافة معينة يساهم هرمون الاندروفين أيضاً في الشعور بالسعادة والأمان، ويعد هرمون البيتا اندروفين سبب أساسي لعدد من المشاعر الإيجابية التي يشعر بها البعض

(1) هزاع بن محمد الهزاع: مصدر سبق ذكره، 2009م، ص2.

(2) شهلاء عبد الهادي لهيمص: تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستيك الياقاعي وتشكيلات العروض للطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، 2016، ص64.

(3) هزاع بن محمد الهزاع: مصدر سبق ذكره، 2007م، ص4.



مع بذل أي جهد، وكذلك يسكن هرمون البيتا اندروفين الآلام القوية التي تحدث مع بذل أي مجهود، بمجرد محاولة الشخص الاسترخاء والراحة<sup>(1)</sup>.

وبعد كل اداء يقوم الدماغ، والغدة النخامية بإفراز الاندروفين، فإنه يرتبط بمستقبلات الألم الموجودة في الدماغ، فيؤدي إلى تخفيف شعور الإنسان بالألم، كأى مسكن طبي، فهو يتحكم في الجهاز العصبي، فالاندروفين هو مجموعة من البيبتيدات المتعددة، وقد تم التوصل إلى فكرة عمل المسكنات الطبية من فكرة عمل هرمون الاندروفين في الجسم، وحتى يفرز الدماغ هرمون الاندروفين يستغرق الأمر وقتاً من 10 إلى 40 دقيقة، ويختلف الوقت من شخص لآخر<sup>(2)</sup>.

إن التعب الذي يعقب الجري المتقطع يكون أقل منه في الجري المستمر ويكمن تفسير ذلك فسيولوجياً من خلال التفاعلات المختلفة بين أنظمة L.A, ATP, PC خلال الجري المتقطع بمقارنته بالجري المستمر وبالمقارنة فإن الطاقة المستمدة من نظام حامض اللبنيك تكون أقل منه في نظام ATP - PC وتكون أكثر في الجري المنقطع، وهذا يعني قلة تراكم حامض اللاكتيك وقلة التعب المصاحب للعمل المنقطع وهذا حقيقي مهما كانت شدة فترات العمل ومهما طالت مدتها<sup>(3)</sup>، وبالتالي فإن تركيز هرمون البيتا اندروفين يكون تركزه أعلى خلال الجهد المتقطع لأن هنالك فترات راحة بين التكرارات، وذا جميعه يفسر إفراز هرمون البيتا اندروفين في جسم اللاعب للتخلص من التعب وجل جسم اللاعب في حالة استرخاء بعد الجهد البدني العالي حيث تعتبر هذه الأنواع من الجهود عالي وذات تأثير على الأجهزة الوظيفية للاعب وكذلك على العضلات العاملة و بالتالي هذا الهرمون وغيره من الهرمونات تساعد اللاعب في الوصول الى وضع التهذئة للجسم .

اما بالنسبة للجدول (5) فانه يوضح الفروق بين تركيز هرمون البيتا اندروفين بعد الجهد بين الاسلوب المستمر والاسلوب المتقطع ولصالح الاسلوب المتقطع وهذا الامر يعود الى نقطة هامة هي ان استجابات اجهزة الجسم للنشاط المتقطع تكون اكبر والسبب في ذلك يعود الى ديناميكية حركة الجسم في هكذا جهد تكون هنالك علاقة بين العمل والراحة وهذا الامر يسمح للشخص بأن يحافظ على مستوى شدة الاداء لأطول فترة ممكنة دون هبوط المستوى وهذا يعني ان جميع الاستجابات الفسيولوجية ستكون اكبر وأعلى كرد فعل لذلك الجهد المنفذ ومن تلك الاستجابات هي هرمون البيتا اندروفين الذي يزداد مع زيادة الممارسة الرياضية وبالتالي فإن ذلك يرافقه زيادة في توسيع الاوعية الدموية ويزيد تدفق الدم وبالتالي زيادة الاسترخاء والشعور بالراحة في هكذا جهد بدني<sup>(4)</sup>.

ولا يقوم الجسم بإفراز هرمون البيتا الاندروفين طوال الوقت، لكن لا يتم إفراز هذا الهرمون الهام في حالات معينة، كما أن هذه المادة لا تخرج إلا من خلال أوضاع معينة أيضاً، ويفرز الجسم هرمون الاندروفين بشكل كبير أثناء وقت الراحة والاسترخاء يومياً، فالشخص الذي يهتم بالاسترخاء يومياً ولو لمدة 10 دقائق يساعد جسمه على إفراز هرمون الاندروفين الذي يمنحه شعوراً بالراحة والهدوء والاسترخاء أثناء النوم العميق خاصة بعد يوم متعب وشاق ويفرز الجسم هرمون البيتا اندروفين الذي يساعد على النوم بشكل أفضل ويجعل الشخص في حالة جيدة مع الاستيقاظ في اليوم التالي، وبعد ممارسة الرياضة يفرز الجسم أيضاً هرمون البيتا اندروفين، وبكمية كبيرة، حيث تحفز التمارين الرياضية البسيطة الجسم على إفراز هرمون البيتا اندروفين حتى لو تم ممارستها لفترة بسيطة، إن ممارسة المجهود البدني أيضاً لمدة تزيد عن 20 دقيقة يساهم في إفراز هرمون البيتا اندروفين، ويساعد التعرض للشمس أيضاً من 5 إلى 10 دقائق على إفراز هرمون البيتا اندروفين، لكن يجب أن يكون التعرض للشمس بعيداً عن أوقات الذروة<sup>(5)</sup>.

(1) شهلاء عبد الهادي : مصدر سبق ذكره ، ص 25 .

(2) <https://www.almrsal.com/>

(3) كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 276.

(4) فلاح حسن عبد الله : مصدر سبق ذكره، ص 36

(5) <https://www.almrsal.com/>





#### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- ان الجهد البدني المرتفع الشدة بالأسلوبين المستمر والمتقطع ساعد على زيادة افراز هرمون البيتا اندروفين لدى افراد عينة البحث .
- 2- ان تركيز البيتا اندروفين ازداد بشكل ملحوظ بعد الجهد البدني المتقطع مقارنة بالجهد المستمر .

#### 5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اجراء مثل هكذا بحوث للتعرف على الحالة الوظيفية و الفسلجية اثناء الجهد وبعده لدى الرياضيين في مختلف الفعاليات .
- 2- ضرورة البحث عن متغيرات اخرى تساعد على الارتقاء باللاعب من الناحية البدنية والوظيفية وتساعدهم للوصول لاعلى المستويات .
- 3- تطبيق مثل هذه البحوث بأساليب مختلة وعلى اخرى لمختلف الفعاليات .

#### المصادر:

شهلاء عبد الهادي لهيمص: تأثير بيئات تعليمية مختلفة في هرمون البيتا اندروفين وبعض مهارات الجمناستيك الايقاعي وتشكيلات العروض للطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، 2016

فلاح حسن عبد الله، فترات الجهد البدني المختلفة واثرها في تركيز حامض اللبنيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، 2004م

كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

هزاع بن محمد الهزاع: الاندروفين والجهد البدني، ط1، جامعة الملك سعود، ص2.

هزاع بن محمد الهزاع: وصفة النشاط البدني في حالات البدانة، السعودية العربية، جامعة الملك سعود، 2007م

www.google.com. Continuous and Interval Training sport coach : Created 1<sup>st</sup> January 1997 : la st modified 7<sup>th</sup> January , 2002 .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women