

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 الثالث لسنة 2019

رئيس هيئة التحرير

أ.د. سهام قاسم سعيد

سكرتير التحرير

أ.د. انتصار كاظم عبد





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 أسم 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

Modernsport@gmail.com

الموقع الالكتروني للمجلة 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 الجمناز 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 خريط 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	فلسفة 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 للنبات 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

رئيسا

عضوا

عضوا

عضوا

رئيسا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

رئيسا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

رئيسا

عضوا

عضوا

عضوا

عضوا

رئيسا

عضوا

عضوا

م.م بيداء طارق عبد الواحد

لجنة الاعلامية:

ا.م.د لمياء عبد الستار

ا.م.د نضال ناصر ديوان

م.م ابتهاج جاسم رشيد

السيد مصطفى لطيف

لجنة التشريعات والاستقبال والاقامة:

ا.م.د ايمان صبيح حسين

ا.م.د كريمة فياض سالم

م.م شهلاء احمد حسين

م.م هدى عيدان محمد

السيدة شهد هيثم

السيدة مريم عبد الجبار

لجنة المناقشة والبوسترات:

ا.م.د نعيمة زيدان خلف

ا.م.د بان جعفر صادق

ا.م.م سجي شكر ياس

ا.م.د وفاء فائق حمودي

م.م زينب قحطان عبد المحسن

م.م نازك صبحي مطر

م.م سجي خالد جاسم

الانسة دعاء حسين

الانسة مريم لواء

لجنة تسليم الحقايب والباجات:

ا.م.د هدى عبد السميع

ا.م.د وردة علي عباس

ا.م.د ميساء نديم محمد

م.م لقاء علي عناد

م.م نديمه بدر محمد

الاشراف على لجنة النقل:

ا.م.د انتظار جمعة مبارك

ا.م.د ليزا رستم يعقوب

م.م رغداء فؤاد محمد

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



الفهرست

الصفحة	عنوان البحث	الاسم الثلاثي	ت
8-1	خصائص منحني القوة-الزمن وعلاقته ببعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية	أ.م.د انيس حسين علي أ.د علي عبد الحسن حسين أ.م.د نغم صالح نعمة	1
18-9	تأثير تدريبات الساكوي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية على وفق خطوط اللعب للاعبين منتخب جامعة واسط بكرة القدم	أ.م.د فاضل دحام منصور	2
26-19	تأثير منهج تعليمي في تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب	أ.م.د رامي عبد الامير حسون م.د ابتغاء محمد قاسم م.م عباس محسن عليوي	3
40-27	دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى	م.م محمد صادق احمد الكبيسي م.م ليث خليل جاسم الجوراني م.د طارق عبد الجبار حسين الهزيموي	4
50-41	بطارية اختبار لبعض الاختبارات المهارية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المتنى والقادسية	أ.م.د عماد عزيز نشمي أ.م.د أسعد طارق أحمد أ.م.د حازم علي غازي	5
58-51	تأثير المكمل الغذائي (CP) في فاعلية انزيم (CPK) وتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد	أ.م.د حكمت عادل عزيز اللامي أ.د اكرم حسين جبر	6
66-59	تأثير حمل الكرة على فاعلية مهارة القفز بكرة السلة	أ.د عبد الجبار سعيد محسن م.د ليث جبار نعمة	7
80-67	القيمة التنبؤية للإداء المهاري المركب بدلالة الانتباه الانتقائي وفقا للعبء الادراكي وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة	أ.د مصطفى عبد الرحمن محمد م.د سيف علي محمد	8
90-81	تأثير تمارين توافقية مركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم	أ.م.د هيثم محمد كاظم م.م حسين حمزة نجم م.م حسين صالح نجم	9
100-91	دراسة تحليلية لواقع السرعة والتعجيل في ركض 100 متر بين اداء العدائات المتقدّمات والناشئات للمنتخب الالمانى	م.د شذى علي مطشر أ.د اياد عبد رحمن الشمري	10
110-101	منهج تأهيلي مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة بعد عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة لدى بعض الرياضيين	أ.م.د وسام شلال محمد الخزعلي أ.د عمار مكي علي النجم	11
124-111	تأثير برنامج تعليمي بمؤثرات بصرية في تطوير الادراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لطلاب الاعاقة السمعية	د. رياض جمعة حسن د. نديمة بدر محمد م.م سندس راضي عباس	12



الصفحة	عنوان البحث	الاسم الثلاثي	ت
142-125	دراسة مقارنة بالتفكير المزدوج لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقته بالاتزان الانفعالي	أ.م.د زينب حسن فليح أ.د. الاء زهير مصطفى أ.د. مها صبري	13
158-143	مهاره القدرة على التحليل العلمي كدالة للتنبؤ بكفاية إدارة المباريات لمدربي كرة القدم	أ.م.د حبيب شاكر جبر م.د. اكرم عبد الحسين جواد م.م. محمد راضي عذاب	14
172-159	إعداد وتطبيق مقياس عادات العقل المنتجة على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د. ميثاق غازي محمد م.م. هدير عقيل عبد الكريم	15
178-173	تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي	أ.م.د. ليزا رستم يعقوب	16
186-179	أثر التمرينات البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الارسل الامامي للطالبات بالكرة الطائرة	أ.م.د. وسام رياض حسين أ.م.د. ميثم لطيف ابراهيم م.م. رؤى عبد الله صخي	17
200-187	تمرينات خاصه باستخدام الاوزان المضافة وتأثيرها في تطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب	أ.م.د. عمر محمد مجيد م.د. ايمان فائق صالح م.م. بان جهاد عمران	18
210-201	تأثير طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب	د. ثامر كاظم ارحيم د. شكري شاكر فالح أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم	19
220-211	تأثير بعض العاب البنات كمحطات في الجزء التحضيري في تطوير بعض القدرات الحركية والاتجاه نحو درس التربية الرياضية للبنات للمرحلة العمرية (10-12) سنة	م.م. سامي علي كاظم أ.د. ماجده حميد كمبش أ.د. ناظم كاظم جواد	20
232-221	تأثير تمرينات تسارعية لاهوائية مقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد	م.م. صالح علي دنهاس م.م. جاسم نافع حمادي م.م. منى احسان محمد	21
240-233	تمرينات تأهيلية مقترحة باستخدام الاسلوب الثابت البيلاتس وتأثيرها في تخفيف الام تيبس مفصل الركبة	د. شيماء رضا علي	22
252-241	دراسة مسحية في إدارة وقت التدريب الرياضي لدى المنتخب الوطني العراقي للملاكمة	أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر م.د. محمد قصي محمد	23
260-253	تحليل حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض أندية المنطقة الجنوبية	م.م. محمد هاتو علي أ.د. محمد صبيح حسن	24



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
25	أ.م.د. خالد شاكر م.م. أحمد كاظم عبد الكريم م.م. أمين صالح عطية	أهم المحددات الانفعالية وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد	270-261
26	أ.م.د. ايمان صبيح الطالبة نوري محمود سبع	تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء المراحل الفنية لفعالية لرمي الرمح	278-271
27	أ.د. لمى سمير حمودي أ.د. نهاد محمد علوان م.م. شهباء احمد	القابلية الذهنية وعلاقتها بالتوافق الحركي لدى افراد التوحد بإعمار (11-13) سنة	288-279
28	م.م. مروان خيرو ياسين حسين أ.م.د. سعد عباس عبد الجناحي	الانماط القيادية لرؤساء الهيئات الادارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة	300-289
29	أ.م. سجي شكر أ.م.د. نور حاتم الحداد م.م. زينب قحطان	دراسة مقارنة الانفعالات النفسية لدى بعض الالعب الرياضية	308-301
30	أ.م.د. عبيد داخل أ.د. سعاد عبد حسين أ.م.د. غصون ناطق	مقارنة سرعة الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 متر شباب	316-309
31	أ.د. سعاد سبتي أ.د. هدى شهاب م.م. بيداء طارق	علاقة الطمانينة الانفعالية بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	330-317
32	أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا الهماشي أ.د. احمد عبد الامير شبر م.م. بركات عبد الحمزة حمد	توزيع القوى الديناميكي وأثرها في المنحنى البياني لمناطق القدم (اليمين- اليسار) بين مركزي اللعب (2 و 4) في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	344-331
33	م.م. غيداء محمد حسون أ.د. هدى شهاب جاري	أثر ممارسة الانشطة الترويحية في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا /جلوس	356-345
34	م.م. علي نعيم عجبل م.م. سيف محمد كاظم م.م. احمد شاكر كاظم	تدريبات خاصة وفق مسافات وإزمان مستهدفة لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض 400 متر/حواجز للشباب	366-357
35	م.م. حامد كاظم حمد الخفاجي	تأثير اسلوب التعليم المتمايز وفق التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها	376-367
36	أ.م.د. بهاء محمد نقي الموسوي م.م. علي باسم	تأثير تمارينات خاصة المصاحبة بأسلوب (PNF) لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) للعضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد الشباب	386-377

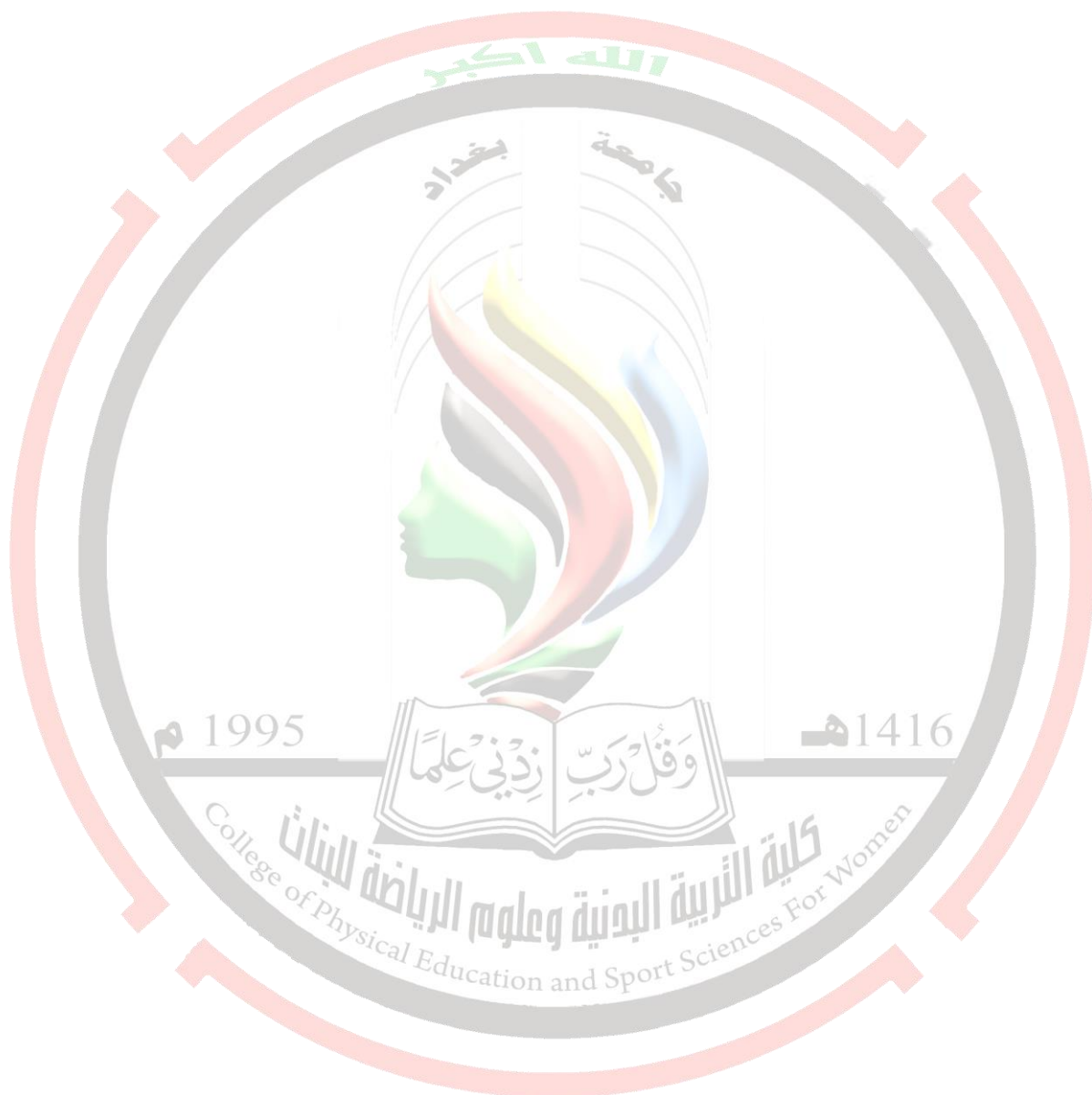


ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
37	أ.م.د. متين سليمان صالح منال محمد احمد	تأثير جهاز التوازن في أداء مهارة الميزان الثابت على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلقات	387-394
38	أ.د. رحيم عطية جناني أ.م.د. محمد ماجد محمد صالح أ.م.د. وسن سعيد رشيد	تصميم نموذجين لتقييم اهم المتطلبات البدنية والعقلية للاعبي كرة اليد في العراق	395-404
39	أ.م.د. ندى رياض محمد أ.م.د. ازهار محمد جاسم	مقياس التقييم ومعادلة النموذج الرياضي على معلمات التربية الرياضية في محافظة بغداد تربية الرصافة الثانية	405-416
40	أ.م.د. اوراس نعمه حسن م.د. اسيل ناجي فهد أ.م.د. سعيد حسين حسن	التوافق النفسي والذات المهارية وعلاقتها بدقة مهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة	417-428
41	أ.د. بسمة نعيم محسن أ.م.د. حنان عدنان عيوب أ.م.د. نعيمة زيدان خلف	نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة	429-442
42	م.د. سالم نجف الياس الطائي م.م. مريم سالم نجف الياس	البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية	443-456
43	م.د. بلال حاتم عبد الغفور م.م. رونق ناطق محمد علي أ.د. سلمان علي حسن	توجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية بالمدارس الى العمل الاداري وإهمال اختصاصهم الرياضي	457-468
44	م.د. مهند كامل شاكر أ.م.د. احمد محمد فرحان	تأثير تمرينات القوة القصوى للرجلين في مقدار كمية الدفع لنوعي البدء (الخاطف والمضمار) وزمن انجاز سباحة 50 متر حرة	469-478
45	م.م. فرح علاء جعفر	تأثير تدريب القوة في تطوير القدرة الميكانيكية للذراعين ودقة التصويب بلعبة القوس والسهم للاعبي المنتخب الوطني للشباب	479-486
46	أ.م.د. علي صبحي خلف م.د. عباس كامل عباس	دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالتحصيل في درس الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.	487-496

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





خصائص منحنى القوة-الزمن وعلاقته ببعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية

أ.م.د أنيس حسين علي أ.د علي عبد الحسن حسين أ.م.د نغم صالح نعمة
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ملخص البحث

لعلم البايوميكانيك دورا " هاما" ومميزا" في تحسين مستوى الاداء الفني لكثير من الفعاليات والالعب الرياضية ومنها لعبة الجمناستك والتي تمتاز بتعدد اجهزتها ومهاراتها . وان اهمية التحليل الميكانيكي للمهارات الحركية تكمن في تجزئة المهارة المراد تحليلها ودراستها من اجل التعرف على مسارها الحركي ومن ثم تشخيص نقاط القوة والضعف والاسباب التي تؤدي الى النجاح او الفشل في الاداء. وتكمن اهمية البحث في دراسة واحدة من المهارات المهمة على جهاز بساط الحركات الارضية والذي يعد الاساس لبقية الاجهزة الاخرى من خلال معرفة خصائص منحنى القوة-الزمن وايجاد علاقته ببعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية للوصول بها الى مستوى الاداء الفني المثالي. ولأهمية مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية كونها تعد حركة ربط لحركات اخرى فضلا عن كون تعلمها واتقانها يعطي للاعب امكانية نقل اثر تعلمها لمهارات على اجهزة اخرى، لذا دعت الحاجة الى اجراء هذه الدراسة لمعرفة وتحليل بعض المتغيرات الميكانيكية وبعض المظاهر الحركية لهذه المهارة من اجل الارتقاء بمستوى الاداء الفني لها . وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين خصائص منحنى القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة بابل بالجمناستك الفني والبالغ عددهم (12) لاعب. واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددها (10)، وتم التوصل لعدة استنتاجات اهمها. وجود علاقة ارتباط معنوية بين خصائص منحنى القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية (الوزن النسبي، الانسياب الحركي، المسار الحركي) لأداء قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية. ان العلاقة المثلى بين الوزن الحركي النسبي (وفقا" لأقسام الحركة الثلاثة) والقوة للرجلين كان له التأثير الكبير في اداء الطيران للمهارة المدروسة

الكلمات المفتاحية: منحنى القوة-الزمن، المظاهر الحركية، الحركات الارضية

THE CHARACTERISTICS OF THE POWER .TIME CURVE AND ITS RELATION TO SOME KINETIC FEATURES OF THE FRONT HAND SPRING ON GROUND MOVEMENT MAT

The importance of mechanical analysis of motor skills lies in the segmentation of the skill to be analyzed and studied in order to identify its motor path and then diagnose the points. Strength, weakness and reasons that lead to success or failure in performance The importance of research in the study of one of the important skills on the surface of the ground movement, which is the basis for the rest of the other devices through knowledge of the characteristics of the curve power - time and find its relationship with some The mobility of the front hands to achieve the level of technical performance ideal The importance of the skill of the jump of the hands on the front of the ground movements as it is a movement linking to other movements as well as the fact that learning and mastery gives the player the possibility to transfer



the impact of learning skills to other devices, so need to do this The study aims to identify the relationship between the characteristics of the force-time curve and some of the kinetic aspects of the leap of the front hands on the floor of the movements of the ground. The research community was determined by the players of the team of the Babylon University in the Technical Council of (12) players. The researcher chose the research sample by the intentional method (10), and reached several conclusions, the most important. There was a significant correlation between the characteristics of the force-time curve and some kinetic manifestations (relative weight, motor flow, motor path) for the performance of the front-hand jump on the floor mat. The optimal relationship between the relative motor weight (according to the three movement sections) The great influence of the flight performance of the skill studied

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لعلم البايوميكانيك دورا " هاما" ومميزا" في تحسين مستوى الاداء الفني لكثير من الفعاليات والالعاب الرياضية ومنها لعبة الجمناستك والتي تمتاز بتعدد اجهزتها ومهاراتها . وان اهمية التحليل الميكانيكي للمهارات الحركية تكمن في تجزئة المهارة المراد تحليلها ودراستها من اجل التعرف على مسارها الحركي ومن ثم تشخيص نقاط القوة والضعف والاسباب التي تؤدي الى النجاح او الفشل في الاداء. وبالرغم من تعدد الاجهزة والمهارات بالجمناستك الفني واختلاف ميكانيكية الاداء الفني فيها الا ان الهدف المشترك الذي يسعى اللاعبون الى تحقيقه هو تحديد مظاهر حركية بمستوى ودقة عاليين من خلال استثمار القيم المثالية للمتغيرات البايوميكانيكية.

ان لعبة الجمناستك احدى الالعاب الرياضية التي وصل فيها مستوى الاداء الى حد الابداع والابتكار وهذا ما نلاحظه في الدورات الاولمبية وبطولات العالم وما يظهر من تنافس وابداع كبيرين في اداء حركات ذات صعوبات عالية. وان مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية من المهارات الصعبة لدى اللاعبين وصعوبتها تكمن في دوران الجسم حول محوره العرضي اي الاداء يبدأ بالوقوف وينتهي بالوقوف فضلا على انها تحتاج الى قدرات بدنية وحركية جيدة للاداء. وتتميز بوجود مراحل في الداء ترتبط بالمظاهر الحركية (الوزن الحركي، الانسياب الحركي، المسار الحركي) وهذا ما يتطلبه التكامل في الاداء وان اتقانها ينعكس ايجابيا على الاداء النهائي للمهارة. وتكمن اهمية البحث في دراسة واحدة من المهارات المهمة على جهاز بساط الحركات الارضية والذي يعد الاساس لبقية الاجهزة الاخرى من خلال معرفة خصائص منحني القوة-الزمن وايجاد علاقته ببعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية للوصول بها الى مستوى الاداء الفني المثالي.

2-1 مشكلة البحث:

يعد الالمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بالأداء الفني للاعب سواء من الناحية التشريحية او الميكانيكية من المقومات الاساسية في نجاح وتطوير الاداء المهاري وتشخيص اخطاء الاداء الفني ومعالجتها للوصول الى الاداء المثالي .

ولأهمية مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية كونها تعد حركة ربط لحركات اخرى فضلا عن كون تعلمها واتقانها يعطي للاعب امكانية نقل اثر تعلمها لمهارات على جاز منصة القفز، كما ان للمظاهر الحركية الخاصة بها والتي تعد صفة للأجزاء الحركية وتركيبها وأشكالها واتقانها يؤدي الى التكامل في الاداء، لذا دعت الحاجة الى اجراء هذه الدراسة لمعرفة وتحليل بعض



المتغيرات الميكانيكية وبعض المظاهر الحركية لهذه المهارة من اجل الارتقاء بمستوى الاداء الفني لها . والاستفادة من البيانات المستحصلة والتي تساعد على رسم ميكانيكية هذه المهارة ومظاهرها الحركية والتي تساهم بشكل كبير في الوصول الى الاداء الفني المثالي.

3-1 اهداف البحث:

1- التعرف على قيم خصائص منحني القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية.

2- التعرف على العلاقة بين خصائص منحني القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية.

4-1 فرض البحث:

- وجود علاقة ارتباط بين خصائص منحني القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية.

5-1 مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة بابل بالجمناستك الفني للعام الدراسي 2017-2018

2- المجال الزمني: 2017/10/17 لغاية 2017/12/20

3- المجال المكاني: قاعة الجمناستك بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصف بأسلوب العلاقات المتبادلة (الدراسات الارتباطية) لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة بابل بالجمناستك الفني للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (12) لاعب . واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددها (10) لاعبين بعد استبعاد لاعبين اثنين لعدم الالتزام بحضور التدريبات لتكون نسبة العينة (84%) من مجتمع البحث. (ملاحظة: ان اللاعبين بعمر واحد وفترة تدريب متساوية)

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات الدولية
- الملاحظة والتحليل
- جهاز ماسح القدم الماني الصنع
- آلة تصوير فيديو بسرعة (300ص/ثا)
- جهاز حاسوب محمول (dell)
- بساط الحركات الارضية
- البرامج والتطبيقات المستخدمة في التحليل الحركي

2-4 تحديد المتغيرات البايوميكانيكية والمظاهر الحركية: تم تحديد المتغيرات الميكانيكية والمظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية من خلال الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة وخبرة الباحثين.

• خصائص منحني القوة-الزمن. تم قياسها بواسطة جهاز ماسح القدم الماني الصنع نوع (zebres) وكالتالي:

- القوة لرجل اليمين: هي اقصى قوة للرجل اليمين في القمتين التي يسجلها منحني القوة-الزمن في جهاز ماسح القدم وتقاس بالنيوتن.



- القوة لرجل اليسار: هي أقصى قوة للرجل اليسار في القمتين التي يسجلها منحني القوة- الزمن في جهاز ماسح القدم وتقاس بالنيوتن.
- المظاهر الحركية: تم قياسها من خلال برامج التحليل الحركي وكالتالي:
- الوزن الحركي النسبي: هو حركة الاجزاء المترابطة لحركة ما ويمكن استخراجه عن طريق الزمن بالنسبة المئوية في فرق الازمان لمراحل الاداء المهاري (التحضيرى، الرئيسى، الختامى) وهو حاصل تقسيم زمن كل حركة على الزمن الكلي للمراحل.
- الانسياب الحركي: يكون قياسه من خلال مقاييس السرعة والتعجيل، اذ تم القياس عن طريق برنامج (Track path) بتعيين نقاط توضع على مفاصل اهم الاجزاء المشاركة (مفصل الجذع) من القسم التحضيرى وحتى القسم الرئيسى ومتابعة هذه النقاط ورسمها واعتماد قيم تغيرها وفقا لعدد النقاط المحددة لسرعة الاداء.
- المسار الحركي: تم قياسه عن طريق برنامج (Track path) من بداية القسم التحضيرى حتى نهاية القسم الرئيسى وهو ما يعبر عن مقدار تعجيل الاداء (معدل التغير في كمية الحركة بالنسبة للزمن).

2-5 اختبار الاداء الفني لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية: يتم اختبار الاداء الفني للمهارة حسب الشروط القانونية ووفقا للبناء الظاهري للمهارة بأقسامها الثلاثة (التحضيرى-الرئيسى-الختامى)

- **الهدف من الاختبار:** استخراج قيم منحني القوة-الزمن والمظاهر الحركية من خلال تصوير محاولتين للاعب واختيار الافضل وتحليلها بواسطة برامج التحليل الحركي
- **الادوات المستخدمة:** بساط الحركات الارضية. جهاز ماسح القدم.. آلة تصوير فيديو بسرعة (300ص/ثا)
- **وصف الاداء:** يقوم اللاعب بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية مع مراعاة جميع الشروط الفنية والقانونية.
- **طريقة التسجيل:**

- قياس خصائص منحني القوة-الزمن بواسطة جهاز ماسح القدم والذي يتكون من منصة بأبعاد (40x150سم) ويمتد منه سلكان احدهما لتوصيل الكهرباء واخر يرتبط بجهاز الحاسوب المحمول والمزود ببرنامج خاص لاستخراج البيانات .

- **قياس المظاهر الحركية للأداء:** تم الاعتماد في اختيارها وإمكانية قياسها الميكانيكي للمهارة المدروسة وفقا للمصادر وخبرة الباحثين وشملت المظاهر الحركية التالية:

- 1- الوزن الحركي النسبي
- 2- الانسياب الحركي
- 3- المسار الحركي

2-6 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2017/10/27، الساعة العاشرة صباحا في قاعة الجمناستك بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل وكان الغرض منها التعرف على صلاحية الاجهزة المستخدمة واختبارها ومعرفة السليبيات التي قد تواجه العمل فضلا عن التعرف على عمل جهاز ماسح القدم وضبط مكانه وربط هذا الجهاز مع جهاز الحاسوب، كذلك تطبيق الاختبارات لمعرفة الازمان ومكان اداء المهارة والتأكد من عمل الات التصوير وأبعادها المناسبة.

2-7 التصوير الفيديوي: تم تصوير عينة البحث اثناء الاداء الفني للمهارة المدروسة وذلك على جهاز ماسح القدم . حيث تم وضع الكاميرا على حامل ثلاثي بشكل عمودي على منطقة اداء المهارة وبارتفاع (135سم) وعلى بعد (7م) بحيث تم احتواء المهارة بأكملها من بدايتها حتى نهايتها. واستخدم الباحث



برنامج التحليل الحركي (Track path) لغرض استخراج المظاهر الحركية وماسح القدم لاستخراج منحني القوة-الزمن.

2-8 التجربة الرئيسية: أجرى الباحث تجربته الرئيسة بتاريخ 2017/11/8، الساعة العاشرة صباحاً " في قاعة الجمناستك بالكلية اعلاه بعد ان تم تهيئة مكان الاداء بشكل جيد مع ملاحظة ترتيب مواقع الاجهزة والادوات المستخدمة بما ينسجم ومتطلبات الاداء الفني للمهارة. قبل البدء بالتجربة اوضح الباحث لأفراد عينة البحث طريقة اجراء الاختبار ومواصفاته وخصائص الاداء الفني وفقاً للقانون الدولي (4:56)، وانه سيتم اعطاء محاولتين لكل لاعب لأداء المهارة واختيار الافضل منها لتحليلها والتأكد من قياسها ميكانيكياً".

2-9 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط بيرسون
- النسبة المئوية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 وصف قيم المتغيرات الميكانيكية لمنحني القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية:

جدول (1)

يبين وصف لقيم المتغيرات الميكانيكية لمنحني القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية للمهارة المدروسة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	القوة للرجل اليمين (نيوتن)	705,82	65,70	9,35
2	القوة للرجل اليسار (نيوتن)	682,22	72,03	14,6
3	الوزن الحركي النسبي (ثا)	0,741	0,093	5,04
	القسم الرئيسي	0,253	0,072	15,81
	القسم الختامي	0,56	0,051	10,88
4	الانسياب الحركي (م/ثا)	2,89	0,15	4,51
5	المسار الحركي (م/ثا2)	4,08	0,29	4,07

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (1) قيم المعالم الاحصائية للمتغيرات الميكانيكية لمنحني القوة-الزمن لبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية من خلال الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف.

اذ ان معظم المنحنيات اظهرت تشابهاً في شكلها من خلال احتوائها على قمتين حيث الاولى ظهرت بداية الخطوة عند لمس منصة القوة وفقاً للقياسات وقراءات ماسح القدم والتي تمثل مقدار القوة اللازمة لنقل الجسم من خلال الخطوة على المنصة والتي تمثل بداية الحركة وترتبط بالقسم التحضير لاداء المهارة والتي تعد مهمة في تحديد كمية الزخم في القمة الثانية .

اما بخصوص معامل الاختلاف بين القيم المدروسة فقد سجل متغير القوة لرجل اليسار اعلى قيمة فيما كانت ادنى قيمة لمتغير المسار الحركي .



2-3 عرض نتائج الارتباطات البينية لقيم المتغيرات الميكانيكية لخصائص منحني القوة-الزمن وقيم بعض المظاهر الحركية لقفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الارضية:

جدول (2)

يبين نتائج الارتباطات لقيم متغيرات منحني القوة-الزمن وقيم بعض المظاهر الحركية للمهارة المدروسة

ت	المتغيرات	القوة للرجل اليسار	القوة للرجل اليمين
1	الوزن الحركي النسبي القسم (ثا) التحضيري	0,453	0,568
	القسم الرئيسي	0,426	0,469
	القسم الختامي	0,171	0,248
2	الانسياب الحركي (م/ثا)	0,588	0,732
3	المسار الحركي (م/ثا ²)	0,712	0,657

*القيمة الجدولية للارتباط (0.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث والتي يوضحها الجدول (2) وهي نتائج الارتباطات لقيم المتغيرات الميكانيكية لمنحني القوة-الزمن وقيم بعض المظاهر الحركية عند أداء مهارة قفزة الالدين الامامية والتي تعد في غاية الاهمية في نجاح المهارة المدروسة وفقا لمبادئ ميكانيكية المظاهر الحركية للأداء بما ينسجم والمتغيرات الميكانيكية التي تحدد على ضوء الاستخدام الامثل للقوة والعلاقة الجيدة مع زمنها والمسافة التي تؤثر بها، كل ذلك يؤدي الى رسم ديناميكية المهارة بشكل عام والوقت المتاح للأداء فضلا عن اهمية الارتباطات المستخرجة بهدف المساعدة في تحديد نقاط القوة والضعف وبالتالي تحسين الاداء. ان نوعية الحركة مهمة ومسارها في وضع استراتيجية ميكانيكية تخدم الواجب الحركي للمهارة خلال تصور الاداء (1: 122).

اما بالنسبة للارتباطات المتحققة فكان للقسم التحضيري للوزن الحركي النسبي ارتباط معنوي مع القوة للرجل اليسار والرجل اليمين، وهذا يشير الى اهمية ان تكون القوة المسلطة في القمة الاولى لمنحني القوة - الزمن في القدمين كبيرة لتحقيق سرعة وقوة اكبر وبالتالي تحقيق ارتفاع مناسب لهذه المرحلة بالنسبة للزمن الكلي للأداء، فضلا على ان يكون هناك مقادير مناسبة من القوة في القمة الثانية لتحقيق كسر اتصال مناسب خدمة للقسم الرئيسي.

كما وظهر الارتباط المعنوي بين القسم الرئيسي للوزن الحركي النسبي مع القوة للرجل اليسار والرجل اليمين وهو ما حققه القسم التحضيري ايضا حيث كانت للعلاقة القوية للقسم التحضيري نتائج ايجابية مما حقق ارتفاع مناسب يؤهله لأداء الطيران بسهولة وهذا ما يؤكد اهمية التداخل للزمن بين مراحل الاداء لاستخراج الوزن الحركي النسبي للأداء (1: 89) بأفضل ما يكون.

اما ما يخص الانسياب الحركي والذي يقاس من خلال تعيين نقاط توضع على مفاصل اهم الاجزاء المشاركة من القسم التحضيري وحتى الرئيسي ومتابعة هذه النقاط ورسمها واعتماد قيم تغيرها وفقا لعدد النقاط المحددة لسرعة الاداء، كان له ارتباط معنوي مع القوة للرجل اليسار والرجل اليمين وهذا يفسر طبيعة وخصائص القوة المستخدمة وزمان ومكان تأثيرها ونرى اهمية القوة ومدى تأثيرها الذي يحدث الزيادة في السرعة للوصول الى الهدف من خلال تحقيق عملية الدفع (2: 84). وزيادة كمية الدفع في القسم التحضيري والتي تكون بمثابة تعزيز للقوة مما يوفر مقادير مناسبة لأداء القسم التحضيري وتحقيق ارتفاع مناسب لأداء القسم الرئيسي.

اما المسار الحركي وهو ما يعبر عن مقدار تعجيل الاداء (معدل التغير في كمية الحركة بالنسبة للزمن) من بداية القسم التحضيري حتى نهاية القسم الرئيسي فكانت هناك علاقة ارتباط معنوية مع متغير القوة للرجل اليسار والرجل اليمين. ان التعجيل وفقا لقانون نيوتن الثاني (يتناسب طرديا مع محصلة القوة المؤثرة وعكسيا مع الكتلة ويكون باتجاه المحصلة) وعليه يكون مقدار القوة المؤثرة المبذولة من قبل الرجلين ومساحة التأثير مدعاة لزيادة التعجيل (3: 176)، وان التغير في كمية الحركة يضاعف التعجيل في حالة زيادة مقدار القوة.



4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- وجود علاقة ارتباط عالية بين خصائص منحني القوة- الزمن وبعض المظاهر الحركية (الوزن النسبي، الانسياب الحركي، المسار الحركي) لأداء قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية .
- 2- ان العلاقة المثلى بين الوزن الحركي النسبي (وفقاً" لأقسام الحركة الثلاثة) والقوة للرجلين كان له التأثير الكبير في اداء الطيران للمهارة المدروسة.
- 3- ان اداء المهارة بتعجيل مناسب (معد التغير في كمية الحركة) يعطي افضلية للاعب بالوصول الى الارتفاع المناسب لأداء القسم الرئيسي من المهارة.

2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالقيم المستخرجة لمتغيرات القوة-الزمن وبعض المظاهر الحركية لقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية.
- 2- ضرورة الاهتمام بمدى العلاقات بين المتغيرات الميكانيكية ببعضها البعض وعلاقتها بالمسار الحركي عند تدريب المهارة.
- 3- اجراء دراسات مشابهة لمهارات اخرى على بساط الحركات الارضية ومهارات اخرى على اجهزة الجمناستك الاخرى.

المصادر:

- احمد جاسم كاوش. خصائص منحني القوة-الزمن وبعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها ببعض المظاهر الحركية لمهارة الدفاع عن الملعب بالطيران في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016.
- صريح عبد الكريم. التحليل التشرحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية، بغداد، مطبعة عدي العكيلي، 2007.
- نجاح مهدي شلش. بايوميكانيك الاداء الرياضي، بغداد، مطبعة، الاليك، 2014.
- صالح مجيد العزاوي، بسمان عبد الوهاب. الجمناستك الفني التطبيقي، النجف، مطبعة دار الضياء، 2013.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تدريبات الساكيو في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوحيوية على وفق خطوط اللعب للاعبي منتخب جامعة واسط بكرة القدم

ا.م.د. فاضل دحام منصور

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

ان القدرات البدنية الاساسية التي تميز اداء لاعبي كرة القدم يتضح مستواها من حيث الكم والنوع على مستوى الاداء الظاهري للاعبين ومهما اختلفت مستويات الاداء فإنها تعتمد في جوهرها على انظمة الطاقة في جسم الرياضي لان اتجاه التدريب كمياً ونوعاً واسلوباً يعتمد على وفق النظام الاساسي للإمداد بالطاقة، وبما ان لعبة كرة القدم لعبة ذات متطلبات متنوعة وحسب واجبات كل لاعب او مركز فان مشكلة البحث تمثلت بعدم قدرة المدربين استخدام تدريبات متنوعة ترتبط بطبيعة الاداء والواجب المطلوب حسب خطوط اللعب مما افقد اللاعبين القدرة الى تنفيذ واجباتهم بالشكل المناسب لطبيعة مركز اللعب وهذا سبب تبايناً واضحاً في مستوى الاداء العام للفريق، لذا ارتأى الباحث استخدام هذه التقنية الحديثة في التدريب. على عينة من لاعبي منتخب جامعة واسط بكرة القدم طبقت عليهم تدريبات الساكيو على وفق خطوط اللعب وتوصل الباحث الى ان التدريبات المستخدمة احدثت تأثيراً إيجابياً في مستوى افراد عينة البحث. واوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتدريبات الهوائية واللاهوائية عند وضع البرامج التدريبية وبما يتناسب ومتطلبات الاداء لخطوط اللعب ومراكزه.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

بما ان الهدف الاساس للمدربين هو الوصول باللاعبين الى المستويات الرياضية العالية التي تؤهلهم لدخول المنافسات وامكانية تحقيق النتائج الايجابية، لذا عليهم تطوير مناهجهم التدريبية بأشكال ومقادير من النشاط العضلي وحسب متطلبات الفعالية فضلاً عن انظمة انتاج الطاقة العاملة على وفق العمل العضلي المؤدى. ان القدرات البدنية الاساسية التي تميز اداء لاعبي كرة القدم يتضح مستواها من حالة اجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها في اداء مهامها بشكل مميز، إذ يتوقف بنائها وتطورها من حيث الكم والنوع على مستوى الاداء الظاهري للاعب، ومهما اختلفت مستويات الاداء فإنها تعتمد في جوهرها الى انظمة الطاقة في الجسم لان اتجاه التدريب كمياً ونوعاً واسلوباً يتحدد على وفق النظام الاساسي للإمداد بالطاقة.

بما ان المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرائق تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الاداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية وجد الباحث ان تدريبات الساكيو تعد من احدث الطرائق والتقنيات المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الاداء من خلال تنمية القدرة على اداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم، إذ تمارس تدريبات الساكيو كبرنامج اضافي وتكميلي بجانب تدريبات المقاومة للاستفادة من ناتج القوة العضلية المكتسبة من تدريب المقاومات ونقلها للأداء الميداني من خلال هذه التدريبات.

هذا النوع من التدريبات والاداء الحركي بكل تأكيد له تأثيراته على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوحيوية كمعدل ضربات القلب والسعة الحيوية للرئتين وهرمون الكورتيزول وحامض اللاكتيك والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ونسبة اللزوجة في الدم والهيموكلوبين للاعبي كرة القدم، ويختلف تأثيرها على هذه المتغيرات وفقاً للمتغيرات البدنية والحركية المؤداة من قبل اللاعبين والتي تختلف سرعة ادائها حسب متطلبات مواقف اللعب ومراكز اللاعبين والتي تتنوع وفقاً لحاجة كل مركز. من هنا اكتسب البحث اهميته نحو اكثر التقنيات والطرائق التدريبية حداثة وتحقيقاً للنتائج الايجابية التي تسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للاستمرار في الاداء لأطول فترة ممكنة وبشكل مميز باستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة اثرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوحيوية على وفق مراكز اللعب للاعبي منتخب جامعة واسط بكرة القدم.



1-2 مشكلة البحث:

كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات المتنوعة والمتعددة التي تختلف في طبيعتها ومدة دوام ادائها وسرعته على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة كونها ترتبط بأدوار ومهام تؤدي بأشكال ومهارات حركية متعددة حسب مركز ومكان وواجب اللاعب وطبيعة ادائه الفردي أو الجماعي، ولإداء هذه الأنماط والمهارات الحركية المتعددة تأثيرات فسيولوجية وكيميوية على أجهزة جسم الرياضي الوظيفية، قد تسهم إيجاباً أو سلباً في طبيعة ونوعية الاداء النهائي وتختلف حسب خطوط اللعب. لذا فإن امتلاك اللاعب لقدرات بدنية ومهارية وفسيولوجية وبيوكيميائية مهم جداً للوصول به والمجموعة الى المستوى المثالي في الاداء، ولكون الباحث من العاملين في المجال الأكاديمي والتدريبي بكرة القدم ومن خلال المتابعة المستمرة لبطولة الجامعات العراقية بكرة القدم لاحظا بشكل واضح قلة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات متنوعة ترتبط بطبيعة الاداء والواجب المطلوب وحسب مراكز اللعب مما أفقد اللاعبين القدرة على تنفيذ واجباتهم بالشكل المناسب لخطوط وأماكن اللعب الخاصة بهم مما سبب تبايناً واضحاً في مستوى الاداء العام للفريق وكانت اغلب التدريبات تقليدية، لذا ارتأى الباحث استخدام تقنية حديثة في التدريب وهي تدريبات الساكيو لأجل رفع مستوى القدرات البدنية والحركية والمهارية والوظيفية بما يتناسب وطبيعة الاداء على وفق مراكز اللعب ومعرفة تأثير هذه التدريبات على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية للاعبين منتخب جامعة واسط بكرة القدم.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد تدريبات لاستخدام طريقة وتقنية الساكيو في تدريب القدرات البدنية والحركية والمهارية.
- معرفة تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية (معدل ضربات القلب والسعة الحيوية للرنيتين وهرمون الكورتيزول وحامض اللاكتيك ولزوجة الدم والهيموغلوبين) على وفق مراكز اللعب للاعبين منتخب جامعة واسط بكرة القدم.
- المقارنة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية على وفق مراكز اللعب في الاختبارات البعيدة لعينة البحث.

1-4 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية للاعبين منتخب جامعة واسط بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة واسط بكرة القدم للعام الدراسي 2017-2018.
- المجال الزمني: 2017/12/5 ولغاية 2018/3/15.
- المجال مكاني: ملعب نادي الكوت الرياضي بكرة القدم- قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط - مختبر منظر السعيد/واسط.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: المنهج التجريبي من أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها.
- 2-2 مجتمع وعينة البحث: تحدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة واسط بكرة القدم وعددهم (12) لاعبا بعد استبعاد حارسي المرمى واثنان من اللاعبين لعدم الالتزام ولاعب واحد للإصابة. وتم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات متساوية وحسب خطوط اللعب (4) لاعبين لكل مجموعة والاستفادة من اللاعبين الآخرين في التجربة الاستطلاعية، ولأجل ضبط المتغيرات والفروق بين اللاعبين تم اجراء عملية التجانس بينهم وكما موضح في الجدول (1)



جدول (1)

يوضح تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	18.85	0.679	18	- 0.574
الطول	سم	177.5	4.655	178	- 0.322
الوزن	كغم	72.45	2.35	72	- 0.574
العمر التدريبي	سنة	2.3	0.315	2	- 2.857

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

-جهاز طبي لقياس معدل ضربات القلب، -جهاز السبايرومتر لقياس السعة الحيوية نوع Truzone امريكي الصنع، -جهاز لقياس الطول والوزن، -حقن طبية (5cc) عدد 75، -تيوبات لحفظ الدم صيني عدد 30، -صندوق تبريد لنقل عينات الدم -كثات مختلفة، -ملعب كرة قدم+ قاعة داخلية، -حاسبة لابتوب نوع (hp)، -ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو ياباني عدد 3، -كرات قدم عدد 30، -مساطب حديدية، -اثقال متنوعة+شواخص متنوعة الارتفاعات عدد (60)، -كرات طبية متباينة الازان+حواجز مختلفة الارتفاعات.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية، الملاحظة، المقابلة الشخصية، الاختبارات والمقاييس البدنية والفسولوجية والكيميوحيوية.

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المتغيرات الفسيولوجية والكيميوحيوية: بعد اطلاع الباحث على الكثير من المصادر العربية والاجنبية والاخذ برأي ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب وفسولوجيا التدريب تم تحديد المتغيرات التالية (الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين، السعة الحيوية، حامض اللاكتيك، هرمون الكورتزول، معدل النبض، هيموغلوبين الدم، لزوجة الدم).

3-5 التجربة الاستطلاعية: لأجل التعرف على اسلوب اجراء الاختبارات والقياسات الفسيولوجية والكيميوحيوية اجري الباحث تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين في الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق 2017/2/3، إذ تم قياس معدل النبض وقت الراحة، السعة الحيوية، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين، سحب الدم لقياس مستوى حامض اللاكتيك والكورتزول ومستوى لزوجة الدم وهيموغلوبين الدم) ومن خلال نتائج التجربة الاستطلاعية تم التعرف على التوقيتات اللازمة لإجراء هذه القياسات والتأكد من سلامة اللاعبين وبعد (3) ايام تم اعادة التجربة اي يوم الاربعاء الموافق 2017/12/6 بنفس الخطوات والاجراءات.

3-6 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية في الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق 2017/12/10 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ تم اجراء الاختبارات الفسيولوجية (النبض وقت الراحة، السعة الحيوية للرتنين، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) كما تم بعدها عملية سحب الدم (في نفس اليوم) من قبل الكادر الطبي المساعد من مختبر الدكتور منتظر السعيد حيث تم ترقيم التيوب الخاصة بحفظ الدم وحسب المجاميع وحفظها في صندوق التبريد لقياس مستوى حامض اللاكتيك وهرمون الكورتزول ونسبة لزوجة الدم والهيموغلوبين في الدم قبل البدء بتطبيق التجربة الرئيسية وسيتم اعدته بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات كونه مؤشر وظيفي مهم يستخدم لتقييم حمل التدريب (صعوبته) في الانشطة الرياضية ومؤشر لأنظمة الطاقة.

3-7 التجربة الرئيسية: بعد التعرف على نتائج الاختبارات القبلية ومستويات اللاعبين تم اعداد تدريبات خاصة على وفق متطلبات الساكوي تتناسب مع احتياجات اللاعبين في كل خط من خطوط اللعب من القدرات البدنية والحركية والتي شملت تدريبات التحمل العام والسرعة الخاصة وتحمل السرعة والقوة وتدريبات القدرة الانفجارية والمرونة والرشاقة، إذ تم البدء بتطبيق التجربة على



المجاميع الثلاثة وفق آلية خاصة بإشراف الكادر المساعد للباحثين يوم الأربعاء الموافق 2017/12/13 في ملعب نادي الكوت الرياضي، وتم الانتهاء من تطبيق التجربة يوم الاثنين الموافق 2018/2/12.

1-مدة البرنامج التدريبي 2 شهر.

2-عدد الوحدات التدريبية (24) وحدات تدريبية.

3-عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (3) وحدات تدريبية.

4-ايام التدريب الاسبوعي (السبت، الاثنين، الأربعاء).

5-زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

3-8 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث إذ تم اجراء الاختبارات الفسيولوجية (النبض وقت الراحة-السعة الحيوية للرئتين-الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) الساعة العاشرة من صباح يوم السبت الموافق 2018/2/17 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط وتم بعدها مباشرة عملية سحب الدم لقياس مستوى هرمون الكورتيزول وحامض اللاكتيك ونسبة لزوجة الدم والهيموغلوبين في الدم مع التأكد على توفير نفس الظروف والمعطيات التي تم فيها اداء الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة النتائج وهي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، تحليل التباين الاحادي، اختبارات للعينات المستقلة، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)).

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (2)

يبين تحليل التباين وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب الثلاثة في

الاختبار البعدي لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين Vo₂Max

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	الاحتمالية	دلالة الفروق
بين المجموعات	0.841	2	0.420	5.316	3.48	0.030	معنوي
داخل المجموعات	0.712	9	0.079				

جدول (3)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب الثلاثة في متغير الحد الأقصى لاستهلاك

الاوكسجين Vo₂Max

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف)	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع- الوسط	2 - 1	0.632	0.011	0.01	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	0.192	0.358	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	0.440	0.440	0.05	معنوي

نجد ان لاعبي خط الدفاع قد تفوقوا في هذا المتغير ثم لاعبي خط الوسط وهذا يعود الى خصوصية المهام التي يؤديها لاعبي خط الدفاع ثم خط الوسط والتي تتطلب حركات متقطعة ومتواصلة قصيرة ومتوسطة في الدفاع لأجل قطع وتشيت الكرات من مهاجمي الفريق المنافس وفي الوسط لعمل حركات الاسناد للمهاجمين والمساعدة للمدافعين مما يتطلب حركات متواصلة قصيرة ومتوسطة وهذه المعنوية جاءت بسبب خضوع هؤلاء اللاعبين الى تدريبات منتظمة اسهمت في تطور الكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية (الدوري الدموي والتنفسي) مما ساعد في تميز هؤلاء اللاعبين بقلّة عدد ضربات القلب الذي تحسن مستوى اداءه إذ ان " زيادة في حجم الضربة او كمية الدم التي



يضخها القلب في كل ضربة جعل القلب أكثر كفاية في عمله وقدرته على تلبية حاجات الجسم بعدد أقل من الضربات " (3 : 29).

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة L.S.D لعينة البحث في متغيرات السعة الحيوية لخطوط اللعب الثلاثة.

جدول (4)

يبين تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب المختلفة في الاختبار البعدي

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	الاحتمالية	دلالة الفروق
بين المجموعات	2744.278	2	1372.139	7.206	3.48	0.344	معنوي
داخل المجموعات	10239.86	9	1137.763				

جدول (5)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب المختلفة في متغير السعة الحيوية

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع - الوسط	2 - 1	34.67	0.181	0.05	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	5.865	0.811	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	38.742	0.259	0.05	معنوي

نجد ان لاعبي خط الوسط قد تفوقوا على خطوط اللعب الاخرى ولهذا علاقة قوية بطبيعة عمل لاعبي هذا المركز وحركتهم المستمرة والمتنوعة ما اسهم في تطور عمل الرتئين وارتفاع كفاءتها الى الحد الذي يمكنهم من اداء واجباتهم بالشكل المطلوب وهذا يعود لطبيعة التدريبات المتنوعة والشاملة لتطوير قدراتهم الهوائية والتي اسهمت في حدوث تكيفات وظيفية في الجهاز الدوري التنفسي مما يؤدي الى زيادة كفاية الرتئين في استيعاب اكبر كمية من الاوكسجين عند الشهيق بوصفها نتيجة لكبر حجم الرتئين او لزيادة مرونة عضلات القفص الصدري الذي يزيد من قابليتها على التمدد والانتساع لان " مزاوله التدريب الرياضي المتنوع بشكل منتظم يؤدي الى حدوث تغييرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي ومنها زيادة السعة الحيوية " (2 : 142).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية والقبلية وقيمة L.S.D لعينة البحث في متغير النبض وقت الراحة.

جدول (7)

يبين تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب الثلاثة في الاختبار البعدي

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	الاحتمالية	دلالة الفروق
بين المجموعات	10.500	2	5.250	8.217	3.48	0.009	معنوي
داخل المجموعات	5.750	9	0.639				



جدول (8)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب الثلاثة في متغير النبض وقت الراحة

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف)	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع - الوسط	2 - 1	1.50	0.026	0.05	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	0.750	0.217	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	2.250	0.003	0.05	معنوي

بالنظر الى النتائج المتحققة في جدول (9) للاختبار البعدي في متغير النبض وقت الراحة نجد ان هناك فرقاً معنوياً متحققاً، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (8.217) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية البالغة (3.48) عند مستوى احتمالية (0.009) وباستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) من نتائج خطوط اللعب الثلاثة نجد ان خط الدفاع كانت له الأفضلية في مستوى النبض وقت الراحة وذلك لخصوصية الواجبات التي يؤديها وعلى وفق جميع أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية والتي يعتمد عليها في حالة التقدم للإسناد والعودة لغرض القطع وابعاد الخطر عن المرمى مما اعطى فرصة لزيادة كفاءة القلب وبالتالي قلة عدد ضرباته وقت الراحة كنتيجة لأداء وتطبيق المفردات التدريبية الشاملة لتدريبات التحمل والسرعة بأنواعها وبشكل منتظم " إذ ان التدريب المنتظم يؤدي الى الوصول بأجهزة الجسم الحيوية الى التكيف المطلوب وتحسن كفاءة الجهازين الدوري الدموي والتنفسي وبالتالي حصول نقص في معدل النبض " (8 : 344).

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة L.S.D لعينة البحث في متغير حامض اللاكتيك:

جدول (9)

يبين تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب الثلاثة في الاختبار البعدي لمتغير حامض اللاكتيك

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	الاحتمالية	دلالة الفروق
بين المجموعات	13.134	2	6.567	47.074	3.48	0.000	معنوي
داخل المجموعات	1.256	9	0.14				

جدول (10)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب الثلاثة في متغير حامض اللاكتيك

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف)	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع - الوسط	2 - 1	2.56	0.000	0.05	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	1.157	0.004	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	1.405	0.001	0.05	معنوي

تبين وجود فروق معنوية بين نتائج خطوط اللعب الثلاثة ولصالح خط الدفاع ثم الهجوم لما يتميز به اللاعبين هنا من حركات سريعة يعتمد في ادائها على نظام الطاقة اللاهوائي وكانت الافضلية لخط الدفاع بسبب تحركاته السريعة لقطع الكرات ومحاولة منع المنافسين من الوصول الى مناطق الخطورة لمرماه ثم تلاه خط الهجوم أيضاً لاعتماد لاعبيه على الانطلاقات السريعة ولمسافات متوسطة لأجل التغلب على المنافسين لذا فان التدريبات التي نفذها اللاعبين كان لها الاثر الكبير في تطوير قابلية اجهزة الجسم على العمل بظروف ذات شدة عالية ولفترات زمنية طويلة نسبياً وبإمكانية تحمل جيدة بسبب زيادة التمثيل الغذائي لحامض اللاكتيك في العضلات الارادية العاملة وزيادة القدرة على



التخلص منه وهذا ما اشار اليه كارلو وآخرون (2004) من ان " قابلية الاداء بأقصى حد اثناء الجهد المتكرر تتأثر بطبيعة ذلك الجهد وفترة الاستشفاء التالية لان الجهد العالي يتطلب كلوكوز لاهوائي لتوفير الطاقة " (6: 224). كما ذكر عبد الرحمن زاهر (2011) ان حامض اللاكتيك يمثل مؤشر مهم لمعرفة مدى التقدم في التدريب إذ ان التدريب بشدة تحت القصوى كما في التدريبات التي اعدّها الباحث من اقصى استهلاك للاوكسجين " يحسن من قدرة الرياضي على الاداء العالي المستوى فهو مؤشر لتقييم الحمل اللاهوائي ومعرفة ما اذا كان الحمل التدريبي كاف لتكيف اجهزة الجسم على زيادة نسبة حامض اللاكتيك بالدم ام لا " (4-465).

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة L.S.D لعينة البحث في متغير لزوجة الدم:

جدول (11)

يبين تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب الثلاثة في الاختبار البعدي لمتغير لزوجة الدم

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	احتمالية الفروق	دلالة الفروق
بين المجموعات	69.055	2	34.528	14.99	3.48	0.001	معنوي
داخل المجموعات	20.718	9	2.302				

جدول (12)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب الثلاثة في متغير لزوجة الدم

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع - الوسط	2 - 1	5.01	0.001	0.05	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	0.225	0.838	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	5.335	0.001	0.05	معنوي

تبين وجود فرق معنوي بين النتائج على وفق خطوط اللعب ولصالح لاعبي خط الوسط إذ يتميز الاداء هنا بالاستمرارية والحركات السريعة والبطيئة ولمسافات مختلفة مما يزيد من استهلاك السوائل وفقدانها له الذي " يسبب زيادة تركيز الدم وزيادة لزوجته " (1-255).

3-1-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة L.S.D لعينة البحث في متغير هرمون الكورتيزول:

جدول (13)

يبين تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب الثلاثة في الاختبار البعدي لمتغير هرمون الكورتيزول

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	احتمالية الفروق	دلالة الفروق
بين المجموعات	639.500	2	319.75	13.48	3.48	0.002	معنوي
داخل المجموعات	213.410	9	23.72				



جدول (14)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب الثلاثة في متغير هرمون الكورتيزول

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف)	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع- الوسط	2 - 1	10.065	0.027	0.05	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	7.750	0.012	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	17.730	0.077	0.05	معنوي

تبين وجود فرق معنوي بين النتائج على وفق خطوط اللعب الثلاثة ولصالح لاعبي خط الهجوم ثم لاعبي خط الدفاع وبعدها لاعبي خط الوسط، إذ يعزو الباحث ذلك الى ان لاعبي خط الهجوم والدفاع يتميزون بعنصر القدرة الانفجارية فالمدافع من خلال القطع والتشتيت للكرة ورد الفعل وسرعة التوقع والاستجابة لمتطلبات المواقف الدفاعية والمهاجم من خلال انطلاقاته السريعة والقصيرة فضلاً عن التهديد على المرمى بأقصى قوة لأجل مباغاة المنافس، وبما ان اغلب هذه الحركات تكون ذات طبيعة انفجارية نجد ان هرمون الكورتيزول يستجيب ويرتفع مستوى تركيزه في مصل الدم لان تدريبات القدرة الانفجارية تعمل في هذا الاتجاه إذ يزداد بعد المجهود البدني العنيف، وينقل ريسان خريط عن لامب 1984 ان " تمرينات القوة الانفجارية في تدريب كرة القدم تزيد من مستويات هرمون الكورتيزول في مصل الدم وان هناك ادعاء بوجود توازن بين النشاط الابتدائي للأبيض يتمثل في ما يسمى بمعدل الكورتيزول الحر " (2 : 94)، ولقد كان للتدريبات التي تم اعدادها من قبل الباحث ابلغ الاثر في تطوير قدرات اللاعبين لتنفيذ الحركات ذات الطبيعة الانفجارية بشكل فاعل ومؤثر ساهمت في انجاز واجباتهم الهجومية والدفاعية.

3-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة L.S.D لعينة البحث في متغير هيموغلوبين الدم:

جدول (15)

يبين تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين خطوط اللعب الثلاثة في الاختبار البعدي لمتغير هيموغلوبين الدم

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	الاحتمالية	دلالة الفروق
بين المجموعات	2.232	2	1.116	26.780	3.48	0.000	معنوي
داخل المجموعات	0.375	9	0.042				

جدول (16)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية لخطوط اللعب الثلاثة في متغير هيموغلوبين الدم

خط اللعب	قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لخطوط اللعب	قيمة (ف)	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الدفاع- الوسط	2 - 1	0.770	0.054	0.05	معنوي
الدفاع - الهجوم	3 - 1	0.007	0.038	0.05	معنوي
الوسط - الهجوم	3 - 2	0.762	0.056	0.05	معنوي

تبين نتائج خطوط اللعب الثلاثة نجد ان خط الوسط كانت له الافضلية في مستوى هيموغلوبين الدم وذلك لتمييز واجباته بالحركة المستمرة والسرعة المتوسطة ولمسافات متنوعة مما ساهم بزيادة عدد كريات الدم الحمراء والذي انعكس على زيادة هيموغلوبين الدم وبالتالي اعطى فرصة للاعبي هذا



الخط باستمرار الاداء بفعالية، إذ ان التدريبات التي تم تطبيقها من قبلهم والتي تميزت بالشدة العالية اسهمت في زيادة حجم الدم وبالتالي زيادة في كمية هيموغلوبين الدم، وفي هذا الصدد يذكر جبار رحيمة الكعبي (2010) " تزداد كمية الهيموغلوبين لديهم بحدود (16 غم) لكل (100 سم³) من الدم في حين تصل لدى لاعبي التحمل الى اكثر من (18 غم) لكل (100 سم³) من الدم " (11: WWW).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- لتدريبات الساكيو تأثير ايجابي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوكيوية لعينة البحث
- 2- وجود تفاوت واضح بين المتغيرات الفسيولوجية والكيميوكيوية على وفق خطوط اللعب.
- 3- حصول حالة من التكيف في المؤشرات الكيميائية لدى افراد عينة البحث على وفق خصوصية خطوط اللعب.
- 4- تفوق لاعبي خط الدفاع في متغيرات الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والنبض وقت الراحة وحامض اللاكتيك بينما تفوق لاعبي خط الوسط في متغيرات السعة الحيوية وهيموغلوبين الدم وخط الهجوم في متغير هرمون الكورتيزول.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد تدريبات الساكيو من قبل المدربين في تدريب لاعبي كرة القدم لما لها من دور واضح في تطوير مستويات اللاعبين .
- 2- الاهتمام بالتدريبات الهوائية واللاهوائية اللاكتيكية عند وضع البرامج التدريبية بما يتناسب مع متطلبات اداء خطوط ومراكز اللعب.
- 3- من الضروري اجراء اختبارات بيوكيميائية وفسيولوجية مستمرة في كل مرحلة من مراحل التدريب للوقوف على مستوى التطور.
- 4- اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى وبمؤشرات كيميائية وحيوية وفسيولوجية اخرى.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



المصادر:

- 1- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 2- ريسان خريبط، علي تركي: فسيولوجيا الرياضة، جامعة بغداد، 2002.
- 3- عباس فاضل جابر: تأثير التدريب والمطورات البنائية في بعض المؤشرات الفسيولوجية والكفاية القتالية لرجال الحرس الجمهوري في العمليات الخاصة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1993.
- 4- عبد الرحمن زاهر: موسوعة فسيولوجيا الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2011.
- 5- هزاع محمد هزاع: العتبة الفارقة اللاهوائية المعنى والدلالات، موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، جامعة الملك سعود، (ب ت).

- 1- Carlo B and et al, Lactate remove during active recovery related to the individual anaerobic and ventilator the holds in soccer players, Eur.J.App physiol., 2004.
- 2- Dan Lewindon, David Joyce (2014), High – Performance Training for sport, the Amazon Book.
- 3- Farrow D, Young W, Bruce L. (2005) The development of a test of reactive agility for netball: a new methodology. J sci med sport.
- 4- Mathieu's & Fox: the physiological and athletics, W.B. Saunders company Philadelphia, London, Dranto, 1970.
- 5- Paul D. Leedy practical research monllon publishing conic. New York, 1998.
- 6- WWW.hussein_mardan.com



تأثير منهج تعليمي في تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب

أ.م.د. رامي عبد الأمير حسون م.د. ابتغاء محمد قاسم م.م. عباس محسن عليوي
جامعة ذي قار جامعة كربلاء جامعة ذي قار

Abbassport14@yahoo.com

sn84sn@yahoo.com

d.abti.sport@gmail.com

ملخص

ان اجراء البحوث والدراسات وايجاد العلاقات ما بين الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والمهارية ما هو الا نتيجة للتقدم العلمي، ومن خلال ملاحظة الباحثون ومشاهدتهم لدرس التربية الرياضية لفعالية رمي الرمح لوحظ ان بعض الطلاب يفتقرون الى الاداء الافضل لفعالية رمي الرمح ربما يكون السبب في ذلك بان هذا النوع من الرمي يؤدي من خلال الحركة السريعة المصحوبة بحمل الاداة ومحاولة رميها الى ابعاد مسافة ممكنة، لذا ارتأى الباحثون إلى استخدام منهج تعليمي يساعد على تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

وتحدد هدف البحث في معرفة تأثير استعمال المنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح، وافترض الباحثون ان هنالك تأثير معنوي للمنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكله البحث، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار والبالغ عددهم (62) طالبا، وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم 10 طلاب. وباشر الباحثون بتطبيق الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق المنهج التعليمي المعد وبعد انتهاء المنهج لمدة اربع اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع باشر الباحثون بالاختبارات البعدية الخاصة باختبار الاداء الفني لفعالية رمي الرمح، وجمع البيانات وتبويبها ووصفها في جداول إحصائية لغرض معالجتها إحصائيا، وقد توصل الباحثون إلى استنتاجات ومنها ان المنهج التعليمي المعد أظهر تطورا واضحا وكبيرا لأفراد المجموعة التجريبية بتعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح.

أما أهم التوصيات التي توصل إليها الباحثون فهي تفعيل استخدام مناهج تعليمية في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح للطلاب.

The impact of educational curriculum in learning the effectiveness of javelin for students

Dr. Rami Abdel-Amir Hassoun M. Abtagha Mohamed Kassem

University of DhiQar / Faculty of Physical Education University of Karbala / Faculty of Physical Education

d.abti.sport@gmail.com sn84sn@yahoo.com

M,Meabasmuhsinealiwiun

University of DhiQar / Faculty of Physical Education

Abbassport14@yahoo.com

Abstract of the research in Arabic

The research and studies and the establishment of relationships between the psychological, mental, physical and technical aspects is only the result of scientific progress, and the observation of the researchers and their view of the lesson of sports education to the effectiveness of javelin it was noted that some students lack the best performance of the effectiveness of javelin may be because this type Of the throwing leads through the rapid movement accompanied by carrying the tool and try to throw it as far as possible, so the



researchers decided to use a curriculum that helps to reduce the psychological tension and learning the effectiveness of throwing javelin for students

The researchers used the experimental approach to suit the problem of research. The research community identified the students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / DhiQar University, which are (62) students, and the sample was excluded from the exploratory experiment of 10 students. After the completion of the curriculum for four weeks and two units a week, the researchers began the tests of the dimension of psychological stress testing and testing the technical performance of the effectiveness of javelin, and collect data and tabulation and described in statistical tables for the purpose of statistical processing, The researchers concluded that the curriculum prepared showed a clear and significant development for the members of the experimental group to reduce the psychological tension and learn the technical performance of the effectiveness of javelin.

The most important recommendations reached by the researchers are the activation of the use of educational curricula in reducing the psychological tension and learning the technical performance of the effectiveness of javelin for students

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمه البحث وأهميته:

شهد العالم تطورا كبيرا في الحضارة والتكنولوجيا بعد الحروب التي خاضها العالم اذ اتجهت كثير من الدول الى التقدم والتطور في كافة الجوانب منها الاقتصادية والاجتماعية وغيرها ومن هذه الجوانب الجانب الرياضي التي سعت من اجله كثير من الدول لتطويره لأنه يقوم الرابط الاجتماعي بين ابناء الشعب.

و ان اعداد الفرد يجب ان يكون اعداد شامل لكل النواحي للوصول الى المستويات العليا من خلال استخدام (مناهج تعليمية) تساعد في تعليم المهارات والفعاليات المختلفة. ودرس التربية الرياضية هو احد القواعد الاساسية في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية في الجامعة او المدرسة، ولهذا يؤكد معظم المدرسين على ضرورة ايجاد اساليب ومناهج تعليمية حديثة تنسجم مع المرحلة السنية والابتعاد عن الاسلوب التقليدي والذي لا يراعي الفروق الفردية بل يعتمد على الحفظ والتلقين واطاعة الاوامر.

وان فعالية رمي الرمح من الدروس العلمية المهمة والحيوية نظرا لكثرة وتعدد مهاراتها والتي تحتم على القائم بالعملية التعليمية التعدد والتنوع والانتقال في استعمال مناهج تعليمية فعالة قائمة على التفاعل بين المدرس والطالب.

وفي ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على استعمال منهج تعليمي يساعد في تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

2-1 مشكلة البحث:

ان اجراء البحوث والدراسات وايجاد العلاقات ما بين الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والمهارية ما هو الا نتيجة للتقدم العلمي، ومن خلال ملاحظه الباحثون ومشاهدتهما لدرس التربية الرياضية لفعالية رمي الرمح لوحظ ان بعض الطلاب يفتقرون الى الاداء الافضل لفعالية رمي الرمح ربما يكون السبب



في ذلك بان هذا النوع من الرمي يؤدي من خلال الحركة السريعة المصحوبة بحمل الاداة ومحاولة رميها الى ابعاد مسافة ممكنة، ممكن ان يكون السبب مهاريا او نفسيا مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعاليتهم فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الطالب بنفسه، كما يؤثر على قابلياته وإمكانياته المهارية والبدنية، ومن ثم يؤثر على مستواه، لذا ارتأى الباحثون إلى استخدام منهج تعليمي يساعد على تعلم فعالية رمي الرمح للطلاب.

3-1 هدف البحث:

- معرفة تأثير استعمال المنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح.

4-1 فرض البحث:

- هنالك تأثير معنوي للمنهج التعليمي في تعلم الطلاب فعالية رمي الرمح.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار، للعام الدراسي (2017-2018م).

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2017/12/4 لغاية 2018/3/21.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي، لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي).

2-3 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (62) طالباً. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي، وبأسلوب القرعة، وبعدد (30) طالباً، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين وبأسلوب القرعة أيضاً، وبواقع (15) طالباً للمجموعة التجريبية و(15) للمجموعة الضابطة، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم البحثي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
التجريبية	فعالية رمي الرمح	المنهج التعليمي	فعالية رمي الرمح
الضابطة	فعالية رمي الرمح	المنهج التقليدي	فعالية رمي الرمح

وقد استبعد الباحثون عدداً من أفراد العينة لتحقيق التجانس، والمستبعدون هم:

1- أفراد التجربة الاستطلاعية (10 طلاب).

2- الطالبات لان حدود البحث تنحصر بالطلاب فقط.

وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين مجتمع البحث وعينته المختارة والنسبة المئوية

المتغيرات	المجموعة	العدد	العدد الكلي	النسبة المئوية
أفراد التجربة الاستطلاعية	10	30	62	%48.38
عدد أفراد العينة	30			



3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-3-1 تجانس العينة: قبل البدء بتنفيذ تطبيق المنهج التعليمي، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، والوزن، والعمر) وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تجانس العينة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	171.56	4.6	171	0.37
الوزن	كغم	72.16	6.95	72	0.07
العمر	سنة	20.73	1.46	20	0.78

يظهر الجدول (3) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (± 1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي، لجأ الباحثون للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التي تتعلق باختبار فعالية رمي الرمح، وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

المجموعة المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
فعالية رمي الرمح	الدرجة	3.00	0.84	3.20	0.86	0.64	غير معنوي

الدرجة الجدولية = (2,05) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28)

يبين الجدول (4)، بأن الفروق في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ إن قيم (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,05) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (28) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: استعان الباحثون بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:

- المصادر.
- جهاز حاسوب من نوع (DEII).
- الملاحظة والتجريب.
- ميزان طبي (كغم) لقياس الوزن.
- أفلام فيديو من نوع (SKY) كورية الصنع عدد (2).
- آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد 25 صورة/ثا عدد (2).

3-5 تحديد متغيرات البحث:

3-5-1 تحديد اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح: قام الباحثون بتصوير أفراد مجموعتي البحث بالأداء الفني لفعالية رمي الرمح وقاما بعرضها على اثنان من المقيمين (*) لتقويم الاداء الفني للفعالية اختصاص العاين قوى، اذ يقوم كل مقيم لوحدة بتقييم الاداء الفني للفعالية ومن خلال إعطاء درجة من (1-10) في استمارة التقويم الموجودة أمام كل مقيم.

3-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين المصادف 2017/12/11 على عينة من مجتمع البحث من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية يبلغ عددهم (10) طلاب والهدف منها:



1. ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
 2. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
 3. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
 4. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 3-8 إجراءات البحث الميدانية:**
- 3-8-1 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2017/12/24، بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين ضمن المنهج الدراسي، التي تضمنت شرح المهارة والعرض الحي من قبل المدرس وأداء طلاب المرحلة الاولى لها، تم إجراء الاختبارات الأداء الفني لفعالية رمي الرمح ولكلا المجموعتين.
- 3-8-2 تنفيذ المنهج التعليمي:**
- عدد الوحدات الكلية (8) وحدات.
 - عدد الوحدات في الأسبوع (وحدتين تعليميتين).
 - زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.
 - زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي (40 دقيقة)
 - تم استعمال المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية وتم استعمال المنهج التقليدي على المجموعة الضابطة لتعلم الطلاب لفعالية رمي الرمح.
 - وبالرجوع إلى المراجع العلمية أعد الباحثون المنهج التعليمي، وتم الاخذ بالأسس الآتية عند وضع المنهج التعليمي:
 - أن يتناسب المنهج التعليمي مع العمر العقلي والزمني لأفراد العينة .
 - مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم الفعالية.
 - مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة (المراحل).
 - وتحتوي كل وحدة تعليمية على الأقسام الآتية :
 - القسم التحضيري ويشمل (الحضور، الإحماء، تمارين عامة وخاصة).
 - القسم الرئيسي ويشمل (النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي).
 - القسم الختامي ويشمل (ألعاب صغيرة، الاسترخاء).
- وكان مجموع زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي هو (320) دقيقة.
- 3-8-3 الاختبارات البعدية:** بعد أن تم إجراء تطبيق المنهج التعليمي وتنفيذها على المجموعة التجريبية أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2018/1/21 .
- إذ اتبعا في ذلك الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية نفسها ووسائل الاختبارات وأدواته.
- 3-9 الوسائل الإحصائية:** تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الإحصائية وبالوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- معامل الاتواء
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الانحراف المعياري.
- الوسيط
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- النسبة المئوية



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدى وتحليلها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين في الاختبارات القبلي والبعدى لاختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	بعدى		قبلي		المعالم الإحصائية المجموعة
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	10.78	0.91	6.13	0.84	3.00	الضابطة
معنوي	13.71	0.63	7.60	0.86	3.20	التجريبية
قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14)						

يبين الجدول (5) نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى، وأظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية، كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (1.93) بانحراف معياري قدرة (0.47) وفي الاختبار البعدى الوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.86) (0.51)، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (27.15) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (1.73) بانحراف معياري قدرة (0.45) وأصبح في الاختبار البعدى الوسط الحسابي والانحراف المعياري (5.73) (0.79) على التوالي، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (14.49) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين.

4-1-2 عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى وتحليلها:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى لاختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	5.10	0.63	7.60	0.91	6.13	الأداء الفني لفعالية رمي الرمح
قيمة (t) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28)						

يبين الجدول (6) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح في الاختبار البعدى، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (5.73) بانحراف معياري قدرة (0.79) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها هو (6.86) بانحراف معياري (0.51) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (4.61) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.04) تحت درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدولين (5، 6) نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لعينة البحث إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذا دلالة إحصائية باحتمال خطأ (0.05) ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة



الضابطة، ويعزو الباحثون هذا التطور الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي إلى الطريقة المناسبة الذي مارسها الاستاذ في التدريس .
أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى الوسائل والادوات المتبعة (الصور ومقاطع الفيديو والرمح المتعددة الاوزان) وإلى سلامة الوحدات التعليمية واحتوائها على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة، " فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وأحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية، لذلك فإن الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ان المنهج التعليمي المعد والمنهج التقليدي كان لهما فاعلية واضحة في زيادة قدرة الطلاب على تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح.
- 2- ان المنهج التعليمي المعد أظهر تطوراً واضحاً وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية بتعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح.

2-5 التوصيات:

- 1- تفعيل استخدام مناهج تعليمية في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح للطلاب.
- 2- ضرورة توفير الأجهزة والأدوات والأنشطة والوسائل الكافية والملائمة لتحقيق الأهداف التعليمية الخاصة لفعالية رمي الرمح .
- 3- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تتضمن متغيرات أخرى لم يتم تناولها في هذه الدراسة أو مع عينات أخرى كأن تكون من الاناث ومقارنة نتائجهم مع نتائج البحث الحالي.

المصادر:

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية: المفاهيم – التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 .
- اسعد رزوق: موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1977.
- رنا احمد الزاوي: اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 1992.
- زكي درويش وعادل عبد الحافظ؛ ألعاب القوى في فن الرمي والألعاب المركبة، ج5، ج6: (مصر، دار المعارف، 1970).
- قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، 2005.
- كمال جميل الربضي: الجديد في ألعاب القوى، عمان، دار وائل للنشر، 2005.
- محمد جاسم محمد: أثر منهج تدريبي مقترح على وفق أهم المتغيرات الكينماتيكية في انجاز رمي الرمح، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2001.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- مصطفى محمود الإمام (وآخرون). التقويم والقياس، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- هدى جلال: بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005.
- وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1976 .

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى

م.م محمد صادق احمد الكبيسي م.م ليث خليل جاسم الجوراني م.د طارق عبد الجبار حسين الهزيموي
جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة
ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والتعرف على الفروق في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. وفي ضوء هذه الاهداف افترض الباحثون وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. في محاولة من الباحثين للإجابة عن الاسئلة التالية التي تمثل مشكلة الدراسة وهي: ما نسبة انتشار الاكتئاب بشكل عام لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى؟ وهل هناك فروق في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى؟

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن لملائمته طبيعة الدراسة. واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والبالغ عددهن (63) طالبة، متمثلة بثلاث كليات مختلفة وهي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الرافدين، اما عينة البحث فقد تألفت من (48) طالبة وبنسبة مئوية (76.19)، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع (16) طالبة بكل كلية. اما اهم الاستنتاجات وما توصلت اليه الدراسة فكانت: وجود مستوى للاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى بنسب متباينة. وتباين نسب مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والخلطة الاجتماعية من اكثر الاسباب التي تخفض من مستوى الاكتئاب على وفق نتائج البحث الحالي.

- وفي ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها اوصى الباحثون بما يلي:
- 1- ضرورة الدعم الاجتماعي والنفسى لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - 2- ضرورة الاهتمام بالإرشاد الديني والإرشاد النفسى للحد من اعراض الاكتئاب لدى جميع الطالبات في الحياة الجامعية.
 - 3- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول ظاهرة الاكتئاب للحد من خطوتها بين طالبات الجامعة وفي جميع الكليات ولجميع المراحل الدراسية.
- ### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

مع تقدم الحضارة والمدنية زادت المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد، وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شاف او علاج ناجح مثل الكثير من الامراض العضوية.

ويذكر (ثائر عاشور، 2018) انه واذا كانت الفترة التي صاحبت الحرب الكونية الاخيرة قد استحققت لقب عصر القلق، فما احرى عصرنا بان يلقب-وبحق-عصر الاكتئاب. فالعالم اليوم وبعد التقدم العلمي المذهل يعيش عصر الاكتئاب بلا جدال ولا مرأى. وداء الاكتئاب الذي كان يعرف قديما باسم داء السوداء، وقلم كان يصاب به احد والذي كان يذكر على استحياء وبكل وجل، اصبح اليوم يذكر على كل لسان، وقلم ينجو من الوقوع في برائته احد، سواء في الدول المتقدمة او الدول المتخلفة



على حد سواء، اذ شهدت السنوات الاخيرة زيادة مطردة في انتشار حالات الاكتئاب في كل انحاء العالم، ولدى شرائح واسعة في المجتمعات المختلفة ومن كل الاعمار (4: 11). ويشير (المليجي، 2000) الى ان الدول المتقدمة تبذل جهودا منظمة لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من اثار مدمرة تهدد الانسانية، وما يترتب عنها من اخطار تفت في عضد الامة وكيانها، وان اضطراب العقل معناه اضطراب النشاط الانساني والفوضى في كافة المجالات، والتبكير في اكتشاف الاضطراب يساعد على شفائه قبل ان يستفحل امره ويستعصي علاجه، ومن هنا كانت اهمية خلق جيل من الشباب السوي المرح المقبل على الحياة، المنتج الفعال في مجتمعه، والقادر على تحقيق ذاته وحلال مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر (6: 15).

ويرى (عبد الستار ابراهيم، 1998) ان الاكتئاب هو شان الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية، يظهر في مجموعة من الاعراض المترامنة بعضها عضوي، وبعضها اجتماعي، وهذه الاعراض تسمى الزملة الاكتئابية، وتشمل الاستياء والكدر، وضعف النشاط الحركي، والشعور بالإعياء، والشكاوى من الآلام الجسمية، وتوتر العلاقات الاجتماعية، ومشاعر الذنب، والتفكير الانهزامي (10: 17).

" وينظر الى الاكتئاب باعتباره اضطرابا انفعاليا يتم تشخيصه من خلال مجموعة من الاعراض منها الشعور العميق بالحزن وقلة الاهتمام بالأمر التي كانت تبعث بالسرور في السابق وكذلك ظهور بعض مشكلات النوم والشهية " (22: 101).

وفي هذا الصدد يشير (عبد الستار ابراهيم، 1998) الى الاكتئاب يعتبر بالنسبة لغالبية من الناس تعبيراً عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، او خيبة امل او فقدان شيء مهم كالعمل، او وفاة انسان غال . ويكون مرتبط بالموقف الذي اثاره (10: 23).

ومما تجدر الإشارة اليه ان " الوظائف العقلية تتأثر بالاكتئاب ويبدو ذلك في هيئة مميزة من البطء وقلة الانتباه، والسرхан وعدم القدرة على التركيز واختفاء سرعة البديهة والاستجابة الانفعالية، بل وتتأثر احيانا الذاكرة نظرا لصعوبة التركيز واستدعاء المواد الماضية ويتخلل هذه الاعراض تردد واضح في اتخاذ القرارات وارتباك في السلوك، مما يفقد الفرد التلقائية والبت في الأمور " (17: 34).

وتعد مرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي ينهي الفرد بنهايتها مرحلة المراهقة، من خلال استعداده لتحمل مسؤوليات وواجبات الراشد المستقل . اذ يتوجب على الفرد في نهاية هذه المرحلة ان يكون قد كون رايه بشكل نهائي تقريبا في عدة مجالات حيوية واستقر على نوع المهمة التي سوف يزاولها . ويتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى ضغوط نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة، تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم، وحيث ان الدراسة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتطلب بذل المزيد من الجهد البدني والعقلي والنفسي ووجود مهارات معينة فان هذا قد يزيد من مصادر الضغط لدى طلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الأخرى، وهذه الضغوط يكون لها تأثير سلبي على الطالب بمختلف الجوانب الاكاديمية والنفسية والاجتماعية .

وتوضح ذلك (نسيسة داود، 2001) اذ تشير الى ان طلبة الجامعة يواجهون الكثير من المشكلات التي ترتبط بضغوطات الحياة اليومية، ويمكن ان تؤدي الى سلوكيات وانفعالات غير تكيفية، والى سلوكيات اكتئابية تتطلب من المرشدين ان يعلموا على تقديم المساعدة لهؤلاء الطلبة في التعامل مع سلوكياتهم الاكتئابية بطرق فعالة (15: 311).

ويرى (هيثم محمد النادر وآخرون، 2014) الى ان مصادر الضغوط تختلف باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد، فبعد الانتقال من الحياة المدرسية الى الحياة الجامعية مثلا تختلف مصادر الضغط لأي طالب باختلاف تخصصه، الا ان هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي اكثر من غيرها، وهناك عدد من الأدلة تشير الى ان الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين الى كلية التربية



الرياضية يعانون من ضغط اكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الأكاديمية الرياضية. في المقابل يرى بعض الباحثين ان المشاركة بالرياضة يمكن ان تخفف من الضغط النفسي، لكن ابحاثا ترى ان المشاركة الرياضية بحد ذاتها يمكن ان تصبح مصدر ضغط اضافيا لدى طلاب كلية التربية الرياضية ولا يوجد هذا المصدر لدى طلاب الكليات الاخرى الذين لا يمارسون الرياضة (16:1).

" ويعد اكتئاب الجامعة مشكلة شائعة، افهم سبب كون البالغين الشباب عرضة للإصابة بالاكتئاب عند الانتقال الى الجامعة، وما يمكنك فعله بهذا الشأن . اذ ان الاكتئاب مرض يسبب شعورا دائما بالحزن وعدم الرغبة في اداء الامور الاعتيادية، واكتئاب الجامعة ليس تشخيصا سريريا، بل ان اكتئاب الجامعة هو اكتئاب يبدأ اثناء الجامعة. اذ يواجه طلاب الجامعة العديد من التحديات والضغوط والمضايقات التي يمكن ان تتسبب في الاستحواذ نفسيا عليهم . فقد يعيشون مغتربين معتمدين على انفسهم لأول مرة ويشعرون بالحزن الى الاسرة، ومن المرجح ايضا انهم يضطرون الى التكيف مع جدول وعبء عمل جديد، ويعتادون على الحياة مع زملاء غرفة واحدة، ويسعون لإيجاد انتماء جديد، فالنفقات المالية الجديدة والاصدقاء الجدد يمكن ان تصبح مصادر رئيسية للضغط النفسي. يمكن ان يكون التعامل مع هذه التغييرات اثناء التحول من المراهقة الى البلوغ مثيرا للاكتئاب او يظهر خلال الجامعة لدى بعض البالغين من الشباب (25).

وتشير بعض الدراسات العلمية الى ان الرياضيين يتعرضون ايضا الى الاكتئاب نتيجة الخسارة المتكررة او عدم اداء المهارة بشكل جيد. ومن كل ما سبق وتأسيسا على ما ذكر يتضح جليا انه عندما يذكر الاكتئاب يذكر معه الكثير من الخصائص والاضطراب النفسي، فهو يعبر عن الآلام النفسية والجسمية والمنغصات التي تمضي عليها الايام والشهور .

وهنا تكمن اهمية هذه الدراسة، نظرا لما يشكله الاكتئاب بصورة عامة من اخطار على المجتمع وبدرجات متفاوتة وخصوصا عند طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونهم يبذلون جهدا مضاعفا في ممارستهم للدروس العملية مما قد يسبب لهم شعور الكآبة، لذا ارتأى الباحثون " دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى " .

1-2 مشكلة البحث:

جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على موضوع مهم جدا وهو الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ببعض الجامعات العراقية، فهو ليس ضعفا او شيئا سهل التخلص منه فهو يصيب النفس والجسم، ومن شأنه ان يؤدي الى العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية، وعادة فان الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لا يستطيعون الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد اذ ان الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام اية رغبة في عمل الاشياء . وبذلك فان الدراسة الحالية تحاول الاجابة عن السؤالين التاليين:

- ما نسبة انتشار الاكتئاب بشكل عام لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى ؟

- هل هناك فروق في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى ؟

وتعتبر الدراسة الحالية محاولة علمية من الباحثين لدراسة مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة، هذه المرحلة الدراسية الحساسة والمهمة، اذ ستكون منعطف جديد لحياة الطالبة، وعكس ما هو متوقع قد تكون هذه المرحلة مخيفة ومرعبة لبعض الطالبات وتشعرهم بحالة من الحزن والاكتئاب، الامر الذي يستدعي الانتباه له ومحاولة تفاديه لتكون تلك الطالبة مصدر للنشاط وتهيئة لاستقبال الحياة الجديدة وما قد يصحبها من عمل، وتتمثل الاهمية لهذه الدراسة في انها تناولت



موضوعا جديرا بالبحث، فالكشف عن نسب انتشار الاكتئاب في اي مجتمع يعكس الظروف السائدة في ذلك المجتمع سواء الاقتصادية او الاجتماعية او غيرها .

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

- مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .

- الفروق في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .

4-1 فرضية البحث:

- وجود فروق دالة احصائية في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن لملائمته طبيعة الدراسة .

3-2 مجتمع البحث وعينه: اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والبالغ عددهن (63) طالبة، متمثلة بثلاث كليات مختلفة وهي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الرافدين، اما عينة البحث فقد تألفت من (48) طالبة وبنسبة مئوية (76.19)، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع (16) طالبة بكل كلية .

3-3 وسائل جمع البيانات: استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل المساعدة لجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة وهي :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب .

3-4 اداة البحث: استخدم الباحثون قائمة (بيك للاكتئاب) من تأليف ارون بيك " والتي تعد من افضل اساليب التقدير الذاتي والتي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب " (7:75). واكد (Haaga & Davision 2004) على ان بيك (Beck) بذل مجهودا رائدا في علاج القلق والاكتئاب، فقد طور اجراءات معرفية مفيدة في تحدي المعتقدات والافكار والاقتراضات الاكتئابية عند الافراد (19: 236-241).

وتتألف القائمة من (19) مجموعة من الفقرات (ملحق 1).

وتمثل كل مجموعة عرضا معينا من اعراض الاكتئاب وتحت كل عرض اربع خيارات تعكس التدرج في شدة العرض وكما يلي:

(0) تعني: عدم وجود العرض .

(1) تعني: وجود العرض بدرجة خفيفة .

(2) تعني: وجود العرض بدرجة متوسطة .

(3) تعني: وجود العرض بدرجة كبيرة .

وقد اعتمد الباحثون على الدرجات نفسها التي يحددها مفتاح قائمة (بيك للاكتئاب) الاصلية لتصنيف الافراد وفقا لدرجة الاكتئاب وذلك لضمان اقصى قدر من التأكد من تشخيص الاكتئاب وهي كما يلي:



(0-9) تعني عدم وجود اكتئاب .

(10-15) تعني وجود اكتئاب خفيف .

(16-23) تعني وجود اكتئاب متوسط .

(24- فاكثر) تعني وجود اكتئاب شديد .

ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات وكل مجموعة تضم اربع احتمالات ويطلب من المفحوص وضع دائرة الاحتمال الذي يصف تماما الحالة التي يشعر بها . وتقاس قائمة بيك للاكتئاب بصيغتها الاصلية اتجاهات متعددة هي: (الحزن)(التشاؤم)(الفشل)(عدم الرضا)(الذنب والندم)(العقاب)(النفس)(اللوم)(افكار الانتحار)(البكاء)(الضيق)(الاهتمام)(القرار والتردد)(الشكل والصورة)(العمل)(النوم)(الاجهاد)(شهية الطعام)(الوزن)(الصحة)(الجنس) .

3-5 صدق الاداة: الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس والاختبارات والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس ما وضع من اجل قياسه .

ويرى ايبيل (Ebel) ان عرض المقياس على لجنة من المتخصصين لفحص فقراته من الناحية اللغوية والمنطقية والظاهرية يعد احسن وسيلة لمعرفة الصدق الظاهري للمقياس . ولذلك تم عرض الاداة على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس لأبداء آراءهم وذلك لبيان مدى صلاحية القائمة في قياس درجات الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى، وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم قبول فقرات المقياس جميعا، حيث تم اتفاق جميع الخبراء على صلاحية الاداة ونسبة 100% (ملحق 2) .

3-6 ثبات الاداة: ولغرض التحقق من ثبات الاختبار، تم اختبار (10) طلاب ومن ثم اعادة الاختبار بعد (7) ايام للتأكد من صلاحية الاختبار وتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالي اذ بلغ معامل الارتباط (0.81) .

3-7 تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية: بعد استكمال صدق وثبات المقياس وتحديد عينة البحث الاساسية ولغرض تحقيق اهداف هذه الدراسة تم تطبيق الاداة وبصورة مباشرة على طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى وهم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الجامعة .

3-8 الوسائل الاحصائية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار F (تحليل التباين الاحادي).
- اختبار اقل فرق معنوي.



4- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وأعلى وأدنى قيمة ومعامل الالتواء لمتغير الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى

المقاييس	الفقرات الصفات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	أعلى قيمة	أدنى قيمة	معامل الالتواء
قائمة بيك الاكتئاب	19	كلية التربية الاساسية-جامعة ديالى	21.87	5.55	28.5	33	13	0.09
		كلية التربية البدنية جامعة ديالى	20.31	4.95	28.5	40	5	0.33
		كلية الرافدين	14.62	4.12	28.5	25	8	0.20

يتبين من الجدول (1) فقرات استبانة بيك للاكتئاب هي (19) فقرة وبلغ الوسط الحسابي لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية-جامعة ديالى (21.87) فيما كان الانحراف المعياري (5.55) والوسط الفرضي (28.5) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (33) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (13) وبلغ معامل الالتواء (0.09) .
اما فيما يخص كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى فقد بلغ الوسط الحسابي (20.31)، فيما كان الانحراف المعياري (4.95)، والوسط الفرضي (28.5) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (40)، أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (5) وبلغ معامل الالتواء (0.33) .
اما قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الرافدين الجامعة فقد بلغ الوسط الحسابي (14.62)، فيما كان الانحراف المعياري (4.12)، والوسط الفرضي (28.5)، وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (25)، أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (8)، وبلغ معامل الالتواء (0.20) ولما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (± 3) هذا يعني أن الدرجات موزعة توزعا اعتدالياً.

جدول (2)

يبين مجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة f المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين اقسام وكليات ديالى في مستوى الاكتئاب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	F الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	465.88	2	232.94	3.904	3.23	معنوي
داخل المجموعات	2684.94	45	59.66			
الكلية	3150.82					

قيمة F الجدولية (3.23) أمام درجة حرية (3-1=2) بين المجموعات و(48-3=45) داخل المجموعات عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (2) الخاص بنتائج الكليات في متغير البحث قيد الدراسة بان مجموع المربعات بين المجموعات كان (465.88)، وداخل المجموعات (2684.94) . فيما كانت درجات الحرية بين المجموعات (2) وداخل المجموعات (45)، أما متوسط المربعات بين المجموعات كان (232.94)، وداخل المجموعات (59.66)، وللكشف عن دلالة الفروق فقد بلغت قيمة f المحسوبة (3.904)، وهي اكبر من قيمة f الجدولية البالغة (3.23) أمام درجة حرية (2) بين المجموعات و(45) داخل المجموعات وبمستوى دلالة (0.05)، وبذا تكون الفروق دالة إحصائياً .

ومن اجل معرفة الفرق لأي كلية من الكليات قام الباحثون باستخراج قيمة (L . S . D). كما مبين في الجدول (3)، واتضح أن اقل فرق بين الأوساط الحسابية عن قيمة (L.S.D) هو (س1-س2) والذي يتمثل في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية - جامعة ديالى صاحبة الوسط الحسابي الأعلى .



جدول (3)

يبين الفرق بين الأوساط الحسابية للكليات

ت	المجموعة	الأوساط الحسابية	الفروق
1	س1 - س2	21,87 - 20,31	1,56
2	س1 - س3	21,87 - 14,62	7,25
3	س2 - س3	20,31 - 14,62	5,69

*قيمة (L. S. D) 5.52

وعند مقارنة مستويات الاكتئاب مع مفتاح قائمة (بيك للاكتئاب) الاصلية نجد ان مستوى الاكتئاب لدى المجموعة الاولى (متوسط) ومستوى الاكتئاب لدى المجموعة الثانية (شديد) والاكتئاب لدى المجموعة الثالثة (متوسط) المستوى .

وهذا يعني ان اقل مستوى اكتئاب هو للمجموعة الثانية المتمثلة بطلبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الاهلية، يليها المجموعة الثانية المتمثلة بطلبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، اما اعلى درجات الاكتئاب فهو للمجموعة الاولى المتمثلة بطلبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى .

وعلى الرغم من اهمية ممارسة الانشطة الرياضية في محاربة الاكتئاب وانها من الوسائل الفعالة في الحد منه، وان الرياضة ترتبط بالبهجة والمتعة وتحرر النفس من التوترات المخترنة وتحسن من الصحة النفسية، وذلك ما اشارت اليه نتائج العديد من الدراسات العلمية الحديثة ومنها " دراسة استرالية حديثة " .

اذ كشفت هذه الدراسة ان ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة اسبوعيا قد تساعد الاشخاص على التخلص من الاكتئاب في المستقبل . وفقا لما نشرته وكالة انباء " الاناضول " . واجرى الدراسة باحثون في جامعة " نيو ساوث ويلز " الاسترالية، ونشروا نتائجها في النشرة الدورية الامريكية للطب النفسي . ووضح الباحثون انهم اجروا دراسة هي الاكبر والاشمل من نوعها، وتابعوا فيها 33 الفا و908 من البالغين في النرويج، ورصدوا لديهم اعراض الاكتئاب والقلق، وقد استمرت المتابعة اكثر من 11 عاما . ووجد الفريق ان 12% من حالات الاكتئاب كان من الممكن ان تتم الوقاية منها، اذا مارس المشاركون النشاط البدني لمدة ساعة واحدة فقط اسبوعيا . وكشفت النتائج ان الاشخاص الذين افادوا بعدم ممارسة الرياضة على الاطلاق زادت لديهم فرص الاصابة بالاكتئاب بنسبة 44% مقارنة مع اولئك الذين كانوا يمارسون ساعة او ساعتين من النشاط البدني في الاسبوع . وقال الدكتور صمويل هارفي (قائد فريق البحث) " لقد عرفنا من قبل ان التمارين الرياضية لها دور في علاج اعراض الاكتئاب، ولكن هذه هي المرة الاولى التي نستطيع فيها قياس الامكانات الوقائية للنشاط البدني من حيث الحد من مستويات الاكتئاب في المستقبل " (24).

واضافة الى ما حققته الرياضة النسائية من تقدم ملحوظ في الآونة الاخيرة، اذ اصبحت تنافس العديد من مجالات الانشطة الرياضية التي لم يكن من المعتقد قديما انه يمكن للمرأة ان تمارسها، كما حققت المرأة في كثير من الانشطة الرياضية انجازات كبيرة الامر الذي ادى الى زيادة الاهتمام بالرياضة المرأة سواء على مستوى الممارسة من اجل اكتساب الصحة او على مستوى البطولة او حتى من اجل الحصول على الشهادة التي يترتب عليها وظيفة (8: 2).

إلا ان طالبات المرحلة الرابعة في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لم تكن بمعزل عن الاصابة بالاكتئاب . اذ اظهرت نتائج هذه الدراسة وجود اكتئاب لدى الطالبات وبنسب متباينة . ويشير الباحثون الى انه يمكن عزو تلك النتائج الى عامل الجوانب الوجدانية والاجتماعية وبما يحويه من مشاعر بالذنب، وانه قد يكون سببا مهما في مستوى الاكتئاب لدى الطالبات في هذه المرحلة الدراسية الجامعية .



اذ تشير (اميرة عبد الواحد وشيماء عبد مطر، 2015) الى ان علماء التحليل النفسي يعبرون عن مفهوم الاكتئاب بانه ناتج عن عدم تلبية الفرد لرغباته واشباع حاجة الحب لديه، وهنا تنتاب الفرد حالة من الشعور بالغضب والكراهية والعداء نحو موضوع الحب وتتحول هذه المشاعر وبفعل شعوره بالذنب الى الداخل اي نحو الذات، لذا فان الاكتئاب من وجهة نظر هذه النظرية ما هو الا غضب بسبب الاحباط وخيبة الامل في اشباع الحاجة الى الحب (1: 7).

ويوضح (فضل المولى، 2013) في ان الاكتئاب وفيما يخص الحالة الاجتماعية يبدو ان الزواج عامل مهم في تقليل مستوى الاكتئاب، بما يكتنفه من دفاء ومشاعر عاطفية وعلاقات انسانية، ووجود شريك حياة دائم، وما يرتبط بينهم من مشاعر ايجابية وعلاقات حميمة . وفي دراسة (Adeinne & Kristi 2007) والتي تابعت الحالة النفسية لـ (3066) عازبا وعازبة، في الفئة التي كانت تظهر عليها اعراض الاكتئاب لفترة امتدت خمس سنوات، لاحظ الباحثون انخفاضا كبيرا في وتيرة اعراض الاكتئاب لدى الذين تزوجوا في تلك الفترة مقارنة بالذين لم يتزوجوا . فأكدت هذه الدراسة ان الزواج يعتبر حلا ناجعا للذين يعانون من الاكتئاب لما يوفره من دعم معنوي وحميمية واستقرار نفسي، وان الزواج يرفع الروح المعنوية للمكتئبين ويحسن من صحتهم العقلية خاصة الذين يعانون من الاكتئاب المزمن (12: 89).

ويضيف (ثائر عاشور، 2018) ان بعض عوامل الخطر المسببة للاكتئاب هو الفشل المفاجئ في بعض المواقف، مثل فشل شاب او شابة في الحب او الزواج (4 : 24). وفي هذا الصدد تؤكد (بسمة، 2013) نقلا عن (Ellis) على ان الناس يطورون مشكلات سلوكية وعاطفية عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة مثل الرغبة في الحصول على الحب والتقبل والنجاح، ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها . وهذا التفكير هو الذي يخلق لهم المشاعر السلبية، ويؤدي الى السلوك غير الفعال، ويقود الى الاكتئاب والقلق والعدائية، وتدني قيمة الذات، فالمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد تؤدي الى انفعالات سلبية، وتساهم كذلك في جعله يصل الى نتائج غير ايجابية في ما يتعلق بالأحداث التي يعيشها (3 : 94).

ويوضح (العفيفي، 1990) على ان الانسان يرتبط بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثرون فيه، وترجع معظم الاضطرابات النفسية الى اختلال التوازن بين الفرد والمجتمع وبين الفرد والآخرين (9 : 36) . وتضيف (مي كامل بن محمد، 2008) ان من اهم الاسباب الاجتماعية الضاغطة التي قد تسبب في اصابة الانسان بالاكتئاب هو الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية، والتي تعتبر اجد ابرز العوامل المسببة للاكتئاب . وكذلك الوحدة والعنوسة (14 : 156).

كما ويشير (حامد زهران، 1997) ان من اسباب الاكتئاب هي اسباب نفسية ومنها : الحرمان " ويكون الاكتئاب استجابة لذلك " وفقد الحب والمساندة العاطفية وفقد الحبيب او فراقه او فقد وظيفة او فقد ثروة او فقد المكانة الاجتماعية او فقد الصحة او فقد وظيفة حيوية او الفقر الشديد (5 : 515).

ومما قد يفسر هذه النتائج ويعضد القول السابق هو عدم تشابه التسهيلات الدراسية والحياة الجامعية الاعتيادية سواء في الدروس العملية او النظرية بين اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى، وهذا يعني عدم تشابه الظروف الاجتماعية للطالبات من حيث الاختلاط مع زملائهم الطلاب، مما قد يسبب لدى الطالبات الشعور بالحرمان العاطفي والذي يتمثل بالوقوف امام رغباتهم والحيلولة دون تحقيق احتياجاتهم حتى ولو كانت مشروعة وضرورية كالزواج . فالمنهج الجامعي العام يتسم بالاجتماعية مما قد يكون سببا محفزا يجعل الطالبات اكثر شعورا بالقيمة والنجاح والرغبة في الانجاز والابداع، وبالتالي يعتبر فرصة متاحة لإقامة علاقات قوية مع اقرانهم يملؤها الشعور بالرضا تجاه دراستهم وعملهم .

ومما تجدر الإشارة اليه وما يراه الباحثون في هذه الدراسة هو ان الاناث وبشكل عام اكثر عرضة للاكتئاب من الذكور، وهذا ما اكده (Boggiano & Barrett 1991) في دراستهم، فبعد



تطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 77 طالبا و 95 طالبة من طلبة كليات المجتمع توصلت في دراستها الى ان الطالبات الاناث لديهن اعراض الاكتئاب اكثر مما لدى الطلاب الذكور (18 : 595).
واضافت دراسة (محمد عبد الهادي، 2010) (13) متفقة مع اشارت اليه نتائج دراسة (سلطان العويضة، 2003) على ان مستوى القلق والاكتئاب لدى الاناث اعلى مقارنة بين الذكور، اي ان الاناث اكثر شعورا بالاكتئاب من الذكور .

ويعزوا الباحثون ايضا كتفسير لارتفاع مستوى الاكتئاب بشكل عام لدى طالبات اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى الى الحالة الاقتصادية والتفكير المستمر في المستقبل الوظيفي لهم نظرا لما يمر به البلد من ازمة اقتصادية يتعذر بسببها توفير فرص العمل في مجال التخصص للخريجين، مما قد تكون سببا في ظهور الاكتئاب لدى الطالبات . واسترشد الباحثون بعدد من الدراسات العلمية التي اكدت على هذا السبب .

اذ هدفت دراسة (Bostanci et al 2005) الى تحديد نسبة انتشار الاعراض الاكتئابية لدى عينة تكونت من 504 افراد من الطلبة الجامعيين الاثراك . واشارت النتائج الى ان نسبة الطلبة المكتئبين قد بلغت (26.2%) . وان انتشار الاعراض الاكتئابية قد بلغ (32.1%) لدى الطلبة الاكبر سنا، و (34.7%) لدى الطلبة ذوي المكانة الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة، و (31.2%) لدى الطلبة الخريجين، و (62.9%) لدى الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض . (11)
ويوضح (ثائر عاشور 2018) ان من عوامل الخطر المسببة للإصابة بالاكتئاب هو عدم الحصول على الوظيفة بعد عناء الدراسة (4 : 24).

واشارت الدراسة التي قام بها (Ndohe & Scales 2002) والتي درسا بها تاثيرات الحالة الاقتصادية الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، الاختلاف العرقي، الجنس، والعدل الترامكي لطلبة الكليات في الجامعة الامريكية، حيث قاما بتطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 160 طالبا وطالبة من جامعة جونسون سميث، وجامعة تينيسي الحكومية، واطهرت الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة بين الاكتئاب وكل من الدعم الاجتماعي والحالة الاقتصادية الاجتماعية (21).

كما ويمكن عزو النتائج في هذه الدراسة عن حالة الاكتئاب الى الضغط النفسي لدى طالبات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام بسبب المنافسة في الانشطة الرياضية المختلفة وما يترتب عليها من نتائج، مما قد يكون سببا في ظهور الاكتئاب على الطالبات . فكلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، ونظرا لكون الرياضيين يتعرضون باستمرار الى ضغوط التدريب لإتقان المهارات ورفع المستوى او الخسارة في البطولات والمنافسات الرياضية او الفشل في الامتحانات العملية، وكذلك الانتقادات التي قد يتلقها الطالبات والشعور بتدني التخصص دون باقي التخصصات يؤدي ذلك الى شعورهن بحالة من الحزن والكآبة .

ويؤكد ذلك دراسة (Humphrey et al, 2000) والتي قام فيها بدراسة الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة بهدف التعرف على اسبابه ونتائجه وكيفية التعامل معه، فوجد ان الطلاب يتعرضون لضغوطات تتعلق بالرياضة مثل توتر الفوز، القلق الزائد، الاحباط، تكرار المزاج والخوف، والتي بدورها تؤثر في الصحة النفسية والعاطفية للطلاب . ووجد ان 40% من الذكور واكثر من نصف الاناث يتعرضون لمشاكل تتعلق بالوقت وانه يشكل سببا جديا للضغط النفسي حيث انهم اعترفوا بانه لا يوجد وقت كاف لمواجهة متطلبات الرياضة ومتطلبات الاداء الاكاديمي (20).

كما واشارت نتائج دراسة (هيثم محمد النادر وآخرون، 2014) الى ان طلبة كلية التربية الرياضية يعانون من ضغوط اكثر من طلبة الكليات الاخرى . كما واطهرت الدراسة ان مصادر الضغوط لدى الطلاب فكانت بالنسبة للضغوط الجامعية كان اسقاط مادة هو الاعلى تقديرا كمصدر للضغط ثم التميز بين الطلبة، في حين تمثلت الضغوط الاجتماعية بالعلاقات العاطفية وتحديد نهاية علاقة، اما الضغوط العامة فكانت التدخين وعدم توفر فرص العمل . كما ويذكر انه وعلى الرغم من



ان المشاركة بالرياضة يمكن ان تخفف من الضغط النفسي الا انها يمكن ان تصبح مصدر ضغط اضافيا بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية لأنها تصبح متطلبا لنجاحهم وتخرجهم وليست مصدرا لتفريغ الطاقة والتسلية فقط (16: 199).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- وجود مستوى للاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى بنسب متباينة .
- 2- تباين نسب مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .
- 3- الخلطة الاجتماعية من اكثر الاسباب التي تخفض من مستوى الاكتئاب على وفق نتائج البحث الحالي .

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم الحصول عليها يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- ضرورة الدعم الاجتماعي والنفسي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- ضرورة الاهتمام بالإرشاد الديني والإرشاد النفسي للحد من اعراض الاكتئاب لدى جميع الطالبات في الحياة الجامعية.
- 3- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول ظاهرة الاكتئاب للحد من خطوتها بين طالبات الجامعة وفي جميع الكليات ولجميع المراحل الدراسية .

المصادر:

- 1-اميرة عبد الواحد، شيماء عبد مطر (2015): دراسة مقارنة لأعراض الاكتئاب لدى طالبات وطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني، جامعة بغداد .
- 2-اميرة فكري محمد عايدي (2008): انماط التعلق وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين "دراسة سيكومترية - كLINيكية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق.
- 3-بسمة عيد خليل الشريف (2013): فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند الى نظرية اليس Ellis في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الاول الثانوي في مدينة عمان، البلقاء للبحوث والدراسات، المجلد 16، العدد 1 .
- 4-ثائر عاشور (2018): الاكتئاب (اسبابه-اعراضه-انواعه-طرق علاجه)، دار الخليج للنشر، عمان، الاردن .
- 5-حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب للطباعة، القاهرة .
- 6-حلمي المليجي (2000): علم النفس الاكلينيكي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.

7-حمدي ابو مجلة، ناصر او بطالب (1988): تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب، مجلة الدراسات، المجلد (15)، العدد (1)، الجامعة الاردنية .

8-سيدة علي عبد العال محمد (2012): تأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة للبالية على مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 34، مصر .



- 9- عبد الحكيم العفيفي (1990) : الاكتئاب والانتحار، دراسة اجتماعية تحليلية، دار المعرفة اللبنانية، بيروت .
- 10- عبد الستار ابراهيم (1998) : الاكتئاب / اضطراب العصر الحديث- فهمه واساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، الكويت .
- 11- عبد الكريم محمد جرادات: انتشار الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، قسم علم النفس الارشادي والتربوي، كلية التربية، جامعة اليرموك .
- 12- فضل المولى عبد الرضى (2013): اثر الحالة الاجتماعية والنوع على الاكتئاب بولاية الخرطوم، مجلة كلية التربية، العدد السابع، السنة الخامسة، جامعة الخرطوم .
- 13- محمد عبد الهادي الجبوري (2010): قياس الاكتئاب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى ابناء الجالية العربية المقيمين في الدنمارك، رسالة ماجستير، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك .
- 14- مي كامل بن محمد (2008): اساءة المعاملة البدنية والاهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكتئاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية (11-12) بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة ام القرى .
- 15- نسيم داود (2001): فعالية برنامج ارشادي يستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، مجلة دراسات للعلوم التربوية، الاردن .
- 16- هيثم محمد النادر، بشير احمد العلوان، محمد خالد القضاة (2014): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية طلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة مقارنة)، دراسات العلوم التربوية، المجلد 41، العدد 1.
- 17- وليد الخطيب سرحان، محمد حباشنه جمال (2003): سلوكيات الاكتئاب، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- 18- Boggiano, A. & Barrett, M. (1990) ; Gender Differences in Depression in College Students . A Journal of Research , v25 n11 .
- 19- Haaga, D & Davison, G. (2004) ; Cognitive change methods. Helping people change: A textbook of methods. New York .
- 20- Humphrey , J. H, Yow, D. A. and Bowden, W. W. (2000) ; stress in college athletics : Causes, consequences, coping. Binghamton, NY: The Haworth Half – Court press.
- 21- Ndoh, S. & Scales, J. (2002) ; The Effects of Social Economic Status, Social Support, Gender, Ethnicity and Grade point Average on Depression among College Students. Eric.
- 22- Rowland, Belinda. (1995) ; Gale Encyclopedia of Alternative Medicine, 101
- 23- Watkins, C.E. (2008) ; Handbook of psychotherapy Supervision, New York, John Wiley Sons . inc
- 24- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) / موقع مصريات / نشرت بتاريخ 2017/3/10 – تحت عنوان ممارسة الرياضة تقي الاكتئاب .



25 شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) / Web Teb / معلومة اثق بها/ نشرت بتاريخ 12 يونيو 2017/ تحت عنوان " الاككتاب في الجامعة .
<https://baby.webteb.com/articles>

ملحق (1) استمارة استبيان

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

في النية القيام ببحث مسحي لمستوى الاككتاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى . وفيما يلي قائمة من الجمل تصف مشاعرك وأحاسيسك في نواحي متعددة، نرجو منك قراءة كل مجموعة من هذه الجمل على حدة واختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف عن الشعور السائد لديك خلال السبعة أيام الماضية بما فيها هذا اليوم، وبعد أن تحدد الجملة التي تصف مشاعرك ضع علامة في المربع المقابل لها .

أما إذا وجدت في مجموعة ما أن هناك عدة جمل تنطبق بصورة متساوية على حالتك فضعي علامة في المربع لجملة واحدة فقط ترجح أنها الأكثر انطباقا على حالتك . إن كل المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستعامل بسرية تامة وأن تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

نرجو أن نذكركم أنه لا توجد استجابات صحيحة وأخرى خاطئة - والمطلوب هو أن تعبر عن نفسك بكل حرية وصدق .

ولكم فائق الشكر

الباحثون





- إنني لا أشعر بالحزن .
- إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات .
- أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور.
- إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع تحمله .
-
- إنني لست متشائماً بشأن المستقبل .
- أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.
- أشعر أنه لا يوجد لدي ما أطمح للوصول إليه.
- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.
-
- لا أشعر بأنني شخص فاشل بشكل عام.
- أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجهه الإنسان العادي.
- عندما أنظر إلى حياتي الماضية ، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.
- أشعر بأنني إنسان فاشل فشلاً تاماً .
-
- ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضى كما كانت عادة .
- لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.
- لم أعد أشعر بأي متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.
- لدي شعور بعدم الرضى والملل من كل الأشياء.
-
- لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.
- أشعر بالذنب في بعض الأوقات.
- أشعر بالذنب في معظم الأوقات .
- أشعر بالذنب في كافة الأوقات.
-
- لا أشعر بأنني أستحق عقاباً من أي نوع.
- أشعر بأنني أستحق العقاب أحياناً.
- كثيراً ما أشعر بأنني أستحق العقاب.
- أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني أستحق ذلك.
-
- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- أشعر أحياناً بأنني أكره نفسي.
- إنني أكره نفسي في كل الأوقات.
-
- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- إنني أنقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.
- ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.
- ألوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.
-
- لا يوجد لدي أية أفكار انتحارية.
- توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكنني لن أقوم بتنفيذها.
- أربح في قتل نفسي.
- سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة .
-
- لا أبكي أكثر من المعتاد .
- أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
- إنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام .
- كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني هذه الأيام لا أستطيع البكاء بالرغم من أنني أريد ذلك .
-
- لا أشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد.
- أصبح غضبي يستتار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.
- أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام .
- أحس بأن مشاعري قد تبدلت و لم يعد شيء يغضبني.
-
- لا أشعر بأنني فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.
- أصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه .
- فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين .
-
- أقوم باتخاذ قراراتي على الوجه الأفضل.
- أميل إلى تأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت أفعل بالعادة .



- ☐ أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.
- ☐ لم تعد لدي أية قدرة على اتخاذ قرارات هذه الأيام.
- ☐ أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.
- ☐ يزعجني الشعور بأنني أبدو غير جذاب.
- ☐ أشعر بأن هناك تغييرات دائمة طرأت على مظهري تجعلني أبدو غير جذاب.
- ☐ اعتقد بأنني أبدو قبيحاً.
- ☐ أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة.
- ☐ احتاج إلى جهد إضافي كي أبدأ العمل في أي شيء.
- ☐ لا أستطيع عمل أو إنجاز أي شيء على الإطلاق.
- ☐ اجد صعوبة كبيرة للبدء بعمل أي شيء .
- ☐ أستطيع النوم جيداً كالمعتاد.
- ☐ لا أنام جيداً كالمعتاد.
- ☐ أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.
- ☐ أستيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.
- ☐ لا أرى أنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.
- ☐ أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.
- ☐ أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً.
- ☐ أنا متعب جداً لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء.
- ☐ شهيتي للطعام هي كالمعتاد.
- ☐ شهيتي للطعام ليست جيدة كما كانت في العادة.
- ☐ شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام.
- ☐ ليس لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام.
- ☐ ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.
- ☐ أنا متزعج بشأن المشكلات الصحية مثل آلام المعدة والإمساك أو آلام الجسم عامة.
- ☐ أنا متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ☐ إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التفكير في أي شيء آخر.

ملحق (2)

اسماء السادة الخبراء

أ.د.	حامد سليمان محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الانبار	(علم النفس)
أ.د.	علي يوسف حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد	(علم النفس)
أ.د.	عصام محمد رضا	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل	(علم النفس)



بطارية اختبار لبعض الاختبارات المهارية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الأولى
في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى والقادسية
أ.م.د. عماد عزيز نشمي أ.م.د. أسعد طارق أحمد أ.م.د. حازم علي غازي
جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.hazemgg@gmail.com

d.asaadtariq@yahoo.com

imadazez70@gmail.com & amadnashmi@mu.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى بناء بطارية اختبار لفعالية خماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة المثنى وجامعة القادسية وأفترض الباحثون واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات المتبادلة (المتداخلة)، تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى والقادسية للعام الدراسي 2017-2018 م والبالغ عددهم (88) طالبة اما عينة البحث فقد شملت (60) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون نسبة مئوية قدرها (68.18%) من المجتمع الاصلي، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى:

- أن التحكم في استخدام الكرة كان براعة وبصورة مقبولة جداً
- إمكانية السيطرة على الكرة والتصويب فيها
- الدرجة بالكرة والتحكم بها كانا متساويين .

ومن اهم التوصيات:

- استخدام بطارية اختبار خماسي كرة القدم في التقييم الدوري لمعرفة مستويات طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية بجامعة المثنى والقادسية.
- الاستفادة من النتائج المستخلصة كمؤشر للقبول عند اختيار الطلاب المتقدمين إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

Abstract

Building a Futsal Testing Battery for some of the technical tests of five football for the students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science at the Universities of Muthanna and Qadisiyah
Researchers

Dr. Imad Azez NashmieDr. AsaadTareq Ahmedhmde Dr. Hazim Ali Ghazi
The research aims to build a test battery for the effectiveness of the five football for the first stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Al-Muthanna University and Qadisiyah University. The researchers assumed that the descriptive approach was used in the study of mutual relations. In the University of Muthanna and Qadisiya for the academic year 2017-2018, the number of (88) students. The sample of the study included (60) students were chosen by the deliberate method representing a percentage of (68.18%) of the original community. The main results of the research indicated that: F In the use of the ball it was in tact and very acceptable

- Possibility to control and correct the ball
- Rolling and controlling the ball were equal.



The most important recommendations: the use of battery five-test football in the periodic calendar to see the levels of female students of the first stage in the Faculty of Physical Education at the University of Muthanna and Qadisiya.

-Taking advantage of the results obtained as an indicator of acceptance in the selection of advanced students to the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم للصالات (خماسي كرة القدم) واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي أسلوب لعب جديد يفرض طابع التكتيك والتكتيك السريع أثناء المباراة وتعد ركيزة أساسية لتطوير كرة القدم وهي لعبة قديمة حديثة، قديمة بالأصل والمنبع وبنفس الوقت حديثة بأسلوبها واستقلاليتها فقد نالت قدرا وافيا من التقدم والتطور من خلال دراسات وأبحاث مستفيضة وهي تتميز بالسرعة والإثارة والتشويق. إذ أن للمهارات الأساسية في كرة الصالات أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على دقة وأداء المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة كبيرة لها في المناهج التدريبية. ويكشف لنا تطور القياس في التربية البدنية انه كان يسير جنبا إلى جنب مع التقدم الذي حدث في اساليب البحث العلمي كما ظهر انه ملازم للتطورات التي حدثت للتربية البدنية والتي وصلت بها في النهاية إلى مكانتها الهامة فقد ظهرت اختبارات بدنية وحركية مقننة و اجهزة وادوات الكترونية حديثة للقياس و كادت ان تحتفي الاختبارات الاجتهادية والتقديرية .وتستخدم الاختبارات ايضا في المجال الرياضي لقياس العديد من القدرات العامة والخاصة والتحصيل وكذلك قياس القدرات والجوانب النفسية كالمبول والاتجاهات بالإضافة إلى التقويم والتوجيه حيث ان تحقيق المستويات العالية يتطلب الانتقاء الجيد فان الحاجة لاستخدام نتائج الاختبارات مهمة حيث انها تعطي دلالات ايجابية عن الحالة العامة للفرد سواء الوظيفية او الحركية او البدنية او المهارية او النفسية . وتعتمد كليات التربية البدنية في القطر ومنها كلية التربية البدنية بجامعة المثنى في القبول للطلاب المتقدمين على برنامج خاص بذلك ولا يخضع هذا البرنامج لبرنامج القبول المركزي الذي يقبل على اساسه الطلاب المتقدمين إلى الكليات والاختصاصات الاخرى، واهم ما يميز برنامج القبول الخاص لكلية التربية الرياضية هو اعتماده على الاختبارات البدنية والمهارية ولمختلف الالعاب كأساس واضح للقبول، اذ تعد هذه الاختبارات على اختلافها وتباينها ادوات فعالة لتقويم المستوى الادائي البدني والمهاري للطلاب . ومن هنا تبرز أهمية البحث لكي يتم استخدام أو تطبيق هذه الاختبارات كان لا بد أن تقوم هذه الاختبارات على أسس علمية سليمة فضلاً عن التوحيد بعيداً عن وجهات النظر الفردية، وما نعينه بالتوحيد هو توفير بطاريات اختبار معينة لكل فعالية رياضية إذ من شأنها أن تحدد القائمين بعملية القياس والاختبار بضوابط مقننة وبالتالي تؤدي إلى تحقيق العدالة بين الطلاب المتقدمين من حيث الفرص المتاحة للقبول.

2-1 مشكلة البحث:

أن عدم وجود بطاريات اختبارية خاصة بفعالية خماسي كرة القدم، وبالنظر إلى عدم القدرة في الحصول على عينة أساسية-العينة التي تتقدم للقبول- لذلك فإنه يمكن الاستعانة بالطالبات المقبولات للمرحلة الأولى والذين لم يتعرضوا بعد لخبرات يمكن أن تكون مؤثرة في تغيير السلوك الحركي الخاص بهذه الألعاب، ليكون أداة في بناء مثل هذه البطاريات، وبالتالي لتكون مؤشراً يمكن الاستعانة به في اختيار المتقدمين للقبول في كلية التربية البدنية .



3-1 هدف البحث:

- بناء بطارية اختبار لفعالية خماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية- جامعة المثنى والقادسية.

4-1 مجالات البحث:

1-المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية المقبولين للعام الدراسي 2017-2018 م .

2-المجال الزمني: من 2017/11/1 ولغاية 2018/2/8 .

3-المجال المكاني: ملعب جامعة المثنى والقادسية لقسم الأنشطة الطلابية والقاعة المغلقة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات المتبادلة (المتداخلة) لملائمة وطبيعة البحث إذ يؤكد عويس (1999) إلى أن "البحوث الارتباطية تفيد في معرفة العلاقات المتداخلة بين المتغيرات وبدرجات متفاوتة وفي مواقف واقعية" (عويس، 1999، 16)

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية بجامعة المثنى والقادسية للعام الدراسي 2017-2018 م والبالغ عددهم (88) طالبة اما عينة البحث فقد شملت (60) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد (28) طالبة والذين يمثلن طالبات التجربة الاستطلاعية وطالبات راسبات ومرقنة قيودهن وطالبات لم يكملن الاختبارات الخاصة بموضوع البحث إذ بلغت عينة البحث الـ (60) طالبة يمثلن نسبة مئوية قدرها (68.18%) من المجتمع الاصلي .

3-3 وسائل جمع البيانات: قام الباحثون باستخدام مجموعة من الوسائل البحثية للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث وهي :

-الاختبارات.

-الاستبيان.

-استمارة القبول الخاصة بالاختبارات المهارية.

4-3 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- كرات قدم عدد 10.

- شريط قياس طول 50 م .

- ساعة توقيت الكترونية عدد 5 .

- ملعب كرة قدم .

- شواخص بلاستيكية عدد (30) شاخص .

- طباشير واصباغ .

- صافرة .

- شريط ابيض لاصق كتان يستخدم لتحديد المواقع والمسافات .

3-5 مهارات خماسي كرة القدم: (التصويب، الدرجة، السيطرة على الكرة، التمريرة القصيرة التمريرة الطويلة)، ولغرض التعرف على مدى تمثيل هذه المهارات للألعاب الخاصة بها فقد قام الباحثون بعرض هذه المهارات على مجموعة المختصين وبعد جمع استمارة الاستبيان ظهر ان هناك نسب اتفاق متفاوتة على المهارات والجدول (1) يبين ذلك .



جدول (1)

يبين النسبة المئوية لقبول المهارات وحسب رأي المختصين

الاسم	المهارات الحركية	عدد المختصين	عدد المختصين		النسبة المئوية
			المتفقيين	الغير متفقيين	
كرة القدم	السيطرة على الكرة	9	9	صفر	100%
	التصويب	9	9	صفر	100%
	الدحرجة	9	9	صفر	100%
	التمريرة القصيرة	9	صفر	9	0 %
	التمريرة الطويلة	9	صفر	9	%0

وبناء على نسب اتفاق المختصين فقد تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (25%) فاكتر . اذ يشير (مجيد و سلمان ،1992) إلى انه يمكن استبعاد المهارات أو المكونات التي تحصل على اقل من (25%) اذ انها "لا تشكل اهمية جوهرية بالنسبة للتباين الكلي للظاهرة المقاسة" (مجيد، سلمان، 1992، 14)، وعلى هذا الاساس شملت مكونات الدراسة المهارات الآتية:
كرة القدم : السيطرة على الكرة - التصويب - الدحرجة.

وفيما يلي عرض للاختبارات الخاصة بالبحث ولكل مهارة من المهارات ونسب الاتفاق حولها .

جدول (2)

يوضح الاهمية النسبية لاتفاق المختصين حول الاختبارات مهارية لخماسي كرة القدم

1.	التصويب على المستطيلات الاربع	92%	
2.	دقة التصويب على مرمى مسافة 16 متر	21%	× مستبعد
3.	التصويب القريب على ثلاث دوائر 12 متر	70%	
4.	التصويب على هدف كرة القدم بداخله هدف كرة يد	44%	
5.	دقة التصويب على مرمى	69%	
1.	السيطرة على الكرة (ثلاث محاولات)	79%	
2.	السيطرة على الكرة (50) فما فوق	18%	
3.	السيطرة على الكرة خلال دقيقة واحدة	75%	
4.	السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	84%	
5.	السيطرة على الكرة لأطول فترة ممكنة داخل دائرة	33%	
6.	السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم عدا اليدين (محاولتين)	77%	
1.	الدحرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 5 شواخص	94%	
2.	الدحرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 3 شواخص	91%	
3.	الدحرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 8 شواخص	75%	
4.	الدحرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 6 شواخص	43%	
5.	الدحرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 11 شاخص	19%	× مستبعد

وبعد ان قام الباحثون بجمع العدد اللازم من الاختبارات مهارية الخاصة بكل مهارة قام بعرضها على السادة المختصين اذ تم التوصية بإعطاء كل اختبار تسلسل حسب اهميته بحيث يعطى الاختبار اعلى درجة وفقا للعدد الاختبارات المرشحة بعد ذلك تم اعتماد الاختبارات مهارية التي حصلت على نسبة (25%) اذ يشير (علاوي و رضوان، 2000) إلى انه من خلال استطلاع رأي المختصين حول المكونات والاختبارات فانه يستبعد أي مكون أو اختبار يقل عن (25%) من المجموع الكلي للاختبارات أو الآراء .



3-6 التجربة الاستطلاعية: أجريت هذه التجربة بتاريخ 2017/12/8 وكان الغرض منها التعرف على:

- التعرف على كفاءة الاجهزة والادوات المستخدمة .
- تحديد الابعاد والمسافات الملائمة للاختبارات .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- تسلسل اداء الاختبارات .
- تشخيص السلبيات التي قد تحدث قبل وخلال وبعد التنفيذ .
- التعرف على استجابة عينة البحث في اداء الاختبارات .
- تنظيم عمل فريق العمل المساعد.

3-7 المواصفات التفصيلية لوحدات بطارية اختبار خماسي كرة القدم:

3-7-1 الاختبار الاول:

- اسم الاختبار: السيطرة على الكرة خلال 30 ثانية .
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة التحكم بالكرة .
- الادوات المستخدمة: كرة قدم، ساعة توقيت .
- طريقة الاداء: عند سماع المختبر الايعاز بالبدء يقوم برمي الكرة في الهواء ثم يسيطر عليها بالقدم بحيث ان الكرة لا تسقط أو تلمس الارض ويعطي المختبر محاولة واحدة خلال 30 ثانية .
- التسجيل: يحسب للمختبر عدد مرات ضرب الكرة في 30 ثانية .
- يفقد المختبر نقطة لكل كرة تلمس الارض .

3-7-2 الاختبار الثاني:

- اسم الاختبار: الدرجة بالكرة ذهاباً واياباً بين 3 شواخص .
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة .
- الأدوات المستخدمة: 3 شواخص، المسافة بين شاخص واخر 8 ياردات وبين الشاخص الاول وخط البداية 9 ياردات، كرة قدم، ساعة توقيت .
- طريقة الاداء: يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الاشارة ينطلق بين الشواخص ذهاباً واياباً إلى ان ينتهي الاختبار ولكل ثلاث محاولات .
- التسجيل: اقل زمناً يسجله في المحاولات الثلاث .

3-7-3 الاختبار الثالث:

- اسم الاختبار: السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم عدا اليدين (محاولتين) .
- الغرض من الاختبار: قدرة السيطرة على الكرة .
- الادوات المستخدمة: كرة قدم .
- طريقة الاداء: يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين نحو الارض وتنطيطها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس أو بأي جزء قانوني من اجزاء الجسم والاحتفاظ بها لاقصى عدد من المرات وتنتهي المحاولة عندما تمس الكرة الارض .
- التسجيل: عدد المرات، افضل المحاولتين .

3-7-4 الاختبار الرابع:

- اسم الاختبار: السيطرة على الكرة (ثلاث محاولات) .
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة السيطرة على الكرة .
- الادوات المستخدمة: كرة القدم .
- طريقة الاداء: يبدأ المختبر بالسيطرة على الكرة أو الكرة ثابتة على الارض ويقوم بتنطيط الكرة بالقدمين والفخذ وتغطي المختبر ثلاث محاولات وتؤخذ الافضل .



التسجيل: عدد مرات السيطرة بالكرة .

3-7-5 الاختبار الخامس:

اسم الاختبار: السيطرة على الكرة لأطول فترة ممكنة داخل دائرة .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة .

الأدوات المستخدمة: دائرة ترسم على الأرض نصف قطرها 3م، كرة قدم، ساعة توقيت .

طريقة الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة وعند سماع الإشارة بالبداية يقوم بالسيطرة على الكرة وتنطيطها بعد رفعها عن الأرض وتنطيطها داخل الدائرة بالقدمين وبالقدم الواحدة ويؤدي المختبر محاولتين .

التسجيل: يقاس الزمن الذي يستغرقه المختبر من سقوط الكرة على الأرض للمرة الثانية أو خروجها خارج الدائرة، ويسجل افضل المحاولتين .

3-8 التجربة الرئيسية: تم تطبيق الاختبارات المهارية على عينة الطالبات للمرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وقد راعى الباحثون جملة امور في تطبيق الاختبارات وهي :

- اعداد استمارات تسجيل الاختبارات لعينة البحث .
- توضيح الاختبارات وطريقة ادائها (عمل نموذج لكل اختبار) وطريقة احتساب الدرجة .
- إعطاء فترة احماء كافية قبل البدء بالتنفيذ واعطاء محاولات تجريبية قبل التنفيذ الفعلي .
- مراعاة توزيع الاختبارات بشكل لا يؤثر أي اختبار على الآخر .

3-9 المعالجات الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 الوصف الاحصائي للاختبارات المهارية بخماسي كرة القدم:

جدول (3)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية بخماسي كرة القدم

رقم الاختبار	المهارة	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	التصويب	التصويب القريب على ثلاث دوائر مسافة 12 متر	عدد	67.694	11.165	54.00	0.801
2		دقة التصويب على المرمى	عدد	8.21	1.66	11.00	0.825
3		التصويب على المستطيلات الاربع	عدد	13.4	3.023	13.99	0.21
4		التصويب على هدف كرة القدم بداخله هدف كرة يد	عدد	11.041	2.325	8.654	0.054
5	السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة خلال 30 ثانية	عدد	35.523	10.358	34.80	0.782
6		السيطرة على الكرة بجميع اجزاء الجسم عدا اليدين (محاولتين)	ثا	25.473	5.980	15.40	0.989
7		السيطرة على الكرة لأطول فترة ممكنة داخل دائرة	عدد	19.503	8.393	19.10	0.92
8		السيطرة على الكرة خلال دقيقة	عدد	28.805	8.225	22.20	0.888
9	الدرجة	السيطرة على الكرة (ثلاث محاولات)	عدد	72.416	15.292	68.11	0.444
10		الدرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 6 شواخص	ثا	10.825	1.921	11.14	0.710
11		الدرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 5 شواخص	ثا	13.52	1.879	12.32	0.199
12		الدرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 3 شواخص	ثا	19.254	1.094	14.90	0.654
13		الدرجة بالكرة ذهابا وايابا بين 8 شواخص	ثا	16.65	2.25	14.00	0.325

من الجدول (3) نلاحظ ان جميع قيم الاوساط الحسابية قد تجاوزت الانحرافات المعيارية للاختبارات وهو ما يؤكد صلاحية وملائمة الاختبارات للتحليل وهو ما يؤكد ايضا انتظام العينة الخاضعة للتحليل .



4-3-2 مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المهارية بخماسي كرة القدم جدول (4)

يوضح مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المهارية بخماسي كرة القدم

	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1													1.000	1
2												1.000	0.062	2
3											1.000	0.030	0.086-	3
4										1.000	0.073	0.041	0.197	4
5									1.000	0.035-	0.032	0.022	0.193-	5
6								1.000	0.071-	0.172	0.038-	0.076	0.173	6
7							1.000	0.029	0.078	0.161-	0.082	0.163-	0.206-	7
8						1.000	0.066	0.105	0.066-	0.211-	0.142-	0.122	0.147	8
9					1.000	0.010-	0.072	0.023	*0.249	0.012-	0.015-	0.124	0.059-	9
10				1.000	0.051	0.121-	0.041	0.198	0.060	0.170	0.051	0.093-	0.002-	10
11			1.000	0.042	0.094-	0.108-	0.090-	0.067-	0.096-	0.147-	0.069-	0.089	0.058-	11
12			0.107	0.097	0.156-	0.036	0.062-	0.007	*0.244-	0.028	0.003	0.150-	0.040	12
13	1.000	0.007	*0.244	0.108	0.107	0.074-	0.023-	0.042-	0.036-	0.026-	0.014	0.090-	0.191-	13

* قيمة (ر) الجدولية (0.212) عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (ن-2) .

وكما هو معروف فان مهارة السيطرة على الكرة تحتاج إلى قدرة عالية في التحكم مثلما تحتاجه الدرجة ومثلما يحتاجه التصويب فضلا عن ان عنصر الدقة في الاداء يلعب دور كبير في ابقاء الكرة تحت السيطرة وامكانية اللاعب القيام بأداء الحركات والافعال ذات المدى المحدود يمكنه في وضع الكرة في موضع امين عن القطع أو ضياع الفرصة لأي سبب اخر .

وقد اتفقت نتائج هذا العامل مع ما توصل اليه (الراوي، 2001) في تفسيره للعامل الاول من دراسته حيث كان عامل السيطرة على الكرة هو الغالب عليها واكد فيه ان السمة الغالبة على هذا العامل هي الدقة بالإضافة إلى التوافق في الاحتفاظ بالكرة بالرجلين أو بقية اجزاء الجسم واعتبر انه من الضروري ان يكون اللاعب يتمتع بدقة عالية في التعامل مع الكرة لكي يستطيع اداء المهارة بالشكل الصحيح . (الراوي، 2001، 69-70)

ان الارتباط السالب الذي يظهر على الاختبار والذي يمثل مهارة الدرجة هو امر طبيعي ان يتحقق في الوصول إلى افضل الانجازات في الاختبارات التي تعد الوقت عنصراً أساسياً في التفوق حيث انه يحقق هذا النوع من الارتباط .

ومن هنا يمكن ان نطلق على هذا العامل (الدرجة) وتمثل الدرجة قدرة اللاعب أو المختبر على التحرك والجري بالكرة وبالطريقة المشابهة لتجاوز الخصم في المباراة وبما يؤهله من كسب المواقف الناتجة عن اللعب لصالحه ووضعه في موضع يؤهله لقيادة الكرة وتوجيهها بالجهة المطلوب تنفيذ غيرها من المهارات كالتصويب (اميش، 1990، 37) ويؤكد (الخشاب واخران، 1999) ان من بين اهداف مهارة الدرجة انها تسمح للاعب الانتقال من مكان إلى اخر لغرض تنفيذ الفعالية التي تليها (الخشاب واخران، 1999، 144) ويشير (مختار، 1981) إلى ان اللاعب الذي يجيد الدرجة يمثل خطورة على الخصم اذ ان اهداف كثيرة تسجل بعد الدرجة الناجحة . (مختار، 1981، 79-80) . "ان الغرض من الدرجة هو لتحريك ونقل الكرة إلى اماكن اكثر فائدة وذلك اما بتمريرها إلى الزميل أو تصويبها على المرمى" وقد توصل كل من (الراوي، 2001) و(محمد، 1997) إلى العامل



نفسه واسمياه عامل درجة الكرة . (الراوي، 2001، 76) (محمد، 1997، 247) . ان اداء معظم المهارات ولمختلف الالعاب وبضمنها مهارات كرة القدم يخضع لعامل رئيسي واساسي ساهم في نجاح الاداء المهاري الا وهو عامل السيطرة على الكرة مثلما يحتاج لاعب السلة والطائرة إلى السيطرة على الكرة باليد فان لاعب القدم بحاجة اكبر للسيطرة على الكرة بالقدم وان السرعة والدقة بالتنفيذ سواء للتصويب أو لغيرها من المهارات تطلب قدر عالي من السيطرة على الكرة لان وجود اللاعب في منطقة ضيقة هي منطقة الجزاء في اغلب الاحوال وتواجد الكثير من لاعبي الدفاع على اغلب الاحيان يجعله بحاجة ماسة إلى السيطرة على الكرة والتنفيذ السريع والدقيق كما ان السيطرة على الكرة عامل اساس قبل اداء التصويب البعيد الذي يحتاج إلى القوة في التنفيذ بالإضافة إلى عامل الدقة، ومن هنا يمكن ان نطلق على هذا العامل (براعة استخدام الكرة) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ظهور أمكانية التحكم في استخدام الكرة كان ببراعة وبصورة مقبولة جداً .
- 2- الوحدات المستخلصة للبطارية تعد مقاييس نقية خالصة فقد كانت قريبة من الصفر .
- 3- أمكانية السيطرة على الكرة والتصويب فيها بصورة جيدة جداً
- 4- الدرجة بالكرة والتحكم بها كانا متساويين .

2-5 التوصيات:

- 1- استخدام بطارية اختبار خماسي كرة القدم في التقويم الدوري لمعرفة مستويات طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى والقادسية.
- 2- الاستفادة من النتائج المستخلصة كمؤشر للقبول عند اختيار الطلاب والطالبات المتقدمين إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3- إجراء دراسة مستقبلية تتضمن كافة الألعاب المستخدمة في القبول بالإضافة إلى اختبارات الجانب البدني .



المصادر:

1. ثامر محسن اسماعيل واخران: الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
2. جمال اسماعيل ابو المجد وآخرون: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ج1، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
3. حنفي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة قدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
4. خير الدين علي احمد عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
5. زهير جاسم واخران الخشاب: كرة القدم لطلاب كليات اقسام التربية الرياضية، ط2، الموصل، 1999.
6. عبد المعين صبحي خالد: اثر استخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997.
7. علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004.
8. علي فهمي خاطر و احمد محمد البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث، مصر، 1996.
9. ثائر داود مجيد و ريسان خريبط: طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1992.
10. محمد صبحي حسانين: التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
11. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987.
12. يوسف لازم كماش: المهارات الاساسية في كرة القدم، تعليم - تدريب، الاردن، 1997.

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 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير المكمل الغذائي (CP) في فاعلية انزيم (CPK) وتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد

أ.م.د حكمت عادل عزيز اللامي أ.د اكرم حسين جبر

جامعة القادسية/كلية الطب جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hikmat_sport@yahoo.com

المستخلص

وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد وذلك لأداء المهارات الأساسية الدفاعية الخاصة ومن أهمها التحركات الدفاعية وحائط الصد وتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد، الذي يتطلب من اللاعبين سرعة قصوى في أداء هذه الصفة لارتباطها بتكامل الأداء المهاري الدفاعي، لذا من الأفضل على المدربين تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبيهم باستخدام أساليب تدريبية إلى جانب المكملات الغذائية لتطوير انجازاتهم، إذ يساهم المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين في إعادة بناء ATP في داخل الخلية العضلية وبشكل سريع، فضلاً عن زيادة نشاط الانزيمات المسؤولة عن ذلك التفاعل ومنها انزيم CPK الذي يعد واحداً من أهم الانزيمات المسؤولة عن إعادة بناء ATP عن طريق المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين. وهدف البحث التعرف على تأثير المكمل الغذائي (CP) في فاعلية انزيم (CPK) وتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد .

حدد الباحثان مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل للمجتمع وهم لاعبو نادي غماس للمتقدمين إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، ويتم إعطاء المجموعة الأولى المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين بالإضافة إلى المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق أما المجموعة الثانية قد طبقت مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق، وتم اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق البرنامج الغذائي والاختبارات البعدية لعينة البحث واستخراج النتائج بواسطة الوسائل الاحصائية .

واستنتج الباحثان للبرنامج الغذائي فوسفات الكرياتين تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات الدفاعية بكرة اليد بدلالة تركيز انزيم CPK للاعبي كرة اليد وكانت المجموعة التجريبية الاولى افضل من المجموعة الضابطة الثانية .

**The effect of dietary supplement (CP) on the effectiveness of the enzyme
(CPK) and the development of speed strength and some defensive skills
of handball players**

**Assist. Prof. Dr. Hikmat Adil Aziz Al-Lami / University of Qadisiyah /
College of Medicine**

**Prof. Akram Hussein Jabur Al-Janabi / University of Qadisiyah /
College of Physical Education and Sports Sciences**

hikmat_sport@yahoo.com

Abstract

The strength of speed is one of the most important requirements of handball players to perform the basic defensive skills of the most important defensive movements and the wall of the cover and coverage of the offensive handball, which requires the players maximum speed in the performance of this attribute for the integration of the performance of defense skills, Trainers develop the characteristic strength of speed in their players using training



methods as well as dietary supplements to develop their achievements. Dietary supplementation creatine phosphate contributes to the rapid reconstruction of ATP in the muscle cell as well as increased activity of the enzymes Ululation for interaction, including the enzyme CPK, which is one of the most important enzymes responsible for the rebuilding of ATP by supplementing food creatine phosphate. The aim of the research was to identify the effect of dietary supplement (CP) on the effectiveness of the enzyme (CPK) and the development of the strength characteristic of the speed and some defensive skills of handball players.

The researchers identified the society of research in a comprehensive inventory of the society and they are players of Gammas club for applicants, as they were divided in a simple random way into two groups with (6) players for each group. The first group is given supplementary dietary creatine phosphate in addition to the training curriculum prepared by the team coach. The vocabulary of the training curriculum prepared by the team coach was applied. Tribal tests were carried out, the food program was implemented, the remote tests were conducted for the research sample, and the results were obtained by statistical means.

The researchers concluded that creatine phosphate diet had a positive effect on the development of speed strength and defense skills of handball in terms of concentration of CPK enzyme for handball players. The first experimental group was better than the second control group.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها واتقانها وتطويرها بشكل عال في المباريات، وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم متطلبات لاعبي كرة اليد وذلك لأداء المهارات الأساسية الدفاعية الخاصة ومن أهمها التحركات الدفاعية وحائط الصد وتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد، الذي يتطلب من اللاعبين سرعة قصوى في أداء هذه الصفة لارتباطها بتكامل الأداء المهاري الدفاعي، لذا من الأفضل على المدربين تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبيهم باستخدام أساليب تدريبية إلى جانب المكملات الغذائية لتطوير انجازاتهم، إذ يساهم المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين في إعادة بناء ATP في داخل الخلية العضلية وبشكل سريع دون الحاجة إلى استخدام الأوكسجين، فضلاً عن زيادة نشاط الانزيمات المسؤولة عن ذلك التفاعل ومنها انزيم CPK الذي يعد واحداً من أهم الانزيمات المسؤولة عن إعادة بناء ATP عن طريق المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين.

ومن هنا جاءت أهمية البحث إذ تتمثل في تناول المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين واثره في فاعلية انزيم (CPK) وتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد. وتجلت مشكلة البحث في تحقيق مستويات عالية لكون لعبة كرة اليد من الألعاب التي يتسم لاعبوها بامكانيات ومواصفات بدنية ومهارية خاصة، عمل الباحثان على اعطاء اللاعبين المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين (CP) الذي يمكن ان يلعب دور مهما الى جانب التدريبات لتحقيق نتائج ايجابية.



وهدف البحث التعرف على تأثير المكمل الغذائي (CP) في فاعلية انزيم (CPK) وتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الدفاعية (التحركات الدفاعية، حائط الصد، تغطية الهجوم الخاطف) لدى لاعبي كرة اليد .

اما فرض البحث يؤثر المكمل الغذائي (CP) في فاعلية انزيم (CPK) وتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الاساسية (التحركات الدفاعية ، حائط الصد ، تغطية الهجوم الخاطف) لدى لاعبي كرة اليد .

1-2 منهج البحث: اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثان مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل للمجتمع وهم لاعبو نادي غماس للمتقدمين والبالغ عددهم (15) لاعب وبعد استبعاد حراس المرمى أصبح عدد العينة (12) لاعباً، إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، ويتم إعطاء المجموعة الأولى المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين بالإضافة إلى المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق أما المجموعة الثانية قد طبقت مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق وقد تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر، والطول، الوزن) والتكافؤ (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التحركات الدفاعية المتنوعة، حائط الصد، التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف، CPK) وكانت العينة متجانسة ومتكافئة .

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- 1- ملعب كرة يد. 2- كرة يد عدد (2). 3- ساعة توقيت عدد (4). 4- شريط قياس. 5- مصطبة. 6- صافرة عدد (2). 7- أشرطة لاصقة. 8- شواخص عدد (12). 9- حقن طبية عدد (30). 10- مواد معقمة. 11- أنابيب حفظ الدم Plan Tube عدد (30). 12- جهاز فصل الدم .
- 13- صندوق تبريد (Cool Box). 14- كت لتحديد مستوى فاعلية انزيم (CPK) .
- 15- قائم عدد (2). 16- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2016/4/15 الساعة الرابعة عصراً في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية / محافظة القادسية على (6) لاعبين من مجتمع البحث للاستفادة منها في اجراءات البحث .

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبار القفز الجانبي من فوق المصطبة 10 ثا: (1: 260)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

2-5-2 اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة: (2: 221)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التحركات الدفاعية للجانب وللأمام بميل وللخلف بميل .

2-5-3 اختبار حائط الصد في اتجاهين: (2: 221)

الغرض من الاختبار: هو قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر المعدل نفسه لمهارة حائط الصد

2-5-4 اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف: (2: 238)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف .

2-6 الاختبار القبلي: تم سحب عينة دم من أفراد عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2016 4/20 الساعة الرابعة والنصف عصراً في القاعة الرياضية المغلقة في محافظة القادسية قبل أداء أي جهد بحيث يكون اللاعبون في حالة راحة كاملة وبدون ممارسة أي جهد بدني، وذلك بالنداء على اللاعب فيجلس على الكرسي ويمد احد ذراعية، وقد تم سحب عينة الدم بواسطة معاون طبي حيث يقوم بلف رباط ضاغط في منطقة العضد في الوريد العضدي، وقد تم سحب عينة الدم بمقدار (3 سي سي) وهي كمية كافية وحسب ما أشارت اليه التعليمات الواردة مع الكت، وبعد ذلك تم إفراغ عينة الدم من الحقنة



في أنابيب مخصصة لحفظ الدم (التبوبات) مكتوب عليها رقم اللاعب وقبل الاختبار. وبعد ذلك تم إجراء اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة.

-وقد تم سحب عينة دم من اللاعبين بعد اجراء اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وبنفس الإجراءات القبلية إلا انه تم سحب عينة الدم بعد الجهد بمدة زمنية (5 د).

-تم التعامل مع العينات المأخوذة من اللاعبين كيميائيين بعد ان تم نقلها الى المختبر.

-وفي اليوم التالي الموافق 2016/4/21 وفي نفس الوقت والقاعة المذكورة أعلاه تم اجراء اختبارات البحث الباقية لكرة اليد وذلك لضمان استشفاء اللاعبين والحصول على نتائج دقيقة .

2-7 البرنامج الغذائي: استمر تطبيق البرنامج الغذائي لمدة (8) أسابيع الى جانب تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق بعد الاطلاع عليه، وقد اشتمل البرنامج الغذائي على مرحلتين مهمتين وهما:

مرحلة التحميل:

وقد تضمنت الجرعات الغذائية للمكمل الغذائي وهي 5غم x 4 مرات يومياً ولمدة خمسة أيام وكما يلي:

1-5غم بعد الفطور بساعتين. 2-5غم قبل التدريب بنصف ساعة .

3-5غم بعد التدريب مباشرة. 4-5غم قبل النوم .

وبعد الانتهاء من مرحلة التحميل تم تطبيق مرحلة المحافظة .

مرحلة المحافظة:

وفي هذه المرحلة التي استمرت من اليوم السادس حتى نهاية الأسبوع الثامن زائداً يوم اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة والتي اشتملت على اعطاء الرياضي (5غم) قبل التدريب بنصف ساعة فقط وبعد التدريب مباشرة .

وقد حرص الباحثان على اعطاء مقدار واحد لكل أفراد العينة الـ (5غم) من فوسفات الكرياتين بحيث يأخذ اللاعبون هذه الكمية بالتساوي وبشكل منتظم حسب التعليمات المعطاة لكل لاعب وبإشراف مباشر من الباحثان .

2-8 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي يوم السبت والاحد الموافقين 2016/6/19-18 الساعة الرابعة والنصف عصراً، وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي.

3-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج بياناته .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية بكرة اليد للمجموعة التجريبية الاولى والضابطة الثانية قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي:



جدول (1)

الاختبارات	م1	وسط	الانحراف	درجة حرية	قيمة t	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	قبلي	14.19	.76	5	6.94	.001
	بعدي	18.12	1.18			
التحركات الدفاعية المتنوعة	قبلي	23.14	1.48	5	10.47	.000
	بعدي	29.68	1.23			
حائط الصد	قبلي	4.52	.56	5	10.32	.000
	بعدي	7.64	.83			
التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	قبلي	13.76	.36	5	20.03	.000
	بعدي	10.28	.32			

يبين الجدول (1) ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذاً الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للاختبارات المجموعة التجريبية الاولى قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي.

جدول (2)

الاختبارات	م2	وسط	الانحراف	درجة حرية	قيمة t	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	قبلي	14.02	.87	5	5.55	.003
	بعدي	16.35	.52			
التحركات الدفاعية المتنوعة	قبلي	23.02	1.43	5	7.92	.001
	بعدي	26.35	.84			
حائط الصد	قبلي	4.34	.52	5	7.75	.001
	بعدي	6.35	.53			
التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	قبلي	13.74	.38	5	6.73	.001
	بعدي	12.32	.27			

يبين الجدول (2) ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذاً الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للاختبارات المجموعة الضابطة الثانية قبل وبعد تطبيق التمرينات.

جدول (3)

الاختبارات	المجموع	وسط	الانحراف	درجة حرية	قيمة t	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م1	18.12	1.18	10	3.53	.006
	م2	16.35	.52			
التحركات الدفاعية المتنوعة	م1	29.68	1.23	10	5.58	.000
	م2	26.35	.84			
حائط الصد	م1	7.64	.83	10	3.38	.007
	م2	6.35	.53			
التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	م1	10.28	.32	10	11.43	.000
	م2	12.32	.27			

يبين الجدول (3) ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذاً الفرق معنوي بين الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية الاولى قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي.



2-1-3 عرض وتحليل نتائج قياس انزيم CPK للمجموعة التجريبية الاولى قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي:

جدول (4)

المتغير	م1	الوسط	الانحراف	درجة حرية	قيمة t	الدلالة
انزيم CPK قبل البرنامج الغذائي	قبل الاختبار	116.17	8.27	5	19.20	.000
	بعد الاختبار	185.00	5.57			
انزيم CPK بعد البرنامج الغذائي	قبل الاختبار	123.17	7.81	5	19.80	.000
	بعد الاختبار	255.00	8.76			

يبين الجدول (4) ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذاً الفرق معنوي ولصالح بعد الاختبار قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي لقياس انزيم CPK للمجموعة التجريبية الاولى .

جدول (5)

المتغير	م2	الوسط	الانحراف	درجة حرية	قيمة t	الدلالة
انزيم CPK قبل البرنامج الغذائي	قبل الاختبار	115.00	7.17	5	35.37	.000
	بعد الاختبار	186.86	7.56			
انزيم CPK بعد البرنامج الغذائي	قبل الاختبار	117.81	2.48	5	49.36	.000
	بعد الاختبار	223.84	5.65			

يبين الجدول (5) ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذاً الفرق معنوي ولصالح بعد الاختبار قبل وبعد البرنامج الغذائي لقياس انزيم CPK للمجموعة الضابطة الثانية .

جدول (6)

المتغير	البرنامج الغذائي	المجاميع	وسط	الانحراف	درجة حرية	قيمة t	الدلالة
انزيم CPK	بعد الاختبار	م1	255.00	8.76	10	7.54	.000
		م2	223.84	5.65			

يبين الجدول (6) ان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اذاً الفرق معنوي بعد تطبيق التمرينات ولصالح المجموعة الاولى لقياس انزيم CPK لمعديات المجموعة التجريبية الاولى والثانية .

2-3 مناقشة النتائج:

تبين الجداول (1) و (2) و (3) قيمة t المترابطة والمستقلة لنتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للمجموعة التجريبية الاولى والضابطة الثانية، أما بالنسبة للفروقات بين المجموعة التجريبية الاولى والضابطة الثانية فقد كان لصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت البرنامج الغذائي المعد من قبل الباحثان .

ويعزو الباحثان تلك الفروق بين المجموعة الاولى والثانية إلى استخدام المكمل الغذائي فوسفات الكرياتين إذ ان التدريب التي تم استخدامه للمجموعتين هو واحد المعد من قبل مدرب الفريق، إلا ان الاختلاف بينهما في استخدام (المكمل الغذائي) إذ ان فوسفات الكرياتين هو المركب الأول الذي يعمل على اعادة بناء ال ATP داخل العضلة وبمدة زمنية قصيرة جداً (بشكل سريع) ومباشرة دون الحاجة إلى العديد من التفاعلات الكيميائية لذلك فان وفرة هذا المركب داخل الخلية العضلية يجعل



العضلة تعمل بطاقة عالية جداً الأمر الذي يؤدي إلى سرعة في الانقباضات العضلية وبالتالي زيادة السرعة .

إن نسبة زيادة نشاط إنزيم CPK في المجموعة التجريبية الأولى كانت أعلى من المجموعة الضابطة الثانية ويرى الباحثان إن هذه الزيادة طبيعية وفق التطور الذي حصل في القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تطورت المهارات الأساسية الدفاعية للاعبين تتطلب أيضاً سرعة في التفاعلات الكيميائية لإطلاق الطاقة اللازمة للعمل العضلي بما يتلائم مع السرعة العالية للاعب، إذ إن زيادة القوة المميزة بالسرعة مطلوبة للاعب المدافع فلكي يستطيع اللاعب المدافع من القيام بعمليات التحركات الدفاعية واتقانها والصد للتصويبات المختلفة والتغطية الدفاعية للهجوم الخاطف، فانه قدرة لاعبي الفريق عند فقدان الكرة والرجوع الى الدفاع للتغطية يعتبر مقياساً للاعب الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه وواجباته بطريقة جيدة يعمل على بث اثر نفسي ايجابي قوي للاعب الفريق يغطي كافة مراحل اللعب خلال المباراة، أي ان وجود المدافع المتميز بالمهارات الدفاعية الأساسية تعتبر عصب الاداء الدفاعي سواء الفردي او الجماعي او الفرقي ككل (2 : 17)، وهذا يدل على إن زيادة التحركات الدفاعية وحائط الصد وتغطية الهجوم الخاطف للاعبين بعد تطبيق البرنامج الغذائي يعود إلى زيادة نشاط إنزيمات التمثيل اللاهوائي فضلاً عن زيادة فوسفات الكرياتين الذي يرتبط نشاط إنزيم CPK بها . وكذلك التدريب المنظم المبني على الأسس العلمية وكل هذه العوامل ساهمت في تطوير اللاعبين،" وجد ان نشاط انزيم (CPK) يزيد بنسبة 36% بعد منهج تدريبي لمدة 8 أسابيع، وبالتالي فان التدريب لايزيد المخزون العضلي من كرياتين فوسفات فحسب، ولكن يزيد معدل تحطمه أيضاً، وهذا يوضح مدى الفوائد المترتبة من زيادة المخزون زيادة التحطيم لفوسفات الكرياتين لإنتاج الطاقة والتي تظهر وتتوفر من خلال مناهج التدريب المناسبة" (3 : 246)

تبين الجداول (4) و(5) و(6) وجود فروق معنوية بين تركيز انزيم CPK قبل الجهد وبعده قبل وبعد تطبيق البرنامج الغذائي ولصالح اختبار بعد الجهد وللمجموعتين، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ان من الوظائف الرئيسية للأنزيمات هو عملية تسريع التفاعلات الكيميائية في داخل الخلية العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة لذلك فان عمل انزيم CPK المسئول عن إعادة مركب ATP عن طريق أكسدة فوسفات الكرياتيني CP من خلال إعطاء الفسفور لثنائي فوسفات الادينوسين ADP " ان الطاقة التي تحرر خلال انشطار ثلاثي فوسفات الادينوسين ATP تعتبر المصدر المباشر للطاقة التي تستخدمه العضلة في أداء الشغل المطلوب . إلا ان كمية ATP المخزون في العضلة قليل جداً لا تكفي لإنتاج طاقة تتعدى بضع ثوان، وهنا فانه بدون وجود ATP في الخلية العضلية لن تكون هناك حركة أو انقباض عضلي، لذا فانه يتم بصفة مستمرة إعادة بناء ATP عن طريق أنظمة إعادة بناء ATP " (4 : 165) . أما بالنسبة لنسبة تركيز الإنزيم قبل الجهد في وقت الراحة قبل تطبيق البرنامج الغذائي فقد ظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على إن نسبة الإنزيم لدى افراد عينة البحث كانت ضمن الحدود الطبيعية وعدم وجود أي فعل في عمل إنزيم CPK. واخيرا ان تناول فوسفات الكرياتين قد يكون مفيدا في المنافسات الرياضية التي تتميز بطبيعة الاداء عند ممارستها بالنقطع مثل العاب الكرة بانواعها (القدم، السلة، اليد، الطائرة... الخ) (5 : 528)

4-الاستنتاجات:

- 1- للبرنامج الغذائي فوسفات الكرياتين تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات الدفاعية بكرة اليد بدلالة تركيز انزيم CPK للاعبين كرة اليد.
- 2- كانت المجموعة التجريبية الاولى افضل من المجموعة الضابطة الثانية في القوة المميزة بالسرعة والمهارات الدفاعية بكرة اليد بدلالة تركيز انزيم CPK للاعبين كرة اليد.



المصادر:

- 1- جمال قاسم البدرى واحمد خميس السوداني: موسوعة كرة اليد العالمية، بغداد، دار الكتب العربي، 2011.
- 2- كمال درويش واخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 3- مهند حسين البشتاوي واحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، عمان، دار وائل للنشر، ط1، 2006.
- 4- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- 5- ابو العلا احمد عبدالفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003.





تأثير حمل الكرة على فاعلية مهارة القفز بكرة السلة

أ.د عبد الجبار سعيد محسن
م.د ليث جبار نعمه
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية ويختلف حجم هذا الدور طبقاً لنوع النشاط واللعبة وطبيعتها كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة .

لقد اتفقت آراء علماء التدريب الرياضي على ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الاساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف (بالفورمة الرياضية) ويشير البعض الى اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية هي العمود الفقري او القاعدة العريضة لها . (ابراهيم 1980) وان اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع أنواع النشاط البدني ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة وكلما نعرف ان عمل لاعب كرة السلة في الملعب من حركات طبيعية (الركض/ ووثب ورمي) ويتوقف التقييم الكامل لهذه الحركات على مقدار الإعداد البدني للاعب .

وكلما كان الإعداد البدني ذا مستوى عال كلما توقعنا نشاطاً وفاعلية أكثر في المباراة وغالباً ما يكون مدى الإعداد البدني للاعبين دوراً حاسماً في تلك المباراة التي تتساوى فيها باقي ظروف الفريقين، وهنا يجب ان تتوافر للاعب كرة السلة صفات بدنية خاصة كالقوة والسرعة والقدرة على الوثب المتوالي والمرونة .

فمثلاً القوة الخاصة بالرجلين يجب ان تتناسب حركة الرجلين التي تكون في وضع نصف انثناء تقريباً طول فترة اللعب وعمق الحركة وهذه لاتأتي الا اذا احتوى على تمرينات خاصة لانماء هذه الصفات وهذه التمرينات تعمل على منع حدوث الالتواءات وترفع من اثر التعليم في نفسية اللاعب (استارت، 1984) .

وتظهر ضرورة هذه الصفات في تصرفات وسلوك لاعب كرة السلة مع ملاحظة إنها تظهر بدرجات مختلفة في كل حالة على حدة إذ في حركة مساعدة ما تكون لا حدى هذه الصفات التفوق على الاخرى فمثلاً عند خطف الكرة-قوة/ عند بدء السرعة/ عند التهديد من القفز- قوة انفجارية (القوة المميزة بالسرعة) .

2-1 مشكلة البحث:

إن مسؤوليات لاعب كرة السلة في الملعب اثناء التدريب والمباريات تتكون من مجموعة من المهارات والحركات، حيث يجب على اللاعبين ان يتقنوا هذه المهارات والحركات من خلال تكرارها عدة مرات حتى تتحول الى حركات أوتوماتيكية بحيث لا يقتضي من اللاعب ادائها انتباهها إضافياً لتنفيذها، ويفضل هذا التكرار التي تؤدي به جميع الحركات والمهارات بتناسق واقتصاد بدون فقدان أي طاقة بدنية وبدون جهاز عصبي وهذا يساعد على رفع الكفاءة العامة لدى اللاعب وقدرة تحمله (محمد، 1980)، وفي كرة السلة يستخدم الوثب من الثبات ومن الحركة (الركض) وأهم جزء في عملية الوثب هو الارتقاء وهو يتوقف على قوة عضلات الرجلين وسرعة انقباضها وان ارتباط القوة وسرعة الارتقاء والقدرة على ادائها في الوقت المناسب وفي الاتجاه الصحيح تؤلف جميعاً صحة قدرة الوثب .

وحسب مقتضيات الموقف يثب لاعب كرة السلة أما بقدّم ارتقاء واحدة او بالقدمين معاً بمساعدة او بدون مساعدة الذراعين .. ويجب ان يحس لاعب كرة السلة بأنه حر اثناء الوثب وأنه يستطيع أن يقوم بأداء أي مهارة وهو في الهواء (المنازلة، التهديد، الخداع) (محمد، محمد، 1984) .



ولكن الباحث من خلال مشاهدته لمباريات كرة السلة بأن لاعب كرة السلة يقفز اعلى ما يمكن عندما لا تكون الكرة في حوزته او عند الصراع للحصول على الكرة المرتدة من لوحة السلة بينما عند التهديف من القفز اقل من السابق ولهذا السبب كانت دراسة الباحث لهذه المشكلة ليرى مدى تأثير الكرة على عملية القفز .

3-1 فروض البحث:

* وجود تأثير في حمل الكرة عند لاعب كرة السلة اثناء عملية القفز .

4-1 هدف البحث:

معرفة مدى تأثير حمل الكرة على لاعب كرة السلة اثناء القفز .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: تم اختيار طلاب قسم التربية الرياضية من جميع المراحل الدراسية للقسم .

2-5-1 المجال المكاني: اجري البحث في ملاعب كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

2- الدراسات النظرية المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

هناك العديد من المصطلحات في اللغة الاجنبية تشير الى مفهوم الصفة البدنية التي تنتج من الربط ما بين القوة العضلية والسرعة في مجال التربية الرياضية كالمصطلح (Power) وتعني (القدرة) وفيما بعد تم اضافة كلمة (Muscular) الى المصطلح السابق حتى اصبح المصطلح (Muscular Power) القدرة العضلية في سبيل التمييز بين هذا المصطلح واستخدامه في المجال الرياضي عن المصطلح الميكانيكي وهو القوة (POWER) ولقد ادخل هذا المصطلح الى اللغة العربية وأطلق عليه (القوة المميزة بالسرعة) وكذلك تم استخدام مصطلح (القدرة الانفجارية) فان جميع هذه المصطلحات تعني مفهوماً واحداً هو المكون الحركي الذي ينتج من ربط القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي . (محمد، محمد 1980)، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة (القدرة الانفجارية) من اكثر المكونات أهمية للأداء الحركي في العديد من الأنشطة والألعاب الرياضية مثل بعض مانعات الساحة والميدان وكرة السلة وكرة القدم وغيرها. يؤكد (Barrow, 1964) إن الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الرياضية في المستويات العالية، ولهذا كان الجهاز العصبي العضلي له دور كبير في خلق التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى تحدث القوة الانقباضية في اللحظة المطلوبة وفي السرعة اللازمة للأداء وبهذا فان اختبارات الوثب العمودي من الحركة والثبات من الاختبارات المهمة وتحديد قوة السرعة وكثيراً ما يستخدم اختبار الوثب العمودي كاختبار لقوة عضلات الرجلين وخاصة خلال التدريب. (أحمد، علي، 1984) .

وبين علماء وظائف الاعضاء الفسيولوجية إن قوة العضلات تختلف في سرعتها، فهم يرون ان العضلات تختلف بالنسبة لسرعة انقباضها ويبررون ذلك بان بعض الافراد ليس لديهم القدرة على الربط ما بين القوة والسرعة في آن واحد حيث من المحتمل ان يمتلكون القوة العضلية بمستوى عال بينما ان تكون السرعة بمستوى اقل أي لا يمتلكون القدرة التوافقية على الربط ما بين القوة والسرعة . وهناك العديد من التعاريف (للقدرة المميزة بالسرعة او القوة الانفجارية) التي عرفها العديد من علماء التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وقد عرفها (Barrow, 1964) بأنها (باستطاعة الفرد إخراج أقصى قوة من العضلة في اقل زمن ممكن) وكما عرفها هاره (بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بدرجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية). (هاره، 1975) . ولا بد من الاشارة الى المعاملة الخاصة بالقدرة = (القوة×المسافة) / الزمن التي تتضمن ثلاثة أساسيات هي القوة والمسافة والزمن، وفي ضوء ذلك أمكن وضع تعريف شامل (للقدرة المميزة بالسرعة) في مجال التربية الرياضية الذي ينص على (القوة المميزة بالسرعة ممكنة هي أقصى قوة



يمكن للفرد ان يخرجها عند الاداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها، عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الاداء او المسافة التي تقطعها الاداة المقذوفة) .
وقد تبدو سهولة قياس القوة المميزة بالسرعة (القدرة الانفجارية) عن طريق المسافة من حيث إنها الناتج الحركي التوافقي بين أقصى قوة وأقصى سرعة .

إن مسؤوليات لاعب كرة السلة في الملعب خلال التدريب والمباريات تتكون من مجموعة من المهارات والحركات فتكرار هذه المهارات والحركات وكيفية أدائها فتتحول الى حركات أوتوماتيكية بحيث يؤدي أدائها دون جهد اضافي، ويجب ان تتوفر للاعب كرة السلة صفات بدنية خاصة كالقوة والسرعة والمطاولة والقدرة على القفز المتوالي والمرونة فمثلاً القوة الخاصة بالرجلين يجب ان تتناسب حركات الرجلين التي تكون في وضع نصف انثناء تقريباً طول فترة المباشرة .
وان جميع تحركات وحركات لاعب كرة السلة في حالة نصف جلوس او تكرار القفز عدة مرات متتالية في زمن قصير او عمل الذراعين المستمر في التهديف والمناولة والطبطة، يتطلب قوة تحمل خاصة باللعبة .

2-2 الدراسات والبحوث المشابهة: تم الاطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة للبحث واهمها :
بحث مقدم من (د. محمد رضا ابراهيم/ظافر هاشم اسماعيل/جواد رزوقي وهيب) كان عنوان البحث (تأثير تدريب تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعب كرة السلة من الدرجة الثانية) .
وكانت أهداف البحث هو التعرف على تأثير نوع من أنواع تدريب تمارين القفز المنوع لتحسين إنجاز القفز العمودي عند لاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية وكذلك معرفة تأثير حركة مرجحه الذراعين على قياس إنجاز القفز العمودي ومن خلال نتائج البحث استنتج الباحثون عدم وجود فروق معنوية في مستوى تأثير القفز المنوع على قياس إنجاز القفز العمودي وكذلك تم الاستنتاج بان حركة مرجحة الذراعين لها تأثير فعال على قياس القفز العمودي .
وقد اوصى الباحثون بإجراء بحوث اخرى باستخدام هذا النوع من التدريب على لاعبي ولاعبات كرة السلة .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي (المسحي) لملاءمته لطبيعة البحث .
3-2 عينة البحث: لقد كانت مجتمع البحث مكون من 600 طالب عدا الطابات لجميع المراحل الدراسية وتم اخذ 25 طال من مرحله وبلغ مجموع العينة 100 طالب
3-3 اختبارات البحث: تم اجراء الاختبارات التالية:
اولاً: الاختبارات الخاصة بالقفز:

1. القفز العمودي من الثبات.
2. القفز العمودي من الحركة.
3. القفز العمودي مع الكرة من الثبات.
4. القفز العمودي مع الكرة من الحركة.

ثانياً: القياسات الجسمية:

1. طول الجسم.
2. وزن الجسم.

3-4 المعادلات الاحصائية: تم استخدام المعادلات الاحصائية التالية لطبيعة اجراءات البحث:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط.
4. اختبار T.



4- عرض النتائج ومناقشتها: 1-4 عرض النتائج:

جدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لطول ووزن طلاب المراحل الدراسية .

المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة		المرحل الدراسية القياسات الجسميه
S	X-	S	X-	S	X-	S	X-	
4.75	69.15	3.45	67.72	4.75	68.6	3.62	66.57	وزن الجسم
7.52	171.15	6.40	172.8	4.35	167.1	6.72	168.35	طول الجسم

من خلال التحليل الإحصائي لنتائج القياسات الجسميه والاختبارات لعينة البحث، حيث يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الجسميه للمراحل الدراسية حيث كان طلاب المرحلة الاولى اقل وزنا ($3.62 + 6.57$) بينما كان طلاب المرحلة الرابعة اكثر وزنا ($4.75 + 69.15$) بينما كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لطول الجسم حيث كان طلاب المرحلة الثانية أقل طولاً ($4.35 + 167.10$) بينما كان طلاب المرحلة الثالثة أكثر طولاً ($6.40 + 172.80$).

وكما يوضح الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات القفز العمودي (القدرة العضلية) من الثبات والحركة بدون ومع الكرة لعينة البحث لكافة المراحل الدراسية وكما توضح الرسوم البيانية (2.1) لاختبار القفز العمودي

وبوضح الجدول (3) الفروق المعنوية وغير المعنوية لاختبارات القفز العمودي ما بين عينة البحث للمراحل الدراسية حيث ظهرت فروق معنوية ما بين عينة البحث باستخدام قيمة (ت) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند المستوى (0.05) عدا اختبائي القفز العمودي مع الكرة والقفز العمودي من الحركة ما بين طلاب المرحلة الاولى والثانية وكان استخدام (ت) لغرض تحديد تأثير الكرة على مهارة القفز العمودي بأنواعه .

كما استخدم الباحث طريقة المؤشرات لغرض معرفة اثر الكرة في تطوير مهارة القفز العمودي ومن هذه المؤشرات الموضحة في الجدول (5) حيث يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث ولسهولة كتابة المعادلات الخاصة بهذه .

جدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة القفز العمودي لطلاب المراحل الدراسية

القفز العمودي من الثبات		القفز العمودي من ثلاث خطوات		القفز العمودي من الثبات مع الكرة		القفز العمودي من ثلاث خطوات مع الكرة		المرحل الدراسية
S	X-	S	X-	S	X-	S	X-	
4.21	22.83	4.92	27.87	2.87	19.37	4.93	24.62	الاول
4.32	26.53	4.72	30.40	4.82	21.48	4.77	37.30	الثاني
7.52	28.9	6.84	33.25	6.54	25.63	6.46	31.25	الثالث
7.53	30.82	9.92	53.38	6.63	28.30	6.85	33.92	الرابع



جدول (3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T لمهارة القفز العمودي

القفز العمودي من ثلاث خطوات مع الكرة			القفز العمودي من ثلاث خطوات			القفز العمودي من الثبات مع الكرة			القفز العمودي من الثبات			الاختبار
T	S	X-	T	S	X-	T	S	X-	T	S	X-	المرحل الدراسي
2.32	4.93	24.62	1.55	4.92	27.87	2.9	2.87	19.37	2.37	4.21	22.87	الأول
	4.77	27.30		4.72	30.40		4.82	21.48		4.32	26.53	الثاني
3.72	6.64	31.25	3.02	6.84	33.25	3.41	6.54	25.63	3.19	7.52	28.9	الثالث
	6.85	33.92		6.92	33.32		6.63	28.30		7.53	30.82	الرابع
4.04	4.92	24.63	3.45	4.92	27.87	3.30	2.87	19.37	3.82	4.21	22.87	الأولى
	6.85	33.92		6.92	35.38		6.36	28.30		7.53	30.82	الرابع
3.28	4.77	27.30	2.26	4.72	30.40	4.17	4.82	21.48	3.18	4.32	26.53	الثانية
	6.64	31.25		6.84	33.25		6.54	35.63		7.52	28.9	الثالثة
2.82	4.93	24.62	3.16	4.92	27.87	2.58	2.87	19.37	3.03	4.21	22.87	الأولى
	6.64	31.25		6.84	33.25		6.54	25.63		7.52	28.9	الثالث
3.48	4.77	27.30	3.12	4.72	30.40	3.26	4.82	21.48	3.25	4.32	26.53	الثانية
	6.85	33.92		6.92	35.38		6.63	28.30		7.53	60.82	الرابعة

قيمة ت 2.14 عند مستوى 0.05 ذات دلالة معنوي



جدول (4)

يوضح معامل الارتباط بين القياسات الجسمية ومهارات القفز العمودي لطلاب المراحل الدراسية

المراحل الدراسية	القياسات الجسمية	القفز العمودي من الثبات	القفز العمودي من الثبات مع الكرة	القفز العمودي من ثلاث خطوات	القفز العمودي من ثلاث خطوات مع الكرة
الأولى	الوزن	0.325-	0.454-	0.083-	0.271-
	الطول	0.209	0.224	0.456-	0.285
الثانية	الوزن	0.442-	0.157-	0.148-	0.148-
	الطول	0.648	0.627	0.248	0.498
الثالثة	الوزن	0.152	0.177	0.259	0.225
	الطول	0.264	0.218	0.445	0.085
الرابع	الوزن	0.039-	0.257-	0.033-	0.039-
	الطول	0.455	0.276	0.168	0.415

قيمة (ر) 0.497 عند المستوى 0.05

جدول (5)

يوضح الوسط الحسابي لمؤشرات القفز العمودي للمراحل الدراسية

المراحل الدراسية		المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المؤشرات
S	X-	S	X-	S	X-	S	X-	
5.5	12.17-	11.05	14.67-	9.19	19.28-	10.04	17.9-	الاول
4.56	13.12	7.66	13.02	4.81	17.06	62	22.12	الثاني
6.52	15.91	8.87	15.46	8.96	20.81	11.3	23.52	الثالث
5.30	8.39-	5.76	10.94	4.59	12.5-	6.72	15.05-	الرابع

المؤشرات استخدام الباحث الرموز الانكليزية لترجمة مصطلح (القفز العمودي) (Vertical Jump) وكما يلي:

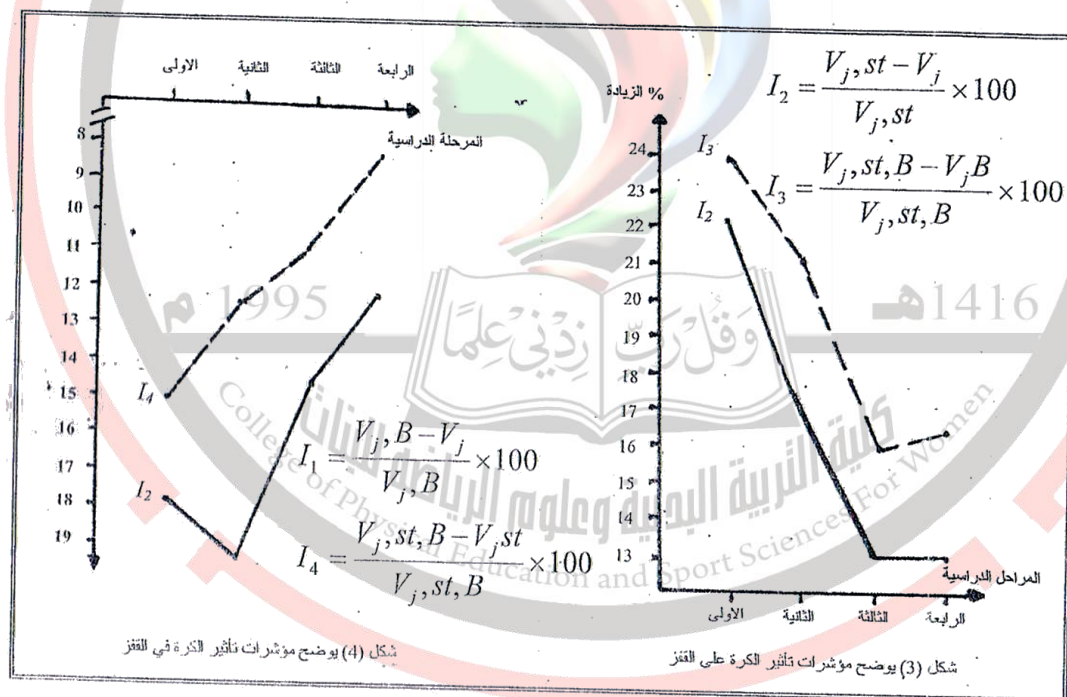
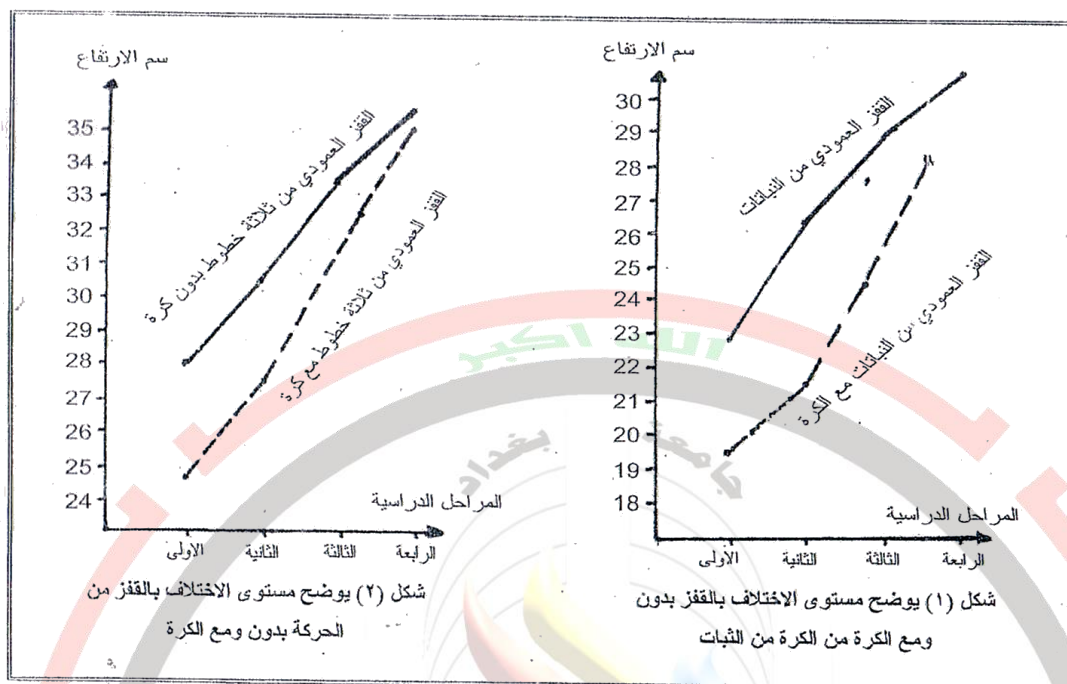
1	القفز العمودي	Vj
2	القفز العمودي مع الكرة	Vj,B
3	القفز العمودي مع الخطوات	VJ , St
4	القفز العمودي مع الخطوات مع الكرة	Vj . St, B

حيث يبين الجدول (5) مدى تأثير الكرة على مهارات القفز العمودي من المراحل المبتدئة او قليلة التدريب أثناء الاعداد المهاري للاعبين وكما توضح الرسوم البيانية (3. 4) هذا التأشير وفق المعادلة .

$$100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل - الجزء}}$$

الجزء

وكما يوضح الجدول (5) العلاقة الارتباطية ما بين القياسات الجسمية واختبارات القفز العمودي عند المستوى (0.05) حيث يبين العلاقة العكسية ما بين وزن الجسم لعينة البحث مع جميع اختبارات القفز العمودي عدى المرحلة الثالثة اما العلاقة ما بين طول الجسم لعينة البحث واختبارات القفز العمودي كان علاقة غير دالة معنوية عدا ان المرحلة الثانية في القفز العمودي مع الثبات مع الكرة والقفز العمودي من ثلاثة خطوات مع الكرة



مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث وجود بعض التطور في قابلية القفز العمودي لعينة البحث من الثبات والحركة بدون أو من الكرة، وتحليل التباين الإحصائي وجد هناك فروق معنوية في انجاز القفز العمودي لدى المقارنة بين المراحل الدراسية فكانت قيمة (ت = 2.14) وكما يوضحها جدول (3) وتعتبر مهارة القفز العمودي واحد



من المهارات المهمة التي يجب على لاعب كرة السلة اجادتها فالبرنامج التدريبي الذي يساعد للمدربين تحسين مهارة القفز العمودي القصوى باقل وقت ممكن سيكون عاملاً مساعداً للمدربين واللاعبين على حد سواء. وان القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية) تقل بزيادة الوزن حيث ان وزن جسم اللاعب يلعب دور مؤثر في الكثير من المهارات في الألعاب الرياضية. (هارة، 1975) وكما يؤكد (هارة، 1975) إن قدرة الاطراف السفلى تزداد بزيادة طول الرجل وهذا ما يتفق مع دور الاطراف من الألعاب الرياضية حيث تلعب الاطراف دوراً رئيسياً في الألعاب الرياضية وان هذه الناحية مفضلة وخاصة من جهة نظر البيوميكانيك . بالإضافة الى ما تقدم ولدى مقارنة ما بين مهارة القفز العمودي وبين المراحل الدراسية لعينة البحث وجد قيمة عالية من التباين وباستخدام معادلة المؤشرات التي توضح مدى تأثير الكرة على مهارة القفز العمودي حيث يوضح الجدول (4) ان المؤشر الاول والرابع بالاتجاه السلبي تأثير الكرة من زيادة تأثيرها على المراحل المبتدئة وتقل تدريجياً كلما تم زيادة التدريب .

بالإضافة الى ما تقدم فقد كانت قيمة معامل الارتباط موجبة أي ذات علاقة طردية ما بين الاختبارات وصفة الطول بينما كانت قيمة معامل الارتباط سالبة أي ذات علاقة عكسية ما بين الاختبارات وصفة الوزن وهذا يدل بان صفة الطول هي عامل مساعد جدل (4) في تحسين اداء القفز العمودي ومما تقدم فان تمارين القفز هي الفعالية الجيدة للرياضيين لسهولة اداء تمارين القفز العميق .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

استنتج الباحث من خلال نتائج البحث على ما يلي:

1. وجود تأثير في حمل الكرة اثناء اداء القفز العمودي الثابت واثناء الحركة .
2. وجود تباين المراحل الدراسية في تأثير حمل الكرة اثناء القفز العمودي الثابت واثناء الحركة .
3. وجود علاقة طردية بين القفز العمودي ومع الكرة مع صفة الطول .
4. وجود علاقة عكسية بين القفز العمودي بدون ومع الكرة مع صفة الوزن .

2-5 التوصيات:

يوصي الباحث بالتوصيات التالية:

1. التأكيد على تدريب الناشئين لفرق كرة السلة على تمارين القفز العمودي مع الكرة .
2. اجراء دراسة على اللاعبين المتقدمين بكرة السلة حول تأثير الكرة اثناء القفز العمودي.

المصادر

1. ابراهيم أحمد سلامه: اثر النشاط البدني على النمو والتطور، المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية، 1990.
2. استارت وآخرون: دراسة عاملي القدرة والسرعة والقدرة الثابتة وبعض القياسات الجسمية للطرف السفلي، المؤتمر العلمي الخامس، القاهرة، 1948.
3. محمد حسن ابو عبيد: كرة السلة الحديثة، دار المعارف، القاهرة، 1980.
4. محمد حمود عبد الدايم، محمد صبحي حسين، القياس في كرة السلة، دار الفكر، القاهرة، 1984.
5. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان د: اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر، القاهرة، 1982.
6. محمد رضا ابراهيم وآخرون تأثير تدريب تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية مجلة التربية الرياضية العدد 2، بغداد، 1997.
7. هارة، ريتيرست: ترجمة عبد علي نصيف، اصول التدريب الرياضي، الاوفست للتحريير، بغداد، 1975.

8. Barrow : H/ Apractical Approach to Measurement in Phsical Education Lea and Febiger, 1964.



القيمة التنبؤية للأداء المهاري المركب بدلالة الانتباه الانتقائي وفقا للعبء الادراكي وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة

أ.د مصطفى عبد الرحمن محمد
م.د سيف علي محمد
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة التراث/كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة

saifalis19@yahoo.com

الملخص

تكمن مشكلة البحث فتكمن في إن المشاكل التي تواجه المختصين في عملية التدريب هو كيفية قياس القدرات العقلية وإعطائها القيم الرقمية التي تساعد المختص لتوظيفها كما أن قلة وجود الاختبارات الموضوعية الدقيقة التي تعتمد في قياسها على الأجهزة الالكترونية فضلا على أنه أن وجدت هذه الاختبارات فأنها لا توجد لها معايير تمكن المدرب من تقييم حالة اللاعب الآتية بالإضافة الى ذلك فان عملية اعطاء قيمة للأداء المهاري عملية مهمة تساعد المدرب على اختيار اللاعب اثناء المباراة وطبيعة المنافسة.

أما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بلاعب كرة السلة المتقدمين، وتحدد المجال الزمني للموسم الرياضي (2017-2018) في حين كان المجال المكاني في ساحات الاندية المبحوثة، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (49) لاعبا، واستنتج الباحثون:

1. أيجاد معادلات للتنبؤ بمستوى الانتباه الانتقائي وفقا للعبء الادراكي للاعب كرة السلة المتقدمين.
2. أيجاد نسب مساهمة الانتباه الانتقائي والاختبارات المهارية المركبة في الاداء المهاري.

The predictive value of composite skill performance in terms of selective attention according to the cognitive burden and some basic skills of the basketball

Abstract

The problem of the research lies in the fact that the problems facing the specialists in the training process is how to measure the mental abilities and give them the numerical values that help the specialist to employ them and the lack of the existence of the rigorous physical tests that depend on the measurement on electronic devices as well, "but that if these tests are not found In addition, the process of giving value to skill performance is an important process that helps the coach to choose the player during the game and the nature of the competition.

The areas of research included the human field represented by the advanced basketball players, the temporal area of the sports season (2017-2018), while the spatial area in the fields of clubs investigated. The researchers used the descriptive approach. The sample consisted of 49 players. Researchers:

- 1.Find equations to predict the level of selective attention according to the cognitive burden of advanced basketball players.
- 2.Find the percentages of the contribution of selective attention and the complex technical tests in the skill performance.



1-المقدمة:

1-1أهمية البحث:

جاءت أهمية البحث في إيجاد معادلة للتنبؤ تعطي مؤشرا دقيقا لمؤشر الاداء المهاري بدلالة الانتباه الانتقائي وفقا للعبء الادراكي والمهارات الاساسية بكرة السلة وكذلك تصميم اختبارات للأداء المهاري المركب وتصميم برنامج محوسب لقياس الانتباه الانتقائي وفقا للعبء الادراكي .

1-2مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان أنه من المشاكل التي تواجه المختصين في عملية التدريب هو كيفية قياس القدرات العقلية وإعطائها القيم الرقمية التي تساعد المختص لتوظيفها كما أن قلة وجود الاختبارات الموضوعية الدقيقة التي تعتمد في قياسها على الأجهزة الكهربائية الالكترونية فضلا " على أنه أن وجدت هذه الاختبارات فإنها لا توجد لها معايير تمكن المدرب من تقييم حالة اللاعب الآنفة . كما تبين للباحثين من خلال الاطلاع أن بعض الاختبارات المنشورة في المراجع والدورات العلمية المتخصصة حسب اعتقاده غير مناسبة لأغراض برامج القياس من حيث الوقت الذي تستغرقه بالإضافة لاتعطي حالة قريبة الى طبيعة المنافسة بالإضافة الى ذلك فان عملية اعطاء قيمة للأداء المهاري عملية مهمة تساعد المدرب على اختيار اللاعب اثناء المباراة وطبيعة المنافسة.

1-3أهداف البحث:

1. إيجاد معادلات للتنبؤ بمستوى الانتباه الانتقائي وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة السلة المتقدمين .

2. التعرف على نسب مساهمة الانتباه الانتقائي وبعض المهارات الاساسية.

1-4مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي كرة السلة في محافظة البصرة والناصرية وميسان .

المجال الزمني: للموسم الرياضي 2017-2018 .

المجال المكاني: قاعات الاندية الرياضية .

3-منهج البحث وإجراءاته:

3-1منهج البحث المستخدم: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

3-2عينة البحث: تمثلت عينة البحث من لاعبي كرة السلة المتقدمين وحجم الدراسة الحالية قد بلغت (49) لاعباً شكلت نسبة مئوية مقدارها (37.98) من مجموع مجتمع البحث البالغ عدده (129) لاعبا .

أدوات البحث:

1- جهاز كومبيوتر عدد 3 محمول:

2- نوع HP PAVILION.كوري المنشأ. ذو المواصفات: (3000 CORI-RAM 4.00G) (PINTUM IV -

3- جهاز كومبيوتر نوع Lenovo (3000 CORI-RAM 8.00G) (PINTUM IIV-

جهاز كمبيوتر نوع Dell INSPIRON N5110 (RAM ,Intel® core™ i5-2450M) 4.00G

5- جهاز نقال عدد 3 (iphone 6 plus + sony Ericson z5+Galaxy Note4) .

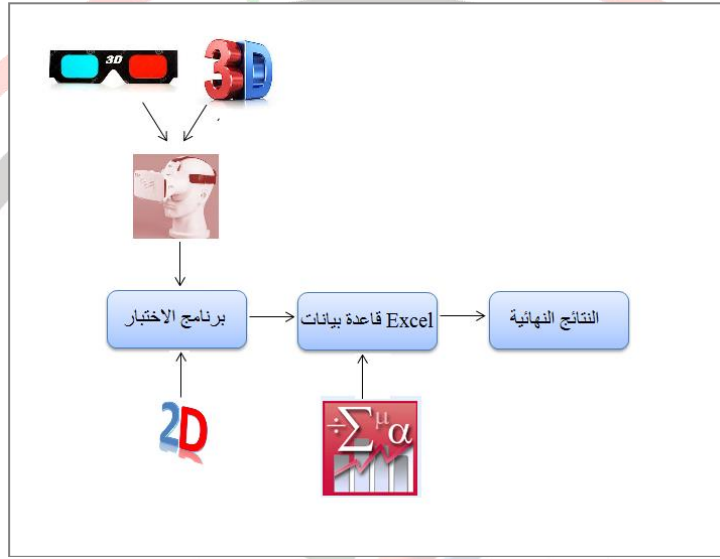
6-- نظارات VR BOX 3d عدد 3.

7- سماعات رأسية عدد 2 نوع sony.

8- صافرة +شواخص + كرات + ساعة إيقاف.

تصميم النظام: الغرض الاساسي من تصميم النظام هو محاكاة الاختبارات اليدوية للأسئلة والمقاطع التي كانت تتم سابقا بطريقة بدائية متمثلة بساعة لقياس الوقت واستمارات وغيرها حيث يتدخل فيها العنصر الانساني كأساس للقياس والتحديد ويكون الخطأ وارد جدا في هذه الحالة وبدقة قليلة لذا تم تصميم هذا البرنامج الذي يجعل المختبر يعيش بأجواء اختبار منفصلة عن الواقع المحيط وتقيس بدقة استجابة اللاعب للوقت والضغط والعبء الادراكي الذي يتعرض له بسبب مؤثرات النظام التي تكون ثابتة لكل المختبرين بعكس الاختبارات التقليدية التي تتأثر بالأجواء المحيطة والتي تختلف من لاعب لآخر لذا لا يوجد تقريبا اساس ثابت ليتم تحديد درجات كل لاعب وقياس زمن الانتقاء المتمثل باستجابة اللاعب للنظام ومثيراته .

يتكون النظام من عدة عناصر موضحة بالمخطط التالي :



شكل (1)
عناصر تصميم النظام

وفيما يلي شرح لتلك المكونات:

1- افلام ثلاثية وثنائية البعد:

تم اعداد اختبار على شكل افلام فيديو مكونة من مقاطع واسئلة متنوعة لكرة السلة لمباريات عالمية ومحلية وازضافة تعديلات ومؤثرات سمعية وبصرية من اصوات وتداخل صوتي وغيرها من المؤثرات التي أريد منها اضافة عنصر اثاره وعبء على ادراك اللاعب اثناء الاختبار. كما قام بصياغة 35 سؤال مختلف ومتغير وعمد الباحثون الى تجميع المواقف والاسئلة وجعلها على ثلاث اختبارات جزئية كل جزء عبارة عن فيديو بطول 7 دقائق وكان عدد الاسئلة ضمن فيديوات الاختبار هو (12 سؤال - 12 سؤال - 11 سؤال) تباعاً، لكل سؤال ثلاث مقاطع مرئية يمثل احداها الجواب الصحيح والبقية تتراوح بين صحيح جزئيا او خاطئ كلي واحيانا لا يوجد جواب صحيح بينها .

قام الباحثون بأنشاء نوعين من الفيديوات (ثنائي الابعاد 2D و ثلاثي الابعاد 3D). استند عمل البرنامج المحوسب على الفيديوات ثنائية الابعاد للاختبار في واجهة البرنامج، واستخدمت لاستخراج جداول الازمان الخاصة بالمقاطع واجوبتها، إذ حددت مدة كل جواب من بداية ونهاية ودرجة تقدير له من حيث صحته او اقترابه من الصحة .

اما الفيديو بالشكل ثلاثي البعد فهو فيديو الاختبار نفسه بعد تحويله الى ثلاثي البعد باستخدام برنامج Xilisoft 3D Video Converter مهمة الفيديو الثلاثي البعد هي محاكاة البيئة الواقعية والتواجد في بيئة افتراضية مشابهة الى حد ما الوضع في الملعب مع اضافة عدة عناصر لتشتيت الانتباه

واضافة عبء ادراكي سمعي – بصري، إذ يتم تحميلها في جهاز موبايل يربط بنظارة خاصة للرؤية ثلاثية الابعاد يرتديها اللاعب اثناء الاختبار .

2-نظارات ثلاثية الأبعاد (الواقع الافتراضي): نظارة الواقع الافتراضي هي نظارة تعرض الوسائط الرقمية بشكل ثلاثي الأبعاد كما تراه العين البشرية وقد استخدمنا في هذا الاختبار نظارة VR BOX (Virtual Reality Box) والتي تعمل بربطها بجهاز موبايل وتثبت على الرأس. ويتم تشغيل الفيديو ثلاثي الابعاد في النقال بالتزامن مع تشغيل الاختبار على الحاسوب بزمان تأخير صفري ليتم تطابق ظهور المشاهد والاسئلة في كل منهما ليتم قياس زمن الانتقاء بدقة، وقد اوضحت التجارب مدى تفاعل المختبرين مع النظارة والتي زودت ايضا بسماعة رأس للاستماع للفيديو وعزلهم عن اي مؤثرات عدا البيئة الفيديوية المخصصة للاختبار وهذا كان الغرض الاساسي من استخدامها . شكل (2) يوضح المختبرين للنظام .



الشكل (2) احد المختبرين للنظام

3-هاتف نقال (موبايل): تم استخدام جهاز الهاتف النقال لتشغيل الفيديو ثلاثية الابعاد كما تم توضيحه في الفقرة السابقة إذ استخدم جهاز نقال للاختبارات بقياس 5.7-6 انش في تجارب الاختبارات.

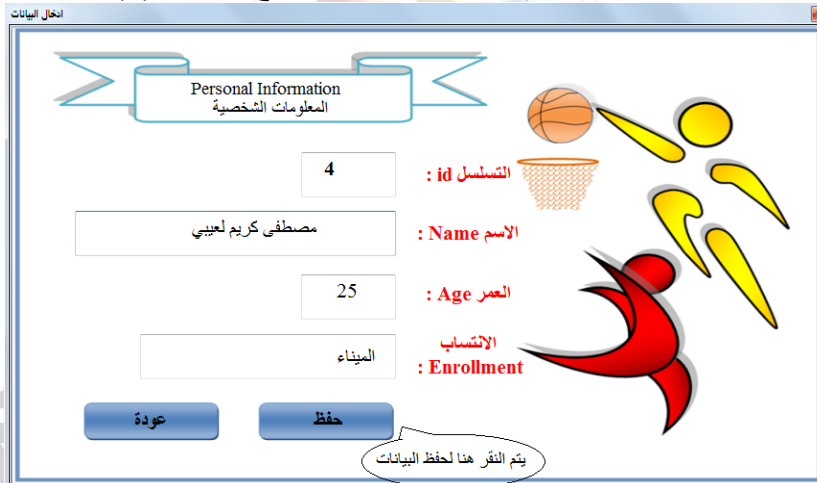
4-برنامج محوسب لأداء الاختبارات: صمم برنامج الاختبار بلغة الفيجوال بيسك (Visual Basic 8.0) وهي لغة ملائمة جدا من حيث تصميم الواجهات الانيقة والواضحة والقدرة على التعامل مع الفيديو والوسائط بأنواعها، كما وتعطي ميزة مهمة هي التعامل مع التوقيت والساعة بكل سلاسة ووضوح وهذا كان من اهم الميزات التي جعلت الاختبار يبرمج بها فضلا عن ربطها بالجدول الالكتروني وقواعد البيانات والقدرة على تخزين واسترجاع البيانات منها. يتكون البرنامج من عدة واجهات تستند في الاساس على قاعدة بيانات Excel وثلاث اختبارات جزئية كل منها يعمل على فيديو بطول 6-7 دقائق تقريبا . الشكل (5) يوضح واجهة البرنامج الرئيسية التي تعرض عدة اختيارات متنوعة بالنقر على احدها يتم تشغيل بقية الواجهات واجزاء البرنامج المختلفة .



شكل (3) صورة توضح الواجهة الرئيسية للبرنامج

4-1 ادخال المعلومات:

عند النقر على زر ادخال المعلومات يتم تحميل واجهة مخصصة لاستلام البيانات الشخصية الخاصة بالمختبر من (اسم، عمر، جهة انتساب ... الخ) ليتم تخزينها ضمن قاعدة البيانات المخصصة للعمل مع البرنامج ويعطى لكل مختبر رقم خاص id لحزن معلوماته ضمن القاعدة، تعتبر جميع المعلومات الشخصية اختيارية ماعدا الرقم الخاص id كما موضح بالشكل (4).



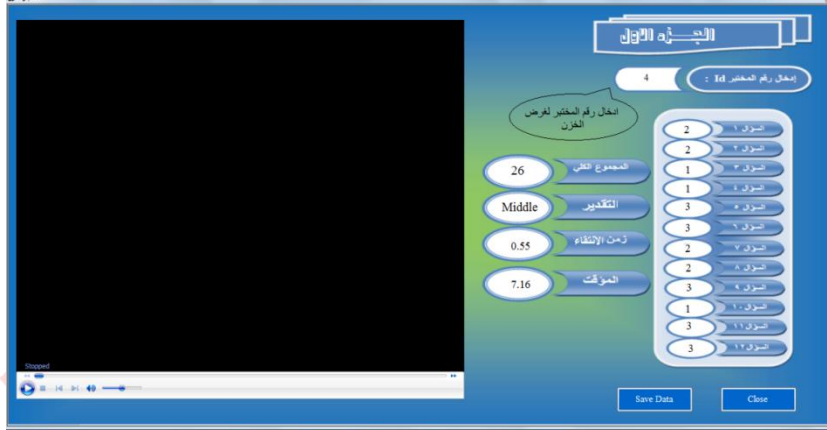
الشكل (4) واجهة ادخال البيانات الشخصية للبرنامج

4-2 الجزء الاول من الاختبار:

يتكون الجزء الاول من الاختبار من فيديو بطول 7 دقائق محتو على 12 سؤال تظهر بشكل اسئلة مكتوبة يتبعها ثلاث مشاهد منفصلة احدها على الاقل الانتقاء الصحيح والاخران تتباين صحتها بين متوسط وخاطئ وبعضها بدون انتقاء، ويقوم المختبر بالانتقاء عن طريق النقر بزر الفأرة على الواجهة، يسجل البرنامج الدرجة المناسبة للمختبر من 0-4 حسب نوع الانتقاء حيث 4-درجات هي للسؤال الذي لا يظهر جوابه مطلقا ويكتشف المختبر ذلك (اي لا يختار اي جواب)، 3-لانتقاء الصحيح، 2-الانتقاء المتوسط، 1-انتقاء ضعيف و 0-عدم الانتقاء مطلقاً (عند وجود اجابة صحيحة) كما يقوم بتسجيل زمن تأخر الانتقاء عن بداية المقطع الذي تم اختياره كإجابة عن السؤال فضلاً عن تقدير الانتقاء كـ (Good-Middle-Weak) حسب مقياس الدرجة.

في نهاية الاختبار وبعد انتقاء الاجوبة المناسبة لجميع الاسئلة (او بعضها) يقوم النظام بجمع الدرجات الكلية والتقدير الكلي و زمن تأخر الانتقاء الكلي للجزء الاول، وبعد النقر على حفظ Save

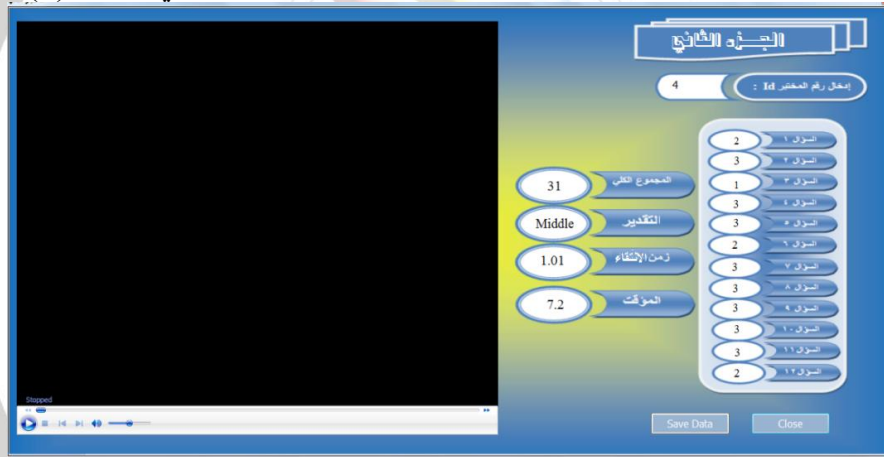
data يتم حفظ البيانات في الجدول عند السجل المرقم id الخاص بالمختبر الذي يتم ادخاله عند بدء الاختبار كما موضح بالشكل (5).



الشكل (5) خطوات الجزء الاول من الاختبار

3-4 الجزء الثاني من الاختبار:

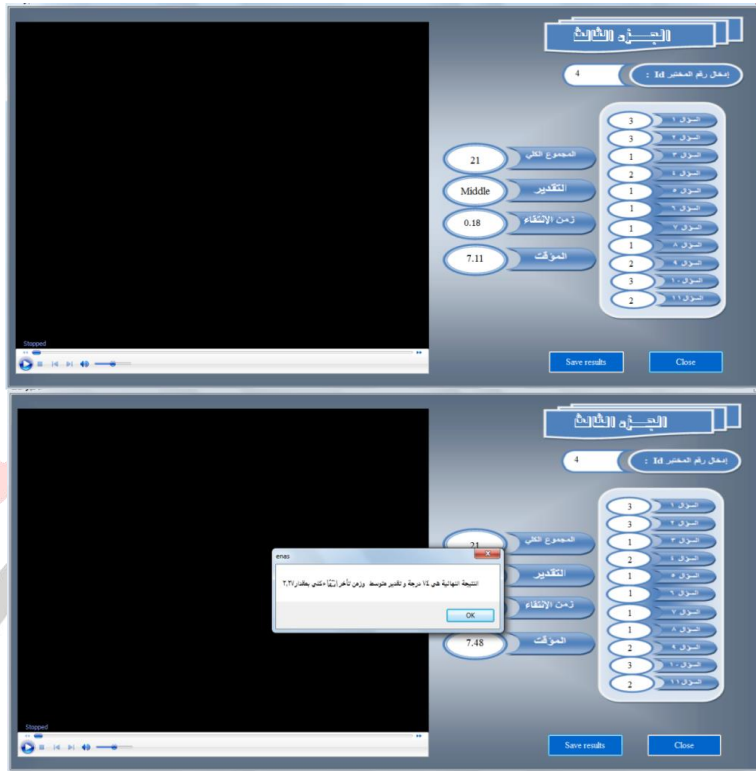
يشابه الجزء الثاني الجزء الاول من حيث عدد الاسئلة والاختيارات وطول الفيديو وحساب التقدير الكلي وزمن تأخر الانتقاء بنافذة اختبار مشابهة الى نافذة الجزء الاول كما في الشكل (6).



شكل (6) خطوات تنفيذ الجزء الثاني من الاختبار

4-4 الجزء الثالث من الاختبار:

يقل الجزء الثالث من الاختبار عن الاول والثاني بسؤال واحد إذ يبلغ 11 سؤال فقط بينما توزيع الدرجات للأجوبة وعدد مقاطع السؤال هي نفسها ويتم حساب المجموع الكلي فضلاً عن تحديد التقدير المناسب له اضافة الى مجموع تأخر زمن الانتقاء لكل سؤال. وبعد اتمام الجزء الثالث من الاختبار يتم حساب المجموع الكلي والتقدير المناسب والزمن الكلي لتأخر الانتقاء للاختبارات الثلاثة وعرضها بشكل رسالة منبثقة على النموذج وتحفظ بياناتها في قاعدة النظام تلقائياً، شكل (7).



شكل (7) خطوات الجزء الثالث من الاختبار

5-4 عرض النتيجة:

الاختيار الاخير في البرنامج هو عرض النتيجة وهو عبارة عن نافذة تتيح لمشغل النظام او اي مستخدم عرض نتيجة اي مختبر دون الرجوع الى قاعدة البيانات بمجرد ادخال رقم id الخاص بالمختبر او المدرب والنقر على الاختيار (عرض) تظهر النتيجة النهائية بشكل واضح وانيق وميسر لأي سجل في القاعدة الخاصة بالبرنامج، شكل (8).



شكل (8) نافذة عرض النتائج

6-4 قاعدة بيانات لحفظ نتائج الاختبارات:

تم تصميم قاعدة بيانات ببرنامج اكسل 2007 excel لتلبي متطلبات الخزن للبرنامج إذ تكون الحقول مصنفة الى معلومات شخصية وجزء اختبار اول وثاني وثالث ومجموع الاختبار النهائي ويحتوي كل منها على تصنيفات فرعية لكل اختبار جزئي كما موضح بالشكل (9)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	المعلومات الشخصية	الاسم	الجنس	الدرجة	اللون	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																

شكل (9) قاعدة بيانات النظام

1- برنامج تحليل النتائج:

قام الباحثون باعتماد برنامج الاحصاء الشهير SPSS 2016 لتحليل الدرجات الخام التي حصل عليها المختبرين وتحويلها الى درجات معيارية وفق مستويات معيارية ونسب مقرر في منحى التوزيع الطبيعي، الاختبارات المهارية المقترحة:

الاختبار الاول:

أسم الاختبار: اختبار سيف للأداء المهاري المركب.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد بالقفز (Jump Shoot)

الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة/شواخص عدد (2)، كرة سلة عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت، شريط لاصق، شريط قياس .

مستوى السن والجنس: اللاعبون المتقدمون بكرة السلة في المنطقة الجنوبية.

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط المنتصف الذي يبعد (3 متر) عنه ومن الجانب الايسر يبعد (3 متر)، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالطبقة ولمسافة (6 متر) وبكلتا اليدين ومن ثم الدوران حول الشاخص الاول ومناولة الكرة للزميل الواقف على بعد (7 متر) للجانب ومن ثم التحرك نحو الشاخص الثاني والذي يبعد عن الشاخص الاول (8 متر) والى الخط الجانبي (3 متر) وعن الخط النهائي (6,75 متر) ومن ثم التحرك الى الشاخص الثالث والذي يبعد عن الشاخص الثاني (7 متر) وعن الخط النهائي للملعب (6,75 متر) أذ يقوم بالدوران حول الشاخص لاستلام الكرة من الزميل بعدها يقوم بالطبقة والقطع نحو منطقة التهديد والتي تبعد (6,25 متر) عن الخط النهائي بعدها يقوم بالتهديد من القفز. يكرر الاداء حتى استنفاد الجهد .

التسجيل: اذا دخلت الكرة مباشرة اثناء التهديد يعطى (3) درجات .

-إذا ارتطمت الكرة بالحلق أو المربع ودخلت يعطى (2) درجة .

-إذا ارتطمت الكرة بالحلق أو المربع ولم تدخل يعطى (1) درجة .

-إذا لم ترتطم بالحلق أو خرجت خارج الملعب يعطى (صفر) .

-تلغى المحاولة اذا كانت مصحوبة بخطأ قانوني

الاختبار الثاني:

أسم الاختبار: اختبار سيف للأداء المهاري المركب.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد السلمي.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة/ شواخص عدد (2)، كرة سلة عدد (10)، صافرة، ساعة توقيت، شريط قياس .

مستوى السن والجنس: اللاعبون المتقدمون بكرة السلة في المنطقة الجنوبية.



طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط المنتصف الذي يبعد (3 متر) عنه ومن الجانب الايسر يبعد (3 متر)، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بمناولة الكرة للزميل الواقف على بعد (6 متر) للجانب ومن ثم يقوم بالتحرك نحو الشاخص الاول والذي يبعد مسافة (6 متر) عنه والدوران حوله، بعدها يقوم باستلام الكرة من الزميل ومناولتها لزميل اخر يبعد عنه مسافة (6 متر) ليتحرك بعدها الى الشاخص الثاني والذي يبعد عن الشاخص الاول مسافة (7 متر) والدوران حوله لاستلام الكرة من الزميل الثاني ليقوم بعدها بالطبطة داخل منطقة التهديف لأداء التهديف السلمي. يكرر الاداء حتى استنفاد الجهد .

التسجيل:

-إذا دخلت الكرة مباشرة اثناء التهديف يعطى (3) درجات.

-إذا ارتطمت الكرة بالحلق أو المربع ودخلت يعطى (2) درجة.

-إذا ارتطمت الكرة بالحلق أو المربع ولم تدخل يعطى (1) درجة.

-إذا لم ترتطم بالحلق أو خرجت خارج الملعب يعطى (صفر).

-تلغى المحاولة اذا كانت مصحوبة بخطأ قانوني.

الاختبار الثالث:

-أسم الاختبار: اختبار سيف للأداء المهاري المركب لسرعة الطبطة .

-الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطة .

-الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، شواخص عدد (8)، كرة سلة عدد (4)، صافرة، ساعة توقيت، شريط قياس .

-مستوى السن والجنس: اللاعبون المتقدمون بكرة السلة في المنطقة الجنوبية.

طريقة الاداء: يقف المختبر داخل الملعب وعلى خط البداية ومن الجانب الايسر يبعد (3 متر)، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالطبطة ما بين الشواخص ولمسافة (8 متر) المسافة بين شاخص وآخر (2 متر) وبعدها يقوم بالطبطة وبكلتا اليدين لمسافة (8 متر) ومن ثم يقوم بالطبطة ما بين الشواخص لمسافة (8 متر) وعند وصوله للشاخص الاخير ويقوم بمناولة عشر كرات للزميل وبعدها يقوم بالدوران حول الشاخص الاخير والرجوع بالطبطة الى الجانب وبكلتا اليدين ومن ثم العودة الى نقطة البداية .

-التسجيل: يحسب زمن الاداء لكل لاعب.

الاختبار الرابع:

-أسم الاختبار: اختبار سيف للأداء المهاري المركب.

-الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.

-الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة / شواخص عدد (10)، كرة سلة عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت، شريط لاصق، شريط قياس .

-مستوى السن والجنس: اللاعبون المتقدمون بكرة السلة في المنطقة الجنوبية.

طريقة الاداء: يقف المختبر داخل الملعب وعلى خط البداية ومن الجانب الايسر يبعد (3 متر) عن الخط النهائي، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالطبطة ما بين الشواخص الاربعة ولمسافة (8 متر) المسافة بين شاخص وآخر (2 متر) ليقوم بمناولة الكرة لزميله مناولة صدرية ومن ثم الركض لمسافة (6 متر) ليلتف حول الشاخص الاول ويقوم بمناولة الكرة مرتدة لزميله الثاني وبعدها يقوم الركض لمسافة (6 متر) ليقوم بالطبطة ما بين الشواخص ولمسافة (8 متر) وعند الوصول للشاخص الاخير يقوم بمناولة الكرة من فوق الرأس ومن ثم الركض لمسافة (6 متر) وصولاً للشاخص الثاني والذي يقوم بالدوران حوله ليقوم بمناولة الكرة لزميله الاول مناولة طويلة وهكذا يؤدي بأقصى سرعة حتى استنفاد الجهد .

-التسجيل: يحسب عدد المناولات الناجحة لكل لاعب.



4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (1)

يبين علاقة الارتباط ونسبة مساهمة الانتباه الانتقائي وفقا للعب الادراكي والتهديف بالقفز والتهديف السلمي وسرعة الطبطبة ودقة المناولة والتنبؤ بالأداء المهاري

القياس	المقدار الثابت	المعامل	قيمة f		درجة الحرية	معامل الارتباط R	نسبة المساهمة R ²
			المحسوبة	Sig			
الانتباه الانتقائي	17.13	0.132	7.31	0.000	48	0.849	0.720
التهديف بالقفز		0.324				0.723	0.522
التهديف السلمي		0.252				0.745	0.555
سرعة الطبطبة		0.511				0.681	0.463
دقة المناولة		0.172				0.806	0.649

يتبين من الجدول (1) ان دراسة متغيرات البحث بطريقة الانحدار الخطي جاء متغير الانتباه الانتقائي كأهم المتغيرات اذ بلغت نسبة مساهمته (0.720) اما معامل ارتباطه فقد بلغ (0.849) اما قيمة معاملته فقد بلغت (0.132) في حين بلغت قيمة f المحسوبة (7.31) عند درجة حرية 48 . جاء المتغير الثاني دقة المناولة اذ بلغت نسبة مساهمتها (0.649) اما معامل الارتباط فقد بلغ (0.806) اما قيمة المعامل فقد بلغت (0.172) . وجاء متغير التهديف السلمي بالترتيب الثالث اذ بلغت نسبة مساهمته (0.555) وبمعامل ارتباط بلغ (0.745) وبمعامل مقداره (0.252) في. جاء المتغير الرابع التهديف بالقفز اذ بلغت نسبة مساهمته (0.522) اما معامل الارتباط فقد بلغ (0.723) اما قيمة المعامل فقد بلغت (0.324). اما المتغير الخامس سرعة الطبطبة مع دقة المناولة اذ بلغت نسبة مساهمته (0.463) اما معامل الارتباط فقد بلغ (0.681) اما قيمة المعامل فقد بلغت (0.511).

والجدول يفسر ايضا ان (80%) من التباينات للانحرافات الكلية في قيم المتغير (y) تفسرها العلاقة الخطية الى نموذج الانحدار وان (20%) من التباينات ترجع الى عوامل عشوائية كان تكون هناك متغيرات لم يتضمنها النموذج وعلى العموم كلما اقتربت قيمة (r²) من 100% دل ذلك على وجود توفيق للنموذج ومن خلال ما تقدم فإننا يمكن ان نحصل على معادلة التنبؤ الأتية لاختبار الاداء المهاري المركب بدلالة الانتباه الانتقائي والتهديف بالقفز والتهديف السلمي وسرعة الطبطبة ودقة المناولة

$$\text{الاداء المهاري المركب} = 17.13 + (\text{الانتباه الانتقائي} \times 0.132) + (\text{التهديف بالقفز} \times 0.324) + (\text{التهديف السلمي} \times 0.252) + (\text{سرعة الطبطبة} \times 0.511) + (\text{دقة المناولة} \times 0.172).$$

ويرى الباحثان ان الانتباه الانتقائي يتم على اساس الخصائص الاكثر وضوحا والأعلى كثافة وإهمال باقي الخصائص التي تتعلق بالمتغيرات الغير مرتبطة بالأداء وأن زيادة مقدار الشبه بين المثير المستهدف والمثيرات الأخرى المشابهة والغير مطابقة له تسبب بتصنيفها واختيارها على انها مطابقة أذ يؤدي ذلك إلى التعميم، ويؤدي إلى وقوع أخطاء في الانتقاء وعدم دقة.

والدراسة الحالية تركز على إخضاع اللاعبين لنفس مستويات العبء الادراكي والتي تكون عبارة عن مجموعة مثيرات سمعية وبصرية تضاف الى عبء انتقاء الحل الامثل من بين مجموعة حلول تظهر بشكل مشاهد واقعية تعزل المنتقي ذهنيا عن المحيط في مجموعة مثيرات معدة لغرض اختبار التجهيز للانتقاء المتأخر مضافا له تحديد تأثير المثيرات على صحة الانتقاء ايضا. يعتمد المنتقي على مسحه البصري بحثاً عن المثيرات في المشاهد المعروضة والتي تطابق سؤال مطروح ويكون هذا المثير (المشهد) ذو خصائص متداخلة الى حد ما مع بقية المثيرات (المشاهد) المعدة لهذا السؤال مما يجعل زمن التجهيز ودقة التجهيز مناسباً للمهام المتصلة بعملية الانتقاء المتأخر ويتم وضع ثلاث مستويات للاختبار كل منها يتصف بإضافة العبء الادراكي على تلك المثيرات لزيادة التنافس



بينها وقياس مدى استجابة المنتقي لتلك المثيرات وحساب وقت انتقائه بمرور الزمن، إذ تمثل المرحلة الأولى من الاختبار تحديد مدى تأثير العبء الإدراكي المضاف على الانتقاء بشكل مبكر أو متأخر كون المنتقي لا يزال محتفظ بسعته الإدراكية العالية والتي تنخفض بزيادة العبء الإدراكي في المرحلتين التاليتين من الاختبار. ويتفق الباحثان مع انور محمد نقلا عن ليفي (1995) (أنه) رغم التمييزات الفيزيائية للمثير المستهدف والتي تؤدي دور هام وواضح في الاستجابة له انتقائياً، ومنع انتقاء المثيرات الأخرى، إلا أن ذلك غير كافٍ. لأن استبعاد المثيرات الأخرى غير المناسبة يرتبط بالعبء الزائد للنظام الإدراكي. فالسعة الإدراكية المنخفضة تسمح بمقدار محدد، وفي حالة زيادة هذه السعة تزداد المعلومات التي يمكن الانتباه إليها⁽¹⁾.

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى كون التنبؤ في مجال كرة السلة يعمل على توقع مستويات اللعب وتقدم اللاعبين الناتج عن عملية التدريب والتي تكون بمستويات مختلفة من الكثافة والعبء الإدراكي فضلاً عن تحديد نوعية المحددات من العبء الإدراكي التي يتوجب الاعتماد عليها وتضمنها عند التدريب ومحددات الاداء المهاري والفني والتكنيكي المترافقة مع عملية التدريب وتتبع مدى التطور الحاصل في التدريب ومستوى الافادة من البرامج التدريبية في فترات متقاربة وصولاً للمستوى المطلوب. وتتميز كرة السلة بكونها فعالية رياضية تمتاز بتنوع الاداء الحركي وتعدد وجود مهارات مختلفة مثل التنقل بالكرة مع الطبطبة ومسك الكرة والمناولة بين اللاعبين والتهديف السلمي وكيفية اداء تلك المهارات والتنقل من مهارة الى اخرى بما يتطلبه وضع اللعبة وإتقان الاداء وصولاً لإصابة الهدف واحراز النقاط والدفاع عن السلة ضد الخصم وكل هذه المهارات ترتبط بشكل وثيق بمهارة اللاعبين وإتقانهم للمهارات الأساسية ومدى قدرتهم على تحقيق الانجازات المختلفة على ارض الملعب والتي يعززها التدريب.

ويعتبر الباحثان ان ما يؤثر ويحدد نتائج مباريات كرة السلة هو كثرة التصويبات الناجحة المحرزة في سلة الفريق المنافس وقدرة المدافعين من افشال الهجمات، لذا يرى الباحث بأنه على اللاعبين والمدربين قضاء وقت طويل في التدريب على المهارات الفردية المختلفة كالمحاورة والتمرير وغيرها من المهارات التي من شأنها خلق فرصاً مناسبة لعملية تصويب سليمة تنتهي بتسجيل اهداف في سلة الخصم والتدريب على صد الهجمات والانتقال السريع من وضع دفاع الى هجوم لإبعاد الخطر عن سلة الفريق وحمايتها.

ويتفق الباحث مع ما وضحه (خالد محمود، 1991) بأنه المبدأ الأساسي والأكثر أهمية من بين المهارات الأساسية الأخرى إذ ان نتيجة المباراة تتحد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها احد الفريقين في سلة الفريق الخصم⁽²⁾.

كما ويرى الباحثان بأنه يتوجب على المدربين تدريب لاعبيهم بصورة مكثفة على إتقان هذه المهارة لأهميتها من بين المهارات الهجومية بكرة السلة وعلى جميع اللاعبين على حد سواء التمرن عليها بغض النظر عن طول القامة للاعب، فهي إحدى الطرق التي تمكن اللاعب من التحرك داخل الملعب فبدون الطبطبة يقع في مخالفة المشي كما انها تمكنه من البحث عن فرصة وزاوية مناسبة للتهديف. إذ تعد الطبطبة في المركز الثاني من الأهمية بعد مهارة المناولة وتكون ضرورية للاعبين وتعمل كأداة فعالة في الانطلاق نحو سلة الخصم باتباع عملية تكتيك معينة لهجوم سريع فضلاً عن أهميتها في تغيير الاماكن والتخلص من الضغط الدفاعي والتحريك او المناولة اثناء الطبطبة لخلق فرص أفضل للفريق.

وهذا ما يتفق فيه الباحثان مع ريسان خريبط (1990) بأن (الطبطبة تخلق أفضل الظروف للتصويب والتغلب على الظروف الصعبة كما أنها تساعد على ربح الوقت من خلال تمديده)⁽³⁾.

(1) انور محمد الشرقاوي: العمليات المعرفية وتناول المعلومات، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2004، ص 32-33

(3) خالد محمد عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1991، ص32.

(1) ريسان خريبط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية بكرة السلة، مترجم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 25.



وتعتمد مهارة الطبطبة على الانسجام الديناميكي العالي بين يد اللاعب والكرة فتصبح بينهما نوع من التوافق الحركي الذي يمكن اللاعب من التحكم بالكرة كأنها جزء من جسده، فيتمكن من المناورة والخداع والمناولة والتهديف بشكل يسير ومتقن، وتعتبر الطبطبة من المهارات الممتازة التي تتفاوت من لاعب لآخر وتتطور بالتدريب المستمر والمكثف على الانتشاء في مرفق اليد ومده وكذلك حركة الرسغ مدا وثنيا مع مراعاة كون الاصابع مفتوحة ومتباعدة لتمكن اللاعب من السيطرة على الكرة وامتلاك القوة اليدوية لدفعها بالاتجاه المطلوب مع التحرك المستمر داخل الملعب والتنقل من مركز لآخر فضلا عن ذلك فان مهارة الطبطبة تتطلب حركة توافقية بين الذراعين والعينين وارتفاع وانخفاض الجذع عند التنقل من موضع لآخر وتعد وسيلة جيدة للنفذ من مواقف التزاحم الدفاعي على اللاعب المهاجم والتفوق العددي لفريق الخصم وشق الطريق نحو الهدف وبالأخص ان كان الطريق متاحاً.

ويتفق الباحثان مع ما ذكره لؤي صبحي " تستعمل الطبطبة في الهجوم الناجح إذ تعطي إمكانية سرعة انتقال اللاعب الى حالة الهجوم"(4).

كما ويرى الباحثان ان من المهارات المستخدمة كوسيلة نقل الكرة في لعبة السلة هي المناولة وهي الوسيلة الوحيدة لذلك الغرض والمميزة ايضا بكيفية وافادتها لإيصال الكرة الى جزء الملعب المنافس وصولا الى التهديف، وتعد المناولة من مميزات لعبة كرة السلة والقاعدة الاساسية لإتقان بقية المهارات سواء كانت دفاعية او هجومية. ويعتبر اللاعب المتقن لهذه المهارة بمستوى عالٍ من أكثر اللاعبين إتقاناً للتهديف والتصويب عند استلام الكرة.

ويرى الباحثان بأن مهارة المناولة من المهارات التي تؤثر في نتيجة المباريات وتأتي أهميتها في المركز الثاني بعد التهديف، فامتياز الفريق بالقدرة على المناولات السريعة والدقيقة ارسالا واستلاما يجعلهم أكثر دقة في احراز الاهداف وفرصهم للفوز والتسجيل أكثر كما ويدل على تحسن مستواهم.

ويتفق الباحثان مع ما ذكره Eriada "المناولة الجيدة تؤدي الى التهديف الجيد وإيصال الكرة غير المتوقعة في لحظة مناسبة للزميل التي تنتج عنها خطورة او اصابة سلة الخصم"(5). ومن العوامل المؤثرة في مهارة المناولة هي الدقة في التوقيت والاتجاه عند تمرير الكرة والسرعة الحركية ايضا، فيجب على اللاعب ان يتمرن بشكل جيد وبمستوى عالٍ لإتقان التحكم بالدقة والتوقيت والسرعة وتعطى الاهمية للدقة على حساب الحركة مع بقاء التركيز على إتقان المناولة والتكيف مع السرعة اللازمة اثناء الاداء.

ويرى الباحثان ان إتقان مهارة المناولة بين افراد الفريق على ارض الملعب واستخدامها لزعة الثبات النفسي عند الفريق الخصم يزيد ايضا من فرص الفوز خصوصا عند الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة تجعل الروح المعنوية للفريق الخصم بحالة منخفضة، كما ويمكن استخدامها كمهارة لرفع الثقة بين فريق المهاجمين وزيادة انتباههم والسعة الإدراكية للمواقف وصناعة الهجمات كونها تزيد من فرص تطبيق التكتيكات والهجمات المتدربين عليها والتي يفرضها وضع الملعب حينها وصولا الى التهديف وإحراز النقاط.

(4) لؤي صبحي جاسم ؛ تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية في كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص20

(5) Eriada-E- Goleman, basketball- techniques-teaching training, grat Brttan,hondon,1998.p.184



4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1- تم الاعتماد على معادلة التنبؤ كمؤشر لقياس الأداء المهاري المركب وهي تصلح لقياس الاداء المهاري للفرد في اي اختبار ومهما اختلفت وحدات القياس لمتغيرات الاختبار.
- 2- يعطي اختبار الانتباه الانتقائي وفقا للعبء الادراكي مؤشرا دقيقا لمستوى العمليات العقلية .
- 3- تم تصميم اختبارات مهارية مركبة لقياس التهديد بالقفز والتهديد السلمي وسرعة الطبطبة ودقة المناولة.

4-2 التوصيات:

1. يوصي الباحثان بتوسيع الدراسات العلمية ووضع الاختبارات المختلفة لقياس العمليات العقلية .
2. يوصي الباحثان بان تجري جميع الاختبارات العقلية ولجميع افراد عينة البحث او عينات اخرى.
3. الاهتمام بدراسة متغيرات جديدة مؤثرة على الانتباه لدى اللاعبين وخاصة المتغيرات النفسية .



المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

انور محمد الشرقاوي: العمليات المعرفية وتناول المعلومات، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2004.

1- خالد محمد عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1991.

2- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية بكرة السلة، مترجم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.

3- لؤي صبحي جاسم؛ تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية في كرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1- Eriada-E-Goleman, basketball- techniques-teaching training, grat Brrtan,hondon,1998.



تأثير تمارينات توافقية مركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم

أ.م.د. هيثم محمد كاظم
م.م. حسين حمزة نجم
م.م. حسين صالح نجم
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وزارة الشباب والرياضة جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
haithamaljebor42@gmail.com qhuss12345@gmail.com
Hussein.s9999@gmail.com

مستخلص البحث

أن التمارين المركبة تعمل على تطوير وصقل المواهب لحراس المرمى ومن الأعمار الصغيرة ومنذ بداية العمر التدريبي للاعب (الحارس) للوصول الى المستويات العليا، وان مستوى الأداء الجيد لحراس المرمى تعكسه مجموعة من المهارات الأساسية والقدرات التي يمتلكها الحارس، ومنها التمرکز الصحيح وسرعة رد الفعل والتوقع لحركة اللاعب والكرة داخل المنافسة وظروف المباراة وحدد الباحثون اهدافهم ان تكون اعداد تمارينات توافقية مركبة من خلال استخدام وسائل تدريبية مختلفة ومتنوعة لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم والتعرف على تأثير هذه التمارينات التوافقية المركبة، إذ استخدموا المنهج التجريبي على عينة مكون من (10) حراس، إذ وقاموا بتصميم استمارة لتقييم الاداء لحراس المرمى وللمهارات (رد الفعل، التوقع، التمرکز) وتم البدء بتنفيذ التمارينات التوافقية المركبة في القسم الرئيسي فقط بواقع (24) وحدة تدريبية و ظهرت لنا نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث ظهرت هناك فروق معنوية في تطور (رد الفعل، التوقع، التمرکز) لمجموعة البحث، ومن الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون تبين أن للتمارين التوافقية المركبة أثر في فاعلية أداء الحراس ومهاراتهم الأساسية .

Summary of the research: The effect of complex adaptive exercises in developing some of the skills goalkeeper of footballers

That the complex exercises are working on the development and refinement of talent for goalkeepers and small ages and from the beginning of the training age to the player (goalkeeper) to reach the upper levels, and that the level of good performance for goalkeepers reflected by a set of basic skills and capabilities possessed by the guard including the correct concentration and rapid reaction and anticipation of movement, The researchers defined their objectives to be the preparation of complex consensual exercises through the use of different training methods for different soccer goalkeepers and to recognize the impact of these exercises Harmonic composite, using the experimental method on a sample of (10) guards

They designed a performance evaluation form for goalkeepers and skills (reaction, anticipation, concentration). Complicated exThe results of the research presented and analyzed for the tribal and remote tests of the research group showed significant differences in the development (reaction, expectation, concentration) of the research group, and the conclusions reached by the researchers showed that the complex harmonized exercises affect the effectiveness of the performance of the guards and their basic skills.ercises were started in the main section only with (24) training modules



1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

لم يكن تطور لعبة كرة القدم واللاعبين عن فراغ او وليد الصدفة في دول العالم المختلفة وانما جاء نتيجة التخطيط الصحيح والسليم ونتيجة البناء الصحيح للاعبين و الوصول الى المستوى العالي وجاء ايضاً من خلال البحوث العلمية والتجريبية ولمختلف اللاعبين وحسب مراكزهم في الملعب و اعمارهم و كرة القدم الحديثة تتسم بالتطور السريع وعلى كافة المستويات بالنسبة للاعبين لذلك يتوجب على المدربين والمختصين في مجال لعبة كرة القدم اكتشاف طرق تعليمية وتدريبية تتناسب مع تطور هذه اللعبة من خلال اعطاء تمرينات مركبة ومتنوعة ولكل لاعب حسب مركزه وخاصة بالنسبة لحراس المرمى، إذ ان هذا المركز مهم جداً في لعبة كرة القدم وكثير من الاحيان الحارس هو من يحسم نتيجة المباراة، وهذا ما جعل أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال اللعبة يعملون على إيجاد أفضل الوسائل والتمارين المركبة التي تعمل على تطوير وصقل المواهب لحراس المرمى ومن الاعداد الصغيرة ومن بداية العمر التدريبي للاعب (الحارس) للوصول الى المستويات العليا، واستثمار مهاراتهم وتطويرها وان مستوى الأداء الجيد لحراس المرمى تعكسه مجموعة من المهارات الاساسية والقدرات التي يمتلكها الحارس، ومنها التمرکز الصحيح وسرعة رد الفعل والتوقع الحركي لحركة اللاعب والكرة داخل المنافسة وظروف المباراة ومن هنا تتجلى اهمية البحث في ان يكون تأثير هذه التمارين المركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين في لعبة كرة القدم من اجل استثمارها في المباريات التنافسية وصقل مواهب الحراس وتطورها عند الانتقال الى مرحلة الشباب وهي محاولة بسيطة من الباحثين لتطوير الحراس الناشئين.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الباحثين الميدانية للمباريات الودية والوحدات التعليمية والتدريبية لحراس المرمى الناشئين في المدارس التخصصية للموهبين في محافظة بابل، لاحظوا ان هنالك ضعفاً بأداء بعض المهارات (رد الفعل، التوقع، التمرکز) وما لهذه المهارات من أهمية كبيرة في حسم المواقف الهجومية للفرق المنافسة، وأن أي خلل في أداء واحدة من هذه المهارات يسبب عاملاً مساعداً في خسارة المباريات وذلك للدور الكبير والمهم لحراس المرمى كونهم الحلقة الأخيرة للدفاع عن المرمى، وهذا الامر يتطلب على المختصين أن يأخذوا بنظر الاعتبار الحلول التي تساهم في دعم الاداء المهاري لحراس المرمى .

3-1 اهداف البحث:

1- اعداد تمرينات توافقية مركبة بوسائل تدريبية مختلفة ومتنوعة لحراس المرمى والتعرف على تأثيرها لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم للمدرسة التخصصية في محافظة بابل .

4-1 فروض البحث:

1-للتمرينات التوافقية المركبة تأثير ذو دلالة معنوية في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

5-1 مجالات البحث:

1- المجال البشري: حراس المرمى الناشئين بكرة القدم للمدرسة التخصصية في محافظة بابل .

2- المجال الزمني: للفترة من 2018/1/5 الى الفترة 2018/3/20

3- المجال المكاني: المركز الوطني في محافظة بابل في حي الاسكان .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.



2-3 مجتمع البحث وعينته:

1-2-3 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة بابل بأعمار تحت (15,16) سنة والبالغ عددهم (13) حارس مرمى .

2-2-3 عينات البحث:

1- عينة التجربة الاستطلاعية: وتكونت هذه العينة من (3) لاعبين حراس مرمى تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث .

2- العينة الرئيسية (عينة التطبيق): بعد استبعاد الحراس المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) لاعب، أصبح عدد لاعبي عينة التجربة الرئيسية (10) حراس بمجموعة واحدة فقط، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (76.92%).

3-2-3 تجانس عينة البحث: ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ومعامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	المتغير	معامل الالتواء
الطول	سم	169	2.9	169	0.73
الوزن	كغم	55.57	4.13	54.55	0.78
العمر	سنة	15.41	1.82	10	0.65

يبين الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

3-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-3 الوسائل البحثية:

- 1- المراجع والمصادر العربية.
- 2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).
- 3- الاختبار والقياس.
- 4- فريق العمل المساعد.*

2-2-3 الأجهزة المستخدمة بالبحث :

- 1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.
- 2- حاسبة إلكترونية.
- 3- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2).

3-3-3 الأدوات المستخدمة:

- 1- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.
- 2- صفارة عدد (2).
- 3- كرات قدم عدد (20).
- 4- ملعب كرة قدم قانوني .
- 5- سلم الرشاقة
- 6- اسطوانات زلقة لتغيير الاتجاه

* أسماء فريق العمل المساعد

1- ياسر احمد ابراهيم، طالب دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.
2- محمد كاظم لازم، مدير مدرسة كرة القدم التخصصية في محافظة بابل
3- عباس دينار، مدرب في المدرسة التخصصية لكرة القدم.



7- لوحة محببة لتغيير الاتجاه

8- شواخص واعمدة مختلفة

3-4 إجراءات الميدانية للبحث:

3-4-1 اختيار مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم: بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية⁽¹⁾ والاطاريج الجامعية⁽²⁾، أختار الباحثون المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم وهذه المهارات هي (رد الفعل، التوقع، التمرکز)

3-4-2 تصميم الاستمارة وتحديد صلاحيتها: قام الباحثون بتصميم استمارة تقييم الاداء الفني لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم وحسب المهارات التي تم تحديدها مسبقاً، وبعد التصميم عرضت الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في لعبة كرة القدم لتحديد صلاحية الاستمارة من عدمها^(*)، وبعد جمع آراءهم واجاباتهم حول صلاحية الاستمارة جاءت النتائج بقيمة محسوبة (7) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) تم اعتماد الاستمارة لغرض التقييم والاستمارة توضح الدرجة التي يحصل عليها الحارس من المقيم لثلاث مهارات مختارة ولكل مهارة (5) حالات يتعرض لها الحارس والمقيم يعطي الدرجة الافضل من اصل ثلاث محاولات لكل حارس على الاقسام الثلاثة (التحضيرى، الرئيسى، الختامى)^{**}.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: إجربة التجربة الاستطلاعية يوم 2018/1/4 في تمام الساعة (3) عصراً على عينة من خارج عينة البحث وعددها (3) حارس والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومن اجل التعرف على كفاية الفريق المساعد والتأكد من تعاون العينة مع الباحثون في تنفيذ التمارين التوافقية لاحقاً.

3-4-4 الاختبارات القبليّة: قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم في يوم السبت المصادف (2018/1/11) في تمام الساعة (3) عصراً.

3-4-5 تطبيق التمرينات التوافقية المركبة لتطوير مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم: تم البدء بتنفيذ التمرينات التوافقية المركبة بتاريخ (2018/1/15) واستمر لمدة (6) أسابيع وبواقع (24) وحدة تعليمية أي بمعدل اربع وحدات كل أسبوع إذ قام الباحثون بإدخال التمرينات التوافقية المركبة في تطوير بعض مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم للاعبين في القسم الرئيسى فقط من الوحدة التدريبية، وبواقع (60) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية والبالغ (20) دقيقة

3-4-6 الاختبارات البعدية: قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ التمرينات التوافقية المركبة في يوم الاثنين (2018/3/15) وفي تمام الساعة (4) عصراً

3-5 الوسائل الإحصائية:

1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري 4- معامل الالتواء 5- اختبار (t) لعينة واحدة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق بين تقييم الاداء القبلي والبعدى لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم للمجموعة وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق لتقييم الاداء القبلي والبعدى لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم، استخدم الباحثون اختبار (T.test) لعينة واحدة وكما هو مبين في الجدول (2)

(1) محمد كشك و أمر الله البساطي . أسس الإعداد المهارى والخطى فى كرة القدم، القاهرة، عالم الكتب، 2000، ص5.

(2) احمد عبد الأمير حمزة، تأثير ميدان تدريبي مقترح لتطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (14) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006، ص56.

* ينظر ملحق (1) ، ص 12.

**ينظر ملحق (2) ص13.



الجدول (2)

يبين معنوية الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	القيمة الجدولية	الدالة الإحصائية
			س-	±ع	س-	±ع			
1	رد الفعل	درجة	10.8	2.10	15	1.41	10.32	2.31	معنوي
2	التوقع	درجة	9.9	2.47	14.3	1.63	12.97	2.31	معنوي
3	التمركز	درجة	10	2.7	15	1.66	14.65	2.31	معنوي

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث والبالغ عددها (10) حارس ففي اختبار رد الفعل فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة البالغة (10.32) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.31) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث، إما في اختبار التوقع فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة والبالغة (12.97) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى لمجموعة البحث، إما في اختبار التمرکز فقد ظهرت معنوية النتائج للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة والبالغة (14.65) وهي اكبر من الجدولية (2.31) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة لكافة الاختبارات وعلى التوالي (10.32، 12.97، 14.65) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.31) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث:

من خلال البيانات التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (2) للاختبارات القبليّة والبعدية ظهرت هناك فروق معنوية في تطور (رد الفعل، التوقع، التمرکز) لمجموعة البحث. ففي اختبار رد الفعل ظهر أن هنالك فروق معنوية وتطور برد الفعل ولصالح الاختبار البعدى وكما هو مبين في الجدول (2) ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى التمرينات التوافقية المركبة باستخدام وسائل تدريبية حديثة ومتطورة، رغم بساطتها ولا تحتاج الى تكاليف، وهي عبارة عن لوحات زلقة مثبتة على الارض بارتفاع 10 سم وتعمل هذه اللوحات على تغيير اتجاه الكرة وبالإضافة الى سرعتها وبشكل متنوع واداء معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل الحراس لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه المهارة وتطويرها " فالمنهاج الجيد يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل اللاعبين تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة"⁽¹⁾.

أما في اختبار التوقع فظهرت هناك فروق معنوية في تطور التوقع لحراس المرمى ولصالح الاختبار البعدى وكما مبين في الجدول (2) ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى إن الحراس الناشئين في هذه المرحلة تكون عملياتهم العقلية في أوج عطائها و يفضلون المهارات الممزوجة مع الأدوات لأنها تكون غالبا تنافسية مع الصعوبة و لتطوير عملياتهم العقلية أكثر ويرغبون في أداء المهارة بأعلى درجات الصعوبة في التمارين من أجل سهولة التعامل مع هذه المهارات اثناء المباريات التنافسية وقد اضاف الباحثون وسائل تدريبية حديثة جعلت الحراس يرغبون في تطوير هذه المهارة من خلال استخدام لوحات محببة لتغيير اتجاه الكرة وسرعتها وهذه الاداة على شكل سبورة حيث نتيجة تسديد الكرة على هذه اللوحة يتغير اتجاهها وسرعتها وبالتالي يصعب توقع الكرة ومن خلال التمرينات التوافقية المركبة يسهل التوقع نتيجة الممارسة والتكرار خلال هذه الوحدات التدريبية والتعليمية، اما في اختبار التمرکز فظهر هناك فروق معنوية في تطور التمرکز ولصالح الاختبار وكما مبين في الجدول (2) ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى التمرينات التوافقية المركبة من خلال الوسائل

(1) عباس احمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية ج2، ط2، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص191.



الحديثة إذ استخدم الباحثون شواخص ثابتة ومتحركة مختلفة الاطوال لتسديد الكرة من اماكن كضربات حرة مباشرة او ضربات ركنية من قبل اللاعبين وتعريض الحارس لحالات مختلفة في التمرينات التوافقية المركبة من اجل تطوير التمرکز لديه وخاصة في الحالات الثابتة التي تكون فيها الكرة ثابتة و يتم تطوير التوافق بين العين والرجل من اجل الدقة لأبعاد الكرة او مسكها والتي تتطلب قدراً من التوافق وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله "يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء اللاعب بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصبي العضلي⁽¹⁾ وهذا ما اعتمده الباحثون من خلال اعتمادهما على تمرينات توافقية مركبة و متنوعة التي ساعدت في زيادة تطور مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

من خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحققت اهداف البحث وفرضيته اللذان وضعهما الباحثون وان التمرينات التوافقية المركبة قد حققت أغراضها في تطوير مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: أستنتج الباحثون ما يلي :

- 1- أن استخدام التمرينات التوافقية المركبة والوسائل التدريبية المتنوعة والمتطورة أثر بشكل ايجابي كبير في فاعلية أداء الحراس ومهاراتهم الاساسية .
- 2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية التمرينات التوافقية المركبة التي أعدها الباحثون من خلال التطور الواضح في مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.

5-2 التوصيات:

في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحثون بما يأتي:

- 1- اعتماد التمرينات التوافقية والوسائل التدريبية الحديثة والمتطورة في الوحدات التعليمية والتدريبية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير مهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .
- 2- الاهتمام بتطوير (رد الفعل، التوقع، التمرکز) لان هذه المهارات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية في لعبة كرة القدم وكثير من الاحيان من خلال هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة
- 3- تكثيف البحوث العلمية والاكاديمية على لاعبو المدارس التخصصية للوقوف على كافة المعوقات التي قد تحول دون تطور هذه الفئة من اللاعبين (الحراس) من الناحية المهارية البدنية والحركية في محافظة بابل.

المصادر

- احمد عبد الأمير حمزة، تأثير ميدان تدريبي مقترح لتطوير السيطرة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين بعمر (14) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006.
- عباس احمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية ج.2، ط2، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- عبد الحميد شرف. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- محمد كشك و أمر الله البساطي . أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، القاهرة، عالم الكتب، 2000 .

(1) عبد الحميد شرف . عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص93.



الملاحق

ملحق (1)

استمارة تقييم مهارات حارس المرمى التي عرضت على الخبراء

ت	المجالات	الفقرات	القسم التحضيري 1	القسم الرئيسي 2	القسم الختامي 2	المجموع الكلي 5	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	رد الفعل	1- ضربة ركنية من الجهة اليمنى 2- ضربة ركنية من الجهة اليسرى 3- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى 4- ضربة حرة من الجهة اليسرى 5- ضربة جزاء							
2	التوقع	1- ضربة ركنية من الجهة اليمنى 2- ضربة ركنية من الجهة اليسرى 3- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى 4- ضربة حرة من الجهة اليسرى 5- ضربة جزاء							
3	التمرکز	1- ضربة ركنية من الجهة اليمنى 2- ضربة ركنية من الجهة اليسرى 3- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى 4- ضربة حرة من الجهة اليسرى 5- ضربة جزاء							

اللقب والاختصاص :

اسم الخبير :



ملحق (2)

الاستمارة النهائية لتقييم الاداء الفني لمهارات حراس المرمى

اسم المقيم :
تاريخ التقييم :

المجالات	الفقرات	محاولة رقم 1	محاولة رقم 2	محاولة رقم 3
رد الفعل	1- ضربة ركنية من الجهة اليمنى			
	2- ضربة ركنية من الجهة اليسرى			
	3- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى			
	4- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليسرى			
	5- ضربة جزاء			
التوقع	1- ضربة ركنية من الجهة اليمنى			
	2- ضربة ركنية من الجهة اليسرى			
	3- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى			
	4- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليسرى			
	5- ضربة جزاء			
التمرکز	1- ضربة ركنية من الجهة اليمنى			
	2- ضربة ركنية من الجهة اليسرى			
	3- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليمنى			
	4- ضربة حرة مباشرة من الجهة اليسرى			
	5- ضربة جزاء			

ملحق رقم (3)

الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية استمارة التقييم في لعبة كرة القدم

ت	الاسم	اللقب	مكان العمل
1	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. ضياء جابر	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. مؤيد عبد علي	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. احمد عبد الامير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. رافد عبد الامير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د. احمد مرتضى	أستاذ مساعد	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. حسن علي حسين	أستاذ مساعد	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (4)

الخبراء والمختصين لتقييم الاداء لمهارات حراس المرمى الناشئين بكرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. رافد عبد الامير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. احمد عبد الامير	أستاذ	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	محمد كاظم لازم	مدرب دولي	مدير المدرسة التخصصية لكرة القدم في محافظة بابل
5	عبد الكريم عبيد	مدرب حراس	مدرب في المدرسة التخصصية لكرة القدم في محافظة بابل



ملحق (5)

نموذج للتدريبات التي أعطيت لحراس المرمى الناشئين بكرة القدم في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية

الهدف من التمرين	وصف التمرين	الادوات المستخدمة	النقاط التعليمية
1-تطوير رد الفعل الحركي	وضع صندوق ذو ارتفاع 50 سم في منتصف المرمى ومن ثم يقوم المدرب بتسديد الكرات على جانبي حارس المرمى مرة على اليمين واخرى على اليسار وعلى الحارس اجتياز ذلك الصندوق قبل صد الكرة وبأسرع وقت ممكن	1-كرات قدم قانونية 2-مرمى كرة قدم قانوني 3-صندوق بلاستيك لارتفاع 40 سم	1-التأكيد على ان يكون العبور بشكل امن من فوق الصندوق 2-توجيه الحارس بأن يكون التركيز في رد الفعل على الكرة وتجنب التفكير في الادوات الموضوعة في منتصف المرمى
2-تطوير التوقع الحركي والتركيز	وضع سلم الرشاقة امام خط المرمى وعلى الحارس اجتياز هذا السلم وتوضع ايضاً كرة امام السلم ثم يقوم المدرب بالتسديد بشكل متتالي على الزاوية التي اجتاز بها الحارس سلم الرشاقة وعلى الحارس صد الكرة مع الرجوع الى الكرة الموضوعة بالمنتصف وابعادها ايضاً	1- سلم الرشاقة 2- عدد من كرات القدم	1-توجيه الحارس باجتياز سلم الرشاقة بأسرع وقت واكثر دقة في صد الكرة 2-الانتباه الى الكرة الثانية وابعادها ثم التركيز على التسديدة الاخرى
3-تطوير التركيز	وضع مرمى قانوني امام الحارس الذي يقف في مرمى قانوني بانحراف قليل عن الهدف الاول والتسديد بشكل متتالي والكرة ثابتة من مسافة 25 م	1- كرات قدم قانونية 2-ممرميان لكرة قدم قانوني	1-توجيه الحارس بأن يكون التركيز في انفسه مسافة يراها بنفسه 2-التركيز على الكرة واللاعب بنفس الوقت
4-تطوير التركيز مع رد الفعل	التسديد من على خط الجزاء مع وضع ثلاث شواخص بارتفاع مستوى لاعب وبشكل مسافات مختلفة وعشوائية امام الحارس ومحاولة التسديد في الزاوية البعيدة للحارس وتسديد على التوالي بعشر كرات	1-شواخص مختلفة الارتفاع 2-كرات قدم قانونية 3-ملعب كرة قدم 4-مرمى كرة قدم قانوني	1-توجيه الحارس ان يكون على اعلى مستوى من الدقة في ابعاد الكرة والوقوف لأقرب زاوية لاتجاه الكرة 2-تنبيه الحارس على ان الكرة ممكن ان تغير اتجاهها في اي لحظة
5-تطوير رد الفعل مع التوقع	من داخل منطقة الجزاء يتم رمي الكرة بأعلى قوة على لوحة ملسة جداً وزلقة موضوعة امام الحارس الذي يقف في الهدف وعلى الحارس توقع اتجاه الكرة مع السرعة في ابعادها	1-لوحة زلقة وملساء بمسافة 3×3 م 2-مرمى كرة قدم قانوني وكرات قدم وملعب كرة قدم	1-توجيه الحارس بأن يكون في قمة التركيز على الكرة واتجاهها 2-تنبيه الحارس على ان يكون ذو توقع عالي عند ارتطام الكرة باللوحة
6-تطوير رد الفعل	يتم تهيئة الكرة من قبل لاعب الى لاعب اخر داخل منطقة الجزاء ومن ثم يقوم اللاعب بالتسديد على الحارس مع وضع شاخص مرتفع امام اللاعب والحارس	1- شاخص بارتفاع مناسب 2-كرات قدم وملعب ومرمى قانوني	1-تركيز الحارس ان يكون على اللاعب والكرة معاً 2-تجنب ابعاد الكرة الى الامام وانما يكون الى الجانب
7-تطوير التوقع ورد الفعل	يقوم المدرب بالتسديد على حارس المرمى بكرة تنس من خلال استخدام مضارب التنس من مسافة على خط منطقة الجزاء وبشكل سريع ومتتالي وعلى الحارس صد اكبر عدد من الكرات مع وضع شاخص امام الحارس	1-كرات تنس متعددة مع مضارب 2-مرمى كرة قدم قانوني	1-التركيز على التوقع الصحيح لاتجاه الكرة من خلال التركيز على يد المدرب حيث من خلال اتجاه يده يمكن تحديد اتجاه الكرة 2-عدم محاولة مسك الكرة وانما ابعادها يكون افضل للحارس
8-تطوير التركيز مع سرعة رد الفعل	يتم وضع شاخص في منتصف المرمى الذي يقف فيه الحارس وعلى الحارس ان يصل للشاخص قبل صد الكرة المسددة عليه في إحدى الزوايا ويتم التسديد على الزوايا بشكل مختلف وبأكثر عدد من الكرات وبأعلى سرعة ممكنة من قبل المدرب	1-شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع 2-كرات قدم ومرمى وملعب كرة قدم قانوني	1-توجيه الحارس بلمس الشاخص ثم صد الكرة بعد ذلك 2-التركيز على اتجاه الكرة ومحاولة ابعادها بأي شكل من الاشكال
9-تطوير	وضع عدد من اللاعبين المهاجمين داخل منطقة الجزاء	1- كرات قدم قانونية	1-توجيه الحارس بأن يكون ذو توقيت



التمركز	ثم يقوم احد اللاعبين بلعب الكرة من مكان ضربة الركنية ومحاولة الحارس بالسيطرة على الكرة بأنسب شكل	2- ملعب كرة قدم قانوني	ممتاز للخروج لمسك الكرة قبل وصولها الى المهاجمين 2- عدم التسرع في اتخاذ القرار
10-تطوير رد الفعل	يتم تثبيت شاخص امام الحارس ويقوم المدرب بوضع عشر كرات على خط نقطة الجزاء ويقوم بتسديدها تباعاً على الحارس وعلى الحارس محاولة صد اكثر عدد من الكرات	1-شاخص بلاستيكي ذو ارتفاع مناسب 2-كرات ومرمى كرة قدم قانوني	1-توجيه الحارس على ان يكون اكثر دقة في ابعاد الكرة للجانب وليس للأمام 2-السرعة في رد الفعل لصد اكثر عدد ممكن وبأسرع وقت
11-تطوير التوقع	من خلال ضربات حرة مباشرة امام وجانب المرمى يتم التسديد على الحارس مع وضع عدة شواخص ذو ارتفاعات مختلفة وعلى الحارس صد هذه الركلات المباشرة	1-شواخص متعددة وبارتفاعات مختلفة 2-كرات قدم ومرمى قانوني	1-توجيه الحارس بالتمركز في اقرب مكان للزاوية وفي انسب مسافة يراها مناسبة لأبعاد الكرة التي تكون عكس الجدار 2-التنبية لإمكانية تغيير اتجاه الكرة من خلال الجدار وتغيير سرعتها
12-تطوير التوقع مع رد الفعل	يتم وضع خمسة اعمدة بلاستيكية بشكل عشوائي داخل منطقة الجزاء وباقرب مسافة للمرمى حيث يتم التسديد على هذه الاعمدة البلاستيكية بأعلى قوة ممكنة والتي تعمل على تغيير اتجاه الكرة مع سرعتها لتطوير رد الفعل والتوقع للحارس	1-اعمدة بلاستيكية متعددة مختلفة الارتفاع 2-كرات قدم ومرمى كرة قدم قانوني	1-توجيه الحارس بأن يكون ابعاد الكرة بأي شكل من الاشكال 2-الانتباه لسرعة الكرة مع اتجاهها
13-تطوير التوقع مع سرعة رد الفعل	يتم وضع عشر كرات قدم على طول خط منطقة الجزاء وعلى الحارس ان يكون على خط المرمى ويكون وجهه باتجاه معاكس للاعب المسدد للكرات ومن ثم يقوم اللاعب بتسديد الكرات على الحارس ان يقوم بمواجهة الكرة لحظة التسديد وعليه التوقع الصحيح لاتجاه مع رد الفعل الاكثر سرعة	1-كرات قدم قانونية 2-ملعب كرة قدم ومرمى قانوني	1-ان يكون الحارس باتجاه معاكس تماماً للاعب المسدد وان يقوم بتدوير نفسه لحظة التسديد 2-التركيز على الكرة بشكل اكبر من اللاعب المسدد
14-تطوير التوقع مع رد الفعل	وضع سلم الرشاقة امام الحارس ويقف المدرب امام لوحة تكون محببة بشكل كبير لتغيير اتجاه الكرة وسرعتها وعلى الحارس اجتياز هذا السلم ثم صد الكرة بعد ارتطامها بهذه اللوحة	1-لوحة محببة بشكل متعدد تعمل على تغيير اتجاه الكرة وسرعتها 2-كرات قدم قانونية	1-الانتباه الشديد للكرة وسرعتها 2-ابعاد الكرة يجب ان يكون لأبعد مسافة ممكن



دراسة تحليلية لواقع السرعة والتعجيل في ركض 100 متر بين أداء العدائين المتقدمين والناشئين للمنتخب الألماني

أ.د. اياد عبد الرحمن الشمري
جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ayadabd96@yahoo.com

م.د. شذى علي مطشر المالكي
مديرية بغداد تربية الرصافة 3/
shathamtashar@yahoo.com

ملخص البحث

شهدت ألعاب الساحة والميدان تقدماً متزايداً في الانجازات العالمية والأداء الفني والبدني، إذ أصبح هذا التقدم مرتبطاً بنتائج الدراسات والبحوث العلمية وإتباع التحليل والتخطيط العلمي الصحيح من أجل الارتقاء بمستوى وقابليات الرياضيين وتطوير مستوى الأداء لدى العدائين خاصة .
يعد التحليل الكينماتيكي من الأمور الفعالة في تحديد السرعة المختلفة وأجزاء الجسم والمسافات والزوايا الحركية الأساسية والمطلوبة في معظم الفعاليات الرياضية.

إن تطوير السرعة والقدرات المطلوبة للنجاح في سباقات الركض ممكن أن تكون على غرار نموذج رياضي وهو إن العداء ينطلق (بسرعة رد الفعل)، وبتعجيل لأسرع وأطول فترة ممكنة والوصول إلى أعلى سرعة ركض ممكنة (السرعة القصوى)، والحفاظ على هذه السرعة لأطول فترة ممكنة (بعد أقصى تحمل للسرعة) وتقليل الخسائر الناجمة عن التعب والتي تتمثل (تحمل السرعة شبه القصوى)، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي، وأجريا القياسات الخاصة لمعرفة مراحل أداء العدائين المتقدمين والناشئين، حيث تم تحليل مراحل الأداء والتمكن من تحديد الخصائص الأساسية لمعرفة الفروق في الأداء، وكان الهدف من هذه الدراسة مقارنة الأداء للعدائين المتقدمين والناشئين اللواتي تتراوح أعمارهن بين (14-15) عدائة والعدائين المتقدمين على غرار ما مجموعه (88) انطلاقاً من تحليلها، لمعرفة بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية .

وتستند المقارنة التالية على بيانات من (22) من العدائين المتقدمين اللواتي سجلن زمن 13 ثانية في البطولات الوطنية الألمانية المتعددة ونفس العدد من العدائين المتقدمين، والبيانات التي تم الحصول عليها والتابعة للاتحاد الألماني الرسمي لألعاب القوى .

قورنت هذه الدراسة في معرفة تطور السرعة في سباق الـ 100 متر وبنسبة (22) عدائة من المتقدمين و22 عدائة ناشئة، حيث وجد الباحثان هناك بعض الاختلافات بين المجموعتين في طول الخطوة وترددها في مراحل السباق حيث ان العدائين المتقدمين أسرع من البداية وهذا من الناحية النظرية يؤدي إلى الاستمرار حتى خط النهاية، أنها متفوقة في جميع مراحل التعجيل وفي طول مرحلة التعجيل الإيجابية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى السرعة القصوى كانت أقل من ذلك بكثير ولكن لا تزال كبيرة الاختلافات في فقدان السرعة الناجمة عن التعب والسرعة النسبية في النهاية، يلخص الباحثان إلى أن أقصى سرعة وقوة تهيمن على المراحل الأولى للركض، حيث أن المحافظة على التعجيل أكثر أهمية من تعجيل بداية السباق وكذلك تحمل السرعة له تأثير أقل على الأداء النهائي مقارنة بالقدرات البدنية الأخرى.

An analytical study of the reality of speed and acceleration in the running of 100 m between the performance of the 'high-level' and young women's competition

Dr. Shatha Ali Mutashar Al – Maliki Ministry of Education Directorate of Baghdad Education Rusafa 3

Prof. Dr. Ayad Abdul Rahman Al-Shammari Al-Muthanna University / Faculty of Physical Education and Sports Sciences



The field and arena games have witnessed increasing progress in the global achievements and technical and physical performance. This progress has been linked to the results of scientific studies and research and to the correct scientific analysis and planning in order to improve the level and capabilities of athletes and improve the performance level of runners. Kinematic analysis is an effective tool in determining the different velocities, body parts, distances and basic motor angles required in most sporting events. The development of the speed and capabilities required to succeed in jogging can be modeled on a mathematical model: the sprint is launched (fast reaction), acceleration of the fastest and longest possible speed, maximum speed (maximum speed), and maintaining this speed for as long as possible. With a maximum tolerance of speed) and reduce the losses caused by fatigue, which is (carrying the speed of semi-maximum), where the researchers conducted the special measurements to know the stages of performance of advanced and emerging competitors, where the analysis of the stages of performance and ability to determine the basic characteristics to know the differences in performance, This study compares the (14-15), and the number of predisposed ones, along with a total of (88) breakthroughs, were analyzed for some physical and kinetic variables.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد علم البايوميكانيك من العلوم الحديثة التي أثرت في التقدم العلمي للأداء الحركي للإنسان والتي اختصت بالحركة الرياضية والأداء الفني، مما كان له الأثر الكبير في التقدم بالأرقام القياسية الحديثة. في بطولة العالم لألعاب القوى عام 2012 تم تسجيل بعض المتغيرات البدنية و تقسيم السباق إلى عشر أقسام لكل 10 أمتار في ركض الـ 100م للمرة الأولى في بطولة دولية كبرى، وتم جمع البيانات لمعرفة تطور السرعة والقدرات المطلوبة للنجاح في سباقات الركض و يمكن أن تكون على غرار النموذج الرياضي وهو الراكض الذي يتميز بردة فعل عالية (سرعة رد الفعل)، وتعجيل تزايد لأطول فترة ممكنة تصل إلى أعلى سرعة ركض ممكنه (أقصى سرعة)، والحفاظ على هذه السرعة لأطول فترة ممكنة (بعد أقصى سرعة التحمل) وفقدان السرعة هنا ناتج عن التعب البدني (تحمل السرعة شبه القصوى، بعد إجراء التحليل لمراحل الاداء العداءات المتقدمة والناشئات وبذلك يمكننا من معرفة المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية التي تحدد الفروق في الأداء والتي لحد الآن لم يتم إجراء تحليل مماثل من العداءات الاصغر سنا .

قام الباحثان بتحليل اداء العداءات الناشئات الذين تتراوح أعمارهن بين (14-15) وإيجاد النموذج الرياضي من خلال حساب هذه المتغيرات لـ 88 تكرار، وتستند المقارنة التالية على بيانات من (22) عدائة ناشئة اللواتي سجلن أرقاماً أسرع من 13ثا في البطولات الوطنية الألمانية لأحداث متعددة ونفس العدد من العداءات المتقدمة، والبيانات التي تم الحصول عليها والتي تعتبر رسمية ومسجلة في الاتحاد الألماني . حيث تم جمع البيانات وتقسيم مسافة ركض 100م الى عشرة اجزاء مقسمة إلى أزمنة وسرع لمعرفة نقاط القوة والضعف ومقارنة الاداء من خلال تحليل الاداء الفني للعداءات المتدمات والناشئات.

2-1 أهداف البحث:

- دراسة تحليلية لمعرفة قيم بعض المتغيرات البدنية و الكينماتيكية للعداءات المتدمات والناشئات ومقارنتها لكل مرحلة من مراحل سباق الـ 100 متر.
- معرفة تأثير المتغيرات المدروسة في زمن ركض الـ (100) م واعداد نموذج بسيط لهذه المتغيرات .

3-1 فروض البحث:

- وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والبيوكينماتيكية للعدائات المتقدمات والناشئات

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين متغيرات السباق لكل مرحلة من مراحل الاداء .

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال الزمني: سباقات العدائات الناشئات والمتقدمات في البطولات الوطنية الألمانية للفترة من 2012-2016 م.

2-4-1 المجال البشري: الأرقام المسجلة لـ (44) عدائة ناشئة ومتقدمة من المنتخبات الألمانية .

3-4-1 المجال المكاني: ملاعب ألمانيا وأثينا وأشبيلية وروما

2- طرق جمع البيانات:

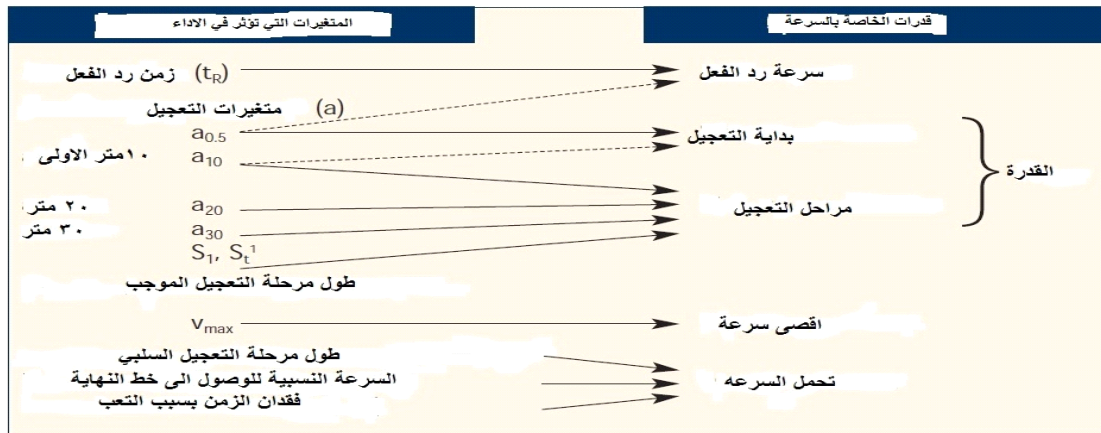
تم تقسيم مسافة ركض الـ 100م إلى عشر أقسام كل قسم 10م وحساب زمن رد الفعل (RT)، واحتساب الزمن النهائي لأداء العداءات المتقدمات الذي تم الحصول عليه من التقارير الرسمية لبطولة روما عام 2012، سبتمبر 2013 وأثينا 2015 وأشبيلية عام 2016 وكذلك بالنسبة للعداءات الناشئات وقد استخدم نظام (LAVEG) الليزري لاحتساب السرعة وجمع البيانات، وتم تسجيل كافة البيانات الخاصة بالسباق من البداية وحتى النهاية ويتم استخراج هذه الأرقام من قبل النظام والبرامجيات (software das3) للحصول على البيانات لعمليات حسابية عمليتين متداخلتين لمرحلتين التعجيل والوصول إلى التعب هذه هي على حد سواء وتم وصفها من قبل الدالة الأسية، إضافة إلى وظيفة النموذج (توري بوي، 2017)، وقد وصفت الأسس الرياضية لهذا النموذج، والميزة الرئيسية باستخدام معادلة الانحدار على أساس المسافة و الزمن هي أن الأرقام المحسوبة التي يمكن استخدامها على الفور من عدد مرات الانقسام لتحويلها إلى تقسيم الزمان ومن ثم تقسيم السرعات، مما جعلها تكون أرقامها معرضه للأخطاء البسيطة (1988:4) كما هو موضح في الشكلين (1 و 2) والجدول (1).



الشكل (1): عرض لواجهة البرنامج يمثل تطور التدرج بالسرعة أكثر من 100متر باستخدام برنامج (das3 © softwar)

جدول (1) يمثل المتغيرات الخاصة بالنموذج توري بوي،

المتغيرات الانموذج	المعنى الأصلي	
التعجيل والسرعة	سرعة العداء في السباق نظريا قبل الوصول الى حالة التعب	A
قوة التعجيل	قياس التعجيل في بداية السباق	
قياس فقدان السرعة بسبب التعب	زمن بداية الوصول الى التعب	B
القوة التي تسبب التعب	زيادة التعب	



الشكل (2) المتغيرات الكينماتيكية والقدرات البدنية التي تم تحديدها والتي تؤثر على أداء الركض

في الخطوة الأولى، تم قياس وتقسيم مسافة السباق إلى تسع أقسام (زمن 10 متر الأولى، زمن الـ 20 متر، وزمن الـ 90 متر ...)، ليتم التعرف على الأداء الأكثر أهمية في التأثير لهذه المتغيرات كما هو موضح في الشكل (2)، ومن بين هذه المتغيرات زمن رد الفعل.

2-1 المعالجات الإحصائية: شملت المعالجات الإحصائية المسح في الجداول:

- قيمة اعلى واقل للحد الأقصى والأدنى للسرعة.
- الوسط الحسابي س.
- الانحراف المعياري \pm ع.

لتقييم الأداء، تم اختبار فرضيات الصفرية والبديلة تم استخدام الاختبارات الإحصائية البسيطة والمعقدة لتوضيح إذا كانت النتائج مهمة أو من قبيل الصدفة لتمكين المقارنة بين المتغيرات في الأبعاد المختلفة تحولت النتائج على غرار النظام المستخدم في المسابقات العشرية، وبهذه الطريقة الفرق بين العدائين المتقدمين والناشئين يمكن مقارنته، إذا تم قياسها في وحدات قياس متر / ثانية، م / 2 أو متر للمسافة.

3. تحليل النتائج ومناقشتها :

3.1 الزمن النهائي:

أخذ الباحثان مسافة 100 متر من السباق تعمل تحت ظروف المنافسة الطبيعية مع الأخذ بنظر الاعتبار سرعة رياح أقل من 2 م/ثا وكان متوسط الزمن للعدائين الناشئين أبطأ من العدائين النخبة حيث تم حساب الفرق بين اختبارات النخبة والناشئين بـ 1.75 ثانية

3-2 تقسيم السباق:

قسم السباق إلى عشر أقسام كل 10 متر كوسط حسابي للعدائين المتقدمين والوسط الحسابي للناشئين لاحظ الباحثان افضلية الأداء بشكل مستمر من البداية إلى النهاية في كل 10 متر، حيث أن السرعة اللحظية للعدائين النخبة هو 0.23 ثانية كمعدل للفرق مقارنة بالناشئين، أن هذا التطور يكون بطريقة خطية بالإضافة إلى الاختلاف في قيمة التعجيل الموجب الذي تأثر كل جزء من أجزاء السباق بتأثر النصف الثاني من السباق في السرعة و تحمل السرعة .

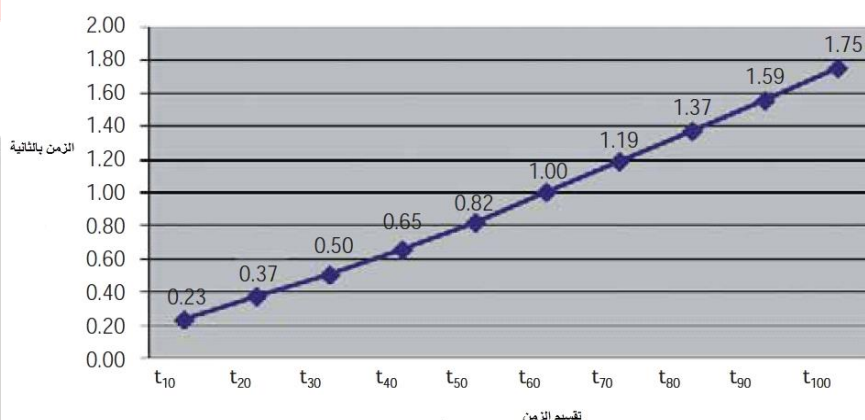
3.3 نموذج لتطور السرعة:

نلاحظ الجدول (2) يبين منحنيات سرعة البطلة الاولمبية والعالمية الأمريكية توري بوي في سباق 100 متر للسيدات في بطولة العالم لألعاب القوى المقامة في ريو ملعب لندن 2017، حيث سجلت زمن قدره 10.80 وهو أفضل زمن في العالم، الفرق بين الرقمين الانموذج وعينة البحث واضح من خلال مرحلة التعجيل والتي كانت اقل من البداية وحتى خط النهاية، هذا هو السبب في الاختلاف في السرعة مستمر حتى

وصلت إلى أقصى سرعتها ومع ذلك فإن الفرق في السرعة يحدث قليلا جدا بعد 30 متر من السباق، ان المتغيرات البيوكينماتيكية المختارة والمبينة في الجدول (3) تعطي وصفا أكثر دقة للاختلافات بين العداءات المتقدّمات من مرحلة التعجيل إلى سرعة أكبر، والتعجيل يستمر اطول في 8 م كوسط حسابي، هذه الاختلافات في غاية الاهمية، حيث تبين ان مرحلة التعجيل الإيجابي تنتهي مع اقل من (0.1 متر/ثانية²)، وان العداءات المتقدّمات يمكن أن تزيد سرعتهم عن 11.22 متر/ثانية وهي تكون بنسبة 35,2% أطول من العداءات الناشئات طول مرحلة التعجيل السلبي (S3) هو مطابق تقريبا لكلا الفئتين، السرعة القصوى هي القدرة الرئيسية في سباق 100 متر، بغض النظر عن مستوى الأداء، والسرعة النسبية النهائية وضياح في الزمن يحدث نتيجة التعب على أنها مؤشرات لسرعة التحمل تعتمد على المستوى الثالث، مع كل الخصائص التي ترتبط بشكل وثيق جدا وكان الارتباط = 0.98 تحت مستوى دلالة (0,01) من تقييم وجهة نظر الأداء.

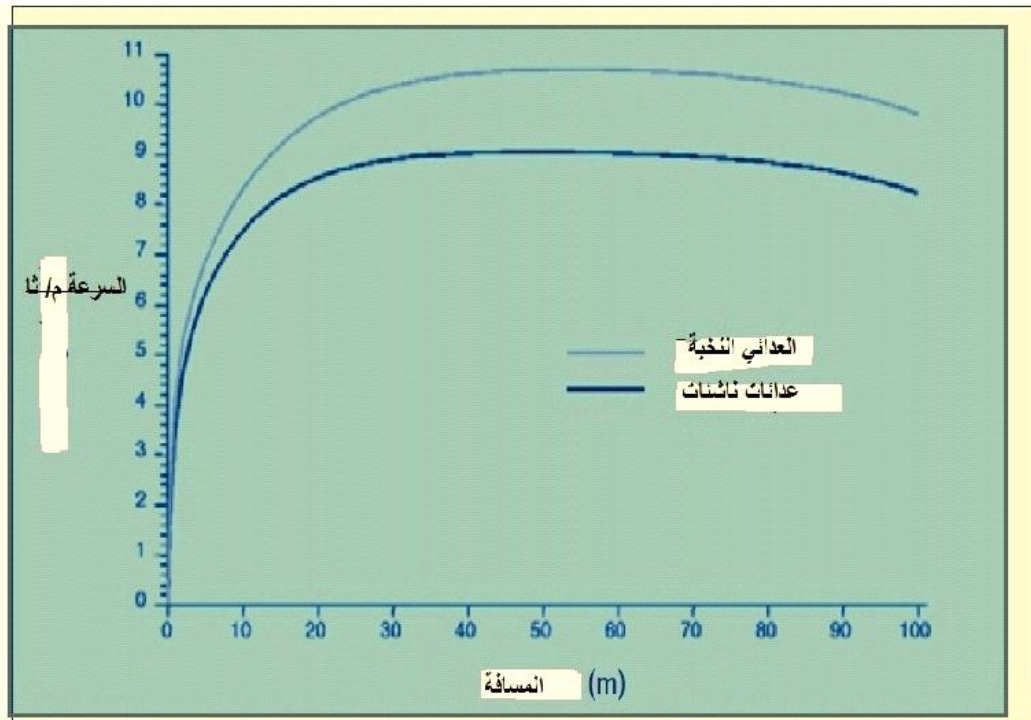
جدول (2) يمثل ازمّة سباق ال 100 متر لعينة البحث

المجموعة	اقل زمن/ ثانية	اقصى زمن/ ثانية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
الناشئات بعمر (14-15) سنة	12,50	12,98	12,78	0,14	1,2
النخبة (المتقدّمات)	10,70	11,24	11,3	0,15	1,3



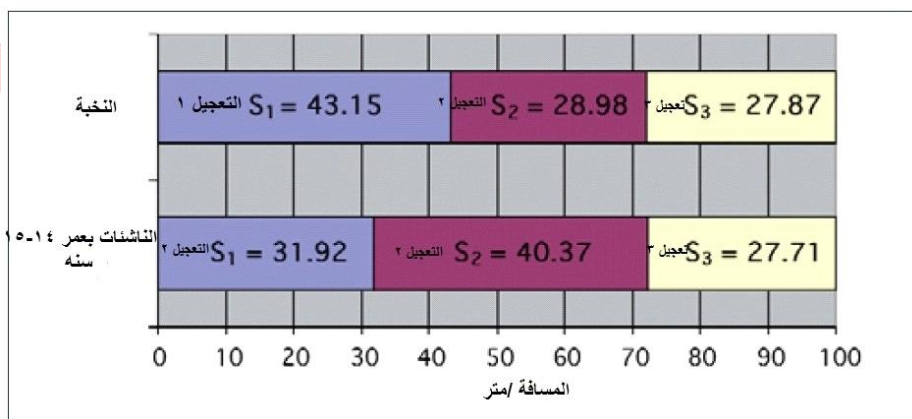
شكل (3) التطور الحاصل بالأزمّة للعداءات النخبة عنه للعداءات الناشئات خلال سباق ال 100 متر في الجدول (3) يوضح المتغيرات البيوكينماتيكية وبعض القدرات في سباق عدو 100 متر حرة لعينة البحث

المتغيرات				العداءات الناشئات				عداءات النخبة المتقدّمات			
اقل سرعة	اقصى سرعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل سرعة	اقصى سرعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل سرعة	اقصى سرعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1,18	1,33	1,24	0,045	1,67	1,84	1,75	0,045	1,67	1,84	1,75	0,045
0,33	0,53	0,41	0,061	0,72	0,97	0,84	0,072	0,72	0,97	0,84	0,072
0,08	0,20	0,13	0,034	0,28	0,47	0,37	0,055	0,28	0,47	0,37	0,055
28,52	35,89	31,92	2,146	39,14	46,52	43,14	2,290	39,14	46,52	43,14	2,290
18,34	32,17	27,70	3,156	22,38	34,43	27,89	3,779	22,38	34,43	27,89	3,779
41,52	52,28	46,18	2,644	49,45	57,69	54,03	2,269	49,45	57,69	54,03	2,269
8,67	9,06	8,81	0,098	10,15	10,71	10,42	0,160	10,15	10,71	10,42	0,160
0,13	0,31	0,22	0,045	0,11	0,24	0,18	0,042	0,11	0,24	0,18	0,042
84,50	94,10	89,95	2,341	88,70	94,90	91,59	2,038	88,70	94,90	91,59	2,038

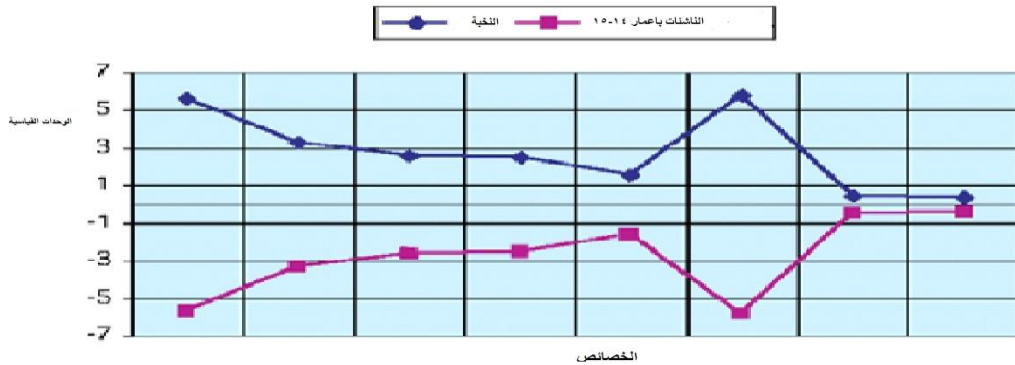


شكل (4) يمثل تطور السرعة لعينة البحث

ان سبب فقدان الزمن المناسب يعود إلى التعب الذي يعد المسؤول الوحيد عن فقدان (0.04) ثا من فرق الازمنة، هذا هو فقط يشكل (2.3%). من هذا الاختلاف والذي يعد من الامور المهمة وكذلك في السرعة في النهاية، والفرق عند العدائات الناشئات ليس كبير جدا حيث ينخفض بمقدار (10.1%) وهو ليس أكثر بكثير من (8.4%) مقارنة مع العدائات المتقدّمات وتعد أفضل النتائج والبيانات، تم تحويل محتويات الجدول (2) إلى ارقام وصنفت في الشكل (3) كما في النموذج الرابع للأداء، لمحات الأداء والتعرف على الاختلافات في المتغيرات الكينماتيكية التي تم دراستها في هذا البحث والتي تم اختيارها ويجب ان توضع على قائمة الأولويات، ويتم في هذه الطريقة أن عدد أفراد العينتين (ن=44) حيث يتم عرض الانحرافات المعيارية والوسط الحسابي وأقصى وأقل سرعة.

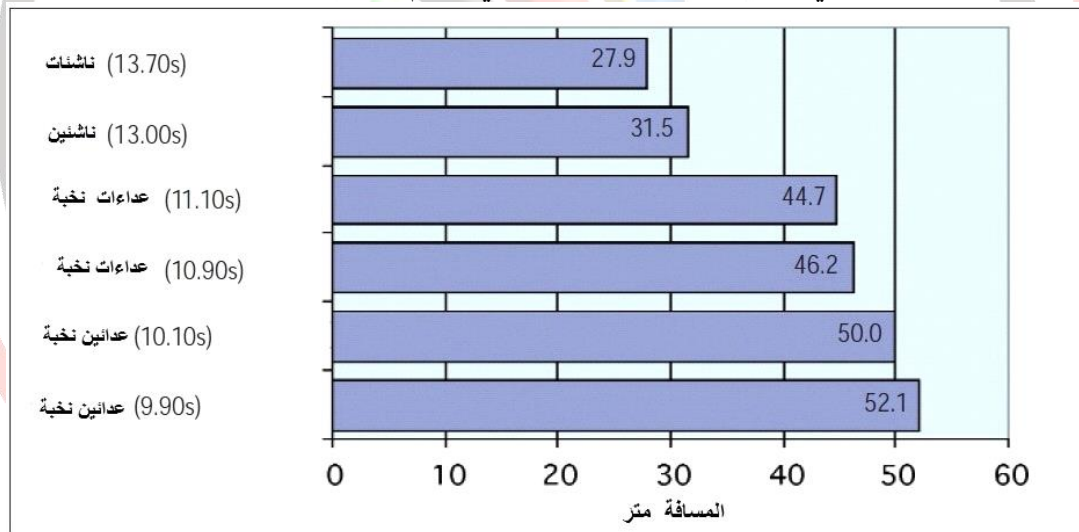


شكل (5) طول تعجيل كل مرحلة من مراحل سباق الـ 100 متر لعينة البحث



شكل (6) يوضح ملامح الأداء لتطوير السرعة والتعجيل على مسافة 100م للعداءات المتدمات والناشئات لأجزاء وحدات أقسام التعجيل والسرعة وأقصى سرعة ومعدل السرعة

من خلال الشكل البياني (6)، نلاحظ النتائج متفوقة من السرعة القصوى والتعجيل في كل 10متر من السباق واضحة، وجميع الخصائص الأخرى، والتعجيل في 20 و 30متر وطول مرحلة التعجيل الإيجابي أكثر أهمية من ضياع الوقت الناجمة عن التعب، وفي تحليل التباين لبداية الركض نلاحظ الفرق بين العداءات المتدمات والناشئات في أقصى سرعة هو فقط أكبر معنويًا مما كان عليه في تعجيل العشر أمتار الأولى، ونتيجة لذلك وكلا المتغيرين له نفس القدر من التأثير على النتيجة النهائية يكون التعجيل في 20متر و 30متر الأولى من السباق فضلًا عن طول مرحلة التعجيل تختلف فقط معنويًا ولكن هي أصغر بكثير مما كانت عليه في السرعة القصوى أن الاختلافات بين الأرقام التي حصلت عليها العداءات الناشئات والمتدمات هي أقل بكثير مما كانت عليه في معالم القوة والسرعة القصوى.



الشكل (7) : طول مرحلة التعجيل الموجب لمجموعة من العدائين والعداءات متقدمين وناشئين

4 . مناقشة النتائج:

أن تطور السرعة للعداءات الناشئات تظهر نفس الاتجاهات بالنسبة للعداءات المتدمات بغض النظر عن مستوى الأداء، وزيادة السرعة، وتظل ثابتة لفترة من الوقت ومن ثم تقل من جديد، في حين أن تقسيم السباق إلى ثلاث مراحل لكلا الفريقين واضح، وأطوال المراحل الفنية ونوعية القدرات البدنية تظهر اختلافات كبيرة بين العداءات، إذ إن السرعة تعد حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بمعامل الزمن (1، 2004)، في الواقع نحن نعلم أن التعجيل لدى الرجال يستغرق وقتًا أطول من النساء، والكبار أطول من الصغار، ويبين الشكل (7) هناك زيادة إيجابية لطول مرحلة التعجيل مع أفضل أداء (6:1992).



ان مسافة التعجيل الإيجابي لا تحصل على سرعة ثابتة لكل مرحلة من السباق ولفترة أطول مع مستوى الأداء العالي، وفي الواقع نجد ان الزمن الأقصر للعدائات المتقدمات لأن تعجيلهم يستغرق فترة أطول، وان مرحلة التعجيل السلبي هو نفس طول المسافة لكلا الفئتين هذه تقف على النقيض من المقارنة بين العدائات النخبة، لأن هناك فقدان السرعة في وقت سابق وليس لديها سوى تأثير بسيط على الوقت النهائي حتى يكون مستوى الأداء أقل ل سرعة التحمل، في معظم التحليلات التي تم تجريبيها أن نسبة تحمل السرعة لا تقل عن 10٪، كما ان نسبة 30٪ هو مبالغ في هذا الرقم لأبطأ العدائات (1999:3).

في مرحلة التعجيل في 10 متر الأولى، يمكن القول أن العدائات الناشئات أسرع واطول تعجيل من البداية إلى مرحلة السرعة القصوى، يمكن أن ينظر إلى أهمية خاصة للانتقال من البداية إلى مرحلة تزايد السرعة، اما العدائات المتقدمات يكون التعجيل في 20 متر الأولى يلعب دورا هاما.

لكلا الفئتين يكون ارتباط التعجيل في 10 متر الأولى والوقت النهائي متشابه ، وقد أظهرت التحليلات السابقة بالفعل الدور المهم للأقصى سرعة، العلاقة بين السرعة القصوى وزمن الـ 100 متر لـ 86 عدائة ناشئة درس يكاد يكون مثاليا في الارتباط والذي كان قيمة الارتباط المحسوبة $r = 0.986$ وتحت مستوى دلالة اكبر او يساوي 0,01 وهي درجة ارتباط عالية .

فمعدل السرعة بالنسبة للعداء هو قدرته على أداء حركات متكررة متتالية من نوع واحد وبمسافات محددة تشكل في مجموعها النهائي مجمل المسافة الكلية في أقل زمن ممكن (2004:5). بما ان فعالية 100 متر تعتمد في انجازها على الزمن المتحقق والذي يعني الإنجاز المتحقق نلاحظ إن هذا الإنجاز يتأثر بكميات ميكانيكية متعددة وهي كل من معدل السرعة والذي يرتبط بكل من المسافة والزمن المستغرق لقطعها من جهة ومن جهة أخرى يرتبط هذا الانجاز أيضا بميزات ومكونات خطوة العداء التي ترتبط بعدة المميزات ذات العلاقة بتطبيق الشروط الميكانيكية بدلالة الزوايا المثالية المطلقة للجذع والفخذ والساق لكل خطوة وهي (عدد الخطوات وتكراره بزم من محدد والتي تعني تردد الخطوات، وطول الخطوة والذي يعني زمن الطيران في كل خطوة وتكرار (2، 2010)، لذلك زمن الـ 100 متر يمكن تقديره جيد جدا على مدى الانحدار (24,95 - 1,38) من أقصى سرعة ويمكن أن ينظر إلى نوعية هذا التقدير في الخطأ المعياري المنخفض بحد ذاته ± 0.07 ثانية واحدة. وعلاقة ارتباط قوية للغاية بين المتقدمات والناشئات حيث $r \leq 0.91$ وتحت مستوى دلالة 0.01.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير السرعة والتعجيل للعدائات المتقدمات والناشئات في تحقيق الانجاز.

- هناك علاقة وثيقة بين السرعة القصوى والزمن للعدائات الناشئات والمتقدمات .

- وجود اختلافات في المتغيرات البدنية والكينماتيكية بين العدائات المتقدمات والناشئات.

5-2 التوصيات:

- إعداد مناهج تدريبية متطورة على وفق المتغيرات البدنية والكينماتيكية للمتقدمات والناشئات.

- إعداد دراسات مقارنة بين لاعبي ولاعبات النخبة وكذلك بين الناشئين والناشئات واعداد نموذج للاداء الفني ومقارنته مع كل فئة لفعالية 100 متر او الفعاليات الاخرى .

- استخدام اجهزة وبرامج التحليل البايوميكانيكي الحديثة لفعالية 100 متر في تحليل السباقات والانجازات

لكل مراحل السباق من الانطلاق حتى خط النهاية لمعرفة نقاط القوة والضعف للأداء الحركي.



المصادر العربية والاجنبية

- 1- سليمان علي حسين وعواطف محمد لبيب؛ تأثير التدريب بأسلوب المقاومة بالإطالة العضلية على المدى الحركي ومكونات الخطوة والانجاز لعدو (100 متر) للشباب: (بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
- 2- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1، 2010.
3. BRUGGEMANN, G.-P.; KOSZEWSKI, D; MULLER, H.: Biomechanical Research Project Athens 1997 .Final Report .Oxford: Meyer&Meyer Sport 1999
4. INTERNATIONAL ATHLETIC FOUNDATION (edit.). Scientific Report on the II. World Championships in Athletics Rome 1987. Appendix
Report A: Time Analysis of the Sprints. London 1988 .
5. LETZELTER, S.: Der Sprint im Nachwuchsalter .Ein Vergleich schnellerer und lang-samerer junger Kurzstreckenläuferinnen mit der Weltklasse der Frauen .Berlin: Logos Verlag, 2004
6. Ottey. Habilitation (unpublished) department of Mathematics at the Johannes Gutenberg- University, Mainz 1992.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





منهج تأهيلي مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة بعد عملية إزالة

النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة لدى بعض الرياضيين

أ.م.د. وسام شلال محمد الخزعلي
أ.د. عمار مكي علي النجم
جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

تكمن أهمية البحث من خلال وضع برنامج تأهيلي يضم مجموعة من التمرينات الغرض منها هو تأهيل مفصل الركبة بعد عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة من خلال تقوية العضلات العاملة عليه ومقارنة هذا البرنامج مع البرنامج التقليدي المعمول عليه في المستشفيات .. أما أهداف البحث هي أعداد منهج تأهيلي مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الفخذ بعد عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة

وكذلك معرفة تأثير المنهج التأهيلي المقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الفخذ بعد عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة والفروض التي افترضها الباحث هي للمنهج التأهيلي المقترح اثر في تأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة بعد عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة وكذلك المنهج التأهيلي المقترح يطور قوة العضلات العاملة على مفصل الركبة أسرع من المنهج التقليدي المعمول به في المستشفى . استخدم الباحث في الباب الثالث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة اما عينة بحثة كانت من اللاعبين الذين اجريت لهم عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة لأسباب مختلفة وكان عددهم (6) لاعبين قام الباحث باستخدام مجموعة من الادوات والاجهزة لغرض اجراءات البحث وكذلك تم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين والتجربة الاستطلاعية ومن ثم الرئيسية والبرنامج التأهيلي والاختبارات المستخدمة في البحث .. اما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها حيث استنتج الباحث من خلال مناقشة النتائج الى ان المنهج التأهيلي المقترح طور قوة المجاميع العضلية للفخذ بعد إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة أسرع من المنهج المعمول به في المستشفى . وعلى ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث على ضرورة استخدام التمارين الثابتة والمتحركة في المنهج التأهيلي حيث أن الثابتة تزيد القوة للعضلة و المتحركة تزيد ضخامة العضلة وإتباعها من قبل الرياضيين بعد إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة وأيضا على العاملين في مجال التأهيل ضرورة الاهتمام بالتمارين التأهيلية في برامجهم التأهيلية للمصابين لمعرفة مدى تأثير التمارين المستخدمة على المصابين ومدى التطور لديهم .

Abstract

The importance of the research is through the development of a rehabilitation program that includes a group of exercises aimed at the rehabilitation of the knee joint after the removal of osteolysis under the patellar bone by strengthening the muscles working on it and compare this program with the traditional program in hospitals .. The objectives of the research is the number of curriculum Qualified rehabilitation for the rehabilitation of the muscles working on the hip joint after the removal of osteolysis under the patella As well as to know the effect of the proposed rehabilitation method for the rehabilitation of the muscles working on the hip joint after the removal of osteoporosis below the bone patella and the hypotheses assumed by the researcher is to the proposed rehabilitation method has affected the rehabilitation of muscles working on the knee joint after the removal of osteolysis under the patellar bone as well as the proposed rehabilitation



approach develops force The muscles working on the knee joint are faster than the traditional method used in the hospital. The researcher used the third part of the experimental method to suit the nature of the study. The sample of the study was one of the players who underwent the removal of the osteolysis The patella bone for different reasons was (6) players. The researcher used a set of tools and devices for the purpose of the research procedures. Also, the homogeneity and equivalence of the two groups was carried out. The exploratory experiment and then the main and the rehabilitation program and the tests used in the research. In the fourth section, the results were presented and discussed Where the researcher concluded by discussing the results that the proposed rehabilitation approach to develop the strength of the muscle groups of the thigh after removal of the protrusions bones below the bone patella faster than the methodology used in the hospital. In the light of the conclusions, the researcher recommended the use of fixed and mobile exercises in the rehabilitation curriculum where the constant increases the strength of the muscle and mobility increases the muscle size and follow by the athletes after removing the bony protrusions below the patella bone and also the rehabilitation workers need to pay attention to exercises in the rehabilitation programs for the injured To determine the effect of the exercises on the patients and their development

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في الأعوام الماضية تم اكتشاف زيادة واضحة في إصابات الركبة (طبقاً لإحدى إحصائيات الحوادث السويسرية 60-80 حالة لكل 100000 فرد). وكانت الحوادث الرياضية مسؤولة عن 65% من إصابات الركبة وخاصة التزحلق على الجليد وكرة القدم والبيسبول وكرة السلة وبعض الفعاليات في ألعاب القوى. تعتبر إصابة الرباط الصليبي الأمامي الأكثر شيوعاً بين إصابات الأربطة (بنسبة 70%) تليها إصابة الرباط الصليبي الخلفي ومن ثم الغضاريف . ويليهما إصابات عظم الرضفة من جراء موقعها التشريحي في مقدمة مفصل الركبة وهي أكثر عرضة لتلقي الصدمات الخارجية وكذلك ظهور النتوءات أسفل الركبة بسبب التهاب الكيس الزلالي الذي يغلف الرضفة من الأسفل أو بسبب نوع عظم الرضفة الوراثي أو بسبب تآكل الغضروف الهلالي أو من جراء الضغط المتزايد وخصوصاً عند تحميل الأوزان فترة التدريب وبعد تعرض اللاعب إلى هذه البروزات لا يتمكن المصاب من اللعب مرة أخرى بشكل نموذجي حيث يحدث ألم كبير أثناء مد وثني مفصل الركبة وكذلك أثناء القفز أو الجلوس حيث تقوم هذه البروزات أو النتوءات بلمس بعض الأنسجة القريبة منها مثل الحواف الخارجية للغضاريف أو بعض الأعصاب في هذه الحالة يجب أن يكون هنالك تدخل جراحي الهدف منه إزالة هذه النتوءات عن طريق التدخل الجراحي من هنا أراد الباحث توضيح أهمية بحثه من خلال وضع برنامج تأهيلي يضم مجموعة من التمرينات الغرض منها هو تأهيل مفصل الركبة من خلال تقوية العضلات العاملة عليه ومقارنة هذا البرنامج مع البرنامج التقليدي المعمول عليه في المستشفيات .

2-1 مشكلة البحث:

تلخصت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث إلى البرنامج التأهيلي المستخدم في قسم العلاج الطبيعي في مستشفى الديوانية التعليمي حيث كان هذا البرنامج غير متدرج من خلال شدة التمارين



وكذلك اعتماد أكثر المعالجين على أجهزة العلاج الطبيعي الحرارية وعدم الاعتماد على التمارين التأهيلية التي هي كفيلة بصورة أكبر في رجوع قوة العضلات العاملة على مفصل الركبة الى وضعها الطبيعي لذلك ارتئي الباحث من وضع برنامج تأهيلي مدروس ومفصل بشكل علمي متضمناً مجموعة من التمرينات العمل يكون بها بصورة تدريجية ودقيقة .

3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد منهج تأهيلي مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الفخذ بعد عملية ازالة النتوءات العظمية اسفل عظم الرضفة
- 2- معرفة تأثير المنهج التأهيلي المقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الفخذ بعد عملية ازالة النتوءات العظمية اسفل عظم الرضفة

4-1 فروض البحث:

- 1- للمنهج التأهيلي المقترح اثر في تأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة بعد عملية ازالة النتوءات العظمية اسفل عظم الرضفة
- 2- المنهج التأهيلي المقترح يطور قوة العضلات العاملة على مفصل الركبة أسرع من المنهج التقليدي المعمول به في المستشفى .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: بعض الرياضيين الذين يعانون من وجود نتوءات عظمية اسفل عظم الرضفة والبالغ عددهم (6) رياضيين .

2-5-1 المجال الزماني: الفترة من 2018/7/10 إلى 2018/9/27

- 3-5-1 المجال المكاني: مركز العلاج الطبيعي في مستشفى الديوانية التعليمي. قاعة (SPORT) لرشاقة وبناء الأجسام

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة قيد الدراسة
- 2-2 عينة البحث: تكونت عينة البحث من الرياضيين الذين خضعوا لعملية ازالة النتوءات العظمية اسفل عظم الرضفة و عددهم (6) رياضيين حيث قسموا الى مجموعتين بواقع (3) رياضيين للمجموعة (الضابطة) و (3) رياضيين للمجموعة (التجريبية)
- 3-2 الأجهزة والأدوات: قام الباحث باستخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات لغرض أتمام مجريات البرنامج التأهيلي المستخدم وهي .

1- ميزان لقياس الوزن

2- ساعة توقيت الكترونية

3- جهاز السير المتحرك (التريدميل)

4- دراجة طبية نوع (perocs)

5- مثقلات مختلفة الأوزان

6- حبال مطاطية

7- أكياس ثلج

8- رباط ضاغط

9- جهاز الجينوميتر

10- معاصم مختلف الاوزان

4-2 التجانس والتكافؤ بين افراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية): جدول (1) يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
1	العضلة الرباعية	3.00	0.87	28.87	متجانس
2	العضلات الخلفية	2.50	0.50	20.00	متجانس
3	العضلات الضامة	1.33	0.29	21.65	متجانس
4	عضلات الفخذ الوحشية	3.33	0.29	8.66	متجانس

جدول (2) يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
1	العضلة الرباعية	2.92	0.52	17.84	متجانس
2	العضلات الخلفية	2.00	0.50	25.00	متجانس
3	العضلات الضامة	1.17	0.29	24.74	متجانس
4	عضلات الفخذ الوحشية	3.17	0.29	9.12	متجانس

جدول (3) يبين التكافؤ بين أفراد عينة البحث

ت	الاختبارات (كغم)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	العضلة الرباعية	3.00	0.87	2.92	0.52	0.14	0.89
2	العضلات الخلفية	2.50	0.50	2.00	0.50	1.22	0.29
3	العضلات الضامة	1.33	0.29	1.17	0.29	0.71	0.52
4	عضلات الفخذ الوحشية	3.33	0.29	3.17	0.29	0.71	0.52

5-2 التجربة الاستطلاعية: ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته "(1).
قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية احد الرياضيين المصابين بالنتوء اسفل عظم الرضفة بتاريخ 2018/7/10 الساعة العاشرة صباحاً في مركز تأهيل الاطراف/مستشفى الديوانية التعليمي الهدف من التجربة هو التعرف على عمل الاجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة ومعرفة مدى دقة الاختبارات والقياسات التي تستخدم في البحث وكذلك التعرف على شكل اداء التمرينات التأهيلية المستخدمة في البحث.

6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:
أ-اختبار قوة عضلات الفخذ: ان جميع الاختبارات المستخدمة يكون أداءها من وضع الرقود على السرير الطبي وباستخدام مجموعة من الأوزان على شكل (كيتير) مملوء ببرادة حديد وكما موضح في الشكل (1)



شكل (1)

يوضح نوع من الأوزان (الكيتير) الذي استخدم في قياس قوة عضلات الفخذ

حيث يقوم المصاب بأداء كل اختبار من خلال اضافة الوزن بصورة تدريجية الى اللحظة الإحساس باللام علماً ان الاختبار يطبق بعد مرور اسبوع على اجراء العملية ولجميع عضلات الفخذ (الرباعية. الخلفية . الضامة. الوحشية) وكما موضح في الجدول (4)
جدول (4) يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	اسم الاختبار	شكل الاختبار
1	1-اختبار قوة عضلات الفخذ من خلال حركة الرفع الأمامي (العضلة الرباعية)	
2	2-اختبار قوة عضلات الفخذ (العضلات الخلفية) سحب خلفي	
3	3-اختبار قوة عضلات الفخذ (العضلات الضامة) الرفع للداخل	
4	4-اختبار قوة عضلات الفخذ الرفع الجانبي (العضلة الوحشية)	

2-7 البرنامج التأهيلي: قام الباحث بإعداد برنامج تأهيلي متكامل لإعادة تأهيل مفصل الركبة بعد إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة وذلك من خلال تنمية القوة لجميع عضلات الفخذ حيث استخدم الباحث مجموعة متنوعة من التمارين التأهيلية الدقيقة لأن عملية إزالة النتوءات العظمية أسفل عظم الرضفة تعتبر من العمليات الصعبة حيث من خلالها تتعرض عضلات الفخذ الى ظاهرة الضمور بصورة كبيرة وتستمر هذه الظاهرة اذا ما عولجت بصورة سريعة بعد العملية مباشرة .. حيث تم اجراء العملية الجراحية للمصابين بتاريخ 2018/7/20 في مستشفى الديوانية التعليمي الساعة التاسعة صباحاً ثم قام الباحث بتقسيم عينة البحث من المصابين الى مجموعتين مجموعة ضابطة عدد (3) رياضي ومجموعة تجريبية عدد (3) رياضي، حيث ان المجموعة الضابطة خضعت للعلاج في مركز العلاج الطبيعي في مستشفى الديوانية التعليمي وحسب المنهج المعد من قبل المستشفى اما المجموعة التجريبية فقد خضعت للتأهيل من خلال المنهج المعد من قبل الباحث والذي يتكون من (6) اسابيع وبواقع وحدة تدريبية واحدة في اليوم الواحد من الاسبوع ويستمر لمدة (6) اسابيع حيث يبدأ البرنامج التأهيلي بعد اجراء العملية بيوم واحد من خلال عمليات التقلص والانبساط التي يقوم بها المصاب لعضلات الفخذ.

الجدول (5) يوضح بعض التمارين المستخدمة في المنهج التأهيلي .

جدول (5) يبين بعض التمارين المستخدمة في المنهج التأهيلي

اسم التمرين	شكل التمرين
1- من الوقوف مع ميل الجسم إلى الأمام قليلاً سحب (الكابل) من الخلف إلى الأمام لتقوية العضلة الرباعية بدون ثني مفصل الركبة	
2- من الوقوف جانباً سحب (الكابل) من الخارج إلى الداخل لتقوية العضلات الضامة للفخذ بدون ثني مفصل الركبة	



3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

جدول (6) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات (كغم)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	عضلة الرباعية	3.00	0.87	10.33	1.53	5.38	0.03
	تجريبية	2.92	0.52	16.00	1.00	18.38	0.00
2	عضلات الخلفية	2.50	0.50	6.00	1.00	4.04	0.06
	تجريبية	2.00	0.50	10.00	1.00	16.00	0.00
3	عضلات الضامة	1.33	0.29	5.00	1.00	8.32	0.01
	تجريبية	1.17	0.29	7.33	0.58	13.98	0.01
4	عضلات الفخذ الوحشية	3.33	0.29	6.67	1.15	5.55	0.03
	تجريبية	3.17	0.29	9.33	0.58	13.98	0.01

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05) = (4.30)

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج اعلاه نلاحظ ان افراد المجموعة التجريبية حصل لديهم تطور واضح في قوة رفع العضلات الفخذية (العضلة الرباعية) من خلال فترة برنامجهم التأهيلي البالغ (6 اسابيع) وهي نفس المدة التي تم تأهيل المجموعة الضابطة بها، ويعزو الباحث ذلك الى اثر البرنامج التأهيلي الذي وضعه للمجموعة التجريبية والذي يقود إلى تطوير عضلات الفخذ في اختبارات الرفع والسحب (العضلة الرباعية والعضلات الخلفية والضامة والوحشية) ويعطي العضلات التي تعمل على رفع الساق قوة اكبر من خلال استمرارية أفراد المجموعة التجريبية في البرنامج التأهيلي وما يتضمنه البرنامج من تمارين متنوعة ثابتة ومتحركة، والذي غالباً ما يقود إلى تحفيز الجهاز العضلي أكثر مما يؤدي إلى تحسين القوة . حيث أن معدل نمو القوة يتطور من خلال تمارين مختلفة تجمع بين التدريب الثابت والمتحرك وهذا يتفق مع ما يؤكد الباحثان (جيفري وفا لكل) (1986) بأن تطور القوة المعنوية يتم باختيار تمارين ايزومترية وايزوتونية تؤدي خلال البرنامج التدريبي المقترح للوصول إلى نتائج أفضل لتطوير صفة القوة¹

وكذلك التطور الملحوظ في قوة سحب العضلات الخلفية للفخذ خلال فترة التدريب البالغة (6) اسابيع علماً بأن أفراد المجموعة الضابطة أيضاً استطاعوا تحقيق زيادة واضحة نسبياً خلا فترة برنامجهم لكنها اقل نسبة من المجموعة التجريبية حيث كان تطور قوة سحب العضلات الخلفية للفخذ واضحاً وسريعاً وتفق الزيادة التي حققتها المجموعة الضابطة، من خلال التدريب المستمر لدى افراد المجموعة التجريبية والمتابعة المستمرة من قبل الباحث .. ويعزو الباحث ضعف التطور لدى افراد المجموعة الضابطة الى البرنامج التأهيلي الموجود في مركز تأهيل الاطراف يعتبر من البرامج التقليدية وذلك من خلال نوع التمرينات المستخدمة وعدد التكرارات وغيرها من الامور التي تخص البرنامج التأهيلي كل هذا ادى الى ضعف التطور في قوة العضلات الفخذية لإفراد المجموعة الضابطة، وقد اكد كل من هنتر و نوس (Hunter&Nosse) (1985) انه كلما زاد عدد مرات التدريب الاسبوعية زاد معدل نمو القوة وكان معدل هبوط القوة اسرع بعد مرحلة انتهاء التدريب والعكس صحيح اي ان عدد مرات التدريب الاسبوعي لها دور كبير وفعال على تقدم المستوى، ولكن

1Jeffry E.falkel,methods of training, in sports physical therapy, Bernhardt D editor,pub.churchi11 Livingstone,New york,1986



يجب ان لا نغفل شدة التدريب لان نمو القوة يتوقف على عدد مرات تكرار التدريب الاسبوعي وكذلك شدة اثاره التدريب⁽¹⁾.

ومن خلال ملاحظة الباحث الى التمارين التي يستخدمها افراد المجموعة الضابطة الخاصة لعضلات الفخذ انها تمارين عامة غير مركزة أي تتركز على عضلات دون اخرى حيث يجب ان تكون التمارين والاحمال المعطاة شاملة لكل العضلات العاملة على المفصل المصاب حيث يرى مفتي ابراهيم (2001) " ان من أهم الأسس في إعداد المناهج التأهيلية تحديد الحمل المثالي للتمارين التأهيلية حيث يعرف الحمل المثالي بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد عند ممارسة النشاط البدني، كذلك هو الجهد أو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته ورد فعل للأداء البدني المنفذ"⁽²⁾.

حيث قام الباحث بإعطاء تمرينات ثابتة ومتحركة شاملة للعضلات الفخذية وهي (الرباعية الخلفية والضامة والوحشية) وبصورة مركزة وذلك بهدف تطويره بشكل جيد وقد لوحظ ذلك من خلال النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية حيث لو لاحظنا الفرق الكبير في قوة العضلات الضامة لدى المجموعة التجريبية وكذلك العضلات الوحشية نعم هنالك تطور لدى افراد المجموعة الضابطة لكن تطور نسبي أي جاء من خلال التمارين المعطاة للعضلة الرباعية والخلفية للفخذ حيث يعزو الباحث التطور الحاصل بالنسبة لمتغير القوة (عضلات الفخذ) الى توزيعات التمرينات التي ساعدت على تطوير العضلات العاملة خلال المنهج التأهيلي وكذلك الى الأثر الذي أحدثته التمرينات المتنوعة في زيادة القوة في المجاميع العضلية من جراء زيادة المقاومات المستمرة وزيادة عدد التكرارات التي يؤديها افراد المجموعة التجريبية.

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (7) يوضح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات (كغم)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
1	العضلة الرباعية	10.33	1.53	16.00	1.00	5.38	0.01
2	العضلات الخلفية	6.00	1.00	10.00	1.00	4.90	0.01
3	العضلات الضامة	5.00	1.00	7.33	0.58	3.50	0.02
4	عضلات الفخذ الوحشية	6.67	1.15	9.33	0.58	3.58	0.02

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج اعلاه يعزو الباحث هذا التطور في الاختبار البعدي لدى افراد المجموعة التجريبية في متغير القوة (العضلة الرباعية) والتي تعتبر من اكبر عضلات الجسم حجماً مقارنة بالتطور لدى افراد المجموعة الضابطة الى في تطبيقها والإشراف الدائم من قبل الباحث والانتظام بمفردات المنهج التأهيلي وتطبيقها بشكل جيد من قبل المجموعة التجريبية كان له الأثر الكبير في هذا التطور هذا يعني ان مفردات المنهج كانت منسجمة من خلال استعمال التمارين الثابتة والتمارين المتحركة كان له الأثر الواضح في تطوير القوة لهذه العضلة إذ ان القوة تزداد بزيادة استعمال التمارين البدنية وتقل في حالة عدم تحريك الجزء وهذا يتفق مع (جيفري وفالكل) (1986) (ان تطوير القوة المعنوي يتم باختيار تمارين ثابتة ومتحركة تؤدي خلال المنهج التدريبي للوصول إلى نتائج افضل لتطوير صفة القوة)⁽³⁾.

(1) Larry j. Hunter & Nosse, Free Weights: A Review Supporting Their Use in Training and Rehabilitation, Athlaic Training, Journal, Vol, 20, No, 3, 1985, P. 208

(2) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 63.

(3) Jeffry . E. Falkel : Methods of training in sport physical therapy Bernard . T. ditor pupishing Churchill living stone , USA , Newyork , 1986 . p. 76 .



كما ان الارتفاع بمستوى القوة ليس بالضرورة ان يكون تضخم عضلي بل يمكن ان يكون معتمدا على كفاءة الجهاز العصبي في تنشيط او تحسين الوظيفة العضلية .
وأن ما حصل عليه افراد المجموعة التجريبية من نمو في مقدار قوة رفع العضلات الفخذية (العضلة الرباعية) اكبر مما حصل عليه افراد المجموعة الضابطة، ان مقدار التطور لهذا الاختبار والذي سجلته عضلة الفخذ (الرباعية) يبرهن مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي يطور هذه العضلة المسؤولة عن رفع الفخذ للأعلى وهذا يتفق مع ما اكده (ريسان خريط) (1991) بأنه يمكن التعرف على جوده العضلة من خلال معرفه مدى ما تستطيع حمله او من درجه التحمل عليها وكذلك من مقدار ما تنتجه من شغل (1).

وكذلك ومن خلال هذه النتائج نستنتج بان مقدار التطور الحاصل لإفراد المجموعة التجريبية اعلى وبنسبة واضحة من مقدار التطور الذي وصله افراد المجموعة الضابطة، ففي المجموعتين حصل تطور في قوة سحب العضلات الفخذية لكن التطور الاسرع والاكثر كان من نصيب افراد المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد بأن البرنامج التدريبي المقترح يطور المجموعات العضلية الفخذية لقوة السحب بطريقة اكبر واسرع من البرنامج التدريبي المتبع في المستشفى، ويعزو الباحث هذا التحسن لاحتواء البرنامج المقترح على تمارين تدريبية مختلفة تزيد من تكرار الانقباضات العضلية مما يؤدي الى نمو القوة وتطورها بصورة افضل، وهذا يتفق مع كل من برينيه وليفي (levy&berna) بان اجراء التمارين المنتظمة للقوة القصوى بسبب بناء عدد اكثر من الليفات العضلية (myofibrils) ويحدث تضخماً في الخلايا العضلية العاملة، كما يحدث الضغط المتزايد نتيجة ايجابية في نمو الاربطة والاورتار والعظام).

مما تقدم ومن خلال نتائج جميع اختبارات قياس قوة المجاميع العضلية للفخذ للمجموعتين التجريبية والضابطة يرى الباحث بأن وراء تلك النتائج المختلفة والتي اظهرت تطوراً ملحوظاً لإفراد المجموعة التجريبية وتطوراً نسبياً لإفراد المجموعة الضابطة اسباب عديدة منها الاختلاف بين العينتين المستخدمتين في تلك الاختبارات من حيث الاعداد والمستويات الرياضية المختلفة اذ كانت من الاشخاص المجربين تدريباً عالياً او من الابطال، وكذلك المجاميع العضلية الفخذية وعلاقتها بزوايا مفصل الركبة الذي اجريت عليه عملية جراحية لغرض الحصول على اقصى قوة تقليص عضلي ممكنه تساعد على اعادة العضلة الى حالتها الاعتيادية قبل الاصابة (2).

كذلك استطاع الباحث من خلال تطبيق البرنامج المقترح الى تفادي اي حاله من حالات الضمور العضلي التي قد تحدث للمصاب بعد اجراء العملية الجراحية ومنذ اليوم الاول ومن خلال تأديته للبرنامج التدريبي وهذا يتفق مع ما اكده العالم اوستراند (ASTRAND) بأن الاشخاص الذين يبقون في الفراش بسبب الإصابة يمكن ان يتقادوا الضمور العضلي بتقليص عضلاتهم فترة ثواني بحيث تتناسب مع ثلث القوة القصوى للعضلة ولا يشترط هنا ان يكون النقل قصوياً وهذا يعني ان معظم الرياضيين المصابين يمكن ان يمارسوا التدريب بما يكفي لمنع الضمور العضلي .

ومن ناحيه اخرى فإن العالم اوستراند (ASTRAND) بان فقدان القوة العضلية يكون اكثر عندما تكون العضلة موضوعة في الجبس وذلك لنقص انتقال الحوافز العصبية اليها، فمن الممكن ان يفقد الشخص 20% من قوته العضلية خلال اسبوع واحد من توقفه عن التدريب (3).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان المنهج التاهيلي المقترح طور قوة المجاميع العضلية للفخذ بعد ازالة النتوءات اسفل الرضفة أسرع من المنهج المعمول به في المستشفى .

(1) ريسان خريط مجيد ، التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، مطبعة دار الحكمة ، جامعه البصرة ، 1991، ص35 .
(2) Berne,R.& Levy, M , physiology, 2nd Ed., the c. v. Mosby Company,st.Louis,1988,p.351
(3) KRodhal & p-oAstrand: (op, City) , (1975), pp.388-421.



2- زيادة حجم عضلة الفخذ لدى أفراد المجموعة التجريبية دليل على تطور القوة لديهم
3- المنهج المقترح كان أكثر تركيزاً من المنهج المعمول به في المستشفى من حيث عدد التمارين المعطاة وكذلك شمولها للتمارين الثابتة والمتحركة ولكل عضلة من عضلات الفخذ .

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام التمارين الثابتة والمتحركة في المنهج التأهيلي حيث أن الثابتة تزيد القوة للعضلة والمتحركة تزيد ضخامة العضلة وإتباعها من قبل الرياضيين بعد إزالة النتوءات أسفل الرضفة
- 2- على العاملين في مجال التأهيل ضرورة استخدام الاختبارات التتبعية أو الوسطية في برامجهم التأهيلية للمصابين لمعرفة مدى تأثير التمارين المستخدمة على المصابين ومدى التطور لديهم وذلك لأجراء بعض التعديلات في المنهج إذا وجد هنالك خطأ .
- 3- يجب ومن الضروري إعطاء التمارين للمصاب بعد يوم إجراء العملية على شكل تقلص مع ارتخاء بصورة مستمرة للعضلات العاملة على المفصل الذي أجريت له العملية دون تحريك المفصل وذلك لتفادي عمليات الالتصاق التي تحدث بين الألياف في حالة عدم تحريكها .
- 4- ضرورة اطلاع الرياضيين على المنهج المقترح والنصر في تفاصيله ليتسنى لهم كيفية العمل به إذا تعرض أحدهم للإصابة .

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

- ◀ سميرة خليل: الرياضة العلاجية، بغداد، دار الحكمة، 1990.
- ◀ الحسو، ثامر سعيد: التمارين العلاجية، مطبعة الجامعة، بغداد. (1978).
- ◀ حياة روفائيل، صفاء الخربوطي، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، الاسكندرية، مركز دلتا للطباعة .
- ◀ فراج عبد الحميد توفيق: اهمية التمارين البدنية في علاج التشوهات القوامية، الاسكندرية، دار الوفاء، 2005.
- ◀ عمار عبدالرحمن قبح، الطب الرياضي، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ط2.
- ◀ ريسان خريبط مجيد، التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991.
- ◀ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- ◀ مجمع اللغة العربية، مجمع علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامريكية، 1984.

المصادر الأجنبية:

- ◀ KRodhal & p-oAstrand: (op, City) (1975).
- ◀ Jeffry E.falkel, methods of training, in sports physical therapy, Bernhardt D editor, pub.churchill Livingstone, New york, 1986
- ◀ Larry j. Hunter & Nosse, Free Weights: A Review Supporting Their Use in Training and Rehabilitation, Athlaic Training, Journal, Vol 20, No 3, 1985.
- ◀ Berne, R.& Levy, M, physiology, 2nd Ed., the c. v. Mosby Company, st.Louis, 1988.



تأثير برنامج تعليمي بمؤثرات بصرية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لطلاب الإعاقة السمعية

د. رياض جمعه حسن د. نديمة بدر محمد م.م سندس راضي عباس
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعه بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات مديرية تربية بغداد/الرصافة الأولى

Nadema.b@yahoo.com

Dr.riad2011@yahoo.com

sondosalade@yahoo.com

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بمؤثرات بصرية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لذوي الإعاقة السمعية، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لعينة قوامها (16) طالب تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلوا معهد الامل، واستعمل الباحثون أدوات البحث العلمي والأدوات والأجهزة المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة وبعد ذلك إجراء الاختبار القبلي وتطبيق الوحدات التعليمية التي استغرقت مدة (8) أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الاختبارات البعدية وتم استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وقد خرج الباحثون باستنتاجات عدة من أهمها أن استعمال المؤثرات البصرية في الوحدات التعليمية أثرت وبشكل فعال في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية، كذلك للمؤثرات البصرية دور في تنقية الأداء المهاري وتطوير دقته كونها وفرت الفرص أمام الطالب في إدراك مسافة الأداء وزمنه، الأمر الذي أدى باللاعب إلى تصحيح الأداء وابتعاده عن الأخطاء، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثون ضرورة التأكيد على إدخال المؤثرات البصرية في المنهج التعليمي لطلبة ذوي الإعاقة السمعية بكرة السلة وتطوير العمليات العقلية والتوافق الحركي، وكذلك التأكيد على اعتماد هذه المؤثرات في التمرينات الخاصة بذوي الإعاقة السمعية لتطوير التوافق الحركي بالشكل الذي يتزامن وتطوير دقة أداء المهارات الأساسية بكرة السلة.

Effect of an educational program with visual effects on the development of sensory perception, motor compatibility and accuracy of basketball correction for deaf students

Research Summary

The aim of the research was to identify the effect of the tutorial on visual effects in the development of sensory perception, motor compatibility and precision correction of basketball for the hearing impaired. The researcher used the experimental design method of a sample of 16 students divided equally into two experimental groups. The researcher used the tools of scientific research, tools and devices appropriate and conduct a mini-pilot experiment and then conduct the tribal test and the application of educational units, which lasted for (8) weeks. The researcher concluded with several conclusions, the most important of which is that the use of visual effects in the educational units has effectively influenced the development of sensory



perception, motor compatibility and accuracy of correction in the pulley. In the experimental group, as well as visual effects in the role of purifying the performance and skill development accuracy as it provided opportunities for the student to recognize the distance of performance and time, which led to the player to correct performance and avoid errors, and in view of this E. Conclusions The researcher recommended the need to emphasize the introduction of visual effects in the educational curriculum for students with hearing disabilities in basketball and the development of mental processes and motor compatibility, as well as emphasis on the adoption of these effects in the exercises for people with hearing disabilities to develop motor compatibility in a manner that synchronizes and develop the accuracy of the performance of basic skills basketball.

1- التعريف بالبحث:

كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بتوافر قدرات عدة منها البدنية والحركية والعقلية والمهارية وغيرها والتي لها الدور الكبير والمهم في تحقيق الأداء المثالي الأفضل للاعبين، وقد تطور مستوى الأداء الفني ودقته لمهارات هذه اللعبة، ومنها مهارة التصويب الأمر الذي يتطلب من اللاعبين والمدربين في العملية التدريبية مراعاة الكثير من القدرات والمتطلبات التي تسهم في مواصلة التطور ومن هذه القدرات هو الإدراك الحسي لما لهذا القدرة من أهمية كبيرة في كيفية تعامل اللاعب مع الكرة أو مع اللاعب المنافس واللاعب الزميل، وكذلك إحساسه بمكان تنفيذ المهارة وزمانها وقوتها، فضلاً عن توافر التوافق الحركي، إذ أن من متطلبات لعبه كرة السلة هو التعامل مع مواقف اللعب المختلفة بتفكير سريع وسليم، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين امتلاك الإدراك الحسي، إذ يؤدي الإدراك الحس-حركي والتوافق الحركي الدور الفاعل في التطبيق الصحيح لأداء مهاراتها في أجزاء الجسم المختلفة، لأن عمليتي الإحساس والإدراك تعتمدان على تراكم الخبرة والمعلومات عن طريق المعرفة النظرية والممارسة العملية التي تؤدي إلى عزل المثيرات غير المهمة واكتساب التوافق الجيد الأمر الذي يؤهل اللاعب في تحقيق أفضل الأداء في مهارة التصويب.

وتعد المؤثرات البصرية وسيلة تعليمية مهمة تعتمد على حاسة البصر كمصدر أساسي للتعلم، ويتم من خلالها اكتساب الخبرات الحسية المباشرة. كما أنها تمكن المتعلم من إدراك وتفسير الأحداث بصرية والتي تؤثر إيجابياً على جوانب تعلمه وتواصله مع الآخرين، وتزداد أهمية استخدام المؤثرات البصرية للأفراد المعاقين سمعياً حيث أنها تعد أحد مقومات فاعلية المنتج البصري بصفة خاصة والموقف التعليمي بصفة عامة، إذ أنها تسهم في عملية تنظيم البنية المعرفية في ذاكرة المتعلم وهذه العملية تتضح من خلال الربط بين المعلومات القديمة المخزونة في الذاكرة والجديدة ذات العلاقة، وأن هذا التنظيم يعد مفتاحاً لاسترجاع المعلومات من ذاكرة المتعلم واستخدامها في المواقف التعليمية وأن كل ذلك يسهم في توفير الوقت والجهد وتحسين جودة التعلم واستمراريته ويثير دافع المتعلم لتعلمه بغية تحقيق الأهداف المرجوة منها.

وعليه فإن أهمية البحث تتجلى في استخدام البرنامج التعليمي للمؤثرات البصرية وتجريبه على فئة من ذوي الإعاقة السمعية لمعرفة مدى تأثيره من خلال تطوير مستوى الإدراك الحس والتوافق الحركي والدقة الذي لابد يتمتع به عند أدائه للتصويب بكرة السلة.

1- 2 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة والتجربة التي عاشها الباحثون في لعبة كرة السلة، وجدوا أهمية واضحة في دراسة مستويات الإدراك الحس والتوافق الحركي ودقة التصويب لدى طلبة معهد الأمل للإعاقة السمعية،



وهذا الأمر جاء نتيجة قلة إدخال أو استعمال المدرسين للوسائل التعليمية التي تعمل على تطوير هذه القدرات، إذ إن أغلب التمرينات المهارية قد تقتصر إلى هذه الوسائل، فضلا عن أن تنفيذها يكون أما بالكرات أو بوسائل تكاد تكون اعتيادية، مما نقل الفائدة المرجوة منها ألا وهي تطوير إحساس الطالب إدراكه للمحيط الذي يعمل به، فضلا عن ضعف في التوافق الحركي لدى اللاعب مع قلة إثارته ودافعيته نحو عملية التدريب، فكانت فكرة البحث أو الدراسة محاولة لإبراز أهمية الوسائل التعليمية أو إدخالها في العملية التدريبية، وبخاصة مع طلبة معاهد الامل للعوق السمعي لها من أهمية في تطوير دقة الأداء المهاري للتصويب التي تعتمد إلى حد كبير على الإدراك الحسي والتوافق الحركي.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج تعليمي بمؤثرات بصرية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لطلاب الإعاقة السمعية
- 2- معرفة تأثير البرنامج التعليمي بمؤثرات بصرية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي لطلاب الإعاقة السمعية
- 3- تأثير برنامج تعليمي بمؤثرات بصرية في دقة التصويب بكرة السلة لطلاب الإعاقة السمعية

4-1 فرضا البحث:

- 1- للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي لطلاب الإعاقة السمعية.
- 2- للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب بكرة السلة لطلاب الإعاقة السمعية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة معهد الامل بعمر (14-16) سنة المرحلة السادسة.
- 2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/4/1 ولغاية 2018/6/3.
- 3-5-1 المجال المكاني: الملاعب الرياضية بمعهد الامل .
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:
- 3-1 منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلبة معهد الامل المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (30) طالبا وبمعمر (14-16) سنة، وتم اختيار (16) طالبا" منهم ليمثلوا عينة البحث التي تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (53.33%).

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-3-1 تجانس أفراد العينة: قام الباحثون بإجراء عملية التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات الآتية (العمر الزمني والطول والوزن- حالة السمع)، وذلك لضبط المتغيرات البحثية وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني/سنة	14.56	0.54	15	0.19
الطول/سم	167.81	4	166	0.86
الوزن/كغم	68.6	3	67	0.54
درجة السمع	جميع الطلبة لديهم فقدان سمعي أعلى من 70 ديسيبل			

تبين نتائج الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 2) وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية أي ما يدل على تجانس عينة البحث.



3-2 تكافؤ مجموعتي البحث: قبل الشروع بتطبيق تجربة البحث قام الباحثون بأجراء عملية تكافؤ مجموعتي البحث في بعض الاختبارات قيد البحث وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الاختبارات القبلية قيد البحث.

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	0.22	1.86	3.88	1.89	4.04	الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد
غير معنوي	1.12	0.13	0.68	0.13	0.75	الإدراك الحسي بالزمن/ثانية
غير معنوي	0.52	1.28	8.08	2.41	7.25	التوافق بين العين والرجلين ثانية
غير معنوي	0.22	1.44	8.22	1.34	8.86	التوافق بين العين والذراع/عدد
غير معنوي	0.32	1.21	3.58	1.12	3.88	التصويب من الرمية الحرة/عدد

تبين نتائج الجدول (2) إن قيم (t) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.16) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في بعض الاختبارات قيد البحث.

3-4 الأجهزة والأدوات المستعملة:

3-4-1 الوسائل البحثية:

استخدم الباحثون الوسائل البحثية الآتية (المصادر العربية والأجنبية والاختبارات والقياس والملاحظة والمقابلة والاستبانة).

3-4-2 الأدوات والأجهزة: استخدم الباحثون الأدوات والأجهزة الآتية (شريط قياس وشريط لاصق وعصابة للعينين وكرات سلة قانونية عدد (15) وشواخص وأعلام وساعة توقيت عدد (3) وحبال متعددة وجهاز قياس الوزن وحاسبة الكترونية يدوية وكاميرا تصوير وأقراص ليزرية وجهاز حاسوب محمول).

3-5 تحديد متغيرات البحث :

3-5-1 الوسائل التعليمية :-

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة بكرة السلة والتدريب الرياضي حيث تم اختيار (الصور الثابتة، الصور المتسلسلة، الفيديو، عرض النماذج، جهاز الحاسب الآلي، الداتاشو) كمؤثرات بصرية الأكثر ملائمة لتحقيق هدف البحث، هدفها الأساس تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة، وبما يخدم ويتناسب وعينة البحث. (وكان السبب في اختيار هذه المهارة هو حب التنافس والرغبة في التعلم والزيادة في التهديف هو ما دفع الباحثين في اختيار المهارة كونها محفزة وتثير الرغبة على التعلم)

3-5-2 الأجهزة والأدوات:

- الأدوات:

1. ملعب كرة السلة
2. كرات السلة عدد (10)
3. شاخص عدد (15)
4. ادوات مكتبية (قرطاسية)، طباشير
5. شريط قياس متري (50) م
6. اقراص ليزرية (CD) عدد (4)
7. فلاش ميموري (8 جيجا) عدد (1)
8. أعلام عدد (4)



- الأجهزة:

-آلة تصوير فوتوغرافية (ديجيتال الرقمية) (Sony) عدد (1)

-جهاز العرض Data show

-جهاز حاسوب لابتوب نوع lenovo

-ساعة إيقاف الكترونية عدد (4)

-ميزان طبي لقياس كتلة عدد (1)

-كرة طبية زنة (2) كغم عدد (2)

3-5-2 اختبارات الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة: تم اختيار مجموعة من الاختبارات المهارية للتصويب بكرة السلة والإدراك الحسي والتوافق الحركي، وهي اختبارات معتمدة ومستعملة من باحثين عدة في هذا المجال، والاختبارات هي:

أولاً: اختبارات الإدراك الحسي.

أ- اختبار الإدراك الحسي برمي الكرة.¹

ب- اختبار الإدراك الحسي بالزمن.²

ج- اختبار الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية.³

د- الإدراك الحسي بالمسافة العمودية.⁴

ثانياً: اختبارات التوافق الحركي.

أ- اختبار رمي كرة التنس على الحائط واستقبالها.⁵

ب- اختبار الدوائر المرقمة.⁶

ثالثاً: اختبارات دقة أشكال التصويب بكرة السلة.

أ- اختبار التصويب من الرمية الحرة.⁷

3-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة من عينة المعهد (4) طلاب ومن خارج عينة البحث الأساسية بتاريخ 2018/4/4، بمساعدة معلم الإشارة بالمعهد وقد أجريت هذه التجربة لأغراض عدة منها:

1- التأكد من دقة تسجيل البيانات.

2- معرفة الصعوبات التي تواجه الاختبارات وإمكانية تلافيها.

3- معرفة مدى ملائمة الأجهزة والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.

4- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

5- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.

6- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

(1) محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريق. دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص140.

(2) محمد علي أبو الكشك ومازن رزق حاتم. اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد السادس، 1996، ص26.

(3) علي حسين هاشم. الدلائل الفسلجية والحركية في علم النفس الرياضي، القادسية، 2010، ص71.

(4) عامر جبار السعدي. تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس-حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002، ص116.

(5) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص415.

(6) محمد صبحي حسانين. المصدر السابق نفسه، ص416.

(7) محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. المصدر السابق نفسه، ص130-131.



7-3 الأسس العلمية للاختبارات: على رغم من إن الاختبارات البدنية والحركية والمهارية المستخدمة في البحث هي مقننة إلا ان الباحثين سعو إلى اعتماد الاسس العلمية في تقويم الاختبارات من خلال إيجاد معاملات الصدق و الثبات للاختبارات .

الصدق المنطقي: يعد الصدق من اهم شروط الاختبار الجيد و الصدق يعني "ان يكون الاختبار قادراً على قياس السمة او الظاهرة او الصفة التي وضع من اجلها"⁽¹⁾، إذ تم عرض اختبارات الحركية و المهارية للمهارات قيد الدراسة على السادة و الخبراء و المختصين الملحق (1) و الذين اقرروا بصلاحيه استخدامه و ان يحقق هدف البحث .

الثبات: الثبات يعني "مدى الدقة او الاتفاق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها". فقد تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات الحركية و المهارية للمهارات قيد الدراسة عن طريق تطبيقها على عينة مكونة من (6) طلاب بواقع (4) ضعاف السمع و (2) صم وهم من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الرئيسية وبعد مرور (7) ايام تم اعادة الاختبار على نفس العينة و بنفس الظروف و تم حساب معامل الارتباط بين الاختبار الاول و الثاني ليمثل معامل الثبات وكما مبين في ادناه جدول يبين المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

الجدول (3) يبين المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

الاختبارات	معامل الصدق		معامل الثبات	معامل الموضوعية
	يصلح	لا يصلح		
الإدراك الحسي برمي الكرة	5	صفر	0.94	0.88
الإدراك الحسي بالزمن	5	صفر	0.94	0.89
الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية	5	صفر	0.89	0.88
الإدراك الحسي بالمسافة العمودية	5	صفر	0.84	0.92
التوافق بين العين والرجلين	5	صفر	0.88	0.89
التوافق بين العين والذراع	5	صفر	0.94	0.93
التصويب من الرمية الحرة	5	صفر	0.92	-

8-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-8-3 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2018/4/24، ساحه معهد الامل الرياضية، وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-8-3 تنفيذ مفردات الوسائل التدريبية:

- خضعت المجموعة التجريبية للوسائل التعليمية لتنفيذ وتطبيق التمارين المهارية والحركية من قبل الباحث .

- خضعت للمجموعة الضابطة للأسلوب المتبع في المعهد، وكان واجب الباحثون هو الإشراف والمتابعة الميدانية لتنفيذ مفردات الوحدات التعليمية من دون التدخل.

- استغرق المنهج التدريبي (8) أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التعليمية (24) وحدة.

- زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة. (ملحق 3) بعض تمارين الوحدات

3-8-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية لهاتين المهارتين، وقد أجريت هذه الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/6/2.

9-3 الوسائل الإحصائية: تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية :

1- الوسط الحسابي

(1) علي، ثريا أحمد محمود (2000): أثر استخدام بعض الصور الثابتة على تحقيق الأهداف التعليمية لمسابقة دفع الجلة للصم والبكم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية.

(2) علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (2001): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.



2- الانحراف المعياري

3- معامل الالتواء

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

5- النسبة المئوية

6- تحليل التباين باتجاهين بتفاعل.

7- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين متساويتين بالعدد

8- اختبار (ت) لعينتين غير مرتبطتين متساويتين بالعدد

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركية ودقة التصويب بكرة السلة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها:

1-1-4 عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لمجموعتي البحث الضابطة وتحليلها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3.11	1.28	6.82	1.89	4.04	الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد
معنوي	2.94	0.89	0.51	0.13	0.75	الإدراك الحسي بالزمن/ ثانية
معنوي	3.42	1.22	5.82	2.41	7.25	الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية/درجة
معنوي	2.86	0.80	5.98	1.34	8.86	الإدراك الحسي بالمسافة العمودية/درجة
معنوي	3.28	1.17	8.33	1.12	3.88	التوافق بين العين والذراع /عدد
معنوي	2.92	0.89	6.32	1.89	4.04	التوافق بين العين والرجلين/ثانية

أظهرت نتائج الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث الضابطة، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3.21	1.12	5.44	1.24	2.63	التصويب من الرمية الحرة

أظهرت نتائج الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث الضابطة، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة.



4-1-2 عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية وتحليلها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3.78	1.15	6.34	1.86	3.88	الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد
معنوي	5.29	0.12	0.48	0.13	0.68	الإدراك الحسي بالزمن/ ثانية
معنوي	6.12	0.95	3.78	1.28	8.08	الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية/درجة
معنوي	4.76	0.76	2.21	1.44	8.22	الإدراك الحسي بالمسافة العمودية/درجة
معنوي	4.08	1.25	9.78	1.21	3.58	التوافق بين العين والذراع /عدد
معنوي	4.54	0.34	5.43	1.86	3.88	التوافق بين العين والرجلين/ثانية

أظهرت نتائج الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث التجريبية، هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	5.44	1.14	8.32	1.27	3.59	التصويب من الرمية الحرة

أظهرت نتائج الجدول (7) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية، هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

4-1-3 عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3.11	1.15	6.34	1.28	6.82	الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد
معنوي	3.71	0.12	0.48	0.89	0.51	الإدراك الحسي بالزمن/ ثانية
معنوي	2.72	0.95	3.78	1.22	5.82	الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية/درجة
معنوي	3.49	0.76	2.21	0.80	5.98	الإدراك الحسي بالمسافة العمودية/درجة
معنوي	4.65	1.25	9.78	1.17	8.33	التوافق بين العين والذراع /عدد
معنوي	4.04	0.34	5.43	0.89	6.32	التوافق بين العين والرجلين/ثانية



أظهرت نتائج الجدول (8) أن قيم (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي البعيدة، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في دقة أشكال التصويب بكرة السلة البعيدة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية	الضابطة	التجريبية	قيمة (t)	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-
التصويب من الرمية الحرة/عدد	5,44	1.12	8,32	1.14
المتغيرات	3.06	معنوي		

أظهرت نتائج الجدول (8) أن قيم (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات في دقة أشكال التصويب بكرة السلة البعيدة، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (4،5،6،7) لاختبارات الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي بينت وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة ولكلتي المجموعتين، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج المتبع في منهج التربية الرياضية للوزارة، فضلا عن التزام الطلبة وانتظامهم بالدوام واستمرارهم بأداء المهارة وتكرارها كان له دور واضح في تطورهم في المتغيرات المبحوثة، إذ أكدت المصادر على إن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها اللاعب في أثناء التطبيق العملي يساعد على اكتساب الأداء وتطويره"⁽¹⁾، فضلا عن مهارة التصويب في كرة السلة تعد من المهارات الهجومية المهمة، إذ أن إصابة السلة هي المحصلة النهائية للأداء، والعامل الحاسم في تحديد نتائج المباراة، الأمر الذي دفع بأفراد المجموعة الضابطة إلى الالتزام بكل وقت الدرس للحصول على دقة في التهديف.

أما فيما يخص المجموعة التجريبية التي ادخل على تعليمهما الوسائل التعليمية فيعزو الباحثون سبب الفروق المعنوية التي حصلت بين الاختبارات القبلية والبعدية إلى وجود المجال الكافي لتعليم وتحسين الإدراك الحس والتوافق الحركي ودقة التصويب من خلال استعمال الوسائل التدريبية والتعليمية في الوحدات التعليمية بما يتلائم والإمكانيات الخاصة بالطلبة في تطوير إدراكهم للمسافة والزمن أو المكان ضمن الملعب، فضلا عن تطوير التوافق الحركي لدى أفراد هذه المجموعة والذي له تأثير واضح في تطوير الأداء الفني ودقته لأن " جمالية الأداء وتطوره يتوقف على تطوير العمليات الإدراكية نتيجة لخضوع اللاعبين لتمرين بوسائل تدريبية مساعدة تطور هذه القدرات، الأمر الذي يؤدي إلى تطور إحساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنها زيادة إدراكه بالمحيط الخارجي"⁽²⁾.

أما نتائج الجدولين (8،9) أشارت أيضا إلى وجود فروق معنوية في الاختبارات البعيدة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وأظهرت تفوق المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون وسبب ذلك إلى تأثير الوسائل التعليمية و التدريبية التي أدخلت في الوحدات التدريبية والتي ساهمت في تطوير الإدراك الحسي الذي أدى بدوره إلى نجاح الطالب في أدائه المهاري إذ أن " والإدراك الحس حركي يؤدي بالرياضي إلى النجاح بحركاته، ويعطي القابلية لاكتشاف التكتيك الجديد، وقابلية التوافق الحركي"⁽³⁾.

(1) عادل فاضل علي. تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص95.

(2) محمد حسن علاوي (وآخرون). الإعداد النفسي في كرة اليد. ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر: 2003، ص48.

(3) محمد حسن علاوي (وآخرون). علم النفس التربوي الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص127.



فضلا عن ذلك فان للإدراك الحسي تأثير مباشر في تطوير الأداء المهاري ودقته واكتساب المهارات الجديدة، كذلك مواقف اللعب وخاصة عند التصويب تحتاج إلى حاسة اللمس والبصر، وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالاتجاه والمسافة والإحساس بالزمن أكثر من أي حاسة أخرى، مما وفر للاعبين أفق واسعة في إدراك أكبر مجموعة من المتغيرات المحيطة بالأداء. كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية وبشكل واضح في اختبارات التوافق الحركي وهذا ما عملت عليه الوسائل التعليمية التي تطور التوافق الحركي من خلالها والذي يرتبط بكثير من القدرات البدنية والحركية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة، إذ "يظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمانية، كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ"⁽¹⁾. وفي نتائج دقة التصويب بكرة السلة نجد إن المجموعة التجريبية قد تفوقت أيضا ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن التصويب يعد من المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة كبيرة في التدريب، كما أن أدائها يحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والحركية وإلى توافق عضلي عصبي ودقة متناهية، مما أظهر دور الوسائل التعليمية وبشكل واضح في دقة أداء اللاعبين في هذه المجموعة لأن الدقة تُعد متطلباً مهماً يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منه إذا افترق إلى الدقة"⁽²⁾، وهذا ما ذهب إليه الباحث لتحقيق فرضياته.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- إن استعمال الوسائل التعليمية و التدريبية في الوحدات أثرت وبشكل فعال في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- المنهج المعد المتبع من مدرس المعهد له دور ايجابي وبشكل ملحوظ في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 3- حققت المجموعة التجريبية تفوق كبيراً على المجموعة الضابطة في اختبارات الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة التصويب بكرة السلة.

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على إدخال الوسائل التعليمية والتدريبية في المنهج المتبع في معاهد الامل لتطوير العمليات العقلية والتوافق الحركي.
- 2- ضرورة اهتمام المدرس في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي والقدرات الحركية الأخرى لدى طلبة المعهد.
- 3- ضرورة الاهتمام بالتدريبات الخاصة بالإدراك الحسي في أثناء الدروس الرياضية والتعرف على المتغيرات الإدراكية الحسية التي تختص بها لعبة كرة السلة والعمل على كيفية تطويرها.
- 4- إجراء دراسات وبحوث على فئات عمرية مختلفة وبجميع افراد ذوي الاحتياجات الخاصة القابلين للتعلم ولكلا الجنسين في لعبة كرة السلة والألعاب الرياضية الأخرى(الجماعية والفردية).

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص205.

(2) محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 ، ص21.



المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- احمد زكي صالح. علم النفس التربوي، ط14، القاهرة، دار المعارف، 1998.
- انتصار يونس. السلوك الإنساني، مصر، دار المعارف، 1972.
- راضي الوقفي. مقدمة في علم النفس، ط3، عمان، دار الشروق، 1988.
- سعد جلال ومحمد حسن علاوي. علم النفس التربوي الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978.
- طلحة حسين حسام الدين. الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- عادل فاضل علي. تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- عبد علي نصيف (وآخرون). علاقة أفضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديف للفرق المشاركة في اولمبياد اطلنطا بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد مج (7)، العدد الخاص (2)، 1989.
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط2، القاهرة، منشأة المعارف، 2005.
- علي حسين هاشم. الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، القادسية، 2010.
- ريسان خريبط مجيد. موسومة القياسات واختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج، وزارة التعليم والبحث العلمي، جامعة البصرة. كلية التربية الرياضية، 1989.
- فارس سامي يوسف. بناء وتقنين اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006.
- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1998.
- قاسم حسن حسين وفتحي الممشهش. الموهوب الرياضي، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- قسم المناهج وطرق التدريس. محاضرات في طرق تدريس التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 2007.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع. دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- محمد حسن علاوي (وآخرون). علم النفس التربوي الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد حسن علاوي (وآخرون). الإعداد النفسي في كرة اليد. ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر: 2003.
- محمد علي أبو الكشك ومازن رزق حتاملة. اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد السادس، 1996.



- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين. القياس في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- ناهده عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008.
- نبيل عبد الهادي. المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.
- نزار الطالب وكامل لويس. علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- هدى ناجي زيدان. اثر التمرينات الخاصة في تطوير قدرات الإدراك الحس- حركي (المكاني) لحارسات مرمى كرة اليد لأندية الدرجة الأولى في المنطقة الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2007.
- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة، 1988.
- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للنشر والتوزيع، 1993.

الملحق (1) يبين الوسائل التدريبية المستعملة

- 1- **الدوائر الملونة على الحائط الأملس:** وهي عبارة عن رسم دوائر ملونة مختلفة القياسات، يقوم اللاعب بأداء تمرينات التصويب عليها من مسافات واتجاهات مختلفة والعمل على إدخال الكرة فيها، وظيفتها الأساسية إدراك مسافة الرمي والتوافق الحركي بين الذراع والعين.
- 2- **الحلقات المتعددة وبارتفاعات مختلفة:** وهي عبارة عن عدة حلقات سلة مختلفة في ارتفاعاتها، يقوم اللاعب بأداء التمرينات عليها من مسافات واتجاهات وأزمنة مختلفة و بالتصويب، وظيفتها الأساسية الإحساس بالكرة وإدراك مسافة الرمي وتطوير الدقة.
- 3- **السلم:** وهو عبارة عن وسيلة مكونة من عدة حبال على شكل سلم (درج) يقوم اللاعب بأداء تمرينات حركات الرجلين بشكل لا يمس فيه السلاسل، كذلك أداء التهديف بين السلاسل وظيفتها الأساسية إدراك المسافة الأفقية بين السلاسل والتوافق الحركي بين الرجلين والعينين.
- 4- **الشخص الخشبي:** وهو عبارة عن وسيلة مكونة من لوح خشبي محمول بعمودين من الحديد ويكون متعدد الارتفاع، يقوم اللاعب بأداء تمرينات التصويب بالقفز للأعلى، وظيفتها الأساسية إدراك المسافة العمودية من خلال القفز من أمام هذا الشخص، فضلا عن إجادة أداء التصويب ودقته.
- 5- **الحبال:** وهي عبارة عن حبال اعتيادية توضع بارتفاعات متعددة، يقوم اللاعب بالقفز فوقها، فضلا عن أداء التمرينات بينها، وظيفتها الأساسية إدراك المسافة العمودية من خلال القفز من فوقها، فضلا عن تطوير التوافق الحركي بين الرجلين والعينين.
- 6- **الشخص الاسفنجي:** وهو عبارة عن وسيلة مساعدة مكونة من الأسفنج بارتفاع (30) سم ويعرض (50) سم، يقوم اللاعب بالقفز فوقها عند أداء التصويب ، أي مساعدة اللاعب من القفز إلى الأعلى والاقتراب من السلة قدر الإمكان.



الملحق (2)

بين السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي وكرة السلة)

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	د.سلام جبار صاحب	اختبارات وقياس	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.حازم موسى عبد	اختبارات وقياس	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.مصطفى عبد الرحمن	اختبارات - سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.إيمان عبد الأمير	تدريب رياضي-معاقين	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د.احمد محمد العاني	تدريب رياضي-معاقين	جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية

ملحق (3) بعض تمارين التصويب

- يقف الطلاب على خط مستقيم ويقوم كل طالب باتخاذ وضع الابتدائي للتصويب ويصحح المدرس الاداء للجميع
- يقسم الطلاب الى صفتين متواجهتين المسافة بينهما (3) م يتم التصويب باتجاه الزميل المقابل الذي يحاول تكرار نفس الاداء .
- نفس التمرين السابق ولكن المسافة بينهما (5) م .
- في نفس التشكيلة السابقة يؤدي كل طالب حركة التصويب بدون الكرة، ثم مع الكرة ويكون التصويب الى الاعلى ويمسك الكرة بعد قذفها .
- يقسم الطلاب الى مجموعتين ويقف طالب من كلا مجموعتين على بعد (5) م من المجموعة ومقابلاً لهم وبيده طوق ويطلب من كل طالب تصويب الكرة باتجاه الطوق ثم الوقوف بدل الطالب المواجه الذي يقف في نهاية المجموعة وهكذا .
- يقسم الطلاب الى مجموعتين وترسم امام كل مجموعة (3) خطوط (2م، 3م، 4م) بعد تلك الخطوط عن الهدف، يتم تصويب الكرة نحو الهدف من الخط 2م الى ان ينتهي جميع الطلاب من الاداء ثم يتم تصويب من 3م وهكذا لمسافة 4م .
- يقف الطلاب في مجموعة واحدة مقابل السلة والطالب معه الكرة واقف تحت السلة يناول الكرة الى الاول طالب بالمجموعة وهو بدوره يستلم الكرة من الزميل الواقف تحت السلة ويؤدي التصويب ثم الوقوف بدل الطالب الواقف تحت السلة الذي يقف في نهاية المجموعة وهكذا .
- يقف الطلاب مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب تبعا لإشارة المدرس مع التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح .
- يقف الطلاب في القطارتين (فريقين) على حافتي خط الرمية الحرة مواجهين للسلة. ويقف طالب من كل قطار تحت السلة يصوب كل طالب من قطارين في دوره، يجمع الطالب الموجود تحت السلة الكرة المرتدة ليمررها الى الطالب الذي عليه التمرين ثم يتم تبديل مع طالب تحت السلة.
- أداء التدريب السابق في صورة منافسة بين الفريقين .



الملحق (4)

نموذج لوحدة تعليمية لبرنامج المؤثرات البصرية

الصف: السادس

الاسبوع: الاول

الاهداف التعليمية: تعليم الطلاب التصويب من الثبات

الوحدة التعليمية: الثانية

عدد الطلاب: 30

اليوم والتاريخ:

الاهداف التربوية: تعزيز الطلاب على حب عمل الجماعي والمثابرة . الوقت: 60 دقيقة

الملاحظات	التنظيم	الفعاليات والمهارات	الزمن	أقسام الوحدة
- التأكيد على النظام والهدوء	× × × × × × #	تهيئة الطالبات والأدوات وأخذ الحضور وترديد تحية البدء بالدرس	20 د 5 د	القسم التحضيري المقدمة
- الانتباه على ايعازات المدرس - الحفاظ على المسافات	× × × × × × × × × × × ×	سير- هرولة اعتيادية مع الهرولة تدوير الذراعين للأمام ثم للخلف مع الهرولة ضغط الذراعين للخلف الأعلى-سير اعتيادي-وقوف مع أخذ شهيق عميق وطرحه من الفم.	5 د	الاحماء العام
- التأكيد على الأداء مع العد	× × × × × × #	(وقوف، الذراعين أماماً) دفع الحائط باليدين ... (تمرين حر) (وقوف، تخصر) حني الجذع للأمام الأسفل ثم رفعه عالياً ... (عدتين) (وقوف) القفز على البقعة مع ثني الركبتين ... (تمرين حر)	10 د	الاحماء الخاص تمرين ذراعين تمرين جذع تمرين رجلين
- الانتباه الى شرح المهارة	× × × × × × # × × × × × × × × # × × × × × × ×	شرح تكنيك التهديد بكرة السلة وعرضها من قبل المدرس تقسم الطلاب الى اربعة مجاميع اتقانية وكالتالي : مج 1: يطبق افراد المجموعة التهديد على الحائط ومن مسافة 2 متر، ثم تطبق التهديد مع الزميلة ومن مسافة 3 متر، مع تقديم التغذية الراجعة اللازمة من قبل المدرس. بوجود معلم الاشارة مج 2، مج 3، مج 4: تطبق نفس ما طبقته المجموعة الاولى .	35 د 10 د 25 د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي الجزء التطبيقي
- التأكيد على ضبط الهدوء	× × × × × × #	تمارين تهدئة واسترخاء وجمع الادوات في مكانها ثم ايعاز نهاية الدرس والانصراف .	5 د	القسم الختامي



دراسة مقارنة بالتفكير المزدوج لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقته بالانفعال

أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري أ.د. الاء زهير مصطفى أ.د. مها صبري

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية

وكذلك التعرف على الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وايضا التعرف على العلاقة بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث .

و تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد بلغ عددهن (45) طالبة اما طالبات الجامعة فقد تم اختيارهن من اقسام وكليات الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددهن (65) طالبة وهكذا اصبحت عينة الدراسة (110) طالبات تم اختيارهم بصورة عشوائية

و بعد اطلاع الباحثات على عدد من المقاييس تم اختيار قياس التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وتم الاعتماد على مقياس العامري (2013) ويحتوي المقياس على (34) فقرة و(4) مجالات وهي (تبادل الأفكار، المرونة الفكرية، المرونة النفسية، ضبط السلوك) وعرف الباحث المجالات الاربعة للمقياس وهي: (مجال تبادل الأفكار، مجال المرونة الفكرية، مجال المرونة النفسية، مجال ضبط السلوك) اما بدئل المقياس فكانت (5) بدائل وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (170) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت (34) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (102) درجة وقامت الباحثات باستخدام مقياس الاتزان الانفعالي لـ (الجميلي، 2005)، والذي أعده باعتماد نظرية (اريك اريكسونو يتكون المقياس من المجالات التالية وهي: (المجال الأول، الشعور بالاطمئنان، التوافق مع الآخرين، الضبط والاستقرار النفسي) ويحتوي المقياس على (34) فقرة اما بدئل المقياس فكانت (5) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي اطلاقاً) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (240) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت (48) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (144) درجة .

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته عملت الباحثات تجربة على عينة بلغت (20) طالبة وعن طريق هذه التجربة استطاعت الباحثات التأكد من صلاحية المقاييس ووضوحها و مناسبتها لعينة البحث.

وتم استخراج الاسس العلمية للمقاييس ولأجل معالجة البيانات احصائياً تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) وبعد عرضا النتائج ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- 1- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالتفكير المزدوج العالي رغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .
- 2- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالاتزان الانفعالي العالي رغم التفوق الطفيف الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية .
- 3- ظهرت علاقة ارتباط بين مقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .



Research Summary

The aim of the research is to identify the dual thinking of female students and non-practices for sports activities

The researcher also used the descriptive approach, which is related to the relevance of the research problem, to identify the relation between the double thinking and the emotional balance.

The research society consisted of students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences. The number of female students was 45 students. The university students were selected from the departments and faculties of the Mustansiriya University with a total of 65 students. Thus, the study sample became (110) students randomly selected

After the study of the researcher on a number of measures, the measurement of double thinking was chosen among the university students and the Amiri scale (2013) was adopted. The scale includes 34 paragraphs and 4 areas. The researcher defined the four domains of the scale: -(the field of brainstorming -the field of intellectual flexibility -the field of psychological flexibility - the field of behavior control). The criteria were (5) alternatives (always, often, rarely, never) (170) degree or the lowest value of the scale has reached (34) degrees and the average satisfactory to the scale (102) degree and researchers Using the emotional equilibrium scale of (Jumaili, 2005), which was prepared by the adoption of Eric Eriksson theory, the scale of the following areas: (the first area - the sense of confidence -compatibility with others - the psychological stability and stability) The scale contains (34) (5) Alternatives which are (apply to very large, apply to me to a large extent, apply to me to a medium degree, apply to me to a degree, does not apply at all) and the highest value of the scale (240) degree or the lowest value of the scale was (48) The average mean of the scale (144) degrees.

For the purpose of identifying the clarity of the instructions of the scale and the clarity of paragraphs, the researchers worked on a sample of (20) students and through this experiment were able to verify the validity of the standards and their clarity and relevance to the sample of the research.

The scientific basis for the measurements was extracted and for statistical data processing, the statistical bag (SPSS) was used. After the presentation of the results and the discussion, the following conclusions were reached:

- 1-It emerged that the sample of the research students of practice and non-practices for sports activities characterized by high double thinking, despite the slight superiority of female students practices for sports activities.
- 2-The study sample of female students and non - practices for sports activities characterized by high emotional balance, despite the slight superiority of students who do not practice sports activities.



3-A correlation between the measure of double thinking and emotional balance in the sample of the study of the students of the practice and non-practices for sports activities.

1- المقدمة واهمية البحث:

1-1 اهمية البحث:

تقع مؤسسات التعليم الجامعي في قمة الهرم في المستوى الأكاديمي، ومما لا شك فيه أن الجامعات أصبحت الآن تواجه مسؤولية القيام بدور جديد في عالم اليوم، إذ أصبحت مصدر التقدم والتطور التكنولوجي المعاصر ومن أهم المقومات الحضارية للدور الذي توليه في تطور المجتمع، وتقدمه، فهي القناة الرئيسية لإنتاج الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً لتحقيق الازدهار الاقتصادي والتطور الحضاري والتكنولوجي. إن ما تسعى إليه جامعاتنا تنمية الجوانب المعرفية، والثقافية، والوجدانية، والنفسية لدى الطلبة، ورفعها بالمعرفة المتطورة والثقافة المتجددة، وبناء شخصياتهم وصلها، وفتح آفاق التفكير العلمي السليم

إن الهدف التربوي للجامعة هو العناية بشخصية الطالب في جوانبها العقلية والنفسية وجعله إنساناً واثقاً من قدراته وإمكاناته فقد خلق الله تعالى الإنسان في أحسن تقويم، وكرمه وفضله بأن جعل له نعمة العقل، فتجلى عناية الله تعالى في خلقه للبشر في قدرتهم على التفكير، والبحث، والدراسة، والاستكشاف، والتقصي، والاستنتاج

فالتفكير المزدوج وسيلة لفهم الآخرين وحماية النفس من مشاعر القلق فإمكان الطالب على تحمل التناقض بينه وبين الآخرين وزيادة قدرته للتعامل مع الأزمات والمواقف بطرائق مرنة مما يعني أن الفرد من ذوي التفكير المزدوج يمتاز بالقدر الكافي من الحركة والعواطف والعلاقات الأسرية والعلاقات مع الآخرين ويتصف بالقابلية على التفاعل والانفتاح على الذات والآخرين والوعي بالذات ولهذا فإنه كلما كان تفكير الفرد مزدوجاً كان أكثر قابلية كان دليلاً على صحته العقلية والنفسية أما من كان ضعيف التفكير المزدوج فهو إنسان مغلق على نفسه، نتيجة تعامله مع فكرة واحدة لأنه يرى في هذه الفكرة قيمة قصوى وقد يكون هذا نتيجة لعدم إطلاعه وضعف ثقافته، كما يشعر أنه ليس بمقدوره أن يتعاش مع أفكار الآخرين، ولا يجد بين أفكاره وأفكار الآخرين أي وجه من أوجه التواصل والاتقاء، كما لا توجد لديه مساحة مرنة من التفكير تتيح له أن يتقبل أو يختار من هذه الأفكار .

أن التفكير المزدوج يتجلى من خلال قابلية الأفراد على العمل بعقلانية وهذوء في المواقف التي تكون فيها المثيرات متناقضة وغير واضحة، وبصورة عامة فإن هؤلاء الأفراد من ذوي التفكير المزدوج يقاومون اندفاعاتهم تحت أي ضغوط ويميلون إلى التدقيق في الأمور، ويسعون إلى تصحيح أخطائهم وأخطاء الآخرين، ويحاولون الابتعاد عن المسلمات والمطلق من الظواهر الإنسانية.

ومن الصفات الإيجابية التي يجب أن يمتاز بها الطالب أو اللاعب هو الاتزان الانفعالي والذي يعد ضروري من أجل التكامل النفسي، كتكامل عمليات التفكير والشعور بطرق منظمة، ان انخفاض الاتزان الانفعالي للطالب أو اللاعب يسبب كثيراً من المشاكل النفسية وآثار سلبية في الأسرة والمجتمع. كما ويعيق فقدان الاتزان الانفعالي التفاعل والاتصال الاجتماعي السليم مع الآخرين في الجامعة أو غرفة الصف أو في الملعب ويؤثر في صحته النفسية وهذا يعني تبديد طاقاته النفسية والحركية واهدارها. حتى لا تبقى لديه طاقة تساعد على تأدية وظائفه بكفاءة عالية.

إن الآثار السلبية للانفعالات تجعل تفكير الفرد يتوقف، ويضطرب في ان يصدر أحكاماً سليمة. كما يفقده القدرة على ضبط نفسه، والتحكم في ارادته في المواقف المختلفة ويجعله عرضة للاستهواء السريع، والتصديق السهل، ويجعله لقمة سائغة في أيدي من هو أكثر ثباتاً، واتزاناً انفعالياً منه. ان للاتزان الانفعالي ولاسيما عند الطالبات اداة نفسية صلبة يساعد ها على تأدية وظائفها العقلية بنظام، وتنسيق، وإنه يمهد لجعل العقل يستطيع السيطرة على النزوات، وكبح جماح النفس، وهذا ما



يجعل الطالبة ميالة الى العمل والتفكير المنطقي وأكثر قبولاً عند الآخرين وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم، ويزيد من قدرتها على إقامة علاقات موفقة

وما يجب ان يكون مستوى تفكيرها من فعل مؤثر وذو معنى و بناء شخصيتها على وفق أسس علمية وصحية. فالفتاه تتأثر تأثراً كبيراً بكل ما يدور حولها فالتفكير الغير منطقي والغير سليم قد يكون قوة عمياء تدفعها نحو التحرك، و الإشباع العاجل، وبأقصر الطرق. مما يؤدي بالاندفاع في شتى العمليات العقلية من الادراك، والاستقرار، والاستدلال وكلما كانت الفتاه أكثر اتزاناً مع نفسها، ومع مجتمعها، كانت أقل عرضة للاصابة بالاضطرابات النفسية.

مما تقدم يتضح أن أهمية البحث الحالي في التركيز على محورين مهمين من محاور الشخصية وهو الاتزان الانفعالي والتفكير المزدوج لان ضعفهما يجعل الفتاه غير قادر على ضبط نفسها في المواقف المختلفة التي ربما تؤثر في استعماله لأساليب التفكير الخاطئة .

2-1 مشكلة البحث:

إن الاهتمام بطلبة الجامعة يُعدّ امرأ لا بد منه، لاسيما الطالبات عندما يتطلع مجتمع ما إلى ارساء أسس متينة للتطور، والرقي في كل مجالات الحياة حيث أن العناية بشخصية الطالبة تعني خلق جيل سليم وواعي وان هنالك اجماعاً بين العلماء والمربين بخصوص ضرورة الاهتمام بالمرأة وتطويرها من كافة النواحي، وذلك بهدف بناء جيل مفكر واعي وعليها ان تتسلح بمهارات التفكير اللازمة للتوافق مع متغيرات الحياة، كي تتعلم كيف تكون قادرة على حل المشكلات التي تواجهها بطريقة ابداعية وتمكينها من ضبط انفعالاتها ووصولها الى مرحلة التوازن مع نفسها ومع الآخرين ومن ثم تهيئتها للقيام بدور الريادي في المجتمع، قادرة على تحمل المسؤولية، والمشاركة في حركة النهضة، والتقدم .

من هذا المنطلق لا بد من التعرف على مستوى التفكير المزدوج الذي يُعدّ من السمات الشخصية المهمة التي يجب توافرها لدى طالبات الجامعة من خلال مقارنة بين الطالبات الممارسات للأنشطة لرياضة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية من باقي اقسام وكليات الجامعة المستنصرية والتعرف على الاتزان الانفعالي لهذه الشريحة المهمة من المجتمع العراقي نظراً لندرة الدراسات في حدود علم الباحثات التي تناولت العلاقة الارتباطية بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي و تسليط الضوء على متغيرات الدراسة يمكن ان يسهم بقدر ما في ملئ الفراغ أو إيجاد حيز في المكتبة النفسية الرياضية وكذلك للاسهام في تشخيص الطالبات ممن يتصفون بتلك الخصائص من أجل إعداد برامج إرشادية لمعالجة ذلك وتحقيق الصحة النفسية لهم كذلك يمكن للمؤسسات الجامعية الاستفادة من دراسة المتغيرات النفسية قيد البحث سوى من المرشدين النفسانيين أو المسؤولين الجامعيين لغرض رعاية الطلبة نفسياً وتربوياً وعلمياً كونهم قادة المستقبل وهم من سيتولى مهمة قيادة المجتمع.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .
- 2- التعرف على الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .
- 3- التعرف على العلاقة بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي .

4-1 مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات اقسام وكليات الجامعة المستنصرية للدراسات الصباحية .

المجال الزمني: الفترة من 2018/10/15 ولغاية 2018/12/10

المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واقسام وكليات الجامعة المستنصرية .



5-1 تحديد المصطلحات:

1-5-1 عرفها كاتمورا (2000 Katmora) نقلا عن علي العامري: قدرة الأفراد على تحمل أفكار الآخرين المختلفة مع أفكارهم والقدرة على التفاعل معها يتكون التفكير المزدوج من ثلاثة مستويات تتفاعل فيما بينها لتشكل النتيجة، وهذه المستويات هي: المستوى الأول يسمى المنفذ والمستوى الثاني يسمى تحمل الأفكار المتناقضة والمستوى الثالث التوافق.⁽¹⁾

2-5-1 الاتزان الانفعالي: عرفها- الجميلي (2005) هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، ومشاعره، ودوافعه، والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل، ومواجهة الحياة بحيوية، ونشاط، وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقا بها، ومتفائلا، ومطمئنا في نظرته للمستقبل، ومتوافقا مع الآخرين.⁽²⁾

2-الدراسات النظرية:

1-2 مفهوم التفكير المزدوج⁽³⁾:

سعى أليس عام ١٩٦٢ إلى توضيح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه، وانتهى من ذلك إلى ما يمكن أن يسميه بنسق الأفكار أو نظام الأفكار حيث يشير إلى ما يتبناه الفرد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الغير من الأفراد المحيطين به، وعما يحدث في العالم من حوله، فالإنسان إما أن يكون عقلانياً ومنطقياً في تفكيره، أو لاعقلانياً ولا منطقياً في تفكيره وهذا النظام من الأفكار أي يسمى التفكير المزدوج اذن فالأفراد ضعيفي التفكير المزدوج يتصفون بأفكار جامدة ويميلون إلى التعصب والتسلطية وعدم التسامح والعدوان أن الشخص ضعيف التفكير المزدوج هو إنسان مغلق على نفسه، نتيجة تعامله مع فكرة واحدة لأنه يرى في هذه الفكرة قيمة قصوى وقد يكون هذا نتيجة لعدم اطلاعه وضعف ثقافته، كما يشعر أنه ليس بمقدوره أن يتعايش مع أفكار الآخرين، ولا يجد بين أفكاره وأفكار الآخرين أي وجه من أوجه التواصل والالتقاء، كما لا توجد لديه مساحة مرنة من التفكير تتيج له أن يتقبل أو يختار من هذه الأفكار " وبما أن ضعف التفكير المزدوج يشير إلى طريقة منغلقة على التفكير، وعدم تحمل الأشخاص الذين يختلفون أو يعارضون الأفكار الخاصة بأصحابها⁽⁴⁾.

أن الوظيفة الأساسية للتفكير المزدوج هو تمكين الفرد من التوافق السليم مع بيئته المعقدة والدائمة التغير، ولهذا يجب أن يساير التفكير المزدوج في مرونته وتعقيده البيئة المحيطة به، فالتنظيم اليومي للحياة العقلية يساير التفكير المزدوج الذي يتماشى مع امتدادات الحياة وتشعباتها المختلفة⁽⁵⁾. أن التفكير المزدوج يصاحبه في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف وتؤدي إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة والعمل البناء، أما ضعف التفكير المزدوج فيصاحبه سوء التوافق واضطرابات، وتكون الأفكار عقلانية حينما تتفق مع الأهداف العامة للفرد وحين تحقق له السعادة والنجاح في حياته الاجتماعية، وتكون لاعقلانية حينما لا تتفق مع الواقع وتحكم على صاحبها بالهزيمة والانسحاب وبالتالي الشعور بالنقص والمعاناة من بعض الصعوبات التوافقية⁽⁶⁾.

(1) علي محسن ياس العامري: التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة . كلية التربية قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي الجامعة المستنصرية . الإرشاد أطروحة دكتوراه ص22

(2) علي عليخ خضر الجميلي (2005): اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية. ص18

(3) موسى حسين النهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2004. ص87

(4) Semon Michalko: The Teaching of Thinking Hillsdale NJ, Lawrence Erlbaum, 2000,p.53

(5) E van Wimde: study Double Thinking and Group Administrable , Journal of Cognitive Psychology 2002, Vol ., No (5). p67

(6) سهير صالح إبراهيم: تأثير الأفلام المقدمة في التلفزيون على اتجاه الشباب المصري نحو العنف، رسالة ماجستير . كلية الإعلام، جامعة القاهرة. 1997 ص260.



2-1-1 خصائص التفكير المزدوج⁽¹⁾

- 1- يتمتع بالتفكير المرن (Flexible thinking) وإيجابي فإنه يذعن للحق، ولديه الرغبة في معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لرأيه.
- 2- لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية.
- 3- تمتاز مداخلاته وطروحاته بالسمو والرقى حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير.
- 4- يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.
- 5- يتصف بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام آراء الآخرين، ويستخدم مفاهيم ومصطلحات مناسبة للموقف أو موضوع النقاش.
- 6- يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته إمام الآخرين، ويقدم نفسه بشفاقية.
- 7- يتمتع بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة به ولغيره.
- 8- يتمتع بالمرونة النفسية والسلوكية التي تساعده على ضبط سلوكه في المواقف الصعبة

2-1-2 الاتزان الانفعالي:

جاء مفهوم الاتزان الانفعالي للدلالة على قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته في مواجهة المواقف الصادمة كي تتفق تلك الانفعالات، والمواقف الخارجية، لذلك فإن الاتزان الانفعالي صفة للشخص الذي لا يستجيب بصورة مبالغ فيها لتلك المواقف الصادمة. كما يقصد به التفاؤل، والبشاشة، والثبات الانفعالي، والشعور بالصحة الجيدة، والتحرر من الشعور بالاثم، أو القلق، والوحدة، وأحلام اليقظة، والتحرر من السيطرة لبعض الأفكار والمشاعر. هذا فضلاً عن القدرة على تحمل الضغط المادي، والأدبي، والخلو من الأعراض العصبية.⁽²⁾

ويرى ايزنك أن الاتزان الانفعالي هو بعد من أبعاد الشخصية. إذ إن هذا المحور متصل كمي، أو بعد من أبعاد الشخصية أحد طرفيه العصبية، وطرفه الثاني الاتزان الانفعالي، أو الوجداني أو قوة الأنا. ففي الطرف الأول نجد شخصاً عصبياً غير متزن انفعالياً، غير متوافق اجتماعياً مع البيئة المحيطة به. يعاني من صراعات بينه، وبين نفسه، وبينه، وبين البيئة المحيطة به، وفي الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي أو قوة الأنا نجد طرازاً من الأشخاص متزناً انفعالياً، ناجحاً، متوافقاً اجتماعياً، لا يعاني من صراعات سواء كانت بينه وبين نفسه، أم بينه وبين البيئة المحيطة به. وبعبارة أخرى إن (الاتزان الانفعالي/ ضعف الاتزان الانفعالي) متصل كمي تشير الدرجات العالية عليه إلى صحة نفسية جيدة، تحرر من نزعات القلق العصبية.⁽³⁾

إن الاتزان الانفعالي متصل يمتد من القطب الإيجابي الذي يمثل الاتزان والتوافق، وقوة ضبط النفس، أو الذات، والشعور بالأطمئنان، وسمات أخرى إلى القطب الثاني الذي يمثل ضعف الاتزان الانفعالي، وسوء التوافق وضعف الذات، والشعور بفقدان الأمان وتوهم المرض. والفرد يمكن أن يقع في أي نقطة من المتصل حسب ما يتمتع به، والاتزان لا يعني الاعتدال في الانفعال فقط كما يتصوره البعض، وإنما الاعتدال في الانفعال هو أحد الجوانب، أو مكونات التنظيم لتشكل هذه السمة. كما أن نقطة الوسط بين الاتزان وضعف الاتزان لا يفهم منها أنها تمثل الشخص المتزن؛ لأن هذه السمة متصل مستمر ليس فيه نقاط تقاطع، فالسمة واحدة ومتدرجة، فالاختلاف في الدرجة فقط، فالذي يقع في القطب السالب يمثل درجة ضعف الاتزان. الذي يقع في القطب الموجب يمثل درجة الاتزان

(1) زياد بركات: التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوحة، طولكرم، فلسطين، 2006، ص10

(3) معتز سيد عبد الله: العنف في الحياة الجامعية ، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، 2000، ص28.



الانفعالي، أما الدرجة الوسطى فهي تمثل نقطة فاصلة بين الاتزان وضعفه، والأشخاص الذين يقعون ضمن هذه النقطة، يقعون على حافة الهاوية، والاستعداد للمرض النفسي⁽¹⁾.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث: تكون مجتمع البحث من (110) بواقع (45) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) أما طالبات المرحلة الأولى فقد تم استبعادهن من الدراسة وذلك بسبب عدم التحاقهن بالدراسة حيث أسماء المقبولين لم تظهر بعد واعتبروا عينة الممارسات للأنشطة الرياضية أما طالبات الجامعة فقد تم اختيارهن من أقسام وكليات الجامعة المستنصرية باستثناء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ بلغ عددهن (65) طالبة ويمثلن عينة (الغير ممارسات للأنشطة الرياضية) واستبعدت الباحثة الطالبات المشاركات ضمن بطولة الجامعة في الأنشطة الرياضية من عينة الغير ممارسات للأنشطة الرياضية تم اختيارهم بصورة عشوائية ولم تستطع الباحثة حصر مجتمع الدراسة وذلك لوجود (14) كلية وكل كلية تحتوى على مجموعة كبيرة من الأقسام يصعب حصر أعدادها والجدول (1) يوضح توزيع العينة المختارة بحسب الكلية.

جدول (1)

يبين توزيع العينة حسب الكلية

الكلية	النوع	عدد أفراد العينة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (الممارسات)	المرحلة الثانية	15
	المرحلة الثالثة	22
	المرحلة الرابعة	8
الكليات الأخرى (الغير ممارسات للأنشطة الرياضية)	العلوم	15
	الأدب	17
	التربية	17
	الإدارة والاقتصاد	16
الممارسات للأنشطة الرياضية	المجموع	45 طالبة
الغير ممارسات للأنشطة الرياضية	المجموع	65 طالبة
	المجموع الكلي	110

3- أدوات البحث:

1. مقياس التفكير المزدوج.
2. مقياس الاتزان الانفعالي.
3. المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية.
4. المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة و الاختصاص.

(1) محمد محروس الشناوي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر. 1994، ص109.



3-4 المقاييس المستخدمة:

3-4-1 مقياس التفكير المزدوج⁽¹⁾:

بعد اطلاع الباحثات على المصادر الخاصة بالتفكير المزدوج لم تجد الباحثات غير مقياس واحد للتفكير المزدوج من احد البحوث المشابه والتي حاولت قياس التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وتم الاعتماد على مقياس العامري (2013) الذي قام ببناءة علي محسن ياس العامري لقياس التفكير المزدوج (بناء و تطبيق). واعتمد الباحث في تحديد مفهوم التفكير المزدوج على الإطار النظري لنظرية العلاج السلوكي العقلاني العاطفي (REBT) تعريفاً وتنظيراً وبناءً للمقياس، وقد عرف المنظر (Ellis, 1977) التفكير المزدوج بأنه "قابلية الفرد على تبادل الأفكار المتناقضة مع الآخرين، والتغلب على الصعوبات ومواجهتها ولديه المرونة المعرفية والنفسية والسلوكية، ويتمتع بإمكانية ضبط سلوكه وتغيير حياته وتطويرها نحو الأفضل"

ويحتوي المقياس على (34) فقرة و(4) مجالات وهي (تبادل الأفكار - المرونة الفكرية - المرونة النفسية - ضبط السلوك) وعرف الباحث المجالات الاربعة للمقياس وهي:

- 1- مجال تبادل الأفكار: قابلية الفرد على تبادل الأفكار المتناقضة مع الآخرين بكل حرية ويسر وقبول الرأي والرأي الآخر من خلال الحوار الهادف والبناء.
- 2- مجال المرونة الفكرية: قابلية الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والأزمات والتوافق والانسجام في خلق بدائل وخيارات عديدة في أسلوب تعاملنا بنجاح مع الأشخاص والمتغيرات والمواقف المختلفة.
- 3- مجال المرونة النفسية: شعور الفرد بالراحة والسعادة والاستقرار النفسي من خلال عملية الحوار وتقبل الآراء والأفكار المتناقضة والتعاون وتقديم مساعدة الآخرين.
- 4- مجال ضبط السلوك: يتمتع الفرد بإمكانية ضبط سلوكه وتغيير حياته وتطويرها نحو الأفضل وممتداً نحو الآخرين ومواجهة المواقف الخطرة بشجاعة وعزم وقدرة عالية على استعمال الأساليب والوسائل المختلفة.

اما بدئل المقياس فكانت (5) بدائل وهي (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-أبداً) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (170) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت (34) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (102) درجة وتدل الدرجة العالية ان المستجيبة تتمتع بمستوى تفكير مزدوج عالي اما الدرجة المنخفضة فتدل ان تمتع المستجيبة بمستوى تفكير مزدوج واطي.

3-4-2 مقياس الاتزان الانفعالي: قامت الباحثات بتبني مقياس الاتزان الانفعالي لـ (الجميل، 2005)²، والذي أعده باعتماد نظرية (اريك اريكسون)، وقد عرف الاتزان الانفعالي بأنه (قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، ومشاعره، ودوافعه، والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر، وتعقل، ومواجهة الحياة بحيوية، ونشاط، وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقاً بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظرته للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين)، ويتكون المقياس من المجالات التالية وهي:

- 1- المجال الأول: الاعتماد على النفس والثقة بها: وهو عمل الفرد نحو كفايته النفسية، وقدرته على تحقيق انماط محددة في السلوك المطلوب نفسياً واجتماعياً.

المجال الثاني: الشعور بالاطمئنان: وهو شعور الفرد بالأمن، والرضا، والسعادة، والتمتع بالحياة. محبا لها مقبلاً عليها، ومتفائلاً بالمستقبل.

المجال الثالث: التوافق مع الآخرين: وهو شعور الفرد بالألفة، والانتماء، والتعاون مع الآخرين. أن يكون قادراً على اقامة علاقات اجتماعية تتصف بالتكافؤ، والتواصل.

(1) علي محسن ياس العامري: التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، 2013

(2) علي عليخ خضر الجميلي: اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية. 2005.



المجال الرابع: الضبط والاستقرار النفسي: وهو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، والتحكم بها في المواقف المثيرة، على وفق معايير المجتمع الذي يعيش فيه، ويحتوي المقياس على (34) فقرة اما بدئل المقياس فكانت (5) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا-تنطبق علي بدرجة كبيرة- تنطبق علي بدرجة متوسطة- تنطبق علي بدرجة قليلة-لا تنطبق علي اطلاقا) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (240) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت (48) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (144) درجة وتدل الدرجة العالية ان المستجيبة تتمتع باتزان انفعالي عالي اما الدرجة المنخفضة فتدل تمتع المستجيبة باتزان انفعالي واطي.

3-5 التجربة الاستطلاعية: لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته، وبدائله فضلا عن الكشف على الصعوبات التي تواجه المستجيبة لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الاجابة على المقياس. طبقت الباحثات المقياس في يوم الثلاثاء 2018/10/26 على عينة استطلاعية بلغت (20) طالبة بواقع (10) طالبات يمثلن الممارسات للأنشطة الرياضية و(10) يمثلن الغير ممارسات للأنشطة الرياضية تم اختيارهم عشوائياً. وقد اتضح ان الأداة واضحة، وقد استغرق وقت الاستجابة ما بين (12-15) دقيقة لمقياس الفمير المزدوج و(15-20) لمقياس الاتزان الانفعالي. وعن طريق هذه التجربة استطاعت الباحثات التأكد من صلاحية المقاييس ووضوحها و مناسبتها لعينة البحث.

3-6 الاسس العلمية للمقاييس: لكي يحقق المقياس الهدف والغرض الذي وضع من اجله و لكي يمكن الاعتماد عليه والوقوف بصحته وصدقه يجب ان تتوفر شروط ومواصفات، اهمها المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات) في النتائج .

3-6-1 صدق الاختبارات: يعتبر الصدق من اهم المعاملات العلمية لاي مقياس او اختبار حيث انه من شروط تحديد صلاحية الاختبارات او المقاييس " وتعني كلمة الصدق الصحة في قياس ما وضع من اجله او الصلاحية التي تقيس بها الاختبار، ما وضع لقياسه او هو مدى صلاحية الاختبار او المقياس في قياس ما وضع من اجله " (1). ولغرض استخراج صدق المقاييس المرشحة لقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية قامت الباحثات بعرض استمارات استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي (2) وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى او المضمون والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقسيمها فعلاً ام لا " (2).

3-6-2 ثبات الاختبارات: ويعني ان الاختبار ثابت فيما يعطيه من نتائج " أي انه يعطي نفس النتائج اذا ما اعيد هذا الاختبار على نفس الافراد الذين طبق عليهم وبنفس الظروف " (3)، ولغرض استخراج معامل الثبات لا بد من تطبيق مبدء الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة " (4).

(1) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية : (الطبعة الرابعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007، ص111).
(●) الخبراء:

أ.د علي يوسف: علم النفس الرياضي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد

أ.د مويد حسو: علم النفس الرياضي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الموصل

أ.د فاضل ربيع: علم النفس/كلية التربية ابن الهيثم. جامعة بغداد

أ.د جمال حميد: علم النفس /كلية التربية ابن الهيثم. جامعة بغداد

أ.د ماهر محمد عواد: علم النفس الرياضي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة المستنصرية

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص258.

(3) عبد الواحد حميد الكبيسي، وهادي مشعان ربيع، الاختبارات التحصيلية المدرسية (اسس بناء وتحليل اسئلتها) : (الطبعة الاولى، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2008، ص92).

(4) نادر فهمي الزيوت وهشام عمار عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، الطبعة الثالثة، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145.



ولاجل معرفة مدى ثبات قيمة المقاييس المرشحة لقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي قامت الباحثات باستخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الاول في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/10/26 واعادة تطبيقه بعد مرور سبعة ايام اي بتاريخ 2018/11/3 وبعد استخراج معامل الارتباط تم التعرف على الدلالة المعنوية للارتباط باستخراج قيم الاختبار التائي، ومن خلال المقارنة بقيمة (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (108) والبالغة (2.19) حيث ظهرت ان جميع الاختبارات كانت تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-6-3- طريقة الفاكرونباخ: وهي طريقة لتقدير قيم معامل الثبات إذ يعتمد على البناء الداخلي للاختبار (Internal Structure) ومعرفة مدى تجانس المفردات⁽¹⁾، وتعتمد هذه الطريقة من الثبات على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، إذ تشير إلى قوة الارتباط بين فقرات المقياس، فضلا عن أنها تزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب الأحيان وقد بلغ قيمة معامل الثبات لمقياس التفكير المزدوج (0.89) وهي درجة ثبات عالية اما قيمة معامل الارتباط لمقياس الاتزان الانفعالي فقد بلغ (0.86) وهي درجة ثبات عالية جداً يمكن الاعتماد عليها.

3-7-التطبيق النهائي: بعد الانتهاء من إعداد المقاييس بصورتها النهائية والتأكد من صلاحيتها واستخراج الاسس العلمية لهما (التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي) وزعت الباحثات المقاييس سواسية على أفراد عينة المؤلفة من (110) طالبة وقد اجرت الباحثات التطبيق بطريقة الاتصال مباشر على أفراد العينة واستغرق وقت الاجابة على المقاييس (25-30) دقيقة

3-8-الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة المعادلات الاحصائية التالية (الوسط الحسابي-الانحراف المعياري . اختبار (ت) لعينتين مستقلتين-معامل الارتباط . معامل الفاكرونباخ . -الارتباط البسيط (بيرسون)

4-عرض وتحليل وتفسير نتائج :
يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليه البحث على وفق أهدافه المحددة، وتفسير النتائج، ومن ثم الخروج بتوصيات، ومقترحات، واستنتاجات في ضوء تلك النتائج .

1-4 الهدف الاول : قياس التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية:

تحقيقاً للهدف الاول فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس التفكير المزدوج على عينة قوامها (110) طالبة من الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية وسوف نستعرض اولا التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج لدى الطالبات للممارسات للانشطة الرياضية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
45	112.07	10.34	102	44	31.54	1.99	معنوية

من خلال الجدول (2) والذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج للطالبات لممارسات للانشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (112.07) وانحراف معياري مقداره (10.34)، وقد بلغ المتوسط الفرضي (102) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (31.54) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (44)، نجد أن القيمة

(1) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية : القاهرة، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص112.



المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم تفكير مزدوج عالي من الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية والجدول (3) يوضح ذلك.

4-1-2 نستعرض نتائج اختبار مقياس التفكير المزدوج على الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية على عينة قوامها (65) طالبة والجدول (3) يبين ذلك

جدول (3) يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
65	182.56	8.09	144	64	23.14	2.67	معنوية

من خلال الجدول (3) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (182.56) وبانحراف معياري مقداره (8.09) ، وقد بلغ المتوسط الفرضي (144) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (23.14) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (2.67) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (64) ، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم ائزان انفعالي عالي من الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية والجدول (4) يوضح ذلك.

4-1-3 الهدف الثاني: تحقيقا للهدف الثاني للبحث وهو التعرف على مقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية:

تم جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة قوامها (110) طالبة من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وسوف نستعرض اولا مقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسط الفرضي، والقيمة التائية المحسوبة، و الجدولية ودرجة الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
45	169,61	13,09	144	22,01	1,99	معنوية

من خلال الجدول (4) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الاتزان الانفعالي للطالبات ممارسات للأنشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (169,61) وبانحراف معياري مقداره (13.09) ، وقد بلغ المتوسط الفرضي (144) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (22.01) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (64)، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية لديهم تفكير مزدوج عالي.



4-1-3 نستعرض مقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
65	178,63	16,22	144	22,01	2.67	معنوية

من خلال الجدول (5) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الاتزان الانفعالي للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (178,63) وانحراف معياري مقداره (16,22)، وقد بلغ المتوسط الفرضي (144) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (22.01) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (2,76) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (64)، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على ان الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية لديهم تفكير مزدوج عالي

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج علاقة الارتباط بين مقياس التفكير المزدوج ومقياس الاتزان الانفعالي

المعالم الإحصائية	القيم الإحصائية		
	قيم معامل الارتباط	مستوى الدلالة	اتجاه العلاقة
مقياس التفكير المزدوج	0,256*	0,049	طردية
مقياس الاتزان الانفعالي			معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة $(0.05) >$

تبين من الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط لمقياس التفكير المزدوج قد بلغت (0.256) اما مقياس الاتزان الانفعالي فقد بلغت معامل الارتباط (0.243*) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (0.049) تبين أنها اقل من مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن الارتباط عالي بين مقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي

4-2 مناقشة نتائج:

أظهرت نتائج البحث ان عينة البحث الحالي لديها تقارب شديد بالتفكير المزدوج من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية ولا بد من إعطاء اهمية لهذه النتيجة، مما يشير إلى التفكير المزدوج سائداً بين الطالبات سواء كانت من الممارسات او غير الممارسات للأنشطة الرياضية رغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية

ويمكن ان تعزى هذه النتيجة ان لمجتمع البحث خصوصية حيث ان طالبات الجامعة سواء كانت من الممارسات او غير الممارسات يمثلن الفئة المؤهلة اكثر من غيرها اذ تستخدم منهجية معينة في التفكير تساعدن على حل المشكلات والقضايا العقلية المختلفة بطرق علمية، بحسب ما تقتضيه الحاجة. و يعود ذلك إلى درجة الوعي الذي قد تقتفر إليه أية فئة أخرى. و أكثر واقعية، وتتماشى مع خصائص شخصية الطالبة الجامعية في مجتمعنا



وقد أشار (حبيب، 1995) " أن طبيعة المجتمع الشرقي الذي نعيش فيه. إذ العواطف، والمشاعر، والاحاسيس، والمجاملات، ومراعاة شعور الآخرين، والأسر، والعائلات، والاعراف الاجتماعية، والتدين كلها تساعد الانسان البحث عن المثاليات في التفكير.⁽¹⁾

وهنا تلعب الفروق الفردية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضي ورغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات على الرغم ان لكلا منهما خصائص متشابهة إلا أن ممارسة الرياضة بالنسب للفتاة تجعلها تعيش ضمن علاقات اجتماعية أكثر ولديها القابلية على تبادل الأفكار مع الآخرين ولديها الإمكانية على التغلب على الصعوبات ومواجهتها ولديه المرونة السلوكية مما يؤدي إلى أن تتصف بالمرونة والانفتاح الفكري والنفسي والسلوكي وبالتالي زيادة قدرتها على التفكير المزدوج ومواجهة المواقف بشجاعة وعزم وقدرة عالية و مواجهة حالات الفشل وترى الباحثات إن هذه النتيجة تنسجم مع واقع مجتمعنا لان معظم هذه الصفات متوفرة عند الفتاة الرياضية بحكم مشاركتها في الدروس العملية والنشاطات والسباقات والمشاركات الخارجية وارتدائها الزي الرياضي جعل مستوى تفكيرها منفتحاً أكثر من غيرها إذ تشير المصادر إلى " أن الرياضيين يعتقدون أن ما يمتلكونه من مقومات النشاط الرياضي هو ذكاء بحد ذاته يميزهم عن اقرانهم ووسيلة لتحقيق أهدافهم والعمل على تحقيق الأداء الجيد والفوز.⁽²⁾

اما الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية فنجد انهن يمتلكن خزيناً معرفياً أكثر انعكس ذلك إيجاباً على تصرفاتهم وسلوكهم المتحفظ داخل أروقة الجامعة وخارجها، وهكذا نجد أن تفاعلاً مع الواقع وما فيه من تحديات وصعوبات تتجلى في الجدية وابتعادهم عن الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية نتيجة لشعورهم العالي بالمسؤولية المنطلقة من قدراتهم العقلية العالية واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ايفانز (Evans, 2004)، ودراسة (سلومي، 2012) والتي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يتصفون بالتفكير المزدوج.³

كذلك أظهرت نتائج البحث من خلال الجدول (6) ان عينة البحث من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتمتع باتزان انفعالي اعلى من المتوسط. وترى الباحثات ان من أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الاتزان الانفعالي لدى الفتاة نشأتها في بيئة سليمة تتعزز فيها أساليب التعامل مع المواقف المختلفة باتزان. إن هذه الظروف التربوية نجدها في بيئاتنا الاجتماعية رغم ما يعيشه مجتمعنا من تناقضات، ومواقف حياتية صعبة إلا أن مثل هذه الظروف ربما تساعد على ان تتعلم الفتاة كيف تتعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً. وبحكم التجارب والظروف الصعبة التي عاشها أبناء شعبنا إلا ان هذه الظروف جعلتهم يصرون على اجتياز هذه الفترة بكل نجاح، واستقرار على الرغم من صعوباتها، والتأقلم معها مما جعلتهم يتصفون بسمة الاتزان الانفعالي .

ورغم التفوق الطفيف للفتيات الممارسات للأنشطة في مقياس الاتزان الانفعالي تعزوها الباحثات إلى أن الفتاة الغير ممارسة للرياضة تجعلها تتفاعل مع محيطها بجدية أكثر واوسع من الاخريات، ويمكن من خلال هذا التفاعل ولديها فرصة لتطوير شخصيتها من خلال التحصيل المعرفي حيث يمكنها إدراك وفهم ذاتها، ورغم تطور المجتمع إلا ان البعض ينظر الى الفتاة الرياضية على انها فتاة متحررة من قيود المجتمع ولا تلتزم بتقاليده واعرافه وان الواقع النفسي، والتربوي، والاجتماعي حتى الحضاري يكاد يفرض واقعاً مولماً لنظرة المجتمع للفتاة الرياضية .

اما الهدف الثالث من اهداف البحث والذي ينص على وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي فقد ظهرت علاقة طردية بينهما حيث كلما كان تفكير الفتاة منطقياً وعقلانياً ومزدوجاً زاد اتزانها الانفعالي، وترى الباحثات إن الضغوط والأزمات التي يتعرض لها

(1) مجدي عبد الكريم حبيب: دراسات في اساليب التفكير، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1995. ص 87 .
(2) أحمد عبد الحميد عمارة: مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1999، ص 95.
(3) عبد الحميد سعيد حسن: خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الاعداية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد. 1989 ص 102.



البلاد في المرحلة الراهنة نتيجة تدهور الوضع الأمني والاجتماعي والاقتصادي جعلت الفتاة تتمتع بتفكير ناضج وواقعي وان الفتاة بدأت بتحمل المسؤولية اسوة بالرجل .
إن هذه النتيجة تعطينا فكرة عن الاحتمالات حول ما يمكن ان يكون عليه مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفتاة بغض النظر عن ممارستها او عدم ممارستها للأنشطة الرياضية فالفتاة أصبحت تتبع أسلوباً معيناً في التفكير بوصفه قد أصبح سمة ثابتة نسبياً لديها فالطالبة تتعرض لمواقف حياتية مختلفة تختلف في شدتها. مما يمكن اعتمادها كمعايير للحكم على مدى ثبات الاتزان الانفعالي لديها.
وهذه العلاقة الارتباطية بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي تشير إلى أن أصحاب التفكير المزدوج لما يحملونه من أفكار وقيم ذات أهداف انسانية، واهتمام بالآخرين ينعكس ذلك على ادائهم، وأساليب تفكيرهم. فالتفكير يسبق الاداء، فإذا كان الاداء يهدف إلى تحقيق ما هو ايجابي وانساني، فمن البديهي أن يكون لديهم اتزان انفعالي عالي المستوى

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء ما تقدم. خرج البحث الحالي بالاستنتاجات الآتية:

- 1- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالتفكير المزدوج العالي رغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .
- 2- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالاتزان الانفعالي العالي رغم التفوق الطفيف الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية .
- 3- ظهرت علاقة ارتباط بين مقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .

2-5: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، توصي الباحثات بالآتي :

- 1- تعليم اساليب التفكير المزدوج للطلبة من خلال مناهج للتدريس متطورة ترتقي بواقع الجامعات العالمية .
 - 2- إتاحة الأجواء الملائمة التي تشجع الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية واعتماد خبراتهم في مواجهة المشكلات
 - 3- مراعاة التدريسيين للفروق الفردية بين الطلبة في مستوى التفكير عند قيامهم بتدريس المواد الدراسية المقررة .
 - 4- تسليط الضوء على أهمية الاتزان الانفعالي بوصفه محوراً مهماً من المحاور الاساسية في الشخصية، وله دور بارز في نمو الشخصية السوية للطلبة
 - 5- العمل على متابعة مشكلات الطلبة الدراسية من خلال الارشاد والمرشدين والنتخصيين ومعرفة ما يعانونه من ضغوط نفسية، والعمل على تقليل أثارها والحد منها .
- استكمالاً للبحث الحالي. تقترح الباحثات إجراء الدراسات المقترحة الآتية :**

- 1- إجراء الدراسة نفسها على فئات أخرى وعقد مقارنة بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج تلك الدراسات.
- 2- إجراء الدراسة نفسها على طلبة الكليات الأهلية، وعقد مقارنة بين نتائج الدراسة الحالية لعينة الدراسات الحكومية و الأهلية.
- 3- إجراء الدراسة نفسها على عينات أخرى كطلبة الإعدادية أو المتوسطة، وعقد مقارنة بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج تلك الدراسات.
- 4- إجراء برنامج إرشادي لتنمية وتعزيز التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة من خلال الاستفادة من المقياس الحالي.



المراجع:

- سهير صالح إبراهيم: تأثير الأفلام المقدمة في التلفزيون على اتجاه الشباب المصري نحو العنف، رسالة ماجستير، كلية الإعلام، جامعة القاهرة. 1997.
- أحمد عبد الحميد عمارة: مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1999.
- زياد يعقوب بركات: التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوح، رسالة ماجستير، طولكرم، فلسطين. 2006.
- علي عليج خضر الجميلي: اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية. 2005.
- حسن، عبد الحميد سعيد حسن: خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد 1989.
- معتز سيد عبد الله: العنف في الحياة الجامعية، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة. 2000.
- علي محسن ياس العامري: التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتهما بالعنف لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، 2013.
- عبد الواحد حميد الكبيسي، وهادي مشعان ربيع؛ الاختبارات التحصيلية المدرسية (اسس بناء وتحليل اسئلتها)، الطبعة الاولى، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2008.
- محمد محروس الشناوي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 1994
- ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية : (الطبعة الرابعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- مجدي عبد الكريم: دراسات في اساليب التفكير، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة. 1995
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- نادر فهمي الزيوت وهشام عمار عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية : (الطبعة الثالثة، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. 2004.
- Michalko ,: The Teaching of Thinking Hillsdale NJ , Lawrence Erlbaum . , 2000
- Wimde: study Double Thinking and Group Administrable , Journal of Cognitive Psychology , 2002



ملحق (1)
مقياس التفكير المزدوج

ت	الفقرات	البدايل تنطبق علي			
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1	استخدم لغة الحوار الهادئ مع من يخالفني الرأي.				
2	لدي القدرة على التوافق مع التغيرات التي تواجهني.				
3	اشعر بأن بعض الطلبة لديهم القدرة على المراوغة.				
4	أسعى وراء إصلاح المسيئين من الطلبة .				
5	أفضل طريقة المناقشة على طريقة المحاضرة داخل قاعة الدرس.				
6	امتلك الوعي بالقدر الكافي الذي يجعلني اعرف متى أكون حازماً.				
7	أتخوف من إن تسير الأمور على غير ما أريد.				
8	أتحدث مع جميع الطلبة بغض النظر عن خلفيتهم الفكرية.				
9	أشجع زملائي على ثقافة حرية التعبير.				
10	أواجه الصعوبات والأزمات بروح ايجابية.				
11	ابتعد عن الغش في الامتحان حتى إذا سحت لي الفرصة.				
12	اعتقد بان المزاح يفقد الطالب هيئته داخل الكلية.				
13	اعتمد على الآخرين في حل مشاكلي.				
14	أحل مشاكلي بفاعلية ويسر.				
15	أنني سعيد مع الطلبة داخل الجامعة.				
16	اشعر باضطراب عندما افشل في حل مشاكلي.				
17	احتفظ برأي عند سخونة النقاش مع زملائي.				
18	أغير أفكارى حسب طبيعة الموقف.				
19	اشعر بالتفاؤل من مستقبلي الدراسي				
20	أتسامح مع من يسيء من الطلبة معي.				
21	أرى إن الجامعة أفضل مكان لتبادل الأفكار.				
22	أرى بان غياب الحوار الأسري سبب لي الجمود الفكري.				
23	اشعر بالاستقرار النفسي مع الطلبة.				
24	أساعد الطلبة في حل مشاكلهم بشكل منطقي .				
25	ارفض السلوكيات التي تضايق الطالبات.				
26	أرى بان التعصب هو السبب وراء الانغلاق الفكري لبعض الطلبة.				
27	اشعر بالراحة عند دخولي الجامعة.				
28	احترم الطالب الجدي في تعامله .				
29	أرى إن بعض القوانين والأنظمة الجامعية تقيد الطلبة من حرية التعبير.				
30	أرى الأشياء من جميع الزوايا.				
31	أنني متعاون مع الطلبة في الأمور الدراسية.				
32	ارفض إن أكون خاضعاً لتأثير الآخرين من الطلبة.				
33	أحل مشاكلي داخل الجامعة بالحوار والنقاش.				
34	اشعر بان قراراتي صحيحة.				



ملحق (2)
مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجه كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجه كبيرة	تنطبق علي بدرجه متوسطة	تنطبق علي بدرجه قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1	أواجه من ينتقدني بدون غضب أو أنفعال					
2	أشعر بأنني راض عن حياتي					
3	أجد صعوبة في التحدث أمام الآخرين					
4	أغضب بسهولة من الناس الذين يجادلوني					
5	أشعر بالتوتر عندما أناقش شخصاً لديه رأي مخالف لأرائي					
6	أشعر بالارتياح أكثر عندما أكون وحيداً بعيداً عن الآخرين					
7	أشعر بالسعادة عندما أقدم إحساناً أو معروفاً للآخرين					
8	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة					
9	لدي القدرة على أقناع الآخرين بأرائي					
10	أشعر بأنني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه					
11	أميل إلى احترام آراء الآخرين					
12	عندما أكون غاضباً أحطم بعض الأشياء القريبة مني					
13	أعرف حدود أمكانياتي وأتصرف على أساسها					
14	أترقب قبل أن أقول رأيي بالآخرين					
15	أجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين					
16	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون أنفعال					
17	أتوقع النجاح في الأعمال التي أقوم بها					
18	أتردد في طرح ما أريد من أفكار					
19	أستطيع التعبير عن أفكاري بشكل واضح ومفهوم					
20	أنظر إلى المستقبل بتفاؤل					
21	أجد مسوغاً "لمساعدة زملائي في الجامعة"					
22	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع					
23	أتوقع حدوث الكوارث باستمرار					
24	أجد صعوبة في المناقشة والتعبير عن أفكاري أمام الآخرين					
25	أنجز واجباتي الدراسية بصورة أفضل من زملائي					
26	أشعر بالارتياح مع الناس باختلاف فئاتهم					
27	أتسامح مع من يخطيء بحقي					
28	أشعر بالخوف في مناقشة بعض الأمور الشخصية					
29	أشعر بالانزعاج حينما ترفض طلباتي					
30	أستفد من الآخرين في تحقيق رغباتي					
31	أتشاجر مع بعض زملائي في الجامعة					
32	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام الجامعي					
33	أحاول معالجة المشكلات التي أتعرض لها بهدوء					
34	أشعر بتقدير الآخرين لأعمالي الجيدة					
35	أحب أن أكون منعزلاً عن الآخرين					
36	أقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها					
37	أثابر وأبذل جهداً لإنجاز واجباتي الدراسية					
38	أشعر أن زملائي يحسدوني عندما أتفوق					
39	أشعر بالضيق لوجود من هم أفضل مني دراسياً					
40	أشعر بأنني لا أستطيع التحكم بتصرفاتي					
41	أخطط للقيام بأعمالي وأحسب نتائجها بدقة					
42	أشعر بضعف عنابتي بالأعمال التي أكلف بها					
43	أرغب بالانسحاب عندما أكون مع الآخرين					
44	أشعر بأنني ضعيف الإرادة					
45	أرتبك بسهولة في المواقف المحرجة					
46	أشعر بأن علاقاتي بزملائي جيدة وناضجة					
47	أتجاهل مشاعر الآخرين عند إنجازي لبعض الأعمال المهمة					
48	أجد متعة في المشاكسة داخل الجامعة					

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





مهارة القدرة على التحليل العلمي كدالة للتنبؤ بكفاية إدارة المباريات لمدربي كرة القدم
أ.م. د حبيب شاكر جبر م.د اكرم عبدالحسين جياذ م.م محمد راضي عذاب
جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

habeebjuber@yahoo.com

Akram.201080@yahoo.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى مهارة القدرة على التحليل العلمي لدى مدربي الدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى في كفاية ادارة مباريات كرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018، و مستوى كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى، وايضا معرفة العلاقة بين مهارة القدرة على التحليل العلمي و كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم والتنبؤ في كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى بدلالة مهارة القدرة على التحليل العلمي، حدد الباحث مجتمع بحثه وهم مدربي الدوري العراقي الممتاز ودوري الدرجة الاولى بكرة القدم للموسم الرياضي 2017- 2018، والبالغ عددهم (147) مدربا (20) مدرب في الدوري الممتاز و(127) مدرب في الدرجة الاولى، شملت إجراءات البحث بناء مقياسين، مقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي ومقياس كفاية ادارة مباريات مدربي كرة القدم مكون من (6) مجالات (مجال التخطيط في التدريب الرياضي، مجال الكفاية التدريبية والفنية، مجال كفاية القيادة واتخاذ القرار، مجال كفاية التنظيم والتوجيه، مجال كفاية الاتصال، مجال تقييم العملية التدريبية).

Ability of scientific analysisA FORECASTING IN THE ADEQUACY OF MANAGING THE MATCH TO THE FOOTBALL'S COACHES

Assistant Lecturer Akram Abdul Hussein Chiyad

Dr. HabeebShakirJebur

Research Summary

The study aims at knowing the field of ability of scientific analysis level to the Iraqi league and the Iraqi premier league's coaches in the adequacy of managing the football's matches to the athletic season 2017-2018 and the level of the adequacy of managing the matches to the Iraqi league and the Iraqi premier league's coaches as well as knowing the relationship between the scientific research's skill, and the adequacy of managing the matches to the football's coaches and the forecasting in the adequacy of managing the matches to the Iraqi league and the Iraqi premier league's coaches using the scientific research skills, The researcher specified his research's society in choosing the Iraqi league and the Iraqi premier league's degree's coaches to the athletic season 2017-2018 and they are 147 coaches, 20 coaches in the Iraqi premier league and 127 coaches in the first degree, The researcher's procedures include building two scales; the scientific research scale consists of five fields the field of the critical thinking skill and settling the problems, and the scale of the adequacy of managing the matches of football's coaches consists of six fields(the planning field in the athletic training, the field of the training and artistic adequacy and taking the decision, the adequacy's field of guidance and organizing, the adequacy' s field of communication, the field of appreciation the training operation).



1- مقدمة البحث:

زاد الاهتمام بالعلم والبحث العلمي نتيجة لتزايد طموحات المجتمعات المختلفة في النمو والتقدم فبدأت هذه المجتمعات بالبحث عن الأساليب العلمية لإيجاد حلول للمشكلات، فالبحث العلمي ليس وقفاً على الباحثين والعلماء أو على طلاب الدراسات العليا، فهو ضرورة لكل إنسان مهتماً كان في عملة أو مركزه، أن مشكلات الحياة اليومية تتطلب تفكيراً علمياً ومنهجياً لحلها، ولم يعد بالإمكان استخدام الطرق غير العلمية واللجوء إلى المحاولة والخطأ في المواجهة هذه المشكلات (1: ص 35).

تقوم مهارة التحليل العلمي ببحث الفرد أو المتعلم عن تفكيك وتقسيم الأشياء إلى مكوناتها الأساسية للوصول إلى مكونات الأمور، وهي مهارة تتطلب الكثير من معرفة أجزاء الأشياء وتفصيلها الظاهرة والخفية.

هي أيضاً مهارة عقلية تتطلب القدرة على تحليل المعرفة والأشياء والعلاقات ويوصف الفرد الذي يمتلك القدرة على التحليل بأنه يستطيع التعرف على تفاصيل أجزاء الشيء، وتحليل الكل إلى عناصره الأساسية، وتعرف بأنها مهارة تتطلب من الفرد تجزئة المادة العلمية إلى عناصرها الفرعية أو الثانوية، وإدراك ما بينها من روابط أو علاقات، كما يعرفها قطاعي بأنها معرفة الافتراضات المتضمنة بين الأشياء، وتحليل المادة العلمية إلى مكوناتها، والتعرف على أجزائها، وإدراك الأسس التنظيمية لها، وتتطلب مهارة التحليل العلمي القدرة على التمييز بين الأسباب والعوامل التي أدت إلى حدوث ظاهرة معينة، أو مقارنة بين أشياء مختلفة كإيجاد أوجه الشبه والاختلاف، أو تحديد العلاقات الترابطية أو السببية بين العناصر والأشياء، أو اكتشاف الغرض من بيانات متوفرة، كما تعرف مهارة التحليل العلمي القدرة على تفكيك المادة العلمية إلى أجزائها (عناصرها) المختلفة، وإدراك ما بينها من علاقات، ويتضمن التحليل ما يلي: (3: ص 35).

كفاية الإدارة هي القدرة على عمل شيء بمستوى معين من الأداء بتأثير وفعالية، وتكون الكفاية في صورة هدف عام ومصوغة سلوكياً تعكس المهارة أو المهام التي على المشرف أو القائد التربوي أن يكون قادراً على أدائها، والتمكن من الكفاية هو استيعابها وفهمها بعد معرفتها، واستخدام الكفاية هو ممارستها بسرعة واتقان دون جهد كبير وفي المواقف المناسبة، وفي تقرير باتريشيا Patricia عن حركة التربية القائمة على الكفايات، أشارت إلى أن الكفايات ما هي إلا أهدافاً محددة تحديداً دقيقاً تصف كل المعارف والمهارات والاتجاهات، وترى باتريشيا أن هناك بعدين في معظم تعريفات الكفاية هما: البعد الأول: يتمثل في المحتوى الذي يجب أن تشتمل عليه الكفايات، وتشتمل المعارف أو المهارات أو الاتجاهات أو خليط منها جميعاً والبعد الثاني: يتمثل في درجة تحديد الوظائف والمهام والمهارات التي تشتمل عليها الكفايات، وتشتمل الكفايات الفنية على المعرفة المتخصصة بالأساليب والعمليات والإجراءات والتقنيات اللازمة للقيام بتنفيذ نشاط معين، والعملية التدريبية هي الجهد المنظم والمخطط له لتزويد القوى البشرية في الجهاز الإداري بمعارف معينة، وتحسين وتطوير مهاراتها وقدراتها، وتغيير سلوكها واتجاهاتها بشكل إيجابي، لطالما بحثت إدارات الأندية الرياضية والمنتخبات عن المدربين الأكفاء الذين يفقدون لاعبيهم فنياً وإدارياً للفوز في البطولات والمسابقات الرياضية المختلفة، والمدرّب الكفوء حسب تقدير هذه الإدارات لا بد وأن يؤثر في لاعبيه تأثيراً إيجابياً يمكن أن يزيد من دافعيتهم في التدريب ومن إصرارهم على تطوير أنفسهم وبذل قصاري الجهد في المنافسة لنيل استحسانه لهم قبل استحسان الآخرين.

2- الغرض من الدراسة:

تجلت أهمية الدراسة في التعرف على مستوى مهارة القدرة على التحليل العلمي لدى مدربي الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى في كفاية إدارة مباريات كرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018 ومستوى كفاية إدارة المباريات لمدربي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى لموسم الرياضي 2017-2018، والكشف عن العلاقة بين مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية إدارة المباريات لمدربي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى للموسم الرياضي 2017-2018.



2018، والتنبؤ في كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى مهارة القدرة على التحليل العلمي .

3-الطريقة والاجراءات:

3-1مجتمع وعينة البحث: حدد الباحث مجتمع بحثه وهم مدربي الدوري العراقي الممتاز ودوري الدرجة الاولى بكرة القدم للموسم الرياضي 2017- 2018، من خلال إحصائية تم الحصول عليها من قبل الاتحاد المركزي العراقي في بغداد، والبالغ عددهم (147) مدربا (20) مدرب يمثلون الدوري الممتاز و(127) مدرب يمثلون دوري الدرجة الاولى، حيث بلغت عينة البناء (100) مدرب بنسبة بلغت (76.87) من مجتمع الاصل، وعينة التطبيق (120) مدرب بنسبة بلغت (85.03) من مجتمع الاصل .

3-2تصميم الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات التبادلية وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث .

3-3المتغيرات المدروسة: لغرض الحصول على نتائج البحث وتحقيق الأهداف المطروحة لابد من وجود أداة للقياس، لذا استلزم على الباحث بناء مقاييس خاصة يجب عليها افراد عينة البحث للوقوف على النموذج المقترح الذي يناسب ويحقق اهداف البحث لمدربي الأندية العراقية مبني على أسس علمية وتناسب مع واقع الحال في البيئة العراقية، حيث قام الباحث ببناء مقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي، وبناء مقياس كفاية ادارة المباراة لمدربي كرة القدم وتضمن (6) مجالات وهي (التخطيط في التدريب الرياضي، الكفاية التدريبية والفنية، كفاية القيادة واتخاذ القرار، كفاية التنظيم والتوجيه، كفاية الاتصال والتنسيق، كفاية تقويم العملية التدريبية) .

3-4الاختبارات المستخدمة: خطوات بناء مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم: قام الباحث بالخطوات الآتية وحسب التسلسل:

1. الغرض من بناء مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم:

إن الهدف من بناء المقاييس هو التعرف على مستوى مهارة القدرة على التحليل العلمي ومستوى كفاية ادارة المباراة لدى مدربي كرة القدم .

2. تحديد الظاهرة المطلوب قياسها : أن الظاهرة التي يهدف البحث لقياسها هو بناء مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم .

3. تحديد مجالات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم: لغرض تحديد مجالات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم قام الباحث بالاطلاع على العديد من الادبيات والمراجع السابقة ذات العلاقة بموضوع (البحث العلمي وادارة المباريات لمدربي كرة القدم)، كذلك الاطلاع على المصادر في العلوم النفسية وعلم التدريب الرياضي .

4.تحديد الأهمية النسبية لمجالات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم: يعد تحديد الأهمية النسبية لمجالات الدراسة ذا فائدة كبيرة جداً لمعرفة فيما إذا كان احد هذه المجالات أهم من الآخر في قياس مجالات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم، وكذلك لتحديد عدد الفقرات المناسبة لكل مجال من مجالات الدراسة في ضوء أهميتها النسبية.

5.إعداد فقرات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم: لوضع الصيغة الأولية لمقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم اتبعت الطرق الآتية، (الاطلاع على المصادر ذات العلاقة، الاطلاع على مقاييس ذات العلاقة، الاستبيان المفتوح)



6. صلاحية فقرات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم. يتطلب هذا الاجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من الخبراء حول صلاحية فقرات هذا المقياس قام الباحث بإعداد استمارة مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة وتم عرضها باستمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين وعددهم (20) الذين اعتمدتهم الباحث لغرض تحديد الصلاحية لعبارات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباراة لمدربي كرة القدم .

7. إعداد مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم بالصورة الاولى : بعد أن تم استبعاد الفقرات غير المقبولة من قبل السادة الخبراء والمختصين أعيد توزيع الفقرات على استمارة المقياس بصورة عشوائية في استمارة جديدة (الصورة الاولى للمقياس) .

8. اعداد تعليمات مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم: وتتم كتابة هذه التعليمات في صفحة مستقلة من صفحات الاختبار، وتضمنت التعليمات على وضوح الاجابة وكذلك شرح أهمية التركيز في الاجابة والصدق فيها وعدم ترك أي فقرة دون أجابه وان تنسم تعليمات وشروط تنفيذ الاختبار بالسهولة والوضوح والموضوعية .

9. مفاتيح تصحيح مقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم : بعد موافقة السادة الخبراء على بدائل الاجابة المصاغة لمقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي وكانت بدائل الاجابة عليها وهي (نعم، كلا) والدرجة هي (1- صفر)، اما بدائل الاجابة لمجالات مقياس كفاية ادارة المباراة لمدربي كرة القدم كانت (0%، 10%، 20%، 30%، 40%، 50، 60%، 70%، 80%، 90%، 100%)، والدرجة هي (0، 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10) .

10. التطبيق الاستطلاعي لمقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم : أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/4/23 الموافق يوم الاثنين للتحقق من مدى وضوح تعليمات وفقراته المقاييس ومدى دقتها وملاءمة البدائل ومدى استيعاب المدربين للمقاييس وتشخيص الغموض والتعرف على الأخطاء مسبقاً قبل اجراء التجربة الأساسية .

11. التطبيق الرئيسي لمقياسي مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم : بعد أن اصبحت مقاييس مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم بتعليماتها وفقراتها جاهزاً للتطبيق (المقاييس بالصورة النهائية)، باشر الباحث مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقاييس على عينة البحث (عينة البناء) البالغ عددهم (100) مدرب وكانت نسبتهم (76.87) من مجتمع البحث، بتاريخ 2018/4/30 الموافق يوم الاثنين .

12. التحليل الاحصائي لفقرات مقياس العجز المتعلم الجمعي : ومن أهم عمليات التحليل المتبعة في البحوث النفسية هي: (مؤشرات التمييز، المؤشرات العلمية للمقياس) . لغرض حساب معاملات تمييز الفقرات فقد تم استخدام أسلوبين هما :

1- المجموعتين المتطرفتين (الاتساق الخارجي) .

2- طريقة الاتساق الداخلي .

أ- معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي اليه .

ب- معاملات ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للقائمة .

بعد أن تم تطبيق المقاييس على عينة التحليل الإحصائي وتصحيح الاستمارات قام الباحث بتحديد الدرجات الكلية، بعدها تم ترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً ومن ثم أخذ أعلى وادنى 27% من الدرجات الكلية لتمثل المجموعة العليا 27% من مدربي كرة القدم ، ومجموعة الدنيا 27% من مدربي كرة القدم، وكان عدد كل منهما مساوي لـ (27) مدرباً، إذ تم حساب المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعتي المدربين . تم تطبيق الاختبار (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لفقرات المقياس وعدت القيمة الناتجة كمؤشر لمدى صلاحية الفقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2.01) عند درجة حرية



(52) ومستوى دلالة (0.05) وقد انحصرت قيم (t) بين أعلى درجة وأقل درجة (33.792-3.87) ومن خلال ذلك يمكن ان يستدل على ان المقاييس تحتوي على فقرات يمكن لها ان تميز بين المدربين في مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم .

المؤشرات العلمية للمقياس:

1. صدق المقياس: استخدم الباحث الطرائق التالية للتحقق من صدق المقاييس .
أولاً: صدق المحتوى: قام الباحث لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين، وبعد تحليل آرائهم إحصائياً باستخدام (كأ²) إذ تم استبعاد الفقرات (3، 7، 11) من مقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي ليصبح عدد فقرات مقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي (9) فقرة و(14) فقرة من مقياس كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم وهي الفقرات (4، 10) من مجال التخطيط في التدريب الرياضي والفقرات (3، 11، 15) من مجال الكفاية التدريبية والفنية، والفقرات (2، 6، 9، 14) من مجال القيادة واتخاذ القرار، والفقرات (2، 9، 13) من مجال التنظيم والتوجيه، والفقرة (6) من مجال الاتصال والتنسيق، والفقرة (9) من مجال تقويم العملية التدريبية، لعدم حصولها على النسبة المقبولة من التوافق، ليصبح عدد الفقرات الكلي لمقياس كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم (65) فقرة بعد ان كان (79) فقرة .

ثانياً: صدق البناء: يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، والذي يسمى احياناً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي " ويقصد به قدرة المقياس على قياس تكوين فرضي أو مفهوم نفسي أو سمة معينة (2: ص98). " فهو يتناول العلاقة بين الاختبار أو المقياس وبين المفهوم النظري الذي يهدف الاختبار لقياسه (3: ص232) .
وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال ما يلي:

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

تعتمد قدرة المقياس الجيد على كفاية الأجزاء المكونة له من ناحية قدرتها على التمييز بين المجموعات المتباينة في الأداء على الظاهرة، وقد تحقق صدق التمييز وذلك من خلال الإبقاء على الفقرات التي اثبت التحليل الإحصائي قدرتها التمييزية

2-الاتساق الداخلي: تفترض هذه الطريقة أن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً مهماً لصدق بناء المقياس وذلك من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية (4: ص43)، وقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق من خلال ارتباط:

أ- درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي اليه .

ب- درجة المقياس الفرعي بالدرجة الكلية للمقياس .

وقد تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال ما يلي :

علاقة الارتباط الفقرة بالمجال والمقياس .

فقد تم استخدام معامل الارتباط باي سيريل لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال وكذلك بالنسبة الى الفقرة والدرجة الكلية لمقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي، أما مجالات كفاية ادارة المباريات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال والمقياس ولأفراد عينة البحث والبالغ (100) مدرب وقد تبين إن جميع فقرات المقياسين (مهارة القدرة على التحليل العلمي)، (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) ذات دلالة معنوية كون القيمة المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.19) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) .

4-النتائج والمناقشة: التوصيف الإحصائي لتوزيعات متغيرات البحث لعينة بناء الانموذج:

سيتناول الباحث هنا، البحث في توقع متغير ما (النتيجة) كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى اعتماداً على المتغير او المتغيرات الاخرى (التنبؤية) وهي مهارة القدرة على التحليل العلمي، باستعمال (تحليل التراجع) حيث سيرعرض نماذج التقدير، التي تم

استنتاجها بناء على عينة البحث (بناء الانموذج) والتأكد من مدى دقتها، من خلال الاجابة على السؤاليين الآتيين:

- 1- هل تتوافق النماذج مع البيانات المشاهدة بشكل جيد، أم انها تتأثر بعدد صغير من الحالات.
- 2- هل يمكن تعميم النماذج على عينات أخرى.

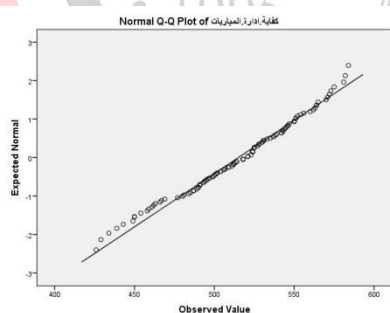
كما سيقوم الباحث بتوصيف المتغيرات، وعرض نتائج المعادلات التنبؤية، مع تفسير النتائج، ومع ان هناك طرائق مختلفة لتحديد المتغيرات الداخلة في الانموذج، فسيستخدم الباحث الطريقة التراجعية (Backward) والتي يتم وضع جميع المتغيرات التنبؤية في الانموذج، ثم تحسب مساهمة كل متغير في ضوء الدلالة لاختبار (ت) لكل متغير، وتقارن الدلالة مع معيار الازالة، وفي هذه الطريقة يتم السير إلى الخلف بحيث تدخل المتغيرات جميعها مرة واحدة إلى المعادلة الخطية ثم يحذف المتغير التنبؤي الذي يكون لديه أدنى ارتباط جزئي مع متغير النتيجة وهكذا حتى يبقى في المعادلة فقط المتغيرات المنبئة التي لها دلالة إحصائية.

جدول (1)

التوصيف الاحصائي من خلال قيمة اختبار (كولموجور فسميرنوف) لعينة بناء الانموذج في المتغيرات المبحوثة

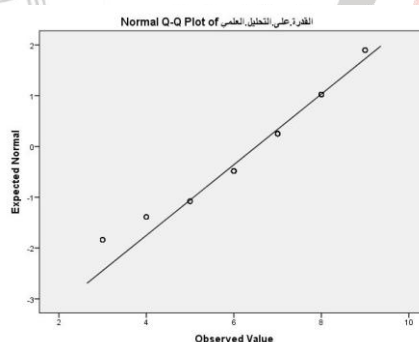
المتغيرات	الوسط	الانحراف	اختبار (k-s)	
			المحسوبة	مستوى الدلالة
مهارة القدرة على التحليل العلمي	6.517	1.438	0.058	0.199
كفاية ادارة المباريات	515.008	36.084	0.066	0.200

إن نتائج الجدول (1) تؤشر حسن انتشار درجات عينة بناء الانموذج (مدربي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى) عند كل من متغيرات مهارة القدرة على التحليل العلمي، كفاية ادارة المباريات، وعند حساب قيمة (k-s) للمتغيرات المبحوثة جاءت نتائجها (0.058، 0.066) وعلى التوالي وان قيم مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت (0.199، 0.200) وعلى التوالي وكانت أكبر من (0.05) وقد حققت جميع المتغيرات المنحنى الاعتدالي وهي تؤكد حسن اختيارها وصحتها في تمثيل المجتمع المدروس المدربين في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى، والاشكال التالية توضح ذلك.



شكل (2)

يوضح التوزيع الطبيعي كفاية ادارة المباريات للمدربين في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى



شكل (1)

يوضح التوزيع الطبيعي لمهارة القدرة على التحليل العلمي

4-1 بناء انموذج التنبؤ بكفاية ادارة المباريات بدلالة مهارة القدرة على التحليل العلمي:

ان الايفاء بهذا الموضوع يستلزم قياس كفاية ادارة المباريات لأفراد مجتمع البحث (المدربين في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى)، وللكشف عن كفاية ادارة المباريات لجميع مدربي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى المشمولين بالبحث، كان ولا بد من توزيع استمارات عليهم خلال تطبيق الاختبارات .

4-2 أيجاد علاقة الارتباط بين المتغيرات قيد البحث لعينة بناء الانموذج:

ان الهدف من دراسة الارتباط، هو الكشف عن قوة أو درجة العلاقة بين المتغيرات، فالارتباط يدل على وجود علاقة بين تلك المتغيرات، ولتحقيق عملية استخراج قوة العلاقة ما بين درجات المتغيرات في الدراسة الحالية لعينة بناء الانموذج (المدربين في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى)، تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

ولابد من الاشارة هنا الى ان العلاقة (الارتباط) بين المتغيرات، وعلى الرغم من انها اداة بحثية مفيدة ولكنها لا تخبرنا أي شيء عن القدرة التنبؤية للمتغيرات، بمعنى انها لا تخبرنا على السببية أو العلية، فهي لاتدل على وجود أثر للمتغيرات المنبئة مهارة القدرة على التحليل العلمي على متغير النتيجة (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) كما ان المستويات المرتفعة للارتباط الخطي تزيد من احتمال ان يفقد أحد المتغيرات التنبؤية الجيدة دلالتها، ويتم الاستغناء عنه في الانموذج، لذا لا يمكن الاعتماد على تلك العلاقات والركون اليها عند بناء الانموذج التنبؤي، عليه سيلجأ الباحث الى استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي لبناء الانموذج

جدول (2)

يبين مصفوفة الارتباط بين مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم

الارتباط	مهارة القدرة على التحليل العلمي	كفاية ادارة المباريات
مهارة القدرة على التحليل العلمي	1	
الدلالة		
كفاية ادارة المباريات	0.951	1
الدلالة	0.000	

4-2-3 مؤشرات نماذج التنبؤ بكفاية ادارة المباريات بدلالة مهارة القدرة على التحليل العلمي:

4-2-3-1 أيجاد علاقة الارتباط بين كفاية ادارة المباريات ومهارة القدرة على التحليل العلمي:

جدول (3)

قيم معامل الارتباط بين كفاية ادارة المباريات ومهارة القدرة على التحليل العلمي لدى أفراد عينة الانموذج

المتغيرات	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط		الدلالة الإحصائية
		المحسوبة	مستوى المعنوية	
مهارة القدرة على التحليل العلمي	بسيط	0.951	0.000	معنوي

عند استعراض نتائج الجدولين (2، 3) نجد أن قيم معامل الارتباط بين متغير (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) ومهارة القدرة على التحليل العلمي، قد بلغت (0.951) وان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت بمقدار (0.000) وهي أصغر من (0.025) وهذا يؤشر ان الارتباط معنوي والعلاقة حقيقية، لم تأتي عن طريق الصدفة.

4-2-3-2 استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي:

من أجل تقييم دقة الانموذج للنتيجة في عينة بناء الانموذج (لمدربي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز والدرجة الأولى)، ولغرض امكانية تعميمه، يجب ان يكون الانموذج قادرا على التوقع بكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم من متغير مهارة القدرة على التحليل العلمي عند تطبيقه على عينة مختلفة، فالهبوط الحاد في قوة الانموذج التنبؤية يؤدي الى عدم امكانية تعميمه .



جدول (4)

مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

الخطأ المعياري للتقدير	نسبة المساهمة المعدلة R^2	نسبة المساهمة (معامل التفسير) R^2	معامل الارتباط R	المتغيرات	
				النتيجة	التنبؤية
11.157	0.904	0.905	0.951	كفاية ادارة المباريات	مهارة القدرة على التحليل العلمي

يظهر من خلال الجدول (4) أن قيمة معامل الارتباط البسيط جاءت بمقدار (0.951) وأن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.905) وهذا يعني أن (مهارة القدرة على التحليل العلمي) تفسر نسبة مقدارها (90.5%) من كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم، وهذا يؤشر أن التنبؤ بـ (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) لا يعتمد فقط على متغير مهارة القدرة على التحليل العلمي، بل على عوامل أخرى لم يتضمنها الانموذج، قد تكون نفسية، اجتماعية.... الخ، عموماً إن نسبة المساهمة (R^2) تؤشر مقدار التباين في المتغير التابع (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) الذي يفسره الانموذج والمستمد من العينة، أما نسبة المساهمة المعدلة (R^2) فتؤشر مقدار التباين في المتغير التابع (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) الذي يفسره الانموذج لو تم اشتقاقه من المجتمع الذي أخذت منه العينة.

جدول (5)

يبين قيمة اختبار (f) المحسوبة وقيمة مستوى المعنوية المرافقة لها

الدالة الإحصائية	قيمة (f)		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	مستوى المعنوية	المحسوبة				
معنوي	b000.	1126.69	140253.99	1.00	140253.99	بين المجموعات
			124.48	118.00	14689.00	داخل المجموعات
				119.00	154942.99	الكلية

يشير الجدول (5) إلى أن قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (f) المحسوبة البالغة (1126.69) جاءت بمقدار (0.000) وهي أصغر من (0.025) مما يدل على معنوية أنموذج الانحدار الخطي المتعدد، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) ومهارة القدرة على التحليل العلمي أفضل تمثيل، وينوه الباحث هنا إلى أنه وعلى الرغم من أن تحليل التباين يخبرنا فيما إذا كان الأنموذج يعطي درجة جيدة من التوقع لمتغير النتيجة (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم) إلا أنه لا يخبرنا عن المساهمة المنفصلة للمتغيرات التنبؤية في الأنموذج، لذلك لا يمكننا الاستنتاج بأن متغير مهارة القدرة على التحليل العلمي هي متنبئ جيد.

3-3-2-4 استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار (الانموذج):

جدول (6)

القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

الانموذج	المعاملات		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية		
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل للمعادلة					
		المعيارية	الخطأ المعياري	المحسوبة			
1	المقدار الثابت	أ	359.40	4.75	75.72	0.00	معنوي
	مهارة القدرة على التحليل العلمي	ب1	23.88	0.71	0.95	33.57	0.00



الجدول (6) يشير إلى معنوية معامل التقاطع (أ) وكذا معامل الانحدار - الميل - (ب 1) حيث أن قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيم (t) المحسوبة، جاءت أصغر من (0.025) مما يدل على معنوية المعلمات (أ، ب 1) لأنموذج الانحدار المتعدد .

ان المقدار الثابت يشير الى العلاقة بين درجة كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم ومتغير مهارة القدرة على التحليل العلمي، وبالعودة الى ذات الجدول نجد ان قيمة (t) المحسوبة للمقدار الثابت (ب) جاءت بمقدار (33.57)، وان مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت بمقدار (0.000) وهي أقل من (0.025) وهذا يعني أن قيمة (ب) تختلف عن الصفر بشكل كبير، وان المتغير مهارة القدرة على التحليل العلمي، يساهم بشكل فعال في تقدير قيم النتيجة (كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم). ويشير الباحث هنا الى انه يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار الخطأ المعياري، حيث يخبرنا عن عدد قيم (المقدار الثابت) المختلفة عند أخذنا عينات كثيرة من البيانات تتعلق بالمتغير المستقل (المتنبئ) والملاحظ من الجدول اعلاه ان العينات متشابهة نسبياً، حيث ان قيم الخطأ المعياري جاءت صغيرة، وهذا يعني ان معظم العينات تملك قيم (مقدار ثابت) مشابهة لقيمها في العينة المجمعة - اي انه هناك اختلاف قليل بين العينات المتشابهة .

مما جاء أنفا نلخص الى أنه الاختبار (t) قد أشر لنا بان قيم (المقدار الثابت) كانت مختلفة عن الصفر عند مقارنتها مع قيم (المقدار الثابت) للعينات المتشابهة، عندما جاءت قيم الخطأ المعياري صغيرة، فأى انحراف صغير عن الصفر يمكن ان يعكس فرقاً مهماً لأن (المقدار الثابت) ممثلة لغالبية العينات المختلفة، وعلى الرغم من ان قيم (المقدار الثابت) ومستوى دلالتها إحصائيات هامة تنبغي دراستها، ولكن تفسير النسخ المعيارية من قيم (المقدار الثابت) يكون أسهل (لا انها مستقلة عن وحدات القياس للمتغيرات) فقيمة بيتا المعيارية تخبرنا عن عدد وحدات الانحراف المعياري التي ستتغير بها النتيجة، بسبب تغير المتغيرات التنبؤية بمقدار انحراف معياري واحد .

4-3-2-4 تطبيق الانموذج:

بعد ان تحقق الباحث بان الانموذج قادر على التنبؤ بكفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم بشكل جيد، فإنه سيقوم بتطبيق الانموذج للقيام ببعض التوقعات، حيث سيأخذ الانموذج الشكل الآتي:

المعادلة الغير معيارية:

$$ص = أ + ب \times س$$

وتبين النتائج التي ظهرت في الدراسة الحالية قدرة مهارة القدرة على التحليل العلمي لدى المدربين على التنبؤ بكفاية ادارة المباريات كرة القدم، اذ يمكن ادارة المباريات بكفاية من قبل المدرب من خلال مهارة القدرة على التحليل العلمي من خلال قراءة افكار اللاعبين وقراءة المباراة بشكل واضح ولما يمتلكه من قدرة عقلية تمكنه من الفحص الدقيق للوقائع والافكار والحلول والاشياء والمواقف وتفتيتها الى اجزائها او تقسيمها الى مكوناتها الفرعية فكل ذلك يعمل على السيطرة على ادارة المباريات وادارة الفريق بشكل جيد، فلقدرة على التحليل العلمي تساعد المدرب على قراءة المباراة وايجاد الحلول المناسبة وتوظيف كل لاعب في مكانه المناسب حيث يعمل المدرب على تفعيل الجانب الذهني لدى اللاعبين ويعمل على تحليل الفريق المنافس لإيجاد نقاط القوة والضعف مما يزيد من قدرة المدرب على ادارة المباريات بكفاية، حيث ان القدرة على التحليل العلمي يساعد المدرب على وضع الخطط المناسبة للمباريات واتخاذ القرار الجيد وتنظيم الفريق والتواصل المستمر اثناء العملية التدريبية والمباريات كل ذلك يؤدي الى ادارة المباريات بشكل ناجح (قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح او خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة التي مر بها، ومنحه الحرية والتجريب من اجل ايجاد طرق جديدة لعمل اشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة له بالإضافة لتناول المشكلات بشكل تدريجي واهتمامه بالعمل والجوانب الاجرائية) (5: 27) .



5- الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:
1. توجد علاقة ارتباط معنوية بين مهارة القدرة على التحليل العلمي وكفاية ادارة المباراة لمدربي كرة القدم .
 2. يمكن التنبؤ في كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى بدلالة مهارة القدرة على التحليل العلمي .

المصادر

1. أبو النجا أحمد عز الدين: الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، 2005 .
2. عصام بدوي: موسوعة التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
3. غسان يوسف قطيط وحسين أبو رياش: حل المشكلات، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008 .
4. محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 .
5. ختام سحيمات: التفكير المفاهيم والانماط، ط1، دائرة المكتبة الوطنية، عمان، 2010 .

الملاحق

مرفق (1)

الصورة النهائية لمقياس مهارة القدرة على التحليل العلمي

((بسم الله الرحمن الرحيم))

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
الدراسات العليا / الدكتوراه

المدرّب المحترم
تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات وضعت لمعرفة رأيك فيها قد تنطبق عليك او لا تنطبق، ونظرا لما نعهده فيك من صراحة نرجو تعاونك معنا في إجابتك على جميع الفقرات باختيارك للبديل الذي يعبر عن رأيك بشكل صريح كما تراه أنت، بوضع علامة (✓) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الفقرة، لا داعي لذكر الاسم، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي ...

(شاكراً لكم جهودكم المباركة راجياً من الله عز وجل أن يحفظكم ويوفقكم في أعمالكم)



تعليمات الإجابة:

- 1- الإجابة عن المقياس بصورة كاملة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة.
 - 2- يرجى الإجابة بوضع علامة (✓) داخل المربع الموجود امام كل فقرة ترونها مناسبة وتعكس الواقع أو هي أقرب إلى ذلك.
 - 3- لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل فقرة .
 - 4- كن مطمئنا من أن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث وستحظى بالاحترام والتقدير ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولزيادة الاطمئنان فلا ضرورة لذكر اسمك على المقياس.
- واليك مثالا توضيحيا:

❖ هل تقوم بتحليل مباراة الفريق المنافس من اجل إيجاد، نقاط القوة والضعف؟
أ. نعم ☒ ب. لا ☐

هل تركز على تفعيل الجانب الذهني؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

2. هل تعتقد بأنه كلما زاد عدد اللاعبين خلف الكرة بشكل سريع كلما كان التكتيك ناجحا ؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

3. برأيك هل يجوز اللعب بنفس ايقاع الفريق المنافس

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

4. هل لعب أكثر من عدد من اللاعبين خلف الكرة واحدة ممملا محال الكرة الحديثة؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

5. هل تضع تكتيك اللعب لأجل حيازة الكرة؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

6. في بداية المباراة ابدأ في التركيز على فريقي ثم انتقل الى التركيز على الفريق المنافس ؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

7. هل تعمل على تحليل الفريق المنافس قبل المباريات لتهيئة فريقك للمباراة؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

8. هل تقوم بتحليل مباراة الفريق المنافس من اجل إيجاد نقاط القوة والضعف؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐

9. برأيك تحليل المباريات يساعد في اختيار أعداد التدريب المناسبة للمدربين ؟

أ. نعم ☐

ب. كلا ☐



الصورة النهائية لمقياس كفاية ادارة المباريات لمدربي كرة القدم

(بسم الله الرحمن الرحيم)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
الدراسات العليا/الدكتوراه

المدرّب المحترم
تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات وضعت لمعرفة رأيك فيها قد تنطبق عليك او لا تنطبق، ونظرا لما نعهده فيك من صراحة نرجو تعاونك معنا في إجابتك على جميع الفقرات باختيارك للبديل الذي يعبر عن رأيك بشكل صريح كما تراه أنت، بوضع علامة (✓) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الفقرة، لا داعي لذكر الاسم، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي ...

(شاكرًا لكم جهودكم المباركة راجياً من الله عز وجل أن يحفظكم ويوفقكم في أعمالكم)

تعليمات الإجابة:

- (1) الإجابة عن المقياس بصورة كاملة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة.
- (2) يرجى الإجابة بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة ترونها مناسبة وتعكس الواقع أو هي أقرب إلى ذلك.
- (3) لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل فقرة .
- (4) كن مطمئنا من أن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث وستحظى بالاحترام والتقدير ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولزيادة الاطمئنان فلا ضرورة لذكر اسمك على المقياس.

واليك مثالا توضيحياً:

ت	الفقرة	نعم بنسبة										
		%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
8	اناقش امور العملية التدريبية مع المسؤولين والكادر المساعد واللاعبين								✓			



ت	الفقرات	نعم بنسبة	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
1	اضع خطة اللعب بما يناسب كل مباراة على حدة												
2	تحليل علمي شامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة (تحديد الحالة التدريبية)												
3	لدي القدرة على التأثير على سلوكيات اللاعبين من أجل تحقيق الاهداف												
4	اوزع المسؤوليات والمهام على الكادر المساعد كل حسب اختصاصه وامكانيته												
5	احرص على التعاون والتنسيق مع اعضاء الهيئة الادارية للنادي												
6	يخضع اللاعبون لرقابة مستمرة أثناء عملهم												
7	اضع خطة اللعب بناءا على امكانيات لاعبي فريقي وليس وفق تكتيك الفريق المنافس												
8	اناقش امور العملية التدريبية مع المسؤولين والكادر المساعد واللاعبين												
9	استخدم اجراءات تاديبية لغرض فرض النظام												
10	ابين للاعبين عن رضاي من عدمه من خلال تعبيرات وجهي												
11	اعمل على ان تكون خطة اللعب مرنة وسهلة التنفيذ												
12	اذكر بواجبات العمل بصورة مركزة ومتكررة واستخدم الضغط من اجل ذلك												
13	يحدث الاربابك في العمل نتيجة عدم وجود تعليمات وتوجيهات واضحة ومحددة												
14	اقوم بعقد اجتماعات دورية مع الهيئة الادارية والكادر المساعد واللاعبين												
15	اسجل نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين وناقشها مع الكادر المساعد												
16	اسمح للكادر التدريبي المساعد بالمشاركة في وضع خطة اللعب												
17	استخدم طرق ووسائل مبتكرة للوصول الى تحقيق اهدافي التدريبية												
18	اراعي عند اتخاذ القرار قد لا يرضي كل الافراد												
19	اقوم باعداد مكان التدريب كالملاعب والمساحات والاشراف عليها												
20	احرص على ايجاد علاقات جيدة بين اللاعبين												
21	احلل اسباب الخطا والاففاق واعمل على ايجاد وسائل التصحيح والعلاج												
22	اضع خطة المباريات لتحقيق اهداف مستقبلية للاعبين												
23	عمل وحدات استشفائية بعد												



ت	الفقرات	نعم بنسبة	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
	المباريات لانخفاض حجم الحمل التدريبي												
24	اراجع القرار قبل اصداره واسأل هل هو الامثل												
25	تحديد المهام والواجبات الرئيسية المراد تنفيذها												
26	امتلاك القدرة على التنسيق وتوحيد جهود الكادر المساعد واللاعبين والترابط بينهم												
27	مراقبة مستوى الأداء وفقا للمعايير الموضوعية												
28	التنبؤ بالمشكلات والمعوقات التي قد تحدث في المستقبل ووضع الحلول المناسبة لها												
29	لدي القدرة على إيجاد البدائل لمواجهة المفاجأة التي تظهر في المباريات												
30	ادافع عن القرارات التي اتخذها ولا تراجع عنها لأي سبب												
31	أوجه نقدي للاعب علنا												
32	اتبادل المعلومات مع اللاعبين												
33	إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين												
34	تحديد الأهداف بشكل واضح وصياغتها وتحديد المهام والواجبات واسلوب ادارتها												
35	القدرة على تطوير البرنامج التدريبي بشكل علمي ومستمر وحسب الحاجة												
36	اتقبل فكرة تعديل أو تغيير القرار إذا استدعت الظروف لذلك												
37	التوجيه الإداري يكون جماعي من قبل الكادر التدريبي												
38	أترك المجال للمتحدث حتى ينتهي من حديثه ثم أناقشه												
39	أؤكد من أن ما تم عمله ينمash مع ما تم التخطيط في التدريب الرياضي له مسبقا												
40	تحديد الأهداف والنتائج التي يسعى النادي إلى تحقيقها وحتى الفترة الزمنية المخطط لها												
41	استخدم الطرق والأساليب الحديثة في التدريب												
42	أشرك الكادر التدريبي المساعد في اتخاذ القرارات												
43	دفع اللاعبين إلى الأداء الممتاز وانتقاء الحوافز الملائمة												
44	أشعر المتحدث أنني متابع لحديثه من خلال إشارة حركية أو صوتية												
45	تقويم النتائج ومقارنتها بأهداف الخطط أو معايير الانجاز												
46	تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة												
47	تحديد دورات الجمل والساعات التدريبية وفقا لدرجات الحمل												
48	أستخدم نفودي وقوتي للتأثير في سلوك اللاعبين												



ت	الفقرات	نعم بنسبة	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
49	اعادة التنظيم كلما دعا الامر على ضوء النتائج												
50	استخدم المناقشات الجماعية مع اللاعبين واتعرف على ارائهم												
51	مراقبة تنفيذ العمل بحيث يتماشى مع الاهداف المطلوبة												
52	اضع الاهداف المراد تحقيقها وفق القدرات والامكانيات المادية والبشرية المتاحة لي												
53	تحديد وحدات التدريب اليومية وفقا لكل مرحلة من مراحل الإعداد												
54	اشعر الجميع على ان عليهم جزء من المسؤولية												
55	ترتيب الاعمال المطلوب القيام بها وفق برنامج فني منظم												
56	العمل على تطوير قدرات ومهارات الافراد اثناء التدريب												
57	اعمل على بناء وحدات تدريبية مستقبلية												
58	لغرض ادارة المباريات بصورة صحيحة يعتمد على معرفة المدرب بنظريات اللعب الحديثة ومفاتيح اللعب												
59	اثناء وضع الخطة التزم بالاساليب عمل واجراءات محددة												
60	تحديد الاولويات والاساليب والبدائل خلال العملية التدريبية												

1995 م



1416 هـ

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





إعداد وتطبيق مقياس عادات العقل المنتجة على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. ميثاق غازي محمد
م.م هدير عقيل عبد الكريم
جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى إعداد وتقنين مقياس عادات العقل المنتجة الذي صممه صلاح شريف وإسماعيل الوليلي، وقد أجريت الدراسة على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة البالغ عددهم 102 طالب توزعت بين عينة لإعداد المقياس وعينة لتطبيقه، وبعد أن مرت عملية الإعداد بكل الخطوات العلمية توصلت الباحثتان إلى الصيغة النهائية للمقياس مكونة من 30 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي التفكير الإبداعي والتفكير الناقد وتنظيم الذات. وقد تم تطبيق المقياس بالصيغة النهائية على 30 طالب من طلاب الكلية والذي أثبت قدرته على قياس عادات العقل المنتجة لدى طلاب الكلية المذكورة.

Summary of the research

**Preparation and application of the measure of habits of the mind
produced on students of the Faculty of Physical Education and Sports
Sciences the University of Basra**

Prof.Dr.Meethaq Ghazi Mohammed hedeer Aqeel Abdul Karim

The study aimed at preparing and standardizing the measure of the habits of the productive mind designed by Salah Sharif and Ismail Al-Waili that he designed. The study was conducted on the students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basrah, the 102 students distributed between a sample for the preparation of the scale and a sample for its application. To the final version of the scale consists of 30 paragraphs divided into three dimensions is creative thinking and critical thinking and self-organization. The measure was applied in the final version of 30 students of the College, which proved its ability to measure the habits of mind produced by the students of the College mentioned.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته:

العقل هو المحرك الأساسي للإنسان وللعقل عاداته التي يتصرف بها مع المعطيات التي تقدم له أي المواقف التي يتعرض لها. ونتحرك بهذه في حياتنا ونواجه بها المواقف، لذا فإن الاهتمام بهذه العادات وتشكيلها وقياسها يساعد في التجاوب الأفضل مع المواقف عامة وتلك التي لم نالها من قبل خاصة. تظهر الأبحاث أن الأشخاص الناجحين في كل مناحي الحياة يظهرون خصائصاً وتوجهات معينة تتمثل في خصائص عقلية معرفية وشخصية قدمها المربيان ارثر كوستا وبنيا كاليك واطلقا عليها عادات العقل، فعادات العقل تمثل أنماطاً من التفكير والتصرف بطرق ذكية عند مواجهة المشكلات أن فهم عادات العقل يجعل الطالب قادراً على الاصغاء والتفكير بمرونة وطلاقة وإصالة ومراعاة الدقة في أعماله ومساعدة الطلاب في أن يكونوا على وعي بتفكيرهم، وبما أن عادات العقل نمط من الاداءات تقود المتعلم الى أفعال انتاجية تتكون نتيجة لاستجابة الفرد الى انماط معينة من المشكلات والتساؤلات شرط ان تكون حول المشكلات واجابات التساؤلات بحاجة الى تفكير فهي تجعل الطالب يعتمد على انماط معينة من السلوك العقلي، وبحسب رأي الخبراء والمربين ان من يمتلك مهارات



العقل يمكنه ان يطور بصورة مستمرة قدراته العقلية وان يحقق درجة عالية من القدرة على الوصول الى جوهر الاشياء، من هنا جاءت اهمية البحث في الكشف عن هذه الإمكانيات العظيمة التي يمتلكها عقل الطالب ألا وهي عادات العقل المنتجة من خلال إيجاد أداة علمية لقياسها.

2-1 مشكلة البحث:

بالرغم من اتفاق اهل الخبرة والاختصاص والباحثين في مجال العقل وقدراته على اهمية عادات العقل المنتجة وامكانية استخدامها في كل مجالات حياة الطالب وفي التعلم بشكل خاص الا ان المقاييس الخاصة بها اقتصر على عمر المدرسة ولم تقع يد الباحثان على مقياس لعادات العقل خاصة بعمر الجامعة. من هنا ظهرت الحاجة الى ايجاد اداة لقياس هذه الامكانية لدى طلاب الجامعة.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى ما يأتي :

1-إعداد وتقنين مقياس عادات العقل المنتجة على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .

2-التعرف درجات عادات العقل المنتجة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي 2016-2017، البالغ عددهم 102 طالبا .

2-4-1 المجال الزمني: المدة من 2016/12/5 الى 2017/4/20

3-4-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 عادات العقل المنتجة: عرف كل من كوستا وكاليك عادات العقل بانها" عبارة عن تركيبة من كثير من المهارات والمواقف والتلميحات والتجارب الماضية والميول"⁽¹⁾

كما عرف الصباغ عادات العقل بانها "تركيبية تتضمن صنع اختيارات حول أي الانماط للعمليات الذهنية التي ينبغي استخدامها في وقت معين عند مواجهة مشكلة ما او خبرة جديدة تتطلب مستوى عالي من المهارات لاستخدام العمليات الذهنية بصورة فاعلة وتنفيذها والمحافظة عليها"⁽²⁾

وقد اشار مارزانو الى ان العادات العقلية المنتجة هي الطاقة الكامنة للعقل، والواجب على المربين والمعلمين ان يعملوا في اتجاه هذه العادات العقلية للمتعلمين من اجل تنميتها لكي يصبحوا اكثر استعدادا لاستخدامها عندما تواجههم اوضاع ينقصها اليقين ويسودها التحدي⁽³⁾

1-تنظيم الذات: يعرف تنظيم الذات بأنه "أسلوب يعمل به الفرد على التحكم بسلوكه من خلال احداث تغييرات بالمشيرات والعوامل التي يرتبط بها"⁽⁴⁾

كما عرف بأنه "مجموعة من الوظائف النفسية التي يجب أن تطور وتنظم"⁽⁵⁾

(1) كوستا وكاليك (ترجمة) مدارس الظهران الاهلية : عادات العقل-سلسلة تنمية-استكشاف وتقصى عادات العقل، الدمام، دار الكتاب للنشر والتوزيع، 2003، ص8

(2) سهيلة الصباغ وآخرون: دراسة مقارنة لعادات العقل لدى الطلبة المتفوقين في المملكة العربية السعودية ونظرائهم في الاردن، دراسة مقدمة للمؤتمر العلمي الاقليمي للموهبة، رعاية الموهبة تربية من اجل المستقبل، تنظمه مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين في الفترة ما بين 2006/8/6-2006/8/6، جدة

(3) Marzano, Adiffernt kind of classroom Teaching dimensions of Learning U.S, Ass) citation for Supervision and curriculum development. pitt. St. Alexandria Virginia. VA. 1992. P133

(4) مصطفى القمش وآخرون :فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الاردن ، مجلد 22(1) ، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) ص 2008، ص10

(5) أزهار محمد مجيد السياب : التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الاولى /كلية الاداب، مجلة الأستاذ، العدد 219، المجلد الثاني، سنة 2016 م. ص 9



2-التفكير الناقد: يشير هندام إلى أن التفكير الناقد هو " تكوين عادة الامتناع عن إصدار الأحكام إلا إذا أكملت الأدلة وعدم إصدار الأحكام على أساس الميول الخاصة، وتجنب أخطاء الاستدلال الذي يقوم على أساس الاتصال البسيط أو عدم الاتصال بين الفرض والنتيجة، أو السرعة في التعميم، أو الفروض الزائفة "(1).

كما يعرفه chafee بأنه " عبارة عن عمل شيء له معنى من العالم الذي يحيط بنا عن طريق الفحص الدقيق لتفكيرنا وتغيير الآخرين من أجل توضيح الفهم الخاص بنا والعمل على تنمية أو تطويره "(2).
بينما يذكر الحموري والوهر " إن التفكير الناقد يتسم بسمتين أساسيتين أولهما إنه تفكير عقلي بمعنى إنه يؤدي إلى استنتاجات وقرارات سليمة مبررة أو مؤيدة بطريقة مقبولة. وثانيهما إنه تفكير متأمل يظهر فيه وعي تام بخطوات التفكير التي تم التوصل بها إلى الاستنتاجات والقرارات "(3).
3-التفكير الابداعي: يعرف التفكير الابداعي بأنه "القدرة على إنتاج عدد من الأفكار الأصلية غير العادية التي تخرج عن الاطار المعرفي للفرد المفكر أو البيئة التي يعيش فيها، ويتميز هذا النوع من التفكير بعدد كبير من الطلاقة والمرونة والأصالة" (4).

وفي تعريف آخر للتفكير الإبداعي هو "عملية تغيير وارتقاء في تنظيم الحياة الذاتية للفرد. فالمبتكر إنما يتقدم من حالة الشعور بعدم الرضا عن النظام الراسخ أو الثابت إلى الوصول إلى نظام جديد"

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: أن طريقة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل الي نتائج وأن كافة الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد حلها. لذا استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (102) طالب وقد بلغ حجم عينة اعداد مقياس عادات العقل المنتجة (72) وعينة التطبيق الاولي (6) طلاب التطبيق أما عينة تطبيق المقياس فقد بلغت (24) طالب.

الجدول (1)

يبين تفاصيل توزيع عينة اعداد المقياس وتطبيقه

مجتمع البحث	عينة اعداد المقياس	عينة التطبيق الاولي	عينة التطبيق النهائي
102	72	6	24

3-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث: من الأمور المهمة لإنجاز واتمام التجربة أدوات البحث وهي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (1).

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع
- 2- الاختبارات والقياس
- 3- المقابلة الشخصية
- 4- شبكة المعلومات (الانترنت)
- 5- استمارة استبيان

(1) يحيى هندام، تدريس الرياضيات، القاهرة، دار النهضة العربية، 1989، ص20.

(2) Chafee, thinking critically, boston , Houghton-mifflin , 1985 , p 75

(3) هند الحموري ومحمد الوهر: تطور القدرة على التفكير الناقد وعلاقة ذلك بالمستوى العمري والجنس وفرع الدراسة. الأردن، مجلة دراسات، المجلد 25، العدد1، 1998، ص112.

(4) عبد الحليم السيد: علم النفس الاجتماعي والإعلام، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 1979، ص95

(1) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989، ص133



3-5 خطوات اعداد مقياس عادات العقل المنتجة: لغرض اعداد مقياس عادات العقل المنتجة وبعد الاطلاع على ادبيات الموضوع والدراسات ذات العلاقة تم اختيار المقياس المعد من قبل (د.صلاح شريف عبد الوهاب و د. اسماعيل حسن الوليلي والمؤلف)⁽¹⁾ من (45) فقره، اذ قامت الباحثتان بأجراء بعض التعديلات على فقراته واعادة صياغتها وازداده بعض الفقرات بما يتلاءم مع عينة البحث.

وبعد اتمام صياغة الفقرات و التأكد من صلاحيتها وصلاحية بدائل الاجابة وكان سلم التقدير ثلاثيا اعدت استبانة ملحق (1) تتضمن التعريفات النظرية لمفهوم عادات العقل المنتجة ومكوناتها، وقد تم عرض هذه الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبير ملحق (2). وتم اعتماد (50) فقره لأنها حصلت على نسبة اتفاق (72.72%) فأكثر بواقع (8) خبراء من اصل (11) خبير واستبعاد (13) فقره . كما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين صلاحية فقرات المقياس حسب رأي الخبراء

النسبة المنوية	عدد الخبراء المتفقون على صلاحية المقياس	ت الفقرات	النسبة المنوية	عدد الخبراء المتفقون على صلاحية المقياس	ت/ الفقرات	النسبة المنوية	عدد الخبراء المتفقون على صلاحية المقياس	ت / الفقرات
%100	11	43	%81,81	10	22	%100	11	1
%72,72	8	44	%45,45	5	23	%90,90	10	2
%72,72	8	45	%81,81	9	24	%81,81	9	3
%36,36	4	46	%81,81	9	25	%45,45	5	4
%81,81	9	47	%90,90	10	26	%100	11	5
%81,81	9	48	%72,72	8	27	%36,36	4	6
%100	11	49	%36,36	4	28	%90,90	10	7
%90,90	10	50	%100	11	29	%100	11	8
%72,72	8	51	%63,63	7	30	%81,81	9	9
%81,81	9	52	%90,90	10	31	%81,81	9	10
%100	11	53	%90,90	10	32	%100	11	11
%90,90	10	54	%100	11	33	%90,90	10	12
%100	11	55	%36,36	4	34	%100	11	13
%100	11	56	%100	11	35	%81,81	9	14
%65	6	57	%72,72	8	36	%90,90	10	15
%81,81	9	58	%72,72	8	37	%100	11	16
%90,90	10	59	%54,54	6	38	%100	11	17
%100	11	60	%72,72	8	39	%63,63	7	18
%100	11	61	%90,90	10	40	%45,45	5	19
%45,45	5	62	%72,72	8	41	%81,81	9	20
%54,54	6	63	%81,81	9	42	%100	11	21

3-5-1 التطبيق الاول للمقياس: تم اختيار (6) طلاب عشوائيا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة البصرة بتاريخ 2016/12/27 لغرض التطبيق الاول للمقياس للتأكد من مدى وضوح الفقرات ومدى فهم العينة لها، وقد طلبت الباحثة من العينة قراءة كل فقره بدقة ووضع علامة امام الفقره الواضحة.

(1) صلاح شريف عبد الوهاب و اسماعيل حسن الوليلي: العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة والذكاء الوجداني وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، مجلة كلية التربية-جامعة المنصور، العدد 76 ج.1، مايو، 2011. ص258



3-5-2 التجربة الرئيسية لاعداد المقياس: تم تطبيق المقياس بتاريخ 2017/1/10 على (72 طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة البصرة من الشعب (أ، ب، هـ، و، ج) واستبعاد (6) طلاب لاشتراكهم في التطبيق الاولي، وبعد الانتهاء من الاجابة جمعت الاستمارات ودققت للتأكد من اتباع التعليمات والتأكد من أن جميع الفقرات قد تمت الاجابة عليها.

3-5-3 التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

3-5-3-1 القدرة التمييزية لفقرات المقياس: يقصد بالقدرة التمييزية " قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأفراد الضعفاء في تلك الصفة"⁽¹⁾. ولغرض حساب قدرة تمييز الفقرات اتبعت الباحثة المقارنة الطرفية بنسبة 27% للمجموعة العليا و27% للمجموعة الدنيا، وبذلك تكونت مجموعتين قوام كل منها (19) طالب وبعد استكمال العمليات الاحصائية لاستخراج القدرة التمييزية للفقرات باستخدام t. Test. للعينات المستقلة اذ عدت قيمة (t) الدالة احصائيا مؤشرا لقدرة الفقرة على التمييز وبهذا تم استبعاد (10) فقرات واعتماد (40) فقرة. والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة في حساب القدرة التمييزية لمقياس عادات العقل المنتجة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قدرة الفقرة
	ع	س	ع	س			
1	2,63	0,49	1,47	0,51	7,07	0,00	مميزه
2	2,21	0,53	1,57	0,51	3,73	0,01	مميزه
3	2,36	0,49	1,68	0,47	4,33	0,00	مميزه
4	2,84	0,37	1,42	0,50	9,82	0,00	مميزه
5	2,89	0,3	2,47	0,5	6,24	0,07	غير مميزه
6	2,57	0,50	1,42	0,50	7,03	0,00	مميزه
7	2,86	0,31	1,42	0,50	10,75	0,00	مميزه
8	2,84	0,37	1,42	0,50	9,82	0,00	مميزه
9	2,63	0,49	1,63	0,49	6,21	0,00	مميزه
10	2,84	0,37	1,31	0,47	10,96	0,00	مميزه
11	2,15	0,37	1,42	0,50	5,09	0,00	مميزه
12	2,84	0,37	1,47	0,51	9,39	0,00	مميزه
13	2,63	0,49	1,47	0,51	7,07	0,00	مميزه
14	2,57	0,50	1,42	0,50	7,03	0,00	مميزه
15	2,57	0,50	0,52	0,51	6,36	0,00	مميزه
16	2,84	0,37	1,47	0,51	9,39	0,00	مميزه
17	3,00	0,00	1,57	0,50	12,21	0,00	مميزه
18	3,73	0,3	2,66	0,5	6,66	0,06	غير مميزه
19	2,63	0,49	1,57	0,50	6,47	0,00	مميزه
20	2,84	0,37	1,42	0,50	9,82	0,00	مميزه
21	2,22	0,5	2,42	0,2	7,30	0,07	غير مميزه
22	2,89	0,31	1,42	0,50	10,75	0,00	مميزه
23	2,84	0,37	1,31	0,47	10,96	0,00	مميزه
24	2,21	0,53	1,57	0,50	3,73	0,01	مميزه
25	2,63	0,49	1,63	0,49	6,21	0,00	مميزه
26	2,70	0,4	2,78	0,7	3,06	0,07	غير مميزه

(1) Ebel, R.L: Essentials of Education Measurement. Prentice Hall Englewood Cliffs. New Jersey. 1972.p15



غير مميزه	0,06	6,07	0,5	2,22	0,3	2,82	27
مميزه	0,00	8,05	0,51	1,47	0,45	2,73	28
مميزه	0,00	8,33	0,47	1,31	0,49	2,63	29
مميزه	0,00	9,82	0,50	1,42	0,37	2,84	30
غير مميزه	0,08	5,33	0,7	2,47	0,4	2,66	31
مميزه	0,00	9,90	0,51	1,52	0,31	2,83	32
مميزه	0,00	11,32	0,49	1,36	0,31	2,89	33
مميزه	0,00	10,75	0,50	1,42	0,31	2,89	34
مميزه	0,00	5,09	0,50	1,42	0,37	2,15	35
مميزه	0,00	8,43	0,50	1,42	0,45	2,73	36
غير مميزه	0,07	7,05	0,8	2,67	0,2	2,88	37
مميزه	0,00	8,05	0,50	1,42	0,45	2,73	38
مميزه	0,00	6,00	0,51	1,52	0,51	2,52	39
مميزه	0,00	8,43	0,50	0,42	0,45	2,73	40
غير مميزه	0,06	7,01	0,6	2,44	0,3	2,24	41
مميزه	0,00	7,20	0,51	1,52	0,47	2,68	42
مميزه	0,00	7,44	0,50	1,42	0,49	2,63	43
غير مميزه	0,07	6,07	0,7	2,27	0,5	2,52	44
مميزه	0,00	7,42	0,50	1,57	0,45	2,73	45
غير مميزه	0,06	8,82	0,6	2,63	0,7	2,44	46
مميزه	0,00	10,96	0,57	1,31	0,37	2,84	47
مميزه	0,00	10,28	0,51	1,47	0,31	2,89	48
مميزه	0,00	10,75	0,50	1,42	0,31	2,89	49
مميزه	0,00	7,20	0,51	1,52	0,47	2,68	50

3-4-5-2 معامل الاتساق الداخلي: هو " قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها ⁽¹⁾، وقد تم حساب معامل الارتباط الداخلي باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع افراد العينة، وقد نتج عن ذلك استبعاد (10) فقرات كونها غير متسقة وبذلك بقيت (30) فقره والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

يبين قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات المقياس والدرجة الكلية للدلالة على الاتساق الداخلي

رقم الفقره	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقره	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,73	0,00	21	0,38	0,6
2	0,57	0,001	22	0,82	0,00
3	0,62	0,00	23	0,81	0,00
4	0,85	0,00	24	0,85	0,00
5	0,79	0,00	25	0,21	0,7
6	0,85	0,00	26	0,75	0,00
7	0,87	0,00	27	0,82	0,00
8	0,68	0,00	28	0,34	0,6
9	0,89	0,00	29	0,86	0,00
10	0,78	0,00	30	0,38	0,6
11	0,75	0,00	31	0,23	0,7
12	0,88	0,00	32	0,69	0,00
13	0,75	0,00	33	0,28	0,7

(1) عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1971م، ص46



0,6	0,35	34	0,00	0,84	14
0,00	0,80	35	0,06	0,37	15
0,00	0,78	36	0,06	0,37	16
0,00	,89	37	0,00	0,84	17
0,7	0,23	38	0,00	0,85	18
0,00	0,89	39	0,00	0,85	19
0,00	0,86	40	0,00	0,83	20

التضليل للدلالة على الفقرات غير المتسقة

3-6-5 الاسس العلمية لمقياس عادات العقل المنتجة:

3-6-5-1 الصدق:

يقصد بالصدق " هو جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع اصلا لقياسه " (1).

3-6-5-1-1 الصدق الظاهري: يقصد بالصدق الظاهري أن " يعد الاختبار صادقا اذا تم عرضه على عدد من المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (2)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض المقياس ملحق (1) على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (2) وحصلت (50) فقره على موافقة الخبراء على انها تقيس ما اعدت من آجلة بنسبة (72,72 %) فأكثر، جدول (2).

3-6-5-1-2 صدق البناء: يقصد به " مدى قدرة المقياس في البناء النظري الموضوع لقياسه، وهو تحليل درجات المقياس استنادا الي بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين (1)، " تحقق هذا النوع من الصدق من خلال التحليل الاحصائي للفقرات عند حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي كما في الجدول (3) و (4) ونتج عنه قبول (30) فقره .

3-6-5-2 الثبات: هذه الطريقة من أكثر طرق تعيين الثبات شيوعا. حيث يطبق الباحث الاختبار أو الاستبيان أو... الخ مرة واحدة، أي يعطى الفرد درجة واحدة عن جميع الاسئلة الفردية ودرجة أخرى عن جميع الاسئلة الزوجية. ثم يحسب معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الفردية ومجموع الدرجات الزوجية (2). تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد ان قامت الباحثة بتجزئة فقرات المقياس الي نصفين الاول يضم الفقرات الفردية (15) فقره والثاني يضم الفقرات الزوجية (15) فقره بحيث يصبح لكل مختبر درجتين وقد تم حساب درجات (72) طالب وبعدها تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات الفردية والزوجية وقد بلغ (0,83) وهو يقيس الثبات لنصف المقياس فقط ولحساب معامل الثبات الكامل للمقياس تم استخدام معادلة سبيرمان - بروان (3)

$$r = \frac{\left(\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}\right) 2}{\left(\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}\right) + 1} = 101$$

حيث ان

$r = 101$ معامل ثبات الاختبار

$r = \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار

وقد بلغ معامل الارتباط (0.90) وهو مؤشر ثبات عال.

(1) زكريا طاهر و(آخرون): مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1989. ص132

(2) مصطفى محمود الامام و(آخرون): التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990. ص127

(1) Chronbach.L:essentials of psychoiological Testing ,Wpushers,Harper,NewYourk, 1970.p120

(2) مصطفى حسيب باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999. ص15

(3) مروان عبدالمجيد ابراهيم: الاسس العلمية والاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1. عمان، دار الفكر للطباعة، 1999. ص93



3-5-6 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها " التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصية، فهي تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون "⁽¹⁾، توفرت الموضوعية لأن المقياس اعتمد على سلم تقدير محدد وهو السلم الثلاثي، اذ لا يختلف في حساب درجات المقياس اثنين من المحكمين او أكثر لأن القيم الوزنية ثابتة

3-6-7 التجربة الرئيسية على عينة التطبيق: بعد استكمال إجراءات إعداد المقياس وتقنيته قامت الباحثة بتطبيقه على عينة متمثلة بطلاب المرحلة الثانية والبالغ عددهم (24) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة البصرة بتاريخ 2017/1/17.

3-10 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج ما يأتي:

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الالتواء
- 5- الارتباط البسيط بيرسون

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج مقياس عادات العقل المنتجة:

جدول (5)

يبين نتائج مقياس عادات العقل المنتجة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى درجة	أدنى درجة	الوسط الفرضي
التفكير الابداعي	23,93	2,56	28	20	60
تنظيم الذات	24,25	2,90	30	19	
التفكير الناقد	23,62	2,50	29	20	
عادات العقل المنتجة	71,56	5,22	79	60	

بعد تطبيق مقياس عادات العقل المنتجة على عينة التطبيق المتمثلة بمجموعة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (24) طالب ظهرت النتائج التي بينها جدول (5) حيث حققت العينة اوساطا حسابية مقاربة في انواع التفكير التي يقيسها المقياس وعند مقارنة قيمة الوسط الحسابي بالدرجة الكلية لمقياس عادات العقل المنتجة والتي بلغت (71,56) وهي درجة مقبولة بحسب رأي الباحثان لان درجة المقياس تتراوح ما بين (30- 90) درجة. أن عاداتنا العقلية تؤثر في كل شيء نعمله فعادات العقل الضعيفة تؤدي الى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستوى الطلبة في المهارة أو القدرة و المتعلمون المهرة يصبحون غير فعالين اذا لم يتم استخدام عادات العقل فكثير من الناس يجمعون معرفة ومهارة في موضوع معين لكنهم لا يعرفون كيف يتصرفون حين يواجهون مواقف جديدة اذ تكون المشكلة ليست قصورا في المهارة او القدرة ولكن الامر أنهم يستسلمون ويكفون عن العمل حينما لا تكون الاجابات والحلول متاحة بسهولة. ومن الجدول نلاحظ ان افراد عينة البحث قد حققوا في كل نوع من انواع التفكير التي يدرسها المقياس اوساطا حسابية مقاربة نوعا ما مما يعني ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة لم يتجهوا الى نوع محدد دون اخر من عادات العقل المنتجة بل تنوعت الانواع وتقاربت.

(1) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتجريب، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1995. ص12



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- للمقياس المعد القدرة على قياس عادات العقل المنتجة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .
- 2- يمتلك طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة عادات عقلية منتجة جيدة جدا عند مقارنتها بالدرجة الكلية للمقياس.
- 3- تتنوعت امكانيات الطلاب وتوزعت على الانواع الثلاثة للمقياس بشكل متقارب.

2-5 التوصيات:

- 1- امكانية اعتماد المقياس المعد من قبل الباحثان في التعرف على مقدار عادات العقل المنتجة لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
- 2- تقنين مقياس عادات العقل المنتجة على طلاب الجامعة عموما

المصادر:

-أزهار محمد مجيد السياب : التفكير وعلاقتة بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الاولى /كلية الاداب، مجلة الاستاذ، العدد 219، المجلد الثاني، سنة 2016 م.

-زكريا طاهر و(أخرون): مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1989.

-سهيلة الصباغ واخرون: دراسة مقارنة لعادات العقل لدى الطلبة المتفوقين في المملكة العربية السعودية ونظرائهم في الاردن، دراسة مقدمة للمؤتمر العلمي الاقليمي للموهبة، رعاية الموهبة تربية من اجل المستقبل، تنظمه مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين في الفترة مابين 2-6/8/2006، جدة .

-عبد الحليم السيد: علم النفس الاجتماعي والإعلام، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 1979.

-عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1971 م.

كوستا وكاليك (ترجمة) مدارس الظهران الاهلية: عادات العقل-سلسلة تنمية-استكشاف وتقصى عادات العقل، الدمام، دار الكتاب للنشر والتوزيع، 2003.

محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية .النظرية والتجريب ، ط1. مصر ،دار الفكر العربي ،1995.

مروان عبدالمجيد ابراهيم: الاسس العلمية و الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط 1. عمان، دار الفكر للطباعة، 1999.

مصطفى القمش وأخرون: فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الاردن، مجلد 22، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) 2008.

مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.

مصطفى محمود الامام و(أخرون): التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.

-هند الحموري ومحمد الوهر: تطور القدرة على التفكير الناقد وعلاقة ذلك بالمستوى العمري والجنس و فرع الدراسة.الأردن،مجلة دراسات، المجلد 25، العدد1، 1998.

-يحيى هندام، تدريس الرياضيات، القاهرة، دار النهضة العربية، 1989.

Chaffee, thinking critically ,boston , Houghton-mifflin , 1985 .

Chronbach.L:essentials of psychoiological Testing ,Wpushers, Harper, New Yourk, 1970.



bel,R.L:Essentials of Education Measurement. Prentice Hall Englewood Cliffs. New Jersey. 1972.

Marzano,Adiffernt kind of classroom Teaching dimensions of Learning U.S, Ass) citation for Supervision and curriculum development. pitt. St. Alexandria Virginia.VA.1992.

الملحقات

ملحق (1)

جامعة ذي قار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

استبانة لعرض المقياس الاصلي لعادات العقل المنتجة على الخبراء

الاستاذ الفاضلالمحترم .

نهديكم اطيب تحياتنا

يهدف البحث الى اعداد مقياس عادات العقل المنتجة معتمدة في ذلك على مقياس المعد من قبل د.صلاح شريف عبد الوهاب و د. إسماعيل حسن الوائلي وقد تم اجراء تعديل وإضافة بعض الفقرات لجعلها مناسبة لطبيعة البحث، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا الميدان يرجى ابداء مقترحاتكم وملاحظاتكم السديدة بشأن صلاحية فقرات المقياس.

علما ان مفهوم **عادات العقل المنتجة**: تفكير مرتب ومنظم يتضمن اليات واستراتيجيات مربوطة بهدف ثم لتخطيط لتحقيقه بوعي، يعني مدى توظيف المعرفة بشكل سلوك ايجابي .
التفكير الابداعي: نشاط عقلي مركب وهادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول او التوصل الي نواتج أصيلة لم تكن معروفة سابقا .

التنظيم الذاتي: عملية هادفة ونشطة حيث يضع المتعلمون أهدافهم التعليمية ثم يحاولون المراقبة والتنظيم والتحكم في خصائصهم المعرفية والدافعية والسلوكية .
التفكير الناقد: التفكير الذي يبنى على احكام متميزة وتقويم متميز للموضوعات تتلخص عناصره في جمع الواقع عن طريق الملاحظة الدقيقة ثم مناقشة هذا الواقع مناقشة واقعية .
اما سلم التقدير المقترح فهو السلم الثلاثي (موافق، غير متأكد، غير موافق)

يصلح ☐ لا يصلح ☐ السلم ☐

برأيك هل يصلح تطبيقه على طلاب الجامعة

يصلح ☐ لا يصلح ☐

ولكم فائق الشكر والتقدير



التفكير الابداعي

يرجى وضع علامة (/) امام الاختيار المناسب

ت	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل المقترح
1	أركز على المهمة التي أكلف بها عندما تواجهني مشكلة صعبة			
2	أحاول المعلومات حول المشكلة المراد حلها الى أفكار جديدة تسهم في حلول غير تقليدية			
3	أكتفي بحل واحد للمشكلة ولا أحاول إيجاد حلول أخرى			
4	أعتمد على المعلومات التي جمعتها عن المشكلة فقط			
5	يهمني ان يكون لدي أفكار جديدة حتى اصل الي حل المشكلة			
6	أبحث دائما عن الأفكار الغريبة وغير تقليدية التي يمكن ان تسهم في حل المشكلة			
7	أستبعد الأفكار غير التقليدية ولا أستخدمها			
8	أحاول الأفكار الغريبة الي حلول مناسبة			
9	أضع خطة مناسبة لحل المشكلة التي تواجهني			
10	أتمسك بأرائي حول تطبيق حل المشكلة حتى وأن كان هناك آراء جيدة لدى زملائي			
11	أجد أكثر من حل للمشكلة التي تواجهني			
12	أطبق حل المشكلة مباشرة دون تجريب حلول أخرى			
13	أهتم بوضع خطة عمل لحل المشكلة			
14	أستخدم أكثر من طريقة لحل المشكلة التي أوجهها			
15	إذا لم تنجح طريقتي في حل المشكلة فأنتي أستمر في البحث عن طرق أخرى			
16	إذا صادفت سؤالا في اختبار ولم أجد له حلا فأنتي ارتجل الاجابة اعتماد على معلوماتي			
17	إذا سنلت سؤالا فيامكاني ان اعطي أكثر من جواب			
18	أبحث عن حلول أخرى لاي مسألة عرفت حلها			

التنظيم الذاتي

ت	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل المقترح
1	أحلل الواجبات للوقوف على الاسباب والعوامل المتعلقة بها			
2	أستخدم اسلوب منظم في معالجة الواجبات			
3	أرتب المعلومات بشكل منطقي حسب علاقتها بحل المشكلة			
4	أقسم وأرتب أفكاري واختار منها الأكثر اسهاما في حل المشكلة			
5	أرتب الأفكار التي تسهم في حل المشكلة حسب اهميتها			
6	أرتب أفكاري التي تساعدني في الدراسة			
7	أتوقف كل فترة لاسترجاع ماتم استذكاره ثم أعاود العمل			
8	أقيم أدائي دائما عن طريق مراجعة خطواته باستمرار			
9	أفكر فيما يلقي على من اسئلة قبل أن أجيب عنها			
10	أصحح أخطائي أولا بأول			
11	أؤكد من فهمي لما يجب أن أقوم به وكيفية تنفيذه			
12	أحاول دائما أن أكون على وعي بعمليات التفكير المرتبطة بما أقوم به من مهام			
13	أراجع تقدمي في انجاز المهمة التعليمية أولا بأول			
14	أرتب الموضوعات عند مذاكرتها حسب درجة صعوبتها وارتباطها ببعضها			
15	أنظم معلوماتي المتعلقة بالمهام المطلوب مني انجازها			
16	أقسم المهمة المطلوب انجازها الي مهام جزئية			
17	أحدد الاولويات عند انجاز اي مهمة تعليمية			
18	عندما أواجه مشكلة ما فأنتي ادرسها من جميع الجوانب ولو استغرق ذلك وقتا طويلا			
19	أقوم بجمع معلومات من أكثر من جهة قبل ان اتخذ اي قرار			



20	اقرا كامل ورقة الاسئلة قبل البدء في الاجابة		
21	احدد الاماكن التي سأذهب اليها قبل الانطلاق من البيت		
22	اراجع عملية تنفيذ اي خطة ذهنية اضعها		
23	استعرض خطوات الحل قبل البدء بحل اي سؤال		
24	اذا كتبت باستخدام قلم رصاص فأنتي احرص على وجود ممحاة		

التفكير الناقد

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل المقترح
1	اجمع معلوماتي حول المشكلة التي تواجهني			
2	أقيم المعلومات التي جمعتها حول المشكلة			
3	اقيم تقدمي في ضوء تحقيق الاهداف التي وضعتها لنفسي			
4	أدمج بعض المعلومات مع الاستنتاجات معلومات جديدة			
5	أقارن بين الاستنتاجات المختلفة			
6	أضع خطوات منطقية لحل المشكلة			
7	أقيم خطوات حل المشكلة			
8	ادرس مدى فائدة اجراءات حل المشكلة			
9	أرتب الحلول الناتجة حسب درجة ارتباطها بالمشكلة			
10	أقارن بين الحلول المختلفة للمشكلة			
11	أقيم الحلول المقترحة للمشكلة واحدد مدى كفاءتها			
12	اجرب الحلول الناتجة للمشكلة واحدد مدى جودتها			
13	انتقي المعلومات المناسبة من بين المعلومات التي تم جمعها			
14	أصنف المعلومات حول المشكلة حسب أهميتها			
15	أراجع الحلول واحدد الاولويات حسب طبيعة المشكلة			
16	اذا أصدرت حكما على شخص ما فأنتي اعتبر هذا الحكم نهائيا			
17	في نهاية اليوم أفكر في المواقف التي حدثت معي			
18	اذا حصلت على علامة متدنية فأنتي اسأل نفسي لماذا حدث ذلك			
19	اذا اتخذت قرار ما فأنتي أدرسه بعد اتخاذه			
20	اتأمل في تصرفات بعض الناس وأبحث عن اسبابها			
21	أفكر بعمق عندما أريد اتخاذ قرار ما			



ملحق (2)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. محسن علي السعداوي	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. عبد الستار جبار ضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. عبد الكاظم جليل	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د. حيدر عودة	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. عبدالعباس عبدالرزاق	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د. انعام قاسم الصريفي	علم النفس التربوي	جامعة ذي قار/كلية التربية للعلوم الانسانية
8	أ.م.د. عبد الكريم عطا	علم النفس المعرفي	جامعة ذي قار/كلية التربية للعلوم الانسانية
9	أ.م.د. أحمد كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د. عادل ناجي	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د. كاظم حبيب عباس	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3)

المقياس بصيغته النهائية

عزيزي الطالب

المقياس التالي يهدف الي تحديد عادات العقل الاكثر شيوعا لديك لذا يرجى منك أن تبذل ما في وسعك من جهد في الاجابة عن كل فقرة واتباع التعليمات التالية

- 1- يتضمن المقياس (30) فقرة والمطلوب منك ان تضع أشاره (/) عند البديل الذي يناسبك أمام كل فقرة من فقرات المقياس
- 2- الرجاء كتابة اسمك والمرحلة والشعبة
- 3- لا تترك فقرة دون اختيار البديل
- 4- لا تقلب الصفحة إلا بعد ان يطلب منك ذلك

مع خالص الشكر والتقدير

الاسم :

المرحلة والشعبة :



التفكير الابداعي

ت	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
1	أركز على المهمة التي أكلف بها عندما تواجهني مشكلة صعبة			
2	أحول المعلومات حول المشكلة المراد حلها الى أفكار جديدة تسهم في حلول غير تقليدية			
3	اكتفي بحل واحد للمشكلة دون ايجاد حلول أخرى			
4	يهمني ان تكون افكاري جيدة حتى اصل الى حل المشكلات			
5	ابحث دائما عن الافكار الغريبة وغير تقليدية التي يمكن ان تسهم في حل المشكلة			
6	اضع خطة مناسبة لحل المشكلة التي تواجهني			
7	اسعى لأكثر من حل للمشكلة التي تواجهني			
8	اطبق حل المشكلة مباشرة دون تجريب حلول أخرى			
9	إذا لم تنجح طريقتي في حل المشكلة فأنتي استمر في البحث عن طرق أخرى			
10	إذا صادفت سؤالا في اختبار ولم أجد له حلا فأنتي ارتجل الإجابة اعتماد على معلوماتي			

التنظيم الذاتي

ت	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
1	احلل الواجبات للوقوف على الاسباب والعوامل المتعلقة بها			
2	أقسم وأرتب أفكاري واختار منها الأكثر اسهاما في حل المشكلة			
3	اقيم أدائي دائما عن طريق مراجعة خطواته باستمرار			
4	أفكر فيما يلقي علي من اسئلة قبل أن أجيب عنها			
5	اتأكد من فهمي لما يجب أن أقوم به وكيفية تنفيذه			
6	اراجع تقدمي في انجاز المهمة التعليمية اولا بأول			
7	ارتب الموضوعات عند مذاكرتها حسب درجة صعوبتها وارتباطها ببعضها			
8	انظم معلوماتي المتعلقة بالمهام التعليمية اولا بأول			
9	اقوم بجمع معلوماتي من أكثر من جهة قبل ان اتخذ اي قرار			
10	اراجع عملية تنفيذ اي خطة ذهنية اضعتها			

التفكير الناقد

ت	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
1	أجمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني			
2	اقيم تقدمي في ضوء تحقيق الاهداف التي وضعتها لنفسي			
3	ادمج بعض معلوماتي مع استنتاجات معلومات جديدة			
4	اضع خطوات منطقية لحل المشكلة			
5	ارتب الحلول الناتجة حسب درجة ارتباطها بالمشكلة			
6	اقارن بين الحلول المختلفة للمشكلة			
7	انتقي المعلومات المناسبة من بين المعلومات التي تم تجميعها			
8	اصنف المعلومات حول المشكلة حسب اهميتها			
9	إذا اتخذت قرار ما فأنتي أدرسه بعد اتخاذه			
10	افكر بمق عندما اريد اتخاذ قرار ما			



تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص

وإداء مهارة الهراي كوشي

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملخص البحث

التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليس غاية، فهو الجزء الأساس والعملية الخاصة القائمة على استعمال التمرينات بهدف إعطاء الفرصة للاعب لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، من خلال تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته واستعمالها للحصول على أكبر فائدة لذاته وبالتالي لفريقه. ويتطلب ذلك اختيار أساليب متعددة ووسائل مختلفة للتدريب والتركيز على نواحي بدنية ومهارية معينة. لذا فإن خطط التدريب المختلفة يراعى فيها عامل الفروق الفردية بين اللاعبين بعضهم لبعض، وتتجلى مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحثة للعبة كالأعبة في صفوف المنتخبات الوطنية وحالياً عضوة في الاتحاد العراقي المركزي للجودو وعضوة في الاتحاد العربي والاسيوي للجودو. أثارت انتباهها عدم اهتمام كافة المدربين بالتحمل الخاص باللعبة لذا انصب اهتمام دراسة هذه المشكلة ومحاولة معالجتها عن طريق وضع منهج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون وتأثيره على التحمل الخاص وإداء مهارة الهراي كوشي لدى لاعبي الجودو.

ويمكن صياغة مشكلة الباحث بالإجابة على السؤال الآتي:

هل ان تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون سوف تؤدي الى تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي الجودو؟ ويهدف البحث الى اعداد تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص وإداء مهارة الهراي كوشي، اما منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث، اما عينة البحث تمثلت بلاعبي نادي الشرطة الرياضي والبالغ عددهم (8). واستنتجت الباحثة ان التدريب باستخدام المطاط تأثراً ايجابياً واضحاً في رفع مستوى الاداء الفني لمهارة الهراي كوشي وحقق التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من اجلها في تطوير التحمل الخاص وإداء مهارة الهراي كوشي وتوصي الباحثة بضرورة تعديل مناهج التدريب المعتمدة لتدريب لاعبي المنتخبات الوطنية من خلال استعمال المطاط ضمن التدريبات المعدة من قبل المدرب.

Effect of exercises using yellow rubber ropes in the development of special endurance and skill performance of Hari Kochi

Assistant Professor Dr

Lisa Rustom Jacob

Research Summary

Sports training in itself is a means and not an end. It is the basic part and the special process based on the use of exercise in order to give the player the opportunity to perform his duties with the highest level of efficiency through developing his abilities and abilities and using them to obtain the greatest benefit for himself and thus his team. This requires the choice of multiple methods and different means of training and focusing on specific physical and technical aspects.

Therefore, the different training plans take into account the factor of individual differences between the players and each other, and the problem of research through the researcher's practice of the game as a player in the national teams and is currently a member of the Central Iraqi Judo Union and



a member of the Arab Union and Asian judo drew attention to the lack of interest of all coaches to bear the game Therefore, the study of this problem and the attempt to address it by developing a proposed training curriculum using blue rubber ropes and its impact on the special endurance and the performance of the Ojjat in the judo wrestlers were considered.

The problem of the researcher can be formulated by answering the following question

Do exercises with yellow-colored rubber ropes lead to the development of special endurance for judo players? The aim of the research is to prepare exercises using yellow rubber ropes in the development of special endurance and the skill of nonsense Couchi

The research method: - The experimental method was used to suit the nature of this research, the sample of the research was represented by the players of the police club sports 8

The researcher concluded that rubber training has a positive effect in raising the level of the technical performance of the skill of the karaoke. The exercises used in the training curriculum were the goals that were developed for the development of special endurance and the performance of the skill. Rubber in the exercises prepared by the coach

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليس غاية، فهو الجزء الأساس والعملية الخاصة القائمة على استعمال التمرينات بهدف إعطاء الفرصة للاعب لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، من خلال تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته واستعمالها للحصول على أكبر فائدة لذاته وبالتالي لفريقه. ويتطلب ذلك اختيار أساليب متعددة ووسائل مختلفة للتدريب والتركيز على نواحي بدنية ومهارية معينة. لذا فإن خطط التدريب المختلفة يراعى فيها عامل الفروق الفردية بين اللاعبين بعضهم لبعض. ويرى الكثير من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي بشكل عام، و الفنون القتالية بشكل خاص، أهمية توافر عامل الشمولية في خطة التدريب وضرورة التنوع في طرائقها وأساليبها المستعملة، إذ المزج بين تلك الطرائق والأساليب لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد، وبالتالي الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء لأطول فترة ممكنة. ويمكن الحل الأمثل والأكثر معقولية لتنوع وشمولية التدريب باستعمال الحبال المطاطية فهو الوسيلة الفعالة للوصول إلى أعلى مستوى تنافسي ممكن. كما أنه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب، كظاهرة الحمل الزائد، فضلاً عن إنها سوف تضيف متعة في التدريب وتبعد الملل عن اللاعبين والمدربين وتؤدي إلى تطوير عمل أجهزة الجسم المختلفة وتساعد في توزيع حمل التدريب عليها بشكل متناسب.

وهذا بدوره ما دعت الباحثة لإجراء هذا البحث لمعرفة تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي وتتجلى مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحثة للعبة كلاعبة في صفوف المنتخبات الوطنية وحاليا عضوة في الاتحاد العراقي المركزي للجودو وعضوة في الاتحاد العربي والاسيوي للجودو اثار انتباهها عدم اهتمام كافة المدربين بالتحمل الخاص باللعبة لذا انصب اهتمام دراسة هذه المشكلة



ومحاولة معالجتها عن طريق وضع تمارينات مقترحة باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون وتأثيره على التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي لدى لاعبي الجودو. ويمكن صياغة مشكلة الباحث بالإجابة على السؤال الآتي:
هل ان تمارينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون سوف تؤدي الى تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي الجودو؟

2-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراء كوشي
- 2- التعرف على تأثير استخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي

3-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة البحث

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشرطة الرياضي والبالغ عددهم (8)
- 2-4-1 المجال الزماني: 2017/1/17 لغاية 2017/7/2
- 3-4-1 المجال المكاني: قاعة الجودو في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
- 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث
- 2-2 عينة البحث: حددت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الشباب والبالغ عددهم (8) لاعبين بوزن 60 كغم وتم اختيارهم للأسباب الآتية:
- الفريق مستمر في التدريب .
- يمتلك كل الوسائل المتاحة للتدريب ومنها القاعة الداخلية ووسائل النقل والتجهيزات الخاصة بالعبة .

- الالتزام المنتظم بأوقات التدريب

3-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- 2-3-1 اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد (6: 113-114)
- 2-3-2 اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار حتى نفاذ الجهد (6: 117-118)
- 2-3-3 اختبار أداء مهارة الهراي كوشي:
الغرض من الاختبار: تقويم الأداء المهاري لمصارع الجودو من وضع الوقوف
- الأدوات المستخدمة: بساط جودو و بدلات جودو.
- وصف الأداء: من وضع الوقوف والتماسك الاعتيادي، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المفحوص بتنفيذ المهارة ورمي المنافس.

طريقة التسجيل: يتم تقويم الأداء على وفق الآتي (3، 24)

- (10) نقاط عند أداء المهارة بشكل صحيح وتعادل على وفق القانون ايبون.
- (7) نقاط عند فقدان الأداء المهاري لأحد شروط الحصول على الايبون، لذا فهي تعادل قانوناً (وازارى).
- (5) نقاط في حالة فقدان الأداء المهاري لشترطين من الشروط الثلاثة للحصول على الايبون وتعادل قانون يوكو.

4-3-3 اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد (6: 113-114)



2-4 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء (2017/1/24) على عينة قوامها (2) من لاعبي الجودو من افراد عينة البحث فهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية وتضمن فريق العمل المساعد*

2-5-2 الاجراءات الميدانية:

2-5-2-1 الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث في يوم الخميس (2017/1/26) وفي تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وتم مراعاة كافة الظروف لزمانية والمكانية لأجراء الاختبارات

2-5-2-2 المنهج التدريبي: قامت الباحثة بإعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون *استغرق تنفيذ البرنامج (10) اسابيع وبمعدل 3 وحدات اسبوعية في الاسبوع وفي الايام احد وثلاثاء وخميس وبذلك بلغ مجموع الوحدات 30 وحدة تدريبية

- راعت الباحثة ان تكون التمارين المستخدمة بالحبال المطاطية الصفراء اللون بحيث تتناسب مع متطلبات اداء المهارة واللون الاصفر مخصص لتطوير تحمل القوة وان نسبة مقاومة ومطاطية وحجم يختلف عن اللون الاخر
- تم استخدام التمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية
- استخدمت الباحثة اسلوب التكراري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة
- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة
- تم مراعاة التدرج بالأحمال التدريبية
- تم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد (2017/4/9) وتحت نفس الظروف التي نفذت بها الاختبارات القبليّة

2-6 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
	ع	س	ع	س			
اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد	9.04	46.88	51.02	9.86	3.41	2.36	معنوي
اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار حتى نفاذ الجهد	7.12	34.21	41.09	8.013	2.87	2.36	معنوي
اختبار اداء مهارة الهراي كوشي	1.03	6.044	8.52	1.17	2.54	2.36	معنوي

وترى الباحثة ان الفروق المعنوية تعزى الى فاعلية التمارين المستخدمة مع الشريط المطاطي بالفعل المنعكس وتأثيرها الايجابي في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (ضياء مجيد، 2002) أن مطاولة القوة تعد أحد أوجه القوة التي يكون احتياجها للطاقة بشكل كبير لأنها

* فريق العمل المساعد:

- أ.د اسماء حميد / تدريب رياضي كلية التربية الرياضية للبنات
- احمد جاسم / مدرب منتخب وطني ونادي الشرطة الرياضي
- عباس عامر / مساعد مدرب نادري الشرطة الرياضي



تعتمد على مدة دوام المثير وليس على شدته، ومدة الدوام تعني احتياج طاقة أكبر لمواصلة العمل العضلي، ويلاحظ في هذا النوع من القوة أن الوحدات الحركية لا تستخدم في أن واحد بل في تدرج معين، الأمر الذي يجعلها تتقلص بمستوى من القوة لأطول مدة ممكنة (4، 217) إذ أن العمل للمقاومات ولاوقات طويلة يمكن أن يحسن صفة مطاولة القوة وهذا ما أشار إليه (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين) بالقول بأهمية " القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات على أن يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملاً متوسطاً". (5، 62) وترى الباحثة أن تدريب مكون تحمل القدرة بدنياً و امتلاك اللاعب لهذا المكون يسهم طبيعياً في تطوير هذا الجانب مهارياً وبالتالي يؤدي إلى عدم هبوط معدلات الأداء وتأخير ظهور التعب لأطول فترة زمنية.

وبلغت الأوساط الحسابية لاختبار أداء مهارة الهراي كوشي (6.044) وبانحراف معياري (1.03) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.52) وبانحراف معياري (1.173) وبلغت قيمة (2.54) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.36) وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 6 مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

وتعزو الباحثة ظهور الفرق المعنوي للاختبارات المهارية البعدية للمجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات المعدة في المنهج التدريبي ذات القدرة العالية (السرعة والقوة) المصاحبة للشريط المطاطي، إذا أن سرعة الأداء عند تدريب القدرة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء المهاري في المنافسة الفعلية، فضلاً عن ذلك يساعد الشريط المطاط على أن أداء التمرين يشابه المسار الحركي لأداء المهارة، كذلك أن أغلب التمرينات التي استخدمت في المنهج التدريبي تعتمد على حصول الانقباض العضلي المركزي الأولي القصير الذي تتعرض المجموعة العضلية أو العضلات العاملة إلى ظروف فسيولوجية شديدة وهي حصول عمليات عصبية عالية نتيجة الإطالات المفاجئة ونتيجة تحفيز المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية داخل الألياف العضلية والأوتار في هذه المرحلة، والتي سوف تتبعها مرحلة العمل بالانقباض المركزي التالي والسريع الذي سوف يحصل كرد فعل واستجابة عصبية عضلية من المكونات المطاطة المخزونة كطاقة شد وتوتر عالية، وبذلك سوف يحدث التقلص العضلي المفاجئ والسريع في تلك العضلات لتوليد قوة ارتدادية أثناء مرحلة الانقباض المركزية الرئيسية للحركة أو التمرين.

يشير أحمد أبو الفضل، 2006 إلى أن أداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب، كما أن خفض سرعة العضلات يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة، أي أن وحدات حركية سريعة أقل سوف تخفض للإداء. (1، 233) الخاتمة

في ضوء المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: أن التدريب باستخدام المطاط تأثيراً إيجابياً واضحاً في رفع مستوى الأداء الفني لمهارة الهراي كوشي وحقق التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الأهداف التي وضعت من أجلها في تطوير التحمل الخاص وأداء مهارة الهراي كوشي.

في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الباحثة توصي بما يلي ضرورة تعديل مناهج التدريب المعتمدة لتدريب لاعبي المنتخب الوطني من خلال استعمال المطاط ضمن التدريبات المعدة من قبل المدرب وضرورة استخدام تمرينات المطاط في فترتي الإعداد العام والخاص



المصادر:

- 1- احمد ابو الفضل حجازي؛ الجودو الاسس النظرية والتطبيقية: (القاهرة، دار عامر للطباعة والنشر، 2006).
- 2- احمد توفيق الجنابي؛ تأثير استعمال جهاز القفز المقترح في سرعة تعليم قفزة اليمين الامامية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991.
- 3- شمس الدين صوف اناتي؛ فن الجودو. ج 1: (دمشق، ب، م، ن. ت).
- 4- ضياء مجيد الطالب و ايداد محمد عبدالله: نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية لعضلات الرجلين في إنجاز عدو المسافات 100 و 200 و 400 متر، بحث منشور في مجلة ديالى الرياضية وهو أحد بحوث المؤتمر الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق الذي أقامته كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى، 2002.
- 5- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة: (مركز الكتابة للنشر، 2001).
- 6- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 7- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

نموذج من وحدة تدريبية

التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	لون المطاط	نسبة المقاومة	ناضية المطاط
وضع الاستناد الامامي الشريط المطاطي تحت ذراعي اللاعب ويكون ملفوفا حول جذعه عند عملية الثني والمد الشريط المطاطي يعمل مقاومة الجسم اثناء مد الذراع	متوسط	6	25 ثا	3	90 ثا	اصفر	1-1	75 %
وضع نصف دبني ويكون الاستناد على اصابع القدم ثني ومد الركبتين مع الامساك بالشريط المطاط المقاوم الذي يمنع عملية المد	متوسط	8	30 ثا	3	90 ثا	اصفر	1-1	75 %
الوقوف سحب الشريط المطاطي للجانبين الايمن والايسر ثم سحب للأمام بكلتا الذراعين فالعودة الى الجانبين الايمن والايسر ثم الى الاسفل مع التأكيد على المد الكامل للذراعين	متوسط	5	30 ثا	3	90 ثا	اصفر	1-1	75 %
من وضع الوقوف مسك المطاط واداء مهارة الايونيونكة بكلتا الذراعين	متوسط	10	30 ثا	3	90 ثا	ازرق	2-1	125 %
من وضع الجيكوتاي الشريط المطاطي ملفوف على عمود مثبت في الارض: تمرين سحب المطاط للجانب الايسر	متوسط	10	30 ثا	3	90 ثا	ازرق	2-1	125 %



أثر التمرينات البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الإرسال الامامي للطالبات بالكرة الطائرة

أ.م.د. وسام رياض حسين أ.م.د. ميثم لطيف ابراهيم م.م. رؤى عبد الله صخي

ملخص البحث

إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز إذا كان يؤديها أعضاء الفريق بشكل متقن وسريع. ويُعد الإرسال من المهارات الهجومية والحاسمة، إذ عن طريقه يمكن الحصول على نقطة مباشرة، وتعد هذه المهارة في التعلم الحركي من المهارات الوحيدة الحركية، أي لها بداية ولها نهاية واضحة. وهناك أنواع متعددة من الإرسالات التي يستخدمها لاعبو الكرة الطائرة، ونتيجة للتطور الحاصل في الأداء البدني والمهاري في هذه اللعبة سعى الخبراء والمدرّبون إلى إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير هذه المهارة التي تتميز بالصعوبة العالية، لذلك تكمن أهمية البحث في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الأمامي. لذلك ينبغي السعي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الأداء المهاري. وهدف البحث معرفة أثر التمرينات البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات. وافترض البحث وجود تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة للطالبات واستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة (الثالثة والرابعة) في جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2016-2017، وبعدد مكون من (12) طالبة. خضعت إلى (5) أداءات فأصبح عدد العينة (60) محاوله. وأستخدم الباحثون أدوات باتجاه تطوير القدرات الانفجارية للذراعين، وبمسارات خاصة بالمهارة المستخدمة (الإرسال الأمامي). وتوصل الباحثون إلى: تأثير إيجابي في القدرات المبحوثة (القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الأمامي بالكرة الطائرة). أما أهم التوصيات: ضرورة الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية لما لها من دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

Effect of physical exercise in the development of the explosive capacity of the arms and the performance of the forward skill of female students in volleyball

Dr. Wisam Riad Hussein Dr. M. Mitham Latif MM. Rawa Abdullah Sakhi
Abstract

Introduction. The volleyball game includes the basic defensive skills and offensive skills that lead the team to win if the team performed well and fast. The transmission of offensive and critical skills, through which you can get a point directly, and this skill in learning locomotives of the skills of movement, which has a beginning and a clear end. There are many types of transmissions used by volleyball players, and as a result of the development of physical and skill performance in this game, experts and trainers have sought to find ways and methods of teaching and training to develop this skill, which is characterized by high difficulty, so the importance of research in developing the explosive capability of the arms and forward. Therefore, a high level of skillful performance should be pursued. The research was designed to determine the effect of physical exercise in the development of



the explosive power of the arms and the performance of the forward volleyball skill of the students. The research hypothesized that there is a positive effect in developing the explosive capability of the arms and the performance of the frontal volleyball skill of the students. And the fourth) at the University of Babylon / Faculty of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2016-2017, and a number of (12) students. It underwent (5) performances and the sample number (60) attempted. The researcher used tools to develop the explosive capabilities of the arms, and with special skills (front transmission). The most important recommendations are: The need to pay attention to the development of explosive capacity because of its essential role in improving the physical and skill level of students of the Faculty of Physical Education .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

من الصفات البدنية المهمة التي تحتاج هذا التطور، القدرة الانفجارية التي تعد من الصفات الضرورية للكثير من الفعاليات الرياضية بصورة عامة والكرة الطائرة خاصة . إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز إذا كان يؤديها اعضاء الفريق بشكل متقن وسريع. والمهارات الأساسية ضرورية لرفع مستوى الفريق، فهي سُلّم الارتقاء نحو الإجادة والتفوق، ويجب على أي لاعب أن يلم بالمهارات الأساسية، إذ لا توجد من المهارات من هي أهم من الأخرى، فهي الحركات التي ينبغي للاعب تنفيذها، على وفق الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة لغرض الوصول إلى النتائج الايجابية والاقتصاد والمجهود وتأخر حالة التعب

ويُعد الإرسال من المهارات الهجومية والحاسمة، إذ عن طريقه يمكن الحصول على نقطة مباشرة، وتعد هذه المهارة في التعلم الحركي من المهارات الوحيدة الحركة، أي لها بداية ولها نهاية واضحة. إن الإرسال الأمامي أصبح أكثر استخداماً في المباريات، ومن ثم حسم النقاط بشكل كبير. وهناك أنواع متعددة من الإرسال التي يستخدمها لاعبو الكرة الطائرة، ونتيجة للتطور الحاصل في الأداء البدني والمهاري في هذه اللعبة سعى الخبراء والمدرّبون إلى إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير هذه المهارة التي تتميز بالصعوبة العالية والمعقدة، وتحتاج إلى دقة توقيت عالين بضرب الكرة، ولهذا فأنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان فضلاً عن السرعة في الحركة لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية .

لذلك تكمن أهمية البحث في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الأمامي لدى طالبات المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة من خلال تمرينات المقاومات بالحبال المطاطية وبعض التمرينات الأخرى.

2-1 مشكلة البحث:

يعتمد الأداء الحركي للفعاليات الرياضية جميعها على تكامل القدرات البدنية والذي حتماً سيؤثر في تكامل المظاهر الحركية المميزة لإداء تلك الفعاليات وما تتضمنه من مهارات وحركات أساسية خاصة بها، لذلك ينبغي السعي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الاداء المهاري .

ولكون الباحثة احدى مدرّسات التربية الرياضية لاحظت ان هناك ضعف في القدرة الانفجارية وأداء الإرسال الأمامي في الكره الطائرة لدى الطالبات لذلك ارتأت دراسة هذه المشكلة، فضلاً عن



الإمكانية من خلال استخدام أدوات للاعبين الكرة الطائرة، وهي الحبال المطاطية التي تمثل مقاومات مختلفة تسلط على أجزاء الجسم المختلفة لإمكانية تطوير القدرات البدنية.

3-1 هدف البحث:

- 1- إعداد تمارين بدنية بالحبال المطاطية لتطوير القدرة الانفجارية واداء مهارة الارسال الأمامي بالكرة الطائرة للطلّبات .
- 2- معرفة تأثير التمارين البدنية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين واداء مهارة الارسال الأمامي بالكرة الطائرة للطلّبات .

4-1 فرض البحث:

- 1- للتمارين البدنية (المقاومة) بالحبال المطاطية تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين واداء مهارة الارسال الأمامي بالكرة الطائرة للطلّبات .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل المرحلة الثالثة و الرابعة للعام الدراسي 2016-2017

2-5-1 المجال الزمني: 2016/12/21-2017/4/30

- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة ولتحقيق اهداف البحث و للحصول على معلومات ونتائج دقيقة.

- 3-2 مجتمع البحث وعينته: من اجل تحقيق أهداف البحث لابد أن يكون اختيار العينة بشكل مناسب لطبيعة المشكلة حيث تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة (الثالثة و الرابعة) في جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2016-2017، وبعدد مكون من (12) طالبة . خضعت الى (5) اداءات فأصبح عدد العينة (60) محاولة.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-3-1 الوسائل البحثية

- الملاحظة الشخصية.
- الاختبارات والقياسات

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- صافرة عدد (2) .
- ساعة توقيت عدد (1) .
- علامات فسفورية بالوان مختلفة .
- شريط قياس معدني .
- لوحة ترقيم لمعرفة رقم الطالبة والمحاولة التي قامت بها .
- كرات طائرة قانونية عددها (6) وشبكة الكرة الطائرة بارتفاع (2.24 م) للنساء .
- اسلاك مطاطية متنوعه عدد (6) .
- كرات طبية زنة 2 كغم عدد (3) .

- 4-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث: تم تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث وكانت اختبارات مقننة كما يأتي:

3-4-1 الاختبارات البدنية و المهارية:



- **شروط الأداء:** في حالة لمس الكرة الشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تُعد محاولة للطالبة المختبرة (من ضمن المحاولات الخمسة) .

- **التسجيل:** تأخذ الطالبة المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، إذ أن لكل طالبة مختبرة (5) محاولات، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (1- 5)، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (25) درجة، مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين، تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى .

3-6 اجراءات البحث: تمثلت إجراءات البحث في التجربة الاستطلاعية و الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومن ثم الاختبارات البعيدة

3-6-1 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (الثلاثاء 2017/2/21) للتعرف على المعوقات التي تواجه سير التجربة الرئيسية، الارتفاعات والمدة الزمنية اللازمة للتجربة؛ كذلك لمعرفة تحديد التمرينات المطلوبة ومدد الراحة وقياسات الأجهزة المستخدمة في التدريب الخ .

3-6-2 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث التجريبية بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، إذ عمدت الباحثة الى إجراء اختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ (الخميس 2017/2/23) وفقاً للتسلسل الآتي:

تم فيه اختبار مهارة الإرسال الأمامي ثم قياس (القدرة الانفجارية للذراعين)
3-6-3 التجربة الرئيسية (تطبيق التدريبات المستخدمة): قام الباحثون بإعداد التمرينات الخاصة بالبحث بالاعتماد على المصادر المتخصصة الاختصاص، إذ شملت هذه التدريبات استخدام الحبال المطاطية، والقيام بقفزات مختلفة باستخدام وزن الجسم وكرات طبية، واستخدمت الباحثة هذه الأدوات باتجاه تطوير القدرات الانفجارية للذراعين، وبمسارات خاصة بالمهارة المستخدمة (الإرسال الأمامي).

3-6-4 خطوات تنفيذ الوحدات التدريبية: تم تطبيق الوحدات التدريبية في يوم (الثلاثاء) بتاريخ (2017/2/28) لغاية يوم (الاثنين) بتاريخ (2017/3/27) على المجموعة التجريبية

أستمر تطبيق المنهج (4) اسابيع بمعدل (8) وحدات تدريبية بواقع وحدتين تدريبية في الاسبوع
3-6-5 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث في بتاريخ (الثلاثاء 2017/4/4) وحرصت الباحثة على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث الزمن، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، والإنارة، وفريق العمل .

3-7 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS، لمعالجة البيانات .

4- نتائج البحث، عرضها، تحليلها، مناقشتها

4-1 التقديرات الإحصائية لمتغيرات البحث قبل التجربة

جدول (1)

يبين التقديرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية للعينة في المتغيرات المبحوثة

متغيرات البحث	وحدة القياس	س ⁻	ع	ع س ⁻
القدرة الانفجارية للذراعين	المتر وأجزائه	3.83	0.83	0.11
مهارة الإرسال الأمامي	درجة	1.40	0.812	0.10

إن ما يبينه الجدول (1) هو ان التقديرات الإحصائية لنتائج اختياري (القدرة الانفجارية، ومهارة الإرسال الأمامي) للأفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي 2016-2017 جاءت موزعة توزيعاً اعتدالياً إذا قيم الأوساط الحسابية كانت للقدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال على التوالي بمقدار (3.83-1.40)، وكذلك قيمة الانحراف المعياري أيضاً بمقدار (0.11، 0.10) على التوالي، وهي قليلة المقدار لقربها من الصفر، وعليه نجد ان توزيع نتائج العينة في كلا الاختيارين جاءت منتظمة واعتدالية.



2-4 التقديرات الإحصائية لمتغيرات البحث بعد التجربة:

جدول (2)

يبين التقديرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية للعينة في المتغيرات المبحوثة

متغيرات البحث	وحدة القياس	س ⁻	ع	الخطأ المعياري
القدرة الانفجارية	المتر وأجزاءه	5.21	0.98	0.126
مهارة الإرسال الأمامي	درجة	2.56	0.521	0.070

من الجدول (2) يظهر ان التقديرات الإحصائية لنتائج اختباري (القدرة الانفجارية، ومهارة الإرسال الأمامي) للأفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العام الدراسي (2015-2016). جاءت موزعة توزيعاً اعتدالياً وذلك من خلال مؤشرات معينة منها:

ان قيم الأوساط الحسابية كانت للقدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال على التوالي بمقدار (5.21، 2.56)، وكذلك قيمة الانحراف المعياري أيضاً بمقدار (0.98، 0.521) يضاف إلى هذا قيم لخطأ المعياري والبالغة (0.126، 0.070) على التوالي، وهي قليلة المقدار لقربها من الصفر، وعليه نجد ان توزيع نتائج العينة في كلا الاختبارين جاءت منتظمة واعتدالية.

3-4 تأثير التمرينات البدنية المقاومة بالحبال المطاطية في القدرة الانفجارية مهارة الإرسال الأمامي للطالبات بالكرة الطائرة

جدول (3)

يبين نتائج التقديرات الإحصائية للاختبار القبلية والبعدي للعينة في متغيرات البحث

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
القدرة الانفجارية	المتر وأجزاءه	3.83	0.83	5.21	0.98	8.26	معنوية
مهارة الإرسال الأمامي	درجة	1.40	0.812	2.56	0.521	9.21	معنوية

مما يلاحظ على الجدول (3) هو ان قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرات البحث جاءت مختلفة عن الاختبارين (القبلي والبعدي) وإذا جاءت قيم القياس البعدي أفضل مما كانت عليه قبل التجربة فمثلاً عند قياس القدرة الانفجارية للذراعين كان الوسط والانحراف على التوالي (0.83) أصبحت في القياس البعدي على التوالي أيضاً (5.21، 0.98) وهي قيم أجود مما كانت عليه قبل التجربة والحال نفسه بالنسبة لمهارة الإرسال الأمامي. ولغرض معرفة حقيقة الفرق بينهما استخدم الباحثون الاختبار الثاني، وفيه جاءت القيم الثانية بمقدار (8.26) للقدرة الانفجارية للذراعين و(9.21) بالنسبة للمهارة وهذه القيم اكبر من الجدولية عند درجة حرية (59) ومستوى دلالة (0.05) مما يؤكد معنوية الفرق وحدث فاعلية التأثير للتمرينات المستعملة ويرجع سبب ذلك إلى انه هناك تأثير ايجابي للمنهاج المستخدم وما تحتويه من تمارين لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين التي أثبتت أثرها الفعال مما أدى إلى تطوير هذه القدرة البدنية مما اثر ذلك على النتائج التي حصلت عليها عينة البحث، إذ كلما زادت قوة عضلات الذراعين استطاع لاعب الكرة الطائرة زيادة الانقباض العضلي للذراعين وإخراج أقصى قوة عضلية متمثلة في أداء مهارة الإرسال الأمامي. إذ أنه كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات من جهة أخرى زاد إنتاج القدرة العضلية⁽¹⁾.

(1) محمد احمد محمد الحفناوي: تحديد الخصائص الديناميكية للضرب الساحق من بعض المراكز في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حوان، 1991، ص 180.



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أثبتت نتائج البحث ان توزيع مفردات العينة في كلا المتغيرين (القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الامامي) بالكرة الطائرة توزيعاً اعتدالياً.
- 2- أظهرت النتائج اثر للتمرينات باستعمال الحبال المطاطية تأثير ايجابي في القدرات المبحوثة (القدرة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال الامامي بالكرة الطائرة) .

2-5 التوصيات:

- 1- استخدام تدريبات الحبال المطاطية في تطوير القدرات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الدراسية الثانية والثالثة .
- 2- أجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل دراسية مختلفة .
- 3- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية لما لها من دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

المصادر:

- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعلم وتدريب وتحكم، ط، ليبيا: منشورات السابع من ابريل، 1997.
- صالح شافي ساجت: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، ط1، دمشق، دار العرب للنشر، 2011.
- على سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2004).
- عقيل عبد الكاتب؛ الكرة الطائرة، التكنيك والتكتيك الفردي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني، بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979. 1416هـ
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1.

ملحق (1)

الوحدة التدريبية

الاسبوع	الوحدة	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع	اليوم
الاول	الاولى	1- سحب الحبل بالذراع الضاربة من فوق الرأس (ارسال امامي)	80%	15 20 ثا	مستمر	4	د.2	الثلاثاء
		2- سحب الحبل من الاسفل الى الاعلى بالذراع الضاربة (ارسال امامي)	85%	15 20 ثا	مستمر	4	د.2	
	الثانية	3- ربط الحبال بالجذع و اداء حركات مكوكية (زكزاك) على 4 علامات باطوال 2متر ومتباعدة بأربع اقدام	85%	3	3	2	د.2	الاحد



الاسبوع	الوحدة	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	اليوم
		1-ارتداء الحبل المطاط الدائري بعد أن يتم ربطه أسفل القدمين وفوق العنق واداء ضربة الارسال الامامي .	90%	10 ثا20	مستمر	2	د.2	
الثاني	الاولى	1- ربط الحبال بالذراعين وسحبها الى الاعلى الامام معا باتجاه الامام	90%	10 ثا20	مستمر	3	د.2	الثلاثاء
		2-ربط العمود بالجذع بشكل عمودي و اداء استناد امامي مع توتير الحبال حتى تصل الى شدة 80%	95%	10 ثا30 تكرارات	د.2	2	د.2	الثلاثاء
	الثانية	1-اداء الارسال الامامي و الحبل المطاطي مربوط بالذراع الضاربة	90%	10 ارسالات	ثا30	2	د.2	الاحد
		2-سحب الرجلين الى الصدر مع وضع الحبال المطاطية	85%	10	د.1	2	د.2	الاحد
الثالث	الاولى	1-ربط الحبال بالرجلين من الاسفل والذراعين و المشي لمسافة 10 متر مع رفع الذراعين للاعلى ومقاومة الحبال عند المشي	85%	5	1	2	د.2	الثلاثاء
		2-من وضع الوقوف مسك الكرة الطبية زنه (2كغم) باليدين ويحاول رميها بذراع واحدة باتجاه الحائط على بعد (1م) عند الارتداد مسكها بالذراعين ورميها	90%	10 باليسار 10 باليمين	د.2	3	د.2	الثلاثاء
	الوحدة الثانية	1-من وضع الجلوس على الركبة رمي الكرة الطبية زنه (2كغم) الى الطالبة من قبل المدرس عند استلامها ومن ثم رميها الى المدرس مسافة 2 متر مع ربط الحبال المطاطية من الخلف	9%	10	مستمر	2	د.2	الاحد
		تكرار تمارين الاسبوع الثاني	95%	ثا20	د.1	2	د.2	الثلاثاء الاحد



تمرينات خاصة باستخدام الاوزان المضافة و تأثيرها في تطوير التحمل الخاص و أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب

أ.م.د. عمر محمد مجيد م.د. ايمان فائق صالح م.م. بان جهاد عمران
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم وزارة التربية/مديرية الرصافة الاولى

omersport23@yahoo.com

مستخلص البحث

اشتمل هذا البحث خمسة ابواب وعلى النحو الاتي:
تم التطرق في الباب الاول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الاوزان المضافة التي تسهم في تطوير اللاعبين بدنيا . اذ تكمن أهمية البحث في استخدام هذه الاوزان لتطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.
اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث أن الاعداد البدني لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقي في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسة الخاصة بلعبة كرة السلة فضلا عن التطرق الى اهداف البحث وهي :

- 1- إعداد تمرينات خاصة باستخدام الاوزان المضافة لتطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات خاصة باستخدام الاوزان المضافة في تطوير التحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .

اما فرضا البحث فكانت:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في تطوير تحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فضلاً عن مجالات البحث:

اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة (المدرسة التخصصية) وللموسم الرياضي (2017-2018م) لأعمار دون (18) سنة للشباب اذ بلغ عدد افرادها (8) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحدة .
اما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية (spss)، إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.
اما الباب الخامس فقد تم استنتاج مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات ومنها:

- 1- أظهرت نتائج البحث أن التدريب البدني باستخدام الاوزان المضافة انعكس في تطوير الاداء المهاري الخاص .
- 2- أظهرت نتائج البحث أن التطور البدني باستخدام الاوزان المضافة انعكس في تطوير الاداء المهاري

- 1- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام الاوزان المضافة في التدريب لتطوير التحمل الخاص من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية.
- 2- يوصي الباحث باستخدام هذه الوسائل التدريبية لتطوير قدرات بدنية اخرى.



Special exercises using added weights and their effect in the development of special endurance and the performance of some offensive skills

**Search done by
Assistant Professor Dr
Omar Mohamed Majeed**

This paper includes five sections as follows:

The first section discusses the development in the field of sports training through the use of added weights that contribute to the development of physical players. The importance of research lies in the use of these weights for the development of special endurance and the performance of some offensive skills in the reel.

As for the research problem, the researcher mentioned that the physical preparation did not follow the role and the real size in the training process according to the conditions of competition for the basketball game as well as to address the objectives of the research are:

Preparation of exercises to use weights added to develop the special endurance of basketball players under the age of 18 years.

- ❖ Recognize the effect of exercise especially on the use of weights added in the development of endurance of private members of the research sample.
- ❖ To identify the effect of alopecia in the performance of some of the offensive skills in the basketball in the sample of the research.
- ❖ The hypothesis of the research was:
- ❖ There were significant differences in the development of the tolerance of the individuals in the research sample between the tribal and post-test and for the benefit of the test.
- ❖ There were significant statistical differences in the performance of some of the basketball offensive skills among the members of the research sample between the pre-test and the post-test test.

As well as research areas.

As for the third section, the researcher used the experimental method on a sample of the players of the National Center for Sports Talent in Baghdad for the basketball (specialized school) and the sports season (2017-2018) for the ages of (18) years for the youth, the number of its members (8) One.

In the fourth section, the results were presented and discussed through the use of the statistical statistical bag (spss). The researcher reached an evolution in the special endurance and the performance of some offensive skills.

The fifth section has been drawn from a set of conclusions and recommendations, including:



The results showed that physical training using added weights was effective in the development of endurance.

The results showed that physical development using added weights was reflected in the development of skill performance

Recommendations:-

- ❖ The need for serious attention by the trainers to use the added weights in the training to develop the endurance by allocating sufficient time during the training module.
- ❖ The researcher recommends using these training methods to develop other physical abilities.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد عالم التدريب من أهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الأخيرة بسبب التجارب والبحوث العلمية والتي تهدف الى رفع المستوى الرياضي من خلال الاستفادة من كل الامكانيات المتاحة لتطوير مستوى الرياضي.

وانّ من أحد الأسباب المهمة في تطور لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة هو تمتع الرياضيين بمواصفات بدنية و مهارية عالية المستوى اذ ان فعالية أداء اللعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء مهارات مدعومة بقوة او بسرعة او كليهما للتغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية طيلة وقت المباراة، فالواجبات التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب مجهوداً بدنياً عالياً لمنافسة ومراقبة تحركات الخصم تليها الواجبات الهجومية وما يتخللها من الانتقال بين الدفاع و الهجوم .

وهنا تبرز حاجة لاعب كرة السلة بدنياً إلى تحمل الخاص والذي يعطي اللاعب القدرة على الاستمرار في الأداء ولأطول مدة ممكنة لان الاداء المهاري للاعب كرة السلة هي أساس التنافس اذ ان إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تدريب هذه المهارات هو احد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها بالشكل الفني الصحيح ولاسيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة و ذلك للوصول إلى القمة عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة.

لذلك تجلت أهمية البحث في اعداد تمرينات بما يتناسب الواقع الجديد لهذه المتطلبات البدنية وبأساليب علمية وتدريبية حديثة باستخدام الاوزان المضافة* لمواكبة التطور البدني الحاصل في اللعبة من خلال هذه التمارين التي تعمل على تطوير تحمل الخاص والذي تعد من أهم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية كونه مدرباً للفئات العمرية والمتقدمين في تدريب كرة السلة لاحظ ان هناك تدريبات تقليدية قديمة يعمل عليها مدربينا تشكل عائقاً في التطور النوعي لهذه الفئة والتي تعاني من تدني في المستوى البدني وعدم تحقيق المستوى المنشود اذ إن حالة الاهتمام البدني الذي تعاني منه فرق كرة السلة العراقية يعد مشكلة يجب على المدربين البحث عن ايجاد الحلول المناسبة والمنطقية لها بل وتحويلها إلى نقطة قوة لصالح فرقهم ومن خلال خبرة الباحثون ملاحظاته الميدانية ومتابعته المستمرة لمباريات كرة السلة المحلية بمختلف فئاتها وانديتها، لاحظ الباحث انخفاض مستوى الأداء البدني الامر الذي اثر ويؤثر سلباً في اعداد اللاعبين اولا وما ينعكس عنه من ضعف الاداء اثناء المباريات والذي يرى الباحث ان أحد أسبابه هو انخفاض في نوعية التمرينات المستخدمة للإعداد

* استخدم الباحث الاوزان المضافة زنة (2-1) كغم ووضعها في منطقة الكاحل



البدني بشكل عام وكيفية تدريبها بما يتناسب التحمل الخاص** بشكل خاص فضلاً عن القدرات البدنية الأخرى .

1- 3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة باستخدام الاوزان المضافة لتطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الاوزان المضافة في تطوير التحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .

1- 4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير تحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

1- 5 مجالات البحث:

- 1- 5- 1 المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة (المدرسة التخصصية) للشباب مبكرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- 1- 5- 2 المجال الزمني: المدة من 2018/2/6 لغاية 2018/6/18.
- 1- 5- 3 المجال المكاني: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- 3 منهج البحث:

إن ملائمة طبيعة المشكلة واهداف البحث يحددان منهج البحث المتبع لإيجاد الحلول العلمية لتلك المشكلة فضلاً عن تحقيق الاهداف، مما حدا بالباحث الى استخدام المنهج التجريبي في بحثه .

2- 3 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للموسم الرياضي (2015-2016م) للأعمار دون (18) سنة والبالغ عددهم (8) لاعباً، وكان اختيارهما عمدياً بسبب سهولة الاتصال مع المدرب و استمرارهم بالتدريبات طيلة أيام السنة، والجدول (1) وصف لعينة البحث.

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سنتيمتر	1.8463	1.8300	0.07881	0.946
الوزن	كيلو غرام	72.0625	70.5000	10.15525	0.748
العمر الزمني	سنة	17.5625	18.0000	0.51235	-0.279
العمر التدريبي	شهر	36.8750	23.0000	3.18067	0.045

** يقصد الباحث بالتحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة)



3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- ◀ المصادر العربية.
- ◀ الملاحظة، الاختبارات والقياسات.
- ◀ استمارة تسجيل متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي فضلاً عن استمارة تسجيل وتفرغ نتائج اختبارات تحمل السرعة الخاصة بالبحث (**).
- ◀ ملعب كرة سلة.
- ◀ كاميرا عدد (2) نوع (sony).
- ◀ ساعات توقيت الكترونية عدد (5).
- ◀ صافرة عدد (4).
- ◀ شواخص عدد (15).
- ◀ شريط لاصق.
- ◀ شريط قياس متري طوله (30م).
- ◀ ميزان طبي.

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد الاختبارات البدني:

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنيان لقياس التحمل الحاصل لكل من (تحمل القوة وتحمل السرعة) وهما كالآتي :

- اسم الاختبار البدني الاول: القفز العمودي مع رفع اليدين (6: 266)
 - الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة للرجلين
 - الإمكانيات والأدوات: ساعة توقيت، مساعدة الزميل على حساب العدد، ملعب صغير
 - مواصفات الاختبار: من وضع الوقوف، ثني مفصل الركبة ومدّه والوثب العمودي مع رفع الذراعين إلى الأعلى ثم العودة إلى الوضع الابتدائي، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.
 - التقويم: عدد مرات الوثب خلال 60 ثانية مؤشر لتحمل القوة .
 - ملاحظة: يتم تحديد المسافة التي يقفز إليها اللاعب والمتمثلة بـ 70 % من امكانية اللاعب.
 - اسم الاختبار البدني الثاني: الجري المكوكي 25×8 م من البدء العالي (6: 266)
 - قام الباحث بتحديد الاختبار البدني لقياس تحمل السرعة وهو :
 - الجري المكوكي 25×8 م من البدء العالي (2)
 - الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين .الأدوات: 1- شريط قياس 2- شريط لاصق 3- ساعة إيقاف 4- ساحة مستوية أطول من (30) م 5- صافرة .
 - مواصفات الأداء: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (25) م، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية، يكرر هذا الأداء (8) مرات لتصبح المسافة المقطوعة $(25 \times 8) = 200$ متر.
 - التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة (25×8) بالثانية وأجزائها
- ### 3-4-2 الاختبارات المهارية الهجومية بكرة السلة:
- تم اختيار المهارات الهجومية والتي هي من ضمن المهارات الأكثر استخداماً أما بالنسبة لاختبارات فقد اختار الباحثان الاختبارات التي وردت في كتب كرة السلة .

(**) انظر الملحق (1).

(2) احمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي : أثر تمارين لاهوائية فيطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2007) ، ص4.



وكانت الاختبارات كالاتي:

اولا : اختبار التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة (5: 234):

- الغرض من الاختبار: (تقييم مهارة دقة التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة):
- يقوم اللاعب باستلام الكرة من منتصف الملعب ثم اداء الطبطبة باتجاه الهدف وعند وصوله الى خط الرمية الحرة يقوم بالتهديف بالقفز .
- يمكن ان يقوم بالتهديف من منتصف الرمية الحرة او منطقة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة
- يقوم المختبر بالتهديف من (يمين-وسط- يسار) المنطقة الحرة ويمنح المختبر (10) محاولات لكل منطقة .
- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة .

ثانيا: الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي (4: 197):

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، واربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت الكترونية، وكريسيان، وصافرة.
- وصف الأداء:

■ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

• إدارة الاختبار:

- موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

• حساب الدرجة:

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- تقسيم الزمن على (60 ثا)
- تحسب اللاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- تحسب اللاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.
- جمع درجات (دقة) المحاولات الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

3-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت الموافق (2018/2/6)، على عينة من لاعبي نادي الصليخ بكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (4) لاعبين.

3-6 الاختبارات القبلية: قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبلية (2018/2/8) وثبتت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهارية في القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة في بغداد.



3-7 التجربة الرئيسية: استمر تطبيق التجربة الرئيسية لمدة (6) اسابيع، ايام التدريب كانت ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء)، وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (18) وحدة تدريبية، وكانت التمارين تؤدي خلال زمن القسم الرئيس للتدريب . بلغ زمن تدريب التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة) (20-25) دقيقة في كل وحدة تدريبية وكان زمن الراحة بين التمرينات لتحمل القوة $^{*}(2:1)$ من زمن الاداء.

اما زمن الراحة بين التمرينات لتحمل السرعة $^{*}(3:1)$ من زمن الاداء وزمن الراحة بين المجاميع (3-2) دقيقة، اما الشدة التدريبية المستخدمة في تدريبات تحمل القوة (70-80%) والشدة التدريبية في تدريبات تحمل السرعة (85-95%) واستخدم الباحث الحمل التدريبي بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة في تدريب تحمل القوة وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تدريب تحمل السرعة

3-8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية وتطبيقها في (2018/6/18) بنفس الأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية، من حيث الوقت والأدوات ومكان الاختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية.

3-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قيمة (ت) للعينات المستقلة .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

4-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية و المهارية:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية، ومستوى الدلالة، ونسبة التطور في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الاختبارات الثلاث

الاختبار	وحدة القياس	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
			س	ع	س	ع					
القفز العمودي مع رفع اليدين	سم	8	34.0	1.309	52.25	0.707	18.25	0.365	49.868	معنوي	47.63
الجري المكوكي 8 × 25	ثا	8	.746 29	1,263	28,230	0.963	1.516	0.766	5.595	معنوي	63.51
التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة	الدرجة	8	4.88	1.553	6.75	1.488	1.875	0.991	5.351	معنوي	38.32 %
الاستلام العالية المنتهية بالتصويب السلمي	الدرجة	8	3.88	1.246	6.13	0.991	2.25	0.886	7.18	معنوي	57.99 %

درجة الحرية (ن-1) (8-1=7) ومستوى الدلالة (0.05) وقيمة (ت) الجدولية = (2.365)

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أن عينة البحث في اختبار القفز العمودي مع رفع اليدين كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (34.000) والانحراف المعياري (1.309)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (52.250) والانحراف المعياري (0.991)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.25) والانحراف المعياري للفروق (0.707)، وكانت قيمة (ت) (49.868) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود

*انظر ملحق (1)

** انظر ملحق (2)



فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من القفز ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (47.63%) .

ومن الجدول نفسه يتبين أن عينة البحث في اختبار الجري المكوكي كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (29.746) والانحراف المعياري (1.263)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (28.230) والانحراف المعياري (0.963)، وعند حساب قيمة (ت) كانت (5.595) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي لتحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (51.63%)

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أن عينة البحث في اختبار التهديف بالقفز كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (4.88) والانحراف المعياري (1.553)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (6.75) والانحراف المعياري (1.488)، وعند حساب قيمة (ت) كانت (5.351) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف بالقفز ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (57.99%) .

أما في اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السليم فإن عينة البحث كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (3.88) والانحراف المعياري (1.246)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (6.13) والانحراف المعياري (0.991)، وبعد حساب قيمة (ت) كانت (7.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من القفز ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (38.32%) .

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (2) يتبين أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية وان هذه النتائج كانت للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة* وفق أسلوب علمي صحيح، إذ دل التحسن في الاختبارات وكما بينت النتائج أن أفراد العينة اظهرت التفوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء أثناء الاختبارات في القفز والتهديف بنوعيه وهذا يرجع الى المواظبة في الاداء للعينة كذلك الى زيادة تأثير الوسائل المساعدة في زيادة صعوبة التمارين البدنية وكيفية انتقاء التكرارات المناسبة وفترات الراحة إذ يجب ان يتناسب التمرين مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له وان هذه التمارين كانت لها المساهمة في تطوير المهارات المركبة وبهذا فقد تحقق اهداف البحث وفرضاه .

كما يعزو الباحثات ذلك الى استعمال الانموذج التدريبي الذي كان له دور فعال في إظهار قدرات اللاعبين من خلال ممارستهم المهارات الهجومية مما انعكس ايجابيا على ادائهم للمهارات، وبالتالي زاد من تحسين مستوى الاداء البدني والمهارات وهذا ما أكدّه (منصور جميل) بقوله " إنَّ العمل التدريبي وفقاً لمتطلبات الحمل السليم يؤدي الى حصول حالة التكيف (إذ إنَّ التكيف هو التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أعمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة) " (1).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج البحث أن التدريب البدني باستخدام الاوزان المضافة كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني للمتغيرات قيد البحث .

*انظر ملحق (3) ، (4)

(1) منصور جميل العنكي. التدريب الرياضي وآفاق المستقبل. ط1، بغداد: المكتبة الرياضية، مكتب الابتكار

للاستنتاج، 2010، ص175.



- أظهرت نتائج البحث أن التطور التدريب البدني باستخدام الاوزان المضافة انعكس في تطوير الاداء المهاري للمهارات التي تم قياسها في البحث .
- أن التمارين البدنية بالنسبة للقدرات ذات التأثير الاكثر في متطلبات لعبة كرة السلة له تأثير في تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد البحث .

2-5 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام الاوزان المضافة في التدريب لتطوير التحمل الخاص من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية.
- يوصي الباحث بتطبيق مناهج تدريبية لتطوير قدرات بدنية اخرى باستخدام انواع الاوزان المضافة .
- يوصي الباحث بتطبيق مناهج تدريبية لتطوير التحمل الخاص باستخدام انواع اخرى من المقاومات .

المصادر:

- احمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي: أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2007).
- طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين؛ الموسوعة العلمية في تدريب التحمل. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- فارس سامي يوسف؛ بناء و تقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006) ص127.
- فائز بشير حمودات ومويد عبدالله جاسم؛ كرة السلة: (جامعة الموصل، 1990).
- محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، القاهرة: الجهاز المركزي للكتب، 1982.



ملحق (1)

انموذج للمنهج التدريبي المتبع لتدريب تحمل القوة لعينة البحث التجريبية
ايام التدريب من كل اسبوع: السبت - الاثنين - الاربعاء
انموذج للأسبوع الاول والثاني

الوحدة الاولى	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	1	70%	30 ثا	3	2:1	4-3 د
	2	70%	30 ثا	3	2:1	4-3 د
	3	70%	30 ثا	3	2:1	4-3 د

الوحدة الثانية	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	1	70%	30 ثا	3	2:1	4-3 د
	2	70%	30 ثا	3	2:1	4-3 د
	3	70%	30 ثا	3	2:1	4-3 د

الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة الثالثة	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	2	75%	35 ثا	3	2:1	4-3 د
	3	75%	35 ثا	3	2:1	4-3 د
	4	75%	35 ثا	3	2:1	4-3 د

الوحدة الرابعة	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	2	75%	35 ثا	3	2:1	4-3 د
	3	75%	35 ثا	3	2:1	4-3 د
	4	75%	35 ثا	3	2:1	4-3 د



ملحق (2)

انموذج للمنهج التدريبي المتبع لتدريب تحمل السرعة لعينة البحث
ايام التدريب: (السبت، الاثنين، الاربعاء)
انموذج تمرينات الاسبوع الاول والثاني

الوحدة الاولى ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
	1	%85	3	3:1
	2	%85	3	3:1
	3	%85	3	3:1

الوحدة الثانية ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
	1	%85	3	3:1
	2	%85	3	3:1
	3	%85	3	3:1

الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة الثالثة ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
	2	%90	3	3:1
	3	%90	3	3:1
	4	%90	3	3:1
الوحدة الثالثة ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
	2	%90	3	3:1
	3	%90	3	3:1
	4	%90	3	3:1

ملحق (3)

انموذج تمرينات لتطوير تحمل السرعة لعضلات الرجلين

1- من وضع الاستناد الامامي، سحب الركبتين بالتبادل اتجاه الجسم .



2- من وضع الاستناد على الجدار، سحب الركبتين بالتبادل باتجاه الجسم.



3- من وضع الوقوف اماما رفع الركبتين للأمام بتبادل القدمين من بداية السلاالم الى نهايتها على ان توضع الاوزان في منطقة الكاحل



4- من وضع الوقوف جانباً مواجه السلاالم تبادل القدمين أمام خلف على مربعات السلاالم



ملحق (4)

انموذج تمرينات لتطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين التمارين المستخدمة في البحث

التمرين (1)

رفع ركبة للجانب من فوق الأقماع



التمرين (2)

القفز للجانب من فوق الأقماع



التمرين (3)

القفز للأمام فوق المانع الاول ثم القفز فوق المانع الثاني وهكذا ويعاد التمرين بالعكس (ذهابا وايابا).



التمرين (9):

توضع الاقماع على خط واحد بينهما مسافة يقوم اللاعب بالقفز للجانبين القمع الاول الى الثاني ثم القفز باتجاه الاول.







تأثير طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب

د. ثامر كاظم ارحيم د. شكري شاكر فالح ا.د. حيدر عبد الرزاق كاظم
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص بحث

تتجلى أهمية البحث الارتقاء بلعبة كرة السلة وخصوصاً فئة الناشئين لأنها القاعدة الأساسية لرفد المنتخبات الوطنية من خلال وضع تدريب مقنن وفق أسلوب علمي يساعد على الارتقاء بالجانب البدني والمهاري الهجومي.

وكان هدف البحث: التعرف على تأثير طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب. وشملت عينة البحث: لاعبي نادي الميناء الرياضي الشباب للموسم 2017-2018 وعددهم 12 لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبيتين هما:

- المجموعة الأولى تعمل بطريقة (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)
 - المجموعة الثانية تعمل بطريقة (الأقل من القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)
- وتم التوصل إلى أهم الاستنتاجات:

- طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- الطريقة الأولى (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل

أهم التوصيات :

- اعتماد طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- اعتماد الطريقة الأولى (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تتقدم الشعوب عندما تعطي أهمية كافية للمستوى العلمي والبحث العلمي والذي بدورها تعمل إلى التقدم بما يحتاجه البلد من نقص الحاجات ومعالجة الأمور التي تقف عائق في النهوض والتقدم. وهذا يشمل جميع مجالات الحياة منها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتجارية وحتى الرياضية، إذ بدأت تنهض الرياضة مع نهضة تلك العلوم وتتقدم الألعاب بتقدم البحوث وما ينتجه العلماء ولكفة الألعاب الرياضية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي لها جمهورها وممارسيها ومن الألعاب التي تجلب المتعة لأن المنافسة فيها ليس سهلة، بدء العالم المتقدم أيضاً توفير متطلبات هذه اللعبة للتقدم بها نحو الأفضل من ناحية التدريب الرياضي وابتكار الوسائل والأساليب المناسبة وكيفية التحكم بالحمل التدريبي، وابتداءً من المراحل العمرية المختلفة الناشئين والشباب وحتى المتقدمين، لأن كل مرحلة عمرية لها خصوصية في التدريب والاحتياجات البدنية والمهارية والخطية فيها.

ومرحلة الشباب وهي المرحلة الثانية من مراحل التدريب الرياضي ضروري أن يتمتع فيها اللاعبين السرعة والدقة في الأداء المهاري إضافة إلى المرونة الكافية للأداء وزيادة القدرات البدنية الأخرى، وهذه العوامل تساعد في نجاح الجانب التكتيكي في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة المتقدمين



وتعتبر دليل على امتلاك اللاعبين الجانب البدني والمهاري العالي وما عليهم سوى الجانب الخططي في الأداء.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إيضاح ما هو تشكيل الحمل التدريبي وأسلوب تدريبها الصحيح خدمة للجانب المهاري إضافة إلى استخدام التقنين الصحيح للحمل المطلوب للاعبين تساعد في تقدم القدرات البدنية الخاصة وهنا يأتي العلم والبحث العلمي في اختيار التشكيل التدريبي الناجح فيها وبهذا قد نساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريب هذا التدريب.

2-1 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب التي تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة ومتطورة بصورة كبيرة لصغر الملعب وكثرة عدد اللاعبين وكرة ذات وزن عالي وتحرك مستمر بدون توقف ضرورة حتمية للنجاح في الأداء وخصوصا الأداء المهاري، وفي حالة عدم أو قصور امتلاك اللاعبين لتلك القدرات نلاحظ البطء في الأداء المهاري أو ضعف في القدرات البدنية.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونهم لاعبين سابقين ومدربين واتحاديين، لاحظوا أن عدم تقدم فرقنا السلوية في أغلب المحافل المحلية والدولية هو تذبذب في مستوى الاداء والنتائج من ضعف في الجانب البدني، لهذا ارتأينا أن نضع حجر الأساس في معالجة هذا الضعف خلال مرحلة الشباب، ويتم ذلك من استخدام التدريبات المناسبة وفق تشكيل الحمل المطلوب.

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات بطريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات بطريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير تدريبات بطريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الميناء الرياضي للشباب.
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الميناء البصرة الرياضي.
- 3-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/7/3 ولغاية 2018/9/21

1- الدراسات النظرية:

1-2 تشكيل الحمل:

- 1-الحمل الأقصى: يصل معدل النبض فيه إلى فوق 190 نبضة/ق، وشدة الحمل من 10:9% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد التكرارات تتراوح من 1:5 مرات، زمن فترة الراحة الايجابية من 120:90 ثانية.



2-الحمل القريب من الأقصى: يصل معدل النبض فيه ما بين 190:165 نبضه/ق، و شدة الحمل من 90:75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد التكرارات تتراوح من 10:6 مرات، زمن الراحة الايجابية 60 ثانية.

3-الحمل المتوسط : يصل معدل النبض فيه ما بين 160:140 نبضه/ق، و شدة الحمل من 50: إلى أقل من 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، التكرارات تتراوح ما بين 15:10 مرة، زمن الراحة الايجابية 45 ثانية.

4-الحمل الخفيف : يصل معدل النبض فيه ما بين 140:115 نبضه/ق، و شدة الحمل من 50:35% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، التكرارات تتراوح ما بين 20:15 مرة.

5-الراحة الايجابية :-شدة الحمل فيها أقل من 30% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله و التكرارات تتراوح ما بين 30:20 مرة.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبيتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب والبالغ عددهم (12) لاعب تشكيلة أساسية للفريق، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى عينتين (تجريبيتين) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين إذا تبلغ كل مجموعة نسبة (50%) من المجتمع الأصلي. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينتين (التجريبيتين) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)			المجموعة التجريبية الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع_+	س-	معامل الاختلاف	ع_+	س-		
العمر التدريبي (سنة)	3.77	0.2	5.3	5.76	0.3	5.2	0.62	غير معنوي
الوزن (كغم)	1.75	1.2	68.5	1.9	1.3	68.4	0.12	غير معنوي
الطول (سم)	1.32	2.3	173.3	1.38	2.4	173.4	0.06	غير معنوي
النبض وقت الراحة (ض/د)	1.9	1.3	65.3	2.14	1.4	65.4	0.11	غير معنوي
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	7.94	2.4	30.2	7.21	2.2	30.5	0.2	غير معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	8.69	2.2	25.3	9.44	2.4	25.4	0.06	غير معنوي
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	0.86	1.1	127.3	1.8	2.3	127.2	0.08	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد)	1.82	0.3	16.4	1.22	0.2	16.3	0.62	غير معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	1.97	0.4	20.3	1.48	0.3	20.2	0.45	غير معنوي
التهديف السلمي (ثا)	3.17	0.2	6.3	4.83	0.3	6.2	0.62	غير معنوي
التمرير السريع (ثا)	2.81	0.4	14.2	1.39	0.2	14.3	0.5	غير معنوي
الطبطبة (ثا)	1.07	0.1	9.3	3.26	0.3	9.2	0.71	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع

-الاختبارات المستخدمة:

-الملاحظة العلمية



3-3-2 أجهزة وأدوات البحث:

-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة عدد (6).

-مصاطب عدد 2

-ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

-ساعة معصمية لقياس النبض عدد (3).

-مخاريط (طرابيش) عدد (5).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحثين والمصادر والمراجع العلمية والتي يرون انها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث الشباب وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1-1 اختبار السرعة الحركية للذراعين (سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال 30ثا)(3: 50):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الفرد في تقريب وتباعد الذراع في المستوى الأفقي .
الأدوات المستخدمة: 1-ساعة توقيت 2-جهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد و موضوعتين افقياً بحيث تكون (24) بوصة يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب 3-كرسي إجراء الاختبار: يجلس المختبر أمام الجهاز و على بعد (8) بوصة وعند سماع الإشارة يقوم بلمس المسطح (الدائرة) اليمنى بأطراف أصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الأيسر بنفس اليد (دورة) يكرر العمل أكبر عدد ممكن من المرات خلال (30) ثا .
التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر خلال (30) ثا.

3-4-2-1-2 اختبار السرعة الحركية للرجلين (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال 20ثا)(3: 51):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التقريب و تباعد الرجل في المستوى الأفقي
الأدوات المستخدمة: 1-ساعة توقيت 2-جهاز: وهو عبارة عن لوحة ثبت عليها في المنتصف عارضة عرضها (18) بوصة بحيث توضع عمودياً على اللوحة 3-كرسي بدون ظهر إجراء الاختبار: يجلس المختبر أمام الجهاز بحيث يكون القدم على الجانب الأيمن للجهاز عند سماع أشاره البدء يقوم المختبر بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر للجهاز من فوق العارضة ثم يعود بها بعد ذلك إلى الجانب الأيمن و يكون بذلك قد قام بدورة كاملة يكرر العمل أكبر عدد ممكن من المرات خلال (20) ثا وكما موضح في شكل (6). التسجيل: يحسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها خلال (20) ثا.

3-4-2-1-3 اختبار سرعة زمن استجابة اليد (3 : 52)

الفرض من الاختبار: قياس سرعة زمن استجابة اليد
الأجهزة والأدوات: مسطرة بحيث يرسم خط بالون الأسود بين رقمي 120سم، 130سم منضدة بارتفاع مناسب، كرسي.

مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختباره في وضع مريح على المنضدة بحيث يواجه الإبهام السبابة وتكون اليد بارزة على المنضدة بمقدار من (3-4) بوصة يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين أبهام و السبابة المختبر. مع ملاحظة ان تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لإصبعي الإبهام والسبابة للمختبر .



ويجب أن يركز المختبر النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود، حيث لا يجب أن يوجه نظرة إلى المحكم يترك المحكم المسطرة تسقط عمودياً، وعلى أن يحاول المختبر أن يمسك المسطرة بواسطة الإبهام و السبابة عند النقطة المدهونة باللون الأسود . ما أمكن .
التسجيل:

أإذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة الإبهام و السبابة عند النقطة المدهونة باللون الأسود تماماً تكون استجابة سليمة

ب إذا أمسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة أسرع من المعدل السليم . والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون استجابة معبرة عن مقدار سرعة استجابة الفرد عن الحد الطبيعي المطلوب .

ج - إذا أمسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة بطيئة عن المعدل السليم، مقدار ببطء الاستجابة عن المستوى السليم المطلوب .

3-4-2-4-1 القوة المميزة بالسرعة للذراعين (5 : 287) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي المائل في (10) ثا :

3-4-2-5 اختبار المرونة (7 : 335) اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا :

3-4-2-2 الاختبارات المهارية (9 : 171):

3-4-2-1 اختبار التهديد السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19.5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4.5) متر .

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتداً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفه السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديد أما إذا لم ينجح التهديد فيعود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

3-4-2-2-2 اختبار التمرير السريع Speed Pass:

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، كرة السلة، أرض مسطحة، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2.70 م) من الحائط . وعند سماع أشاره البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها . على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار:

— يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

— لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط، إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

— يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .

— أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .

— يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .



التسجيل: يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة. هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية، على أن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب أن تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن أقل من هاتين المحاولتين. ويتم حساب الزمن لا داء عشر تمريرات ناجحة.

3-2-2-4-3 اختبار المحاورة (الطبطة) Dribble

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص. **الأجهزة والأدوات المستخدمة:** شواخص عدد ستة، ساعة توقيت، كرة السلة، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية، خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم، 1.5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم، 2.40م).

شروط أداء الاختبار: عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع الطبطة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية. وعلى أليقتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية).

شروط الاختبار:

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء.
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطة بالشكل القانوني.
- يحق للمختبر أن يؤدي عملية الطبطة بأي من اليدين (اليمين أو اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة.

التسجيل:

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحثون بتاريخ 2018/7/3 تجربة استطلاعية على عينة

البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدمة.

3-5-3 التجربة الميدانية:

3-5-3 1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/7/18-17

3-5-3 2 التدريب المستخدم:

تم الاستعانة بتدريب المدرب وتمريناته وتم التحكم فيها وفق طريقتين:

- الطريقة الأولى (الأقل من القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)

- الطريقة الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي): إي التحكم بالحمل التدريبي وفق في القسم الرئيس من وحدات المدرب، وتم الاستعانة بشدة الحمل ضمن درجات الحمل المستخدم والمعروض في الفصل الثاني. وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (70-100%) وتم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري.

اما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د).

واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة. وفي كل وحدة تم وضع (2) تمرين للمرونة و (3) تمرينات للسرعة بالكرة



وبدونها . وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التجريبية فقط، وباقي التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب والباحثون اشرفوا فقط بتطبيق التمرينات الموضوعة ووفق التدريب المستخدم لتلك التمرينات ومن قبل المدرب. ولهذا تم تطبيق التدريب للمدة من 2018/7/19 ولغاية 2018/9/14.

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/9/21-20
3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية لإيجاد:

-الأوساط الحسابية.

-الانحرافات المعيارية.

-معامل الاختلاف.

-اختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية البدنية

المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي-المتوسط-الأقل من القصوي)				المجموعة التجريبية الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)				متغيرات البحث البدنية
س- قلبي	س- بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	س- قلبي	س- بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	
30.2	32.1	0.2	9.5	30.5	34.5	0.5	8	السرعة الحركية للذراعين (عدد)
25.3	27.3	0.3	6.6	25.4	30.2	0.7	6.8	السرعة الحركية للرجلين (عدد)
127.3	126.1	0.3	4	127.2	124.1	0.4	7.75	سرعة الاستجابة للذراعين (سم)
16.4	18.6	0.3	7.3	16.3	20.2	0.7	5.57	القوة المميزة بالسرعة (عدد)
20.3	22.3	0.4	5	20.2	25.4	1.1	4.72	المرونة الديناميكية (عدد)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.571

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) البدنية.

متغيرات البحث البدنية	المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي-المتوسط-الأقل من القصوي)		المجموعة التجريبية الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س- بعدي	س+ ع	س- بعدي	س+ ع		
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	32.1	0.3	34.5	0.4	10.9	معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	27.3	1.1	30.2	1.3	3.8	معنوي
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	126.1	1.2	124.1	1.3	2.53	معنوي
القوة المميزة بالسرعة (عدد)	18.6	0.4	20.2	0.3	7.27	معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	22.3	0.5	25.4	0.6	9.11	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين هناك تطور في الجانب البدني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث البدنية ولكن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون جاء تطور المجموعة التجريبية الأولى إلى التزامها في التدريب اليومي وتطبيقها التمرينات المستخدمة من قبلهم بانتظام وهذا دليل على أن التدريب الرياضي يساعد على التطور وهذا ما يؤكده كل من محمد حسن علاوي (1986) (6: 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (10: 301) (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).



إما المجموعة التجريبية الثانية فقد جاء تطورها إلى التدريب المستخدم والذي أثبت نجاحه في الجانب البدني إذا أن استخدام تدريب الحمل الذي فيه درة القصوي كان لها الأثر في الأداء البدني ووفق ما يحتاجه من جانب السرعة كما في السرعة الحركية وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة، كما لعبة الدرجات القصوي دور كبيراً في نجاح تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة.

كما أن التدربيين المستخدمين ساعداً على ترابط الصفات البدنية ألمقاسه وقد أعطت نتائج جيدة لكل صفة على حده وهذا ما يؤكد ريسان خريط وأخرون (1989) (4 : 72) "يجب على المدرب المعاصر أن يتطلع في كل صفة بدنية في ضوء ترابطها (ارتباط المتبادل وتبعيتها المتبادلة) مع الصفات الأخرى، وليس بأي حال من الأحوال بشكل منعزل".

2-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية المهارية

متغيرات البحث المهارية	المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)				المجموعة التجريبية الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)			
	س- قلبي	س- بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	س- قلبي	س- بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة
التهديف السلمي (ثا)	6.3	5.9	0.1	4	6.2	5.2	0.3	3.33
التمرير السريع (ثا)	14.2	13.8	0.1	4	14.3	13.1	0.4	3
الطبطة (ثا)	9.3	8.9	0.14	2.85	9.2	8.6	0.22	2.72

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) المهارية.

متغيرات البحث المهارية	المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)		المجموعة التجريبية الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س- بعدي	±ع	س- بعدي	±ع		
التهديف السلمي (ثا)	5.9	0.2	5.2	0.3	4.37	معنوي
التمرير السريع (ثا)	13.8	0.4	13.1	0.2	3.5	معنوي
الطبطة (ثا)	8.9	0.11	8.6	0.21	2.83	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

بعد هذا العرض للجانب المهاري في جدولي (4) و(5) تبين أيضاً هناك تطور للمجموعتين التدربيين في الأداء المهاري الهجومي وكانت المجموعة التجريبية الثانية أفضل في الاختبارات البعدية.

وكما أسلفنا في الجانب البدني قد جاء تطور المجموعة التجريبية الأولى إلى استخدامهم التمرينات المناسبة والحمل المناسب القصوي والمؤثرة إذ يذكر بسطويسي احمد، وعباس السامرائي (1984) (2: 235) " التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة ".

إما المجموعة التجريبية الثانية قد جاء تطورها إلى الحمل القصوي المستخدم ودوره في تحقيق النجاح والتطور البدني والذي انعكس على تطور الجانب المهاري، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمدا الباحثون إلى طريقة التدريب القصوي لأسباب أولها تطور الجانب البدني والثاني تطوير الجانب المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني ولهذا يؤكد أمر الله احمد البساطي (1998) (1 : 9) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط



الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". كما أشار (سنجر، 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (13: 291) . وكما تم استخدام تمارين بدنية تخصصية دقيقة لغرض رفع المستوى المهاري وزيادة فاعلية الأداء السريع اذ يذكر (Richard A 2005) " تلعب السرعة والقوة دوراً رئيسياً في تعزيز فاعلية الأداء " (12: 217).

اما نتيجة زيادة الدقة في الأداء مع عامل السرعة يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكدته وجيه محجوب (2000) (11: 175) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألّق حركي أكثر دقة". وبهذا يعتبر أسلوب التدريب بالإعادة من الأساليب الناجحة في تقديم لعبة السلة .

1- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- الطريقة الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل.
- 3- التدريب للصفات البدنية مجتمعا تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبها بصورة منفرد.

1-5 التوصيات:

- 1- اعتماد طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- اعتماد الطريقة الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل.
- 3- التدريب المقنن والمؤثرة بشكل فعال في يعطي نتائج جيدة وكما الطريقتين بتحكم تشكيل الحمل كانت مؤثرة في الأداء المهاري وتحسنه نحو الفضل .

المصادر:

- 1- أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف، القاهرة، 1998.
- 2- بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي. طرق التدريس في التربية الرياضية: مطابع جامعة الموصل، 1984.
- 3- ثامر كاظم أرجم. تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة: رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2006.
- 4- ريسان خريبط وآخرون. الاختيار في كرة السلة: مترجم، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1989.
- 5- قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 6- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986 .
- 7- محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية الرياضية: جامعة حلوان، دار الفكر العربي، القاهرة، ج1، ط2، 1987 .
- 8- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: بغداد، 2008.
- 9- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي، وفانز بشير حمودات - كرة السلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط2، 1999.
- 10- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 2، 1983 .



- 11- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي: مطبعة وزارة التربية، بغداد، 2000.
12-richard A. Schmidt and Timoth D. Lee. Motor Control Learning, 4th ,
Human Kinetics Book, 2005.
13- singr , Robert N . M otor : Learning and Human performance . 3 rd ed
, New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

نموذج من الوحدات التدريبية

الزمن الكلي : 53-55 دقيقة

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية: 1

-الطريقة الاولى (الاقل من القصوي- المتوسط-الاقل من القصوي) الشدة : 90%

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة
			بين التكرارات	بين المجموعات
الرئيس	45 ثانية	-الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء أماماً أسفل لمدة (5) ثانية، ثم عمل دوران للجذع مع الحركة لمدة (10) ثانية.	15×3	رجوع النبض 120-110 ض/د
	60 ثانية	-مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجذع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط أمام أسفل مع ضم الساقين.	20×3	
	180 ثانية	-أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15) ثانية	4مرات×3	
	300 ثانية	-الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبقة والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20) ثانية	5مرات×3	
	180 ثانية	-أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبقة لنهية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15) ثانية	4مرات×3	إي يتراوح الزمن (2-2.5) دقيقة (3)

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية: 1
-الطريقة الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي) الشدة : 100% الزمن الكلي : 58-60 دقيقة

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة
			بين التكرارات	بين المجموعات
الرئيس	44 ثانية	-الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء أماماً أسفل لمدة (5) ثانية، ثم عمل دوران للجذع مع الحركة لمدة (10) ثانية.	14×3	رجوع النبض 120-110 ض/د
	58 ثانية	-مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجذع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط أمام أسفل مع ضم الساقين.	18×3	
	185 ثانية	-أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15) ثانية	6مرات×3	
	320 ثانية	-الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبقة والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20) ثانية	7مرات×3	
	180 ثانية	-أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبقة لنهية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15) ثانية	4مرات×3	إي يتراوح الزمن (2-2.5) دقيقة (3)



**تأثير بعض العاب البنات كمحطات في الجزء التحضيري في تطوير بعض القدرات
الحركية والاتجاه نحو درس التربية الرياضية للبنات للمرحلة العمرية (10-12) سنة**
م.م سامي علي كاظم ا.د ماجدة حميد كمش ا.د ناظم كاظم جواد
المديرية العامة لتربية ديالى جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ملخص البحث

تعد القدرات الحركية من المفردات المهمة في درس التربية الرياضية اذ يسعى المربون الى تنميتها ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة تأثير العاب البنات في تطوير القدرات الحركية والاتجاه الايجابي نحو درس التربية الرياضية، وقد عمد الباحثان في استخدام العاب البنات في الجزء التحضيري من الدرس على شكل محطات والغاية من هذه الالعاب هو زرع المرح والسعادة لدى التلميذات وكذلك استثمار الوقت بأقصى مايمكن في النشاط الحركي من خلال تطبيق التلميذات هذه الالعاب البسيطة والمحبيه لتطوير لقدرات الحركية، وكذلك الاتجاهات الايجابية نحو الدرس، وقد طبق المنهج على عينة من (60) تلميذه واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتاريخ 2017/10/2 قام الباحثان بالاختبار القبلي واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج وقد توصل الباحثان الى ان العاب البنات كان لها اثر في تطوير القدرات الحركية وكذلك الاتجاه الايجابي نحو درس التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: تأثير العاب البنات، القدرات الحركية، الاتجاه نحو درس التربية الرياضية .

**The Effect of Some Girl's Games as Stations in the Preparatory Part on
the Development of Some Motor Abilities and the Trend Towards the
Lesson of Sport Education for Girls of the Age Group (10-12) Years**
Assist. Inst. Sami Ali Kadhim Prof. MajedaHameedKambash
(Ph.D.)

General Directorate of Diyala Education University of Diyala/ College
of Physical Education and Sport Sciences
samialiabd30@yahoo.com

Abstract

Motor abilities are among the important vocabularies in the lesson of sport education as educators seek to develop it. The importance of the research is to know the effect of girl's games in developing motor abilities and the positive trend towards the lesson of sport education. The researchers deliberately used girl's games in the preparatory part of the lesson in the form of stations. The aim of these games is to instill fun and happiness among students as well as to invest time as far as possible in the motor activity through applying these simple and lovely games by the students to develop the motor abilities and the positive trend towards the lesson. This method was applied on a sample of (60) students. The researchers used the experimental method. On 2/10/2017, the researchers conducted the pre- test. They used the statistical package (Spss) to reach to the results. They concluded that girl's games had an effect in developing the motor abilities as well as the positive trend towards the lesson of sport education.



Key words: the effect of Girl's games, motor abilities, trend towards the lesson of sports education

1- المقدمة:

يعد درس التربية الرياضية الاداة المنفذه للمنهاج المدرسي فهو الاساس في تطوير قابلية التلاميذ في المجالات المختلفة تحقيق الاهداف التربوية المطلوبة، فمن " الضروري الاهتمام بدرس التربية الرياضية ومكوناته لغرض تحقيق اعلى مستوى من التعلم، فضلا عن الاغراض التربوية والبدنية لانه يمثل الركن الاساس في كل مناهج التربية الرياضية " (ابوهرجة وزغلول، 1999، 95).

والقدرات الحركية من المفردات المهمة في درس التربية الرياضية الذي يسعى المربون الى تنميتها، فعليه يجب ايجاد العاب تميل اليها التلميذات تنمي الديهن الاتجاهات الايجابية نحو الدرس حيث ان " الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لانها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتستثيره لممارسة هذا ممارسته بصورة منتظمة (علاوي، 1992، 118) " وطبيعة الاتجاهات التي تحملها التلميذات نحو الدرس تتوقف على نوع المعاملة والتمارين والالعاب التي تتلقاها خلال الدرس، واقبال التلميذات نحو الدرس او نفورهن يتحدد على ضوء اشباع غاياتهن الاساسية " (شمعون، 1999، 115). والتلميذه التي يكون اتجاهها ايجابي وتحب درس التربية الرياضية فمن الطبيعي ان تتطور لديها القدرات الحركية والمهارية.

وهناك العاب كثيرة يمكن ان يمارسها التلاميذ خلال درس التربية الرياضية قد تستثيرهم وتنمي لديهم الاتجاه الايجابي نحو الدرس ومنها العاب البنات التي عادة تكون من البيئة المحلية التي تعيش فيها التلميذات فعلى بسطتها تتميز هذه الالعاب بقيمتها التربوية والنفسية والاجتماعية كسمات التعاون والولاء والاخاء والطاعة والامانة والاعتماد على النفس وكذلك الكفاح في سبيل الفوز والشعور بالسعادة والمرح، لذلك سيتم استخدام بعضها خلال الجزء التحضيري والتعرف على اهميتها في تطوير بعض القدرات الحركية وتأثيرها في الاتجاه نحو درس التربية الرياضية.

ومن خلال مشاهدة الباحثان الطريقة التقليدية في اخراج درس التربية الرياضية في المدارس بان اغلب الدروس وبشكل خاص الجزء التحضيري لم يتناسب مع ميول ورغبات التلميذات مما ينعكس على اتجاهاتهن نحو الدرس لان الجزء التحضيري رتيب وغير مشوق لذلك حاول الباحثان ايجاد اسلوب باختيار العاب خاصة للبنات ومن البيئة التي تعيش فيها التلميذة لكي نبني اتجاه ايجابي نحو درس التربية الرياضية وبالتالي يؤدي الى تغيرات مختلفة بدنية ونفسية ومهارية وحركية واجتماعية وغيرها، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث.

وهدف البحث معرفة اثر اداء العاب البنات على تطوير القدرات الحركية وكذلك معرفة اثر اداء العاب البنات على الاتجاه نحو درس التربية الرياضية، واما الفرضيات فهناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية والصالح البعدية.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة المراد دراستها التي تحدد المنهج المستخدم للوصول الى تحقيق اهداف البحث، اذ يعد المنهج الملائم لطبيعة المشكلة من الامور المهمة في نجاح البحث، لذلك فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث فهو " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في مواقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا او اكثر متنوعا بينما نثبت المتغيرات الاخرى " (علاوي وكامل، 1999، 17).

2-2 عينة البحث: ان طبيعة المشكلة التي يراد دراستها ادت الى اختيار العينة اذ اختيرت عينة من تلميذات الصف الخامس الابتدائي من مدرسة الاصاله الابتدائية ويتكون الصف من شعبتين عددهن (67) تلميذه تم تقسيم الشعبتين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، اذ كان عدد التلميذات لكل مجموعة



(30) تلميذه بعد استبعاد التلميذات الراسبات والمصابات بأمراض مزمنة وكان عددهن (7) تلميذات كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

العينة	حجم العينة	المستبعدون	حجم العينة بعد الاستبعاد
التجريبية	34	4	30
الضابطة	33	3	30

2-2-1 تكافؤ العينة: تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية (سرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة والتوافق) وقياس الاتجاه نحو الدرس لتلميذات الصف الخامس الابتدائي في ضوء الاختبار القبلي اذ " التكافؤ هو تساوي القياسات بين المجموعات قبل الشروع بالتجربة اي لا توجد فروق معنوية في المتغيرات المدروسة بين المجموعات الخاصة للتجربة " (جواد وكمبش وهيدان، 2015، 84).

الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
سرعة الاستجابة الحركية	ثا	7.1	0.83	7.12	0.58	0.106	1.67	غير معنوي
الرشاقة	ثا	12.02	1.11	11.98	1.25	0.823		غير معنوي
المرونة الحركية	درجة من 20 ثا	9.3	8.99	9.6	8.98	0.381		غير معنوي
التوافق	ثا	8.89	1.12	8.91	1.03	0.562		غير معنوي
الاتجاه نحو درس التربية الرياضية	اجابات يتم تحويلها الى ارقام	41.4	16.3	41.5	16.4	0.023		غير معنوي

من خلال الجدول (2) نلاحظ ان درجة (ت) المحتسبة وهي على التوالي (0.106) (0.823) (0.381) (0.562) (0.023) وعند مستوى (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (1.67) مما يدل على ان تكافؤ العينة في سرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة والتوافق والاتجاه نحو درس التربية الرياضية.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث: المصادر العربية والاجنبية، القياسات والاختبارات والمقابلات الشخصية، شواخص بلاستيكية، اقلام، صافرة نوع Fox، ساعة توقيت الكترونية (Csio) حاسبة الكترونية نوع (لابتوب).

2-4 اجراءات البحث الميدانية: لغرض تحقيق اهداف البحث عمد الباحثان اتباع الخطوات الاتية :

1- تحديد متغيرات البحث وذلك بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن اراء المختصين في مجال الاختبارات والقياس.

2- تحديد اهم الاختبارات لقياس سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والمرونة والتوافق للتلميذات.

3- اجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات قيد البحث.

4- تطبيق ألعاب البنات في القسم التحضيري.

5- اجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد البحث.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث: اعتمد الباحثان على الاختبارات مطبقة على البيئة العراقية وكذلك استخدمت في كثير من دراسات الماجستير والدكتوراه وتتوفر فيها الاسس العلمية فضلا عن ذلك توفر الامكانيات لتطبيقها في المدرسة .

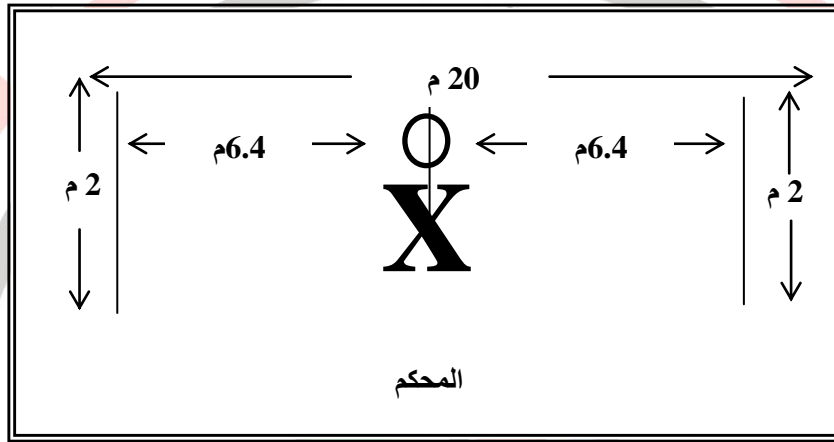
2-5-1 اختبار سرعة الاستجابة الحركية (علاوي ورضوان، 1982، 254).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق .

الادوات المستخدمة: مساحة بطول 20 متر وعرض 2 متر خالية، وشريط قياس، وساعة توقيت، شواخص عدد (49).

طريقة الاداء: تقف المختبرة عند نهايتي خط المنتصف بمواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما الى جهة اليسار او الى الجهة اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت تقوم المختبرة بالركض في اقصى سرعة الى خط الجانب الذي اشار اليه المحكم وعندما تصل يقوم بإيقاف الساعة، كما هو موضح في الشكل (2)

طريقة التسجيل: تسجل اللاعبة افضل محاولة يمين وافضل محاولة يسار من اصل (3) محاولات من كل جانب، بقرب وقت الى اقرب 100/1 ثانية.



2-5-2 اختبار الرشاقة بين الشواخص لمسافة (20م) (مجيد، 1989، 155).

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات المستعملة: شريط قياس، شواخص عدد (10)، ساعة توقيت، صافرة

طريقة الاداء: الوقوف على خط البداية الذي يبعد 2م من الشاخص الاول تنطلق اللاعبة بعد سماع الصافرة بالركض قاطعة (10) الشواخص لمسافة (20م) حيث يبعد كل شاخص عن الاخر مسافة (2م) حيث تقوم اللاعبة بأداء حركة (الزكزاك) بين الشواخص التي تقوم بها اللاعبة من خلال اجتياز الشواخص.

طريقة التسجيل: يبدأ المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعبة الى حد اجتياز اللاعبة الشاخص الاخير. يقرب الوقت الى اقرب 100/1 ثانية. اذ تعطى محاولة واحدة لكل لاعبة.



شكل (2) يوضح اختبار ركض (20) م بين الشواخص



2-5-3 اختبار المرونة الديناميكية: (الطرفي، 2013، 138).

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير).

الادوات: ساعة إيقاف- حائط.

مواصفات الاداء: ترسم علامة (x) على نقطتين مكانهما.

1- على الارض بين قدمي المختبر.

2- على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).

شرح الاختبار: عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني و مد الجذع نحو الامام حتى تلامس اطراف الأصابع عند علامة (x) الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران لجهة اليسار لمس علامة (x) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ثم يقوم بالدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة اخرى خلف الظهر . يكرر هذا العمل الى اكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية مع ملاحظة ان يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والاخرى من جهة اليمين .

الشروط:

- يجب عدم تحريك القدمين في اثناء الاداء .
- يجب اتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات .
- يجب عدم ثني الركبتين نهائي في اثناء الدوران .

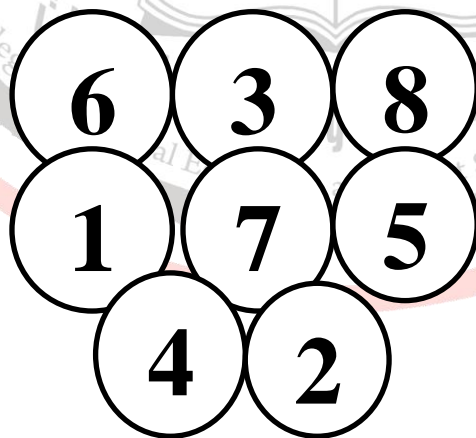
2-5-4 اختبار التوافق: (الطرفي، 2013، 182).

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الادوات: ساعة إيقاف، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستين (60) سنتمتر . ترقم الدائرة كما هو وارد في الشكل (3) ادناه .

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى دائرة رقم (3) ثم الى دائرة رقم (4) ... حتى دائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .



شكل (3) يمثل اختبار الدوائر المرقمة



6-2 ألعاب البنات المستخدمة في البحث:

هناك ألعاب كثيرة تلعبها البنات في المدرسة وهذه الألعاب غالبا ما تكون من البيئة المحلية للتلميذات ، وقد اختار الباحثان بعض من هذه الألعاب وقد وقع الاختيار على الألعاب الأكثر تنافس وحركة وتمارين للاستفادة منها في موضوع البحث وهي:

- 1- التوكي
- 2- هبلا هوب
- 3- القفز بالحبل
- 4- لعبة وان تو (القدمين بالتبادل على درجة الدرج او رصيف)
- 5- لعبة تبديل المواقع على مربع مرسوم على الارض
- 6- شدة ياورد شدة
- 7- القوري القوري

2-7 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تجربة صغيرة او عمل للدراسة يقوم بيها الباحث بغية الوقوف على السليبيات والايجابيات التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية " (الشوك والكبيسي، 2004، 89) فقد قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات يوم الاثنين الموافق 2017/10/2 في تمام الساعة العاشرة صباحا على عينة مكونة من (27) تلميذة من مدرسة سيبويه الابتدائية وجرى من خلالها التعرف على طبيعة الاختبارات وامكانية تنفيذها من قبل التلميذات والتعرف على الوقت اللازم لتنفيذ التجربة وكذلك معرفة مدى قدرة الكادر المساعد عند تنفيذ الاختبار، والتعرف على ملائمة الاستمارة الخاصة بتسجيل الدرجات .

2-8 الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبارات القبلي يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق (3-2017/10/4) في ساحة مدرسة الاصاله، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدي وقد تم من خلاله ماياتي:

- 1- شرح جميع الاختبارات المستخدمة في البحث.
 - 2- تم اعطاء فرصة للتلميذات الغرض الاحماء.
 - 3- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
- 2-9 اعداد المنهج التعليمي:** قام الباحثين باعداد خطط وفق منهاج وزارة التربية المقرر للمرحلة الابتدائية وتكونت من (24) وحدة تعليمية بمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد بوقت (40) دقيقة للوحدة.

2-10 تطبيق التجربة: طبق الباحثان الخطط التدريسية ابتداء من 2017/10/4 وقد راعى الباحثان في تطبيق الوحدة التعليمية استخدام ألعاب البنات في الجزء التحضيري .

2-11 الاختبارات البعدي: تم اجراء الاختبارات البعدي بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة (24) في يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق (3-2018/1/4) مراعى في ذلك جميع الظروف والشروط من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وفريق العمل المساعد وطريقة تنفيذ الاختبارات، التي اجريت فيها الاختبارات القبلي.

2-12 الوسائل الاحصائية: استخدام الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث بالبرنامج الجاهز (Spss) .



1-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة جدول (3) يبين مجموع الفروق بين الاختبار القبلي والبدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبارات (سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والمرونة والتوافق والاتجاه نحو درس التربية الرياضية للمجموعة الضابطة) و جدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية
معنوي	1.69	7.23	51.749	31.6	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي		7.36	122.28	54.55	الرشاقة
معنوي		7.95	74	39	المرونة الحركية
معنوي		10.99	87.76	46.07	التوافق
معنوي		1.89	132	21	الاتجاه نحو درس التربية الرياضية

من الجدول (3) بلغت قيمة (ت) المحتسبة وعلى التوالي (7.23) (7.36) (7.95) (10.99) (1.89) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.69) وهذا يدل على وجود فروق معنوية والصالح الاختبار البدي .

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

والجدول (4) يبين مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في الاختبارات (سرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة والتوافق والاتجاه نحو درس التربية الرياضية) للمجموعة التجريبية.

الجدول (4)

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المتغيرات
معنوي	1.69	10.73	136.19	57.13	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي		14.09	464.71	110.3	الرشاقة
معنوي		10.13	394	96	المرونة
معنوي		14.97	525.44	118.14	التوافق
معنوي		11.19	13750	568	الاتجاه نحو درس التربية الرياضية

في الجدول (4) بلغت قيمة (ت) المحتسبة وعلى التوالي (10.73) (14.09) (10.13) (14.97) (11.19) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.69) وهذا يدل على وجود فروق معنوية والصالح الاختبارات البعدية .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول (5) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبارات (سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والمرونة والتوافق والاتجاه نحو درس التربية الرياضية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الجدول (5)

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			±ع	س-	±ع	س-	
معنوي	1.67	5.12	0.921	5.16	1.342	6.59	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي		7.5	1.750	4.85	0.801	7.07	الرشاقة
معنوي		2.37	12.2	21.6	10.32	14.7	المرونة
معنوي		5.091	0.86	7.97	3.356	10.63	التوافق
معنوي		11.17	26.3	82.6	17.8	44.3	الاتجاه نحو درس التربية الرياضية



في الجدول (5) بلغت قيمة (ت) المحتسبة وعلى التوالي (5.12) (7.5) (2.37) (5.091) (11.17) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (58) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

2-3 مناقشة النتائج:

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وكما هو موضح في الجدول (3) اذ اظهرت هذا النتائج بان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى انتظام التلميذات بالدرس مما انعكس على تطور القدرات البدنية، فعن طريق ممارسة التلاميذ الانشطة الرياضية الصفية وذلك في مجال الدرس او للاصفية للتلاميذ (بسطويسي وعباس، 1987، 72).

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول (4) حيث اظهرت هذه النتائج فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق الى ممارسة التلميذات العاب البنات في الجزء التحضيري على شكل محطات والذي كان لهذه العاب الاثر واضح في تشويق التلميذات للدرس مما اسهم بشكل كبير في تنمية القدرات الحركية المختلفة ، واستخدام التمرينات والالعاب في درس التربية الرياضية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصبي والبدني وانها تلعب دورا في تنمية الجوانب النفسية (حلمي وآخرون ، 2000، 125).

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية:

من خلال ماتم عرضه من نتائج في جدول (5) وبعد مقارنة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ظهر هناك وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك هو استخدام العاب البنات في الجزء التحضيري الذي كان له الدور كبير في زيادة حماس وحركة التلميذات خلال الدرس وكذلك كان لهذه الالعاب الاثر النفسي الايجابي اتجاه درس التربية الرياضية، حيث اعطاء الحرية الكافية للتلميذات في اداء هذه الالعاب دون تدخل المعلم وقد لاحظ الباحثان ان التلميذات يستكشفن حركات وقفزات اثناء تطبيق الالعاب وأنماط حركية مختلفة يستمتعن بأدائها وهذا ما جعل التلميذات يستثمرن الوقت بالحركة، فضلا عن ذلك فان هذه الالعاب محبة الى نفوس التلميذات وبسيطة وسهلة الاداء ومن نفس البيئة المدرسية " اذ الابد من التركيز على النشاط التعليمي من الدرس بأسلوب الالعاب عن طريق الحلول من المتعلمين والقيام بالترتيب والتدريب للمهمة الحركية الى جانب الاستفادة القصوى من زمن التنفيذ في الدرس وتحقيق زيادة الفاعلية " (محمد ومطوع، 1992، 86) وكذلك هذه الالعاب تحقق للتلميذات التنمية الشاملة والمتوازنة من خلال توفيرها الفرص الكافية لاكتساب الخبرات والمهارات التي تحتاجها التلميذة خلال فعاليتها التي تنسم بالمتعة والسرور لجميع التلميذات (ERIC.1997.4).

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج توصل الباحثان بان الألعاب البنات تأثيرا ايجابيا في تنمية القدرات الحركية لدى التلميذات في المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة، وان الالعاب البنات قد استثارة دافعية التلميذات نحو الدرس وفصلا عن ذلك هذه الالعاب ادت الى استثمار الوقت في المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة، ويوصي الباحثان باستخدام العاب البنات في الجزء التحضيري كمحطات في تنمية القدرات الحركية والبدنية وكذلك اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة لتعميق مسار البحث باستخدام العاب البنات لتنمية القدرات الحركية والاتجاه الايجابي نحو الدرس التربية الرياضية.



المصادر والمراجع:

- 1- بسطويسي، احمد، واحمد عباس: طرق التدريب في مجال التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1974).
 - 2- حلمي، مكارم (واخرون)؛ موسوعة التدريب الميداني في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
 - 3- الطرقي، علي سلمان عبد؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2013).
 - 4- زيدان، وفاء ناجي؛ تأثير التمرينات الهوائية الايقاعية في تعديل اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية: (جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2007).
 - 5- عبد الخالق عصام ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
 - 6- العربي، محمد شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي: (القاهرة، مركز الكتاب، 1999).
 - 7- مجيد ريسان خريط؛ موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1982).
 - 8- محمد بدور، وماجده المطوع؛ فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام التربية الحركية في مرحلة رياض الاطفال والابتدائية بدولة الكويت: (القاهرة، مجلة دراسات والبحوث البدنية والرياضية، 1992).
 - 9- علاوي، محمد حسن؛ علم النفس الرياضي ط1: (مصر، دار المعارف، 1992).
 - 10- علاوي، محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
 - 11- علاوي، محمد حسن واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
 - 12- جواد، ناظم كاظم، ماجده حميد كمش، حسام محمد هيدان؛ المبسوط في استيعاب البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: (مطبعة ديالى، 2015).
 - 13- ابو هرجة، مكارم حلمي، محمد سعد زغلول؛ مناهج التربية الرياضية ط1: (القاهرة، مركز الابحاث للنشر، 1999).
 - 14- الشوك، نوري ابراهيم، رافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية: (بغداد، باب المعظم، 2004).
- 1-ERI: Why should physical Education Taueht in the school wahin, ton DC.V.S.A.19, 7.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تمرينات تسارعية لاهوائية مقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد

م.م صالح علي دنهاش م.م جاسم نافع حمادي م.م منى احسان محمد باقر
كلية المعارف الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة التقنية الوسطى/معهد الإدارة التقني
Saleh90.a94@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث للتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد. وتضمن مجال البحث البشري لاعبو نادي المستقبل الرياضي بكرة اليد (فئة المتقدمين)، أما المجال الزمني فكان للمدة من 2018/2/15 ولغاية 2018/5/15، في حين كان المجال المكاني قاعة نادي النصر الرياضية في الرمادي. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي بعد أن تم تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث التابعة ووضع المجموعتين (التجريبية والضابطة) على خط شروع واحد في مستوى المتغيرات المراد تطويرها من خلال (تكافؤ مجموعتي البحث)، وبعدها تم تنفيذ المنهج التجريبي الذي استغرق (12) اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية من قبل مدرب الفريق، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت المنهج الموضوع من قبل مدرب الفريق، أجريت الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي تم بها إجراء الاختبارات القبليّة، وبعدها تمت معالجة البيانات إحصائياً. وقد تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها من خلال معالجة البيانات إحصائياً. ومن خلال هذه النتائج وضعت الاستنتاجات وكان أهمها:

- 1- هناك تأثير إيجابي لتمرينات الخاصة للتسارع في تطوير سرعة الاستجابة الحركية.
- 2- قد أسهمت للتمرينات الخاصة للتسارع في تطوير التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد. ومنها جاءت التوصيات:

- 1- اعتماد وسائل وتمارين تدريبية لها القدرة على إحداث تطور سريع في مستوى المهارات الدفاعية بكرة اليد وسرعة الاستجابة الحركية.

The effect of acceleration aerodynamic exercise to proposed to develop the Speed of Kinetic response and short –range defensive Moves in

Handball

Abstract

The researchers hypothesized that there were significant differences between pre-test and post-test in the speed of the motor response and the short-range defensive movements of handball. The field of human research includes future sports players in handball (Advanced category). The temporal field was 15/2/2018 until 15/5/2018, while the spatial area was Al-Nasr sports club hall in Ramadi.

The researchers used the experimental approach to design the two sets of pre-test and post-test after the appropriate tests were determined for the dependent search variables and the two groups (experimental and controlled) were put on a single line of development at the level of the variables to be developed by (the equivalence of the two research groups) (12) weeks of three units per week, which was applied to the experimental group by the team



coach, the controlled group used the curriculum subject by the team coach, post-tests were conducted under the same circumstances under which the pre-tests was made Tribal data, and then the data were processed statistically.

The results of the tests were presented, analyzed and discussed through statistical data processing.

It was through these findings that the conclusions were drawn, the most important of which was.

1 -There is a positive impact of special exercises for acceleration in the development of speed of motor response.

2-contributed to the special exercises for the acceleration in the development of short-range defense moves handball.

Recommendations came from.

1-the adoption of means and training exercises have the ability to make a rapid development in the level of defense skills handball and speed of motor response.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التطور الحاصل في جميع الألعاب الرياضية ومستوى الإنجاز العالي الذي نراه يتحقق يوميا في المحافل والبطولات الدولية حصيلة أكيدة للجهود العلمية المشتركة للخبرات والعلوم المساهمة في دعم الانجاز الرياضي ونجد أن الدول المتقدمة في المجال الرياضي بحثت عن كل ما هو جديد من وسائل علمية تحقق الهدف المنشود، بالاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج البحوث العلمية والدراسات في هذا المجال.

تعد كرة اليد واحدة من الألعاب التي جذبت الكثير من الرياضيين سواء لاعبين او مدربين او باحثين، ولكون الانجازات فيها تحدد بالنواحي البدنية والمهارية والخططية، فإنها تخضع إلى مواقف حركية مختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات الفريق المنافس ومواقفه التي يحاول فيها بإصرار بناء الواجبات الهجومية وتحقيق ما يصبو اليه، وحركات الفريق المدافع التي يحاول فيها جاهدا التأثير على عملية البناء الهجومي وإفشال الترابط والتواصل بين لاعبي الفريق المنافس ومنعهم من تخطي الخطوط الدفاعية وبالتالي يجعلهم يفقدون التركيز والتصرف مما يؤدي ذلك للاستحواذ على الكرة والتحول السريع للهجوم، إذ يجب على لاعبي كرة اليد ان يكون لديهم امكانية عالية في سرعة الاستجابة الحركية التي تسهم في أداء وإنجاز معظم المهارات التي تعتمد على الحركات المفاجئة كعامل اساس للتفوق والنجاح ولاسيما في المهارات المفتوحة والحركات السريعة والتي تعد من أهم مميزات لعبة كرة اليد. اذا لابد من التدريب على المهارات الدفاعية الى جانب المهارات الهجومية للترقي في اللعبة من خلال الاعتماد على التدريب الحديث والتخطيط المدروس والاستناد على الأسس والمبادئ العلمية الرصينة وتوفير الخبرات والكفاءات واستخدام الأساليب التدريبية المتنوعة من اجل اعداد اللاعبين بشكل جيد من الناحية البدنية والمهارية والخططية بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية العالية، وتكمن أهمية البحث من خلال تطوير سرعة الاستجابة الحركية للوصول باللاعبين إلى افضل اداء حركي دفاعي متمثل بالتحركات الدفاعية قصيرة المدى داخل الملعب كونها من الركائز المهمة التي يبني عليها فريق كرة اليد وهذا ما دفع الباحثون للخوض في هكذا تجربة علمية وعملية من اجل الرقي في هذه اللعبة والوصول باللاعبين الى افضل المستويات الرياضية لتحقيق الانجازات.

2-1 مشكلة البحث:



من خلال خبرة الباحثون في لعبة كرة اليد ومتابعتهم لمباريات الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد. لاحظوا ان التحركات الدفاعية قصيرة المدى لم ترتق الى الحالة الايجابية والمثالية بل كانت تحركات بطيئة وغير منتظمة مما يؤدي الى فتح ثغرات تسمح للمنافس من خلالها تسجيل الأهداف، لذا ارتأى الباحثون استخدام بعض التمرينات التسارعية، لزيادة سرعة الاستجابة الحركية وتطوير التحركات الدفاعية قصيرة المدى للاعب المدافع في كرة اليد.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات التسارعية المقترحة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعب كرة اليد.

2- التعرف على تأثير التمرينات التسارعية في تطوير التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد.

4-1 فرضيتا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى ولصالح نتائج الاختبارات البعيدة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي المستقبل بكرة اليد (فئة المتقدمين) للموسم الرياضي 2017 – 2018 والبالغ عددهم (14) لاعباً .

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/2/15 ولغاية 2018/5/15 .

3-5-1 المجال المكاني: ملعب وقاعة نادي النصر الرياضي- الانبار .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: ان اختيار المنهج المناسب في تنفيذ البحث هو الطريق الصحيح الذي يسلكه الباحث للوصول الى افضل النتائج، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة الانبار الدرجة الاولى بكرة اليد المتقدمين البالغ عددهم (96) لاعب موزعين على (6) اندية. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين نادي المستقبل أحد اندية محافظة الانبار للموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددهم (16) لاعباً فقد تم استبعاد لاعبين وهما حارسا المرمى، وبذلك أصبحت عينة البحث (14) لاعباً يمثلون نسبة (14.58%) من مجتمع البحث، وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية والضابطة) بطريقة عشوائية وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 أجهزة وأدوات البحث:

- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2). كورية المنشأ

- ساعة إلكترونية لقياس النبض عدد (1). كوريا المنشأ

- حاسبة إلكترونية يدوية. صينية المنشأ

- كاميرا تصوير فيديو عدد (1). كوري المنشأ

- جهاز (صقر) لقياس سرعة الاستجابة الحركية.

أما ادوات البحث فقد كانت:

- كرات يد عدد (12).

- شريط قياس بطول (50م).

- شريط لاصق ملون.



- صافرة عدد (2).

- شواخص.

- أقماع .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.

- فريق العمل المساعد.

- الاختبارات والقياس .

- المكتبة الافتراضية.

2-4-4 إجراءات البحث الرئيسية:

2-4-4-1 تحديد متغيرات البحث:

2-4-4-1-1 التمرينات التسارعية المقترحة (المتغير المستقل): بعد اطلاع الباحثون على المصادر العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، تم تحديد مجموعة من التمرينات التسارعية اللاهوائية بهدف تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد، ولغرض التعرف على صلاحية هذه التمرينات في تحقيق الهدف المرجو منها، فقد تم استبعاد بعضها لعدم صلاحيتها وتعديل البعض منها واعتماد التمارين الصالحة وفق اراء المختصين.

2-4-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-4-2-2 اختبار سرعة الاستجابة الحركية (1):

اسم الاختبار: اختبار صقر .

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصري.

طريقة الاداء : يقف المختبر امام الجهاز وجانباً بمسافة (30 – 40 سم) تقريباً وعند سماع الصافرة او اليعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية الى احدى الالوان الاربعة (الاضوية) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون بواسطة ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على قمع والعودة من امام الجهاز مرة اخرى ويكرر الاداء ست مرات بحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونياً من لحظة اعطاء اليعاز ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر بأخذ وقت افضل محاولة من المحاولات الثلاث علماً ان المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع وآخر هي (2) متر .

شروط الاداء:

- يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه الى الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم بإعطائه ايعاز البداية .

-يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال 6لمسات.

- تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة الاصابة او السقوط بعد مدة راحة كافية .

طريقة التسجيل: يحسب زمن اللمسات الـ (6) كل لمسة على حدى ويأخذ زمن افضل محاولة .

(1) صقر غني الطائي: بناء وتقييم اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015، ص60.



شكل (1)

يوضح جهاز سرعة الاستجابة الحركية

3-2-4-2 اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى: (2)

اسم الاختبار: التحركات الدفاعية قصيرة المدى الى الامام والرجوع خلفا بميل.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة اللاعب في التحركات الدفاعية القصيرة المدى .

الادوات اللازمة: ساعة توقيت، ويفضل وجود ساعة احتياطية، كرة يد عدد (3) .

يرسم على الارض فوق خط الستة أمتار كما موضح في (الشكل 1) طبقا لما يأتي :

دائرة تصف قطرها (20) سم في منتصف خط الستة أمتار .

من مركز الدائرة السابقة يرسم على جهتيها يمينا ويسارا وعلى بعد (1.5) متر دائرتان بنفس القياس على خط الستة أمتار .

كما يتم وضع ثلاث كرات يد أمام كل دائر على خط التسعة أمتار والبعد بين كل كرة (1.5) متر ايضا.

مواصفات الاداء: يقف اللاعب داخل الدائرة الصغيرة مع اعطاء اشارة بصرية يتحرك اللاعب من

الدائرة باتجاه الكرات طبقا لما يأتي : من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في

ذلك التحركات الى الامام والرجوع خلفا بميل الى الدائرة رقم (2).

من الدائرة الصغيرة رقم (2) الى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الى الامام

والرجوع خلفا بميل الى الدائرة رقم (1) مرة اخرى .

من الدائرة الصغيرة الى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الى الامام والرجوع

خلفا الى الدائرة رقم (3) .

من الدائرة الصغيرة رقم (3) الى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الى الامام

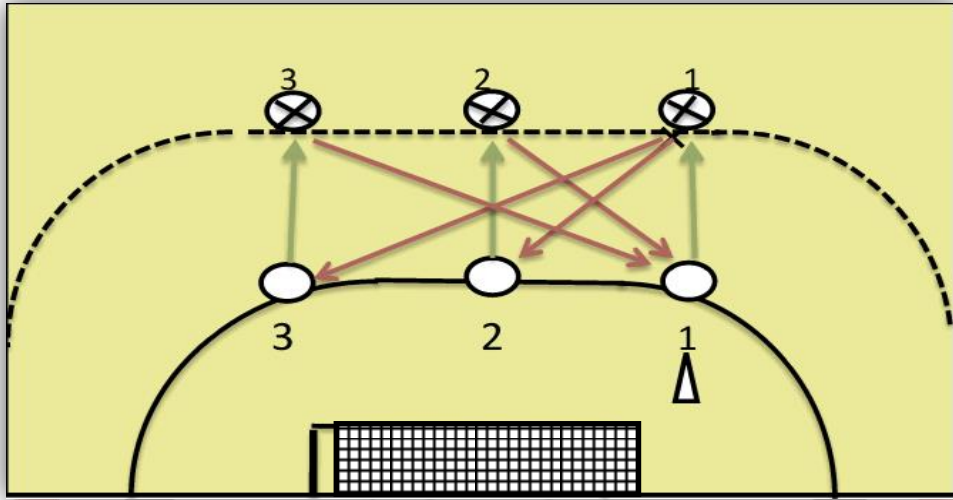
والرجوع خلفا بميل الى الدائرة رقم (1) مرة اخرى .

يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة الى اي من الكرات (1,2,3) ان يلمس اللاعب

الكرة التي يصل اليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد .

التقويم : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة اعطاء الاشارة البصرية حتى لحظة وصوله

الى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة (3) والوصول الى الدائرة او النقطة التي بدأ بها الاختبار .



شكل (2)

يوضح كيفية إجراء اختبار التحركات الدفاعية

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/2/12 في قاعة نادي النصر الرياضي من قبل الباحثون وفريق العمل المساعد، للاختبارات المستخدمة في البحث على العينة البالغ عددها (3) لاعبين وهم من العينة الرئيسية، وكذلك قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات التسارعية باعتبارها "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تُقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"⁽³⁾.

وهدفت التجربة الاستطلاعية الى ما يلي:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
- 2- التعرف على قدرة المختبرين واستعدادهم لإجراء الاختبارات .
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- 4- التأكد من تفهم فريق العمل لأدوارهم .

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- كفاية فريق العمل المساعد .
- 2- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في اختبارات البحث .

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2018/2/14 للاختبارات البدنية والمهارية في ملعب نادي النصر الرياضية، وتم تدوين البيانات في سجل وتنظيمها بجدول معينة للحصول على نتائج الاختبار القبلي المطلوبة في البحث. وقد راعى الباحثون الظروف المتعلقة بالاختبارات القبليّة من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة.

2-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث: للتعرف على مدى تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في جميع متغيرات البحث (اختبار سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد) تم المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام اختبار (t.test) للمجموعات المستقلة متساوية العدد .

(3) قاسم حسن المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص107.



جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين بجميع متغيرات البحث التابعة

الفرق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	2,67	0,20	0,31	1,66	0,40	1,62	ثا	سرعة الاستجابة الحركية
غير معنوي		0,86	0,58	9,34	1,39	9,87	ثا	حركات الدفاع

ونلاحظ من خلال الجدول (2) بأن جميع قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي كانت (2,67) لاختبار ذي نهائيتين، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع متغيرات البحث التابعة، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان.

2-6-3 التجربة الرئيسية (تنفيذ التمرينات).

قبل البدء بتطبيق التمرينات التسارعية المقترحة على مجموعة البحث التجريبية تم وبمساعدة فريق العمل المساعد من قياس زمن الحد الأقصى لكل تمرين وقياس معدل النبض وقت الراحة وبعد الاحماء وبعد اداء التمرينات بهدف تحديد الشدد الجزئية للتمرينات، وكذلك تحديد فترات الراحة بين تكرار التمرينات وتكرار المجاميع، وقد تم ذلك خلال الفترة المحصورة ما بين (10-11 / 2018/2)، وبعد إعداد الوحدات التدريبية من قبل الباحثون بالاعتماد على الاسس العلمية من خلال المصادر، تم البدء بتطبيق التمرينات التسارعية ضمن الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيس (جزء من القسم الرئيسي) والتي تعطى من قبل مدرب الفريق وذلك ابتداءً من يوم الاحد الموافق 2016/2/15 ولغاية 2016/5/15 بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ضمن مرحلة الاعداد العام ولمدة (12) اسبوعا بواقع (36) وحدة تدريبية، وقد تم تطبيق تمرينات التسارعية المقترحة التي تستهدف سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد، إذ استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (80-90 %) وطريقة التدريب التكراري التي تتراوح الشدة فيها ما بين (90-100 %)، حيث استخدم الباحثون خلال الشهر الاول من تطبيق التمرينات طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وفي الشهرين الثاني والثالث التمرين في الشدة بين الطريقتين المستخدمة وقد راعى الباحثون في تصميم التمرينات مبدئي التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية، وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة فقد كان (1:3) لضمان حصول حالة التكيف للاعبين.



الجدول (2)

شدد الوحدات التدريبية اليومية والشدد الأسبوعية والشهرية للتمرينات الخاصة للتسارع

طرائق التدريب المستخدمة	شدة الوحدات التدريبية			متوسط شدة الأسابيع	الأسابيع	شدة الأشهر	الأشهر
	الأولى	الثانية	الثالثة				
طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري	%81	%84	%82	%82.33	الأول	%84,74	الشهر الأول
	%85	%88	%83	%85.33	الثاني		
	%87	%89	%85	%87	الثالث		
	%84	%87	%82	%84.33	الرابع		
	%86	%91	%90	%89	الخامس	%89.91	الشهر الثاني
	%92	%94	%88	%91.33	السادس		
	%94	%96	%87	%92.33	السابع		
	%87	%89	%85	%87	الثامن		
	%86	%93	%89	%89.33	التاسع	%91.16	الشهر الثالث
	%88	%94	%92	%91.33	العاشر		
	%97	%99	%90	%95.33	الحادي عشر		
	%85	%92	%89	%88.66	الثاني عشر		

ملاحظة: معدل شدة التمرينات الخاصة للتسارع بلغ (88,60).

3-6-2 الاختبارات البعدية. بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات التسارعية على افراد العينة ضمن الوحدات التدريبية قام الباحثون وفريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وذلك في يوم (السبت) الموافق (17/ 5/ 2018)، تم اجراء اختبار سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد مع مراعات نفس المعطيات والظروف المكانية للاختبارات القبلية، ثم تفرغ بيانات الاختبارات البعدية للمجموعتين في سجل خاص لتدوين بيانات البحث لمعالجتها احصائياً.

2-7 الوسائل الإحصائية. استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الاتية في البحث: (4).

1- قانون النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري

4- اختبار (T) للعينات المرتبطة.

5- اختبار (T) للعينات غير المرتبطة.



3- عرض ومناقشة نتائج اختبارات البحث:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى للمجموعة التجريبية:

جدول (3)

نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية 0,01	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س					
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	0,31	1,09	0,14	0,45	0,08	0,08	15	3,71	معنوي
حركات الدفاع قصيرة المدى	ثانية	0,58	7,95	0,28	0,74	0,49	0,49	4,11		معنوي

يعزو الباحثون الفروق التي حصلت في سرعة الاستجابة الحركية إلى طبيعة التمرينات التي طبقت على العينة التجريبية والتي قد أحدثت هذه الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي. فضلا عن الشدد والاحجام المستخدمة في المنهاج التجريبي فهي مشابهة وأعلى من الشدد والاحجام التي كانت تستخدم سابقا، كما ان استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والطريقة التكرارية كان لهما الاثر الفعال في تطوير الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية⁽⁵⁾. كما عمد الباحثون الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال التمرينات التي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب فضلا عن اعطاء تمرينات السرعة لمسافات قصيرة كما جاء في اغلب مصادر علم التدريب الرياضي.

اما الفروق التي حدثت في نتائج اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى ولصالح الاختبار البعدي كون ان زمن نتائج الاختبار القبلي اكبر من زمن نتائج الاختبار البعدي، وهذا ما يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث الذي يفيد على ان للتمرينات تأثيرا ايجابيا في تحسين مهارة التحركات الدفاعية ويبدو ذلك واضحا من خلال النتائج الموضحة في الجدول (6)، ويعزو الباحثون ذلك الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهاج التجريبي والتي كانت مشابهة للمهارة المبحوثة (مشابهة للمسارات الحركية للمهارة)، وقد كان التدريب على حالات مشابهة للمواقف الفعلية وأصعب منها والتي اكتسب اللاعبون قدرة على استيعاب الحالات التي قد تصادفهم في المباريات الفعلية.

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعة بالبحث التجريبية والضابطة لسرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى:

جدول (4)

نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لسرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية 0.01	الدلالة
		ع	س	ع	س			
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	0.14	1.09	0.42	1.66	3.35	2.68	معنوي
التحركات الدفاعية قصيرة المدى	ثانية	0.35	7.49	0.2	8.51	6.37		معنوي



من الجدول اعلاه يتبين لنا وجود تطور واضح في اختباري سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث والذي يفيدان بالمنهج التجريبي تأثيراً ايجابياً اعلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد، ويعزو الباحثون هذه التطور الى التمرينات المستخدمة والمطبقة على المجموعة التجريبية إذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على اساس علمية متقنة وكانت ذات طابع تخصصي لسرعة الاستجابة الحركية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى، وكذلك الطرق التدريبية المستخدمة كان لها الدور في احداث هذه الفروق المعنوية إذ استخدم الباحثون طريقة التدريب الفكري مرتفعاً لشدة وطريقة التدريب التكراري التي اكسبت العينة القدرة على الاستجابة بسرعة للمثيرات، فضلاً عن سرعة التحركات الدفاعية قصيرة المدى وكذلك تكرارات الاداء خلال البرنامج التدريب يساعد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وهذا ما اكد عليه (محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح، 2000) "ان المبدأ الاساس في تطوير سرعة الاستجابة الحركية هو تكرار الاداء"⁽⁶⁾.

اما الفروق الحاصلة في اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى فيعزوها الباحثون الى التمرينات المستخدمة والمطبقة على المجموعة التجريبية إذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على الاسس العلمية الصحيحة الذي ساعد على تطوير حركات الدفاع عن المنطقة وقد كان التدريب على حالات مشابهة للمواقف الفعلية واصعب منها والتي اكتسب اللاعبون قدرة على استيعاب الحالات التي تصادفهم في المباريات الفعلية ولاننسى التنوع في شكل ونوع التمرينات التي اكسبت اللاعبين مرونة في مواجهة المهارات الهجومية المتنوعة وكان ذلك واضحاً في اداء اللاعبين في الاختبارات النهائية كما ان " التدريب التكرار يؤثر بصورة مباشرة في الجهاز العصبي المركزي الذي يكون ذا تأثير مباشر على الحركة وسرعتها وترابطه مع الوحدات الحركية (الاعصاب - العضلات) أي الجهاز المحيط"⁽⁷⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات الخاصة للتسارع اثرت ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية .
- 2- أسهمت التمرينات الخاصة للتسارع في تطوير التحركات الدفاعية قصيرة المدى للاعبين المدافعين بكرة اليد .

2-5 التوصيات:

- 1- إجراء بحوث أخرى لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية بشكل عام من خلال استخدام طرائق وتمارين مختلفة وجديدة .

(1) محمد حسن علاوي، ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص89.
(7) faigenbaum ,Resistancetrainingamongyoungathletes : safety , efficacy .A.D and injury prevention effects
المكتبة الأقرضية .57-56p, (2010), j sports med, (BR)



المصادر

1. بهاء الدين سلامة: الفسيلوجيا والرياضة والاداء البدني، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
 2. سعد عامر أسماعيل: تأثير برنامج تفاعلي بالحاسوب في تطوير بعض المهارات الدفاعية وزيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة المستنصرية، 2012.
 3. صقر غني الطائي: بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015.
 4. قاسم حسن المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
 5. محمد حسن علاوي، ابو العلا عبد الفتاح: فسيلوجيا التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
 6. محمد صبحي ابو صالح: الموجز في الطرق الاحصائية، عمان، دار اليازور للنشر والتوزيع، 2006.
 7. محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، مدخل تطبيقي، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
 8. مشرق خليل فتحي: برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحركات الدفاعية قصيرة المدى بكرة اليد، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 22، العدد 3، 2009 .
- A.D. faigenbaum ,Resistancetrainingamongyoungathletes : safety, efficacy and injury prevention effects (BR) j sports med,(2010). المكتبة الافتراضية

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تمارين تأهيلية مقترحة باستخدام الأسلوب الثابت البيلاتس وتأثيرها في تخفيف آلام

تبيس مفصل الركبة

د. شيماء رضا علي

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

shemaabdrida@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى إعداد منهج تأهيلي باستخدام تمارين البيلاتس تتناسب وعينة البحث. ومعرفة تأثير تمارين البيلاتس على مرض التهاب وتبيس مفصل الركبة لعينة البحث. وقد تم اختيار العينة من المصابين بالتهاب مفصل الركبة المراجعين لمستشفى اليرموك التعليمي من الذكور والبالغ عددهم (10) مصابين وتتراوح أعمارهم (30-40) سنة والذين يعانون من الآم في مفصل الركبة مع احمرار وتورم المفصل وبعد إجراء الفحص من قبل الطبيب المختص وعمل تحليل (E.S.R) واخذ صورة شعاعيه (X-Ray) لكل مصاب. ثم أعدت الباحثة منهج علاجي باستخدام تمارين البيلاتس. وبدأ تطبيق المنهج في يوم الاثنين الموافق 2018/7/2 وانتهى يوم الخميس الموافق 2018/9/13 استمر لمدة (12) أسبوعاً بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبزمن (20) دقيقة للوحدة العلاجية الواحدة وهي عبارة عن تمارين البيلاتس. وتم إجراء الاختبارات القبلية والبعدية ومعالجتها إحصائياً فظهرت للباحثة أهم الاستنتاجات كانت: إن تمارين البيلاتس لها فاعلية كبيرة في تطوير قوة عضلات الرجلين والمدى الحركي لمفصلي الركبتين. وإن تمارين البيلاتس ساعدت في زيادة تدفق الدم المحمل بالأوكسجين وبالتالي تخفيف الآلام الحاصلة في مفصل الركبة. وكذلك أثبتت الدراسة إن تحليل E.S.R قد تغير مستواها إلى المستوى الطبيعي بفضل تطور القوة والمرونة والحركة من جراء تمارين البيلاتس ويعود بالفائدة على عينة البحث. أما أهم التوصيات فكانت: ضرورة تشخيص الإصابة من قبل الطبيب قبل الشروع بالعمل. و ضرورة استخدام تمارين البيلاتس للمصابين بالآلام أو التهاب المفاصل بما فيها من فائدة كبيرة تعود على المصابين.

الكلمات المفتاحية: البيلاتس، تبيس المفصل

Qualifying exercises Suggested by using the stable style of Pilates and their effect in relieving the pain of knee joint stiffness

Dr.. Shaymaa Ridha Ali

University of Mustansiriya / Faculty of Basic Education /
Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to prepare a training curriculum using Pilates exercises to suit the sample of the research. And to know the effect of Pilates exercises on knee joint inflammation and stiffness of the study sample. The sample was chosen from the patients with the knee arthritis of the Yarmouk Education Hospital (10), aged 30-40 years, who suffer from pain in the knee joint with redness and swelling of the joint after the examination by the specialist and the analysis of (E.S.R) and take an (X-ray) image for each patient. The



researcher then prepared a therapeutic approach using Pilates exercises. The application of the curriculum began on Monday, 2/7/2018 and ended on Thursday, 13/9/2018, continued for 12 weeks with 3 units per week (Saturday, Monday, Wednesday) and 20 minutes per unit of treatment. The Pilates exercises are very effective in the development of strength of the muscles of the two men and the dynamic range of the joints of the knees. Pilates exercises have helped to increase the flow of oxygen-laden blood and thus relieve pain in the knee joint. The study also showed that the analysis of E.S.R has changed to normal level thanks to the development of strength, flexibility and movement due to pilates exercises and benefit the research sample. The most important recommendations were: the need to diagnose the injury by the doctor before starting work. The need to use Pilates exercises for people suffering from pain or arthritis, including the benefit of a large return to the injured.

key words: Pilates, joint stiffness .

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

نظرا للتطور الحاصل في التكنولوجيا واستخدامها في جميع ميادين الحياة مما أدى إلى ظهور أمراض قلة الحركة وذلك بسبب ابتعاد أغلب الناس عن النشاط وممارسة الرياضة وتوجه غالبية البشر إلى العمل على المكاتب والانشغال بالحاسوب والموبايل وقضاء معظم أوقاتهم وهم جالسين دون حركة فظهرت إصابات كثيرة وإصابات متنوعة عند أغلب الشباب ولم تقتصر على كبار السن فقط . وفي بحثنا هذا ركزنا على التهاب وتيبس مفصل الركبة الذي يعد أحد المشكلات الطبية الأكثر شيوعا في العالم . ويصيب الناس في جميع الأعمار إذ إن التهاب وتيبس المفصل له أكثر من مئة نوع بعضها يظهر كنتيجة طبيعية لاستخدام المفصل وبعضها يظهر فجأة ويختفي ليظهر ويعود لاحقا . كما إن هناك أنواع مزمنة تسوء الحالة تدريجيا مع مرور الوقت . وهناك عوامل مساعدة لحدوث وتطور هذه الإصابات (السمنة والوراثة والتقدم بالسن وعدم ممارسة الرياضة وعدم تناول الحليب ومنتجاته والبيض والفواكه والخضروات والأسماك). (أحمد الملا: 20)

إن تيبس المفصل يفسر على أن المفصل يفقد مرونته وليونته في أثناء الحركة، وأن مفصل الركبة له القدرة على التجديد والالتئام بعد الإصابات العادية للمفصل، وأن حركة المفصل إبي احتكاكه لا يؤدي إلى تأكله بل يؤدي إلى نعومته والمحافظة على محتوياته الداخلية وذلك بسبب وجود الغشاء السنوفي الذي يفرز السائل السنوفي المسئول عن تغذية المفصل والمحافظة عليه والذي يساعد على التئام المفصل بعد إصابته . (محمد الزهار: 28)

إن النشاط البدني هو من الوسائل الوقائية من أغلب الأمراض وخاصة التهاب المفاصل وأن ممارسة الرياضة تقلل من اللجوء إلى العقاقير الطبية والكيميائية التي تترك آثار جانبية من ناحية وكلفة عالية من ناحية أخرى . (صالح الزعبي: 59)

إن الإنسان يسعى جاهدا ليكسب الصحة بعد وقوعه بمشاكل المرض فلذلك من الضروري توفير له تمارين محببة ومشوقة التي ترفع من مستوى القوة والمرونة وبالتالي التخلص من التهاب المفصل وهذا العلاج يكون بكلفة أقل وبدون آثار جانبية .

إن تمارينات البيلاتس هي مجموعة من الحركات البدنية التي تحقق التوازن العضلي بين المجموعات المتقابلة وتصاحبها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدني بل تعدى ذلك إلى تأهيل إصابات الجسم جميعها وتؤدي على بساط ولا تحتاج إلى أدوات وتطبق مبادئها وهي (التركيز، التحكم، التنفس، المركزية، التدفق، ضبط الأداء). (إيهاب محمد: 11)



ومن هنا جاءت أهمية البحث في اختيار تمرينات خاصة بتأهيل تيبس مفصل الركبة والتخلص من الألم والاحمرار والأورام وإعادة تأهيل المفصل إلى سابق عهده .

1-2 مشكلة البحث:

المعروف والمتداول في مجتمعاتنا العربية أن تيبس المفاصل أو التهاب المفاصل يحدث عند كبار السن . وان أكثر المفاصل عرضة للإصابة بالآلام هو مفصل الركبة وذلك كون هذا المفصل من المفاصل الأساس في حركة الإنسان فالمعتقد السائد هو أن مع تقدم العمر وكثر الاستخدام على هذا المفصل يتعرض للإصابة ولكن الذي شاهدناه من خلال إحصائيات سجلات مستشفى اليرموك التعليمي في بغداد اتضح أن اغلب الشباب مصابين بخشونة المفصل وهذا بسبب التطور والتكنولوجيا والجلوس لفترات طويلة جداً أمام التلفاز أو الحاسوب أو الموبايل ويكون الجلوس بطريقة خاطئة وكثرة صعود السلالم وصعوبة العيش مما أدى إلى أن اغلب الشباب يعملون أعمال ذات جهد كبير مما يؤدي إلى حدوث مثل هذه الآلام ودائماً يكون لجوئهم لأخذ المسكنات التي لا تغيير من حالة المرض وإنما فقط تسكين للألم وله أضراره ويخلف المضاعفات الجانبية لذلك ارتأت الباحثة إلى الخوض بتجربة ميدانية بوضع منهج علاجي باستخدام تمرينات البيلاتس التي تساعد في تأهيل الإصابات من خلال سرعة جريان الدم المحمل بالأوكسجين وزيادة القوة والمرونة للجسم مما قد تحسن من أدائهم وحركاتهم وبالتالي أداء أعمالهم اليومية بشكل أفضل.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تأهيلي باستخدام تمرينات البيلاتس تتناسب وعينة البحث .
- 2- معرفة تأثير تمرينات البيلاتس على مرض التهاب وتيبس مفصل الركبة لعينة البحث .

1-4 فرض البحث:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث .

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من المصابين بالتهاب مفصل الركبة والبالغ عددهم (10) مصابين تتراوح أعمارهم (30-40) سنة .

المجال المكاني: مستشفى اليرموك التعليمي في بغداد .

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2018/6/1 ولغاية 2018/10/1

2 منهج البحث والإجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

2-2 عينة البحث: تم اختيار العينة من المصابين بالتهاب مفصل الركبة المراجعين لمستشفى اليرموك التعليمي من الذكور والبالغ عددهم (10) مصابين وتتراوح أعمارهم (30-40) سنة والذين يعانون من الألم في مفصل الركبة مع احمرار وتورم المفصل وبعد إجراء الفحص من قبل الطبيب المختص (*) وعمل تحليل (E.S.R) واخذ صورة شعاعية (X-Ray) لكل مصاب تم اختيارهم .

2-3 التجربة الاستطلاعية: عمدت الباحثة لإجرائها على عينة قوامها (4) مصابين وهم من ضمن عينة البحث وكان ذلك يوم الأحد الموافق 2018 /6 /24 للوقوف على أهم المعوقات التي قد تصادف الباحثة وكذلك لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة مع عينة البحث ومدى تقبلهم لها وكان ذلك بإشراف أخصائي وحدة العلاج الطبيعي في مستشفى اليرموك التعليمي .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

القوة العضلية: اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين: (William :390)

- اسم الاختبار: اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين.

(*) قام بتشخيص الإصابة الدكتور عباس طعمة أخصائي المفاصل والعظام في مستشفى اليرموك التعليمي في بغداد .



- الغرض من الاختبار: قياس القوة الثابتة للعضلات المادة والبساطة للرجلين.
- وحدة القياس: الكيلوغرام (كغم).
- الأدوات اللازمة: جهاز الديناموميتر.
- طريقة الأداء: يتم الاختبار بعد ارتداء المختبر لحزام الظهر على وفق الخطوات الآتية:
- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين إلى الأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض، ويراعى هذا الوضع بعد تركيب الحزام وفي أثناء الشد.
- يقف المختبر على قاعدة الجهاز وتثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين، ويجب تثبيت طول السلسلة تماشياً مع طول المختبر.
- قبل عملية الشد يجب ملاحظة إن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر للأعلى.
- التسجيل: تعطى لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما.
- اختبار المدى الحركي لمفصل الركبة (اليمنى واليسرى): (وجيه محبوب : 93)
- اسم الاختبار: اختبار المدى الحركي لمفصل الركبة (اليمنى واليسرى).
- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي للركبة.
- وحدة القياس: السنتيمتر (سم).
- الأدوات اللازمة: جهاز الجونيوميتر.
- طريقة الأداء: يتم اخذ زوايا الانثناء للمفصل عند المد والانثناء الكامل مع ملاحظة عدم وصول المختبرة إلى مرحلة الألم في أثناء عملية انثناء الركبة وكما يأتي:
- يأخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن والرجلين ممدودة .
- يعتمد القائم بالاختبار إلى تثبيت جهاز الجونيوميتر بوضع مركز بدقة وثبات على مفصل الركبة من جانب الجهة الوحشية (العقدة الوحشية لنهاية عظم الفخذ من الأسفل).
- يتم وضع الذراع الثابتة للجونيوميتر على استقامة الفخذ .
- أما الذراع المتحركة فتثبت على استقامة الساق .
- ثم يثني المختبر الركبة فتتحرك الذراع المرافقة للساق لتعطي قراءة معينة، إذ تمثل القراءة المدى الحركي لمفصل الركبة .
- التسجيل: يتم التسجيل لأقرب 0.5 درجة زاوية .
- اختبار محيط الفخذ: (خاطر، أليك، 1984، ص103)
- وحدة القياس: (سم)
- الجهاز: شريط القياس
- التعليمات: يلف شريط القياس عند أعلى الفخذ وتحت الورك مباشرة.
- التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم).
- الفحوصات المختبرية:
- تم إجراء الاختبار الآتي في مختبر اليرموك لتحليلات الدم في مستشفى اليرموك التعليمي.
- E.S.R: معدل ترسب كريات الدم الحمراء والذي تكون نسبته عالية لأنواع أخرى من التهاب المفاصل .
- وتم إجراء ذلك التحليل على أيدي المختصين في المجال الطبي، وإن الفائدة من هذا الاختبار للتأكد من نوع الالتهاب للحالة قيد البحث، وتم التأكيد على العينة بضرورة الامتناع عن الطعام (6) ساعات قبل سحب الدم على الأقل وذلك بحسب إرشادات الطبيب المختص .

- اختبار درجة الألم (احمد سمير: 80):

هو مقياس عبارة عن مسطرة رقمية تحتوي على خمس صور لوجوه تعبر عن الألم وشدته ولكل تعبير درجة وتعبر عن درجة الألم وتبدأ من (0-10) ويعد الرقم 10 إلى وجود ألم شديد والصفير يشير لعدم وجود ألم. على المصاب أن يشير إلى الوجه الذي يمثل نفس تعابير وجهه عندما يشعر بالألم وهنا نستطيع تحديد درجة الألم حسب الدرجات الموجودة تحت كل تعبير في المسطرة. كما في الشكل (1)



شكل (1)

مسطرة رقمية تقيس درجة الألم

5-2 الاختبارات القبليّة: عمدت الباحثة لاجراءها على عينة البحث يوم الأحد الموافق 2018/7/1 في مستشفى اليرموك التعليمي وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا وبإشراف الكوادر الطبية .
6-2 التجربة الرئيسة: أعدت الباحثة منهج تاهيلي باستخدام تمرينات البيلاتس. وبدأ تطبيق المنهج في يوم الاثنين الموافق 2018/7/2 وانتهى يوم الخميس الموافق 2018/9/13 استمر لمدة (12) أسبوعا بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبزمن (20) دقيقة للوحدة العلاجية الواحدة وهي عبارة عن تمرينات البيلاتس من المستوى الأول (للمبتدئين) أو المعروف باستخدامه للتأهيل . وعمدت الباحثة بعد إعداد التمرينات عرضها على المختصين في العلاج والتأهيل ومدى ملائمتها للعينة إذ كان الأداء للتمرين الواحد يؤدي ببطء مع اخذ الشهيقي وطرح الزفير حتى تأخذ العضلات المحيطة بمفصل الركبة مدياتها الكاملة . وتم مراعاة التدرج (من السهل إلى الصعب) في إعطاء التمارين والتكرارات منخفضة إلى أعلى من منخفضة . وتم إعطاء راحة بين تمرين وآخر لمدة (10) ثا .

التمرينات المستخدمة في المنهج العلاجي:

1. الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين ورفع الورك وخفضه ببطء (مع الرفع شهيق مع الخفض زفير) .
2. الوقوف، الاستناد على الحائط بذراع واحد ثم ثني مفصل الركبة للرجل اليمنى وسحب أمشاط القدم باليد والثبات (30ثا) (تكرار التمرين على الجهة اليسرى) .
3. الاستناد الأمامي : ثني ومد الرجلين بالتعاقب مع اخذ شهيق وطرح الزفير .
4. الاستلقاء على الظهر مع وضع الذراعان متشابكة خلف الرأس مع ثني ومد الرجل مس مرفق الذراع المعاكسة للرجل المثنية بالتعاقب مره يمين مره يسار .
5. وضع الطعن الأمامي مع رفع وخفض مفصل الركبة للرجل الخلفية تأدية نفس التمرين بالرجل الأخرى مع اخذ الشهيق أثناء الرفع وطرح الزفير في الخفض .
6. الاستلقاء، ثني الرجلين ثم المد الثنائي للرجلين مع رفع الذراعين عالياً إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه مع اخذ شهيق وطرحه ببطء عند الرجوع إلى وضع الابتدائي.
7. الاستناد الجانبي على مرفق اليد وثني الركبة (90 °) رفع وخفض الورك مع كل رفع شهيق وكل خفض زفير . يؤدي التمرين على الجهتين .



8. الانبطاح، ثني الرجلان من مفصل الركبة بزاوية 90 درجة مع الخط العامودي ومتلامستان عند الأمشاط، رفع وخفض الرجلين في إن واحد شهيق مع الرفع وزفير مع الخفض.
9. الاستلقاء وضع الكفين تحت الورك ، رفع وخفض الرجلين ببطء شديد اخذ الشهيق عند الرفع وطرح الزفير عند الخفض .
10. الاستلقاء، الرجلين ثني مع المد الثنائي للرجلين رفع الذراعين عالياً إلى أقصى مدى يمكن إن تصل إليه مع اخذ شهيق وطرحه ببطء عند الرجوع إلى وضع الابتدائي .
11. الاستلقاء على الظهر مع رفع الرأس والأكتاف مع رفع الرجلين قليلاً ثني الرجل مع سحبها بالذراعين بالتعاقب مره يمين مره يسار .
12. الجلوس الطويل فتحاً، الرجلان مثنيتان للخارج ثم سحب أمشاط القدم باليدين باتجاه الصدر .
13. الانبطاح، يتم رفع الذراع اليمين مع رفع الرجل اليسار، يتم الرفع والخفض بالتعاقب .
14. الاستلقاء، رفع الرأس والأكتاف عن الأرض، الرجلين مرفوعة بزاوية 45 درجة، ثني الرجل مع سحبها بالذراعين باتجاه الصدر مرة الرجل اليمين ومرة اليسار .
15. جلوس القرفصاء مع رفع القدمين عن الأرض وتكون الركبتان مثنيتان ومتلاصقتان واليدين متشابكتان حول الساقين والثبات في وضع التوازن على الحوض (30 ثا) .
16. الوقوف: ثني ومد الرجلين من مفصل الركبة ببطء مع اخذ الشهيق عند الثني وطرح الزفير عند المد.

2-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من المنهج العلاجي تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد الموافق 2018/9/16 .

2-8 الوسائل الإحصائية:

عمدت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية Spss الاصدار 12 لاستخراج النتائج .

3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات:

3-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القوة والمرونة:

جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للقوة والمرونة وحيط الفخذ لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
قوة عضلات الرجلين	كغم	61,7	5,618	80,1	8,672	11,031	0,000	معنوي
المدى الحركي للرجل اليسرى	ثني	59,9	11,980	31	6,896	7,011	0,000	معنوي
	مد	134,6	19,259	167	11,518	8,452	0,000	معنوي
المدى الحركي للرجل اليمنى	ثني	59,5	9,652	29,6	5,91	8,192	0,000	معنوي
	مد	133,5	21,088	169,1	9,666	4,985	0,001	معنوي
محيط الفخذ الأيمن	سم	51,1	2,88	54,2	2,485	4,294	0,002	معنوي
محيط الفخذ الأيسر	سم	50,9	2,685	54	2,403	4,978	0,001	معنوي

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

من جدول رقم (1) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل لقوة عضلات الرجلين إلى أن تأثير تمرينات البيلاتس فيها كان واضح إذ إن التدرج في التمرينات وشدتها والتوقف والحركة والثبات في داخل التمرين بالإضافة إلى إيقاع التنفس قد اثر بشكل مباشر في قوة عضلات الرجلين إذ تعد " تمرينات البيلاتس للمبتدئين من أفضل التمرينات التي تستخدم لتأهيل الإصابات الرياضية والانحرافات القوامية لتخفيف الألم إذ لها القدرة على زيادة تدفق الدم والأوكسجين للعضلات العاملة وزيادة مستوى القوى والإطالة لعضلات الجسم. (إيهاب محمد: 85)



أما في اختبار المدى الحركي لمفصلي الركبتين ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي إذ أن المدى الحركي تطور وبشكل ملحوظ بعد ما كان المفصل متحدد ومتيبس أصبح أكثر مرونة وسهل الحركة واختفت الآلام أثناء الحركة وذلك يعود إلى إن تمارينات البيلاتس أثرت تأثيراً مباشراً في المفاصل الحركية والأربطة والعضلات حيث إن أكثر تمارينات البيلاتس هي تمارين تمطيه تؤدي ببطء وثبات وتعمل على وصول المفاصل إلى أقصى مدى لها في الحركة وهذا ما أكدته كل من (Karon karter: 2001) و (Ralf meier: 2006) إذ ذكر الأخير إن تمارينات البيلاتس " هي عبارة عن سلسلة من تمارين التمدد التي يمكن القيام بها في مساحة صغيرة من الأرض والحد الأدنى من المعدات". (55: Ralf meier) كما ذكرت (25: Karon karter) " أنه من خلال الممارسة المستمرة لتمارين البيلاتس يمكننا الوصول إلى أعلى مستوى من الإطالة العضلية وكذلك زيادة قدره المفاصل على الحركة بحرية وبمرونة واضحة دون توتر أو إصابات".

أما في اختبار محيط الفخذ ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة السبب إلى القوة التي تطورت إذ أن المنهج التأهيلي ساعد على حسن المظهر وذلك بسبب خضوعهم لمنهج تأهيلي موحد اعتمد على التمارينات الثابتة والمتحركة، مما كان له الأثر الكبير في تطوير صفة القوة العضلية ومن ثم التطور الالياف العضلية، كما أن التزام أفراد عينة البحث بالتمارين التأهيلية والتي كانت تؤدي من قبلهم خلال المنهج التأهيلي المعد من أجل الوصول إلى نتائج أفضل في تطوير صفة القوة العضلية. ومن خلال ما ذكر أعلاه فإن الباحثة تتفق مع ما ذكره (أسامة رياض) بأن التمارينات التأهيلية " هي أحد المكونات المهمة للعلاج الطبيعي التي تساعد بدرجة كبيرة على استعادة اللياقة البدنية للمصاب مثل استعادة القوة، التوافق العضلي العصبي، التحمل، المرونة واستعادة كفاءة لياقته العامة في الحياة " (أسامة رياض، 2000، 21). كما أكد (فاضل كامل وعامر فاخر) "تعد القوة العضلية العنصر الأساس من عناصر اللياقة البدنية والصحية، ولها قيمة كبيرة في تطوير المهارات والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة، وتقلل من احتمالات التعرض للإصابة، وتقلل من ألم المفاصل" (مذكور، شغاتي، 2008، 74).

2-3 عرض ومناقشة نتائج اختبارات درجة الألم والتحليل المختبري:

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدرجة الألم وتحليل E.S.R لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
درجة الألم	درجة	1,577	3,6	1,577	7,6	13,416	0,000	معنوي
تحليل E. S. R		2,828	22	2,469	11,1	7,775	0,000	معنوي

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من جدول رقم (2) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعدية وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى المنهج العلاجي المعد من قبل الباحثة لتمارين البيلاتس إذ إن قامت تمارينات البيلاتس بتخفيف الألم وهذا يتطابق مع (بهاء الدين سلامة: 37) " أن تمارينات الإطالة والمرونة تشعر الفرد بالراحة وتخفيف الألم الذي يعاني منه الفرد"، كما أن تمارينات البيلاتس باختلاف أشكالها "تعد جزءاً هاماً يتطلع إليه المصابين بآلام المفاصل وهذه الآلام لا يمكن تخفيفها إلا بممارسة التمارينات السليمة والمناسبة" (جين هندر، مايو كاينك: 42)، أما في نتائج تحليل E.S.R اتضح أن النتائج كانت لصالح الاختبارات البعدية وذلك يثبت إن المنهج العلاجي المعد من قبل الباحثة كان ذو فائدة في تحقيق حدة الالتهابات الحاصلة في المفصل وذلك يعود إلى تطور عضلات الرجلين و المدى الحركي لركبتين والحركة المستمرة خلال التمارينات أدت إلى تخفيف التيبس في المفصل وبالتالي اختفى الألم وتحقيق النسبة بتحليل E.S.R إذ كانت ايجابية لصالح عينة البحث.



4 الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 أن أهم الاستنتاجات كانت:

1- إن تمرينات البيلاتس لها فاعلية كبيرة في تطوير قوة عضلات الرجلين والمدى الحركي لمفصلي الركبتين .

2- إن تمرينات البيلاتس ساعدت في زيادة تدفق الدم المحمل بالأوكسجين وبالتالي تخفيف الآلام الحاصلة في مفصل الركبة .

3- أثبتت الدراسة إن تحليل E.S.R قد تغير مستواها إلى المستوى الطبيعي بفضل تطور القوة والمرونة والحركة من جراء تمرينات البيلاتس ويعود بالفائدة على عينة البحث .

2-4 أما أهم التوصيات فكانت :

- 1- ضرورة تشخيص الإصابة من قبل الطبيب قبل الشروع بالعمل .
- 2- ضرورة استخدام تمرينات البيلاتس للمصابين بالآلام أو التهاب المفاصل بما فيها من فائدة كبيرة تعود على المصابين .
- 3- إجراء دراسات وأبحاث تخص تمرينات البيلاتس على إصابات مختلفة للخروج بنتائج ايجابية تفيد مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي .
- 4- ضرورة اعتماد مراكز العلاج الطبيعي مثل هذه الدراسات وتطبيقها على المرضى المصابين مثل هذه الإصابات .

المصادر

- 1-احمد سمير داود، استخدام تمرينات داخل الماء والمصاحبة للأشعة تحت الحمراء في تخفيف الآلام مفصل الركبة وتطوير الأداء الحركي للأطراف السفلى، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، 2012 .
- 2-احمد فوزي الملا؛ علاج الآلام والتخدير بالبحوث الطبية، جامعة الإسكندرية، مصر، 2007.
- 3-اسامة رياض، رياضة المعاقين، الأسس الطبية والرياضية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) .
- 4-أيهاب محمد عماد الدين إبراهيم؛ التشريح العضلي لتمرينات البيلاتس، ط1: الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة، 2018) .
- 5-بهاء الدين سلامة. فسيولوجيا الرياضة، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994 .
- 6-جين هندر، مايو كلينيك؛ التهاب المفاصل، ط1: (بيروت، دار العربية للعلوم، 2000) .
- 7-خاطر، احمد محمد، علي فهمي ألبيك، القياس في المجال الرياضي، ط3: (القاهرة، دار المعارف، 1984) .
- 8-صالح عبد الله الزعبي؛ الرياضة المعتدلة وأمراض العصر، عمان، دار زهران للطباعة والنشر، 2006 .
- 9-فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في التدريب، بغداد، مكتبة النور، 2008.
- 10-محمد سامي الزهار: الام مفاصل الركبة، مصر، مطبعة مركز الكتاب للنشر، 1989 .
- 11-وجيه محبوب. التحليل الحركي الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية، بغداد: مطابع التعليم العالي، 1990 .

12-Karon karter; the complete idiot's guide to the pilates method; (Indianapolis, algha books, 2001) .

13-Ralf meier, pilates improve your well bing, (uk, heid ecker-rosendahl, 2006.

14-William D.Mc. Ardle . Frunk I . katch victorl , katch, Essential of Exercise physiology , seconded, Lippincott, William sand wilking, 2000.



دراسة مسحية في إدارة وقت التدريب الرياضي لدى المنتخب الوطني العراقي للملاكمة

أ.م.د عبد الجليل جبار ناصر م.د محمد قصي محمد

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

jaleelabd@yahoo.com

kyoboss2000@yahoo.com

مستخلص البحث

من خلال عمل الباحثان في تدريبات المنتخب الوطني لحضا وجود بعض التلكؤ في إدارة وتنظيم الوقت في الوحدات التدريبية للمنتخب الوطني للناشئين والشباب اذ وجد الباحثان ان الكثير من الوقت يعد وقتا ضائعا ولا يصب في تفاصيل تطبيق المنهج التدريبي، ولغرض التعرف على متغيرات البحث فقد قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل البيانات تشمل العديد من المتغيرات منها التأخير ولبس البانديج (رباط اليد) والقفاز وشرب الماء، وقت البدء بعد صافرة المدرب وتوقيت التمرينات والانتقال بين التمرينات، وبعد تنفيذ العديد من الاجراءات الادارية، اظهرت النتائج وجود فرق استثمار الوقت لصالح العملية التدريبية بين القيايات القبلية والبعدية.

Sport Training Time Administration Survey In Iraqi National Boxing League

Asst. Prof. Dr.AbduljaleelJabbarNaser& Inst. Dr. mohammedQusay Mohammed
College of physical education & Sport Sciences/ University of Baghdad

jaleelabd@yahoo.com

kyoboss2000@yahoo.com

Abstract

Through their work in national boxing leagues, the researchers observed some flaws in organizing and administrating training session time in young and youth national league. They noticed a lot of wasted time that is not invested in training program application. In order to identify the variables of the research, the researchers designed data registration form that include many variables including delay, bandage wearing, gloves, water drinking, the starting time after the coach's whistle, training timings, and shifting between exercises. After applying some administrative procedures, the results showed differences in time investment in favor of the training process between pre and posttests .

Keywords : time administration, training sessions, boxing league.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يمثل الوقت المتغير الأكثر أهمية في زمننا الحاضر اذ ان تسارع ايقاع الحياة وكثرة المتغيرات والواجبات فضلا عن ارتباط متغيرات الحياة الخاصة مع المتغيرات العامة وضرورة تزامنها مع بعضها لكي تسير الحياة بصورة طبيعية، لذلك فقد ظهر فرع مهم من العلوم الإدارية الا وهو علم إدارة الوقت، وبما ان الجانب الرياضي يعد من الجوانب المهمة في الحياة فقد دخل علم إدارة الوقت في جميع مفاصل العملية التدريبية لاسيما توقيتات الوحدات التدريبية، فقد اصحبت الامور تسير على مستوى الاهتمام ليس بالساعة او الدقيقة وانما على مستوى الثانية الواحدة، وقد اشار العلماء الى ان عمليات التكيف الرياضي لايمكن ان تتم الا بتنظيم توقيتات التدريب وتوقيتات الراحة وضبطها بصورة متقنة، وتبرز أهمية هذا



البحث في كونه يلقي الضوء على جانب مهم ربما اغفل عنه ولم يؤخذ بنظر الاعتبار عند تطبيق المناهج التدريبية لاسيما على صعيد رياضة المستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان ضمن كادر تدريب المنتخب الوطني وجدا ان هناك ضعفا في ادارة وقت التدريب اذ ان الوحدة التدريبية للمنتخب الوطني تتكون من ساعتين تدريبيتين، وعن طريق المتابعة الاولى ظهر وجود اوقات ضائعة كبيرة نسبيا تؤثر سلبا في فاعلية التدريبات المعطاة، وان توزيع اقسام الوحدة التدريبية يخالف لما هو مخطط له في الوحدات التدريبية المكتوبة، مما يؤدي الى اختصار في التكرارات احيانا والغاء او تاجيل بعضها الى الوحدة القادمة وبذلك يحصل ارباك في تسلسل الوحدات والخطة العامة ومدى فاعلية الحجم التدريبي المتبقي في تحقيق اهداف التدريب، ان اهمال المدربين استخدام ساعات التوقيت وضعف اهتمامهم بضبط التوقيتات وفقا لاحتياج القدرات المدربة سواء على صعيد اداء التدريبات او على صعيد الراحة، فضلا عن ضعف الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة كوقت الحضور ووقت ارتداء التجهيزات الرياضية، ولحل هذه المشكلة ارتأى الباحثان اقتراح اجراءات ادارية وفنية يمكن عن طريقها زيادة استثمار الوقت التدريبي وتقليل الاوقات الضائعة قدر المستطاع.

1-3 اهداف البحث:

- التعرف على إدارة وقت التدريب ومدى استثماره ضمن الوحدات التدريبية للمنتخب الوطني.
- ضبط إدارة وقت التدريب ضمن منهج تدريبي مقنن.

1-4 فرض البحث:

- هناك تأثيرات ايجابية في تخفيض الهدر بالوقت باتجاه الاستثمار الافضل في وقت الوحدات التدريبية لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: المنتخب الوطني العراقي للناشئين والشباب.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/8/1 لغاية 2018/11/12
- 3-5-1 المجال المكاني: المركز التدريبي للمنتخب الوطني في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة / وزارة الشباب والرياضة.

1-6 تحديد المصطلحات:

- 1-6-1 إدارة الوقت: "توزيع الوقت واستغلاله في مختلف الأنشطة التي تقوم بها المنظمة، مما يجعلها قادرة على انجاز الاعمال الموكلة لها بكفاءة وانتاجية عالية لتعم الفائدة على الجميع" (1).
- 2-6-1 تصنيف الاعمار Age Classification (2): الملاكمون من الرجال والنساء بين سن 19-40 يصنفون كملاكمين متقدمين، الملاكمون من الاولاد والبنات بين سن 17-18 سنة يصنفون كملاكمين شباب، الملاكمون من الاولاد والبنات بين سن 15-16 سنة يصنفون كملاكمين ناشئين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: انتهج الباحثان المنهج التطبيقي وهذا النوع من المناهج في البحوث الإدارية يعني: "حل مشكلة يواجهها المدير حاليا في مكان العمل ويجب على المدير ان يتعرف على اسباب المشكلة ليتخذ القرارات المناسبة لحلها" (3).

- 2-2 عينة البحث: اشتملت عينة البحث لاعبي المنتخب الوطني العراقي للملاكمة للفئات العمرية (اعمار 15-18) عام، والذين تم اعدادهم للمشاركة في بطولة القوقاز الدولية والتي ستقام في دولة اذربيجان بتاريخ 2018/12/24-18.

(1) عبد الله البوصي (2004)، إدارة الوقت الرياضي: دار طبية للنشر والتوزيع، ص 23.
(2) عبد الجليل جبار وانسام يعرب (2018)، قواعد الملاكمة، بغداد: دار اراء للطباعة والنشر، ص 9
(3) اوما سيكاران . ترجمة: اسماعيل علي بسيوني (2009). طرق البحث في الادارة، الرياض: دار المريخ للنشر ص 30.



3-2 أجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات: استعمل الباحثان مايلي:

- حاسوب نوع DELL، صافرة، ساعات توقيت، قرطاسية متنوعة، المصادر العربية والاجنبية والشبكة العالمية للانترنت، استمارات جمع المعلومات.

4-2 استمارة جمع البيانات:

قام الباحثان بتصميم استمارة جمع المعلومات كما في ملحق (1) الغرض منها جمع معلومات ضبط إدارة وقت التدريب والتعرف على الاوقات الضائعة والغير مستثمرة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم (9) وتمت المصادقة عليها واعتماد المتغيرات التي حصلت على نسبة اكبر من (75 %). والجدول (1) بين نتائج اراء الخبراء على استمارة الاستبانة.

جدول (1)

نتائج الاستبانة

النسبة المنوبة	الموافقون	المتغيرات	المحاور
100	9	وقت البدء بعد الصافرة	الحمل التدريبي
100	9	الانتقال بين التمرينات	
100	9	تكرار الشرح والوضيح	
78	7	الاتصال الهاتفي	
89	8	التدخين	المقاطعات
100	9	تدخل الاداريين	
100	9	انقطاع الكهرباء	
100	9	شرب الماء	
89	8	المشاكل الداخلية بين اللاعبين	
78	7	المشاكل الداخلية بين المدربين	
100	9	تبليغ التعليمات	الاداري
67	6	الحضور والغياب	
100	9	تاخير بدء الوحدة التدريبية	
100	9	لبس البانديج والقفاز	
100	9	تحضير اجهزة التدريب	بيئة التدريب
44	4	تاخير سيارة النقل	
33	3	الازدحامات في الشوارع	
33	3	تدخلات اعضاء الاتحاد	

3-2 الاختبارات القبليّة: (جمع البيانات القبلي): استمرت عملية جمع البيانات لمدة شهر مقسم على اربعة اسابيع، اذا تم جمع النتائج لكل اسبوع على حدة، ووفقا لكل محور من محاور الاستمارة واستعان الباحثان بفريق عمل مساعد* متخصص لغرض جمع البيانات اذ اوكلت لكل اثنين منهم مسؤولية قياس الاوقات الخاصة بمحور واحد فقط لضمان الضبط المحكم، وتم تزويد جميع فريق العمل بساعات توقيت Stopwatch فضلا عن استمارة تسجيل الاوقات اليومية، على ان يقوم الباحثان بجمع توقيتات كل اسبوع على حدة، وتسجيلها في استمارة التفريغ النهائية.

5-2 التجربة الرئيسية: بعد ان قام الباحثان بجمع بيانات الاختبار القبلي للمدة من 2018/8/2 لغاية 2018/9/2 (لمدة شهر واحد)، وتمثلت هذه المرحلة بمراقبة الوحدات التدريبية وتسجيل توقيتات الاوقات الضائعة من التدريب وفقا للمحاور وبعد ان تبين لهم نقاط الخلل وامكان الضعف لذلك قام الباحثان بالحصول على موافقة الاتحاد بإجراءات ضبط إدارة وقت التدريب ويتطابق ذلك مع ما اكده محمد علي في " ان ادارة الوقت هي البداية الحقيقية لإدارة اي عمل اخر، وهي فن وعلم استثمار الزمن بشكل فعال



وهي ادارة الذات والعمل، وهي القدرة على تغيير السلوك والعادات السلبية والسيطرة على الوقت نفسه ادارة الأنشطة والاعمال" (1) من خلال الاجراءات الاتية:

2-5-1 تقنين توقيتات حمل التدريب:

1. قام الباحثان بتخصيص احد المدربين لضبط الوقت الخاص بكل تمرين على مستوى الثانية الواحدة وفقا للحمل التدريبي، وعدم السماح باطالة او تقصير اي مدة سواءا كان على صعيد الحجم (التكرار او الزمن) او على صعيد الراحة.
2. توجيه اللاعبين وتوعيتهم باتجاه بدء التمرين مباشرة بعد صافرة المدرب اعطاء صافرة متقطعة قبل بدء التمرين بعشر ثوان، لضمان الافادة التامة من وقت التدريبات.
3. توجيه اللاعبين وتوعيتهم باتجاه الانتقال السريع بين التمرينات وعدم التهاون في هذه العملية وفقا لتوقيتات المنهاج التدريبي، واعطاء صافرة متقطعة قبل للانتقال، لضمان تقليل اضاءة الوقت في هذا الجانب.
4. الاقتصار على الشرح والتوضيح في وقته المحدد فقط وعدم تكرار الشرح في وسط الوحدة التدريبية، واعتماد اسلوب تقسيم وقت الراحة البنينة (بين التمرينات وبين المجاميع) الى نصفين ويكون الشرح في النصف الثاني بصيغة تغذية راجعة لضمان انتباه وتركيز الملاكمين على تفاصيل الشرح.

2-5-2 الجانب الاداري:

1. اعداد (مدونة قواعد السلوك) ملحق (2):
2. اعداد لائحة تسلسل العقوبات وكالاتي:
أ. تنبيه اللاعب بعد كل مرة يقوم بخرق اي من بنود قواعد السلوك.
ب. انذار اللاعب بعد ثلاث توجيهات.
ج. قطع مبلغ معين من الراتب في حال تكرار ذلك.
د. الابعاد لمدة معينة او ابعاد نهائي عن المنتخب.
3. يكون تسجيل الحضور والغياب ضمن القسم التحضيري في الوقت المخصص له في هذا القسم.
4. عدم التهاون مع اللاعبين المتأخرين وتطبيق عليهم تسلسل العقوبات.
5. تبليغ التعليمات يكون خارج اوقات التدريب الفعلية ويمكن الاستعاضة عن التبليغ المباشر عن طريق الرسائل النصية.

2-5-3 المقاطعات:

1. عدم استخدام اجهزة الاتصال خلال فترة التدريب وتسليم الهواتف النقالة لدى إدارة المنتخب.
2. منع التدخين منعاً باتاً لكل من المدربين او الإداريين خلال فترة التدريب.
3. لا يسمح بتدخل الإداريين او اعضاء الاتحاد خلال فترة التدريب (اوقات التدريب) وتكون اللقاءات خارج وقت الوحدة التدريبية.
4. تجهيز وصيانة المولد الكهربائي وتوفير الوقود وضمان وجود مشغل للمولد خلال انقطاع الكهرباء الوطنية.
5. توفير قناني الماء قريبة من اللاعبين، وتوفير مساعدين للقيام بمساعدة اللاعبين على شرب الماء بدون الحاجة الى خلع قفاز اللكم.
6. توقيع العقوبات وفقاً للتسلسل المذكور أعلاه على اللاعبين ذوي المشاكل المتكررة وعدم التهاون مع (صانعي المشاكل) وابعادهم عن الفريق.
7. ابعاد المدربين من (صانعي المشاكل) بصورة ودية وابدالهم بأخرين اكثر مهنية.

(1) جمال محمد علي (2009) الحديث في الادارة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 70.



2-4-5 تحضير بيئة التدريب:

1. يكون لبس الباندرج وربطه بصورة محكمة وغلقه بشريط لاصق قبل الدخول في الوحدة التدريبية لضمان عدم اضاءة وقت التدريب بهذا الاجراء خلال الوحدة التدريبية.
2. تجهيز مكان خاص لوضع قفازات اللاعبين قريبا من مكان التدريب وقرب الحلقات لضمان لبسها خلال الوقت المخصص ويقوم المدربون المساعدون بالإشراف والمراقبة والمساعدة في لبس التجهيزات.

3. حضور المدربين المسؤولين عن تحضير التجهيزات (الشواخص، الموانع، الدمبلصات، السلم الارضي، الحبال، الحبال المطاطية، كرات التنس، الكرات الطبية... الخ) قبل نصف ساعة على الأقل لتحضير بيئة التدريب المناسبة وفقا للمنهج المقرر لكل يوم.

- ## 2-5-5 الاختبار البعدي (جمع البيانات البعدي):
- قام الباحثان باجراء الاختبار البعدي باستخدام نفس استمارة جمع البيانات المستخدمة في الاختبار القبلي وبمعاونة فريق العمل المساعد نفسه، ولمدة شهر كامل، وتم جمع النتائج خلال اربعة اسابيع ولكل اسبوع على حدة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي (جمع البيانات القبلي والبعدي):

جدول (2)

نتائج الاختبار القبلي والبعدي (وحدة القياس بالدقائق والثواني)

الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المتغيرات
الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
0.3	1.1	2.36	3.22	8.23	9	10.3	11.2	وقت البدء بعد الصافرة
1.25	3.58	5.3	6.32	12.2	15.3	11.25	13	الانتقال بين التمرينات
3.25	6.2	7.12	9.23	16.3	20.2	18	17.5	تكرار الشرح والوضيح
0	0	0	3.1	10.25	9.23	11.44	8	الاتصال الهاتفي
0	0	3.12	9.12	9.23	12.3	6.36	13.24	تبليغ التعليمات
0	0	1.15	3.2	8.14	7.25	8.23	9.25	الحضور والغياب
0	0	0	0	9.25	16.25	14.52	12.36	تاخير بدء الوحدة التدريبية
0	0	0	6.21	14.3	10.2	15	13.34	التدخين
0	0	3.12	11.14	13.2	12.5	7.25	15.25	تدخل الاداريين
0	5.25	2.12	9.12	20.5	23.3	22.5	10.36	انقطاع الكهرباء
1.25	2.1	2.26	3.25	7.2	8.23	10.25	9.3	شرب الماء
0	0	0	0	1.23	6.36	16.36	3.4	المشاكل الداخلية بين اللاعبين
0	0	0.4	1.2	0	1.02	1.23	4.12	المشاكل الداخلية بين المدربين
2.6	2.5	3.2	0	16.58	19.2	14.36	17.2	لبس الباندرج والقفاز
1.23	2.12	1.06	1.25	11.3	10.2	9	16	تحضير اجهزة التدريب
9.88	23.87	32.04	69.28	157.9	180.5	176.1	173.5	المجموع
120	120	120	120	120	120	120	120	زمن الوحد التدريبية
720	720	720	720	720	720	720	720	زمن الوحدات الاسبوعية
1.37	3.32	4.45	9.62	21.93	25.08	24.45	24.10	النسبة المئوية للوقت الغير مستغل



المتغيرات	القبلي		البعدي	
	المجموع	الوسط الحسابي	المجموع	الوسط الحسابي
وقت البدء بعد الصافرة	38.73	9.68	6.98	1.75
الانتقال بين التمرينات	51.75	12.94	16.45	4.11
تكرار الشرح والتوضيح	72	18.00	25.8	6.45
الاتصال الهاتفي	38.92	9.73	3.1	0.78
تبليغ التعليمات	41.13	10.28	12.24	3.06
الحضور والغياب	32.87	8.22	4.35	1.09
تأخير بدء الوحدة التدريبية	52.38	13.10	0	0.00
التدخين	52.84	13.21	6.21	1.55
تدخل الاداريين	48.2	12.05	14.26	3.57
انقطاع الكهرباء	76.66	19.17	16.49	4.12
شرب الماء	34.98	8.75	8.86	2.22
المشاكل الداخلية بين اللاعبين	27.35	6.84	0	0.00
المشاكل الداخلية بين المدربين	6.37	1.59	1.5	0.4
ليس البانديج والقفاز	67.34	16.84	8.3	2.08
تحضير اجهزة التدريب	46.5	11.63	5.66	1.42

يتبين من الجداول اعلاه ان قيم الاوقات الضائعة في الوحدات التدريبية قد انخفضت بصورة واضحة اذ نجد قيم الاوساط الحسابية للوقت الضائع لمتغيرات البحث في الاختبار البعدي اقل بكثير من قيمها في الاختبار القبلي، مما يدل على ان الاجراءات التي قام بها الباحثان قد اثبتت جدواها في تنظيم ادارة وقت التدريب وفقا لمحاور البحث. اذ يشير درويش وحسانين (ان على مدربي الفرق الرياضية ان يولوا اهماما كبيرا في عمية في تنظيم ادارة الوقت العام والخاص، من خلال التنظيم والتوجيه والرقابة والقيادة والاتصال مع الاخصائيين الفنيين لمساعدتهم في اداء وظائفهم المكلفين بها) ⁽¹⁾ فعلى صعيد تقنين حمل التدريب الرياضي الذي " يمثل درجة واتجاه ونوعية التأثير على مختلف القدرات البدنية والمهارية والخطية للرياضة كنتيجة للجهد الذي يبذله خلال اداء الانشطة الرياضية المقصودة في عملية التدريب" ⁽²⁾، اذ تمثل عملية تنظيم حمل التدريب الرياضي حجر الاساس في تطوير اللاعبين لاسيما اللاعبين ذوي المستويات العليا ولاعبى المنتخبات الوطنية، وان حمل التدريب الرياضي ماهو الا العملية التي يتم فيها التبادل بين العمل والراحة، وان هذه العلاقة التبادلية بين العمل تحكمها اسس وقواعد وتخضع الى قوانين اهمها: انها تستند على الاسس الفسيولوجية وانظمة الطاقة، ان المشكلة الاكبر لا تكمن في اعداد المناهج التدريبية وصحتها انما تكمن في تطبيق المنهج وهنا نؤكد بان العمل التدريبي المقترن بإدارة الوقت وضبطه بما يتناسب مع اهداف الحمل المطلوب يعد من اهم محددات التطور والافادة من المنهج التدريبي، ويشير العلاق (2009) الى ان إدارة الوقت هي "عملية توزيع الوقت بين المهام المختلفة بهدف انجازها في الوقت المحدد" ⁽³⁾ وتتجلى عملية التوزيع هذه بصورة واضحة في تقنين حمل التدريب الرياضي وتنظيم تطبيقه على الصعيد العملي، اذ يعد تطبيق المنهج التدريبي مساويا بالاهمية لكتابته، ان اجراء الباحثان بتكليف احد مساعدي المدرب الرئيس بمهمة ضبط توقيتات التمرينات، كان تأثيره ايجابيا من ناحية استثمار الوقت الكامل لكل تمرين، وهذا الامر يؤدي بدوره الى الافادة التامة من التمرينات، كما ان التوجيه والتنقيف باتجاه عدم اضاءة اي ثانية من التدريب بعد صافرة المدرب، فضلا عن التلويح بفرض عقوبات على اللاعبين المتقاعسين عن البدء المباشر بعد الصافرة. ونلاحظ من الجدول ان الاسابيع الاربعة الاولى كانت الاوقات الضائعة بعد صافرة المدرب بمعدل عشر دقائق اسبوعيا تقريبا، ولكن بعد

(1) كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد صبحي حسانين (2004) الجودة والعولمة في ادارة اعمال الرياضة باستخدام اساليب ادارية مستحدثة، القاهرة: دار الفكر العربي، ص45
(2) عصام احمد حلمي ابو جميل (2015). التدريب في الانشطة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب الحديث، ص43.
(3) بشير العلاق (2009). اساسيات إدارة الوقت، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص51.



اجراءات الباحثين اصبح بمعدل دقيقة واحدة ونصف، اما زمن الانتقال بين التمرينات فقد انخفض من 12 دقيقة الى 4 دقائق فقط، وهذا الامر جعل استثمار وقت التدريب يقترب من الوجه الاكمل، فإدارة الوقت هو "اسلوب علمي رفيع لاحتواء الوقت بهدف الانتفاع به او استثماره لتحقيق اهداف معينة وهي تتطلب قدرا عاليا من التخطيط والتنظيم والرقابة للوقت وللقائمين عليه بهدف بلوغ اغراض معينة تخدم التنظيم والافراد على حد سواء"⁽¹⁾، وبهذا الصدد يشير عبد التواب وجاب الله ان: "كمية الوقت ليست مهمة بقدر اهمية كيفية ادارة الوقت المتح ويمكن ادار الوقت بفاعلية غدا اذا خططنا له اليوم"⁽²⁾، ومن جهة اخرى فان النتائج تدل على وجود وقت كبير يهدر في الشرح والتوضيح وتكراره خلال الوحدات التدريبية، اذ تشير النتائج الى ضياع بحدود 18 دقيقة كمعدل اسبوعي بهذه العملية اما بعد توجيه المدربين بضرورة تحديد الشرح والتوضيح في وقته المحدد واستغلال فترات الراحة البينية بين التكرارات وبين المجاميع لعمليات الشرح والتوضيح والتغذية الراجعة، ادى ذلك الى تقليل مدة الضياع الى حدود 6 دقيقة فقط، واثبتت البحوث والمصادر ان افضل وقت للشرح وللتوضيح هو ان يكون في بداية الوحدة التدريبية وفي وقتها المحدد فقط دون الحاجة الى تكرار الشرح والتوضيح مرة اخرى اذ يجب على المدربين برمجة تلك العملية بحيث تكون مركزة وفي جو هادئ لكي يمكن للجميع ان يسمع ويرى ويستوعب بوضوح⁽³⁾.

اما مشكلة الاتصالات الهاتفية والتدخين وتدخل الإداريين والتي كانت معدلات الضياع في الوقت فيها 9 دقائق و 13 دقيقة و 12 دقيقة على التوالي، بما مجموعه 34 دقيقة كانت تذهب دون الافادة منها، اما في الاختبار البعدي فقد انخفض الى اقل مايمكن فقد سجلت هذه المتغيرات ما مجموعه 5 دقائق فقط، ويؤكد هنا عبد المجيد ان "الناس من اكبر اسباب ضياع الوقت فالكثير منهم يتصل بك ويضيع وقتك غير مبال بأهمية العمل الذي تقوم به ولا توقيت المكالمات وبسبب الاحراج ستجد نفسك قد استهلك وقتا اكثر مما تضمن في هذه المكالمات"⁽⁴⁾، ان معرفة المساعدين والمدربين بكمية الهدر بالوقت الناتج من بعض العادات والتصرفات غير المقصودة كان له الاثر الايجابي في التخلص من هدر الوقت اذ ان " إدارة الوقت هو حسن تنظيم وقت الفرد واستثماره بالشكل الامثل الذي يتحقق فيه اعلى الفوائد، وان إدارة الوقت تتعامل في جوهرها مع الذات اذ لا يمكن تحقيق الترشيح فالوقت وحسن استخدامه من دون مراجعة المرء لسلوكياته وعاداته"⁽⁵⁾.

ومن جانب اخر فقد اظهرت النتائج بان المشاكل بين اللاعبين وبين المدربين لها اثارها السلبية في ايقاف التدريبات وفي تسلسل سير التدريب بشكل سلس اذ تشير النتائج الى ان الهدر بالوقت من جراء المشاكل كان بمعدل 35 دقيقة ثم انخفض الى حدود وصلت الى العدم تقريبا، وهنا نؤكد على ان مدونة قواعد السلوك التي اعدتها وفرضها الباحثان اثرت ايجابيا في تقليل المشاكل شيئا فشيئا وادى الى السيطرة على بعض السلوك الخاطئ وبالتالي الى اختفائها تماما تقريبا، اذ ان واحدة من اساليب إدارة التدريب الرياضي هو "عملية التخطيط والتنظيم والسيطرة على الوقت لتجنب هدره او اضاعته"⁽⁶⁾.

كما ان "إدارة الوقت لها مردود ايجابي على المجتمع بشكل عام ولكون الفرد جزء من التنظيم والمجتمع فانه بحاجة الى إدارة وقته بالشكل الذي يحقق المردود الايجابي الذي ينعكس عليه اولا وعلى التنظيم والمجتمع ثانيا"⁽⁷⁾، كما " ان اهمية إدارة الوقت تتضح من خلال الاداء السليم والفعال للموارد

(1) بشير العلاق (2009). اساسيات ادارة الوقت، عمان: دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص13
(2) محمد بدر عبد التواب و شرف جبا الله السيد (2016). مستحدثات الادارة الرياضية : ادارة الوقت ، الجودة اللوجستيات، دسوق: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، ص 8.

(3) AIBA (2011). Coaches Manual, part 1, International Boxing Association, 2011.

(4) مرون عبد المجيد ابراهيم (2002)، ادارة البطولات والمنافسات الرياضية، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ص 214.

(5) باسم الحميري (2010). مهارات ادارية، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع، ص 164.

(6) شوقي عبد الله (2006). ادارة الوقت، عمان: دار اسامة للنشر ص 15.

(7) Therese Hoff Macan ()Time-Management Training: Effects on Time Behaviors, Attitudes, and Job Performance, The Journal of Psychology, Volume 130, 1996 - Issue 3



والكوادر البشرية بحيث تعطي ارتقائيا للعمل والعاملين اضافة الى الاشباع والفاعلية وصولا الى أعلى الانجازات⁽¹⁾.

من ناحية اخرى فان بعض المتغيرات الاخرى كانقطاع التيار الكهربائي والذي كان سببا في هدر الكثير من الوقت بحدود 19 دقيقة اسبوعيا مما يؤدي الى الاخلال بانسيابية التدريب وعرقلة الاستمرار بالمنهج التدريبي وفق ما مخطط له، ولكن بعد الاجراء بتهيئة مصدر طاقة بديل ادى الى تخفيض هدر الوقت لهذا المتغير الى 4 دقائق كمعدل اسبوعيا، وبذلك تم المحافظة على استمرارية التدريب وتطبيق المنهج وفق المخطط، وهناك متغيرات اخرى كشراب الماء وتبليغ التعليمات واجراءات الحضور والغياب ومحاسبة اللاعبين بسبب الحضور والغياب والتأخير والتي تؤكد النتائج على ان هناك هدر بالوقت بمعدل 26 دقيقة اسبوعيا في الاختبار القبلي، ثم انخفض في الاختبار البعدي الى حدود 6 دقائق فقط.

وبالنسبة لتأخير بدء الوحدة التدريبية والذي اشارت نتائج الاختبار القبلي الى حدود 13 دقيقة اسبوعيا، ثم انعدم نهائيا بعد اجراءات الباحثان الإدارية بهذا الصدد.

واخيرا فان تهيئة اجهزة التدريب وفقا للمنهج التدريبي وتخصيص مساعدين لهذه المهمة بالحضور قبل وقت التدريب فضلا عن التأكيد على اللاعبين بضرورة لبس البانديج (رباط اليد) قبل بدء الوحدات التدريبية وجعل القفاز مهيب على جوانب الحلبة لضمان عدم ضياع الوقت، كما ان حث المساعدين على معاونة اللاعبين في لبس القفازات كان له الاثر البالغ في تقليل هدر الوقت، لذلك فقد انخفض الوقت المهدور في هذه الاجراءات من ما مجموعه 27 دقيقة اسبوعيا الى حدود 4 دقائق فقط.

وبهذه النتائج فقط حقق الباحثان اهداف البحث واثبتت النتائج صحة الفرضية، وهنا يؤكد الباحثان على ان الاستثمار الامثل للوقت سوف يأتي بالتأكيد بنتائج افضل بكثير من هدره في بعض المواقف اذ ان الوقت من الاصول والموارد النادرة واكثرها اهمية⁽²⁾ فالوقت يعني المال ويعني الفرص التي لا تعوض ما لم يتم استثماره، كما ان الوقت يعد اكثر الموارد المادية التصاقا بحياتنا، وتعد إدارة الوقت من اكثر اساليب الإدارة صعوبة، حيث يتطلب الكثير من التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة وبالتالي فان استثماره بالشكل الصحيح يؤدي الى زيادة قيمته⁽²⁾ كما ان من الواجب على الإدارات الرياضية لاسيما الاتحادات وإدارات الاندية اخذ هذا الموضوع بعين الاعتبار والتأكيد عليه، وتشخيص مكامن الخلل والعمل على تجاوزها من اجل الاستثمار الامثل للوقت فضلا عن التعمق في علم إدارة الوقت الذي " هو فن الاستخدام الرشيد للوقت وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي قائمة التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز والتوجيه والمتابعة والاتصال، وهي عملية كمية ونوعية تستشرف المستقبل وتتنبأ به"⁽³⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- من خلال نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:
- الوقت من اثنى الموارد وان استثماره في الشكل الامثل له مردود ايجابي في التطور والتقدم.
- المناهج المكتوبة مهمة جدا ولكن الاهم منها هو التطبيق الفعلي في ارض الواقع.
- ضعف الوعي بأهمية الوقت لدى بعض المدربين والإداريين يسبب بالهدر غير المسؤول بالوقت على حساب الوحدات التدريبية.
- بعض انواع السلوك غير المسؤول احيانا وغير المقصود احيانا اخرى يؤدي الى هدر الكثير من الوقت.

(1) محسن احمد الخضير (2000). الإدارة الثقافية للوقت، القاهرة: اثيرك للنشر والتوزيع، ص 23.

(2) جوان فاضل مهدي (2017). إدارة الوقت وضغوط العمل والعلاقة والتأثير، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، المجلد 24، العدد الثاني، ص 7.

(3) ربحي مصطفى (2005). إدارة الوقت النظرية والتطبيق، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع، ص 28.



2-5 التوصيات:

- الاستفادة من اجراءات البحث ونتائجه في اجراء بحوث في تأثير استثمار الوقت في مكونات حمل التدريب الرياضي واثاره الفسيولوجية.
- تثقيف المدربين والمساعدين والاداريين باتجاه اهمية الوقت وتقليل الهدر فيه واستثماره بالشكل الامثل.
- التأكيد على المدربين في اعتماد التوقيتات المثبتة في المنهاج التدريبي على مستوى الثانية لان اي اطالة او تقصير في وقت التدريب ربما ينقل تأثيره من نظام الطاقة المستهدف الى نظام طاقة اخرى غير مطلوب في هذا التمرين او ذاك.
- اعتماد الاجراءات التي اتبعها الباحثان في تقليل هدر الوقت والانتقال الى الاستثمار الامثل له والتثقيف بهذا الاتجاه.
- اعتماد مدونه السلوك المعدة من الباحثان كخارطة طريق لتعيين المدربين للعمل مع المنتخبات الوطنية.

المصادر العربية والاجنبية

1. اوما سيكاران. ترجمة: اسماعيل علي بسيوني (2009). طرق البحث في الادارة، الرياض: دار المريخ للنشر.
2. باسم الحميري (2010). مهارات ادارية، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
3. بشير العلاق (2009). اساسيات إدارة الوقت، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
4. جمال محمد علي (2009) الحديث في الادارة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 70.
5. جوان فاضل مهدي (2017). إدارة الوقت وضغوط العمل العلاقة والتأثير، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، المجلد 24، العدد الثاني.
6. ربحي مصطفى (2005). إدارة الوقت النظرية والتطبيق، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
7. شوقي عبد الله (2006). إدارة الوقت، عمان: دار اسامة للنشر.
8. عبد الجليل جبار وانسام يعرب (2018)، قواعد الملاكمة بغداد: دار اراء للطباعة والنشر.
9. عبد الله البوصي (2004)، ادارة الوقت الرياضي: دار طيبة للنشر والتوزيع.
10. عصام احمد حلمي ابو جميل (2015). التدريب في الانشطة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
11. كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد صبحي حسانين (2004) الجودة والعولمة في ادارة اعمال الرياضة باستخدام اساليب ادارية مستحدثة، القاهرة: دار الفكر العربي.
12. محسن احمد الخضير (2000). الإدارة الثقافية للوقت ، القاهرة: اثيرك للنشر والتوزيع.
13. محمد بدر عبد التواب و شرف جبا الله السيد (2016). مستحدثات الادارة الرياضية : ادارة الوقت، الجودة اللوجستيات، دسوق: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع .
14. مروان عبد المجيد ابراهيم (2002)، ادارة البطولات والمنافسات الرياضية، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
15. AIBA (2011) . Coaches Commission Coaches Manual ,part 1 ,International Boxing Association, 2011.
16. Therese Hoff Macan ()Time-Management Training: Effects on Time Behaviors, Attitudes, and Job Performance, The Journal of Psychology, Volume 130, 1996 - Issue3



ملحق (1) استبانة

يروم الباحثان اجراء بحثهما الموسوم (دراسة مقارنة في إدارة الوقت لدى لاعبي المنتخب الوطني) ولانكم من ذوي الخبرة الدراية في هذا المجال نرجو تحديد قبول المجالات الاتية وتفاصيلها، مع اضافة او تعديل ما ترونه مناسباً.

المحور	التفاصيل	نعم	كلا
الحمل التدريبي	وقت البدء بعد الصافرة		
	توقيت التمرينات		
	الانتقال بين التمرينات		
	تكرار الشرح والتوضيح		
المقاطعات	الاتصال الهاتفي		
	التدخين		
	تدخل الاداريين		
	انقطاع الكهرباء		
	شرب الماء		
	المشاكل الداخلية بين اللاعبين		
	المشاكل الداخلية بين المدربين		
الاداري	تبليغ التعليمات		
	الحضور والغياب		
	التأخير		
تحضير بيئة التدريب	لبس الباندا والقفاز		
	تحضير اجهزة التدريب		

اسم الخبير:
الدرجة العلمية:
المقترحات والاضافات:

مكان العمل:

ملحق (2)

مدونة السلوك في الاتحاد العراقي للملاكمة
يطلب الاتحاد العراقي للملاكمة بموجب هذه الوثيقة موافقتك على "مدونة السلوك" والتي يجب ان تُتبع طوال فترة كونك تعمل كلاعب او مدرب وخلال التدريبات او خلال كل المنافسات.
الهيئة:

المدونة (1) لن اكون تحت تأثير الكحول خلال تدريبات المنتخب ومن ضمنها الاجتماعات او اللقاءات او خلال تواجدي في المقر الرسمي او الفندق.

المدونة (2) كوني مدرباً للمنتخب الوطني العراقي لن اقوم بالتدخين داخل القاعة او خارجها، وكوني لاعبا في المنتخب الوطني لن اقوم بالتدخين بناتا.

المدونة (3) لن اتصرف باي تصرف يسيء الى سمعة الملاكمة او الى سمعة الاتحاد العراقي للملاكمة.

النزاهة:

المدونة (4) لن اتعاون او اتواطى مع اي طرف لخرق اي قاعدة من قواعد السلوك او قواعد السلوك العامة.

المدونة (5) كوني مدرباً فان علاقتي باللاعب سوف لن تؤثر على تصرفي تجاه استغلال منصبي لتحقيق فائدة للاعب.



المدونة (6) كوني مدربا او لاعبا فاني سوف اعمل على الدوام بان اتصرف بطريقة احترافية اخلاقية مع وضع اعتبار عال للاتحاد العراقي للملاكمة.

المدونة (7) لن التمس او اقبل او اقدم اي شكل من اشكال المكافأة او الهدايا او الخدمات من التي يمكن ان تعد رشوة بطريقة مباشرة او غير مباشرة، ولن اتصل باي شخص له علاقة بالمنافسة التي اشترك فيها، وسوف ابليغ الشخص المعني بهذا الامر باي حدث من هذا النوع.

المدونة (8) اتقبل فقط الهدايا التذكارية الرسمية المقدمة من الاتحاد العراقي للملاكمة كجائزة على مشاركي ونتيجتي في البطولة او التي تعد دليلا على الاحترام او التقدير لمساهماتي.

السرية

المدونة (9) في اثناء اداء واجبي كمدرّب او لاعب منتخب لن اقوم بالاتصال مع اي احد او وسائل الاعلام او العامة او وسائل التواصل الاجتماعي في اي امر متعلق بما يجري داخل التدريبات او الاجتماعات او الاختبارات ونتائجها، او طرق التدريب او الاساليب الفنية او الخططية داخل الوحدة التدريبية بما يؤثر سلباً على العملية التدريبية.

المدونة (10) يجب ان اتعامل مع المعلومات التي اتلقاها من الاتحاد العراقي للملاكمة او التعليم الذي اتلقاه في الحلقات والمتعلقة بي كمدرّب او لاعب، بسرية ولن اكشف جدول النزالات الى العامة.

المسؤولية

المدونة (11) سوف اكون حاضرا في الوقت المطلوب في جميع التدريبات او الاجتماعات او الحلقات او اللقاءات وانا مسؤول مسؤولية مباشرة عن الغياب او التأخير واتحمل اي تبعات خلاف ذلك.

المدونة (12) كمدرّب سوف اقوم بتنفيذ كافة المهمات التي يوكلها الي الاتحاد او المدير الفني (المدرّب الرئيسي). وكلاعب فاني مسؤول عن:

- تطبيق المنهج التدريبي في جميع تفاصيله على اكمل وجه وان اوظف جميع طاقاتي وقدراتي لتنفيذ ما يطلبه مني المدرب.

- لن اتقاعس او اتهاون او اتمارض في تنفيذ كافة ما يطلبه مني المدربين.

- لن ارفض او انقد او اتردد او اتذمر عند تطبيق المنهج التدريبي ويترتب علي ابلاغ كابتن الفريق او المشرف الفني او المدرب الرئيسي في الوقت المناسب عن اي موضوع خاص بنوع التدريبات او اسلوب تطبيقها.

- لن ارفض او انقد او اتردد او اتذمر عند اختيار الوفود المشاركة في اي من الاستحقاقات او عند حذف اسم او اضافة اسم الى قائمة لاعبي المنتخب الوطني او الكادر التدريبي.

- صافرة البدء تعني البدء وصافرة الانتهاء تعني الانتهاء ولا يجوز التصرف خلاف ذلك تحت اي ظرف من الظروف.

المدونة (14) لن احملا واستعمل اجهزة اتصال الكترونية داخل القاعة التدريب.

المدونة (15) استمراري بالمحافظة على حالة بدنية جيدة، والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر المهني عند اداء مهام كلاعب او مدرب.

المدونة (16) لن انتقد او اوضح او اشرح القرارات الصادرة من الاتحاد العراقي للملاكمة حتى لو طلب مني ذلك.

المدونة (17) يجب احترام القواعد الفنية وقواعد المنافسات الخاصة بالاتحاد الدولي للملاكمة (AIBA).

انا اقبل باناي انتهاك للبنود اعلاه سوف ترسل الى اللجنة التأديبية في الاتحاد العراقي وربما يؤدي الى اجراء تحقيق، وتوقيع عقوبات ضدي.



ملحق (3)
موافقة الاتحاد

بسم الله الرحمن الرحيم

Iraqi National Olympic Committee
IRAQI BOXING FEDERATION

اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
الاتحاد العراقي للملاكمة

عشاش العراق

No.:
Date:

العدد :
التاريخ : ٢٠١٩/١١/١٥

الى / الباحثان
أ.م.د عبد الجليل جبار ناصر
م.د. محمد قصي محمد
م / اجراءات بحثية

تحية طيبة...

حصلت موافقة الاتحاد العراقي للملاكمة على الاجراءات
الادارية والفنية المطلوبة لتنفيذ البحث الخاص بتدريبات المنتخب
الوطني بالملاكمة للفئات العمرية، على ان تسلم نسخة من نتائج
البحث النهائية الى الاتحاد للافادة منها في تطوير تدريبات
المنتخبات الوطنية العراقية للملاكمة.

مع التقدير ...

علي عبد الزهرة جواد
امين سكر الاتحاد

الاتحاد العراقي الوطني للملاكمة
IRAQI BOXING FEDERATION

ص. ب. ٤٤١ - بغداد - العراق - 07707134622 - 07808315888 - mobile: P.O. Box 441 - Baghdad - Iraq
البريد الالكتروني: E-mail:iraqiboxing@yahoo.com



تحليل حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض أندية المنطقة الجنوبية

م.م محمد هاتو علي أ.د محمد صبيح حسن

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mohmd.hh22@gmail.com

الملخص

ان معظم الدراسات النفسية جاءت بعدة متغيرات من شأنها رفع مستوى الجانب النفسي لدى لاعبي المصارعة الشباب والوصول بهم الى مستوى جيد من الاداء ورفع المستوى لديهم ومن جملة هذه المتغيرات حالات ما قبل البداية، لذا أرّتى الباحثان بناء مقياس خاص بحالات ما قبل البداية للاعبي المصارعة الشباب لمعرفة مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لبعض أندية المنطقة الجنوبية.

وهدف البحث الى:

- 1- بناء مقياس حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .
 - 2- تحليل مستوى حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .
- واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة لمعرفة مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لملائمته لطبيعة البحث، تكونت عينة الدراسة من (110) لاعباً من لاعبي المصارعة الشباب لبعض أندية المنطقة الجنوبية.

أما أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان:

- 1- أن لاعبي المصارعة الشباب لديهم مستوى من حالات ما قبل البداية أعلى من الوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على نتيجة إيجابية مما يعطيهم حالات إيجابية .

Abstract

Analysis of pre-start-ups of young wrestlers with ages in some clubs in the southern region

The researchers

Mohammed Hato Ali

Nafie Ben Hilal School/

Directorate of Education Maysan

Dr. Mohammed Sobih Hassan

University of Maysan-Faculty of Physical Education and Sports Sciences

That most psychological studies came in several variables that raise the level of psychological aspects of wrestling young players and access to a good level of performance and raise the level of them and among these variables and strategies situations before the beginning, so I saw the researcher build a measure of pre-conditions for young players of wrestling To know the level of pre-start cases of young wrestling players of some clubs in the southern region.



The research objective :

1- Building a measure of pre - start for young wrestling players ages in some clubs in the southern region.

2-Analysis of the level of pre - start for players wrestling young ages in some clubs in the southern region.

The researcher used the descriptive method in the survey method to determine the level of pre-starter situations of young wrestling players to suit the nature of the research, which was conducted on a sample intended of (110) players of the young wrestling players of some clubs in the southern region.

The most important conclusions reached by the researcher :-

1-Young wrestling players have a level of pre-start higher than the mean mean of the scale and this indicates a positive result, which gives them positive cases

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تتسابق الدول في المجالات العلمية كافة وخاصة في مجال النشاط الرياضي حيث تحاول كل دولة ان تتبع الاساليب العلمية الصحيحة في الدراسة والبحث، للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات وخاصة في ما يتعلق بالأعداد النفسي للاعبين وذلك من اجل تطوير الصفات والسمات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات والبطولات الرياضية التي تؤثر بشكل ملحوظ و واضح على مستوى الانجاز لدى اللاعبين . حيث أن لعلم النفس الرياضي أهمية بالغة في استغل القابليات بالشكل الأمثل لتحقيق الانجاز الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى للفرد الرياضي من خلال تنمية الصفات والسمات النفسية للاعبين منها حالات ما قبل البداية التي لها أهمية كبيرة في تحقيق أفضل النتائج ومعرفة المدربين واللاعبين لمدى أهمية هذه الحالات والتي تلعب دور فيصقل عملية المنافسة لدى اللاعبين قبل خوضها لتتهيئتهم بالشكل المناسب للتغلب على بعض الحالات النفسية التي تلازم اللاعب منذ بداية المنافسة مما يجعل المنافسة حادة ملحة على رفع حالة اللاعب النفسية قبل المنافسة حيث أن اللحظات الأخيرة من بدء المنافسة تجعل اللاعب يقع تحت حالة نفسية وهي حالات ما قبل البداية⁽¹⁾، وبما أن لعبة المصارعة من الألعاب الفردية ذات الاحتكاك القوي مع الخصم لذلك يكون تأثير حالات ما قبل البداية مباشر قبيل النزال ويكون تأثيرها بنسب متفاوتة على اللاعبين وذلك تبعاً للخبرة التي يمتلكها كل لاعب. ومن هنا جاءت أهمية الدراسة في التعرف على مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية.

2-1 مشكلة البحث:

أن مستوى بعض لاعبي المصارعة الشباب في المنافسة لا يظهر بمستواه الحقيقي نتيجة وقوع عليهم بعض الاضطرابات والانفعالات النفسية قبل وإثناء المنافسة ذلك بسبب الحالات ما قبل البداية والتي تكون عامل مساعد أو عاملاً ضعاف للأداء في المنافسة ومستوى الانجاز لكل لاعب وان حالات ما قبل البداية تعد مشكلة لها تأثيرها الملحوظ اثناء النزالات والبطولات لدى لاعبي المصارعة الشباب حيث انها تؤثر سلباً اذا كانت حالات ما قبل البداية سيئة لدى لاعبي المصارعة الشباب وبالتالي تؤثر

(1) نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، كتاب منهجي، 2ط، 2000م، ص3.



على مستوى الانجاز الرياضي وقد يخسر الكثير من اللاعبين في النزالات بسبب الخوف والقلق والعصبية المتلازم مع هذه الحالات ونظراً لوضوح هذه المشكلة بين لاعبي المصارعة الشباب وتأثيرها الواضح ومن اطلاع الباحثان ان وجدا هناك من اللاعبين من يكون مستواه الرياضي جيد ولكن لا يكون بالمستوى المطلوب في النزالات والبطولات، لذلك ارتأى الباحثان معرفة .
(تحليل حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية)؟.

1-1 هدف البحث:

- 1- بناء مقياس حالات ما قبل البداية للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .
- 2- تحليل مستوى حالات ما قبل البداية للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: المصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية المشاركين في بطولات الجنوب.

2-4-1 المجال الزمني: للفترة من 2018/7/18 ولغاية 2018/10/15.

3-4-1 المجال المكاني: قاعات ومواقع تدريب المصارعة في المنطقة الجنوبية.

3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: أعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث والذي يُعرف بأنه " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة .

3-2 عينة البحث: تم تحديد العينة بالطريقة العمدية من المصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية المشاركين في بطولات المنطقة الجنوبية و البالغ عددهم (110) لاعباً من أصل (200) لاعب من مجتمع البحث. وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث ونسبتها من مجتمع الاصل

1-العينة الاستطلاعية		2-عينة بناء المقياس		3-عينة التطبيق		المجموع
(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	
10	%5	70	%35	30	%15	110

3- إجراءات البحث الميدانية:

3-3-1 بناء مقياس حالات ما قبل بداية النزال: لغرض قياس مستوى حالات ما قبل البداية النزال للمصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية وبعد مراجعة المصادر العلمية وتحليلها، وإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي عمد الباحثان إلى بناء مقياس يُحقق مطلب الدراسة في قياس حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية.

3-3-2 تحديد الهدف من مقياس حالات ما قبل بداية النزال: أن هدف البحث الحالي هو قياس مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية واستخدامه من قبل ذوي الاختصاص والباحثين كأحد المؤشرات لقياس حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب مما يدل اسمه على هدفه .

3-3-3 تحديد الظاهرة المبحوثة: عمد الباحثان للرجوع الى بعض الدراسات التي عنيت بدراسة حالات ما قبل بداية النزال، بالإضافة الى بعض الدراسات المشابهة المتعلقة بحالات ما قبل البداية مثل دراسة (رمزي رسمي جابر)⁽¹⁾، وتم وضع (3) ابعاد لترشيح المقياس قيد البحث.

(1) رمزي رسمي جابر: حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة، قسم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الاقصى، غزة، فلسطين، 2007.



4-3-3 تحديد أبعاد المقياس: بعد أن وضع الباحثان أبعاد المقياس عمداً إلى عرضها باستبانة استطلاع الرأي أعدت لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي. بهدف الشروع بإعداد الفقرات وقد أخذ الباحثان بنسب الاتفاق المقبولة على صلاحياتها وتمثيلها ضمناً للمقياس والتي بلغت قيمها لكل بعد كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

اتفاق الخبراء والمتخصصين على أبعاد المقياس

المقياس	ت	الابعاد المرشحة	عدد الخبراء	المتفقين	غير المتفقين	النسبة المئوية للاتفاق
حالات ما قبل البداية	1	حمى البداية	18	16	2	88%
	2	عدم المبالاة		14	4	77%
	3	حالة الاستعداد		15	3	83%

من الجدول (2) يتبين أنه تم قبول جميع الابعاد والتي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (75%)، "حيث يذكر بنيامين عن بلوم " أن نسبة (75%) مناسبة لاختيار المتغير المطلوب ليكون بذلك المقياس مؤلف من (3) ابعاد.

5-3-3 الصيغة الأولية للمقياس: عمد الباحثان إلى إعداد (60) فقرة، موزعة على (3) ابعاد مع تعليمات المقياس لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس حالات ما قبل البداية، لتكون فقراته ثلاثية البدل، واختيار مفتاح (ليكرت) لتصحيح أوزانها من (1-3) بالاتجاه الايجابي.

6-3-3 تصحيح المقياس: لأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المصارع على فقرات المقياس البالغ عددها (54) لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (162) وأدنى درجة هي (54) .

7-3-3 تحديد صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ومفتاح تصحيحه: أعتمد الباحثان على استطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (18)، من خلال استبانة استطلاع رأي لمعرفة آرائهم عن صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وأوزانها وانتمائها لأبعاد المقياس، فضلاً عن التعليمات المعدة للمقياس ككل، وبذلك حُفَّت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة، كما تم إجراء التعديل على بعضها وأظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (46) فقرة ورفض (6) فقرات كما تم تعديل (8) فقرات.

8-3-3 صدق المقياس: يعرف الصدق على "أنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله"⁽¹⁾، ويقصد بالصدق هو أن يقيس المقياس فعلاً السمة التي وضع من أجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلاً من الموضوع الذي صمم لأجل⁽²⁾ .

الصدق الظاهري: تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس الحالي على الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية موافقه كونها تقيس ما أعدت من أجله واتفاق (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافياً لتحديد ذلك.

9-3-3 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس حالات ما قبل بداية النزاع: من خلال تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراته وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (110) لاعباً والمتمثلة بالمصارعين الشباب في بعض أندية المنطقة الجنوبية للموسم (2018/2017)، من قبل الباحثان شخصياً في المدة من 2018/7/24 ولغاية 2018/9/3.

(1) حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، بيروت، ط8، دار النهضة العربية، 2000، ص133.
(2) خالد أسود لايخ، صلاح وهاب شاكر: اتخاذ القرار وعلاقته بأنماط الشخصية والادراك البنائي لدى مدراء منتديات الشباب والرياضة في محافظات الفرات الاوسط والجنوبية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017، ص389.



أولاً : القدرة التمييزية لفقرات المقياس: استخدمت أسلوب المجموعتين الطرفيتين ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة تم تقسيم الدرجات إلى مجموعة عليا ومجموعة دنيا من الدرجات تمثل احدهما المصارعين الذين حصلوا على أعلى الدرجات، وتمثل الثانية المصارعين الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكل مجموعة تمثل نسبة (27%) . وبذلك تكونت لدى الباحثان مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما (19) ولحساب قوة تمييز الفقرة تم استخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة وبدرجة حرية (36)، وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس حالات ما قبل البداية ظهرت النتائج التالية:

1- لقد تراوحت القوة التمييزية للمقياس بين (1.20-24.88).

2- ان فقرات مقياس حالات ما قبل البداية مميزة عدا الفقرات (47، 30، 22، 15) عشوائية عند مقارنتها بقيمة (ت الجدولية) تحت مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (36) .

ثانياً : الاتساق الداخلي للمقياس: استخدم الباحثان معاملاً لاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس من خلال استخدام قانوناً لارتباط البسيط (بيرسون). وبعد إتمام التحليل الإحصائي لمقياس حالات ما قبل البداية وتم اعتماد جميع فقرات المقياس وذلك لوجود ارتباطات معنوية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.19) وبدرجة حرية (68)، تحت مستوى دلالة (0.05) والملحق (1) يبين المقياس النهائي.

ثالثاً : ثبات المقياس :

طريقة الفا كرونباخ : استخدمت هذه الطريقة نظراً " لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية والمقالية"⁽¹⁾، تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياس باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss)، تبين أن قيمة معامل الثبات لجميع أبعاد مقياس حالات ما قبل البداية هي (0.89)، وهو معامل ثبات عالٍ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

رابعاً : موضوعية المقياس: " بمعنى إذا طبقت على فرد ما، أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي عن قام بتطبيق هذه الأداة"⁽²⁾، بعد أن تم تقرير البيانات من الاختبار وأعادته اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة.

3-3-10 التجربة الاستطلاعية للمقياس: عمد الباحثان إلى تطبيق المقياس للفترة من 18-2018/7/19 على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) مصارعين في محافظة ميسان اختبروا بصورة عشوائية وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (54) جاهزاً للتطبيق على عينة البناء.

3-3-11 مقياس حالات ما قبل بداية النزال بصيغته النهائية: بعد أن تم إجراء الأسس و المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث أصبحت الصيغة النهائية لمقياس حالات ما قبل البداية للاعب المصارعة الشباب مكوناً من (3) أبعاد موزعة عليها (50) فقرة وتكون بعد (حالة حمى البداية) من (15) فقرة وهي (31،29،23،19،10،9،8،2،1،49،44،37،35،34) أما (حالة عدم المبالاة) فتكون من (15) فقرة وهي (50،47،46،45،43،42،40،28،18،15،14،11،7،6،5) بينما بعد (حالة الاستعداد) فتكون من (20) فقرة وهي (3،4،12،13،16،17،20،21،22،24،25،26،27،30،32،33،36،38،39،41) وب (3) بدائل (دائماً، أحياناً، أبداً) وبمفتاح تصحيح من (1-3) للفقرات الايجابية و من (3-1) للفقرات السلبية، وبدرجة كلية للمقياس (150).

(1) سعد عبدالرحمن: المقياس النفسي النظرية والتطبيق، القاهرة، ط3، دار الفكر العربي، 1988، ص282.
(2) وديع ياسين التكريتي، محمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البنائية والرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص162.



3-3-8 التجربة الرئيسية (التطبيق): تم تطبيق مقياس حالات ما قبل بداية النزال من قبل الباحثان شخصياً على عينة التطبيق البالغ عددها (30) لاعباً لمعرفة مستوى حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية.

4- عرض وتحليل نتائج مقياس حالات ما قبل بداية النزال ومناقشتها :

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى حالات ما قبل بداية النزال للأبعاد بالمقارنة مع الوسط الفرضي للبعد

الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ن	الدرجة الكلية للبعد	وحدة القياس	عدد فقرات البعد	ابعاد مقياس حالات ما قبل البداية
30	3,68	35,45	30	45	الدرجة	15	حالة حمى البداية
30	3,46	32,13	30	45		15	حالة عدم المبالاة
40	2,82	47,56	30	60		20	حالة الاستعداد

يبين الجدول (3) أن عدد فقرات حالة حمى البداية كان الوسط الحسابي لعينة البحث (35.45) وبالمقارنة مع الوسط الفرضي لبعد حالة حمى البداية البالغ (30) تبين أن العينة تعدت مستوى الوسط الفرضي. وهذا يعني أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتمتعون بمستوى من الخبرات ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الخبرة التي اكتسبها لاعبي المصارعة الشباب نتيجة لخوضهم العديد من المنافسات كان لها الأثر الواضح في اكتسابهم الخبرة سواء كان خلال الوحدات التدريبية أو المنافسة. أما في بعد حالة عدم المبالاة فبلغ عدد الفقرات (15) فقرة، كان الوسط الحسابي لعينة البحث (32.13) وبالمقارنة مع الوسط الفرضي لبعد حالة عدم المبالاة البالغ (30) تبين أن العينة تعدت مستوى الوسط الفرضي. وهذا يعني أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتمتعون بمستوى من حالة عدم المبالاة ويعزو الباحثان ذلك إلى أن تراكم الخبرة لدى هذه الفئة من المصارعين وكثرة الاحتكاك والمشاركة بالمنافسات وحصول تكيفات على أجواء المنافسة جعل تأثرهم بهذا البعد من حالات ما قبل البداية بنسبة قليلة والذي صنفته المصادر على أنه سلبي ولكن تبين أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتأثرون فيه بمستوى أقرب إلى الطبيعي، وأن عدد فقرات بعد حالة الاستعداد (20) فقرة كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (47.56) وبالمقارنة مع الوسط الفرضي لبعد حالة الاستعداد البالغ (40) تبين أن العينة تعدت مستوى الوسط الفرضي. وهذا يعني أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتمتعون بمستوى من حالة الاستعداد ويعزو الباحثان ذلك إلى أن سبب ذلك الفرق أن اللاعبين هذه الفئة من المصارعين الذين يمتلكون خبرة ومن خلال الاحتكاك والمنافسات لا يكون تأثيراً سلبياً لحالات ما قبل البداية عليهم وذلك يكون من خلال التكيف النفسي الحاصل لديهم ومشابهه الظروف في المنافسات السابقة والحالية ودور الخبرة الفعال الذي يكون بالدرجة الأولى لعدم تأثر اللاعبين بحالات ما قبل البداية ومن خلال ما اتضح سابقاً بأن لاعبي هذه الفئة لم يتأثروا بمستوى عال في الأبعاد الأخرى من حالات ما قبل البداية وعلى الرغم من أنها صنفت سلبياً فبالإكيد يكون لبعد حالة الاستعداد تأثير إيجابي عليهم.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- أن المصارعين الشباب لديهم مستوى من حالات ما قبل البداية بالتجاه الإيجابي مما يعطيهم حالات إيجابية لخوض النزال.

2-5 التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان ما يأتي:

1- ضرورة اطلاع المدربين في بعض الفعاليات الرياضية على ما يعنيه مفهوم حالات ما قبل البداية.

2- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات أخرى فريقيه.



المصادر

- ❖ حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، بيروت، ط8، دار النهضة العربية، 2000.
- ❖ خالد أسود لايخ، صلاح وهاب شاكر: اتخاذ القرار وعلاقته بأنماط الشخصية والادراك البنائي لدى مدراء منتديات الشباب والرياضة في محافظات الفرات الاوسط والجنوبية، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- ❖ رمزي رسمي جابر: حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة، قسم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الاقصى، غزة، فلسطين، 2007.
- ❖ سعد عبدالرحمن: القياس النفسي النظرية والتطبيق، القاهرة، ط3، دار الفكر العربي، 1988.
- ❖ نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، كتاب منهجي، ط2، 2000 م.
- ❖ وديع ياسين التكريتي، محمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.

ملحق (1)

مقياس حالات ما قبل البداية للمصارعين

ت	فقرات المقياس	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أشعر بالتوتر قبل بداية النزال هو الأمر الذي يؤثر بعض الشيء على أدائي في بداية النزال .			
2	إذا كانت عندي إصابة بسيطة أو إذا أصبت بإصابة بسيطة وعند ارتكابي بعض الأخطاء في النزال يؤدي الى اهتزاز نفسي .			
3	استطيع وبسهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي في بداية النزال حتى نهايته .			
4	قبل اشتراكي بالنزال أكاد أشعر بأنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من مهارات .			
5	قبل اشتراكي بالنزال أميل الى تذكر فشلي في نزالات في الماضي أكثر من تذكر النزالات التي نجحت فيها .			
6	ينتابني القلق قبل الاشتراك بالنزال لدرجة أجد صعوبة في محاولة النوم .			
7	أجد صعوبة في محاولته للقيام بالتصور العقلي لأدائي بالنزال قبل اشتراكي الفعلي فيه .			
8	أستطيع وبسهولة تهينة حالتي النفسية لكي أكون في احسن حالتي قبل اشتراكي في النزال			
9	انشغالي بالتفكير بالنزال القادم يستغرق قدراً كبيراً من طاقتي قبل اشتراكي في النزال.			
10	أشعر بأنني عصبي قبل اشتراكي بالنزال .			
11	عندما أبدأ النزال بشكل غير موفق ثققي بنفسي تنخفض بصورة واضحة وملحوظة.			
12	قبل بدء النزال أكون مستعد نفسياً لبذل أقصى جهد .			
13	القلق الذي أشعر به قبل بدء النزال يساعدني على النجاح بالنزال .			
14	عندما أشعر بالقلق والتوتر قبل النزال ذلك لا يساعدني على التهيؤ لبذل أقصى جهد في النزال .			
15	عندما أكون عصبياً أو متوتراً قبل بدء النزال انني لا أستطيع تركيز انتباهي اثناء النزال .			
16	عندما أشعر قبل النزال بأنني قلق وخائف فأنني أستطيع التحكم في اعصابي اثناء النزال .			
17	عندما يوجهني المدرب قبل بدء النزال بلحظات تتغير خطة لعبي وأجد سهولة في تطبيق توجيهات المدرب اثناء النزال .			
18	قبل بدء النزال المهم أشعر بأنني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في النزال			
19	القلق والتوتر الذي أشعر به قبل النزال يعيقني عن النجاح في النزال .			
20	الأخطاء التي تحدث مني في بداية النزال فإن ذلك يساعدني على بذل أقصى جهد			



			لتعويض هذه الأخطاء أثناء النزال	
21			احساسى بالقلق أو التوتر قبل النزال يساهم في مقدرتي على اظهار افضل ما عندي من مستوى في النزال .	
22			أكون عصبياً ومتوتراً قبل بدء النزال ولكن عندما يبدأ فأنتي أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي في النزال .	
23			عندما يظهر عليّ القلق و الخوف أحتاج الى فترة طويلة من الوقت أثناء النزال حتى أعود الى حالتي الطبيعية	
24			أشعر قبل النزال المهم بأنني غير واثق من نفسي ولكن عندما يبدأ النزال فتقتي بنفسي تزداد بصورة واضحة .	
25			قبل اشتراكي في النزال لا أنشغل بالتفكير عما يمكن ان يحدث في النزال أو عن نتائجه .	
26			أحاول ان أكون هادئ قبل بدء النزال .	
27			أفكر في خطة لعبي ومسكاتي المفضلة قبل النزال .	
28			القلق والتوتر الذي أشعر به قبل النزال يضايقتني .	
29			القلق أو التوتر الذي أشعر به قبل بدء النزال يكون عائقاً بيني وبين الفوز بالنزال.	
30			قبل دخولي للنزال أشعر بأنني مستعد نفسياً لتقديم افضل ما عندي من المسكات وتقديم مستوى جيد .	
31			في بداية النزال اكون متوتراً وهذا التوتر يؤثر على ادائي عند الصراع .	
32			أكون قادراً على التحكم في حركاتي وأنظمها بصورة صحيحة في بداية النزال واشعر بأنني مترناً.	
33			في بداية النزال استطيع ان استخدم اقصى ما يمكنني من قوة و طاقة .	
34			في بداية النزال اشعر بتسارع دقات قلبي وزيادة في عدد مرات تنفسي و اكون خائر القوى .	
35			أشعر في بداية النزال زيادة في التعرق و ارتعاش في ساقي ولا تستطيعان حمل جسمي .	
36			أستطيع ان اكافح حتى نهاية النزال بكل تركيز وانتباه .	
37			في بداية النزال اكون مضطرباً ومرتبكاً وغير مستقر .	
38			أكون متلهفاً لبداية النزال ومنتبهاً بكل تركيز .	
39			أشعر بأنني انتكر كل ما اوصاني به المدرب من عمل خلال النزال .	
40			أشعر بضعف ذاكرتي في بداية النزال وأني قد نسيت ما تعلمته من مسكات ومهارات.	
41			قبل بدء النزال أشعر بأن دقات قلبي طبيعية و معدل تنفسي طبيعي وغير مرتبك .	
42			أشعر بعدم الاكتراث وعدم المبالاة و الميل والرغبة في الاشتراك بالنزال .	
43			قبل بداية النزال اشعر بأنني خامل واكثر من التثاوب .	
44			قبل بدء النزال اشعر بالحاجة الماسة للتبول المتكرر .	
45			أشعر في بداية النزال بأنني غير قادر على الالتزام بوصايا المدرب و اكون غير قادر على الانتباه والتركيز.	
46			في بداية النزال اشعر بأنني عصبى وغير راضاً .	
47			في بداية النزال يكون ادائي بطيء و قليل السرعة والقوة	
48			أشعر في بداية النزال بأنني خائف من الخصم وافتقد الى الثقة في قدراتي الذاتية .	
49			قبل بدء النزال اكون مستثاراً ومتوتراً التي يبدو ملاحظتها عليه بسهولة .	
50			أكون غير قادر على التحكم والسيطرة في حركاتي عند بداية النزال ويكون ارتباكي واضحاً .	



أهم المحددات الانفعالية وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد

أ.م.د. خالد شاكر م.د. أحمد كاظم عبد الكريم م.م. أمين صالح عطية
جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المستقبل/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
يهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي:

- 1- التعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد.
- 2- التعرف على العلاقة بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد والبالغ عددهم (50) لاعب ثم من ناديي القاسم والمسيب اختير منهم عينة عددهم (30) لاعبين بصورة عشوائية لتطبيق مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون يمكن صياغة أهم الاستنتاجات الآتية:

1. أن أغلب لاعبي كرة اليد يتمتعون بأهم المحددات الانفعالية وروح تحدي جيد.
 2. هنالك علاقة طردية بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي.
- وبناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثون يوصون:

1. استخدام المدربين لمقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لمعرفة توجهات اللاعبين وما هو مستوى المتغيرات الانفعالية لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للاعبين.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

أخذ الباحثون المختصون في المجال الرياضي إلى دراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تقارب المستويات للوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها القائمون والمسؤولون كافة للفوز في المباريات، وتحظى لعبة كرة اليد بمكانة كبيرة في أغلب دول العالم لما توفرها من متعة وإثارة للاعبين والمتابعين لها من مختلف شرائح المجتمع، بحيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في طرق تدريبها، فضلاً عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين الذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من الدخول فيها والتنافس من خلال معرفة العوامل والمتغيرات الانفعالية المهمة ومن هذه المتغيرات هي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي، ولكي يستطيع اللاعب التعامل بفاعلية مع الضغوطات الانفعالية التي تواجهه والتكيف معها للوصول إلى أعلى مستوى يجب السيطرة وتنمية هذه المتغيرات، إذ تعد أهم المحددات الانفعالية عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي)، والقدرة على حل المشاكل، فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك المتعلم لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية، ويحتاج اللاعب إلى العديد من المتطلبات التعليمية في متغير أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي والتحكم فيها في بداية كل موسم رياضي، إذ توصلت الكثير الدراسات بأن المحددات الانفعالية وروح



التحدي تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، و في طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه .
لذلك فأنهما إحدى العوامل المؤثرة في توجيه السلوك وتحديد في مباريات كرة اليد.

ومن هنا تجلت أهمية البحث في الاهتمام في المتغيرات الانفعالية المهمة منها أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي من خلال الاستعداد النفسي الجيد لكي يتمكن اللاعب من القيام بالأداء الدقيق ومواجهة كافة الظروف المتغيرة المباريات، ومن هنا لابد من دراسة طبيعة أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي ومعرفة العلاقة بينهما.

2-1 مشكلة البحث: من خلال إطلاع الباحثون ومتابعيهم للاعبين كونهم مختصين في كرة اليد، وجدوا إغفال أو قلة اهتمام القائمين على العملية التدريبية بالجانب النفسي الذي أصبح اليوم من أهم الجوانب تأثيراً الحياة العامة والعامل الحاسم لاغلب الفرق الرياضية المتقاربة المستوى، ومن هذه الموضوعات هي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي الذين أخذنا خصوصيتهم كونهما إحدى أهم المتغيرات الانفعالية المهمة والذي يؤثران في سلوكيات اللاعب وبالتالي ينعكس على سلوكهم في المباريات لذا لجأ الباحثون الى دراستها ومعرفة العلاقة فيما بينها.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد .

2- التعرف على العلاقة بين أهم المحددات الانفعالية و روح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد.

4-1 فرض البحث:

- هنالك علاقة ارتباط بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو أندية محافظة بابل – المتقدمين بكرة اليد – للموسم الرياضي (2017 – 2018).

2-5-1 المجال الزمني: المدة الزمنية من 2018/2/1 ولغاية 2018/7/5 .

3- 5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لأندية محافظة بابل بكرة اليد .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

3-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد من نادي القاسم والمسيب والبالغ عددهم (50) لاعب، واختير عينة منهم بلغ عددها (25) لاعب بصورة عشوائية وأيضاً (15) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (1).

- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).



3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس .
- الملاحظة .
- الاستبانة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات اختيار مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي: اعتمد الباحثون مقياس أهم المحددات الانفعالية الذي قام ببنائه وتقنيته (أيمن هاني الجبوري)⁽¹⁾، إذ يتكون المقياس بالأصل من (60) فقرة تقيس أهم المحددات الانفعالية لاعبي كرة اليد المتقدمين (ينظر الملحق 1) موزعة على ثمانية مجالات بلغت الفقرات الموجبة فيه (48) فقرة، بينما بلغت الفقرات السالبة (12) فقرة وتكون الإجابة على الفقرات من خلال خمس بدائل للإجابة تراوحت من (1-5) للفقرة الموجبة ومن (1-5) للفقرات السالبة وهي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، لا رأي لي، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة) اما مقياس روح التحدي تم الاعتماد على مقياس الباحثة (لمياء يحيى عطوان)⁽¹⁾، والذي يتكون من (60) فقرة يجيب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل تراوحت من (1-5) للفقرة الموجبة ومن (1-5) للفقرات السالبة وهي (بدرجه كبيره جدا، بدرجه كبيره، بدرجه متوسطة، بدرجه قليله، بدرجه قليله جدا).

ومن أجل تطبيق المقياسين قام الباحثون بعرضهما على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 3) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس، لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لأجلهما وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس بعدها قام الباحثون باستخراج قيمة (كا)⁽²⁾ المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا)⁽²⁾ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84)، وكما مبين في الجداول (1).

الجدول (1)

يبين عدد الموافقين وقيم (كا)⁽²⁾ المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا) ⁽²⁾ المحسوبة	الدلالة
أهم المحددات الانفعالية (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي
روح التحدي (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء، قام الباحثون بوضع تعليمات للإجابة عن فقرات المقياسين (ينظر ملحق 1) حيث إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح حيث تم التأكيد على البساطة بالكلمات و وضوح المعاني والتأكيد على الدقة و الصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس و أعلام المفحوصين بأن إجاباتهم سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي: بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/ 3/15 للكشف عما يأتي:
1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسين للاعبين.

(1) ايمن هاني عبد الجبوري. مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بابل، 2014، ص247.

(1) لمياء يحيى عطوان. روح التحدي وعلاقته بأبعاد التوجه نحو المنافسة لدى لاعبي العاب القوى في اندية المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، 2016، ص171.



- 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسين.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقه من صعوبات.
- 4- التأكد من وضوح المقياسين للعينة.
- 5- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بأنفسهم على السلبيات والإيجابيات التي تقابلهم في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- 6- استخراج معامل ثبات .

3-4-3 الأسس العلمية لمقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي: إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكمترية التي يجب توفرها في المقياس التحدي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيه المقياس المستخدم بالقياس والتقويم.

أ- صدق المقياسين: وقد تحقق الباحثون من صدق المقياسين من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (2) لإقرار صلاحية المقياس.

ب- ثبات المقياسين: تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية، إذ تم الاختبار يوم بتاريخ 2018/3/15 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2018/3/25 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن مقياس أهم المحددات الانفعالية يتمتع بدرجة ثبات عالية، إذا بلغت قيمة (ر) (0.92)، أما مقياس روح التحدي فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضاً، إذا بلغت قيمة (ر) (0.90).

3-4-4 التجربة الرئيسية مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي: أجرى الباحثون تطبيق مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي على أفراد العينة البالغ عددهم (25) لاعباً يمثلون لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بتاريخ 2018/5/1، وإن الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البحث .

3-5 الوسائل الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الباب الرابع: يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون.

1-4 التعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي والعلاقة بينهما: فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي ومعرفة العلاقة بينهما لدى لاعبي أندية محافظة بابل المتقدمين بكرة اليد تم حساب الدرجة الأندية لكل لاعب فإن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في مقياس أهم المحددات الانفعالية هي (30) وأدنى درجة هي (60) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (209) وأدنى درجة (68) لنتائج أفراد العينة البالغة (25) لاعب، ولأجل معرفة طبيعة واقع أهم المحددات الانفعالية للعينة كلها، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر أنه يساوي (165.99) وبانحراف معياري (4.88) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس وبالبلغ (94 درجة)، وكما مبين في الجدول (2).

أما مقياس روح التحدي فإن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في المقياس هي (300) وأدنى درجة هي (60) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (244) وأدنى درجة (93) لنتائج أفراد العينة البالغة (30) لاعب، ولأجل معرفة طبيعة واقع روح التحدي للعينة كلها، تم حساب الوسط الحسابي



للعينة وظهر انه يساوي (188.55) وبانحراف معياري (4.11) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (225 درجة).

الجدول (2)

نتائج العينة في مقياس التردد التحدي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
أهم المحددات الانفعالية	166.99	4.88	0.93	0.000	معنوي
روح التحدي	188.55	4.11			

يظهر من الجدول (2) أن قيمة (sig) أقل من قيمة مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29)، وهذا يعني أن اللاعبين يتمتعون بمحددات انفعالية وروح تحدي جيدة ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات الانفعالية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج اللاعب وسلوكه أو أدائه، إذ يحتاج المتعلم إلى أهم المحددات الانفعالية وروح تحدي عالي وخاصة في كرة اليد لخصوصيتها وكونها من الألعاب الصعبة والبدنية، لأن أهم المحددات الانفعالية تعني التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في دروس محافظة بابل، لذا فإن اللاعب إذا توفرت له مجموعة من المتغيرات الانفعالية ومنها أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي، لانهما "من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء التحدي والصحة الانفعالية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية" I، فضلاً عن أنهما يعملان كحاجز يحول بين اللاعب والإصابة الجسمية المرتبطة بدروس محافظة بابل فالمتعلم ذو الشخصية السلبية يتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط التي يواجهها في عملية التعلم، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة لآثار السلبية المرتبطة بضغوط المباريات أو الحياة العامة.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1. أن أغلب لاعبي كرة اليد يتمتعون أهم المحددات الانفعالية وروح تحدي جيد .
2. هنالك علاقة طردية بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي .
3. كلما زادت أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي كلما كانت النتائج أفضل.

5-2 التوصيات:

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثون يوصون بما يأتي :

1. استخدام المدربين لمقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي لمعرفة توجهات اللاعبين وما هو مستوى المتغيرات الانفعالية لديهم لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للاعبين.
2. كما يقترح الباحثون:
- أ- إجراء دراسة مماثلة على فئة اللاعبين .
- ب- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي وبعض المتغيرات الانفعالية الأخرى .
- ج - إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.
- د- إجراء مقارنة بين اللاعبين واللاعبات في جميع الألعاب.



الملحق (1)

مقياسي أهم المحددات الانفعالية وروح التحدي الذي تم عرضهما على السادة الخبراء بصيغتهما النهائية

1-تعليمات المقياسين:

- عزيز اللاعب: بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بمراعاة الملاحظات الآتية:
اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصيا علما انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ضع علامة (√) أمام العبارة و أسفل كلمة إذا كانت العبارة تنطبق عليك ولو بدرجة قليلة.
- تأكد أن أجابتك ستكون سرية ولأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.





ت	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لا رأي لي	لا أوافق	لا أوافق بدرجة كبيرة
1-	أنا مستعد للإجابة على جميع الأسئلة بصدق وأمانة.					
2-	قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق ليست بالمستوى المطلوب.					
3-	يتبع فريقي نظاماً دقيقاً خلال التدريب والمنافسات.					
4-	طرائق لعب فريقي تعتمد على استغلال نواحي الضعف في الفرق المنافسة.					
5-	المدرّب ساعدني في تحسين مهاراتي لخدمة الفريق.					
6-	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين					
7-	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة عند تعرض فريقي للضغوط النفسية					
8-	يتأثر أدائي بضغوط المنافسة.					
9-	يحالفني النجاح عندما أركز بصورة جيدة في المنافسة					
10-	أستطيع التكيف بسهولة مع مواقف اللعب المختلفة.					
11-	ثقتي بنفسي هي مفتاح نجاحي					
12-	أستثمر جميع قدراتي العقلية بنجاح أثناء المنافسة.					
13-	أتنافس بكل قوة لتحقيق الفوز.					
14-	ثقتي بأدائي سبباً لتوقعي الفوز دائماً.					
15-	أرتبك عندما تسير المنافسة لصالح المنافسين.					
16-	عندما أفكر بالفرق الأخرى أكون متفانلاً وأتوقع الأداء الأفضل.					
17-	عندما أكون احتياطاً فاني أكون دائماً جاهزاً للاشتراك في اللعب.					
18-	عند تعرضي للإصابة أشعر أن مستقبلتي الرياضي قد انتهى.					
19-	نقل رغبتني في الفوز عند إصابة أحد الزملاء.					
20-	أرادتي سر تآلقي.					
21-	أتحدى الظروف الصعبة أثناء المباراة.					
22-	أرادة الفريق ساعدتنا على مواجهة الكثير من المواقف الصعبة.					
23-	أرادتي ساعدتني على تجاوز الكثير من الأخطاء					
24-	أستطيع دائماً هزيمة أي منافس حتى وإن كان أقوى مني.					
25-	أتدرب طويلاً ودون ملل لتحسين قدراتي.					
26-	التفوق على المنافسين من أهدافي الأساسية.					
27-	أستطيع تحمل أية مهمة يرى زملائي إنها صعبة					
28-	أؤمن بأن الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
29-	أشعر بالخوف قبل إشراكي في المنافسة .					
30-	لدي استعداد للتدريب بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					



31-	موازرة الجمهور لي تمنحني درجة كبيرة من الرضا.				
32-	حبي للعبتي سر نجاحي في التدريب والمنافسة.				
33-	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي				
34-	عندما أرتكب خطأ ما أبذل أقصى جهدي لتعويضه.				
35-	عزيمتي تجعلني من أفضل اللاعبين.				
36-	حب الجمهور يدفعني للتميز في لعبتي.				
37-	أواجه المنافس الذي يغلب عليه طابع الإصرار والتحدي.				
38-	أتحدى المنافس بالقوة ضمن إطار القانون.				
39-	لا أخشى المنافس وإن كان ذو مستوى عال.				
40-	أتميز بالحزم والانضباط أثناء المنافسة.				
41-	عندما تسوء الأمور أستطيع أن أكافح بأقصى جهد.				
42-	لا استسلم بسهولة حتى وإن كان فريقي ناقص العدد.				
43-	أحافظ على اتزائي عندما أتعرض إلى موقف صعب أثناء المنافسة.				
44-	أواجه ضغوطاً عندما تكون لدي مباراة مع منافس أقوى مني.				
45-	صعوبة تركيزي عندما يتحدث معي المدرب قبل المباراة.				
46-	عندما أخطأ في المهام التي تعلمتها من المدرب فاني أفقد تركيزي.				
47-	أشعر بالضغط عندما أشعر أن الجمهور غير راضي عني.				
48-	أني متقلب المزاج في بعض المباريات.				
49-	أستطيع تقديم أفضل ما عندي في الظروف الصعبة.				
50-	عندما يشجعني المدرب تزداد حماستي.				
51-	أسعى أن أضع فريقي في المراكز الأولى في المنافسات.				
52-	أحافظ على مستوى أدائي وتركيزي في المباريات.				
53-	لا أخشى المهارات الصعبة للمنافسين.				
54-	أجعل الفوز شعاري عندما لعب خارج ملعب.				
55-	ممارستي للعبتي متعة وتحدي.				
56-	أسعى لتحدي أي موقف صعب أثناء المنافسة.				
57-	أطمئن دائماً عندما لعب مع أي فريق.				
58-	لا أشعر بالارتياح عندما أكون وحيداً.				
59-	لست أنانياً في لعبي هكذا يصفني زملائي.				
60-	أحاول تجنب الأشياء غير السارة عندما أواجه منافساً قوياً.				
61-	أظل متفانلاً حتى بعد تعرضي للخسارة.				
62-	أنا متأكد من إجابتي على جميع الفقرات بصدق وأمانة.				



مقياس روح التحدي

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطة	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
1	يهمني جدا الاداء بأقصى طاقاتي					
2	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل					
3	اسعى دائما اكون بمستوى اللاعبين المتميزين					
4	لا اهتم بتثقيف نفسي					
5	لا ابذل اقصى جهدي في التدريب والمنافسات					
6	امتلك قوه وجراه خلال المنافسة					
7	احلم بالمركز والمكانة العالية بالمجتمع الرياضي					
8	لا املك الشجاعة للأقدام على تمرين معقد					
9	يمثل الفوز هدف اطمح له دوما					
10	لدي قدره على تحمل المسؤولية					
11	اتمنى ان اصبح مشهورا بالمستقبل					
12	الرغبة في انجاز كل اهدافي					
13	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المنافسة					
14	اطمح ان اكون احسن لاعب بالمنافسة					
15	لدي امكانيه اعادة الاداء بجوده لأحراز الفوز بالمنافسة					
16	اصمم على الفوز على الرغم من الصعوبات					
17	أخشى المنافس الذي يوجهني					
18	يتحسن ادائي كلما زادة الصعوبة في الاداء					
19	تظهر قدراتي بالمواقف الحساسة في المنافسة					
20	الساحة والميدان مثيره يتطلب الاستمرار بها					
21	اتنافس بحماس بحالة وجود تحدي من منافس					
22	لا اعمل على حل الصعوبات التي تواجهني					
23	اتجنب تحدي المنافسين الاقوياء					
24	لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا					
25	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب					
26	لا اتصف بالإصرار عند خوضي المنافسات					
27	لا انجز بدقه كافة المهام بالتدريب					
28	اتنافس بقوه عند محاولة انجاز هدف معين					
29	اسعى دائما لتفوق على المنافسين					
30	احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق					
31	افضل ممارسة رياضتي على أي عمل اخر					
32	التدريب الجدي يمكنني من التغلب بالمنافسة					



33	القدرة بقيام اداء ناجح بعد اداء فاشل بفعاليتي				
34	ليس لدي الرغبة بالتفوق والانجاز في فعاليتي				
35	لا اتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز				
36	استمر بالتدريب مهما تعرضت الى انتقادات				
37	اتحمل صعوبة أي عمل يراه الآخرون صعب ولا يمكن تحمله				
38	ارفض الاستسلام للتعب				
39	قبل المنافسة الهامة اشعر بالتفائل				
40	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاعب				
41	انا اخشى الهزيمة				
42	قدرتي على تحمل الضغط في التدريب والمنافسة ضعيف				
44	لدي ثقة كبيره في ادائي وامكانياتي				
45	عندما تتراكم المتاعب لا استطيع التغلب عليها				
46	اشعر بالخوف والارباك عندما لعب				
47	احرص على عدم اثاره منافسي				
48	لا اتحكم في انفعالاتي خلال المنافسة				
49	اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب				
50	اندمج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم				
51	استطيع التركيز بشكل ايجابي بالمنافسات القادمة				
52	انا دائم التفكير بكيفية تطوير مستواي الرياضي				
53	لا أعقد علاقات وصدقات مع الآخرين				
54	دائما اخذ الامور ببساطه ودون تعقيد				
55	اكرر محاولات خاطئة ولا اصححها				
56	اتعامل في يسر مع الآخرين				
57	لا احتفظ بهدوني عنده مضايقة الآخرين لي				
58	لا اقف عنده مستوى محدد بل ارجب الاحسن				
59	احاول ان افهم وجهة نظر زملاء الآخرين				
60	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل بالمنافسة				

الملحق (2) جدول بأسماء الخبراء الذين أعتد بهم الباحثون في الأمور المتعلقة بإجراءات البحث

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
2-	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
3-	أ.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
4-	أ.م.د فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
5-	أ.م.د محسن محمد الوزان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
6-	م.د أيمن هاني عبد	أختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة



تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء المراحل الفنية لفعالية لرمي الرمح

أ.م.د. ايمان صبيح

الطالبة نورس محمود سبع

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Sabeeheman@gmail.

nmhm16912@gmail.com

ملخص البحث

لأجل النهوض بمستوى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وخصوصاً في مجال التربية الرياضية بأنشطتها وفعاليتها المختلفة وطرائق وأساليب تدريسها المتنوعة بما يلائم مستويات الطالبات كافة، هذا حتم على مدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بشكل جيد بأساليب وطرائق التدريس كافة. تكمن أهمية هذا البحث في تطبيق أسلوب التعلم التعاوني أحد أساليب التعلم الفعال من خلال إعداد مناهج تعليمي لتعليم عينة البحث من طالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية من الذين يتعلمون هذه المهارة لأول مرة، وقد تم إعداد المنهاج " ضمن أسلوب التعلم التعاوني والذي يُعنى بترتيب الطالبات في مجموعات وتكليفهم بعمل يقومون به مجتمعين متعاونين على وفق هيكلية تنظيمية للعمل الجماعي بحيث ينغمس كل أعضاء المجموعة في التعلم وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد إن كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية المطلوبة، وإن التعلم يحدث في أجواء مريحة خالية من التوتر والقلق، ترتفع فيها دافعية الطالبات بشكل كبير مما يُتيح الطالبات التكيف بشكل كبير مع المرحل المؤثر بشكل كبير في تحسين مستوى أدائهم، وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج بينت الاختبارات البعيدة نتائج تفوق استخدام أسلوب التعلم التعاوني على الأسلوب التقليدي (الامري) المتبع، وجاءت التوصيات بضرورة استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم هذه المهارة ومهارات أخرى وبما يضمن الارتقاء بمستوى الطالبات .

The effect of using collaborative learning method in learning the performance of the technical stages of the effectiveness of the spear

The student Nawras Mahmoud Saba

Eman Sobeih

Sabeeheman@gmail.com

nmhm16912@gmail.com

Abstract

In order to advance in level of Physical Education College students especially they have activities various methods and measurements of teaching, therefore physical education teacher is must be having a good knowledge of teaching methods.

The research importance is appear in application of cooperative learning style it is one of the effective styles to learn through preparation in instructional curriculum for teaching the research persons from students are first stage in sport education collage, they are learn these skill to once first, its two important stages in high jump skill approximation running stage and climbing stage.

This curriculum implies division students in groups and give them work to do together in cooperative team working, each one in this groups knows his role. This learning is happened in comfortable circumstances without tension and worry therefore the students have adapted in this efficacious stage for performance improving.

After finishing of curriculum application the tests gave them excellence result to use "cooperative learning style" in compare with "instruction style"



therefore this style must use to learn this skill and other skills for obtaining high level of students.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في ظل المنعطف العلمي الذي تشهده ساحات العلم والمعرفة ومن أجل الارتقاء بالعلمية التربوية بمختلف مستويات مؤسساتها التعليمية ومنها ميدان التربية البدنية والرياضية وللنهوض بمستوى طالبات كلية التربية الرياضية وخصوصاً في مجال طرائق التدريس وأساليب التعلم التي كثرت وتتنوع لتلائم مختلف مراحل الدراسة وبحسب قابلية الطالبات وميولهم ورغباتهم ومستواهم الإدراكي إلى غير ذلك، حيث إن هذا التنوع السريع والمتشعب في طرائق التدريس وأساليب التعلم حمل مدرسي التربية البدنية مسؤوليات كبيرة في حسن اختيار الطريقة والأسلوب المناسب لطلبتهم، إذا ما علمنا إن ليس هناك ما يسمى بالأسلوب الأمثل أو الطريقة المثلى وإلا لما تعددت تلك الطرائق والأساليب، بل هناك الاختيار الأمثل للطريقة أو الأسلوب المناسب لهذه المجموعة من الطالبات أو تلك، لهذا العمر أو ذاك، لهذا الإدراك أو غيره... الخ، لذلك أصبح لزاماً على مدرس التربية البدنية التنوع في تطبيق الطرائق والأساليب التعليمية للنهوض بمستوى الطالبات.

تكمن أهمية البحث في محاولة تحقيق التعلم الفعال بتطبيق (أسلوب التعاوني) في عملية التعلم وهذا الأسلوب يركز على العمل والسلوك الجماعي في تحقيق تعلم أفضل لمراحل فعالية رمي الرمح كون ادائها لا يخلو من صعوبات جمة ومتعددة تقف عائقاً أمام الأداء الصحيح للمهارة بشكل كامل.

2-1 مشكلة البحث:

إن عملية النهوض بدرس التربية البدنية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتطلب تجريب واختيار انسب الطرائق والأساليب التعليمية للارتقاء بالمستوى التعليمي للطالبات بالرغم من تنوع وتوسع طرائق التدريس وأساليب التعليم، ومن خلال اطلاع الباحثان على بحوث سابقة ومن خلال اللقاءات بالعديد من خبراء باختصاص ألعاب القوى وجد أن هناك صعوبة تواجه الطالبات في إتقان مراحل الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وان تعلم الأداء الصحيح لكل مرحلة يُعطي دافعاً كبيراً للطالبات في إتقان باقي مراحل هذه الفعالية وذلك من خلال تطبيق أسلوب التعلم التعاوني في عملية تعلم كل مرحلة ولما لهذا الأسلوب من أهمية كوسيلة لتحسين الأداء الفني وتحقيق تعلم هذه الفعالية.

3-1 هدف البحث:

3-1-1 التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح للطالبات.

3-1-2 التعرف على الفروق في التأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح للطالبات.

4-1 فرض البحث:

4-1-1 هناك تأثير معنوي لأسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح للطالبات.

4-1-2 هناك فروق في التأثير لأسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح للطالبات.

5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد.

5-1-2 المجال الزمني: الفترة من (2018/2/1) ولغاية (2018/4/20)

5-1-3 المجال المكاني: ملعب كشافة.



3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي).

2-3 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهن (120) طالبة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي، وبأسلوب القرعة إذ تم أخذ شعبه (ب) لتكون مجموعة تجريبية وشعبة (ج) مجموعة ضابطة وبأسلوب القرعة، وبواقع (15) طالبة للمجموعة التجريبية و (15) للمجموعة الضابطة، وبنسبة (25 %) من مجتمع البحث الأصلي، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)
يبين التصميم البحثي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
التجريبية	فعالية رمي الرمح	المنهج التعليمي	فعالية رمي الرمح
الضابطة	فعالية رمي الرمح	المنهج التقليدي	فعالية رمي الرمح

وقد استبعدت الباحثتان عدداً من أفراد العينة لتحقيق التجانس، والمستبعدون هم:

-أفراد التجربة الاستطلاعية (10 طالبات).

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-3-3 تجانس العينة: قبل البدء بتنفيذ تطبيق المنهج التعليمي، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأت الباحثتان للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، والوزن، والعمر) وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)
يبين تجانس العينة

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	160.44	172	170	5.166	0.486-
العمر	سنة	20.38	20	20	0.532	0.123
الوزن	كغم	66.200	66.250	70.50	7.97	0.735

يظهر الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-3-3 تكافؤ مجموعتي البحث: قبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي، لجأت الباحثتان للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التي تتعلق باختبار فعالية رمي الرمح، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع		
غير معنوي	1,19	0,64	2,25	0,58	2,37	الدرجة	الاداء الفني للمرح

الدرجة الجدولية = (2,04) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28)

يبين الجدول (4)، بأن الفروق في اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ إن قيم (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.



3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: استعان الباحثان بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:

- المصادر.
- جهاز حاسوب من نوع (DEII)
- الملاحظة والتجريب.
- ميزان طبي (كغم) لقياس الوزن.
- أفلام فيديو من نوع (SKY) كورية الصنع عدد (2).
- آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد 25 صورة/ثا عدد (2).

3-5 تحديد متغيرات البحث:

3-5-1 تحديد اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح: قامت الباحثتان بتصوير افراد مجموعتي البحث بالأداء الفني لفعالية رمي الرمح وقاما بعرضها على اثنان من المقيمين^(*) لتقويم الاداء الفني للفعالية اختصاص العاب قوى، اذ يقوم كل مقوم لوحدة بتقييم الاداء الفني للفعالية ومن خلال إعطاء درجة من (1-10) في استمارة التقويم الموجودة أمام كل مقوم.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد المصادف 2018/2/11 على عينة من مجتمع البحث من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (10) طالبات والهدف منها:

1. ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
2. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
3. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
4. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

3-8 إجراءات البحث الميدانية:

3-8-1 الاختبارات القبليّة: تمّ إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2018/2/25، بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين ضمن المنهج الدراسي، التي تضمنت شرح المهارة والعرض الحي من قبل مدرسة المادة وأداء طالبات المرحلة الاولى لها، تم إجراء الاختبارات الأداء الفني لفعالية رمي الرمح ولكلا المجموعتين.

3-8-2 تنفيذ المنهج التعليمي: اشتمل المنهج على (4) اسابيع، اذ قسم المنهج إلى ثمان وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة)، نفذت المجموعة التجريبية المنهج بأسلوب التعلم التعاوني والمجموعة الضابطة المنهج بالأسلوب التقليدي . ونظراً لأهمية معرفة المدرس المنفذ للمنهجين بكيفية تطبيق أسلوب (التعلم التعاوني) ولعدم انحياز الباحثان لأي أسلوب تم اختيار مدرس المادة بنفس الكلية، وقام الباحثان بتطبيق وحدة تعليمية بأسلوب التعلم التعاوني.

- و بالرجوع إلى المراجع العلمية أعدّ الباحثون المنهج التعليمي، وتم الاخذ بالأسس الآتية عند وضع المنهج التعليمي:

- أن يتناسب المنهج التعليمي مع العمر العقلي والزمني لأفراد العينة .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم الفعالية.
- مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة (المراحل).
- وتحتوي كل وحدة تعليمية على الأقسام الآتية:

(*) المقومان هما

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

استاذ جامعي
استاذ جامعي

أ.د. محمد نعمة حسن
أ.م.د. رامي عبد الامير



- القسم التحضيري ويشمل (الحضور، الإحماء، تمارين عامة وخاصة).
 - القسم الرئيسي ويشمل (النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي).
 - القسم الختامي ويشمل (ألعاباً صغيرة، الاسترخاء).
- 3-8-3 الاختبارات البعدية:** بعد أن تم إجراء تطبيق المنهج التعليمي وتنفيذها على المجموعة التجريبية أجرت الباحثتان الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في يوم الخميس الموافق 2018/3/26 إذ اتبعا في ذلك الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية نفسها ووسائل الاختبارات وأدواته.
- 3-9 الوسائل الإحصائية:** تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الإحصائية وبالوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتواء.
 - اختبار (t) للعينات المترابطة.
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - النسبة المئوية.
 - اختبار (t) للعينات المستقلة.
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**
- 4-1-1 عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وتحليلها ومناقشتها:**
- 4-1-1-4 عرض نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدى وتحليلها:**

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح

المعالم الإحصائية الاختبار	قبلي	بُعدي	قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	س±	س-	س±
الضابطة	2.37	0.58	3.29	0.47
التجريبية	2.25	0.64	4.12	0.70
قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14)				

يبين الجدول (4) نتائج اختبار الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبُعدي، وقد أظهرت النتائج فرقاً معنوياً لصالح الاختبار البُعدي للمجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (7.31) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (5.29) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضاً بين الاختبارين .



2-1-4 عرض نتائج اختبار الاداء الفني لفعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	3.8	0.70	4.12	0.47	3.29	الاداء الفني للرمح
قيمة (t) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28)						

يبين الجدول (5) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الاداء الفني لفعالية رمي الرمح في الاختبار البعدي، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (3.29) بانحراف معياري قدرة (0.47) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (4.12) (0.70) على التوالي وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (3.8) اتضح أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.04) تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

عند ملاحظة الجداول (4) و (5) والخاصة بنتائج المجموعات البحثية التجريبية والضابطة، نرى إن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة قد تطورتا لكن كان التطور أكثر بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني. وتعزو الباحثان ذلك التقدم في المستوى إلى أن من الأهداف المباشرة لتطبيق أسلوب التعلم التعاوني هو زيادة تقديرات الذات عند الطالبات، ويزيد العاطفة بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى، وينمي اتجاهات الطالبات الايجابية نحو أنفسهن ونحو زميلاتهن إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالبة على أخرى بصورة ايجابية، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار، وإن النجاح في انجاز المهمات المحددة والمعدة سابقا يتوقف على التعاون بدلا من التنافس كما إنهم مسئولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة⁽¹⁾، وكذلك إن الطالبات من خلال هذا الأسلوب يقومون باتخاذ القرار في أثناء الأداء على وفق قدراته وبما يوصله في النهاية لتحقيق أفضل اداء ضمن الفعالية قيد التعلم وكذلك يقوم بعملية التقويم في مرحلة ما بعد الدرس " في مرحلة التقويم يقوم التلميذ باتخاذ القرارات الخاصة بعملية أدائه ويقرر في أي المستويات المتوفرة يتم الاستمرار بالأداء"⁽²⁾، لقد تم مراعاة مبدأ التنظيم لهذا الأسلوب وتطبيقه ضمن الوحدات التعليمية إذ يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود.

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5 - 1 الاستنتاجات:

1. إن استخدام الأسلوبين التقليدي والتعاوني أظهر تطور بإداء المراحل الفنية لرمي الرمح من خلال الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث.
2. إن لأسلوب التعلم التعاوني فاعلية أكثر من الأسلوب الامري وظهر ذلك واضحا من خلال نتائج أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت الاسلوب التعاوني، وهذا يدل على تفوق الاسلوب التعاوني.

(1) محمود داود الربيعي؛ استراتيجيات التعلم التعاوني محمود الحيلة؛ طرائق التدريس العامة: (عمان، دار الميسرة للنشر، 2002)، ص 80 - 81.

(2) موسكا موستن وسارة اشو ورت؛ تدريس التربية الرياضية، (ترجمة) جمال صالح وآخرون؛ (مطبعة جامعة الموصل، 1991) ص 184.



نموذج من الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة

الهدف التعليمي/تعليم الطالبات مرحلة الركنة التقريبية				
الهدف التربوي/النظام - الاحترام - الاعتماد على النفس				
المرحلة - الأولى				
2018 / / اليوم / الأدوات - علامات تأشير				
الوقت/د	أقسام الوحدة	التفاصيل	التنظيم	الملاحظات
10د	الجزء التحضيري	المقدمة	xxxxxxxxxx	الوقوف الصحيح
		إحماء عام	xxxxxxxxxx	
		إحماء خاص	xxxxxxxxxx	
60د	الجزء الرئيس	القسم التعليمي	xxxxxxxxxx	إعطاء ورقة الواجب وإفهام التلميذ ما هو مطلوب ونتركه له اختيار آلية التنفيذ
		20 د	xxxxxxxxxx	
		القسم التطبيقي	xxxxxxxxxx	التغذية الراجعة العكسية حول المشاركة وقيام كل طالب بدوره
40 د	الجزء الختامي	إعطاء مجموعة من التمارين لتعليم الطالبات مرحلة الركنة التقريبية	xxxxxxxxxx	المحافظة على النظام
		تمارين تهدئة واسترخاء وإعادة الأدوات إلى مكانها ثم الإيعاز بالانصراف	xxxxxxxxxx	
		10 د	xxxxxxxxxx	



القابلية الذهنية وعلاقتها بالتوافق الحركي لدى افراد التوحد بإعمار (11-13) سنة

أ.د لى سمير حمودي أ.د نهاد محمد علوان م.د شهباء احمد

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملخص

تكمن مشكلة البحث في ان الافراد المصابين بالتوحد يظهرون سلوكا غير مرغوب فيه مما يدفع الافراد الاسوياء الى الابتعاد عنهم فضلا عن قلة الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع وعدم المحاولة في تحسين الجوانب الايجابية التي يمتلكونها ومعالجة الجوانب السلبية وهذا بدوره يساهم في سوء حالتهم الذهنية والحركية وبالتالي ضعف القابلية الذهنية والقدرات التوافقية لديهم. وعليه نجد ضرورة الاهتمام بهذه الفئة فضلا عن ضرورة تطويرها أسوة بالأفراد الأصحاء وذلك من خلال اجراء دراسة لمعرفة قيم بعض المتغيرات ولاسيما (القابلية الذهنية- التوافق الحركي) فضلا عن معرفة علاقة القابلية الذهنية بالتوافق الحركي لدى افراد التوحد سعيا من اجل النهوض بهم وبالمجتمع. وقد استخدم الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على (10) طالب من معهد رامي لرعاية التوحد بأعمار (11-13) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجموع (13) طالب لغرض إجراء البحث عليهم. وبعد تنفيذ الاختبارات المستخدمة في البحث (التأشير على الشكل المطلوب- اختبار الدوائر المرقمة) واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى عدد من الاستنتاجات اهمها تتمثل في أن هناك ضعف في درجة متغيرات البحث فضلا عن ان هناك علاقة ما بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي لدى عينة البحث.

Research Summary

The Mental Aptitude and Its Relationship to Motor Compatibility on Autistic Individuals Aged (11-13) Years Old

by

Dr.Prof LUMA SAMIR HAMOUDI Dr. Prof WiDAD KADHIM MAJEED

Dr. Prof NIHAD MOHAMMED ALWAN

College of Physical Education and Sports Science for Girls

University of Baghdad

The problem of research is that persons with autism show undesirable behavior, which leads the others to move away from them, as well as the lack of interesting in this segment of the society and not to try to improve the positive aspects that they have and to study and solve the negative aspects, this contributes effects on their mental aptitude and motor compatibility impairment. Therefore, we find the necessity to pay attention to this category as well as the necessity to develop it as well as the normal individuals by conducting a study to know the values of some variables, especially (mental aptitude and motor compatibility), as well as to know the relationship of mental aptitude to the motor compatibility of those persons for social advancement.



The researchers used the descriptive process with associative relationships method on (10) students from Rami Institute for Autism with ages (11-13) years, randomly selected from the total of (13) students in order to conduct a research on them. After the tests finished and the use of the appropriate statistical methods reached a number of conclusions, that is there is a weakness in the degree of variables of research as well as there is a relationship between mental aptitude and motor compatibility in the research sample.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تطورت نظرة المجتمع تجاه الإعاقة والمعاقين بصورة كبيرة، إذ أصبح يشغل اهتمام العديد من الباحثين لمحاولة دمجهم في المجتمع ومساعدتهم في القيام بوظائف تناسب الإمكانيات المتاحة لهم. ويعد التوحد أحد حالات الإعاقة فهو " اضطراب عصبي تطوري ينتج عن خلل في وظائف الدماغ يظهر كإعاقة تطويرية أو نمائية عند الطفل خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر " (7: 25). لذا نجد بأن الأفراد المصابين بالتوحد يجدون صعوبة في استيعاب المعلومات ومعالجتها في الدماغ فضلا عن أنهم يعانون من مشاكل الاتصال بمن حولهم واضطرابات في اكتساب بعض المهارات وغيرها من المشاكل. إلا أنهم في الوقت نفسه ليسوا معاقين من الناحية الحركية أو الحسية مقارنة بالأفراد العاديين الذين في مثل سنهم.

وعليه فالأفراد التوحديون يجدون صعوبة في استخدامهم للعمليات العقلية، إذ نجدهم لا يستجيبون في الوقت المحدد إلى الأفراد الذين حولهم سواء الآباء أو الأخوة أو الأقارب أو المعلم. وهذا بدوره قد يسبب ضعف في القدرات الحركية ولا سيما التوافق في أداء الحركة، وتبرز أهمية التوافق في الحركات التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد لأداء واجب معين أو محدد، فهناك بعض الحركات تتطلب استخدام الرجلين والعينين في آن واحد. وأن التوافق يتطلب تعاونًا كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.

ويحاول الفرد التوحدي التعبير عن رغباته وحاجاته بسلوك غير طبيعي وبذلك يفشل في إيصال ما يريده إلى من يحيط به، وهذا الفشل يخلق عنده حالة من الإحباط والقلق والخوف وهذا يدفعه إلى العزلة والانغلاق على نفسه فيتجه لإشباع رغباته بنشاطات غير طبيعية يكررها لساعات طويلة، وإذا حاول شخص أن يقاطعه ينزعج ويبدا بالغضب والصراخ والسلوك العدواني كان يكسر الأشياء أو يتلفها أو يقوم بإيذاء نفسه.

ومما تقدم تتضح أهمية البحث الحالي بضرورة الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع وهم التوحد ومعرفة القدرات التي يمتلكونها ولا سيما (القابلية الذهنية- التوافق الحركي) فضلا عن معرفة علاقة القابلية الذهنية بالتوافق الحركي لمحاولة النهوض بهم ودمجهم في المجتمع.

1-2 مشكلة البحث:

يعتمد تقدم الدول على مدى رعايتها لابنائها بصورة عامة والمعاقين بصورة خاصة. ومن خلال خبرة الباحثات وجدنا بأن مشكلة البحث تكمن في أن الأفراد المصابين بالتوحد يظهرون سلوكا غير مرغوب



فيه مما يدفع الافراد الاسوياء الى الابتعاد عنهم فضلا عن قلة الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع وعدم المحاولة في تحسين الجوانب الايجابية التي يمتلكونها ومعالجة الجوانب السلبية وهذا بدوره يساهم في سوء حالتهم ولا سيما الذهنية والحركية وبالتالي ضعف القابلية الذهنية والقدرات التوافقية لديهم.

وعليه نجد ضرورة الاهتمام بهذه الفئة فضلا عن ضرورة تطويرها أسوة بالأفراد الأصحاء وذلك من خلال اجراء دراسة لمعرفة قيم بعض المتغيرات ولاسيما (القابلية الذهنية- التوافق الحركي) فضلا عن معرفة علاقة القابلية الذهنية بالتوافق الحركي للتوحيديون سعيا من اجل النهوض بهم وبالمجتمع.

3-1 هدف البحث:

- 1- التعرف على قيم المتغيرات (القابلية الذهنية- التوافق الحركي) لدى التوحد بإعمار (11-13) سنة.
- 2- التعرف على علاقة القابلية الذهنية بالتوافق الحركي لدى عينة البحث.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك تباين في قيم المتغيرات (القابلية الذهنية- التوافق الحركي) لدى عينة البحث.
2. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب معهد رامي لرعاية التوحد بأعمار (11-13) سنة.

- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/2/21 ولغاية 2018/4/4

- 3-5-1 المجال المكاني: معهد رامي لرعاية التوحد ونادي وسام المجد الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لموضوع وعينة البحث.

2-2 اجراءات البحث الميدانية:

- 1-2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلاب معهد رامي لرعاية التوحد للعام الدراسي (2017-2018)، تم اختياره بالطريقة العمدية لاحتوائه على العدد الكافي من الطلاب المصابين بالتوحد فضلا عن تعاون الإدارة وسهولة الوصول اليه، وقد تم اختيار (10) طلاب من المعهد وبأعمار (11-13) سنة من مجموع (13) طالب بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة ليمثلوا عينة البحث، اما العدد المتبقى فقد اجريت عليه التجربة الاستطلاعية. وبذلك تم تمثيل مجتمع البحث كليا وبنسبة (100%).

2-2-2 الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- ساعة توقيت الكترونية.
- شريط لاصق عرض (5) سم.
- صافرة.
- طباشير.
- اقلام.



2-2-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثات بأعداد استبانة استطلاع تحوي على مجموعة من اختبارات التوافق واختبارات القابلية الذهنية وكما موضح بالملحق (1) لعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) لاختيار الملائم منها لموضوع وعينة البحث. وعلى ضوء الآراء التي جمعت تم تحديد الاختبارات المستعملة في البحث والتي حققت نسبة اتفاق بلغت (70%) فما فوق في حين تم استبعاد الاختبارات التي لم تحقق تلك النسبة، وفيما يلي شرح مفصل للاختبارات.

2-2-3-1 اختبار التأشير على الشكل المطلوب: (2: 103)

الغرض من الاختبار لقياس القابلية الذهنية، وإن الحد الأقصى للإجابات الصحيحة أو الفقرات المطلوبة تأشيرها من جانب المختبرين هو (9) تأشيرات أعط نقطة واحدة لكل إجابة صحيحة (يضرَب عدد الإجابات الصحيحة في (2) لغرض الحصول على الدرجات الموزونة على هذا الاختبار). لا يسمح بإعطاء نصف درجة، وإنما تستحق الإجابة الصحيحة درجة واحدة كاملة.

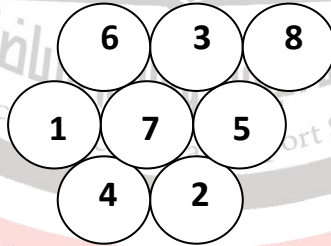


الشكل (1)
اختبار التأشير على الشكل المطلوب

2-2-3-2 اختبار الدوائر المرقمة: (9: 204)

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم، ترقيم الدوائر كما في الشكل (2).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة (3) حتى الدائرة (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



الشكل (2)
اختبار الدوائر المرقمة

(*) د. خالدة إبراهيم. استاذ. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
د. عابدة علي حسين. استاذ. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
د. ساهرة رزاق. استاذ. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
د. اسيل جليل. استاذ مساعد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.



2-2-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء تجربة استطلاعية لاختباري التوافق الحركي والقابلية الذهنية على عينة من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة الرئيسة والبالغ عددهم (3) طلاب من معهد رامي لرعاية التوحد تم اختيارهم عشوائيا وبطريقة القرعة بتاريخ 2018/2/21، وقد أدت التجربة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى العينة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستعملة.

2-2-5 الأسس العلمية للاختبارات:

2-2-5-1 صدق الاختبارات: تم استخدام صدق المحتوى وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء السابق ذكرهم للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة، وعلى ضوء ذلك تحقق صدق الاختبارات.

2-2-5-2 ثبات الاختبارات: قام الباحثات بإعادة تطبيق الاختبارات على العينة ذاتها التي أجرت التجربة الاستطلاعية بعد مرور (7) أيام من تطبيق الاختبار الأول. وللتأكد من ثبات الاختبارات تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني وكما مبين بالجدول (1)، وهذا يدل على ثبات الاختبارات.

الجدول (1)
يبين ثبات الاختبارات

الاختبارات	معامل الارتباط
اختبار التأشير على الشكل المطلوب	0.88
اختبار الدوائر المرقمة	0.86

2-2-5-3 موضوعية الاختبارات: تم التحقق من الموضوعية وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء السابق ذكرهم للتأكد من مدى وضوح الاختبارات وطريقة احتساب الدرجة، فالموضوعية "ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به". (8: 299)

2-2-6 التجربة الرئيسة: بعد تحديد عينة البحث وتهيئة الاختبارات اللازمة تم تدوين أسماء أفراد العينة في استمارات خاصة لتدوين نتائج الاختبارات، وعليه تم إجراء اختبار القابلية الذهنية بتاريخ 2018/3/7، أما اختبار التوافق الحركي فقد أجري بتاريخ 2018/3/9 وذلك في الساعة (10) صباحا. وذلك للتعرف على مستوى العينة في متغيرات البحث فضلا عن معرفة العلاقة بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي لدى عينة البحث.

2-2-7 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثات الوسائل الإحصائية التالية لاستخراج النتائج (6):

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	اختبار التأشير على الشكل المطلوب	8.97	3.26
2.	اختبار الدوائر المرقمة	17.6	1.09

يتبين من خلال الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختباري القابلية الذهنية والتوافق الحركي. إذ يظهر من خلال الجدول ذاته بأن قيم الوسط الحسابي لاختبار التأشير على الشكل المطلوب قد بلغ (8.97) وبانحراف معياري قدره (3.26)، أما اختبار الدوائر المرقمة فقد بلغ الوسط الحسابي (17.6) وبانحراف معياري (1.09). ومن خلال النتائج السابقة تبين بأن هناك ضعف في قيم القابلية الذهنية والتوافق الحركي لدى عينة البحث.

الجدول (3)

يبين العلاقة بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي

ت	الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
1.	اختبار التأشير على الشكل المطلوب	0.79	0.63	معنوي
2.	اختبار الدوائر المرقمة			
عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)				

ولاجل معرفة حقيقة العلاقة بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي استخدم الباحثات معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ ظهر من خلال الجدول (3) بأن قيمة معامل الارتباط بين اختبار التأشير على الشكل المطلوب لقياس القابلية الذهنية واختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركي قد بلغت (0.79) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.63) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي (توافق الرجل - العين).

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (2) بأن هناك ضعف في متغيرات (القابلية الذهنية - التوافق الحركي) لدى عينة البحث وتعزو الباحثات سبب ذلك إلى ضعف الاهتمام بالأفراد المعاقين ولا سيما التوحد فضلاً عن عدم توفر كافة الاحتياجات الضرورية واللازمة التي تساهم في تحسين مستواهم الذهني والحركي. كما تعزو الباحثات سبب ذلك إلى ضعف ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام والتمارين الذهنية والتوافقية بشكل خاص وهذا بدوره أدى إلى وجود ضعف لدى عينة البحث في تلك المتغيرات. وهذا ما أكدته (رجاء حسن) إن استخدام التمرينات التوافقية تساهم في تنمية التوافق والإدراك (3: 103).

ومن الضروري الاهتمام بالأفراد المصابين بالتوحد مع ضرورة ممارستهم للتمارين الرياضية التي تعمل على تنمية وتنشيط قدراتهم البدنية والحركية والذهنية، إذ " يوجد عند الطفل التوحيدي إيجابيات تطويرية أي مهارات قد تكون أفضل من الأطفال الطبيعيين " (7: 33). وكما هو معروف أن الأفراد المصابين بالتوحد يعانون من ضعف التفاعلات الاجتماعية المحيطة بهم، إذ يقضي الفرد منفرداً بدلاً من قضائه مع الآخرين، لذا فإن ممارسة التمارين الرياضية لدى التوحد تعمل على تحسين العلاقات



الاجتماعية فيما بينهم وبين الافراد الاخرين. وان التمارين الرياضية تساعد افراد التوحد على التحدث والفهم وهذا بدوره يحسن القابلية الذهنية لديه.

ويمتاز افراد التوحد بتكرار السلوك وبشكل مستمر بدون ملل او تعب وبدون هدف، ويجب ان نسعى لتحويل هذا السلوك الى سلوك ايجابي يكون هادف، فمن خلال ممارسة الرياضة نجعل سلوك افراد التوحد هادف فضلا عن ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعد في انخفاض هذا السلوك لديه من خلال تصريف الطاقة التي يمتلكها، فاحيانا تكون لدى افراد التوحد " مهارات عالية في المجالات الرياضية مثل الجمباز (7: 34). كما تعزو الباحثات سبب ضعف التوافق الحركي قد يعود الى ضعف صفتي القوة والسرعة لدى عينة البحث. إذ تشير الباحثات الى ان القوة والسرعة من العوامل المؤثرة في التوافق الحركي، وعليه فان ضعف هذين الصفتين يؤثر في ضعف التوافق الحركي. كما ان قلة الدافعية لدى افراد التوحد وذلك لعدم وجود تشجيع مستمر من قبل الاهل والمعلم يساهم في ضعف القابلية الذهنية والتوافق الحركي.

كما تعزو الباحثة سبب وجود علاقة ارتباط بين القابلية الذهنية والتوافق الحركي الى ان عدم الاهتمام بالقابلية الذهنية لدى التوحد ساهم في ضعف القدرات الحركية ولاسيما التوافق الحركي لدى عينة البحث. فالتوافق الحركي هو " إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين أجزاء معينة من الجسم " (13). وان هذا التجانس في الحركة والتوقيت الصحيح يتطلب وجود قابلية ذهنية. وكما هو معروف فان التوافق الحركي يرتبط بالجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي الذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وأدراك الحركة وهذا بدوره يحتاج الى قابلية ذهنية جيدة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات:

1. هناك ضعف في قيم القابلية الذهنية لدى التوحد.
2. هناك ضعف في قيم التوافق الحركي ولا سيما التوافق بين الرجل والعين لدى عينة البحث.
3. ان للقابلية الذهنية علاقة بالتوافق الحركي لدى عينة البحث.

4-2- التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالتوحد كونها شريحة مهمة في المجتمع وبحاجة الى الاهتمام والرعاية.
2. ضرورة الاهتمام بالمناهج الموضوعية لهذه الشريحة ومواكبتها للتطور الحاصل.
3. ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية ولاسيما التوافق الحركي لهذه الشريحة من المجتمع.
4. مشاركة معلمات ومدرسات التوحد بالدورات التدريبية لتطوير إمكاناتهم وإطلاعهم على أحدث المناهج التعليمية.
5. إجراء بحوث ودراسات أخرى لشرائح أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة غير التي استخدمت في البحث.
6. إجراء بحوث ودراسات أخرى على قدرات حركية أخرى غير التي استخدمت في البحث لمعرفة علاقتها بالقابلية الذهنية.



المصادر:

1. أيلين وديع فرج. خبرات الألعاب للصغار والكبار. ط2، (الإسكندرية، 2003).
2. خالدة إبراهيم احمد. اثر برنامج حركي مقترح في تطوير مستوى القابلية الذهنية ومستوى أداء المهارة الحركية للأطفال الذين يعانون من اضطرابات الكلام لعمر (7- 9) سنوات، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
3. رجاء حسن اسماعيل. تأثير التمرينات التوافقية والإدراكية في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش. (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009).
4. سامية فرغلي منصور. القدرة على التصور البصري المكاني وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الاداء على جهاز التوازن والحركات الارضية. مؤتمر الرياضة للجميع، العدد الرابع، (جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 1984).
5. عبد علي نصيف. (ترجمة) كورت مانيل. التعلم الحركي. ط2. (مطبعة جامعة الموصل، 1987).
6. محمد صبحي حسانين. طرق بناء وتقنين الاختبارات والقياس في التربية البدنية. ط1. (القاهرة، مطبعة دار الشعب، 1982).
7. محمد النوبي محمد. مقياس الوعي الفونولوجي لدى المراهقين التوحيدين. ط1، (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010).
8. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. المقياس في التربية وعلم النفس الرياضي. (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
9. مروان عبد المجيد إبراهيم. الموسوعة العلمية لكرة الطائرة. ط1. (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
10. ناهدة عبد زيد الدليمي. اساسيات في التعلم الحركي. ط1، (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
11. وجيه محجوب. علم الحركة. (بيت الحكمة، جامعة بغداد، 1989).
12. يوسف لازم ونايف زهدي. التعلم الحركي والنمو الانساني. ط1. (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2012).
13. U.S.A.com. www.futnsstuff.com. Jak.S-adbill, life style book, 2000.



الملاحق الملحق (1)

استبانة استطلاعية حول اختيار الاختبارات المناسبة لإجراء الدراسة عليها

الاستاذ الفاضل المحترم .

تحية طيبة ...

في النية اجراء بحث بعنوان (القابلية الذهنية وعلاقتها بالتوافق الحركي لدى التوحد بأعمار (12-15) سنة) ونظرا" لحاجة الباحثات الى الاستعانة بأراء الخبراء لما يتمتعون به من خبرة علمية في مجال اختصاصهم ، لذا يرجى التفضل بأبداء آرائكم لاختيار الاختبارات التي تلائم عينة وموضوع البحث.

مع فائق الاحترام والتقدير

الاختصاص :

التاريخ :

التوقيع :

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

الشهادة :

مكان العمل :

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	ذو اهمية عالية	ذو اهمية متوسطة	ذو اهمية بسيطة	الملاحظات
1.	التوافق الحركي	اختبار الأشكال الهندسية	قياس التوافق بين اليد والعين			
		اختبار رمي واستقبال الكرة	قياس التوافق بين اليد والعين			
		اختبار الدوائر المرقمة	قياس التوافق بين الرجل والعين			
		اختبار السلام	قياس التوافق بين الرجل والعين			
2.	القابلية الذهنية	التأشير على الشكل المطلوب	قياس القابلية الذهنية			
		تكملة رسم الاشكال الناقصة	قياس القابلية الذهنية			

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة

م.م مروان خيرو ياسين حسين
أ.م.د سعد عباس عبد الجناي
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

- *تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية لأنديتهم.
- *أفترض الباحثان بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية.
- *استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على أعضاء أندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة .
- *استنتج الباحثان بأن رؤساء الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة يستخدمون الأنماط القيادية الثلاثة في التعامل مع رؤسيتهم .
- *أوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى عن الأنماط القيادية لمستويات وعينات أخرى بالألعاب المختلفة .

Leading Patterns for Participated Administration Leaders of Clubs in Excellent Iraqi Periodical Volleyball

- *the study aims to identify the differences in the leadership styles of the heads governing bodies of the clubs participating in the Iraqi periodical league in volleyball .
- *the researchers hypothesized that there are statistically differences among leadership styles of the heads of the governing bodies of the clubs participating in the Iraqi periodical league volleyball.
- *The researcher uses descriptive approach to the nature of the research , The research includes the members of the participate clubs in excellent Iraqi periodical volleyball .
- *the researchers conclude that the heads of sport clubs participate in the Iraqi periodical league volleyball use the three leadership styles in dealing with their bosses .
- *The researchers advise to do other studies about the head patterns for different patterns in different game

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أكد الكثير من الكتاب والمختصين بضرورة اهتمام المؤسسات والمنظمات بالإدارة لأنها تمثل حجر الزاوية في جميع مفاصل العمل حيث دخلت في أركان المؤسسات الاجتماعية والرياضية جميعاً كأساس تثبت عليه البنى التحتية لتلك المؤسسات وهذا يعني ان الادارة مكونة من وظائف أساسية ومسؤوليات محددة والذين يقومون بهذه العملية هم المديرون وأعضاء الادارة وتعتبر القيادة من



العناصر المهمة للإدارة إذ اخذت مكانة جيدة في مجال الإدارة والإدارة الرياضية وتعتبر حجر اساسي في مفصل العمل الاداري في جميع المؤسسات كونها مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجماعة وأهمية دور القائد في قيادة الجماعة وكيفية التعامل مع هذه الجماعات التي يفوقها وتعتبر الأندية الرياضية من المؤسسات الرياضية التي تتمثل برؤساء وأعضاء الهيئة الإدارية والتي يحتاج رؤسائها إلى قيادة إدارية واعية لكي يتغلب على المشكلات و يحقق النجاح وتطویر هذه المؤسسة من خلال الدور الفعال الذي يلعبه القائد الاداري في أداء المهام المكلف بها والذي يظهر من خلالها النمط القيادي الذي يستخدمه والمتبع من قبل القائد الإداري والذي يكون له دور فعال في عملية اندفاع وإثارة الآخرين وتوجيههم لبذل المزيد من الجهد والعطاء لتحقيق العمل وإنجازه إذ يمكن اختيار أصلح نمط وأكثره فاعلية، لذا تعد الأنماط القيادية وسيلة فعالة تساعد على إبداء التأثير في الآخرين وتعبئة الإدارة للتغلب على المصاعب، والأنماط القيادية التي يستخدمها القائد الإداري كثيرة ومتعددة ومختلفة تتعدد بتعدد نوع العمل الإداري وظروف الممارسة ونوع الاحتكاك في هذا العمل الإداري وتعدد المواقف الداخلية والخارجية فيها مما يؤثر في استخدام نوع النمط القيادي للتأثير على الأعضاء والوصول بهم لنتائج أفضل.

وتكمن أهمية البحث في ايجاد أنماط قيادية لرؤساء الهيئات الإدارية تمكنهم من القدرة على قيادة الأندية الرياضية وكيفية التعامل مع الأعضاء التابعين لهم، فكما هو معروف إن كل نادي لا يمكن أن يستمر دون قيادة واعية ورشيدة ومسؤولة تأخذ على عاتقها قيادة هذا النادي الرياضي إلى الأهداف المنشودة ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بوجود مقياس نقيس به مستوى استخدام رؤساء الأندية للأنماط القيادية.

1-2 مشكلة البحث:

تعد الأنماط القيادية التي يتبعها رئيس الهيئة الإدارية من أهم الامور التي تلعب دوراً كبيراً في رفع مستوى الأندية الرياضية وتطوير أدائها لتحقيق الأهداف المطلوبة، حيث يلعب النمط القيادي دور اساسي ومهم في تقبل الأعضاء والعاملين في النادي الرياضي لطريقة التعامل التي يستخدمها رؤساء الهيئات الإدارية كون النمط المناسب للعضو هو الذي يقرر مدى فاعلية طريقة العمل الإداري من عدمها ومن المعلوم أن هناك أنماط عديدة يلجأ إليها الرؤساء الهيئات الإدارية، من هنا جاءت مشكلة البحث في تحديد النمط القيادي الأنسب الذي يستخدمه رؤساء الهيئات الإدارية من وجهة نظر اعضائهم ونظراً لعدم وجود أداة لقياس الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية على حد علم الباحث لذا لجأ الى بناء مقياس للأنماط القيادية لدى رؤساء الهيئات الادارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة.

1-2 أهداف البحث:

- اعداد مقياس الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية من وجهة نظر أعضاء الهيئة الادارية.
- التعرف على الأنماط القيادية المستخدمة من قبل رؤساء الهيئات الادارية من وجهة نظر أعضائهم.
- التعرف على الفروق في الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية.

1-4 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة من وجهة نظر أعضاء الهيئة الادارية.

1-5 مجالات البحث:

-المجال البشري : أعضاء الهيئة الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة.

-المجال الزمني : للمدة من 12/3/2017 ولغاية 10/9/2017

-المجال المكاني : مقرات الأندية الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة في (15) محافظة عراقية.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث: أستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.



2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من (184) عضواً من أعضاء الهيئة الإدارية للأندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة يمثلون (25) نادي اما عينة البحث فقد اشتملت على (178) عضواً بعد استبعاد (6) أعضاء من الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية والجدول (1) يبين تقسيم افراد مجتمع البحث، والجدول (2) يبين عدد الاعضاء الهيئة الإدارية لكل نادي :

الجدول (2) تقسيم افراد مجتمع البحث

مجتمع البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية	المستبعدين	المجموع
184	6	178	0	184

الجدول (2) عدد اعضاء الهيئة الإدارية لكل نادي

ت	النادي	عدد الاعضاء	ت	النادي	عدد الاعضاء	ت	النادي	عدد الاعضاء
1	الثورة	6	10	المقدادية	8	19	الغراف	7
2	المدينة	6	11	نفت ميسان	5	20	الجبايش	7
3	غاز الجنوب	6	12	الدغرة	7	21	الرميثة	6
4	البحري	7	13	الكوفة	9	22	الصناعة	6
5	بلد	11	14	الحبانية	6	23	الروضتين	7
6	البشمركة	10	15	شبروانه	5	24	الشرطة	10
7	ضلعوية	9	16	هيرش	7	25	القوة الجوية	10
8	ههب	8	17	ارارات	7			
9	ابي الخصيب	6	18	القاسم	8		المجموع	184

2-3 أدوات البحث: فيما يأتي عرضاً للوسائل والأدوات التي استخدمها الباحثان لإنجاز بحثهما: (المراجع العربية والاجنبية والمصادر العلمية - استمارة الاستبيان - استمارة تفريغ البيانات).

2-3-1 خطوات العلمية للمقياس:

2-3-1-1 تحديد مجالات المقياس: استعان الباحثان بعدد من الادبيات والمراجع العلمية والدراسات المشابهة لتحديد مجالات المقياس للأنماط القيادية وبعد اطلاع عليها لاحظ أن هناك عدد من الانماط القيادية التي يمكن لرؤساء الهيئات الإدارية استخدامها وهي (الديمقراطية والدكتاتوري والفوضوي والانساني والسلوكي،) لذلك لجأ الباحث الى عدة الاجراءات منها إعداد استبانة توضح كل نمط من الانماط القيادة التي يمكن استخدامها في الدراسة الحالية ولقد استعان الباحث بأراء الخبراء والمختصين في مجال الادارة والادارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم لبيان ارائهم حول صلاحية مجالات المقياس وعدم صلاحيتها، وفي ضوء آراء الخبراء تم الحصول على المجالات التي حصلت على اتفاق 100% (هي الديمقراطية والدكتاتوري والفوضوي) وتم استبعاد المجالين (السلوكي والانسان) لحصولها على نسبة اقل من 75% والجدول (3) يوضح النسبة المئوية التي حصل عليها كل مجال.

الجدول (3) يبين عدد الخبراء والنسب المئوية لكل مجال

ت	المجالات	عدد الخبراء		النسبة المئوية
		الموافقين	غير الموافقين	
1	النمط الديمقراطي	13	-	100%
2	النمط الدكتاتوري	13	-	100%
3	النمط الفوضوي	13	-	100%
4	النمط السلوكي	7	6	53,84%
5	النمط الانساني	9	4	69%



2-3-1-2 صياغة فقرات كل مجال من مجالات المقياس: بعد أن تم تحديد مجالات المقياس قام الباحثان بإعداد صيغة أولية لفقرات المقياس على ضوء المصادر والمراجع التي توافقت للباحث وتعريف النظري لكل مجال، وفي ضوء ذلك أمكن الباحث صياغة (54) فقرة فيها عبارات إيجابية وأخرى سلبية موزعة على مجالات المقياس الثلاثة الديمقراطي (18) فقرة، الدكتاتوري (18) فقرة، الفوضوي (18) فقرة، وقد راعى الباحث عند صياغة الفقرات الجوانب الآتية:

- 1- أن يكون معنى الفقرة واضحاً لا غموض فيه.
 - 2- أن تكون بعض الفقرات إيجابية والأخرى سلبية وذلك لتلافي الإجابات النمطية.
 - 3- أن تكون الفقرات معبرة عن التعريف النظري للمجال الذي وضعت فيه.
- 2-3-1-3 صدق مقياس:** وبعد أن تم صياغة فقرات مقياس بصيغته الأولية قام الباحث بأعداد استبانة استبيان موضحاً فيها فقرات كل مجال من مجالات المقياس وكذلك الميزان التقدير التي أعطيت بدائل إجاباته) دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً وتغطي الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي وقد تم عرض الاستبانة على السادة الخبراء وذلك ليان آرائهم حول صلاحية الفقرات أو عدم صلاحيتها أو إضافة أو حذف لما يرويه مناسباً، **الملحق (1)** وبعد الأخذ برأي الخبراء تم استبعاد (10) فقرات من مقياس الأنماط القيادية وذلك لعدم حصولها على نسبة اتفاق 75%، وبذلك تكون الفقرات المتفق عليها (44) والتي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (75%) كما حصل الميزان التقدير على نسبة اتفاق (100%).

2-3-1-4 الصورة الأولية للمقياس: بالاستناد لما تم ذكره من إجراءات قد تم تهيئة الصورة الأولية لمقياس الأنماط القيادية والذي تضمن (44) فقرة موزعة على مجالات المقياس الثلاثة بين العبارات الإيجابية والسلبية وعلى النحو الآتي:

- المجال الديمقراطي وعدد عباراته (16) منها (11) إيجابية و (5) سلبية.
- المجال الدكتاتوري وعدد عباراته (14) منها (10) إيجابية و (4) سلبية.
- المجال الفوضوي وعدد عباراته (14) منها (10) إيجابية و (4) سلبية.

2-3-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الأنماط القيادية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة من مجتمع البحث البالغ عددها (6) أعضاء من منتسبين نادي الثورة من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية، وذلك من أجل التعرف على وضوح التعليمات والفقرات المقياس ومدى فهمهم وكذلك التعرف على أية معوقات أو مشاكل تواجه الباحث والوقت المستغرق للإجابة على فقرات الاستبيان، وتبين وضوح التعليمات والفقرات.

2-3-1-6 التجربة الأساسية للمقياس: بعد إتمام الخطوات اللازمة لبناء المقياس وتهيئته بالصورة الواضحة، تم إجراء التجربة الأساسية بهدف استكمال خطوات البناء مقياس الأنماط القيادية لدى رؤساء الهيئات الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة وقد بلغت عينة التجربة الأساسية على (178) عضواً من منتسبي الأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة وشكلوا نسبة (96.739%) من مجتمع البحث، تم استثناء عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (6) أعضاء من منتسبين نادي الثورة.



2-3-1-7 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الأنماط القيادية:

2-3-1-7-1 معامل الاتساق الداخلي: تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق ذلك بوساطة نظام (SPSS) وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4) يبين قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس الانماط القيادية

رقم الفقره	معامل الارتباط	رقم الفقره	معامل الارتباط	رقم الفقره	معامل الارتباط
1	0.012*	16	0.324	31	0.642
2	0.302	17	0.581	32	0.619
3	0.030 *	18	0.553	33	0.131 *
4	0.294	19	0.556	34	0.322
5	0.128 *	20	0.421	35	0.673
6	0.119 *	21	0.488	36	0.638
7	0.124 *	22	0.524	37	0.654
8	0.164	23	0.230	38	0.329
9	0.251	24	0.471	39	0.186
10	0.227	25	0.367	40	0.573
11	0.284	26	0.623	41	0.671
12	0.241	27	0.272	42	0.280
13	0.056 *	28	0.277	43	0.722
14	0.119 *	29	0.690	44	0.339
15	0.192	30	0.391		

***فقرة ضعيفة التمييز:** يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.012– 0.722) وعند الرجوع إلى جدول دلالة الارتباط فإن الفقرات (1، 3، 5، 6، 7، 13، 14، 33) هي فقرات غير مميزة لكون قيمة الجدولية لمعامل الارتباط أكبر منها، علماً أن قيمة (ر) الجدولية (0.138) = عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (176) .

2-3-1-7-2 أسلوب المجموعتان المتطرفتان: بعد استبعاد الفقرات الغير مميزة في اختبار الاتساق الداخلي وبالعدها (8) فقرات فقد رتب درجات الأعضاء والبالغ عددهم (178) عضواً تصاعدياً استناداً إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا ونفس النسبة من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وقد ضمت كل مجموعة (48) عضواً، تم إجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات والجدول (5) يوضح ذلك.



الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم t المحسوبة للمجموعتين الدنيا و العليا ودالاتها المعنوية لفقرات المقياس.

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-		
1	3.81	0.98	4.29	0.79	2.62	مميزة
2	3.65	1.14	4.35	1.1	3.09	مميزة
3	2.27	1.08	2.85	1.29	2.40	مميزة
4	3.89	1.22	4.56	0.79	3.16	مميزة
5	3.83	1.26	4.52	0.71	3.29	مميزة
6	3.81	1.06	4.46	0.82	3.32	مميزة
7	3.60	1.22	4.25	1.0	2.84	مميزة
8	4.08	0.92	4.60	0.74	3.07	مميزة
9	3.29	1.09	3.90	1.17	2.62	مميزة
10	1.27	0.79	2.73	1.25	6.83	مميزة
11	1.52	0.71	3.08	1.25	7.51	مميزة
12	1.94	0.66	3.15	1.03	6.82	مميزة
13	1.69	0.62	2.52	1.05	4.72	مميزة
14	1.46	0.65	2.75	1.18	6.66	مميزة
15	1.69	0.85	3.38	1.18	8.03	مميزة
16	3.87	0.96	4.48	0.65	3.61	مميزة
17	1.29	0.54	2.42	1.16	6.07	مميزة
18	2.04	1.01	3.37	1.23	5.80	مميزة
19	1.25	0.60	3.14	1.17	10.00	مميزة
20	2.45	1.44	2.90	1.25	10.58	مميزة
21	1.39	0.61	1.96	0.82	3.80	مميزة
22	1.13	0.39	2.81	1.23	9.04	مميزة
23	1.58	0.61	2.21	0.98	3.72	مميزة
24	1.27	0.74	3.06	1.17	8.96	مميزة
25	1.31	0.55	2.71	1.11	7.80	مميزة
26	1.54	0.68	2.37	1.19	4.19	مميزة
27	1.33	0.63	3.10	1.34	8.28	مميزة
28	1.39	0.64	2.98	1.26	7.74	مميزة
29	1.06	0.24	2.60	1.27	8.28	مميزة
30	1.75	0.93	2.60	1.18	3.53	مميزة
31	2.42	1.32	2.98	1.25	2.15	مميزة
32	1.38	0.81	2.70	1.20	6.36	مميزة
33	1.10	0.31	2.60	1.11	9.05	مميزة
34	1.50	0.90	2.19	1.18	3.21	مميزة
35	1.15	0.50	2.98	1.19	9.80	مميزة
36	1.58	0.82	2.50	1.09	4.65	مميزة

يتضح من الجدول (5) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت من (2.15-10.58) وعند الرجوع إلى القيمة الجدولية نجد أن جميع الفقرات التي اجريت عليها اختبار المجموعتان المتطرفتان هي مميزة، علماً أن قيمة (t) الجدولية (1.99) = عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (94)، إذ



يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته النهائية بعد التحليل الإحصائي للفقرات لغرض التطبيق النهائي من (36)فقرة .

2-3-1-7-3-1-7-3-1 طريقة التجزئة النصفية: اعتمد الباحث على استخدام طريقتين للحصول على الثبات هي:
2-3-1-7-3-1-7-3-1 طريقة التجزئة النصفية: اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية لكونها لا تتطلب إلا إجراء الاختبار لمرة واحدة فقط ، و اعتمد الباحث هذه الطريقة وهي تعتمد على تجزئة فقرات المقياس إلى جزئين متكافئين، فبعد أن قام الباحث بتفريغ الدرجات التي حصل عليها المتعلقة بدرجات (20) فرداً من أفراد عينة البحث، تم تجزئتها إلى جزئين (الأول) يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية (والآخر) يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، بعد ذلك قام الباحث باحتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارات الفردية والزوجية ولكل اختبار وبحسب وظيفة العينة، حيث بلغ معامل ثبات ارتباط الاختبار (0.854)، ونظراً لكون هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا قام الباحث بتصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل عن طريق استخدام معادلة سبيرمان – براون للدلالة، وبذلك أصبح معامل ثبات الاختبار (0.921) وهي قيم ذات دلالة يمكن الاعتماد عليها.

2-3-1-7-3-2 الخطأ المعياري للمقياس:

لو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس الأنماط القيادية ضمن شروط واحدة فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل أو الدرجة الأولى نفسها، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثالياً من غير خطأ، سواء أكان المقياس فيزيائياً أم نفسياً، وهذا الخطأ له مصادر متعددة فربما يكون خطأ المقياس نفسه أو خطأ ناتجاً عن ظروف التطبيق، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجها الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ (± 4.005) عندما كان معامل الثبات (0.921) وانحراف معياري قدره (3.899) وبناءً عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي عضو هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس. (± 4.005) .

2-3-1-8 تصحيح المقياس:

بعد إكمال عملية البناء واستخراج المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الأنماط القيادية من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (36) فقرة بصورته النهائية وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل (هي) دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً (وحددت الدرجات (1, 2, 3, 4, 5) للفقرات الإيجابية على التوالي وعكس للفقرات السلبية، الملحق (2)) من خلال ماتم ذكره أصبحت فقرات المقياس بصورته النهائية موزعة على مجالات المقياس الثلاثة بين العبارات الإيجابية والسلبية وعلى النحو الآتي:

- المجال الديمقراطي وعدد عباراته (9) منها (5) إيجابية و (4) سلبية .
- المجال الدكتاتوري وعدد عباراته (14) منها (10) إيجابية و (4) سلبية .
- المجال الفوضوي وعدد عباراته (13) منها (9) إيجابية و (4) سلبية .

2-4 التطبيق النهائي للمقياس: ولأجل التعرف على الأنماط القيادية، ولتحقيق أهداف البحث، تم تطبيق المقياس الأنماط القيادية على عينة التطبيق البالغ عددها (178) عضواً بعد استكمال كافة المتطلبات، بدء التطبيق النهائي للمقياس في يوم الثلاثاء الموافق 11/7/2017 و استمرت لغاية 20/8/2017

2-5 الوسائل الإحصائية): الوسط الحسابي، الانحراف المعياري اختبار (f) معامل الارتباط البسيط لبيرسون، التحليل الإحصائي، معادلة سبيرمان براون، الخطأ المعياري للمقياس، استعمال الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي).



3- عرض ومناقشة النتائج :

بعد أن تم تحقيق الهدف الأول للبحث والمتضمن بناء مقياس الأنماط القيادية لرؤساء الهيئات الإدارية للأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة، سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مجموعة الإجراءات التي قام الباحث بها، وكما هو مبين في ما يأتي :

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي للأنماط القيادية

المتغير	س	ع	المتوسط الفرضي*
الانماط القيادية	126.5	11.01	108
النمط الديمقراطي	35.65	4.65	27
النمط الدكتاتوري	32.48	7.64	42
النمط الفوضوي	26.46	8.75	39

يتضح من الجدول (6) أن الأوساط الحسابية لكل من الأنماط القيادية (126.5) والنمط الديمقراطي (35.65) والنمط الدكتاتوري (32.48) والنمط الفوضوي (26.46)، والانحرافات المعيارية لكل من الأنماط القيادية (11.1) والنمط الديمقراطي (4.65) والنمط الدكتاتوري (7.64) والنمط الفوضوي (8.75)، والمتوسط الفرضي لكل من الأنماط القيادية (108) والنمط الديمقراطي (27) والنمط الدكتاتوري (42) والنمط الفوضوي (39). بما أن الوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي لدرجاتهم على المقياس فهذا يدل على أن رؤساء الهيئات الإدارية لهم نمط قيادي سائد ومن خلال الأوساط الحسابية للأنماط الثلاثة يتبين أن رؤساء الهيئات الإدارية يتمتعون بالنمط الديمقراطي الأكثر استخداماً ويليه النمط الدكتاتوري ويأتي بالمرتبة الأخيرة النمط الفوضوي، وكما موضح في الشكل (1)

شكل (1)

يوضح الأوساط الحسابية للأنماط القيادية

من خلال ملاحظة الأوساط الحسابية في الشكل (1) يرى الباحث بأن رؤساء الهيئات الإدارية يؤمنون بمبدأ المشاركة في اتخاذ القرارات ويهتمون بالعلاقات الإنسانية مع مروضيهم ويكون تأثيرهم عليهم إيجابياً من خلال اتباع النمط الديمقراطي في قيادة الأندية الرياضية، وهذا ما أكدته (بلال خلف السكارنة، 2013) تغيير الثقافة في المؤسسات بحيث تسود قيم التعاون واقتسام السلطة بين الرؤساء والمروضين بدل سيطرة طرف واحد⁽⁰⁾

الجدول (7)

تحليل التباين اختبار f

مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة	الفروق
بين المجموعات	2	693.969			
داخل المجموعات	175	4.331	160.228	0.000	معنوي*
المجموع	177				

يتبين من الجدول (7) أن قيمة (f) المحسوبة والبالغة (160.228) عند درجة حرية (2.175) وفق تحليل التباين يتبين أن هناك فروق معنوية ولغرض التعرف على هذه الفروق لصالح من لجئ الباحث الى استخدام أقل فرق معنوي. (LSD)

جدول (8)

أقل فرق معنوي LSD

الانماط القيادية	الديمقراطي	الدكتاتوري	الفوضوي
الديمقراطي	--	--	--
الدكتاتوري	5.289 *	--	--
الفوضوي	6.306 *	1.017	--



يتضح من الجدول (8) أن الفروق كانت بين النمط الديمقراطي و النمط الدكتاتوري جاءت لصالح النمط الديمقراطي وبلغت قيمة (5.289) (LSD) اما قيمة (LSD) بين النمط الديمقراطي و النمط الفوضوي جاءت لصالح النمط الديمقراطي حيث بلغت (6.306) بينما كانت درجة (LSD) بين النمط الدكتاتوري و النمط الفوضوي لم تظهر فروق ترتقي إلى مستوى المعنوية حيث بلغت قيمتها (1.017).

من خلال ما تقدم فإن الفروق ظهرت لصالح النمط الديمقراطي وفق اقل فرق معنوي (LSD) وبذلك يعد النمط السائد في الأنماط القيادية هو النمط الديمقراطي، ويعزو الباحث أن النمط الديمقراطي يؤدي إلى تقدم في الانظمة القيادية في الأندية المشاركة بالدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة وتوفير أجواء مريحة للأعضاء تسودها العدالة والمساواة والاهتمام المتزايد بالعملية الإدارية وحقوق المشاركة في اتخاذ القرار مما يؤدي إلى إشباع حاجات كل من القائد والأتباع وخلق جو الاحترام المتبادل ويشير (رداح محمود و أحمد محمود) إلى " أن الأفراد في ظل القيادة الديمقراطية يتمتعون بدرجة عالية من المبادرة وحرية العمل وإنتاجية مرتفعة ودرجة عالية من الإبداع والمشاركة في اتخاذ القرار ⁰ "

ويرى الباحث أن الانظمة الحديثة ركزت على أهمية العلاقات الإنسانية بين العاملين ورفع مستوى إنتمائهم للعمل وتقدير أعمالهم، لذا يشعر العاملين بالأمن والولاء للمؤسسة الرياضية و هذه الامور تتوفر في النمط الديمقراطي، الأمر الذي انعكس على إستجابات الأعضاء لتقييم رؤساء الهيئات الإدارية للأندية الكرة الطائرة فجاء النمط الديمقراطي أولاً والنمط الفوضوي أخيراً . ويرى (عدنان العتوم وقاسم كوفيحي، 2011) ان القيادة الديمقراطية تأخذ مبدء الشراكة اذ يتم تفاعل القائد مع أفراد الجماعة ويشركهم في عملية اتخاذ القرارات ⁰ .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- صلاحية مقياس الأنماط القيادية لرؤساء الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة وقدرته على تشخيص القيادة المستخدمة عند استخدامه كوسيلة قياس .
 - 2- أظهرت النتائج بأن رؤساء الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة يستخدمون الأنماط القيادية الثلاثة في التعامل مع رؤسبهم حيث جاء النمط الديمقراطي في المرتبة الأولى والنمط الدكتاتوري جاء في المرتبة الثانية بينما جاء النمط الفوضوي في المرتبة الأخيرة.
 - 3- أظهرت نتائج الدراسة بأن النمط الديمقراطي هو النمط السائد لدى رؤساء الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة في التعامل مع رؤسبهم .
 - 4- أظهرت نتائج الدراسة بأن هناك فروق معنوية بين الأنماط القيادية.
- #### التوصيات:

- للمقياس أهمية علمية في اعتماده لبيان النمط الديمقراطي المستخدم لكل نادي.
 - الجانب الإداري مستمر وذا ديمومه عمل ويتطلب مواكبة كل ماهو جديد من خلال اقامة دورات تدريبية والندوات.
 - إجراء دراسات أخرى عن الأنماط القيادية لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة.
- #### المصادر

- بلال خلف السكارنة؛ التطور التنظيمي والإداري، ط 2: (عمان، دار المسيرة للنشر، 2013) .
- رداح محمود الخطيب و احمد محمود الخطيب؛ القيادة دراسة حديثة، ط 1: (عمان، مؤسسة الورق للطباعة والنشر، 2014).
- عدنان العتوم وقاسم كوفيحي؛ القيادة والتغيير الطريق نحو النجاح، ط 1: (الشارقة، مكتبة الجامعة، 2011).



الملحق (1)

فقرات مقياس الأنماط القيادية التي عرضت على السادة الخبراء

النمط الديمقراطي				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	شخصية جاذبة خلال العمل الإداري.			
2	يوظف طاقات أعضاء الهيئة الإدارية حسب امكاناتهم.			
3	غير متعاون مع الجماعة.			
4	يشارك الاعضاء في مناسباتهم الشخصية.			
5	يثمن الاعمال الجيدة ويشجعها.			
6	يجامل بعض اعضاء الهيئة الادارية.			
7	يتقبل مقترحات اعضاء الهيئة الادارية ويعمل بها.			
8	يعمل بمدأ الثواب والعقاب.			
9	العمل معه ممل.			
10	يلتزم بالسياسة العامة للنادي.			
11	يوفر مناخ اداري سليم للهيئة الادارية.			
12	غير مكترث بالعلاقات الاجتماعية للهيئة الادارية.			
13	يمنح الفرصة لابداء الرأي للاعضاء.			
14	يهتم بتطوير المنتسبين مهنيًا.			
15	يوبخ الاعضاء امام الآخرين.			
16	يراعي الحالات الانسانية للمنتسبين.			
17	يرفع روح المعنوية للاعضاء.			
18	يتبع سياسة غير واضحة تجاه الاعضاء.			
النمط الدكتاتوري				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
19	يتعالى على الآخرين في النادي.			
20	يتخذ قراراته دون الرجوع لاعضاء الهيئة الادارية.			
21	يتقبل الاعتراض من الاعضاء بروح رياضية.			
22	صارم في مواقف لا تستوجب الصرامة.			
23	يهتم بالاداء الوظيفي دون مراعاة الجانب الانساني.			
24	يحل الخلافات التي تظهر بين الاعضاء.			
25	يرفض مقترحات الاعضاء.			
26	يفضل العمل الفردي على الجماعي.			
27	يعطي كل ذي حق حقه.			
28	ينفذ تعليمات المراجع العليا دون قناعة.			
29	غير حازم مع المقصرين.			
30	قراراته متأنية ودقيقة.			
31	ينتقد الاعضاء لابطسب الاخطاء.			
32	يرفض المبادرات والتجديد.			
33	يكافئ المبدعين ويثني عليهم.			
34	يستخف باداء الاعضاء.			
35	يستخدم الاساليب الروتينية في العمل الاداري والمالي.			
36	يحفز الجميع على العمل.			



ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
37	يتردد في اتخاذ القرارات المهمة.			
38	يعمل بدون تخطيط او اهداف محددة.			
39	يخفف من ضغوط العمل.			
40	يقرب بعض اعضاء الهيئة الادارية ويبعد الآخرين.			
41	يتهاون مع الاخطاء الكبيرة.			
42	يلجأ الى الارشاد والتوجيه مع الاعضاء.			
43	يؤجل عمل اليوم الى الغد.			
44	يفرق بين الاعضاء على اساس المحسوبية.			
45	يعمل بالممكن ويطمح في تطوير العمل.			
46	يكثُر من الاجتماعات على حساب العمل.			
47	يتخذ قرارات غير واضحة ويرفض مناقشتها.			
48	يحترم الوقت ويلتزم به.			
49	يحاول الاستأثار بالمكاسب المادية.			
50	ينسب عمل الآخرين له.			
51	يؤمن بالحوار الهادئ.			
52	ضعيف في متابعة قراراته.			
53	يتميز بالتذبذب وعدم الوضوح.			
54	يقدم الجوائز وكتب الشكر لمن يستحق.			





الملحق (1)
مقياس الأنماط القيادية بصورته النهائية

ت	الفقرات	بدائل الاجابة				
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أطلاقاً
1	يوظف طاقات اعضاء الهيئة الادارية حسب امكاناتهم					
2	غير متعاون مع الجماعة					
3	يعمل بمدأ الثواب والعقاب.					
4	يلتزم بالسياسة العامة للنادي.					
5	يوفر مناخ اداري سليم للهيئة الادارية.					
6	يمنح الفرصة لابداء الرأي للاعضاء.					
7	يويخ الاعضاء امام الآخرين.					
8	يرفع روح المعنوية للاعضاء.					
9	يتبع سياسة غير واضحة تجاه الاعضاء.					
10	يتعالى على الآخرين في النادي.					
11	يتخذ قراراته دون الرجوع لاعضاء الهيئة الادارية.					
12	صارم في مواقف لا تستوجب الصرامة.					
13	يتقبل الاعتراض من الاعضاء بروح رياضية.					
14	يفضل العمل الفردي على الجماعي.					
15	ينفذ تعليمات المراجع العليا دون قناعة.					
16	قراراته متأنية ودقيقة.					
17	يعطي كل ذي حق حقه.					
18	ينتقد الاعضاء لابطسب الاخطاء.					
19	يرفض المبادرات والتجديد.					
20	يستخدم الاساليب الروتينية في العمل الاداري والمالي					
21	يكافئ المبدعين ويثني عليهم.					
22	يستخف باداء الاعضاء.					
23	يحفز الجميع على العمل.					
24	يتردد في اتخاذ القرارات المهمة.					
25	يعمل بدون تخطيط او اهداف محددة.					
26	يلجأ الى الارشاد والتوجيه مع الاعضاء					
27	يتهاون مع الاخطاء الكبيرة.					
28	يؤجل عمل اليوم الى الغد.					
29	يفرق بين الاعضاء على اساس المحسوبية.					
30	يعمل بالممكن ويطمح في تطوير العمل.					
31	يكثر من الاجتماعات على حساب العمل.					
32	ينسب عمل الآخرين له.					
33	ضعيف في متابعة قراراته.					
34	يحترم الوقت ويلتزم به.					
35	يتميز بالتذبذب وعدم الوضوح.					
36	يؤمن بالحوار الهادئ.					



دراسة مقارنة الانفعالات النفسية لدى بعض الألعاب الرياضية

ا.م. سجي شكر ا.م.د نور حاتم الحداد م.د زينب قحطان

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي المدرسة التخصصية للألعاب الثلاث (كرة اليد والساحة والميدان والمبارزة) والمقارنة في الأعراض النفس جسمية اجري البحث على عينة تم اختبارها بالطريقة العمدية تمثلت وقد استخدمت الباحثات مقياس الأعراض النفس جسمية المعد من قبل محمد حسن علاوي، ويتكون المقياس من (٤٠) عبارة ومن بدليلين (نعم، كلا) وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، تحليل التباين باتجاه واحد، قيمة اقل غرق معنوي) أسفرت النتائج عن إن اغلب اللاعبين يخضعون إلى حالة من ظهور الأعراض النفس جسمية قبل وفي أثناء المنافسة فضلاً عن ظهور فروق معنوية لدى لاعبي كرة اليد اعلى من باقي اللاعبين قيد الدراسة في الأعراض النفس جسمية، وأوصت الباحثات بان مقياس الأعراض النفس جسمية مفيدة لعمل الكادر التدريبي للتمكن من الحد من الحالات الانفعالية الزائدة لدى لاعبيهم، وكذلك إجراء البحوث والدارسات فيما يتعلق بالجانب الانفعالي على باقي الألعاب الرياضية .

Research Summary

The aim of the research was to identify the physical symptoms of the players in the specialized school for the three games (handball, arena, field and fencing) and to compare the symptoms of the physical soul. The research was conducted on a sample that was tested in a deliberate manner. The researchers used the measure of symptoms, The results were obtained by using (mean, standard deviation, correlation coefficient, one-way variance analysis, less significant sinking value). Results That most players are subject to a state of symptoms of physical self before and during the competition as well as the emergence of significant differences in the handball players higher than the rest of the players under study in the symptoms of physical self, and recommended that the measure of the symptoms of self-physical useful for the work of the cadre training to be able to reduce Of the intense emotional state of their players, as well as conducting research and studies in relation to the emotional side of the rest of the sports games.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تلعب الانفعالات النفسية دور هاماً بالغ الاثر في حياة الرياضي اذ ترتبط بسلوكهم ودوافعهم وحاجاتهم اذ لا توجد على الاطلاق أي ممارسة رياضة دون الانفعالات النفسية، وفي المجال الرياضي تعتبر الخبرات الانفعالية مهمة لأنها تؤثر بسلوك وشخصية الرياضي وعلى قدرته في التكيف مع البيئة التي يعيش فيها كما ان هذه الانفعالات تؤثر بصورة كبيرة على اداء الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهارته وخصوصاً في اثناء المنافسات الرياضية، وتشكل الانفعالات النفسية بعداً هاماً في عملية



الاعداد المتكامل لجميع الرياضيين وتأتي اهمية الجانب النفسي من خلال الترابط الوثيق في تطوير القابليات البدنية والمهارية والخططية. كما ان الانفعالات النفسية لها اثر واضح على جو المنافسة مما يؤدي الى زيادة الاعراض النفسية والجسمية لدى اللاعبين كالقلق والاستثارة والتوتر او متاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم تظهر على اللاعبين في مرا حل مختلفة قبل المنافسات الرياضية". ولما كانت الفعاليات الرياضية فيها مواقف مختلفة حسب اللعبة فكل رياضة لها خصوصية تختلف عن الالعب الرياضية الاخرى التي وتحتاج الى انواع من التدريبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية في تهيئة الى المنافسة الرياضية الامر الذي يجعل الاهتمام باعداد اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً على جانب كبير من الاهمية. اذ ان الانفعالات النفسية التي ترافق اللاعب قبل المباراة وخلالها تلعب دوراً مهماً في اداء الفرد وانجازه لانها مرتبطة بالدوافع وحاجات اللاعب وتشكل دافعاً قوياً لسلوك الرياضي، على هذا الاساس يحتاج اللاعب ونتيجة، الى الاستقرار النفسي المطلوب في استعداد للمنافسة. مما تقدم فان اهمية البحث تتجلى في التعرف على حالة الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي عدة فعاليات رياضية

1-2 مشكلة البحث:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات مما يشكل الاساس الهام والتاثير الايجابي او السلبي على سلوك اللاعب اثناء المنافسة وكما ان الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي هي انفعالات سارة وغير سارة وبالتالي تؤثر على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية لدى اللاعبين ، ونظر الأهمية الانفعالات النفسية لدى اللاعبين قبل وفي اثناء المنافسات الرياضية باعتبارها من العوامل التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الرياضي في المنافسة اذ تحول الفوز الى هزيمة والنجاح الى فشل وبالعكس اذ "تمثل الانفعالات مشكلة نفسية لها تأثيرها على الكثير من الرياضيين قبل واثناء المنافسات الرياضية ويرجع كثير من المختصين حدوث اخطاء في تنفيذ المهاري والخططي الى الحالة الانفعالية للفرد الرياضي"¹. وبالعكس فان الاستقرار النفسي لدى اللاعب في السيطرة على انفعالاته النفسية من خلال التركيز و الاهتمام على الجانب النفسي في اثناء الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية عند الاعداد للمنافسات الرياضية. وبناء على ما سبق فقد تبلورت مشكلة البحث في التعرف على الاعراض النفس جسمية التي يمر بها لاعبي رياضات مختلفة.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على الاعراض النفس جسمية للعينه قيد الدراسة
- المقارنة في الأعراض النفس جسمية لدى العينة المأخوذة

1-4 فرضا البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعراض النفس جسمية لدى عينة البحث

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري :
- المجال الزماني:
- المجال المكاني:

1- ابو عبيدة، محمد حسن؛ المنهج في علم النفس الرياضي : (مصر، دار المعارف، 1977) ص46



1-6 تحديد المصطلحات:

-**الانفعال:** ان الانفعال حالة توتر في الكائن الحي وتصحبها تغييرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال
-**الاعراض النفس الجسمية:** هي حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة واحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية، وهي تنزع الى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها
-2 اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: شمل مجتمع البحث لاعبي المتقدمين لمدرسة التخصصية لألعاب (كره اليد الساحة والميدان والمبارزة) في حين اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت (55) لاعباً يمثلون (20) لاعب كرة يد (20) لاعب ساحه وميدان (15) لاعب مبارزه وقد تم توزيع استمارات المقياس على افراد عينة البحث قبل موعد المباراة ب (30) دقيقة
2-3 الوسائل وادوات البحث المستخدمة:

-استمارة استبيان

-فريق العمل المساعد

-أقلام

2-4 وصف المقياس: قائمة الاعراض النفس الجسمية اختبار مقياس الاعراض النفس الجسمية المعدة من قبل الدكتور محمد حسن علاوي (1998) ² يقيس الاعراض النفس- الجسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب) والدورة التنفسية والنوم التي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسة الرياضية وان المقياس من (40) عبارة ومن بديل ينعم، كلا. والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع الدرجات لكل عبا ارت المقياس والدرجة العالية تشير الى زيادة حدة الاعراض النفس- الجسمية وبالعكس يقوم اللاعب بالاحابة على كل فقرة وفقاً لدرجة انطباقها على حالته وتتكون القائمة 24 فقره في اتجاه زياده حده الاعراض النفس جسمية وهي (1-2-4-7-8-12-13-15-16-18-19-20-22-23-25-26-27-31-32-34-35-37-39-40) وبلعكس (3-5-9-10-11-14-17-21-24-28-30-33-36-38)

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة على عينة من اللاعبين عدده 5 وذلك

1- لمعرفة مدى ادراك اللاعب وفهمه للاستبيان

2- مده الزمنية المستغرقة لملى الاستبيان

3- معرفه عمل فريق العمل المساعد

2-6 الموصفات العلمية للمقياس:

1-صدق المقياس: لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية والقياس والتقويم وبعد جمع الاستمارات توصل في هذا المجال افضل وسيلة، الباحث الى الصدق الظاهري للمقياس للتأكد من صدق الاداة هو ان يقرر المختصون مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة



٢- **ثبات المقياس:** من أجل الحصول على ثبات المقياس لجنت الباحثات الى استخدام طريقة التجزئة النصفية اذ ان "طريقة التجزئة النصفية ثم الحصول على درجة الفرعية لكل من النصفين ثم يتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين ويكون معامل الارتباط تقديرياً لثبات الاختبار" تم تطبيق ثبات المقياس على عينة من لاعبي والبالغ عددهم 5 لاعبين ثم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط ل بيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (0.85) يستدل من ذلك بوجود معامل ثبات للمقياس.

2-7 **التجربة الرئيسية:** تم توزيع الاستبيان قبل منافسه كل لعبة اذ تم توزيع على لاعبين اليد بتاريخ 2018/8/1 قبل المنافسة بساعة اذ كانت البطولة في النصف الاشراف بطوله المراكز التخصصية شارك فيها عدد من الأندية وقام المدرب بتوزيعها على عدد من اللاعبين واستلامها منهم حين الانتهاء اما الساحة والميدان وزعها المدرب عليهم في بطوله اندية العراق بتاريخ 2018/3/27 اما المباراة فوزع المدرب في يوم المنافسة في بطوله العراق للسلاح بتاريخ 2018/7/27 اذ استغرق اللاعبين وقت 20-25 دقيقة لملي الاستبيان ثم جمعها من اللاعبين .

2-4 **الوسائل الإحصائية:** تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

3- **عرض وصف المقياس للألعاب الثلاث:**

جدول (1)

يبين المواصفات المقياس للألعاب الثلاث

Report							
المتغيرات	الوسط الحسابي	حجم العينة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اعلى قيمة	معامل الالتواء
لاعبي كرة اليد	35.3500	20	20	.74516	34.00	37.00	.151
لاعبي الساحة والميدان	20.3500	20	20	1.03999	19.00	22.00	.133
لاعبي المباراة	23.6667	15	20	1.34519	22.00	26.00	.504
Total	26.7091	55		6.80052	19.00	37.00	.428

تبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي للألعاب الثلاث البالغ (20) وكان اعلى وسط حسابي للاعبين كرة اليد واقل وسط حسابي للاعبي الساحة والميدان لذا لجئت الباحثات الى استخدام تحليل التباين للألعاب الثلاث كما مبين جدول (2)

جدول (2)

يبين تحليل التباين للألعاب الثلاث

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2440.912	2	1220.456	1124.579	.000
Within Groups	56.433	52	1.085		
Total	2497.345	54			



عند استخدام تحليل التباين تبين ان مستوى الدلالة اكبر من مستوى الخطأ اذن دلالة الفروق معنوية لذا لجأت الباحثات الى استخدام اقل فرق معنوي كما مبين جدول (3)

جدول (3)

يبين اقل فرق معنوي للألعاب الثلاث

LSD						
(I) VAR00002	(J) VAR00002	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	2.00	15.00000*	.32943	.000	14.3389	15.6611
	3.00	11.68333*	.35583	.000	10.9693	12.3974
2.00	1.00	-15.00000*	.32943	.000	-15.6611	-14.3389
	3.00	-3.31667*	.35583	.000	-4.0307	-2.6026
3.00	1.00	-11.68333*	.35583	.000	-12.3974	-10.9693
	2.00	3.31667*	.35583	.000	2.6026	4.0307

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

تبين من الجدول رقم (3) ان الLSD معنوي للألعاب الثلاث وان اعلى فرق هو بين اليد والساحة وذلك بسبب ان كرة اليد وسطها الحسابي اعلى كونها لعبه يكثر فيها الاحتكاك ولعبه فرقيه أي توجد فروق معنويه للألعاب الثلاث ولصالح لاعبي كرة اليد وتعزو الباحثات سبب ذلك الى ان أهمية المباريات وحساسيتها وخاصة عند تقارب المستوى تشكلن وعمن الضغوط النفسية وبالتالي ظهورا عراض نفسية وجسمية تؤثر على أداء اللاعبين في اثناء المنافسة فضلاً عن ان الانفعال الشديد يساهم في زيادة حدة الاعراض النفسجسمية بدرجة لا تتسجم مع الاداء داخل الملعب وهنا تبرز خبرة اللاعب الميدانية في مدى التحكم بانفعالات هو السيطرة عليها وكما يؤكد (خربيط، ١٩٩٨) "الى ان خبرة اللاعب دور المهم دراسة مقارنة للانفعالات النفسية والتحكم في الحالات الانفعالية الغير المرغوب فيها قبل المنافسة".⁴ كذلك نوع الرياضة الممارسة اذ رياضه الساحة والميدان لا يوجد فيها احتكاك وهي رياضة فرديه ويكون الإنجاز بالوقت او المسافه فتكون انفعالات الشخص مع ذاته كذلك رياضة المبارزة هي لعبة فردية يقل فيها الاحتكاك اذ يكون التركيز على الخصم شخص واحد ومكان محدود ومنهن ايمن القول بان الزيادة في حدة الاعراض النفسجسمية تؤدي الى عدم التركيز في الملعب وكثرة الاخطاء الفنية في المنافسة وتدني في مستوى الإنجاز.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- ان اغلب الرياضيين يخضعون الى حالة ظهور الاعراض النفسجسمية قبل واثناء المنافسة.
- ظهور فروق معنوية لدى لاعبي الألعاب (كرة اليد والساحة والميدان والمبارزة)
- ظهور اعلى قيمه في المقياس لدى لاعبي كرة اليد.



4-2 التوصيات:

- مقياس الاعراض النفسجسمية مفيدة لعمل الكادر التدريبي للتمكن من الحد الحالات الانفعالية الزائدة لدى لاعبين.
- ضرورة معرفه حالة الرياضي قبل المنافسة والعمل على تفاديها وعمل برامج خاصه من قبل ذوي اختصاص.

المصادر

- ابو عبيدة، محمد حسن؛ المنهج في علم النفس الرياضي: (مصر، دار المعارف، 1977)
- موسى النبهان؛ أسباب القياس في العلوم السلوكية: (الأردن، دار الشروق، 2004)
- ريسان خريط؛ النظريات المهمة في التدريب الرياضي: (عمان، دار الشرق للطباعة، 1998)
- محمد حسن علاوي؛ المقياس النفسية للرياضيين: (القاهرة، دار النشر للطباعة، 1998)

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



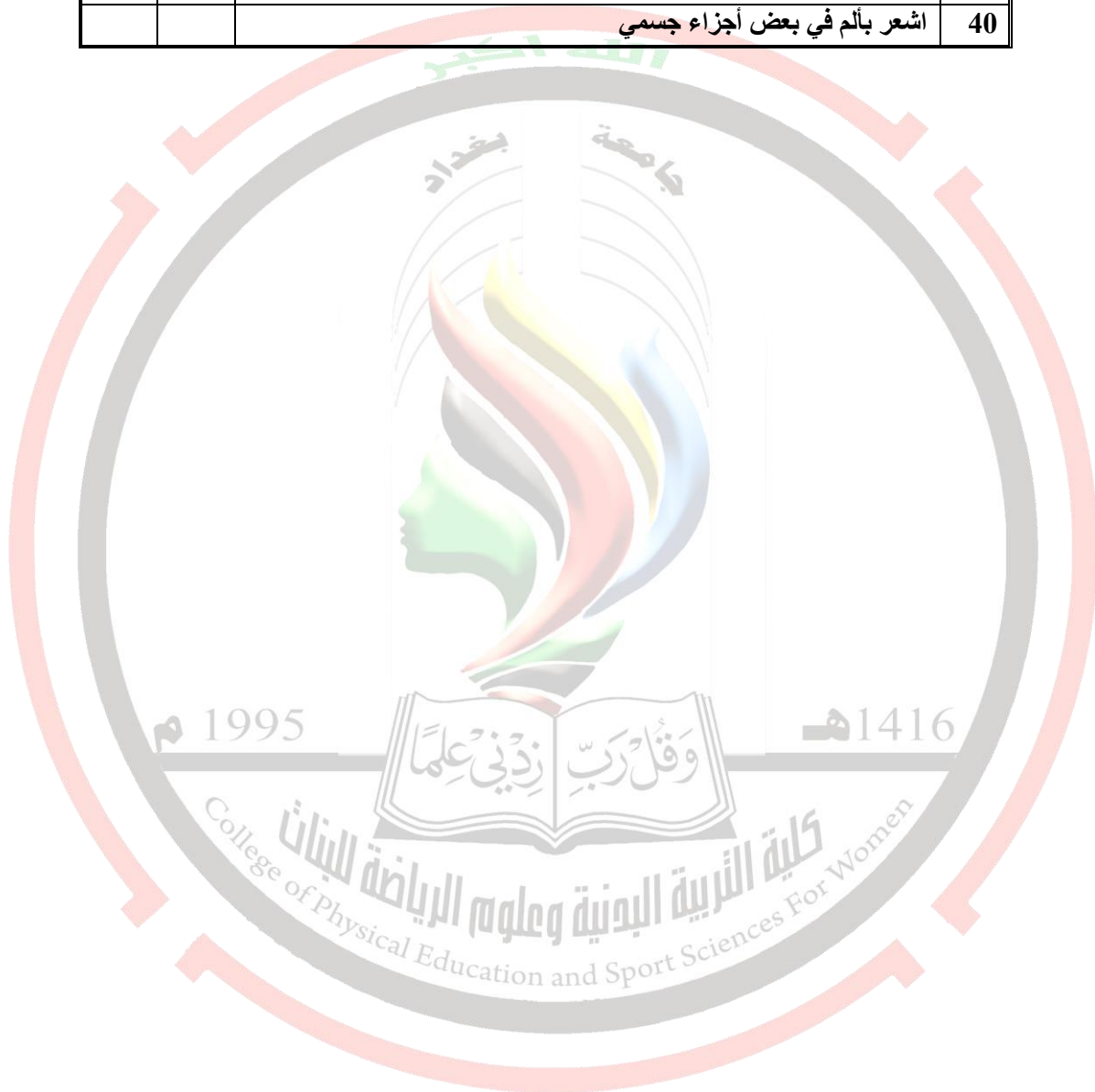
الملحق (1)

مقياس الأعراض نفس -جسمية للرياضيين

ت	الفقرات	نعم	لا
1	اشعر بالتعب		
2	أخشى الهزيمة		
3	اشعر بالتفاؤل		
4	أحس بالاكْتئاب		
5	ذاكرتي قوية		
6	ثقتي في نفسي عالية		
7	أحس بالقلق		
8	اتنرفز بسهولة		
9	اشعر بالسعادة		
10	نومي طبيعي		
11	قدرتي على التركيز كبيرة		
12	اشعر برعشة في بعض أطرافي		
13	أتضايق بسرعة		
14	اشعر بالراحة		
15	أعصابي مشدودة		
16	أحس بألم في معدتي		
17	أتقبل النقد بصدق		
18	شهيتي للطعام خفيفة		
19	دقات قلبي أسرع من المعتاد		
20	اشعر بأنني غير مستعد للمنافسة		
21	بالي مطمئن		
22	أحس بصداع		
23	اشعر بأنني غير واثق من نفسي		
24	أعصابي مستريحة		
25	أحس بالتشاؤم		
26	عندي إسهال		
27	أكون حساس عند النقد		
28	عندي شهية للطعام		
29	تنفسي طبيعي		
30	اشعر بأنني في احسن حالاتي		
31	لا أستطيع التركيز		
32	نومي منقطع		



33	أعصابي من حديد
34	يضايقني تهريج الزملاء
35	اشعر بان ريقى ناشف
36	اشعر بأثني هادئ
37	اشعر بتوتر داخلي
38	أحس بالفرح
39	أخشى الإصابة في اللعب
40	اشعر بألم في بعض أجزاء جسمي





**مقارنة سرعة الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية
والبايوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 متر شباب
أ.م.د. عبير داخل السلمي أ.د. سعاد عبد الحسين أ.م.د. غصون ناطق عبد الحميد
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
ملخص البحث**

مقدمة البحث : أصبح من الضروري استخدام وسائل الاستشفاء وغيرها من الوسائل التي تعمل على مساعدة الرياضي على التخلص من آثار التعب وبما ان لعبة الريشة الطائرة وفعالية ركض 800 متر تقع ضمن النظام المختلط مع تغلب النظام اللاهوائي بنسبة اكثر من النظام الهوائي، لذا يتطلب تطوير أنظمة الطاقة بما يتناسب مع زمن المباراة للاعبين الريشة الطائرة ومسافاتها وشدة ادائها العالية وقدرتها على تحمل ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في العضلات والدم وزيادة الألم المصاحب نتيجة التعب الذي يحدث أثناء الاداء وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والفسيولوجي لهاتين الفعالتين يجب ان تسعى من خلال برامج التدريب الى تنمية التحمل الخاص وأنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية معا وذلك لاداء وتحمل الجهد أثناء السباق وزيادة كفاءة العضلات في تحمل حامض اللاكتيك مما يساعد في تأخير ظهور التعب وتحقيق افضل انجاز .

مشكلة البحث: ونظرا لما تتمتع به الباحثات من خبرة في مجال الرياضي فهناك عدة عوامل تؤثر في التدريب، منها استخدام الطرائق التدريبية، اذ ان لكل طريقة لها خصائصها التي تتميز بها عن الاخرى، وقد اجريت عدة دراسات على بعض من هذه الطرق فسلجيا وتدريبيا لغرض تطور استخدامها لتكون اكثر تأثيرا في مستوى الإنجاز، وان نسبة تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم تعد من اهم المتغيرات المؤثرة في لعبة الريشة الطائرة وركض 800 متر، والاعتماد على تلك المتغيرات تجعل المدرب والرياضي في منطقة امان سواء أثناء التدريب او السباق، لذا ارتأت الباحثات الى اجراء دراسة مقارنة بسرعته الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 م .

يهدف البحث: التعرف على سرعة الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 م شباب، التعرف على الفروق في سرعة الاستشفاء بين لاعبي الريشة الطائرة وعدائي 800 متر شباب.

منهجية البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب شباب الريشة الطائرة والبالغ عددهم (5) لاعب، ولاعبين المنتخب لفعالية 800 م وكان عددهم (5) لاعب، الاختبارات المستخدمة بالبحث اولا: معدل النبض، معادلة التعب، قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد، نسبة التشبع الدم بالاكسجين، الاختبارات البيوكيميائية اختبار R.B.C، اختبار Hb، اختبار P.C.V، اختبار Ca، اختبار Na وتم اجراء الاختبارات للمتغيرات المبحوثة بعد انتهاء البرنامج التدريبي وتم الاعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب، وبعد جمع النتائج استخدمت الحقيبة الاحصائية لتفسير النتائج.

استنتجت الباحثات: للاعبين الريشة الطائرة الافضل في اختبارات مؤشر التعب العضلي وقياس حامض اللبنيك ضمن مؤشرات الفسيولوجية Hb، P.C.V ضمن المؤشرات البيوكيميائية. وتوصي الباحثات: ضرورة التأكيد على البرامج التدريبية والاستشفاء أثناء فترات الاعداد العام والخاص والمنافسات .

الكلمات المفتاحية: سرعة استشفاء، حمل تدريبي، متغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية، لاعبي ريشة طائرة، عدائي 800م.



Research Summary

Research Title: Comparison of the speed of hospitalization according to the training load of some physiological and biochemical variables of badminton players and 800 m youth

Research Presented by Assis Pro Dr. Abeer Dakhil Al-Salami Prof. Dr. Suad Abdul-Hussein Assis Pro Dr. Ghusoon Natiq Abdulhameed
College of Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad

Introduction: It is necessary to use the means of recovery and other means that help to get rid of the effects of fatigue, as the game of badminton and the effectiveness of running 800 meters fall within the mixed system with the superiority of the anaerobic system by more than the air system, so requires the development of energy systems In proportion to the time of the match for badminton players and their travels and high performance and ability to tolerate the high level of lactic acid in the muscles and blood and increase the pain associated with the fatigue that occurs during the performance. In light of the physical and physiological processes of these actions N it should seek through training programs to develop your endurance and wind energy systems and anaerobic together to perform and withstand voltage during the race and increase muscle efficiency in carrying lactic acid, which helps to delay the onset of fatigue and achieve better achievement.

The problem of research: Because of the experience of the two researchers in the field of sports there are several factors affecting training, including the use of training methods, as each method has its characteristics that distinguish from the other, has been conducted several studies on some of these methods, And the accumulation of lactic acid in the muscles and blood is one of the most important variables affecting the game of flying badminton and ran 800 meters, and relying on those variables make the coach and athlete in the area of safety, whether during training or race, so the researchers decided to Conduct a study NH quickly hospitalization according to pregnancy training for some physiological and biochemical variables of the players and hostile aircraft 800 badminton.

The aim of the research is to identify the speed of hospitalization according to the training load of some physiological and biochemical variables of the badminton and air maxi 800m youth, to identify the differences in the speed of hospitalization between the badminton players and the 800m youth.

Methodology: The research sample was chosen in a deliberate way from the players of the team of the badminton youth (5) players, and the players of the team for 800 m, the number of (5) player, the tests used in the search first: pulse rate, fatigue equation, measure the concentration of lactic acid in Blood test after blood pressure, oxygen saturation ratio, biochemical tests, RBC test,



Hb test, PCV test, Ca test. Tests were conducted for the variables investigated after the end of the training program. Interpretation of results.

The three researchers concluded: For badminton players, the preference for muscle fatigue tests and the measurement of lactic acid in the physiological indicators Hb, P.C.V within the biochemical indicators.

The three researchers recommend: the need to emphasize training programs and hospitalization during the periods of public and private preparation and competitions.

Keywords: speed of hospitalization, training load, physiological and biochemical variables, aircraft feather athletes, 800 m.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

كان نتيجة تضافر جهود العلماء والباحثين وذوي الاختصاصات المختلفة في المجالات الرياضية كافة ومنها مجال التدريب حيث أن للأعداد البدني والوظيفي لأجهزة الجسم أهمية كبرى للوصول الى افضل الإنجازات الرياضية، فتطور المستويات المهارية والإنجازات الرقمية المذهلة التي نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة تطور مختلف العلوم الرياضية والفلسفية واتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في محاولة استثمار الطاقة البشرية لأقصى حدود .

فتدريبات لعبة الريشة الطائرة وفعاليات العاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها والتي تحتاج الى تطور بعض الصفات البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بها للحصول على التكيف الفسيولوجي للأجهزة العضوية لاداء وتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق الفوز وفضل زمن، لذا اصبح من الضروري استخدام وسائل الاستشفاء وغيرها من الوسائل التي تعمل على مساعدة الرياضي على التخلص من اثار التعب وبما أن لعبة الريشة الطائرة وفعالية ركض 800 متر تقع ضمن النظام المختلط مع تغلب النظام اللاهوائي بنسبة اكثر من النظام الهوائي ، لذا يتطلب تطوير أنظمة الطاقة بما يتناسب مع زمن المباراة للاعب الريشة الطائرة ومسافاتها وشدة ادائها العالية وقدرتها على تحمل ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في العضلات و الدم وزيادة الألم المصاحب نتيجة التعب الذي يحدث اثناء الاداء .وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والفسيولوجي لهاتين الفعالتين يجب ان تسعى من خلال برامج التدريب الى تنمية التحمل الخاص وأنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية معا وذلك لاداء وتحمل الجهد اثناء السباق وزيادة كفاءة العضلات في تحمل حامض اللاكتيك مما يساعد في تأخير ظهور التعب وتحقيق افضل انجاز .

لذا تكمن اهمية البحث في اجراء دراسة مقارنة لتعرف على سرعة الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية للاعب الريشة الطائرة وعدائي 800 م شباب

2-1 مشكلة البحث:

أن مواكبة التطور السريع في انجاز لعبة الريشة الطائرة وفعاليات القوى بشكل عام وفعالية ركض (800م) بشكل خاص ، والتي تعتمد على صفة التحمل لزيادة القدرات الهوائية واللاهوائية وان الارتقاء بتلك القدرات يعمل على تحسين عمل القلب والرئتين وعمليات الايض وتحويل الغذاء الى طاقة في العضلات، ونظرا لما تتمتع به الباحثات من خبرة في المجال الرياضي فهناك عدة عوامل تؤثر في التدريب، منها استخدام الطرائق التدريبية، اذ ان لكل طريقة لها خصائصها التي تتميز بها عن الاخرى، وقد اجريت عدة دراسات على بعض من هذه الطرق فسلجيا وتدريبيا لغرض تطور استخدامها لتكون اكثر تأثيرا في مستوى الإنجاز، وان نسبة تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم



تعد من اهم المتغيرات المؤثرة في لعبة الريشة الطائرة وركض 800 متر، والاعتماد على تلك المتغيرات تجعل المدرب والرياضي في منطقة امان سواء أثناء التدريب او السباق، لذا ارتأت الباحثات الى اجراء دراسة مقارنة بسرعه الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800 م .

3-1 اهداف البحث :

1- التعرف على سرعة الاستشفاء وفقا للحمل التدريبي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية للاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800م شباب.

2- التعرف على الفروق في سرعة الاستشفاء بين لاعبي الريشة الطائرة وعدائي 800م شباب.

4-1فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (لاعبين الريشة الطائرة وعدائي 800م شباب) في المتغيرات المبحوثة الفسيولوجية والبايوكيميائية.

5-1مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المنتخب الوطني بالعبة الريشة الطائرة وعدائي 800 م .

2-5-1 المجال الزمني :للفترة من 2018/9/3 الى 2018/ 11/5 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الاثوري، ملعب الشعب.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث: اختارت الباحثات المنهج الوصفي شبه التجريبي لملائمته مشكلة البحث .
2-2 مجتمع البحث وعينة: قامت الباحثات باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب شباب الريشة الطائرة والبالغ عددهم (5) لاعب، ولاعبين المنتخب لفعالية 800م وكان عددهم (5) لاعب، وقد أجرت لهم التجانس وأظهرت النتائج التجانس عن طريق انخفاض معامل الالتواء عن(1+) ويعد هذا مؤشراً جيداً وبذلك تكون العينة متجانسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	16.28	0.48	16.00	1.24
الطول	سم	164.43	1.51	165.00	0.62
الوزن	كغم	65.71	0.76	66.00	0.96
العمر التدريبي	سنة	6.7	7	0.71	0.19+

2 – 3 الأجهزة والوسائل المستخدمة: المصادر والمراجع العربية والاجنبية، ميزان طبي، حقن طبية لسحب الدم عدد (10)، انابيب لحفظ الدم عدد (10)، حاملات انابيب، قطن طبي، حافظه تبريد، مادة معقمة، كئات لتحديد مستوى حامض اللاكتيك في الدم سعة (50)

4-2الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1-4-2 الاختبارات الفسيولوجية:

اولا: النبض في الراحة: (كمال درويش: 1998)

ثانيا: معادلة التعب: (اياد محمد عبد الله : 2010)

ثالثا: قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد (شاكر محمود: 2001)

رابعا: نسبة التشبع الدم بالاكسجين (بهاء الدين: 2000)

2-4-2 الاختبارات البايوكيميائية:

اولا: اختبار R.B.C

ثانيا: اختبار Hb



ثالثا: اختبار P.C.V

رابعا: اختبار Ca

2-5-1 الاجراء الميداني : تم اجراء التحليل باشراف طبي وتم تهيئة المواد الطبية اللازمة وهي سرنجات خاصة لسحب الدم لكل لاعب وكذلك انبوب خاص لحفظ الدم (تيوب) يحتوي على مادة مانعة التخثر) وكذلك تهيئة لقطن طبي، ومود تعقيم ورباط للذراع فضلا عن صندوق صغير يحتوي على ثلج لحفظ التيوبات بعد سحب الدم لنقلها الى مكان التحليل، اما كيفية سحب الدم فقد تم اولا تحديد اللاعبين الذين سيتم اجراء التحليل لهم باستمارة خاصة باعطاء تسلسل لكل لاعب بعد انتهاء البرنامج التدريبي بالنسبة للاعب الريشة الطائرة و عدائي 800م .

2-5-1-1 تطبيق الاختبارات : تم اجراء الاختبارات والقياسات لمتغيرات الدراسة على مجموعتي البحث بعد انتهاء البرنامج التدريبي من الفترة 2018/10/29 ولغاية 2018/10/30 وبواقع يومين وكما يأتي :

1. اليوم الاول : المتغيرات المحبوثة (الفسولوجية والبايوكيميائية) للاعبين الريشة الطائرة .

2. اليوم الثاني : المتغيرات المحبوثة (الفسولوجية والبايوكيميائية) لعدائي 800م.

2-5-1-2 البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب:

- عدد الوحدات التدريبية (ثلاث وحدات، في يوم الاحد، الثلاثاء، الخميس).

- زمن الوحدة التدريبية 3 ساعات، زمن الاحماء 30 دقيقة .

- اعطي البرنامج في مرحلة الاعداد الخاص ،تتضمن الوحدات التدريبية (تدريب فكري مرتفع الشدة) .

2-6 الوسائل الاحصائية :تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss.

3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات الخاصة بالبحث

وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين (الريشة الطائرة، 800م)

المتغيرات	وحدة القياس	الريشة الطائرة		عدائي 800 متر		درجة sig	الدالة
		س-	ع	س-	ع		
مؤشر التعب العضلي	دقيقة	4,65	0,48	4,80	0,43	0,000	دال
معدل النبض في الراحة	ن/دقيقة	70,98	4,61	65,22	4,018	0,004	دال
معدل النبض بعد الجهد	ن/دقيقة	163,24	13,56	178,17	13,92	0,003	دال
نسبة تشبع الدم بالأكسجين	%	94,75	7,89	96,32	6,86	0,000	دال
قياس حامض اللبنيك	Mg	12,47	0,51	12,83	0,88	0,000	دال

يتبين من جدول (2) الذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) بين مجموعتي البحث (الريشة الطائرة و 800 متر) في المتغيرات الفسيولوجية حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لمؤشر التعب العضلي بين المجموعتين (5.43) وهي داله بالمقارنه مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المجموعتين كما ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (ت) على التوالي الاختبارات (معدل النبض في الراحة، معدل النبض في الجهد، نسبة تشبع الدم بالاكسجين، قياس حامض البنيك) وهي داله عند مقارنتها مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين مجموعتي البحث (الريشة الطائرة و 800 متر)

3-2 مناقشة النتائج: تعزو الباحثات الفروق المعنوية الى البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي اسهم في استعادة الشفاء بسرعه للاعبين الريشة الطائرة ونتيجة للتكيف الحاصل جراء تدريباتهم حيث ان التعب العضلي من اهم المشاكل التي تواجه الرياضيين في جميع الالعاب الرياضية ولانه



المعوق الاساسي في الاداء البدني ومحاولة تأخير التعب هو بمثابة مساهمة فعالة لتحسين الاداء الرياضي وان هناك انواع مختلفة من التعب المصاحب للتدريب وانه يتكون خلال فترة زمنية لذا فالتعب عملية فسيولوجية حيث يشير (حسين حشمت) " ان التدريب العلمي المنتظم المبني على اساس علمية وغذاء متوازن يساعد في تأخير ظهور التعب وتحسين الاداء البدني "(حسين حشمت ونادر شلبي: 2013).

وفيما يتعلق بالنبض في وقت الراحة وبعد الجهد فان هناك فروق بين المجموعتين ولصالح عدائي 800م تعزوها الباحثتان الى التدريبات فعالية 800 متر ثاتير ايجابي في استشفاء الجسم وان هذا التغير يساعد في احداث تطور في معدل النبض حيث يختلف معدل ضربات القلب من شخص الى اخر نتيجة عوامل منها العمر، الجنس، الوزن، وحجم الجسم، ونوع النشاط التخصصي وزمن الاداء وشدة الجهد البدني وهذا ماكداه (محمد حسن علاوي و ابو العلا: 1984) " هناك علاقة طردية بين معدل ضربات القلب في حدود معينة وبين شدة الحمل البدني " .

اما فيما يتعلق بتثبيع الاوكسجين ظهرت الفروق لصالح 800 متر تعزوها الباحثتان الى التدريبات المقننة والمستمرة والتي كانت ذات شدد مرتفعة والتزام العينة بالتدريبات وهذا ما اشار اليه (Nieman: 1984) " ان التأثير التراكمي للتدريب اليومي والضغط النفسي المصاحب للتدريب المرتفع الشدة، والمنافسات التجريبية يؤدي الى زيادة نسبة تثبيع الدم بالاكسجين " وكانت النتائج ايجابية في قياس حامض اللبنيك ولصالح مجموعة الريشة الطائرة تعزوها الباحثتان الى تأثيرات تدريب التحمل على جسم الرياضي يؤدي الى ارتفاع مستوى كفاية اجهزة جسم الرياضي كالقلب والدورة الدموية والرئتين فمن خلال زيادة حجم القلب سيزداد حجم كمية الدم المدفوع في الضربة الواحدة ثم زيادة قابلية التشعب الدموي في الجسم لطرده فضلات الجسم ومنها حامض اللبنيك .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (SIG) في المتغيرات البايوكيميائية للمجموعتين (الريشة الطائرة، 800متر)

المتغيرات	وحدة القياس	الريشة الطائرة		عدائي 800م		ت	درجة sig	الدالة
		س-	ع	س-	ع			
HP	Mg\dl	14,80	0,30	13,99	0,32	6,29	0,03	دال
R.B.C	Mg\dl	4,61	0,35	5,74	0,29	4,13	0,00	دال
P.C.V	Mg\dl	45,66	0,81	40,16	0,51	3,87	0,04	دال
Ca	Mg\dl	0,07	0,22	9,15	0,50	8,55	0,02	دال
Na	Meq\L	132,22	18,43	139,56	16,81	4,98	0,00	دال

يتبين من جدول (3) الذي بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) بين مجموعتي البحث (الريشة الطائرة و 800م) في المتغيرات البايوكيميائية حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات (HB، RBC، P.C.V، Ca، Na) بين المجموعتين (6,29، 4,13، 3,87، 8,55، 4,98) وهي داله بالمقارنه مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0,05) وهي اصغر من (0,05)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المجموعتين تعزوها الباحثتان الى عدة مؤشرات في جسم الرياضي منها شدة النشاط العضلي لحاجة العضلات الى الاوكسجين الذي تحمله كريات الدم الحمراء بواسطة الهيموكلوبين وبهذا فان نسبة تركيز الهيموكلوبين يزداد بالمجهود العضلي طبقا لشدة ودوام مدة هذا المجهود ومدى انتظامه وهذا ماكداه (محمد توفيق: 2001) " ان وظيفة الكريات الحمراء هي نقل الهيموكلوبين الذي بدوره يحمل الاوكسجين من الرئيسية الى الانسجة " .

كما ترى الباحثات ان الفرق في (Ca، Na) بين المجموعتين (الريشة الطائرة و 800م) ولصالح عدائي 800م تعزوها الباحثات الى ان تراكيز الكالسيوم في بلازما الدم يرتبط بزيادة شدة التمرين وهذا



ما أكدته (ماتقيف) " ان كمية الكالسيوم تزداد في اثناء التدريب التي تكون ضرورية في عمل سلسلة من الانزيمات في العضلة "

فيما تشير الباحثات الى ان الوظيفة المهمة لصوديوم هي المحافظة على الضغط التناظفي لسائل الجسم وعليه حماية الجسم من فقدان السائل بكمية كبيرة وهذا ماكدته (Raler) " الصويوم ضروري لنقل الاشارات والايعازات في الانسجة العضلية فيشكل بحركته دورا مهما في توازن السوائل والاملاح " وتتفق الباحثات مع (محمد نصر الدين رضوان) في " ان زيادة في الجسم الاجمالي لدم وعدد خلايا الدم الحمراء بالمقارنة بالأفراد الغير مدربين مما يزيد كمية الاوكسجين المحمولة في الدم "

3-الاستنتاجات والتوصيات :

3-1 الاستنتاجات:

1-للاعبين الريشة الطائرة الافضلية في اختبارات مؤشر التعب العضلي وقياس حامض البنيك ضمن مؤشرات الفسيولوجية P.C.V،Hb ضمن المؤشرات البايوكيميائية.

2-للاعبين 800متر الافضلية في اختبارات معدل النبض في وقت الراحة وبعد الجهد ونسبة تشبع الدم بالأوكسجين ضمن المؤشرات الفسيولوجية R.B.C،Ca،Na ضمن المؤشرات البايوكيميائية.

3-2 التوصيات:

1-ضرورة التاكيد على البرامج التدريبية والاستشفاء اثناء فترات الاعداد العام والخاص والمنافسات .

2-ضرورة التاكيد على طرق ووسائل الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية .

3-اجراء فحوصات دوريه لاجهزة الجسم وسلامتها لضمان حصول الاستشفاء بصورة صحيحة.

المصادر العربية والاجنبية:

1. اياد محمد عبد الله وآخرون: اثر جهد لاهوائي في مؤشر التعب للاعبين السله وكرة الطائرة وكرة القدم، (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 216 العدد 55) 2010 ، ص 6 .

2. بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني لاكتات الدم، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000، ص23.

3. حسين حشمت، نادر شلبي: موسوعة فسيولوجيا الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2013، ص 341.

4. شاكر محمود الشخيلي: تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة، تركيز حامض ألبنيك في الدم وانجاز ركض 400 متر و1500متر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص80.

5. كمال درويش وآخرون: الاسس الفسيولوجية كرة اليد نظريات تطبيقات، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي 1998)، ص 86.

6. محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 53.

7. محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1984)، ص233.

8. محمد توفيق خضير: مبادئ الصحة والسلامة العامة، ط1: (عمان، 2001)، ص 82.

9. ماتقيف: قواعد التدريب الرياضي، (ترجمة قاسم حسن حسين) مطبعة الحكمة، الموصل، 1988، ص 128.

10. Nieman,Damdd,1989 Effects of long endurance running on immune system.Daraheter International Jonral of sports.

11. Raler P.E,Gordaland N.S Pedrson:dermal of iron intensity training athletes,clin chian,acta,p127-132.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





علاقة الطمأنينة الانفعالية بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

أ.د سعاد سبتي أ.د هدى شهاب م.م بيداء طارق
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملخص البحث

يمكن بيان مشكلة الدراسة الحالية في صورة السؤال التالي وما يتبعه من أسئلة فرعية على النحو التالي: ما هي العلاقة بين؟ الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات؟ ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية:

ماهي درجة الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات؟ وما الفرق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادتين النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات؟ يهدف البحث الى التعرف على درجة الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة)، والفرق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة، فضلا عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة.

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح، والعلاقات الارتباطية لملائمته ونوعية المشكلة المراد قياسها.

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد، للمرحلتين الاولى والرابعة للعام الدراسي 2018- 2019 البالغ عددهم (197) طالبة، وتكونت عينة البحث من (100). بواقع (50) طالبة من كل مرحلة.

استخدمت الباحثات مقياس (الطمأنينة الانفعالية، فاطمة يوسف)، ومقياس (الرضا عن الحياة، هبة الله أبو النيل) ومقياس (الشعور بالسعادة النفسية، سميرة أحمد).

وتوصلت الباحثات الى مجموعة من النتائج منها: ان عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يشعرون بالطمأنينة الانفعالية، كما يتمتعون بالرضا عن الحياة فضلا عن تمتعهم بدرجة من الشعور بالسعادة النفسي، وتوجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، كما توجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة.

The relationship of emotional security with satisfaction with life and the sense of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls

Prof. Dr. Suad Sabti Prof. Dr. Huda Shihab M. Bedaa Tariq's
College of Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad

Summary of the research: The problem of the current study can be described in the form of the following question and the following sub-questions as follows: What is the relationship between emotional satisfaction



and satisfaction with life and the feeling of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls?

The following questions stem from this question:

What is the degree of emotional reassurance and satisfaction with life and a sense of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls? What is the difference in the emotional reassurance and satisfaction with life and the sense of psychological distress among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls?

The aim of the research: is to identify the degree of psychological comfort and satisfaction with life and the feeling of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls (the first stage and the fourth stage), and the differences in emotional reassurance and satisfaction of life and feeling of psychological happiness among the sample members, as well as the relationship between psychological reassurance and satisfaction with Life and feeling of psychological happiness among the sample.

The researchers used the descriptive approach in the survey method, the correlative relationships of its suitability and the quality of the problem to be measured.

The research society consists of students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad, for the first and fourth stages of the 2018-2019 academic year (197) students, and the research sample consisted of (100). (50) students from each stage.

The researchers used the measure (emotional reassurance, Fatima Yousef), the scale (satisfaction of life, Heba Abu Nile) and the measure (sense of happiness, Sumaya Ahmed)

The researchers found: a number of results, including: The sample of the students from the Faculty of Physical Education and Sports Science for girls feel emotional calm, enjoy life satisfaction as well as enjoy a degree of psychological happiness, and there is a relationship between the emotional reassurance and satisfaction of life among the sample members, There is also a correlation between emotional well-being and a sense of psychological well-being among respondents.



1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد فئة الطلبة الجامعيين من الفئات المهمة في المجتمع والتي تعمل على بناء وتنمية المجتمع، فهي عموده الفقري الذي لا يمكن الاستغناء عنه إذ أنهم يعبرون عن خصائص تتمثل أساساً في القوة والحيوية والطاقة، والقدرة على التحمل، وعلى الإنتاج في مرحلة معينة من عمر الفرد، وإن الحماس الفكري لدى الشباب والطاقة الجبارة التي يملكونها تساعد بشكل كبير نحو التقدم والحيوية في التفاعل مع مختلف المعطيات السياسية والاجتماعية المتغيرة.

تعد الطمأنينة الانفعالية من جوانب الشخصية المهمة والتي يبدأ تكوينها عند الفرد منذ مراحل نموه المختلفة ومن خلال خبرات الطفولة التي يمر بها، وإن الطمأنينة الانفعالية عند الفرد قد تكون مهددة في أي مرحلة من مراحل عمره إذا ما تعرض لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية تؤدي إلى شعوره بعدم الاطمئنان والخوف والنقص وضعف الثقة بالنفس مما يؤدي إلى شعوره بعدم الرضا عن حياته وعدم شعوره بالسعادة النفسية.

يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة في مجال الصحة النفسية فهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تعترض حياته، وتعد مؤشراً على مدى تمتع الفرد بصحته النفسية والشعور بالسعادة في حياته، وتكون عاملاً أساسياً لتوافق الفرد وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية المتنوعة، كما أنها تتضمن على عدد من الصفات المتنوعة كالتفاؤل والاستبصار والرضا عن واقعه، وتقبله لنفسه وأحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني وإذا ما تحققت هذه المواصفات لدى الفرد فإنه سوف يشعر بالرضا أكثر من أي وقت ويؤدي به إلى الشعور بالسعادة عامة والسعادة النفسية عامة.

وإن رضا الطلبة عن حياتها تعني تحمسها وتوجهها نحو الحياة والمستقبل، وإن الرضا عن الحياة أقصى ما تطمح إليه لغرض تجنب الاحباط والصراعات النفسية التي تمر بها، إذ لا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة، بل تعترضها بعض الصعاب تنغص سعادتها، وتجعلها تعيش مهمومه.

لذا تتلخص أهمية البحث الحالي بالتعرف على العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

1-2 مشكلة البحث: يمكن بيان مشكلة البحث الحالي في صورة السؤال التالي وما يتبعه من أسئلة فرعية على النحو التالي:

ما هي العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات؟
ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية:

ما هي درجة الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات؟

ما الفرق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات؟

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1- التعرف على درجة الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة).

2- التعرف على الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة.

3- التعرف على العلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة.



4-1 فروض البحث:

- 1- توجد فروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة تبعا لمتغير المرحلة (الاولى والرابعة) .
- 2- توجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد .
- 2-5-1 المجال الزمني: 2018/6/5 - 2018/11/5
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعات النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد .
- 6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 الطمأنينة الانفعالية: عرفها أسماعيل بأنها شعور الفرد بتقبل الآخرين له، وحبهم أياه وأنهم يعاملونه بوفاء ومودة، وشعور بالانتماء الى الجماعة وأن له دور فيها و أحساس بالسلامة، وندرة شعوره بالخطر أو التهديد أو القلق . (أسماعيل: 91) .

كما عرفها (حامد زهران) بأنها حالة يكون فيها اشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر (مثل الحاجات الفسيولوجية، والحاجة الى الأمن، والحاجة الى الحب والمحبة، والحاجة الى احترام الذات، والحاجة الى تقدير الذات، و احيانا يكون اشباع الحاجات بدون مجهود و احيانا يحتاج الى السعي وبذل الجهد لتحقيقه (حامد زهران :297) .

و عرفت فاطمة يوسف الطمأنينة الانفعالية بأنها شعور نسبي بالراحة والسكينة يختلف من شخص لآخر ويشعر به الفرد اذا تحرر من التوتر والصراع والآلام النفسية، وكان خاليا من الانفعالات الحادة، واثقا من نفسه راضيا عنها، قادرا على اشباع حاجاته العضوية وغير العضوية كالحاجة الى التقدير الاجتماعي والانتماء وتقدير الذات وتحقيقها، متفانلا في الحياة ،محبا للخير، واثقا بالله سبحانه وتعالى ويحسن الظن به، ويثق بالآخرين ولديه شعور أنه محبوب منهم (فاطمة يوسف: 10).

2-6-1 الرضا عن الحياة:

لقد ميز كل من سوسا و ليوبوميرسكي بين نوعين من الرضا : بين الرضا عن الحياة العام كنوع من الرضا الشامل للحياة ككل وبين الرضا عن مجالات بعينها كمجال الرضا عن العمل او الدراسة او الزواج او الدخول... الخ، وبصورة عامة فان تعريف الرضا عن الحياة يعني الحكم بجودة الحياة في عمومها وبصورة مستقلة نسبيا عن الاحكام الجزئية الخاصة بالمجالات المختلفة في حياة الفرد (souse & lyubomirsky :19)

وعرفتها أماني بأنها حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجابته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (أماني مقصود عبد الوهاب: 27)

أما ماهر يوسف فقد عرفه بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن اشباع حاجات .(ماهر يوسف :211)

3-6-1 الشعور بالسعادة النفسية:

عرفها (كامل حسن) بأنها حالة وجدانية ومعرفيه سارة تنسم بالإيجابية والشعور بالأمن والطمأنينة الداخلية والسرور وحب الآخرين والرضا عن الحياة .(كامل حسن : 668).

أما داليه مؤمن فتعرف الرضا عن الحياة بأنها خبرة انفعالية سارة أو أيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير (دالية مؤمن: 436) .

وتعرف السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وف ستة عوامل رئيسية هي: الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين،



النمو الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تحصيل الذات (Ryff,c.& keys:9)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح، والعلاقات الارتباطية لملائمته ونوعية المشكلة المراد قياسها .

2-2 مجتمع البحث وعينه: تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد، للمرحلتين الاولى والرابعة للعام الدراسي 2017-2018 البالغ عددهم (197) طالبة، وتكونت عينة البحث من (100) . بواقع (50) طالبة من كل مرحلة.

2-3 وسائل جمع البيانات: استخدمت الباحثتان الوسائل التالية في جمع البيانات :

-المصادر العربية والاجنبية .

-شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

-مقياس الطمأنينة الانفعالية .

-مقياس الرضا عن الحياة .

-مقياس الشعور بالسعادة النفسية .

2-3-1 مقياس الطمأنينة الانفعالية: اعتمدت الباحثات مقياس الطمأنينة الانفعالية المعد من قبل (فاطمة يوسف)، ويبلغ عدد فقرات المقياس (91) فقرة موزعة على خمسة محاور هي :

-التحرر من الآلام النفسية والأنفعالات الحادة (12 فقرة) .

-التفاؤل (19 فقرة) .

-الرضا عن الذات (20 فقرة) .

-الثقة بالله سبحانه وتعالى (17 فقرة) .

-القدرة على أشباع الحاجات العضوية والاجتماعية (23 فقرة) .

وقد استخدمت البدائل (نعم، أحياناً، لا) يقابلها الدرجات (1,2,3)، وان اعلى درجة تحصل عليها الطالبة هي (273)، وأقل درجة هي (91)، أما الوسط الفرضي للمقياس فهو (182) . (فاطمة يوسف: 198).

2-3-2 مقياس الرضا عن الحياة: استخدمت الباحثات مقياس الرضا عن الحياة من أعداد (هبة الله أبو النيل)، والذي تضمن (36) فقرة، وقد استخدمت البدائل (نعم، لا، يقابلها الدرجات (1، 2)، وان اعلى درجة تحصل عليها الطالبة (72)، وأقل درجة هي (36)، الوسط الفرضي فهو (54) (هبة الله أبو النيل: 21).

2-3-3 مقياس الشعور بالسعادة النفسية : تم استخدام مقياس الشعور بالسعادة النفسية المعرب من قبل (سمية أحمد)، وقد أشتمل المقياس على (41) فقرة ضمن ستة محاور هي :

1، الاستقلال الذاتي (7 فقرات .

2. التمكن البيئي (7 فقرات .

3. التطور الشخصي (6 فقرة .

4. العلاقات الايجابية مع الآخرين (7 فقرات .

5. الحياة الهادفة (7 فقرات .

6. تقبل الذات (7 فقرات .

وقد استخدم مقياس سداسي التدرج وفق (أرفض بشدة ، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وتعطى (1، 2، 3، 4، 5، 6)، وان اعلى درجة تحصل عليها الطالبة هي (246) وأقل درجة هي (41)، اما الوسط الفرضي هو (143,5)، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية . (سمية أحمد: 35)



2-4 التجربة الاستطلاعية: من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ووضوح فقراتهما للطالبات، والتعرف على الوقت المستغرق لإجابتهن، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) طالبة اختبروا عشوائيا، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن مقياس بلغ (22) دقيقة، في حين بلغ متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن مقياس (12) دقيقة، في حين بلغ الوقت المستغرق للإجابة على مقياس.

2-5 التجربة الرئيسية: تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (100) طالبة بواقع (50) طالبة من المرحلة الاولى و(50) طالبة من المرحلة الرابعة وذلك من خلال توزيع المقياس عليهن بعد توضيح ماهو مطلوب منهن والاجابة على استفساراتهن وذلك بتاريخ 2018/10/5، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها وفق مفاتيح التصحيح الخاص بالمقياس، ثم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

2-6 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام الحاسوب الجاهز spss لتحليل بيانات البحث

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الهدف الأول وتحليلها ومناقشتها:

لغرض تحقيق الهدف الأول والذي يرمي الى التعرف على درجات (الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة، تمت الإجراءات الآتية:

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (100) طالبة من افراد العينة وبعد معالجة البيانات احصائيا، أظهرت النتائج متوسطات درجات العينة وانحرافات المعيارية للمقياس وكذلك متوسطاتها الفرضية والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الاحصائية كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الطمأنينة الانفعالية	100	226,15	37,17	182	4,04	دالة
الرضا عن الحياة	100	62,07	8,99	54	3,36	دالة
الشعور بالسعادة النفسية	100	165,28	34,11	143,5	5,67	دالة

القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية 99 ومستوى دلالة $0,05 = 1,98$ يتبين من نتائج جدول (1) ان عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يشعرون بالطمأنينة الانفعالية، كما انهن يتمتعن بالرضا عن الحياة فضلا عن تمتعهن بدرجة من الشعور بالسعادة النفسية.

4-2 عرض نتائج الهدف الثاني وتحليلها ومناقشتها:

يرمي الهدف الثاني التعرف على حقيقة الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية بين أفراد العينة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية (الاولى والرابعة).

للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية بين افراد العينة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية (الاولى والرابعة) (تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما، إذ كانت القيم التائية المحسوبة لها اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (2) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05)، وكما مبين في الجدول (3) .



الجدول (3) يبين دلالة الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة .

المتغير	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الطمأنينة الانفعالية	المرحلة الاولى	50	213,85	36,94	1,28-	2	غير دالة
	المرحلة الرابعة	50	240	33,31			
الرضا عن الحياة	المرحلة الاولى	50	62,07	8,99	0,20	2	غير دالة
	المرحلة الرابعة	50	61	8,96			
الشعور بالسعادة النفسية	المرحلة الاولى	50	165,28	34,11	0,45	2	غير دالة
	المرحلة الرابعة	50	156	36,41			

درجة حرية 98 عند مستوى دلالة 0,05

يتبين من جدول (2) بأنه لا توجد فروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية بين طالبات المرحلة الاولى وطالبات المرحلة الرابعة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

4-3 عرض نتائج الهدف الثالث وتحليلها ومناقشتها :

يرمي الهدف الثالث الى تعرف العلاقة بين متغيرات البحث لدى أفراد العينة .

أ- العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة :

لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,98) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (3) يبين النتائج .

الجدول (3) يبين دلالة الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة

المتغير	المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	القيمة الثانية		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
الطمأنينة الانفعالية x الرضا عن الحياة	100	0,34	7,56	1,98	دالة	

درجة الحرية = 99 مستوى الدلالة = 0,05

ب- العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية :

لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,98) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0,05)، والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4) يبين دلالة الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية

المتغير	المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	القيمة الثانية		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
الطمأنينة الانفعالية x الشعور بالسعادة النفسية	100	0,140	2,959	1,98	دالة	

درجة الحرية = 99 مستوى الدلالة = 0,05

ج- العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية: لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,98) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0,05)، والجدول (5) يبين ذلك .



الجدول (5) يبين دلالة الارتباط بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية

المتغير	المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن الحياة	الشعور بالسعادة النفسية	100	0,211	4,518	1,98	دالة

ومن أجل إيجاد العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة من جهة والشعور بالسعادة النفسية من جهة أخرى تم استخدام معامل الارتباط المتعدد حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05)، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6) يبين دلالة الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
- الطمأنينة الانفعالية - الرضا عن الحياة	الشعور بالسعادة النفسية	100	0,399	9,111	1,98	دالة

مناقشة نتائج البحث:

يتبين من نتائج جدول (1) (2) أن عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الرابعة والمرحلة الأولى) يشعرن بالطمأنينة الانفعالية، كما انهن يتمتعن بالرضا عن الحياة فضلاً عن تمتعهن بدرجة من الشعور بالسعادة النفسية، وتعزو الباحثات هذه النتيجة إلى أن ظروف الحياة للسكن مع أهل ووسط المجتمع القريب من الطالبة الذي أدى زيادة الثقة والطمأنينة وازدياد شعورهن بالأمن والانتماء إلى أسرهن وجماعة تقبلهن وتحقق لهن مكانه اجتماعية فيها، إذ من خلال طريق هذا الانتماء يستطعن أشباع حاجاتهن الجسمية والنفسية والاجتماعية وهي الدعام الأساسية لتحقيق وتدعيم الصحة النفسية لهن .

كما أن شعور الطالبات بالرضا عن حياتهن يمكن أن يفسر من خلال شعورهن بأنهن قد حققن جزءاً من أحلامهن وذلك من خلال قبولهن في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة وانهن قد اخترن الكلية بناءً على رغبتهن من خلال التقديم المباشر للكلية مما أدى ذلك إلى تحقيق ذواتهن، وهذا ما أكدته (رغداء نعيصة، 2012) أن الطمأنينة الانفعالية تتضمن عملية اشباع الفرد بالحاجات التي تثير رغباته ودوافعه بما يحقق له الارتياح والرضا عن النفس والتخلص من القلق والتوتر الذي ينتج من الشعور بالحاجة ومن ثم يتم تحقيق الهدوء والاطمئنان لديه (رغداء نعيصة: ص116)

بعد تأمل النتيجة السابقتين يمكن القول أن الطالبة التي تشعر بالطمأنينة النفسية تكون راضية عن حياتها تجعلها تشعر بالسعادة النفسية وتكون أكثر تقبلاً للحياة وأقبالاً عليها ورضاً عنها، وذلك لأن مسيرة الحياة الطبيعية تعتمد على دعامتين أساسيتين هما الأطمئنان النفسي والمحبة وأن الأشخاص المطمئنين نفسياً يكونون متفائلين وسعداء ومتوافقين مع مجتمعهم ومبدعون في أعمالهم وناجحون في دراستهم وحياتهم، ولهم القدرة على تكوين وأقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس الود والمحبة والآلفة والثقة المتبادلة وغيرها من العلاقات الانسانية التي تعد معيار للنضج والتوافق والرضا عن الحياة .

4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أن عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يشعرن بالطمأنينة الانفعالية، كما يتمتعن بالرضا عن الحياة فضلاً عن تمتعهن بدرجة من الشعور بالسعادة النفسية.

2. لا توجد فروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة) .



3. توجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة .
4. توجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة .

2-5 التوصيات والمقترحات :

1. تعزيز الشعور بالطمأنينة الانفعالية التي تتمتع بها طالبات الكلية وذلك من خلال التعرف على احتياجاتهن والعمل على اشباعها .
2. حث وحدات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكليات للقيام بدور فعال في توعية الطالبات وتحسينهن والعمل لتنمية اساليب الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .
3. ضرورة تنظيم برامج ثقافية واجتماعية وترفيهية لتعزيز العلاقات الإنسانية بين طالبات الكلية .
4. ضرورة العمل على توعية الطالبات، وذلك من خلال جلسات الحوار الهادئ والنقاش البناء
5. إجراء دراسة مقارنة بين الطلبة والطالبات في متغيرات البحث .
6. إجراء دراسة للتعرف على الطمأنينة الانفعالية وعلاقته ببعض المتغيرات كنمط الشخصية...الخ.

المصادر العربية والأجنبية :

- ✓ أسماعيل نبیه، دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، 1980 .
- ✓ أماني عبد المقصود عبد الوهاب، أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، 2007.
- ✓ حامد عبد السلام زهران، الامن النفسي: دعامة أساسية للأمن القومي العربي، مجلة دراسات تربوية، المجلد 4، الجزء 19، مصر، 1989 .
- ✓ داليه مؤمن، العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2004.
- ✓ رغداء نعيصة، الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق بالمدينة الجامعية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 3، 2012.
- ✓ سمية أحمد الجمال، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 2006.
- ✓ عبد الحق لبوازدة، الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى الطلبة الجامعيين، بحث منشور، مجلة أنسنه للبحوث والدراسات، العدد 15، المجلد الاول، ديسمبر، 2016.
- ✓ فاطمة يوسف أبراهيم، المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، 2001 .
- ✓ كامل حسن، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين، دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد 2، 2015 .
- ✓ هبه الله أبو النيل، الانتفاء الاجتماعي والرضا عن الحياة كمتغيرات منبأ بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 9، العدد 1، 2010 .
- ✓ ماهر يوسف الجدلاوي، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا والاعراض الجسمية لدى موظفي الاجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد 2، العدد 2، 2012.
- ✓ محمد عماد مخيمر، أدراك الاطفال للأمن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس، دراسة نفسية، مجلة 13، العدد 4، مكتبة الاجلو المصرية، القاهرة، 2003.
- ✓ Ryff, c. & keyes, l., know the self become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being , journal of happiness studies , 2008.



- ✓ Sousa & lyubomirsky , life satisfiffaction . in : encyclopedia of woman and gender sex similllarities and difference and the important of society on gender : by j. worell. 1(2) : , san diego . ca: academic press.

الملاحق

ملحق (1) مقياس الطمأنينة النفسية

ت	الفقرات	نعم	احيانا	لا
1	تظهر في ذهني الاوهام والافكار السوداء اذا ما واجهتني مشكلة			
2	اشعر بالملل و لا اراغب بعمل شيء			
3	اثق في نفسي واقدرها			
4	ثقتي بالله تعالى كبيرة			
5	دائما اشعر بانني محترم من الآخرين			
6	اشعر بالقلق ازاء المواقف الغامضة			
7	اسخط على الحياة لا لسبب غير عدم الرضا عما انا عليه			
8	اعتقد اني شخص متردد غالبا			
9	أومن بالقضاء والقدر			
10	كثيرا ما انقطع عن الاتصال بالآخرين			
11	أشعر دائما اني مهدد			
12	ينتابني شعور بالوحدة والعزلة			
13	أتقن فن الحديث			
14	ألتزم بالالوامر الدينية فهي تنظم حياتي			
15	أشعر معظم الوقت ان وجودي مع الآخرين غير مرغوب فيه			
16	أخضع للامر الواقع وأرضى بالحالة الراهنة			
17	تسيطر علي فكرة الموت وتشل كل افعالي			
18	معظم الوقت ينتابني شعور بالنقص			
19	من وجهة نظري كل المتاعب تتلاشى امام قوة الايمان			
20	أتمتع بمركز اجتماعي لائق			
21	أشعر بالاجهاد عندا أعجز عن مواجهة مشكلة			
22	كثيرا ما يحالفني الحظ			
23	لدي ارادة سليمة قادرة على التنفيذ			
24	أخضع لارادة الله واشعر بالراحة			
25	أشعر بالانسجام مع زميلتي في الدراسة			
26	دائما اشكو الصداع			
27	أعتقد دائما ان أفضل شيء هو الذي سيحدث			
28	أشعر اني فاشل			
29	أعمل ما يجب عمله ثم اتوكل على الله			
30	اشعر بالحب نحو والدي واخوتي			
31	أشعر ان الآخرين يراقبونني دائما			
32	أرى ان الخير سوف يهزم الشر دائما			
33	أعبر عن نفسي بشكل جيد وبدون انفعال			
34	أشكر الله في كل احوالي			
35	بالتاكيد علي احترام افراد اسرتي			
36	لا استطيع ضبط انفعالاتي			
37	أفكر دائما انه ليس بالامكان تغيير الواقع			
38	اواجه الصعوبات في الحياة دون انزعاج			
39	أصبر على البلاء			
40	أشارك باتخاذ القرارات الخاصة بالاسرة			
41	اغضب سريعا اذا سخر احد مني			



42	أعتقد دائما ان اسوأ شيء هو الذي سيحدث
43	أستطيع مواجهة المواقف مهما كانت صعوبتها
44	ألجا الى الله تعالى طالبا المغفرة حين ينتابني شعور بالذنب
45	أشعر بالغربة حتى وأنا بين من احب
46	معظم الاوقات افقد شهيتي للطعام عند مواجهة المشاكل
47	تسيطر علي فكرة ان الانسان وجد للشقاء
48	لدي شعور بالرضا عن نفسي
49	او من بمقولة أعقلها واتوكل
50	العمل مع الآخرين يولد لدي المتعة والراحة
51	غالبا ما ينتابني التعب والكدر لاقبل مجهود
52	ارتاح حين اخلو بنفسي
53	اعرف مواطن قوتي ومواطن ضعفي
54	لا اخشى المرض فأن الله هو الشافي
55	معظم الوقت اخذبعين الاعتبار مشاعر الآخرين
56	غالبا اشعر بالاضطراب في الهضم يتبعه شعور بالضيق
57	احرص على الحياة واستمتع بها فهي تستحق ذلك
58	ارى اني صاحب شخصية قوية
59	اشعر بالراحة حين اقف للصلاة
60	اعاني من تقلصات المعدة فهي تثير احساسا بالجوع
61	ارى ان كل المشاكل سوف تجد لها حولا
62	اثق في قدرتي على الانجاز
63	لا اخشى الموت فهو حق
64	ارغب باقامة علاقة جنسية صحيحة وناجحة مع الجنس الاخر بالزواج في الوقت المناسب
65	اتوقع دائما ان اكون عواقب الامور جيدة
66	اعرف جيدا ماذا اريد في هذه الحياة
67	اشعر بالضيق حين ياتي وقت الصلاة
68	لا اعاني من الالام في الجهاز الهضمي لذا اتناول ما اشاء من الطعام
69	ارى الخير في معظم الاشياء والاحداث
70	ارغب دائما في التفوق على الآخرين
71	احرص على الاستعانة بالله في كل عمري
72	اشعر بحب الآخرين لي
73	اواصل عملي بنشاط رغم وجود المعوقات
74	ارى اني احقق افضل النتائج في عملي
75	تربطني بالآخرين علاقة وثيقة تريحني
76	اعتقد اني شخص سيء الحظ
77	استطيع انجاز الاعمال الصعبة
78	اسعى دائما الى كسب اصدقاء جدد
79	لا اعرف اليأس رغم ما يمر بي من تجارب قاسية
80	أحرص دائما ان اعتمد على نفسي فيما يخصني من اعمال
81	اعمل دائما على حل النزاعات ببني وبين افراد أسرتي
82	اشعر بان اليأس يسيطر علي
83	أبدل كل ما في وسعي للحصول على أفضل النتائج في عملي
84	أفضل الا اثق في أحد
85	أحرص على تجمل المسؤولية حيال نفسي وحيال الآخرين
86	أشعر اني أفقر الى عطف الآخرين
87	أحب أن أعيش الحياة كما أريد لا كما يريدونها الآخرون
88	أشك في نوايا الآخرين نحوي
89	أستثمر قدراتي الى أقصى ما يمكن بلوغه
90	أحب الناس ولا أستطيع ان اعيش وحدي
91	اثق في اصدقائي ويمكنني الاعتماد عليهم



ملحق (2) مقياس الرضا عن الحياة

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	غالبا
1	استطيع ان اتخذ القرار الصحيح حتى وان حالتي النفسية سيئة				
2	استطيع الحكم على اراني من دون الحاجة الى تقييم الآخرين				
3	تقبل نقد الآخرين بكل رحابة صدر				
4	اتصرف على وفق ما اراه مناسباً على الرغم من معارضة الآخرين				
5	اشعر بالرضا عن نفسي دون الحاجة الى ثناء الآخرين				
6	اشعر بالارتياح عندما افكر بما انجزته بالماضي				
7	اعاني من صعوبة في اداء ما الحق به من واجبات				
8	اتحكم بوقتي لكي يلائم الاشياء التي ارجب القيام بها				
9	أشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والاعمال الدراسية والبيئية التي اقوم بها				
10	افتقد السعادة في حياتي العائلية				
11	اجد صعوبة في ترتيب ظروف حياتي بالطريقة التي تشعرني بالارتياح				
12	ابحث عن فرص لتعلم مهارات جديدة				
13	أشعر بأنني لم أحقق كثيراً من طموحاتي				
14	أشعر أن تفاعلي مع الآخرين جعلني شخصاً قوياً				
15	عندما أقارن نفسي عما كنت عليه سابقاً اجد نفسي لم اتطور				
16	أجد صعوبة في عرض اراني المثيرة للجدل				
17	اتأثر بأراء الآخرين				
18	لو سنحت لي الفرصة العيش من جديد لن اغير شيء من حياتي				
19	اتردد في منع ثقتي بالآخرين				
20	اتابع كل ما هو جديد في مجال اختصاصي				
21	حياتي لا تسير بصورة جيدة ولدي رغبة بتغييرها				
22	ارى ان الحياة ليس لها معنى				
23	اشعر بالضيق لما يمر به اصدقائي من ظروف صعبة				
24	لدي احساس بأن علاقتي مع الآخرين غير ناجحة				
25	ارى ان ما افكر فيه هو المهم وليس ما يفكر به الآخرين				
26	اعتقد ان تبادل الزيارات في المناسبات مع الآخرين ليس له معنى في حياتي				
27	يزعجني ما اراه من علاقات سطحية بيني وبين الآخرين				
28	ارى ان حياتي عبارة عن تعلم مستمر				
29	ارغب بمشاركة زملائي في حل المشاكل التي تواجهني				
30	ارى ان حصيلة معلوماتي الان اكثر تطوراً بما كانت علي سابقاً				
31	اشعر بالطمأنينة عندما افكر في حياتي المستقبلية				
32	اشعر بالرضا لما وصلت اليه مسيرة فيحياتي				
33	لا انزعج بعدم اقوال الحقيقة عندما اكون في وضع محرج				
34	اصاب بخيبة امل عندما اتأمل امكانياتي				
35	اشعر بالتفعل لما لدي من صفات شخصية				
36	ارى ان الآخرين يقدرّون ما لدي من امكانيات				



ملحق (3) الشعور بالسعادة النفسية

ت	الفقرات	ارفض بشدة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	اوافق قليلة	اوافق متوسطة	اوافق بشدة
1	أعبر عن رأي بصراحة ، وان كانت مخالفة لأراء معظم الناس .						
2	أحكم عن نفسي وفق ما اعتقد انه مهم وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون						
3	اثق في اراني ، حتى وان كانت مخالفة لرأي الاغلبية من الآخرين .						
4	شعوري بالسعادة مع نفسي اكثر اهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين						
5	اشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي						
6	اغبر قراراتي اذا اعترض عليها اصدقائي وافراد اسرتي						
7	من الصعب بالنسبة لي ابداء اراني حول الموضوعات الجدلية						
8	اتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد						
9	علي القيام بشكل جيد برعاية اموري وشؤني المالية والشخصية						
10	اغبر من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الاشياء						
11	استطيع وضع اسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا ما احب في حياتي اليومية						
12	لا اشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يناسب لديه من اساليب التعامل بشكل جيد معهم .						
13	اشعر بشكل عام بالاجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة اعمالتي						
14	اجد صعوبة في تنظيم امور حياتي بالطريقة التي ترضيني						
15	اعتقد انه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغير طريقتي التي افكر بها في ذاتي						
16	اشعر بالرضا عن نفسي عندما افكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين						
17	لست مهتما بالانشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي						
18	لا اريد ان اجرب طرقا جديدة في عمل الاشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة						
19	عندما افكر بشأن حياتي اجد انني لم اتحسن كثيرا كشخص على مر السنين						
20	لا استمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغير طريقي القديمة والمألوفة في اداء الاشياء						
21	يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة واساليب جديدة).						
22	يرى معظم الناس انني محب وعطوف						
23	استمتع بتبادل الحديث دائما مع افراد اسرتي واصدقائي						
24	يصفني الناس بانني شخص معطاء ومستعد دائما للمشاركة بوقتي مع الآخرين						
25	اثق في اصدقائي واعلم انهم ايضا يثقون بي						
26	اشعر بالوحدة رغم وجود بعض الاصدقاء المقربين لي والذين يمكن ان اعبر لهم عن همومي واهتماماتي						
27	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما اريد التحدث اليهم						
28	يبدو لي ان معظم الناس لديهم اصدقاء اكثر مني						
29	اعمل جاهدا واتحمل الكثير في سبيل الخطط التي اضعه النفسي بنشاط						



30	انا استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها في الواقع				
31	انا اركز دائما على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل				
32	انشطتي اليومية تبدو لي تافه وغير مهمة بالنسبة لي				
33	ليس لدي شعور واحساس جيد يوضح ماهو علي بالفعل وما يجب ان اسعى لتحقيقه في الحياة				
34	تعودت على وضع اهداف لحياتي بنفسي لكن رايت انها مضیعة للوقت				
35	عندما انظر الى حياتي اشعر بالسعادة لسير الامور بالصورة التي توضح انني فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة				
36	ارتكبت بعض الاخطاء في الماضي ولكنني اشعر ان كل الامور سارت على افضل صورة				
37	الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكني لا اريد تغييره عموما				
38	عندا اقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي اشعر بالرضا عن حياتي				
39	بصفة عامة اشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي				
40	اشعر ان الكثير من الناس الذين اعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة اكثر مما استفدت				
41	اشعر بخيبة امل تتعلق بأمر كثيرة حول انجازاتي في الحياة				
42	تقديري لذاتي ليس ايجابيا كشعور معظم الناس تجاه انفسهم				



توزيع القوى الديناميكي وأثرها في المنحنى البياني لمناطق القدم (اليمين-اليسار) بين مركزي اللعب (2و4) في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

أ.د بشرى كاظم عبد الرضا الهماشي أ.د احمد عبد الامير شبير م.د بركات عبد الحمزة حمد

Barakat.volleyball@gmail.com ahmed.shubbar@qu.edu.iq

bushra.kadhun@yahoo.com

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على قيم متغيرات توزيع القوى الديناميكي وأثرها في المنحنى البياني لمناطق القدم (اليمين- اليسار) بين مركزي اللعب (2و4) في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وافترض البحث هناك أثر ايجابي لتوزيع القوى الديناميكي لمناطق القدم في المنحنى البياني لأقصى ارتفاع في مركزي اللعب (2و4) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. وكانت منهجية البحث في استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته مشكلة البحث وتمثلت عينة البحث بلاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة المتخصصون وفقاً لمراكزهم (2و4) التخصصية لعام 2018، وقد استعمل الباحث جهاز Dynafoot 3 بعض الأدوات والأجهزة فضلاً عن وسائل جمع المعلومات. وتم استنتاج نظرية ثبات محددات الأداء وهي إن أي تغير بيوميكانيكي في أي منطقة للقوة من مناطق القدم يؤثر بشكل واضح على المرحلة اللاحقة سواء كان ما هو مرتبط بقانون اللعبة من جهة أو من حيث استغلال القوانين البيوميكانيكية من جهة أخرى، واستنتج البحث ان استعمال جهاز (Dynafoot 3) المتطور له اهمية للبحث في اسباب ضعف الاداء في المهارات الاساسية التي تعتمد على القوة والدفع في مراحلها الاولى.

The distribution of dynamic forces and their effect on the graph curve of the foot regions between the play centers (2 and 4) for the skill of Spiking in volleyball

Prof.Dr. Boshra Kazem Al - Hamashi

Prof.Dr. Ahmad Shubbar

Asst.Dr. Barakat Abdel Hamza

bushra.kadhun@yahoo.com

ahmed.shubbar@qu.edu.iq

Barakat.volleyball@gmail.com

Abstract

The research aims to identify the values of the dynamic force distribution variables and their effect on the left-right (right-left) regions of the play centers (2 and 4) in the volleyball skill. The research assumes that there is a positive effect of the dynamic distribution of the foot regions in the maximum height curve Play centers (2 and 4) for the skill of beating the volley with a volley.

The researcher used 3 Dynafoot devices and devices as well as the means of collecting information. The researcher used the Dynafoot 3 device to use the descriptive method in the survey method for its suitability.

The theory of the determinants of performance determinants is that any day-to-day change in any region of the force of the foot areas clearly affects



the subsequent stage whether it is related to the law of the game on the one hand or in terms of the use of biomechanical laws on the other. The research concluded that the use of Dynafoot 3) Advanced is important to research the causes of poor performance in the basic skills that depend on the strength and payment in its early stages .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

حاول الباحثون من خلال هذه الدراسة وضع التركيب الميكانيكي بأنواعه العام والتطبيقي والعلاجي ونعني هنا بالتركيب عملية معاكسة للتحليل وتكون بجمع الاجزاء بعد تحليلها من خلال رسم الدوال (Dynamic) والتي يرى الباحثون إن دراسة حركة الانسان لا تتم إلا عن طريق الدالة والسبب إنه في تغير مستمر ولا يمكن اطلاق قانون ميكانيكي أو رياضي بشكل ثابت وعلم البيوميكانيك الذي تطبق فيه كافة المعارف والمعلومات وطرق البحث المرتبطة بالتكوين البنائي والوظيفي لجهاز الحركة في الإنسان⁽¹⁾، وهذا ما يفسر لنا استخدام الدالة في هذه الدراسة باستخدام أحدث الاجهزة للقياس وهو (3 Dynafoot) الذي له القدرة على توفير توزيع ديناميكي للضغط والقوة في مناطق القدم ومعلومات حديثة عن تلك الدوال من خلال سبع مناطق للقدم اثناء الحركة في مراحل الاداء وللمراكز التخصصية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

ومن خلال ما تقدم نجد إن التطور السريع الذي يحدث في لعبة الكرة الطائرة وعلى وجه الخصوص المراكز التخصصية المدروسة التي اصبحت تخصصية نتيجة استخدام أحدث الوسائل العلمية في توفير المعلومات للوصول إلى أعلى المستويات من حيث الأداء الفني وأثناء تنفيذ القفز وإنجاز الواجب المهاري وحسب مراكز اللعب إذ تتميز بنوعية معينة من الأداء الصعب المعقد، وتتوقف الصعوبة في الأداء الحركي لاختلاف مراكز اللعب وتعدد المراحل التكنيكية والمتسلسلة بدقة عالية لهذه المهارة للوصول إلى تحقيق هدفها الميكانيكي وهو الارتقاء إلى أعلى نقطة عند ضرب الكرة والتي يتم أدائها بوقت قصير وخلال أجزاء من الثانية .

من هنا تجلت أهمية البحث في إيجاد وتوفير أفضل الوسائل العلمية للتركيب الميكانيكي لمناطق تقسيم القدم في دوال (Dynamic) التي تسهم في تحقيق الأداء الحركي المطلوب وتوفير معلومات بيوميكانيكية وفقاً للمراكز التخصصية وبأقل جهد ممكن للارتقاء بمستوى الأداء وإنجاز الواجب المهاري.

2-1 مشكلة البحث:

حدى بالباحثون الخوض في غمار هذا البحث الاسباب التالية :

- 1- ظهور مراكز تخصصية للاعبين عند أداء مهارة الضرب الساحق اثناء المباراة لم يتم تناولها بالدراسة والبحث بشكل مفصل من قبل باحثين سابقين على حد علم الباحثون .
- 2- عدم توفر معلومات بيوميكانيكية عن المتغيرات للاداء بمراحله عن طريق استخدام الاجهزة الحديثة غير المتغيرات التي تم دراستها سابقا ولعل أهم هذه المتغيرات (Forces distribution) بمعنى إن الأجهزة الحديثة المستخدمة توفر معلومات جديدة عن الأداء ومن أهمها تقسيم القدم إلى (7) مناطق لتعطي بذلك نتائج ذات دقة متناهية .
- 3- يرجو في هذه الدراسة أن يصل الباحثون والمهتمين في الجانب الرياضي ومن خلال المتغيرات المدروسة الى كيفية التشخيص أو الاختيار كأن يكون في عملية التعلم أو التدريب أو الانتقاء

(1) Davids, K & Lees,A.Understanding and Measuring Coordination and Control in Kicking Skills in Soccer; Implications for Talent Identification and Skill in Acquisition. In Journal of Sports Sciences. Vol.18, 2000.P: 705. Form Internet of the Web Sit (<http://www.tandf.co.uk/journals>).



الخ. لذا دعت الحاجة إلى الاستمرار في متابعة تطورات الأجهزة المستخدمة وما يمكن الاستفادة من تلك الأجهزة وأهمها (3 Dynafoot) بنسخته 2017 .
لذلك ارتأى الباحثون الوقوف على مشكلة البحث من خلال إيجاد أفضل الوسائل العلمية الحديثة التي يرى فيها العامل المساعد للتغلب على بعض الصعوبات في تكتيك مراحل الأداء التخصصي من خلال توفر أهم المعلومات عن الأداء، وهذه النتائج لا يمكن الحصول عليها من خبرة المدرب العملية دون استخدام التقنيات التكنولوجية والبرامج العلمية الحديثة التي أضافت العديد من النجاحات المستقبلية للخطط التدريبية لأداء وإنجاز الرياضيين .

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على قيم توزيع القوى الديناميكي لمناطق القدم في المنحنى البياني لأقصى ارتفاع في مركزي اللعب (2و4) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
2. التعرف على توزيع القوى الديناميكي لمناطق القدم وأثرها في المنحنى البياني لأقصى ارتفاع في مركزي اللعب (2و4) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

4-1 فرض البحث:

1. هناك أثر ايجابي لتوزيع القوى الديناميكي لمناطق القدم في المنحنى البياني لأقصى ارتفاع في مركزي اللعب (2و4) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المنتخب العراقي حسب مراكز لعبهم التخصصية.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2018/7/1 لغاية 2018/7/25 .

2-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: يشير مصطلح المنهج الى " الأساليب والإجراءات أو المدخل التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج أو تفسيرات أو شرح أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث " (1). وقد استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته مشكلة البحث إذ إنه " يمثل تشخيصاً علمياً للمشكلات أو الظواهر بقدر ما يتوفر من أدوات موضوعية، ثم يعبر عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة وفقاً لتنظيم محكم " (2).

3-2 مجتمع البحث وعينه: إن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسة لجمع المعلومات والبيانات، وكثيراً ما يلجأ الباحث لتحديد مجتمع عينته بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها، أي أن يختار الباحث عينة يرى فيها إنها تمثل المجتمع الأصلي الذي يدرسه تمثيلاً صادقاً (3).
لذا حدد مجتمع البحث وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي المتخصصون وفق مراكزهم التخصصية في مهارة الضرب الساحق العالي لعام 2018 .
وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وعددهم (6) لاعبين وهم يمثلون عينة البحث كونهم يمثلون أعلى مستوى رياضي من بقية ممارسي هذه اللعبة في العراق، وكذلك تمتعها بمواصفات جسمية ونفسية وفنية عالية يمكن إستخدامها تحت متطلبات وأجواء مختلفة في المباريات، فضلاً عن إنها تستطيع أن تقدم أفضل إداء مهاري أثناء القيام بعملية الضرب الساحق التخصصي لمراكز (2و4).
وقام الباحث بأخذ القياسات المناسبة لإجراء التجانس للعينة لضبط العوامل الدخيلة وتم احتساب التجانس .

(1) يوسف العنزي: مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999، ص74 .
(2) عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد أحمد عبد الدايم: مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 199، ص113 .
(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص222.



3-3 تجانس العينة: من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين و معرفة صحة اختيار العينة ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة، فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها. فقد استعان الباحث بمعامل الالتواء (Skewness) و معامل الاختلاف (variance) ⁽¹⁾ لنتائج المسح الميداني للقياسات الجسمانية وبعض الاختبارات البدنية التي أجريت على عينة البحث لتوضيح مواصفات العينة والجدول رقم (1) يبين ذلك حيث أسفرت المعالجات الإحصائية عن حسن اختيار العينة وتجانسها، وذلك لأن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين $1 \pm$ ومعامل الاختلاف كانت أقل من 30% إذ كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين $1 \pm$ ومعامل الاختلاف أقل من 30% كلما دل على أن الدرجات تتوزع توزيعاً طبيعياً وعدم وجود قصور في اختيار العينة ⁽²⁾.

الجدول (1)

يبين وصف قيم المتغيرات لتجانس العينة في مهارة الضرب الساحق العالي التخصصي

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	المعامل الاحصائية			
			الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	24.5	24.4	1.38	0.7740
2	العمر التدريبي	سنة	8.5	8.3	0.957	0
3	الكتلة	كغم	90.166	90.15	1.067	0.6676
4	الطول الكلي	سم	190.83	190.8	1.3437	0.4180
5	الطول مع مد الذراعين عالياً	سم	247	246.9	1.2909	0
6	دقة الضرب الساحق الأمامي التخصصي	درجة	8.16	8.1	0.6871	-0.3125
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن خلال 10 ثا	مرة	10.5	10.41	0.9574	0
8	القفز العمودي من الحركة	سم	55.8	55.81	1.0671	-0.6676

3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث: إن أدوات البحث هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات مع بيانات وعينات وأجهزة " ⁽³⁾.

استعان الباحث بالوسائل التي تضمن له الوصول إلى الهدف الأساس من البحث، وهي:

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
- ❖ التجربة.
- ❖ الملاحظة والتحليل.
- ❖ الوسائل الاحصائية.
- ❖ جهاز منظومة (Dynafoot 3) فرنسي الصنع.
- ❖ آلة تصوير فيديو من نوع (CASIO) نوع (Exilim) يابانية الصنع ذات سرعة تردد 300 صورة/ثانية عدد (2).

(1) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية . الموصل . جامعة بغداد . 1999م . ص 178 .

(2) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي . المصدر نفسه ، ص 360 .

(3) وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 133 .

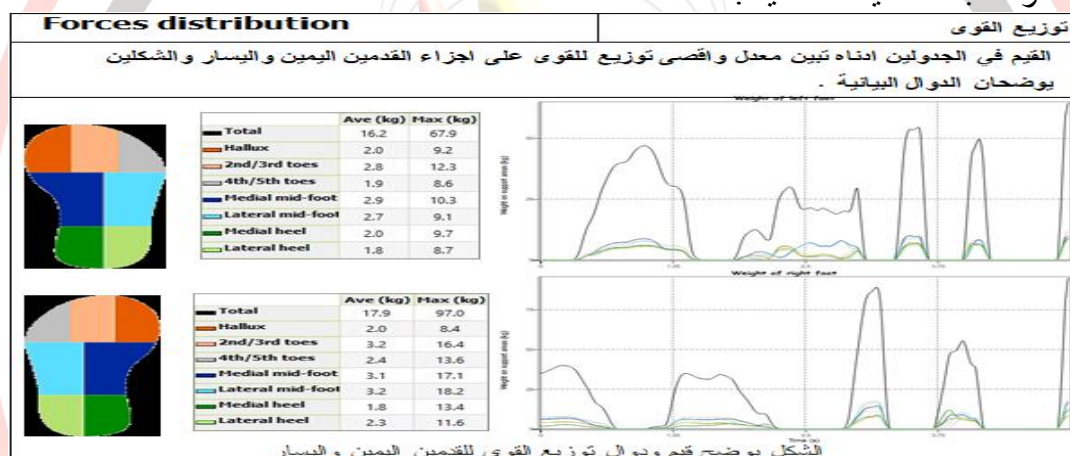
(*) ينظر ملحق رقم (1)

(*) ينظر ملحق رقم (2)

- ❖ حاسبة يدوية من نوع (CASIO) يابانية الصنع.
- ❖ جهاز حاسوب لاب توب (Inspiron. 1520) من نوع (DELL) إيرلندي الصنع.
- ❖ البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر للتحليل الحركي.
- ❖ شريط قياس معدني.
- ❖ أدوات مكتبية.
- ❖ جهاز لقياس الطول والكتلة.
- ❖ كرات طائرة قانونية.
- ❖ ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- ❖ شريط لاصق لتحديد وتوضيح مناطق الاختبار في الملعب.

3-5 تحديد المتغيرات البيوميكانيكية :

تم تحديد بعض المتغيرات البيوميكانيكية لأداء مهارة الضرب الساحق التخصصي وفق جهاز ومنظومة (Dynafot 3) من شركة TECHNO CONCEPT الفرنسية وهي شركة عالمية في تصنيع الاجهزة الميكانيكية التي تحاكي الاداء الرياضي .
وقد تم تسجيل القياسات للمتغيرات وفقاً لقراءات الجهاز (Dynafot 3) الذي يعطي القراءات للبيانات وحسب التصنيفات التالية :



• توضيح المصطلحات:

- | | | |
|----------------------------|---|--------------------|
| المجموع | ← | Total - |
| ابهام القدم | ← | Hallux - |
| اصابع الرجل الثاني والثالث | ← | 2nd/ 3rd toes - |
| اصابع الرجل الرابع والخامس | ← | 4th/ 5th toes - |
| وسط القدم | ← | Medial mid-foot - |
| جانبي منتصف القدم | ← | Lateral mid-foot - |
| الكعب الانسي | ← | Medial heel - |
| الكعب الوحشي | ← | Lateral heel - |

3-6 القياسات والاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.

3-6-1 تحديد الاختبارات للاعب التخصصي: تعد الاختبارات من الأمور الواجب توافرها في أي بحث علمي إذ إن الاختبار "من الوسائل المهمة للتقويم في مجالات الحياة وفي مجال التربية البدنية



خاصة لما حظيت به من تقدم في هذا المجال في السنوات الأخيرة⁽¹⁾. عمل البحث على إجراء اختبار بالضرب الساحق التخصصي من مركزي (2و4).

علما ان جميع النتائج المستخرجة لأفراد العينة كانت تحت ظروف مناسبة للأداء كأن يقوم اللاعب بارتداء ادوات ومستلزمات منظومة (3 Dynafoot) من اجل تحديد أهم النتائج الخاصة بموضوع البحث ثم تدوين المعلومات الرئيسة للاعبين متمثلة بتعريف اللاعب (اسم اللاعب، الكتلة، الطول... الخ) على جهاز الكمبيوتر الخاص ببرنامج جهاز (3 Dynafoot) والتأكد من كافة المعلومات.

3-6-2 اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لمهارة الضرب الساحق التخصصي لمراكز (2و4) بالكرة الطائرة:

❖ اختبار اداء الضرب الساحق التخصصي .

يتمثل اختبار الأداء المهاري للضرب الساحق التخصصي بالكرة الطائرة بأداء المهارة، وحسب الشروط القانونية للعبة، ويقوم أفراد العينة بأداء المهارة بعدد من المحاولات وفقاً للبناء الظاهري للمهارة بمراحلها الخمس (وقفة الاستعداد، الاقتراب، الارتقاء)، الضرب، المتابعة، الهبوط) ويكون ذلك باستعمال منظومة Dynafoot3 وآلات التصوير السريعة .

(الهدف) من الاختبار:

- 1- قياس قيم ومتغيرات منظومة (3 Dynafoot) البيوميكانيكية .
- 2- دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.

الإمكانات والأدوات:

❖ منظومة Dynafoot 3، ملعب قانوني للكرة الطائرة، كرات طائرة قانونية، ومدرب أو لاعب معد ومرتبته توضع في المنطقة الخلفية بالمركز رقم (1) ومرتبته اخرى توضع في المركز رقم (5)، و كاميرات تصوير فيديو ذات سرعة 300 (صورة /ثانية).

مواصفات الأداء:

❖ يقوم اللاعب التخصصي المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق المواجه من المراكز التخصصية (2) و (4) بواسطة إعداد عن طريق (لاعب معد) وذلك لتوفير ظروف مشابهة لظروف اللعب وعلى المختبر القيام بأداء المهارة إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة بسرعة مناسبة محاولا إسقاطها على المرتبة الموجودة في المركز (1) او (5)، لكل مختبر (5) محاولات من لكل منطقة. طريقة التسجيل:

❖ قياس قيم ومتغيرات منظومة (3 Dynafoot) للدوال (Dynamic) وتم استخراج قيم المتغيرات من خلال البرنامج وللقدمين (اليمن- اليسار). بعد ذلك قام الباحثون بقياس المتغيرات آنفة الذكر بطريقة مباشرة بواسطة جهاز (3 Dynafoot) والذي يتكون من زوج دبان لكل قياس يحتوي كل دبان على كمية من المتحسسات (Sensors). وان كمية المتحسسات هي (58) متحسس لكل دبان. وللجهاز القدرة على قياس المتغيرات وقراءة البيانات واعطاء صورة مسح وخرائط بيانية وأشكال لتلك المتغيرات، وقبل ذلك يتم ادخال بعض المواصفات المطلوبة للاعب التي يحتاجها البرنامج الخاص بالجهاز مثل الاسم الاول والاسم الاخير والجنس وتاريخ الميلاد وكتلة اللاعب وحجم الحذاء.

3-7 اجراءات البحث الرئيسة: أجرى الباحثون تجربتهم الرئيسة في يوم الاحد الموافق 2018/7/22 بالقاعة المغلقة من خلال تهيئة مكان العمل بشكل جيد مع ملاحظة ترتيب مواقع الأجهزة والأدوات المستخدمة تسلسلاً مع مجريات العمل المطلوب بما ينسجم ومتطلبات الأداء.

(1) قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، سنة 1987، ص45.



وقبل الشروع بالتجربة الرئيسة أوضح الباحث لأفراد العينة طريقة إجراء الاختبار مع بيان أهميته والتي تتضمن مواصفات وخصائص الأداء المهاري وكيفية التقيد بالأداء وفقاً لقرارات جهاز ومنظومة Dynafit 3 الذي يقوم بتسجيل النتائج في حالة الحركة لمرحلة أداء المهارة، ومتابعة عمل الحاسوب والتي التصوير وملاحظة تسجيل البيانات والمنحنيات وخصائصها وكيفية اختيار الدبان الملائم للمفحوص أو المختبر وتسجيل بياناته مسبقاً من طول وكتلة واليد الأكثر استعمالاً وبقيّة المتغيرات المطلوبة .

3-8 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال برنامج المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Statistical Package for Social Sciences) ⁽¹⁾.

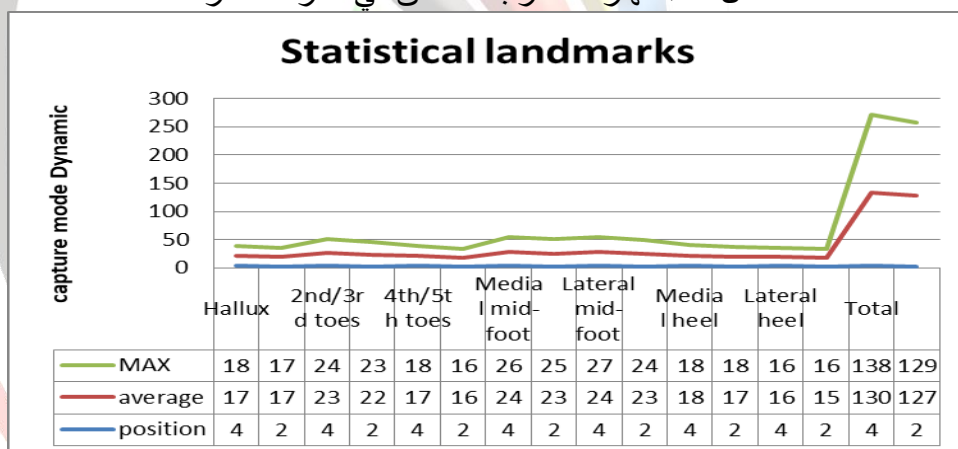
4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول وأشكال بيانية لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فروضه.

4-1 عرض نتائج قيم توزيع القوى الديناميكي لمناطق القدم في المنحنى البياني لأقصى ارتفاع في مركزي اللعب (2 و4) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج توزيع القوى لـ (dynamic flying start) في مركز (4) و (2) التخصصيين للقدم اليسار خلال أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:
المنحنى والجدول (2)

يبين توزيع القوى لـ (dynamic flying start) في مركز (4) و (2) التخصصيين للقدم اليسار خلال أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة





MIN	MAX	variance	skew	standard deviation	Average			
17.10	17.60	1.22	0.75	0.21	17.28	4	Max(g/cm ²)	Hallux
16.90	17.20	0.67	0.00	0.11	17.05	2		
3.70	5.00	10.88	-0.65	0.48	4.45	4	AVE(g/cm ²)	Hallux
4.70	5.50	5.89	-0.47	0.30	5.15	2		
22.60	23.90	2.21	0.96	0.51	23.08	4	Max(g/cm ²)	2nd/3rd toes
21.40	22.50	2.12	0.82	0.46	21.78	2		
4.40	6.30	13.06	-0.32	0.71	5.43	4	AVE(g/cm ²)	2nd/3rd toes
5.10	5.90	5.50	-0.96	0.31	5.60	2		
15.80	17.50	4.32	-0.47	0.73	16.85	4	Max(g/cm ²)	4th/5th toes
15.50	16.20	1.77	-0.40	0.28	15.90	2		
3.40	4.40	9.93	-0.78	0.40	4.03	4	AVE(g/cm ²)	4th/5th toes
3.90	4.90	9.35	0.78	0.40	4.28	2		
23.50	26.00	4.19	0.17	1.02	24.30	4	Max(g/cm ²)	Medial mid-foot
22.60	25.40	4.96	0.19	1.16	23.45	2		
4.40	5.40	9.92	-0.02	0.49	4.93	4	AVE(g/cm ²)	Medial mid-foot
4.70	6.10	9.74	-0.26	0.53	5.45	2		
22.70	26.90	6.58	0.77	1.60	24.38	4	Max(g/cm ²)	Lateral mid-foot
21.00	23.90	5.02	-0.02	1.15	22.88	2		
3.90	5.00	9.47	0.34	0.42	4.40	4	AVE(g/cm ²)	Lateral mid-foot
4.10	6.40	18.67	1.04	0.91	4.90	2		
17.80	18.20	0.94	-0.53	0.17	18.05	4	Max(g/cm ²)	Medial heel
16.90	17.60	1.70	0.14	0.29	17.23	2		
2.30	3.00	10.68	0.71	0.28	2.58	4	AVE(g/cm ²)	Medial heel
2.00	4.30	27.60	0.08	0.86	3.13	2		
15.90	16.30	1.06	0.53	0.17	16.05	4	Max(g/cm ²)	Lateral heel
15.00	15.70	1.66	-0.32	0.26	15.38	2		
2.40	3.10	11.12	0.69	0.29	2.65	4	AVE(g/cm ²)	Lateral heel
2.10	4.40	26.73	0.18	0.86	3.20	2		
125.70	137.50	3.73	0.11	4.84	129.50	4	Max(g/cm ²)	Total
125.10	129.10	1.36	0.26	1.72	126.80	2		
25.80	31.40	8.48	-0.09	2.44	28.78	4	AVE(g/cm ²)	Total
28.40	37.10	10.60	0.58	3.39	32.00	2		

Forces distribution of left foot

ومن خلال الجدول (2) لتوزيع القوى على مناطق القدم اليسرى ومن خلال ملاحظة قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات توزيع القوى على القدم اليسرى التي تحققت اظهر جهاز الـ Dynafoot 3 (7) مناطق للقدم اختلفت نسب توزيع القوى عليها وذلك بسبب طبيعة الخصائص الميكانيكية للداء في المركزين وحسب ما ظهر في الجدول اعلاه .

ويرى الباحثون ان خاصية الجهاز في تقسيم مناطق القدم الواحدة الى (7) مناطق للقوى والضغط الميكانيكي المسلط باعتبار ان الضغط الميكانيكي ايضا يعتبر متغير كينتيك⁽¹⁾ ذات اهمية كبيرة في الفعاليات التي تحتاج الى القفز، فهو اساس الدفع ومتغيرات اخرى، حيث يكسب هذا الجدول ونتائج المتغيرات اهمية من خلال مجموعة محاور، الاول ان القيم المتوفرة لم تتوفر في السابق على حد علم

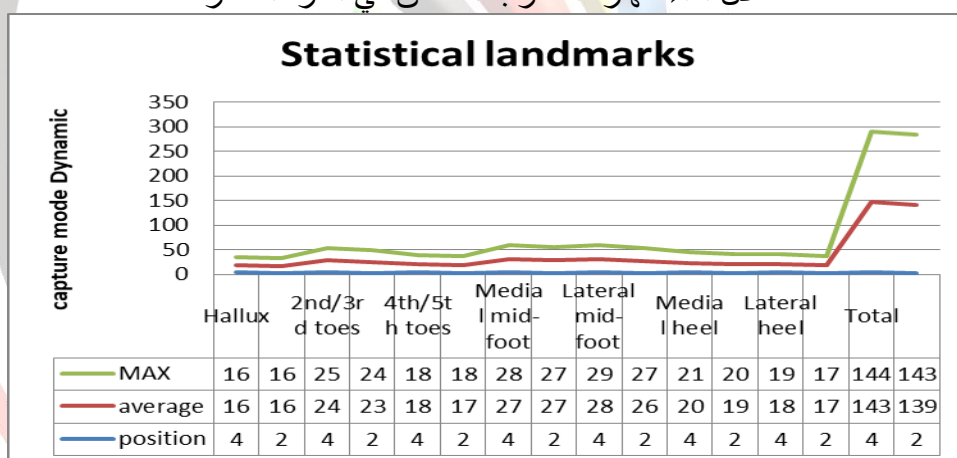
(1) جبرد هوخموت : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية، ترجمة: كمال عبد الحميد، وسليمان علي حسين: القاهرة، دار المعارف، 1998، ص 317 .



الباحث الا في نسخة 2017 لهذا الجهاز . وهنا تم الاستفادة من توفر قيم لمناطق اكبر عدد ١ وبالتالي تحديد بشكل اكثر دقة في اتجاه القوة ونقطة تأثيرها لخدمة المهارة اذ اظهر هذا الجدول وللمركزين (4)، (2) اهمية لانسيابية انتقال قيم القوى من منطقة الى اخرى من خلال اظهار متغير Total وهو المجموع بعد التعرف على القيمة المستخرجة للقدم بأجزائها، فمن خلال ما اظهرته النتائج لاحظ الباحث في المنطقة الامامية المقسمة الى ثلاث مناطق ان اكبر القيم كانت في 2nd / 3rd toes وسط مقدمة القدم وكانت لمتغير Hallux و 4th / 5th متقاربة بقيم اقل نسبيا من مما سبق ولعل الباحثون يفسرون ذلك بأن القوة الموجهة تكون للاعلى بشكل يحاول اللاعب جعل نفسه عمودي خط الجاذبية الارضية للاستفادة قدر الامكان من هذه القوى المستخدمة وعدم تشتيتها الى احد الجانبين⁽¹⁾، ولعل من اهم مقادير الاستفادة من هذه النتائج هي مجرد معرفة القيم ووحدة قياسها وقراءة مجموعها تتكون صورة واضحة عن عمل الجسم ككل من خلال نتائج القدمين في توجيه القوى ونقاط تأثيرها واظهار قيمها يتم الاستفادة منها في تشخيص الاداء لمناطق القوة والضعف⁽²⁾، وخاصة اذا ما علمنا ان العينة المستخدمة هم لاعبي منتخب وطني على درجة عالية من القدرة في التحكم بالمهارة وبشكلها الصحيح نسبيا مقارنة مع باقي افراد عينة الاداء على المستويات الاخرى وبالتالي يمكن من خلال المتغيرات الكشف عن مناهج تدريب ووضع تمارين وكذلك يمكن انتقاء اللاعبين عن طريق التعرف على القيم وللمركزين (4)، (2) .

2-1-4 عرض نتائج توزيع القوى لـ (dynamic flying start) في مركز (4) و(2) التخصصيين للقدم اليمين خلال اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها . المنحنى الجدول (3)

يبين توزيع القوى لـ (dynamic flying start) في مركز (4) و (2) التخصصيين للقدم اليمين
خلال اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة



(1) صباح محمد ياسين السماعيل: تقويم بعض المتغيرات الكينماتيكية في اداء الضرب الساحق العالي القطري والمستقيم بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 2005، ص 81.
(2) صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي: موسوعة التحليل الحركي (التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية)، المكتبة الوطنية، العراق، 2007، ص 211.



Statistical landmarks						Position	capture mode Dynamic		
MIN	MAX	variance	skew	standard deviation	Average				
15.70	16.10	0.96	0.47	0.15	15.88	4	Max(g/cm²)	Hallux	Forces distribution of right foot
15.40	15.90	1.26	-0.30	0.20	15.68	2			
2.50	3.40	11.41	-0.03	0.35	3.08	4	AVE(g/cm²)		
2.80	3.90	13.97	0.03	0.44	3.18	2			
23.70	24.90	1.90	-0.29	0.46	24.35	4	Max(g/cm²)	2nd/3rd toes	
22.20	24.00	2.93	0.56	0.67	22.98	2			
3.50	4.80	12.23	-0.18	0.54	4.40	4	AVE(g/cm²)		
4.10	5.70	13.06	0.81	0.62	4.73	2			
17.60	18.20	1.42	-0.15	0.26	18.03	4	Max(g/cm²)	4th/5th toes	
16.70	17.70	2.62	0.25	0.44	16.95	2			
2.80	4.10	14.06	-0.96	0.51	3.63	4	AVE(g/cm²)		
3.60	4.80	12.69	0.04	0.50	3.98	2			
26.30	28.30	2.97	0.33	0.81	27.18	4	Max(g/cm²)	Medial mid-foot	
26.50	27.30	1.23	0.19	0.33	26.75	2			
2.60	4.90	22.02	-0.20	0.84	3.80	4	AVE(g/cm²)		
4.00	5.90	16.91	0.17	0.78	4.60	2			
26.80	28.90	3.10	0.11	0.86	27.80	4	Max(g/cm²)	Lateral mid-foot	
25.50	26.70	1.86	0.13	0.48	25.90	2			
3.40	5.80	18.82	-0.19	0.88	4.65	4	AVE(g/cm²)		
4.70	6.90	15.55	0.02	0.86	5.50	2			
19.10	20.80	3.14	-0.63	0.63	20.08	4	Max(g/cm²)	Medial heel	
18.50	20.00	3.20	-0.49	0.62	19.40	2			
2.00	3.40	18.56	-0.32	0.51	2.75	4	AVE(g/cm²)		
2.60	3.80	15.07	-0.39	0.50	3.30	2			
16.70	18.60	4.21	-0.10	0.76	17.95	4	Max(g/cm²)	Lateral heel	
16.70	17.40	1.72	0.14	0.29	17.03	2			
2.20	3.80	19.35	0.00	0.58	3.00	4	AVE(g/cm²)		
2.90	4.20	13.87	-0.63	0.51	3.68	2			
141.30	143.90	0.69	-0.83	0.99	142.8	4	Max(g/cm²)	Total	
134.60	143.20	2.26	0.00	3.14	138.9	2			
19.10	30.20	16.15	-0.57	4.10	25.38	4	AVE(g/cm²)		
24.70	34.80	13.35	0.65	3.86	28.88	2			

ومن خلال النتائج في الجدول اعلاه يرى الباحثون ان قيم توزيع القوى Forces distribution
للقدم اليمنى جاءت متقاربة نسبيا مع ما جاء من نتائج في الجدول السابق للقدم اليسرى، ويعتقد الباحث ان
هذا التقارب النسبي هو توضيح لمشاركة القدمين اثناء الواجب الحركي وبشكل متساو تقريبا اذا ما اهلنا



بعض الفروق البسيطة نسبيا ⁽¹⁾ اذ سجلت اقصى قوة كمجموع لقيم قدم اليمين وهي الاكبر، في حين كانت المتوسطات التي سجلت هي لصالح القدم اليسار .

ان القيم التي توفرت وللقدمين بواقع سبع مناطق للقدم الواحدة ومجموع (14) منطقة للقدمين تعطي امكانية التوزيع الحقيقي لنقاط تأثير القوى واتجاهاتها خلال فترات من الزمن وبالتالي فان النظم الحسابية في استخراج القيم كانت دقيقة جدا في حساب الارقام لأجزاء القدم وبالشكل الدقيق ثم تركيب الارقام بمجموع واحد يعبر عن المقدار النهائي لتوزيع القوى للقدمين .

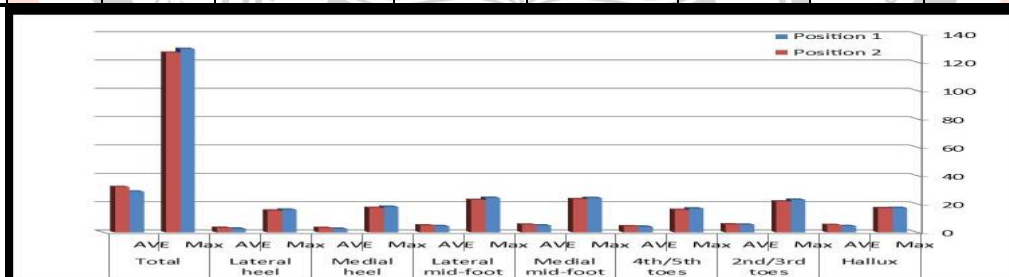
4-2-6 عرض نتائج قيم الفروق في توزيع القوى لـ (dynamic flying start) في مركز (4)،

(2) التخصصي للقدم اليسار خلال اداء مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين (Dynamic) T- Test للمركز التخصصي (4)، Forces distribution of left Foot (2)

Statistical landmarks							capture mode Dynamic			Forces distribution of left
Result	Sig	T-test	Position 2		1 Position					
			STA	AVE	STA	AVE				
معنوي	0.00	4.21	0.11	17.05	0.21	17.28	Max	Hallux		
معنوي	0.00	5.48	0.30	5.15	0.48	4.45	AVE			
معنوي	0.00	8.46	0.46	21.78	0.51	23.08	Max	2nd/3rd toes		
غير معنوي	0.32	1.01	0.31	5.60	0.71	5.43	AVE			
معنوي	0.00	5.45	0.28	15.90	0.73	16.85	Max	4th/5th toes		
غير معنوي	0.06	1.98	0.40	4.28	0.40	4.03	AVE			
معنوي	0.02	2.46	1.16	23.45	1.02	24.30	Max	Medial mid-foot		
معنوي	0.00	3.25	0.53	5.45	0.49	4.93	AVE			
معنوي	0.00	3.40	1.15	22.88	1.60	24.38	Max	Lateral mid-foot		
معنوي	0.03	2.22	0.91	4.90	0.42	4.40	AVE			
معنوي	0.00	10.87	0.29	17.23	0.17	18.05	Max	Medial heel		
معنوي	0.01	2.72	0.86	3.13	0.28	2.58	AVE			
معنوي	0.00	9.84	0.26	15.38	0.17	16.05	Max	Lateral heel		
معنوي	0.01	2.72	0.86	3.20	0.29	2.65	AVE			
معنوي	0.02	2.35	1.72	126.80	4.84	129.50	Max	Total		
معنوي	0.00	3.45	3.39	32.00	2.44	28.78	AVE			



يبين الاعمدة البيانية للاوساط الحسابية لتوزيع القوى على القدم اليسرى وللمركزيين (4) و (2)

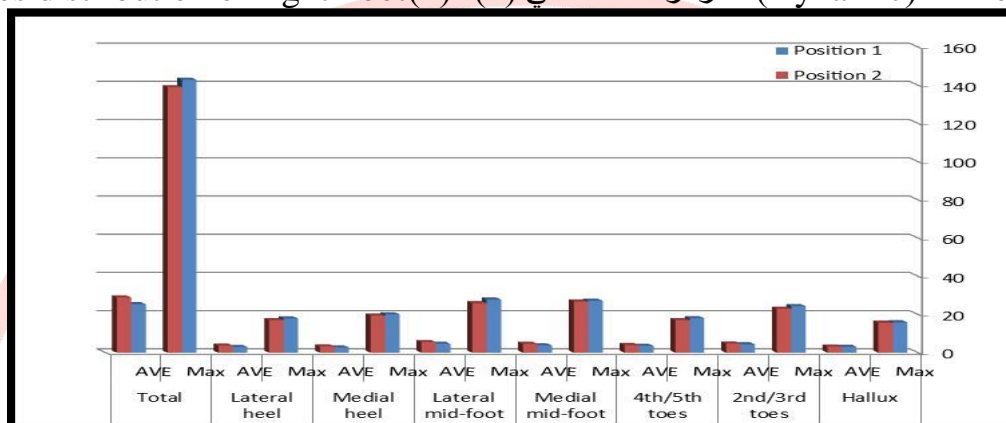
يبين الجدول (4) توزيع القوى على مناطق القدم اليسرى (والتي تمثل طبيعة افراد العينة - لاعبي المنتخب الوطني-المختصين في مهارة الضرب الساق المواجه الامامي المستخدمة في البحث

(1) Atwa, m. & Gamal, m. (2011). Effect of Using a Contemporary Method to Some Biomechanical Variables and Record Level in the Discus Throw, World Journal of Sport Sciences, IDOSI Publications, Vol (4),No(1),p32.

للمراكز التخصصية (1،2). فمن خلال ملاحظة قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات توزيع القوى على القدم اليمنى التي تحققت اظهر جهاز الـ Dynafoot 3 (7) مناطق للقدم اختلفت نسب توزيع القوى عليها وذلك بسبب طبيعة الخصائص الميكانيكية للاداء في المركزين وحسب ما ظهر في الجدول اعلاه .

4-2-7 عرض نتائج قيم اثيرتوزيع القوى لـ (dynamic flying start) في مركز (1)، (2) التخصصي للقدم اليمنى خلال اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها. الشكل والجدول (5)

يبين (Dynamic) T- Test للمركز التخصصي (1)، (2) Forces distribution of right Foot



يبين الاعمدة البيانية للأوساط الحسابية لتوزيع القوى على القدم اليمنى وللمركزين (4) و (2)

Statistical landmarks							capture mode Dynamic		
Result	Sig	T-test	Position 2		1 Position				
			STA	AVE	STA	AVE			
معنوي	0.00	3.60	0.20	15.68	0.15	15.88	Max	Hallux	Forces distribution of right
غير معنوي	0.43	0.79	0.44	3.18	0.35	3.08	AVE		
معنوي	0.00	7.52	0.67	22.98	0.46	24.35	Max	2nd/3rd toes	
غير معنوي	0.08	1.78	0.62	4.73	0.54	4.40	AVE		
معنوي	0.00	9.38	0.44	16.95	0.26	18.03	Max	4th/5th toes	
معنوي	0.04	2.18	0.50	3.98	0.51	3.63	AVE		
معنوي	0.04	2.18	0.33	26.75	0.81	27.18	Max	Medial mid-foot	
معنوي	0.00	3.13	0.78	4.60	0.84	3.80	AVE		
معنوي	0.00	8.61	0.48	25.90	0.86	27.80	Max	Lateral mid-foot	
معنوي	0.00	3.11	0.86	5.50	0.88	4.65	AVE		
معنوي	0.00	3.42	0.62	19.40	0.63	20.08	Max	Medial heel	
معنوي	0.00	3.45	0.50	3.30	0.51	2.75	AVE		
معنوي	0.00	5.10	0.29	17.03	0.76	17.95	Max	Lateral heel	
معنوي	0.00	3.91	0.51	3.68	0.58	3.00	AVE		
معنوي	0.00	5.40	3.14	138.90	0.99	142.88	Max	Total	
معنوي	0.01	2.78	3.86	28.88	4.10	25.38	AVE		

يبين الجدول (5) توزيع القوى على مناطق القدم اليسرى (Hallux، 2nd/3rd toes، 4th/5th toes، Total Lateral heel، Medial heel، Lateral mid-foot، Medial mid-foot، toes) (ابهام القدم، الاصبعين الثاني والثالث، الاصبعين الرابع والخامس، وسط القدم، جانبي منتصف القدم،



الكعب الانسي، الكعب الوحشي، المجموع) في الـ (Dynamic) في مركز (4) و (2) التخصصيين خلال اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة من خلال الحصول على نتائج (average, standard deviation, skew, variance, MAX, MIN) (الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء ومعامل الاختلاف واعلى قيمة واقل قيمة) والتي تمثل طبيعة افراد العينة- لاعبي المنتخب الوطني-المختصين في مهارة الضرب الساحق المواجه الامامي المستخدمة في البحث للمراكز التخصصية (4، 2). ومن خلال ملاحظة قيم الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات توزيع القوى على القدم اليمنى التي تحققت اظهر جهاز الـ Dynafit 3 (7) مناطق للقدم اختلفت نسب توزيع القوى عليها وذلك بسبب طبيعة الخصائص الميكانيكية للاداء في المركزين وحسب ما ظهر في الجدول اعلاه.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وجراء استعماله للأساليب الإحصائية، فقد توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- هناك فرق واضح بين المراكز التخصصية (2، 4) نتيجة التخصصية في الاداء .
- 2- إن مرحلة الاقتراب والتي تمثل المرحلة التحضيرية تؤثر وبشكل مباشر بهدف المهارة، حيث تحدد من أين ومتى يبدأ اللاعب في أداء المرحلة التالية وان أي تأثير في هذه المرحلة ولأي سبب من الأسباب يؤدي إلى قصور في المرحلة الرئيسية.
- 3- بمجرد الكشف عن المراحل الأولى للاداء يمكن الكشف عن المشكلات الحركية التي تصاحب أداء هذه المهارة من خلال ارتباط القيم المدروسة بشكل تتابعي فبتأثير الأول يتأثر الثاني وبالتالي يتمكن من وضع الحلول المناسبة لهذه المشكلات.
- 4- تمثل متغيرات مرحلة النهوض الفرق الجوهرية بين الضرب الساحق وفق المراكز التخصصية التي تحدد اللاعبين بمراعاة الشروط القانونية لأداء المهارة بحيث يضمن عدم ارتكاب أخطاء قانونية من ناحية والحفاظ على الطاقة الحركية من ناحية أخرى .
- 5- نظرا لثبات محددات الأداء فإن أي تغير بيوميكانيكي في أي منطقة من مناطق القوة يؤثر بشكل واضح على المرحلة اللاحقة سواء كان ما هو مرتبط بقانون اللعبة من جهة أو من حيث استغلال القوانين البيوميكانيكية من جهة أخرى .

5-2 التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
- 1- ضرورة اعتماد التخصصية في الاداء ومراكز اللعب في لعبة الكرة الطائرة وخصوصا في اداء مهارة الضرب الساحق .
 - 2- من خلال قدرة الجهاز على تحديد مناطق القوة والضعف يمكن الاستفادة منه في عملية الانتقاء واختيار الرياضيين وعملية التدريب .
 - 3- ضرورة الاهتمام بمتغيرات مرحلة النهوض من خلال تقليل زمن التوقف وزيادة السرعة في الزخم النهائي للحركة في مرحلة الاقتراب حتى يمكن الاستفادة بأكبر قدر من توزيع القوة والضغط وإمكانيات اللاعبين المتوفرة في تحقيق المستوى المناسب وفق قدراتهم.
 - 4- يتوجب إلمام القائمين على عملية التدريب بقواعد التحليل الحركي التي تعتمد على المبادئ الأساسية لكل من علم الحركة والتشريح والميكانيكا الحيوية والعلوم الأخرى المرتبطة بالحركة .
 - 5- التركيز على القوانين البيوميكانيكية التي تتحكم بشكل أساسي في كل مرحلة من مراحل الأداء الأربعة من خلال ما حققت هذه القيم من فروق معنوية ساهمت بشكل فعال في ارتفاع مستوى الأداء وبجهد اقل .



6- استعمال جهاز (Dynafoot 3) المتطور للبحث في اسباب ضعف الاداء في المهارات الاساسية التي تعتمد على القوة والدفع في مراحلها الاولى .

المصادر العربية والاجنبية

- جبرد هوخموث: الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية، ترجمة: كمال عبد الحميد، وسليمان علي حسين: القاهرة، دار المعارف، 1998.
- صباح محمد ياسين اسماعيل: تقويم بعض المتغيرات الكينماتيكية في اداء الضرب الساحق العالي القطري والمستقيم بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة. 2005.
- صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي: موسوعة التحليل الحركي (التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية)، المكتبة الوطنية، العراق، 2007.
- عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد أحمد عبد الدايم: مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- قيس ناجي وبسطويسى احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، سنة 1987.
- محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة: النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2000.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي. 2000.
- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.
- وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية . الموصل. جامعة بغداد. 1999م .
- يوسف العنزي: مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999.
- Atwa, m. & Gamal, m. (2011). **Effect of Using a Contemporary Method to Some Biomechanical Variables and Record Level in the Discus Throw**, *World Journal of Sport Sciences*, IDOSI Publications, Vol (4),No(1).
- Davids, K & Lees,A.Understanding and Measuring Coordination and Control in Kicking Skills in Soccer; Implications for Talent Identification and Skill in Acquisition.In *Journal of Sports Sciences*. Vol.18, 2000.P: 705. Form Internet of the Web Sit (<http://www.tandf.co.uk/journals>).



أثر ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا/جلوس

م. غيداء محمد حسون مهدي السعدي أ.د هدى شهاب جاري

ملخص البحث

أن أهمية هذه البحث تأتي من خلال اعداد وتهيئة برنامج ترويحي للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس لتساعدهم على تنمية الثقة بالنفس ومعرفة تأثير البرنامج الترويحي في تنمية الثقة بالنفس وذلك من خلال استمارة استبيان لقياس الثقة بالنفس، وحيث استخدمت الباحثة التجريبي والمنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (17) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، واجراء الاختبار القبلي ثم تطبيق البرنامج الترويحي والذي استمر لمدة (3) أشهر ومن ثم اجراء الاختبار البعدي، وأسفرت نتائج البحث ان للبرنامج الترويحي أثر واضح في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة البحث، ونوصى الاكثار من المحاضرات العلمية والمنافسات الهادفة بين اللاعبين إذ ثبتت فاعليتها في رفع درجة الثقة بالنفس لديهم.

The impact of the practice of recreational activities in the development of self-confidence among the Physically disabled / sitting

By

Ghaida Mohammed Hassoun Mahdi Saadi

Dr . Huda Shihabjari

Research Summary

The importance of this research comes through the preparation and preparation of a recreational program for volleyball players with mobility / seating to help them develop self-confidence and knowledge of the impact of the recreational program in the development of self-confidence through a questionnaire to measure self-confidence, and where the researcher used the experimental and descriptive approach and formed the research sample Of the (17) players were chosen in a deliberate manner, and the pre-test and then the application of the recreational program, which lasted for (3) months and then conduct the post-test, and results of the search that the recreational program has a clear effect in the wish of self-confidence in the sample of the research, A series of scientific lectures and competitions aimed at the players proved to be effective in raising their self-confidence

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتمد بناء الامم وتقدمها الى حد كبير على تنمية وتطور الموارد البشرية والاقتصادية والتربوية والعلمية والثقافية. وغيرها الى أقصى حد ممكن، والاهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم دون تمييز. وتشكل تنمية وتطوير الامكانيات البشرية الحجر الاساسي التي تركز عليه الموارد الأخرى في تنميتها وتطويرها. وهذا يأتي من خلال الاعتناء والرعاية في قدرات وقابليات الافراد البدنية والعقلية والمهارية لزيادة مشاركتهم ومساهماتهم في بناء المجتمع كل حسب قابلياته وقدراته.

ومن هذا المنطلق أهتمت الدول المتقدمة " بمحاولة توجيهية بإعطاء فرص متساوية للأفراد ذوي الحركة المحدودة بممارسة التمارين الرياضية والدخول في المنافسات مع أقرانهم الاصحاء لإغناء حياتهم بالمعنى الكامل " (Ake Mangusson, 1999, p25). ووفرت لهم الرعاية الكفيلة بتربيتهم وتعليمهم لزيادة تفاعلهم في المجتمع وتوافقهم مع الحياة الاعتيادية من جهة ولزيادة مساهماتهم في العمل والانتاج كل حسب قدراته وامكاناته من جهة أخرى.



فالمعاق حركيا يشعر بفقدان الثقة في النفس في التعلم والمشاركة مع زملائه مما يسبب له إحباطا واضطرابا في صحته النفسية وبذلك يتحول الى عنصر غير فعال وربما يصبح عالة على أهله ومجتمعه ووطنه.

وبما ان الثقة بالنفس تعد من سمات الشخصية السوية، فلهذا ان تنمية الثقة بالنفس تجعل الفرد يعتمد على قدراته ويخدم ذاته ولا يشعر بالنقص، في مواجهة مشكلاته والاعتماد على نفسه في حلها واتخاذ قراراته بنفسه، فضلا عن انها أحد مصادر الصحة النفسية وأحد مؤشرات التوافق النفسي والاجتماعي، فمن هذا المنطلق لا بد من إيجاد وتوفير وسائل نفسية لذوي العجز البدني لأنها حق انساني للاستفادة منهم في بناء المجتمع وتسخير طاقات وامكانات كافة افراده وشرائحه في المساهمة لبناء وتطوير المجتمع. (حلمى، فرحات، 1998، ص78)

وتكمن أهمية البحث في اعداد وتهيئة برنامج تروحي للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس لتساعدهم على تنمية الثقة بالنفس من خلال المنافسات والالعاب والتفاعل مع الاخرين.

2-1 مشكلة البحث:

ان التطور الحاصل في مستوى الاداء البدني والمهارى والخططي لدى لاعبي كرة الطائرة للمعاقين حركياً/جلوس لم يأتِ اعتباطاً بل جاء نتيجة استخدام الوسائل والطرق العلمية الناجحة في التدريب والتعليم ولأهمية الجانب النفسي في اعداد اللاعبين من قبل هذه الشريحة في المجتمع ينبغي إعداد وتوفير وسائل رياضية تتلاءم واحتياجاتهم البدنية والنفسية التي من شأنها أن تعيد لهم توازنهم النفسي وتحقيق اندماجهم بالمجتمع وتسهم في رفع ثقتهم بأنفسهم مما يساعد في استثمار إمكاناتهم الحقيقية في ممارسة الألعاب الرياضية.

فمن خلال خبرة الباحثة في مجال المعاقين واهتمامه بالرياضة المعاقين ورغبتها واندفاعها للتطوع للعمل مع هذه الشريحة، لاحظت عدم وجود برامج تروحية لتعمل على ترفيه وتطوير الجوانب النفسية للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس، لهذا ارتأت الباحثة الاهتمام بهذه المشكلة وذلك بإعداد برنامج تروحي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/جلوس .

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد برنامج تروحي
2. معرفة تأثير البرنامج التروحي في تنمية الثقة بالنفس للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس.

4-1 فرض البحث:

1. ان البرنامج التروحي له تأثير ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية الثقة بالنفس للاعبين كرة الطائرة المعاقين حركيا/ جلوس.

4-1 مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري: لاعبي كرة الطائرة المعاقين حركيا / نادي وسام المجد

2-5-1-المجال الزمني: 2017/2/2 - 2017/5/20.

3-5-1-المجال المكاني: نادي وسام المجد الرياضي / بغداد الكرخ / اليرموك .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفي بأسلوب المسحي لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2- مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي وسام المجد باليرموك معاقين – جلوس بتر فوق وتحت الركبة والبالغ عددهم (17) لاعب (2016- 2017) واعتمدت الباحثة الطريقة العمدية في اختيار عينة البحث .

2-3 ادوات البحث و وسائل جمع المعلومات:

أ. المقابلات الشخصية.



ب. المصادر والمراجع العربية.

ج. استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.

د. الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء.

2-4 مقياس الثقة بالنفس : تم استعمال مقياس الثقة بالنفس (المالكي، 2002، ص 65) والذي قامت بتصميمها (سهم حسن كريم المالكي، 2002) ويشتمل هذا المقياس (61) فقرة، وبعد عرض المقياس على الخبراء المختصين، (*) لبيان صلاحية فقرات المقياس للدراسة الحالية وبعد الأخذ بأراء الخبراء تم حذف بعض الفقرات لتشابهها بالفكرة مع فقرات أخرى كما أرتأى الخبراء تعديل بعض البدائل للفقرات وحسب أهميتها وبذلك بقيت (57) فقرة وبمفتاح تصحيح الفقرات حسب طريقة ليكارت (Likert) في قياس الأوزان لبدائل الفقرات التي هي باتجاه (إيجابي) واحد متدرجة من (1-3) درجات لكل فقرة وحسب البدائل التي يختارها اللاعب، فان الباحثة اعطت ثلاث درجات للموقف (أ) والذي يقيس الثقة بالنفس بدرجة عالية واعطت درجتين للموقف (ب) والذي يقيس الثقة بالنفس بدرجة متوسطة والموقف (ج) درجة واحدة والذي لا تقيس الثقة بالنفس، وعليه فإن الدرجة العليا للمقياس المكون من (57) فقرة هي (171) والدرجة الدنيا (57) والمتوسط النظري (114). كما مبين في الملحق (2).

2-5 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة وفريق العمل المساعد* في يوم الاثنين الساعة العاشرة صباحاً الموافق 2017/2/20 بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السليبيات التي قد ترافق تطبيق المقياس لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات كل من المقاييس مفهومة من قبل أفراد عينة البحث ومعرفة السليبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها بالتطبيق الرئيسي ومعرفة وتحديد الوقت المستغرق لملا الاستمارة و كان الوقت المستغرق لملا الاستمارة (15-20) دقيقة لكل استمارة، وقامت الباحثة بتوزيع استمارات المقياس على (2) من عينة البحث وبعد استطلاع آراء المختبرين حول طبيعة المقياس ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة أو لا وإن كانت لديهم أية ملاحظات حول صياغة عباراته أو فيما إذا كانت هناك صعوبات تذكر في الاجابة وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبة عند الاجابة على الاستبيان.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبار القبلي: وقد اجريت الاختبارات القبلية لجميع افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 2017/2/26 في القاعة الداخلية لنادي وسام المجد، التي تضمنت تطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة البحث بمساعدة الفريق المساعد وتمت مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان وطريقة تطبيق المقياس حتى يتسنى خلق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-6-2 البرنامج الترويجي: قامت الباحثة بأعداد البرنامج الترويجي وقد طبق البرنامج على افراد عينة البحث يوم الخميس الموافق 2017/3/2 ولغاية 2017/5/2، وقد تضمن البرنامج المقترح بتصميم وحدات البرنامج طبقاً لأراء الخبراء وقد احتوى البرنامج على (12) وحدة لتنفيذه في خلال (12) أسبوع وذلك بمعدل (4) مرات أسبوعياً لكل وحدة، واليوم الخامس للرحلات وحفلات السمر وأعياد الميلاد والتسوق وذلك لتثبيت المعلومات حتى يشعر الأطفال بالانطلاق والسعادة والمرح مع مشاركة المشرفين وأولياء الأمور. وان هدف البرنامج الاساسي هو تطوير الثقة بالنفس فضلاً عن اندماجه مع المجتمع ليتقبله ويتقبل هو بدوره هذا المجتمع، إذ تضمنت الوحدة ثلاثة اقسام هي :

1. **التهيئة:** دخول الملعب بصورة منتظمة، والاصطفاف والوقوف في خط واحد، تهيئة العينة للبدء بالوحدة.

*ملحق (1)

*ملحق (3)



2. **النشاط الأساسي :** يتمثل في مسابقات وألعاب ترويحية وفقاً للأهداف الخاصة لكل مهارة في إطار عام تبعاً لميول ورغبات. ملحق (4)
3. **النشاط الختامي :** ويتم فيه ممارسة أنشطة للتهديئة والاسترخاء في جو يسوده المرح والسرور.
- 2-3 **الاختبار البعدي:** بعد تنفيذ البرنامج الترويحي على عينة البحث أجريت الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2017/5/9، وحرصت الباحثة على تهيئة الظروف والإمكانات لتسهيل المهمة من حيث المكان والزمان، للتطبيق مقياس الثقة بالنفس، وتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي نفسها بمساعدة فريق العمل المساعد لتكون ظروف الاختبار القبلي نفسها للوصول إلى نتائج دقيقة وبصورة علمية.
- 2-8 **الوسائل الإحصائية:** تم استعمال حقيب SPSS الإحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج مقياس الثقة بالنفس ومناقشتها

جدول رقم (1)

يبين درجات مقياس الثقة بالنفس للاختبارين القبلي والبعدي

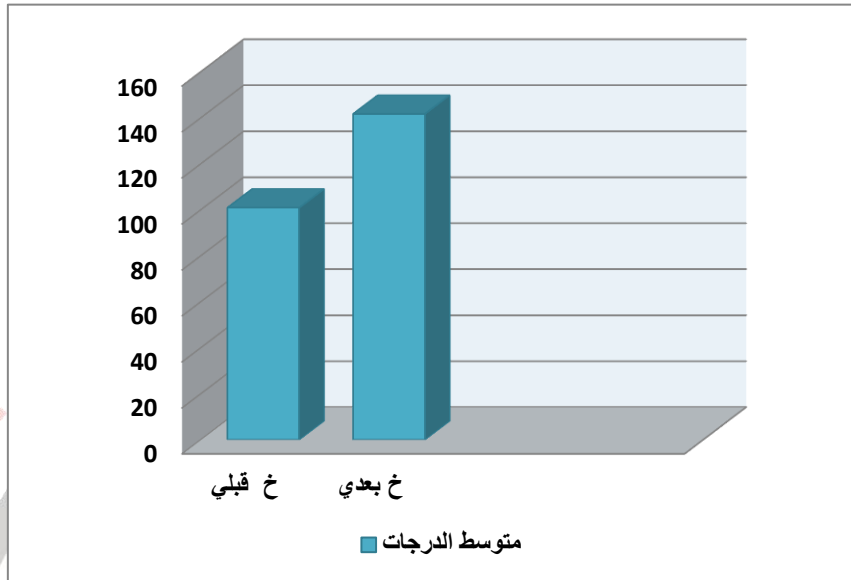
ت	الدرجات قبل البرنامج (الاختبار القبلي)	الدرجات بعد البرنامج (الاختبار البعدي)
1	90	125
2	100	154
3	112	136
4	113	142
5	111	135
6	85	120
7	90	122
8	97	146
9	96	157
10	100	161
11	101	152
12	110	169
13	112	137
14	109	142
15	88	128

وعند معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، أظهرت النتائج وجود فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسط درجات الاختبار القبلي البالغ (100.933) درجة بانحراف معياري قدره (9.787) درجة ومتوسط درجات الاختبار البعدي البالغ (141.733) درجة بانحراف معياري قدره (14.767) درجة، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (11.480) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (14)، والجدول (11) يوضح ذلك والشكل (1).

الجدول (2)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والبعدي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية		
القبلي	100.933	9.787	11.480	4.140	14	0.001
البعدي	141.733	14.767				



الشكل (1)

يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

ولما كان الفرق دالاً ولصالح المتوسط المتحقق في الاختبار البعدي، فإن ذلك يدل وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبار القبلي ومتوسط درجات الاختبار البعدي للثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث على أن مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث بعد خضوعهم للبرنامج الترويحي كان عالياً بعد انتهاء البرنامج، وهذا يعني أن البرنامج الترويحي المطبق كان له أثر إيجابي في تنمية الثقة في النفس وتعزو الباحثة ذلك إلى إمكانية تغيير بعض الجوانب النفسية لدى الأفراد من خلال تطبيق البرامج المعدة لهذا الغرض، وهذا دليل على وجود تحسن في مجالات الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال تطبيق المنهج المتبع وهو أن البرنامج الترويحي المنظم يعد عنصراً جوهرياً في العملية التربوية. (الدوسري، 1985، ص 112)

وأن التطور جاء نتيجة تنظيم البرنامج الترويحي لتنمية الثقة بالنفس وأتباع خطوات زيادة القدرة النفسية على تذليل الصعوبات وتقليل الضغط النفسي والقلق والقضاء على الخجل والتعزيز الإيجابي وتشجيع المبادرة وتنمية الشعور بالتحدي أثناء المنافسة وتشجيع المتعلمين على التكيف الاجتماعي الترويحي وتذليل حالات الإحباط والفشل والتغلب عليها... وغيرها. (علاوي، 1994، ص 89)

إن جميع هذه العوامل الإيجابية قد زادت من تطور الثقة بالنفس الذي يعطي تأثيراً إيجابياً للمنهاج الترويحي في تطوير الثقة بالنفس عند لاعبي كرة الطائرة بالمعاقين حركياً/ جلوس.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات:

1. للبرنامج الترويحي أثر واضح في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة البحث.
2. أن تأثير البرنامج الترويحي أظهر فعاليته ومن خلال استخدام مقياس الثقة بالنفس المستخدم .



2-4- التوصيات:

1. الاكثار من المحاضرات العلمية والمنافسات الهادفة بين اللاعبين إذ ثبتت فاعليتها في رفع درجة الثقة بالنفس لديهم.
2. إجراء دراسة مماثلة مع عينات اخرى في ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.
3. توفير الامكانيات المادية والمعنوية في المجال الرياضي من مدربين ومشرفين ومتخصصين من اجل تحقيق الاهداف التربوية والرياضية.

المصادر

1. حلمي ابراهيم و ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط1، 1998
2. سهام حسن كريم المالكي؛ تأثير منهج تعليمي - نفسي في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة تنس الكراسي المتحركة وتنمية الثقة بالنفس، جامعة بغداد، التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه، 2002.
3. صالح جاسم الدوسري: الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، مجلة رسالة الخليج، الرياض، مكتبة الملك عبد العزيز الحربية، العدد (15)، 1985
4. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، 1994
5. AkeMangusson, Orienteering World, International Orienteering Federation, Suunto, no.2,2000,P.5.

ملحق (1)

أسماء المختصين والخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د خالدة أبراهيم	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
2	أ.د احمد فرحان علي	تدريب معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3	أ.د أحمد محمد العاني	تدريب معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
4	أ.د إيمان عبد الامير	تدريب/معوقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
5	أ.د محمود العكيلي	الاختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
6	أ.د نجلاء عباس	طرائق تدريس /طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
7	أ.د عدنان عبد الستار	تربية خاصة	الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية
8	م.د عبد الله هزاع الشافعي	علم النفس /ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد



ملحق (2)

استمارة استبيان قياس الثقة بالنفس

ت	الفقرات
1	عندما تريد شراء حاجة لنفسك فأنتك تفضل أن: أ. تحدد بنفسك اختيار النوعية الملائمة. ب. تستشير الآخرين في اختيار النوعية المفضلة. ج. تعتمد على اهلك في اختيار النوعية المناسبة.
2	عندما تتعرض لمشكلة خاصة في حياتك الاعتيادية فأنتك عادة: أ. تعتمد على نفسك في معالجتها ب. تطلب معونة اصدقائك في معالجتها ج. تأخذ برأي المقربين منك في معالجتها
3	عندما تريد أن تقوم بعمل معين غير متأكد من نجاحك فيه فأنتك: أ. تحاول أن تؤديه بكل قدراتك. ب. تستشير بطريقة تنفيذه. ج. تكلف الآخرين لتنفيذه خوفاً من الفشل.
4	هل تشعر الآن أنك إنسان: أ. مهم ولك تأثير في المجتمع. ب. مهم لو توفرت لك بعض الظروف. ج. غير مفيد في ظل ظروفك الحالية.
5	عندما توجه لك دعوة لحضور حفلة أو مناسبة اجتماعية فأنتك: أ. تحضرها وأنت تشعر بالارتياح. ب. تشعر بالخجل في بداية حضورك. ج. تجد صعوبة بالحضور وتتألم من وضعك.
6	عندما تفرض عليك الظروف أن تكون في وسط من الناس فأنتك: أ. تشعر بالارتياح وتبادلهم الحديث. ب. يقتصر اختلاطك معهم على أصدقائك فيهم. ج. تحاول الانعزال عنهم قدر الإمكان.
7	إذا واجهت صعوبات في الحياة، فهل تشعر إنك: أ. تتمكن من مواجهتها بظروفك الحالية. ب. تحتاج إلى بعض المساعدة. ج. تجد صعوبة في مواجهتها.
8	عندما تخطأ بحق الآخرين فهل إنك: أ. تتمكن من الاعتراف بخطئك وتعتذر منهم. ب. تشعر بالخجل عند الاعتراف بخطئك. ج. ترتبك وتجد صعوبة في الاعتراف بخطئك.
9	عندما يوجه لك نقداً من الآخرين على بعض تصرفاتك فأنتك: أ. تتقبله بارتياح. ب. ترتبك وتشعر بالخجل. ج. لا تتقبله أو تظهر امتعاضاً منه.
10	عندما يطلب منك الآخرون أن تبدي رأيك في موضوع معين فأنتك: أ. تجد من السهولة أن تعبر عن رأيك ب. تشعر بالارتباك عندما تعبر عن رأيك ج. تجد صعوبة في التعبير عن رأيك
11	كل فرد له قدرات وإمكانات خاصة، لذا فإنك: أ. تثق بقدراتك معظم المواقف. ب. تجد أن قدراتك غير كافية أحياناً. ج. تعتقد بأن قدراتك أقل بكثير من الآخرين.



12	<p>ذا كنت تمارس نشاطاً أو عملاً معيناً مفيداً للآخرين فإنك: أ. تستمر فيه حتى إذا لم تجد التشجيع والاستحسان منهم. ب. تشعر بالارتياح عندما يشجعك الآخرون عليه. ج. تجد صعوبة في الاستمرار به إذا لم تجد استحسان الآخرين له.</p>
13	<p>عندما تفكر بزيارة بعض أصدقائك أو معارفك فإنك: أ. تحدد موعد الزيارة في أي وقت مناسب. ب. تحاول تأجيل الزيارة خجلاً من وضعك. ج. تبعد فكرة الزيارة عن ذهنك كي لا تخرج أمامهم.</p>
14	<p>عندما يعاونك بعض لأفراد أسرته في تلبية بعض احتياجاتك، فإنك تشعر أن هذه المعاونة هي من باب: أ. الواجب عليهم. ب. الحصول على الأجر والثواب. ج. الشفقة عليك.</p>
15	<p>عندما يطرح موضوع للمناقشة بين أصدقائك فإنك تفضل: أ. المشاركة في النقاش وتبدي آرائك بصراحة. ب. الإجابة عن أسئلتهم باختصار. ج. الصمت كي لا تعطي رأياً خاطئاً.</p>
16	<p>عندما تحاول إنجاز عمل معين وتجد أن قدراتك الجسمية غير قادرة على إنجازه فإنك: أ. تستمر بالمحاولات عسى أن تنجح فيه. ب. تؤجل إنجازه إلى وقت آخر. ج. تتركه وأنت تشعر بعدم الارتياح.</p>
17	<p>قد تشعر بعد أصابتك ب: أ. وجود إمكانية لديك لأداء أدوار مهمة في الحياة. ب. أنك أقل من الآخرين في أداء هذه الأدوار. ج. عدم وجود أية إمكانية لديك لأداء دور مهم.</p>
18	<p>عندما ينظر الآخرون إليك وأنت تسير في الشارع فإنك ترى أن نظراتهم هي: أ. نظرات طبيعية. ب. نظرات غير اعتيادية. ج. نظرات تقلل من شأنك.</p>
19	<p>عندما تحاول إنجاز عمل معين وتخطأ به، لذا فإنك: أ. تعترف أن وضعك الجسمي هو سبب ذلك. ب. تحاول التقليل من أهمية هذا الخطأ. ج. تدعي أن الخطأ حدث صدفة.</p>
20	<p>عندما يأتي لزيارتكم ناس غرباء فإنك: أ. تجلس معهم وأنت تشعر بالارتياح. ب. تفضل أن يخرجوا بسرعة. ج. تحاول عدم اللقاء بهم كي لا تشعر بالإحراج من وضعك.</p>
21	<p>عندما تمارس هواية أو نشاط معين وتجد أن وضعك الجسمي قد يحول دون ممارستك لها بدرجة فإنك: أ. تحاول ممارستها بقدر إمكانياتك. ب. تمارسها وأنت تتمنى أن لاتكون بهذه الحالة. ج. تشعر بالضعف وتتألم من الحالة.</p>
22	<p>عندما يقول لك شخص معين أنك عاجز أو مصاب بنقص فإنك: أ. تتقبل القول وكأنه لا يعنيك. ب. تفضل أن لا يقال لك هذا أمام الآخرين. ج. ترتبك وتفقد ثقتك بنفسك.</p>
23	<p>عندما تدخل القاعة لحضور احتفال معين فإنك تفضل أن تجلس في: أ. مقدمة القاعة وأنت محط انظار الآخرين. ب. وسط القاعة.</p>



24	ج. مكان لا تسلط فيه الانظار عليك عندما تعطي رأياً معيناً للآخرين وتكتشف بعد مدة أنه كان رأياً خاطئاً لذا من الأفضل أن: أ. تذهب إليهم وتوضح لهم خطأ رأيك. ب. تحاول توضيح خطأك لهم بأسلوب غير مباشر. ج. تتجنبهم لكي لا يستهزؤا برأيك.
25	عندما تضطر لدخول مكان فيه مجموعة من الناس فإنك: أ. تدخل حال الآخرين. ب. تفضل الدخول بصحبة شخص آخر. ج. تشعر بالخجل والارتباك عند الدخول.
26	عندما تحضر متأخراً بعد ان يبدأ احتفال تريد حضوره يكون عليك ان تمر امام الجميع لذا فإنك في هذه الحالة تفضل : أ. الدخول امام تركيز انظار الجميع عليك . ب. الانتظار لحين دخول شخص آخر لتدخل معه . ج. عدم حضور الاحتفال كي لا تتعرض للإحراج
27	عندما تريد انجاز عمل معين فإنك تفضل: أ. البدء به عندما تقتنع به ب. التأني في البدء به كي لا تفشل به. ج. استشارة الآخرين كي لا تبدأ به.
28	عندما تواجه عقبات في الحصول على ما ترغب فيه فإنك: أ. تنظر للحالة نظرة طبيعية وتستمر في المحاولات. ب. تشعر بعدم الارتياح وتحاول مرة أخرى. ج. تتألم وتشعر بالضعف.
29	عندما يعارضك الآخرون في رأي معين فإنك تفضل أن: أ. تناقشهم وأنت واثق من رأيك. ب. تخفف من رأيك تجنباً للمعارضة الشديدة. ج. تسحب رأيك لأنه قد يكون غير صحيح.
30	حين تجلس إلى من هو اكبر منك سناً أو مركزاً ويطلب رأيك في موضوع معين فإنك: أ. تقول رأيك بكل حرية ودون تردد. ب. تدلي برأيك بشكل متحفظ. ج. تمتنع عن الإدلاء برأيك.
31	حين تكون مع فتاة فهل تشعر: أ. بالثقة وتتحدث إليها. ب. بالتردد في مكالمتها. ج. بالخجل وتمتنع عن مكالمتها.
32	حين تكون بين مجموعة من الناس هل تفكر بـ: أ. المبادرة في الحديث. ب. الحديث بعد ان يبادر احدهم. ج. التردد وعدم الحديث.
33	حين تحتدم في النقاش مع بعض الأصدقاء فإنك: أ. تدافع عن رأيك بشدة. ب. تحاول إقناعهم رأيك بكل ود. ج. تنسحب.
34	تفضل ان تكون طموحاتك المستقبلية: أ. تحقق رغبات . ب. تناسب قدراتك البدنية. ج. محدودة لانك تخاف من الفشل.
35	حين تكلف بتحمل مسؤولية عمل معين فإنك:



36	<p>أ. توافق على تحمل المسؤولية رغم قدرتك البدنية المحدودة. ب. توافق على تحمل المسؤولية ولكن بمساعدة أحد الأصدقاء أو الأقرباء. ج. لا تستطيع تحمل المسؤولية لعدم قدرتك البدنية على ذلك. حين تكون في مكان لأول مرة وتحاول التعرف على أصدقاء جدد فإنك: أ. بإمكانك فعل ذلك بسهولة. ب. تحاول قدر الإمكان. ج. تجد صعوبة في ذلك.</p>
37	<p>حين يمارس أصدقاؤك نشاطاً معيناً فإنك: أ. تشاركهم النشاط لتثبت لهم قدراتك. ب. تسأيرهم حتى تحتفظ بحبهم. ج. لا تشارك معهم في النشاط. حين تكون متطابقاً فإنك تفضل ان: أ. تمارس النشاط الرياضي. ب. القراءة وسماع الموسيقى ج. العزلة وعدم الاختلاط.</p>
38	<p>لديك الثقة بقدراتك الجسدية بشكل: أ. كبير. ب. متوسط. ج. قليل.</p>
39	<p>لكونك رياضي تشعر بانك : أ. أفضل من زملائك ب. مساوياً لزملائك. ج. أقل من زملائك.</p>
40	<p>حين تفكر في ممارسة الرياضة فإنك تفضل ان: أ. تلعب مع الزملاء. ب. تلعب في كل الاحوال. ج. تلعب وحدك.</p>
41	<p>لا تمارس الرياضة خوفاً من : أ. عدم استغلال قدراتك الجسدية بشكل كامل. ب. عدم الاداء بشكل صحيح. ج. استهزاء الآخرين بك.</p>
42	<p>حين تدخل قاعة التدريب هل تفضل : أ. تدخل وحدك للقاءة. ب. لا يهمك ان راقبك احد. ج. تلعب وحدك حتى لا يراقبك احد.</p>
43	<p>حين تجد صعوبة في اداء بعض المهارات الخاصة بكرة الطائرة بالمعاقين حركياً/ جلوس: أ. تستفسر من المدرب عن كيفية ادائها. ب. تتعلم ادائها من اللاعبين. ج. تمتع عن الاستفسار ولا تؤديها.</p>
44	<p>هل تشعر بأن المدرب أثناء أداء المهارات: أ. يثق بك. ب. لا تعرف. ج. لا يثق بك.</p>
45	<p>حين تؤدي المهارات تشعر بأنك: أ. تبذل أقصى جهدك لأداء المهارة. ب. تحاول أن تؤدي المهارة. ج. كسول ولا تستطيع أداء المهارة المطلوبة.</p>
46	



47	حين تتكلم مع المدرب هل تشعر ب: أ. الثقة. ب. التردد. ج. الخوف والخجل.
48	عند ادائك المهارات الخاصة بكرة الطائرة هل تشعر بانك: أ. أفضل من زملائك في الاداء. ب. مساويا لزملائك في الاداء. ج. اقل من زملائك في الاداء.
49	حين تتدرب مع زملائك هل تحب ان تكون : أ. قائدا لزملائك. ب. ضمن صفوفهم. ج. اخر الصف.
50	هل تشعر بان ثقتك في نفسك هي: أ. أكثر من زملائك المعاقين. ب. مساويا لهم. ج. اقل من الزملاء.
52	حين تتمرن على مهارات كرة الطائرة الجديدة : أ. تتقنها بشكل افضل من بقية الزملاء. ب. تجد صعوبة في البداية. ج. تتقنها بعد فترة طويلة.
53	هل تشعر في الوقت الحاضر حين تتمرن على مهارات كرة الطائرة بالكراسي المتحركة: أ. بثقة كبيرة في النفس. ب. ثقة قليلة في النفس. ج. ليس لديك أي ثقة في النفس.
54	حين يعطيك المدرب مهارة جديدة في كرة الطائرة: أ. تفضل أن تكون صعبة لأن لديك ثقة بأدائها. ب. تفضل أن تكون مناسبة لقدراتك البدنية. ج. تفضل أن تكون بسيطة.
55	هل تشعر بانك: أ. تستحق الثقة. ب. يمكن أن تكون موضع ثقة. ج. لا تستحق الثقة.
56	عند عدم أدائك المهارة المطلوبة منك بشكل صحيح (في كرة الطائرة) فهل: أ. تحاول أن تثبت جدارتك بالتمرين المتواصل. ب. تسأل المدرب عن الأداء الصحيح. ج. تشعر بعدم الثقة.
57	عندما تنافس الآخرون في كرة الطائرة بالمعاقين حركيا/ جلوس وتفضل فهل: أ. تستمر بالمنافسة رغم الفشل. ب. تحاول أن تعوض الخسارة. ج. تنسحب من المنافسة.



ملحق (3)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أسيل ناجي فهد	دكتوراه / علم النفس / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى
3	شيماء علي ناصر	دكتوراه/ ادارة وتنظيم /كرة طائرة	مديرية التربية / الكرخ الاولى
4	وداد يوسف محمد	دكتوراه/ ادارة وتنظيم	مديرية التربية / ديالى
5	غادة عبود عبد الحسين	دكتوراه /تعليم حركي /كرة اليد	مديرية التربية / رصافة الاولى

ملحق رقم (4)

مفردات المنهج الترويجي للقسم الاساسي

1.	لقاء تعارف بين اللاعبين والباحثة في موضوع البحث واهدافه
2.	تنمية مفهوم الثقة بالنفس
3.	تنمية مفهوم الرضا عن العمل
4.	تنمية الانتماء الى الجماعة والتعاون
5.	تنمية مفهوم الطموح
6.	تنمية روح المثابرة بين الفريق
7.	تنمية روح القيادة
8.	تنمية الشعور بالراحة النفسية.
9.	بث روح الفكاهة والمرح
10.	تنمية الشعور بالرضا عن الذات
11.	جلوس اللاعبين على الكراسي، الذراعان ممتدتين جانبا، وكفا اليدين متجهتين الى الاعلى
12.	البدء بتمارين الاسترخاء الذاتي
13.	التنفس بسهولة وبطئ
14.	تنمية الثقة بالنفس من خلال التكليف بأعمال تتناسب وقابلية المعاق وتشعره بقيمته (قيادة الفريق).
15.	توضيح دور الاسترخاء العقلي الذي يأتي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العقلي
16.	الاستجابة للاسترخاء والوصول الى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل ، تهدئة العقل والمساعدة على التركيز.
17.	استخدام اي نوع من انواع متعلمة من الاسترخاء العضلي او العقلي للوصول الى الاسترخاء الكامل وخفض مستوى الاستثارة، محاولة تركيز انتباه اللاعبين لتصور اجواء الملعب مع مراعاة الانتظام في التنفس.
18.	تشجيع اللاعبين على حب الآخرين
19.	التمتع بوقت الراحة
20.	التنفس العميق (الشهيق من الانف والزفير من الفم)
21.	التركيز على التنفس وادائه الصحيح بين اجزاء الجسم
22.	استخدام التمرين للاسترخاء العضلي او العقلي للوصول الى الاسترخاء الكامل وخفض مستوى الاستثارة.
23.	الجلوس على الكرسي ، الذراعان ممتدتان الى الجانب، التنفس بعمق
24.	التركيز على نقطة معينة من وضع الجلوس ثم اداء الاسترخاء والشد (الاسترخاء التعاقبي) .
25.	تنمية الثقة بالنفس من خلال مدح اللاعب اثناء ادائه للمهارات بشكل صحيح.
26.	تنمية التركيز للاعبين (التركيز على نقطة معينة مرسومة على الحائط وعند سماع الصافرة توجيه الانتباه الى نقطة اعلى منه).



تدريبات خاصة وفق مسافات وازمان مستهدفة لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز ركض 400 متر حواجز للشباب

م. علي نعيم عجیل م.م سيف محمد كاظم م.م احمد شاکر كاظم
جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المديرية العامة لتربية واسط
جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ahmed.shakir17@yahoo.com

www.s.alkotby@gmail.com

www.alinaeem@uowasit.edu.iq

المخلص

هدفت الدراسة الحالية الى اعداد تمرينات خاصة وفق مسافات وازمان مستهدفة لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانكية وإنجاز ركض 400 متر/حواجز للشباب فضلاً عن التعرف على تأثير تلك التمرينات وافترض الباحثون بأن هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات والاختبارات القبلية والبعدية في تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانكية وإنجاز ركض 400 متر/حواجز للشباب، واتبع الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، اما عينة البحث فقد تحددت بـ (5) عدائين من عدائي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في العراق في محافظة بغداد في فعالية (400) متر حواجز للشباب، وقام الباحثون بأجراء الاختبارات الخاصة على عينة البحث والمتمثلة باختبار (250 م و350م) في قياس تحمل السرعة، وإنجاز مسافة 400 م حواجز، فضلاً عن قياس بعض المتغيرات البايوميكانكية على الحاجز، واتبع الباحثون تطبيق تمريناتهم على لمدة 8 أسابيع موزعة على 3 وحدات في الأسبوع وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات وإجراء الاختبارات البعدية، تم استخراج النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة، وظهرت النتائج هنالك تطور في متغيرات تحمل السرعة والانجاز وبعض المتغيرات البايوميكانكية لعينة البحث واستنتج الباحثون الى ان التدريب على مسافات مستهدفة وبأزمان معيارية مستهدفة تساهم في تطوير المتطلبات الخاصة بالفعالية (كتحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانكية) والانجاز.

**Special Training According To Targets Distances And Times For The
Development Of The Endurance Of Speed And Some Biomechanical
Variables And The Achievement Of Running 400 M / Hurdles For Young
People.**

**ALI NAEEM AJEEL SAIF MOHAMMED KADHIM AHMED
SHAKIR KADHIM**

**Teacher at College of Physical Education Physical Education Teacher
at Teacher at College of Physical Education
and Sports Sciences / Wasit University Directorate Education of Wasit
and Sports Sciences / Wasit University**

ABSTRACT

The aim of the present study was to prepare specific exercises according to targets distances and times for the development of the endurance of speed and some biomechanical variables and the achievement of running 400 m / h for youth as well as to identify the effect of these exercises. The researchers hypothesized that there are statistical differences between pre and post tests in the endurance speed and some biomechanical variables and the achievement running 400 m / hurdles for young people, the researchers followed



experimental method with a one group-style , the sample of the study was identified by (5) athlete of the National Center for the care of sports talent in Iraq in athlete tested with (250 m and 350 m) test to measure the endurance of speed, and the achievement of running 400 m hurdles, as well as the measurement of some of the biomechanical variables on hurdles, exercises continued for 8 weeks The results were obtained by the appropriate statistical means, and the results showed that there was an evolution in the variables endurance of speed and some biomechanical variables and achievement of running 400 m/ hurdles of the research sample. The researchers concluded that the training according to targets distances and times contribute to the development of effective requirements (endurance of speed and some biomechanical variables and the achievement running 400 m / hurdles.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم العلمي الملحوظ الذي شهده العالم في السنوات القليلة الاخيرة الذي اتضح من خلال الانجازات العالية في الفعاليات الرياضية وهذا التقدم جاء نتيجة للتنافس بين الدول من أجل احراز الذهب او المراكز الثلاث في الأولمبياد مما دفعهم الى تسخير جميع الوسائل والطرائق العلمية التدريبية في بناء الرياضي من جميع النواحي ولاشك ان اهم العلوم المتداخلة مع التدريب الرياضي علم البايوميكانيك الذي بدوره يجد افضل المسارات الحركية لأداء الفعالية وبهذا يقلل من الجهد المبذول واداء الحركة بأفضل صورة .

شمل هذا التطور في الانجازات الرياضية فعاليات العاب القوى وهذا ما تم في الدورة الاولمبية الاخيرة من ارقام عالية تحققت كذلك ارقام قياسية كسرت .

اذ تعد فعالية 400م/حواجز من الفعاليات القصيرة التي يجب ان تتكامل فيها مجمل القدرات البدنية للارتقاء في مستوى انجازها وتداخل العلوم في العملية التدريبية لأجل تحقيق مستوى متميز حيث من الضروري تداخل علم البايوميكانيك في ايجاد افضل تكنيك ركض من حيث طول الخطوة وترددها وعلى طول مسافة السباق المقترنة بخطوة معدلة الا وهي خطوة الحاجز وكيفية تقليص الزمن فوق الحاجز .

ومن اجل مواكبة هذا التطور والتقدم السريع في الانجازات العالمية لابد من اجراء دراسات وبحوث للوقوف على نقاط القوة في اجزاء الفعالية على المستوى المحلي كذلك تجزئة وتحليل هذه الفعالية الى اجزاء في لعملية التدريبية، حيث يتم التركيز على القدرات البدنية الخاصة في كل جزء من اجزاء السباق والقيام بتطوير الزمن الخاص بها من اجل ايجاد زمن كلي متقدم لإنجاز فعالية 400م/حواجز من هنا جاءت اهمية البحث بالتركز على الازمان الجزئية كذلك المسافات الجزئية التي تم استهدافها وفقاً لمسافات جزئية وأزمان جزئية متقدمة بغية تحقيق افضل مستوى متقدم لعُدائي 400م/حواجز محلياً .

1-2 مشكلة البحث:

ان اعداد المناهج التدريبية يجب ان يكون بشكل علمي ومدرّس بهدف تطوير المستوى التدريبي للرياضي وبالتالي مستوى الانجاز وتختلف نسب التطور بين المناهج تبعاً للهدف الموضوع وكذلك دقة استهداف الضعف في المستوى لذلك يلجأ الباحثون الى استهداف مناهج مكتملة لما ختمت بها المناهج السابقة لتكون سلسلة متعاقبة في تطوير القدرات البدنية فضلاً عن المتغيرات البايوميكانيكية وفقاً لنوع الفعالية .



ومن خلال خبرة الباحثون في مجال الساحة والميدان تم ملاحظة ودراسة الفارق في زمن فعالية 400م/حواجز على المستوى المحلي وعلى المستوى العالمي، ومن هنا ارتأى الباحثون الى الوقوف على هذه المشكلة الا وهي مشكلة الفارق الزمني لذا اتجه البحث الى ملاحظة الازمان الجزئية للفعالية ومقارنتها بالزمان الجزئية المستهدفة عالمياً والعمل على وضع تمرينات لتقريب الفارق بين الازمان وبالتالي تقليل الفارق في الزمن الكلي .

1-3 هدف البحث:

- التعرف على قيم الازمان والمسافات المستهدفة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض 400م/حواجز للشباب.
- اعداد تمرينات خاصة وفق مسافات وازمان مستهدفة لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز ركض 400 م / حواجز للشباب
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق مسافات وازمان مستهدفة لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز ركض 400 م / حواجز للشباب

1-4 فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات والاختبارات القبلية والبعدية في تحمل السرعة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز ركض 400 م / حواجز للشباب

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: عدائي فعالية 400م/حواجز للشباب في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد
- المجال الزمني: 2018/2/14 ولغاية 2018/4/25
- المجال المكاني: مضمار العاب القوى الخاص بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد .
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من قبل الباحثين والمتمثلين بعدائي فعالية 400م/حواجز في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية / محافظة بغداد والبالغ عددهم (7) عدائين من فئة الشباب تحت سن 20 سنة، وبعد ذلك قاموا الباحثين باختيار عينة البحث عمدياً والبالغ عددها (5) عدائين لالتزامهم في التدريب وامتلاكهم العمر التدريبي المناسب وتقارب مستواهم من حيث الزمن المنجز للفعالية، اذ مثلت العينة نسبة (71.42)% من مجتمع البحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- ساعة توقيت لها إمكانية قياس أكثر من وقت في أثناء السباق (عدد5) نوع (كاسيو).
- كاميرا سريعة للتحليل الحركي بتردد (120)صورة/ ثانية. عدد (2)
- حامل كاميرا ثلاثي الأبعاد.
- حاسبة الكترونية نوع (DeLL).
- حواجز عدد (10)
- أعلام.
- شريط قياس.
- مسحوق ابيض.
- صافرة.
- شواخص.



2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الشبكة العالمية (الانترنت)
- الملاحظة والتجريب .
- برنامج التحليل الحركي (KINOVEA)

4-3 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

1-4-3 المتغيرات البدنية واختباراتها: لأجل تحديد اهم المتغيرات والاختبارات المناسبة لها والتي لها ارتباط بموضوع الدراسة والبحث عمل الباحثون على تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالدراسة وهي:

- 1- تحمل السرعة .
- 2- الإنجاز

1-1-4-3 اختبارات البدنية:

1- اختبار تحمل السرعة لمسافة 250 متر من الوقوف: (1)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات المستخدمة: مجال ركض لا يقل عن 400 متر، 6 حواجز قانونية، ساعات توقيت
- طريقة الاختبار: يقف المختبر في بداية 400 متر ويعطي المساعد أشاره بداية التوقيت.
- التسجيل: يقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر ثانية لمرة واحدة.

2- اختبار تحمل السرعة لمسافة 350 متر من الوقوف.

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص بالمسابقة.
- الأدوات المستخدمة: مجال ركض لا يقل عن 400 متر، 9 حواجز، ساعات توقيت.
- طريقة الاختبار: يقف المختبر في مجال الركض ويعطي المساعد أشاره بداية التوقيت.
- التسجيل: يقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر ثانية.

3- اختبار الإنجاز لاختبار سباق 400 م حواجز (2)

- الهدف من الاختبار: قياس الانجاز الحقيقي للمسابقة.
- طريقة الاختبار: توضع 10 حواجز وفق قانون المسابقة وتعطى لكل فرد محاولة لقطع مسافة 400 متر بعشرة حواجز قانونية.
- التسجيل: يقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر ثانية.

2-4-3 المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالبحث:

اختار الباحثين بعض المتغيرات البايوميكانيكية على الحاجز، اذ تم الاختيار على حاجزين هما السادس و الثامن والتي تقع ضمن المسافة التي استهدفها الباحثون في التدريب (250- 350) كمؤشر دلالة لمعدل قيم باقي الحواجز التي تقع ضمن هذه المسافة والمتغيرات هي :-

- 1- المسافة الكلية لاجتياز الحاجز: يتم قياسها بشكل مباشر بالتحليل الفيديوي والتي تتمثل بحساب المسافة قبل وبعد الحاجز .
- 2- زمن اجتياز الحاجز: يمكن قياسه من خلال حساب زمن الارتقاء مع زمن الاجتياز (الطيران) وزمن الهبوط من أول ترك إلى أول مس.
- 4- قوة الدفع: يتم قياس قوة الدفع لحظة الدفع قبل اجتياز الحاجز من خلال التحليل الفيديوي ومن قانون نيوتن الثاني (ق = ك x س / ن)

(1) Matthew Fraser Moat: Athletics Coach , Scientific journal issued by the British Union for the Athletics , 2010 , p.p 23-26.

(2) فراس جاسب خلف: تأثير تدريبات بمقاومات خارجية وفق الأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعادائي 400 م حواجز للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012، ص 57.



5- ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز. يتمثل بالمسافة الواقعة من مفصل الورك عند أعلى ارتفاع له فوق الحاجز إلى الأرض (بشكل عمودي).

ان المتغيرات البايوميكانيكية أعلاه تم قياسها من خلال البيانات المستخرجة من خلال التصوير الفيديوي السريع ويتم التعامل معها من خلال برنامج التحليل الحركي (KINOVEA).

3-5 التجربتان الاستطلاعتان: قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية في صباح يوم الخميس (2018/2/15) في الملعب الخاص بألعاب القوى في وزارة الشباب والرياضة الساعة 9 صباحاً، والغرض منها اجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجههم عند تطبيق تجربة البحث فضلاً عن ذلك معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد والواجبات المكلف بها عند اجراء الاختبارات فضلاً عن ذلك معرفة أماكن توزيع الآلات التصوير الفديوي وابعادها عن الحاجز وارتفاع بؤرة الكاميرا، وفي مساء نفس اليوم قام الباحثون بتجربتهم الاستطلاعية الثانية والغرض منها معرفة مدى ملائمة التدريبات المستخدمة للعيونة وازمانها وكيفية توزيعها ضمن المنهج المتبع من قبل المدرب الخاص بعيونة البحث، وذلك بأجراء جميع التدريبات على عيونه مكونة من لاعبين من خارج عينة البحث .

3-6 الاختبارات القبليّة: شرع الباحثون في أجراء اختباراتهم القبليّة على مدى يومين المصادف يوم الجمعة والاحد الموافقين (2018/2/18-16) اذ تضمن اليوم الأول اختبار مسافة (250م) في الساعة 9 صباحاً، وفي المساء اجري اختبار مسافة (350 م) من اجل إعطاء راحة كافية للاعبين، ومن اجل الحصول على استشفاء تام تم إعطاء يوم راحة بين الاختبارين الأول والثاني واختبار الإنجاز الذي اجري في يوم الاحد لمسافة 400 م حواجز مع قياس المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالحاجز السادس والثامن من خلال التصوير الفيديوي، اذ تم وضع الكاميرات الفيديويه على يسار الحافة الداخلية للمضمار وعلى بعد 28 م من الحاجز وضمن المجال الثاني للمضمار وبارتفاع بؤرة 140 سم من الأرض .

3-7 المنهج التدريبي: قام الباحثون بأعداد تدريبات خاصة وفق المسافة التي تم استهدافها من (250-350) م من مسافة السباق وفق ازمان مستهدفة للمسافات (250 م، و280 م، و330 م، و350 م)، والتي تم التدريب عليها مع مراعاة وضع الحواجز بالمكان القانوني المحدد لها ضمن المسافة المستهدفة في التدريب. اذ تم اعتماد الزمن المستهدف في التدريب من خلال معيار دولي خاص بالزمن الكلي والجزئي للمسافات والحواجز (*) بالاعتماد على زمن المنجز خلال اختبار انجاز 400م حواجز، اذ تم الاعتماد الشدة في التدريب من (80%-100%) للالزمان المستهدفة بهذا المعيار، وأن تطبيق هذه التدريبات دخلت ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية بما يلائم المنهج التدريبي المعد، وبلغت الوحدات التدريبية عددها (24) وحدة مقسمة على (3) وحدات في الاسبوع للأيام (السبت والاثنين والخميس)، وعلى مدار (8) أسابيع ابتداءً من يوم الاثنين المصادف (2018/2/19) ولغاية يوم السبت (2018/2/14)، اذ اعتمدوا الباحثين في تطبيق تدريباته خلال الوحدات على مبدأ التموج في بنسبة (1:3)، فيما استغرقت هذه الوحدة التدريبية الكلية زمن تراوح ما بين (45-70 دقيقة) ، قسمت على (10-15 دقيقة) للأحماء وهذه خاصة بالمدرّب، و(15-35 دقيقة) لتطبيق التمرينات الخاصة بالباحث، وتتبعها (10-15 دقيقة) للتهنئة والاسترخاء او تمرينات مكمله للأداء الفني من قبل المدرب في بعض الاحيان، وضعت هذه التدريبات على أساس مكونات الحمل التدريبي للمرحلة العمرية المختارة (فئة الشباب) بما يتلاءم مع قدراتهم البدنية وبما يؤثر بشكل ايجابي في احداث أعباء إضافية على الاجهزة الوظيفية للجسم والعضلات المشاركة بالأداء لغرض الحصول واكتساب التكيف والتطور المطلوبين. فضلاً عن وضعها على أسس ميكانيكية بما يخدم حركة اجتياز الحاجز، لتحسين العمل الميكانيكي والعضلي للداء، ولا يؤثر في العضلات العاملة بتحميلها مجهود اضافي، واعتمد



الباحث في وضع تمريناته بطريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تعتبر هي الانسب في تطوير متغيرات البحث المبحوثة

3-8 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء من تطبيق التدريبات من قبل الباحثون، قاموا بأجراء الاختبارات البعدية لأفراد العينة وحرص الباحث على توافر الشروط نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وبرفقة الفريق المساعد ذاته في الاختبارات القبلية والتي نفذت خلال يومي الاحد والثلاثاء المصادف (15-17/4/2018).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج الخاصة باختبارات تحمل السرعة والانجاز ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار تحمل السرعة والانجاز

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س					
اختبار تحمل السرعة مسافة 250 م	0.967	33.79	0.788	32.15	1.636	1.274	2.871	0.045	معنوي
اختبار تحمل السرعة مسافة 350 م	0.892	48.78	0.606	47.55	1.236	0.710	3.888	0.018	معنوي
اختبار الانجاز	0.769	54.32	0.847	53.88	1.742	1.442	2.685	0.003	معنوي

معنوي عند درجة حرية (1-5)=4 ومستوى دلالة $0.05 >$

من خلال الجدول (1) يتضح من ذلك الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (تحمل السرعة لمسافة 250 م -350م) ويعزو الباحثون هذا التطور الى خصوصية التدريب الذي استهدفت مسافة خاصة بتحمل السرعة وتجزئتها الى مسافات جزئية مستهدفة وفقاً لازمان عالمية لهذه المسافات لتصبح اكثر خصوصية وهذا ما اثر ايجاباً في تحسين كفاءتهم التدريبية مما اكسبهم القدرة على ركض هذه المسافة بمستوى احتفاظ بالسرعة ضمن حدود المسافة، فضلاً عن ذلك تطبع العينة على الركض بطول خطوة وتردد ثابت تبعاً لإحساس العداء بالزمن المستهدف نتيجة لانسجام التدريبات التي طبقت من ناحية الشدة والحجم التدريبي والراحة حسب الشددة المقترحة والتي تلاءمت مع متطلبات تحمل السرعة لهذه الفعالية بتكرارات قصويه ودون القصوية مما أدى الى تطبع العضلات العاملة على الأداء بشكل عالية وهذا ما أشار اليه كل من (أبو العلا وعلاوي) " يعد الحمل التدريبي الوسيلة الرئيسة لأحداث التأثيرات الداخلية الفسيولوجية في الجسم لأجل تحقيق تحسن في مستوى استجابات الوظيفة ومن ثم التكيف في أجهزة الجسم والارتفاع في المستوى، لذا يعد من اهم عوامل النجاح في البرنامج التدريبي ومن ثم في تحسن الأداء"⁽¹⁾

"إن قابلية العداء تتطور عند التدريب على إيقاع الخطوات خلال تدريبات المسافات الخاصة بالسباق عند عدائي 400 متر حواجز، اذ يحاول العداء المحافظة على افضل معدل للسرعة خلال المراحل اللاحقة من السباق وبالتالي سיהم في اختزال الزمن"⁽²⁾

اما اختبار الانجاز فيعزو الباحثون هذا التحسن الى فاعلية التمرينات التي طبقت على عينة البحث فالتمرينات التي كانت بمسافات مستهدفة التي تكون اقل من مسافة السباق ذات شدة تدريبية عالية وعالية جداً وفق طول المسافة المستهدفة مما يحفز الأجهزة الوظيفية والجهازين العضلي والعصبي على العمل بأقصى إمكانيتها واحداث تكيفات للعداء وبالتالي سيساهم في تحسين مقدرة العداء على

(1) محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص 22.
(2) صلاح محسن نجا ، العب القوي، اساس، تعليم، تنظيم، القاهرة، مركز لغة العصر للكمبيوتر والطباعة، 1998، ص 224-226.



تحسين الانجاز كون هذه المسافات تكون ذات خصوصية في متطلبات الفعالية وهذا ما اكده (عباس علي لفته) ان التدريب على مسافات جزئية واقل من مسافة السباق ويشدد عالية تكمن أهميتها في تحسين والارتقاء بفعالية ركض 400 متر وفي مرحلة الإعداد الخاص⁽¹⁾.

2-4 عرض النتائج الخاصة في قياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية لخطوة الحاجزين السادس والثامن ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لقياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية لخطوة الحاجزين السادس والثامن .

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع هـ	قيمة (t) المحسوبة	مستوى دلالة الفروق
	ع	س	ع	س				
المسافة الكلية لاجتياز الحاجز (م)	0.09	3.410	0.081	3.555	0.145	0.024	6.03	0.002
زمن اجتياز الحاجز (ثا)	0.027	0.528	0.019	0.460	0.068	0.012	5.356	0.003
قوة الدفع (نت)	121.1	2834.6	108.3	3010.5	175.9	33.52	5.246	0.003
ارتفاع مركز ثقل الجسم (م)	0.03	1.235	0.030	1.268	0.033	0.007	5	0.004

معنوي عند درجة حرية (1-5)=4 ومستوى دلالة $0.05 >$

من خلال الجدول (2) يتضح من ذلك ان هنالك معنوية في النتائج ولصالح الاختبار البعدي في القياسات البايوميكانيكية لخطوة الحاجز السادس والثامن ويعزو الباحثين هذه الفروق والتي تشير الى ظهور تطور في كافة المتغيرات البايوميكانيكية المتمثلة بـ بالمسافة الكلية لاجتياز الحاجز وزمن اجتياز الحاجز كذلك قوة الدفع اللحظية فوق الحواجز المستهدفة الى فاعلية التمرينات المعدة بشدد قصوي ودون القصوية وفقا لازمان دقيقة مستهدفة التي تعمل على جعل اللاعب يركض بطول خطوة وتردد عالي مما يؤدي الى ضبط ايقاع الخطوات عند الركض بين الحواجز نتيجة لتدريبات تحمل السرعة التي تعمل على تحفيز الجهاز العصبي العضلي على عمل العضلات بإمكانية عالية بالرغم من التعب ونتيجة للتقدم الملحوظ في اداء العينة تدريجياً في الاسبوعين الاخيرين من الوحدات التدريبية الذي تم عزو ذلك الى ان هذه التمرينات مكنت العداء من امتلاكه سرعة بالتردد واقل زمن مس للأرض في القوس الثاني نتيجة لتطور القوة المسطرة للحظية في هذه المسافات، كذلك مكن تطور القوة اللحظية للعدائين الى تطور سرعة اجتياز الحاجز وبالنتيجة تطور امكانية اللاعب على اجتياز الحاجز بأفضل ارتفاع لمركز ثقل الجسم لأنه يعتمد بشكل رئيس على القوة الدفع المسطرة قبل الحاجز وكذلك سرعة اجتياز الحاجز وبالتالي تحقيق افضل زمن طيران وهذا ما تم استخراجه في الحاجزين ضمن المسافة المستهدفة

اذ تعد هذه التمرينات بهذه الشدد العالية الى تطوير قدرة العداء اللاوكسجينية على التحمل الخاص للاداء مما يؤدي الى المحافظة على ايقاع الركض في مسافات مختلفة من السباق اذ يذكر (Ralff. Stabam) ان " اصعب انواع القدرة اللاوكسجينية تكرر الاداء بعدد قليل من المرات وانجاز مسافة

(3) عباس علي لفته: استخدام تمرينات بمسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 400 متر للناشئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2009 ، ص116.



السباق بزمان اقصر وسرعة اكبر ⁽¹⁾. وان تكيف الاداء الذي حصل في الاسباع الاخيرة بالرغم من الشدد العالية في الوحدات التدريبية خلال المسافات المستهدفة جعل المتغيرات البايوميكانيكية اكثر ايجابية كذلك جعل العدائين لديهم امكانية في التحكم الاداء فوق الحاجز من مسافة اجتياز كلية كذلك زمن الطيران فوق الحاجز فضلا عن المتغيرات بين الحواجز وخطوات الركض وتردها .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- استنتج الباحثون ان التدريبات التي اعتمدت وفق مسافات وازمان مستهدفة ساهم في تطوير بعض المتطلبات الخاصة بالفعالية كتحمل السرعة وإنجاز 400 م/حواجز من خلال اكساب الوائين الكفاءة التدريبية الخاصة بالفعالية من خلال الإحساس بطول الخطوة وتردها والتحكم بها وفقاً للمسافة والزمن المستهدفين.

2- استنتج الباحثون ان التدريبات وفق مسافات وازمان مستهدفة أسهم في اكساب العدائين تطور بعض الجوانب الميكانيكية الخاصة بخطوة الحاجز ضمن المسافة المستهدفة (250-350) م من خلال اكساب العداء الامكانية في ضبط إيقاع خطوات الركض ضمن المتغيرات البايوميكانيكية المطلوبة لاجتياز الحاجز.

2-5 التوصيات

1- ضرورة اعتماد الطرق التدريبية الحديثة واستخدام المعايير الدولية المعتمدة في كل فعالية من فعاليات الركض.

2- ضرورة التدريب وفق مسافات وازمان جزئية والخاصة بكل فعالية و بشدد عالية .

المصادر

- صلاح محسن نجا، العاب القوى، اساس، تعليم، تنظيم، القاهرة، مركز لغة العصر للكمبيوتر والطباعة، 1998.
- عباس علي لفته : استخدام تمرينات بمسافات أقل أو أكثر من مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة الخاص وتأثيرها في إنجاز ركض 400 متر للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009 .
- فراس جاسب خلف :تأثير تدريبات بمقاومات خارجية وفق الأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعدائي 400 م حواجز للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1984.

- Matthew Fraser Moat: Athletics Coach, Scientific journal issued by the British Union for the Athletics , 2010.

- Ralff. Stabam and sam bell : Track and field . Houghton Mifflin company Boston . 1974.

(1) Ralff. Stabam and sam bell : Track and field . Houghton Mifflin company Boston . 1974 .p.14



الملاحق

المعيار الدولي الخاص بفعالية 400م حواجز في التدريب المسافات المستهدفة المعتمد من قبل الباحثون⁽¹⁾

Final time	Time at each hurdle [sec]									
	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10
52.0	6.1	10.0	14.1	18.2	22.5	26.9	31.5	36.1	41.0	46.0
53.0	6.2	10.2	14.3	18.6	23.0	27.4	32.1	36.9	41.8	47.0
54.0	6.3	10.4	14.6	19.0	23.4	28.0	32.8	37.6	42.7	47.9
55.0	6.4	10.6	14.9	19.3	23.9	28.6	33.4	38.4	43.5	48.8
56.0	6.5	10.8	15.2	19.7	24.3	29.1	34.1	39.1	44.4	49.8
57.0	6.6	11.0	15.5	20.1	24.8	29.7	34.7	39.9	45.2	50.7
58.0	6.7	11.2	15.7	20.4	25.3	30.2	35.4	40.6	46.1	51.6
59.0	6.9	11.4	16.0	20.8	25.7	30.8	36.0	41.4	46.9	52.6
60.0	7.0	11.6	16.3	21.2	26.2	31.3	36.7	42.1	47.8	53.5
61.0	7.1	11.7	16.6	21.5	26.6	31.9	37.3	42.9	48.6	54.4
62.0	7.2	11.9	16.9	21.9	27.1	32.5	38.0	43.6	49.5	55.4
63.0	7.3	12.1	17.1	22.3	27.6	33.0	38.6	44.4	50.3	56.3
64.0	7.4	12.3	17.4	22.7	28.0	33.6	39.3	45.1	51.2	57.3
65.0	7.5	12.5	17.7	23.0	28.5	34.1	39.9	45.9	52.0	58.2
66.0	7.7	12.7	18.0	23.4	28.9	34.7	40.6	46.6	52.9	59.1
67.0	7.8	12.9	18.3	23.8	29.4	35.2	41.2	47.4	53.7	60.1
68.0	7.9	13.1	18.5	24.1	29.8	35.8	41.9	48.1	54.6	61.0
69.0	8.0	13.3	18.8	24.5	30.3	36.3	42.5	48.9	55.4	61.9
70.0	8.1	13.5	19.1	24.9	30.8	36.9	43.1	49.6	56.3	62.9



(1) Andrea Blackett : How To Develop A 400m Hurdler ,Azusa Pacific University – Sprints & Hurdles Coach,2017,P14

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير اسلوب التعليم المتمايز وفق التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها

م.م حامد كاظم حمد الخفاجي
ملخص البحث

تضمن البحث خمسة ابواب:

تكمن أهمية البحث بتطبيق استراتيجية التعليم المتمايز في تعلم بعض المهارات بكرة القدم، لكي يساعد هذا البحث في تطوير أساليب التعلم كرة القدم في المدارس، من خلال تطبيق هذه الاستراتيجية للخروج من القوالب التقليدية والروتينية خلال دروس التربية الرياضية. اما مشكلة البحث فتكمن ندرة الدراسات والبحوث لاستخدام استراتيجية التعلم المتمايز على الرغم من أهميته في مجال التعلم والاحتفاظ بمراحل التعلم بعض المهارات بكرة القدم بحسب علم الباحث، مما دفعه إلى تناول تلك المشكلة ووضع الحلول المناسبة لمعالجتها بغية تطوير تعلم هذه الفعالية في قطرنا الحبيب. يهدف البحث إلى التعرف على إعداد منهج تعليمي باستخدام استراتيجية التعليم المتمايز وفق التعلم التعاوني يهدف إلى تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي في تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها. تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من متوسطة الربيع الرصافة الاولى، وأسفرت النتائج هناك تأثير ايجابي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين البحث ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها. وقد تم التوصية بتدريب المعلمين على استخدام أساليب حديثة أثناء عملية التعلم باستراتيجية التعليم المتمايز وفق التعلم التعاوني في التدريس ، وذلك لأن معرفة المعلم بالاستراتيجية يسهل عليه التعليم بها.

Research Summary

The Effect of Differentiated Learning Method Learning to Collaborate in Learning Some Skills of Football And keep them The research included five doors:

The importance of research is to apply a differentiated learning strategy in learning some skills in football, so that this research will help to develop the methods of learning football in schools, by applying this strategy to get out of the traditional stereotypes and routines during physical education classes. The problem of research The lack of studies and research to use the differentiated learning strategy, despite its importance in the field of learning and retention stages of learning some of the skills of football, according to the researcher's knowledge, which led him to address this problem and develop appropriate solutions to address them in order to develop learning of this event in our beloved country. The aim of the research is to identify the development of an educational curriculum using the differentiated learning strategy according to cooperative learning, which aims to learn and retain some of the skills of football. Learn about the effect of the educational program on learning and retaining some skills for football. The experimental method was used and the research sample was selected from the second grade students in the middle of the first spring of Rusafa. The results resulted in a positive effect between the results of the tribal and remote tests of the two research groups and for the tests of the dimension and the experimental group in learning and retaining some skills for football. The use of modern methods during the learning process with a



distinctive learning strategy according to cooperative learning in teaching, because the teacher's knowledge of the strategy facilitates the education .

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تحظى لعبة كرة القدم برعاية وعنايه كبيرتين في كل مكان كونها من أكثر الالعاب شعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة لما يقدمه اللاعبون من امكانيات مختلفة معتمدين في ذلك على المهارات الاساسية المنسجمة مع قدراتهم البدنية والنفسية والصحية، ونظرا لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم، فقد نالت اللعبة نصيبا كبيرا من عنايه الباحثين مما انعكس ذلك على تطور اساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في اعطاء جمالية في اداء اللاعبين وزيادة حماس الجمهور. ولعملية تعلم المهارات اهمية كبرى في درس التربية الرياضية فهي تهدف الى تعلم الفرد واكتسابه المهارة الحركية واتقانها بحيث يمكن استخدامها بصورة جيدة واقتصادية كبيرة، فالمهارات جميعها وبشكل عام تتطلب عملية التعلم لكي يتمكن الفرد من ادائها وتنفيذها والاحتفاظ بها، لذا فان الالمام بعملية التعلم من قبل المدرسين تتطلب المعرفة والاطلاع والخبرة في اختيار افضل الطرائق والاساليب في التدريس لتسهيل العملية التعليمية والاقتصاد بالجهد والوقت وذلك لأنه لا يوجد اسلوب واحد من اساليب التدريس يمكن ان يسهم في التنمية الكاملة للمتعلّم لذلك فان المعلم الكفاء هو الذي يستطيع ان يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل كل اسلوب مما يجعل موقف المتعلم ايجابيا لكل ما يلقي عليه. ومن بين هذه الاساليب التي يمكن ان تساعد في تعلم المهارات الاساسية مهارات كرة القدم والاحتفاظ بها هو اسلوب التعليم المتمايز حيث يقوم المدرس بنقل عملية اتخاذ القرارات في مرحلة الدرس الى التلميذ وان وظيفة التلميذ في هذا الاسلوب هو اداء الواجب الحركي او المهارة التي يصنعها او يحددها المعلم واتخاذ القرارات في مرحلة الدرس. ومن هنا جاءت اهمية البحث وذلك لمعرفة مدى تأثير اسلوب التعليم المتمايز في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات بكرة القدم .

2-1 مشكلة البحث:

ولكل لعبة رياضية خصوصية معينة تكون خلال التنوع في المهارات وهذا التنوع اوجب على المدربين والمدرسين الالمام بطرائق التعلم واساليبه التي تساعد على التعلم والاحتفاظ بالمهارات الاساسية ومنها لعبة كرة القدم. ومن خلال اطلاع الباحث ولممارسته لعبة كرة القدم كلاعب ومدرس مادة التربية الرياضية، لوحظ ان كثيرا من الطلبة تواجههم صعوبات في الاحتفاظ بالمهارات وان تعليمهم وامكانية الاحتفاظ تتطلب تطبيق بعض الاساليب الحديثة التي تؤدي الى زيادة اثارة دوافع المتعلمين نحو التعلم الصحيح ، كما وجد الباحث ندرة الدراسات والبحوث لاستخدام الاسلوب التعليم المتمايز على الرغم من اهميته في مجال التعلم والاحتفاظ بالمهارات الاساسية بكرة القدم بحسب علم الباحث، مما دفعه الى تناول تلك المشكلة ووضع الحلول المناسبة لمعالجتها بغية تطوير اللعبة.

3-1 أهداف البحث:

1-إعداد منهج تعليمي باستخدام اسوب التعليم المتمايز وفق التعلم التعاوني يهدف إلى تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها.

2- للمنهج التعليمي تأثير على تعلم مهارات كرة القدم والاحتفاظ بها.

4-1 فرضيات البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية على تعلم مهارات كرة القدم والاحتفاظ بها ولصالح البعدية .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية على تعلم مهارات كرة القدم والاحتفاظ بها ولصالح التجريبية

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: الصف الثاني / متوسطة الربيع / مديرية الرصافة الأولى.



1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 25 / 10 / 2016 إلى 25 / 12 / 2016.

1-5-3 المجال المكاني: الساحة الخارجية لمتوسطة الربيع.

1-6 تحديد المصطلحات:

التعليم المتمايز⁽¹⁾:

- 1- هو مدخل شامل للتدريس يستطيع ان يرشد المعلمين والمعلمات في جوانب عملهم
- 2- هو احتياجات المتعلمين المختلفة، ومعلوماتهم السابقة واستعداداتهم للتعلم، ومستواهم اللغوي، وميولهم، وأنماط تعلمهم المفضلة، ثم الاستجابة لذلك في عملية التدريس، إذن تنويع التدريس هو عملية تعلم وتعليم طلاب بينهم اختلافات كثيرة في فصل دراسي واحد

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اعتمد على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية المتكافئتين على اعتبار ان " المنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القوانين التي تهيمن على سير العمل وتحديد عملياته حتى يصل الباحث الى نتيجة معلومة "⁽²⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث: اختار الباحث مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني من متوسطة الربيع في الرصافة الاولى والبالغ عددهم (127) طالباً، لسنة الدراسية 2016-2017 .

2-2-3 عينة البحث : بصورة عشوائية حدد الباحث عينته من مجتمع البحث الأصلي من الصف الثاني عن طريق القرعة، وكانوا (32) مشاركاً، وقام الباحث بتوزيعهم بالتساوي الى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، ولكل واحدة (16) مبتدئ، فأصبحت نسبة المشاركين المئوية (25.19%)، وهي نسبة لا بأس بها من مجتمع البحث .

1-3-2 تجانس العينة: ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخدام قانون معامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والوزن وكما في جدول (1) .

الجدول (1)

يوضح التجانس في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	س-	±ع	و	معامل الالتواء
العمر (سنة)	12.98	3.06	152.5	1.52
الطول (سم)	155.65	6.27	154.5	1.24
الوزن (كغم)	49.8	7.37	50.5	0.28

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث: قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابط والتجريبية

(1) حنان محمد الطويرقي، التدريس المتمايز وأثره على الدافعية والتفكير والتحصيل الدراسي، (ط1)، مكتبة خوارزم العلمية، المملكة العربية السعودية، 2013، ص33

(2) احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط5، الكويت، وكالة المطبوعات، 1979، ص32 .



الاختبارات	المعالجات	وحدة القياس	الضابطة قبلي		التجريبية قبلي		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	± ع	س	± ع		
التهديف نحو ثلاثة مستطيلات متداخلة	درجة	4.13	0.937	4.23	1.006	0.009	غير معنوي	
المنافلة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية	تكرار	3.20	0.805	4.033	1.098	0.751	غير معنوي	
السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	تكرار	3.43	0.890	3.73	1.06	0.282	غير معنوي	
اخماد الكرة بأي جزء من الجسم عدا الذراعين	درجة	5.60	0.922	5.63	1.066	0.034	غير معنوي	

* قيمة ت الجدولية (2.056) عند دلالة 0,05 ودرجة الحرية (28)

3-4 الوسائل والأجهزة والادوات المستعملة:

3-4-1 الوسائل البحثية : استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة تفرغ البيانات .

2-4-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:

- كرات كرة القدم قانونية عدد (16).
- ملعب كرة القدم .
- شواخص وعلام بار تقاعات مختلفة.
- بورك تخطيط مناطق الاختبارات وتحديد ها.
- شريط قياس الطول (جلدي) (المتر و اجزائه) بطول (30) متر.
- ساعة توقيت عدد (2) نوع (Gasio) ياباني وصافرة
- ميزان الكتروني نوع (Sanyo) ياباني الصنع بوحدة قياس (كغم).
- الحاسبة الالكترونية نوع Dell.

2-5 اختيار الاختبارات: (1)

- اختبار التهديف نحو ثلاثة مستطيلات متداخلة المسافة بين خط البداية والمستطيلات (10) متر.²
- اختبار السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية داخل دائرة قطرها (2.5) متر.
- اختبار مهارة المنافسة المرتدة على الجدار خلال (20) ثانية
- اختبار قدرة المبتدأ في التحكم بإيقاف الكرة من خلف اشارة البداية على مسافة (6) يارد.

2-6 التجربة الاستطلاعية: يوم الاحد المصادف 2016/10/15 أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على طلاب من مجتمع البحث والذين لم يفوزوا بالقرعة وكان عددهم ثمانية طلاب اما الهدف من التجربة هو:-

- 1- التعرف على الفقرات الصعبة في الاختبارات بالنسبة لعينة البحث .
- 2- معرفة الوقت الكافي لكل اختبار .
- 3- التعرف على الأجهزة والأدوات المستعملة ومدى كفاءتها في الاختبارات .

2-7 الاسس العلمية للاختبارات: بعد اجراء التجربة الاستطلاعية سعى الباحث الى اعتماد الاسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية بحسب المصادر العلمية.

أ-صدق الاختبارات: ان " صدق الاختبار هو (قياس الاختبار فعلاً أو حقيقة ما وضع لقياسه)³، إذ يعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط، وللتأكد من صدق الاختبار تم استعمال معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقة التي

(1) محمد غني جسين، تأثير الأسلوب التدريبي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2007)، ص (56-60).

(2) اسامة كامل راتب: الاعداد التقسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص95.

(3) مصطفى القمش، محمد البوايز، القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1 (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2002) ص109.



خلصت من شوائب اخطاء القياس، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب اليه الصدق "1"، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. معامل الصدق الذاتي $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$.

ب-ثبات الاختبارات: سعى الباحث لإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة من خلال اعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/10/22).

ج- موضوعية الاختبارات: وبما ان الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة واضحة وغير قابلة للتأويل، وبعيدة التقويم الذاتي فالتسجيل فيها يتم باستعمال وحدات تمثل (الزمن، عدد التكرارات)، لذا تعد الاختبارات المستعملة ذا موضوعية جيدة، ومع ذلك فقد اخرج الباحث معامل الموضوعية عن طريق إيجاد العلاقة الترابطية بين نتائج حكمين، قاما بتأشير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية خلال الاختبار الثاني، وذلك باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

2-8 الاختبارات القبلية: يوم الخميس المصادف 2016/10/24، أجرى الباحث الاختبارات القبلية بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين أوليتين لعينة البحث، تضمن فيها شرح مراحل الفنية للمهارات قيد الدراسة بعد الاستعانة بالأنموذج الحي المثالي في عرض المهارات، ومن ثم قامت عينة البحث بتطبيق هذه المراحل خلال الوحدتين التعليميتين، وفي نهاية الوحدة التعليمية الثانية تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالأداء الفني للمهارات قيد الدراسة.

2-9 مفردات المنهج التعليمي: اعد الباحث منهجاً تعليمياً خاصاً لأفراد المجموعة التجريبية لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بما يتلاءم والمرحلة السنية للطلاب، اذ بدأ تطبيق المنهج يوم الثلاثاء 2016/10/25، وقد تضمن المنهج (8) أسبوعاً (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين لكل اسبوع علماً ان الوقت المحدد لكل وحدة (45) دقيقة، وبذلك يصبح زمن الوحدتين التعليميتين في الاسبوع (90) دقيقة اسبوعياً.

وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهاج المقترح:

-عدد الاسبوع (8) اسبوعاً.

-عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة $(2 \times 8 = 16)$ وحدة.

-زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة الزمن الكلي للوحدات $(45 \times 16 = 400)$ دقيقة.

وتحتوي كل وحدة تعليمية على ما يأتي:

-القسم الاعدادي (10) دقائق ويحتوي على الاعداد العام والتمارين البدنية.

-القسم الرئيسي (30) دقيقة منها (10) دقائق للجزء التعليمي ويتضمن شرح المهارة وعرض النموذج و (20) دقيقة للجزء التطبيقي.

-القسم الختامي (5) دقائق ويشمل لعبة صغيرة وتمارين تهدئة واسترخاء.

وقد روعي عند وضع المنهج التعليمي بعض الاسس والمبادئ التعليمية وهي:

1-تحديد الاهداف التربوية والتعليمية.

2-ان تحقق الوحدة التعليمية هدفاً تعليمياً او هدفين على الاكثر.

3-ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة التعليمية على تحقيق اهدافها.

4-ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف.

5-تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين.

6-مراعاة ملائمة المنهج لخصائص المرحلة السنية.

7-توفر السلامة للطلاب.

8-استعمال الالعب الصغيرة.

(1) علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1979)، ص275.



9-مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة سابقة في الوحدة التعليمية التالية لتثبيتها وربطها بالمهارات الأخرى.

10-الارشاد والتوجيه من القائمين بعملية التعليم.

11-استعمال الكرة معظم مدة الوحدة التعليمية (القسم الاعدادي، الرئيسي، الختامي).

2-10 أسلوب تدريس الوحدة التعليمية:

1-إعداد خطة تعليمية قائمة على أنشطة وأساليب عمل تلائم المستويات الثلاثة من الطلبة، المتميزين والمتوسطين ومستوى ضعيف، بحيث تكون نتائج التعلم واضحة، والمخرجات المتوقعة محددة، واستراتيجيات التقويم وأدواته ملائمة. ويراعي في الخطة التعليمية ما يلي:

- أن تنوع الأهداف بحيث يكون بعضها ذي مستويات متدنية كالمعرفة والفهم، وتناسب الأطفال الضعاف، ويسمو بعضها إلى مستويات عليا كالتحليل والتركيب والتقويم لتناسب فئة المتميزين.

- تنوع استراتيجيات التعليم حسب اهتمامات الطلاب بحيث يوظف أحيانا استراتيجية التعليم المباشر وأحيانا أخرى استراتيجيات متقدمة مثل العصف الذهني، ويكلف كل فئة بما يلائم قدراتها فيكلف فئة بعمل مشروع وفئة أخرى بأداء الفني، وفئة ثالثة بتحليل الاداء الفني وما إلى ذلك.

- تنوع المخرجات المتوقعة، بحيث يقبل من كل فئة الإنجاز الذي يلائم قدراتهم.

2-تحديد استراتيجية التدريس الملائمة لكل فئة من الفئات الثلاث، وتكليف كل فئة بالقيام بنشاط يلائم ميول أفرادها، فمن الطلاب من يتعلم من خلال التفاعل خلال الوحدات التعليمية النشاط القائم على العصف الذهني.

3-تنوع الأنشطة والمهام تبعاً لما يعرفه كل طالب، ولما هو كفيل بإشباع حاجاته.

4-إجراء اختبار تشخيصي خلال الوحدات التعليمية، لتحديد مواضع الضعف، بهدف متابعتها وتخليص المتعلم منها.

2-11 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة لمتغيرات قيد الدراسة، أجريت الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء بتاريخ 2016/10/25.

2-12 اختبارات الاحتفاظ: اجري الباحث اختبارات الاحتفاظ بعد الانتهاء من المنهج التعليمي بمدة (10) أيام من الاختبار البعدي لاكتساب التعلم وذلك في يوم الخميس المصادف 2017/1/5، وقد سعى الباحث إلى تهيئة الظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات البعدية من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وذلك لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي لمهارات قيد البحث، وقد استخدم الباحث الاحتفاظ المطلق الذي يعني إجراء الاختبار بعد مدة من الاختبار البعدي.

2-13 الوسائل الإحصائية: التجاء الباحث في استخراج الوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط والوسيط وقيمة معامل الالتواء وقانون (T) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة والنسبة المئوية عن طريق الحقيبة الاحصائية (spss).



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (3) يوضح نتائج العمليات الاحصائية بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي لعينة المجموعة الضابطة

الجدول (3)

يوضح الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	(ت) المحسوبة	درجة Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة	درجة	4.13	0.937	7.7	1.67	3.46	1.5	3.56	0.00	دال
المنافسة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية	تكرار	3.2	0.805	6.66	1.28	2.63	1.3	4.37	0.00	دال
السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	تكرار	3.43	0.897	7.33	1.06	3.6	1.5	3.98	0.00	دال
اخماد الكرة باي جزء من الجسم عدا الذراعين	درجة	5.6	0.932	7.2	0.96	1.56	1.1	2.88	0.00	دال

*القيمة بمستوى معنوية (0.05) ودرجة الحرية (14)

جدول رقم (4) يوضح نتائج العمليات الاحصائية بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي لعينة مجموعة (التعليم المتميز) التجريبية

جدول رقم (4)

يوضح الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة مجموعة (تعليم المتميز) التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	(ت) المحسوبة	درجة Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة	درجة	4.23	1.006	9.36	1.15	5.366	1.75	5.69	0.00	دال
المنافسة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية	تكرار	4.03	1.098	8.43	1.10	5.233	1.73	8.47	0.00	دال
السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	تكرار	3.73	1.084	8.93	1.96	5.5	1.76	8.29	0.00	دال
اخماد الكرة باي جزء من الجسم عدا الذراعين	درجة	5.63	1.066	8.66	1.028	3.066	1.45	10.42	0.00	دال

*قيمة عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (14)

بعد الانتهاء من اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث عمدا الباحث إلى معالجة البيانات إحصائيا كما مبين لجدول (5).

جدول (5)

يبين الفروق المعنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	درجة Sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة	درجة	7.7	1.67	9.36	1.15	7.45	0.00	معنوي*
المنافسة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية	تكرار	6.6	1.28	8.43	1.10	6.71	0.00	معنوي*
السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	تكرار	7.3	1.06	8.93	1.96	7.58	0.00	معنوي*
اخماد الكرة باي جزء من الجسم عدا الذراعين	درجة	7.2	0.96	8.66	1.64	8.52	0.00	معنوي*

* بلغت في مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (28)



2-3 مناقشة نتائج البحث:

يتضح لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية إن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات كافة المعتمدة ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث تعلم المجموعة التجريبية باستراتيجية التعليم المتميز قد شدة انتباه الطلاب وزاد من تركيزهم بوصفه أسلوباً تدريسياً حديثاً لم يعهده من قبل، وجعلتهم في موقف إيجابي متفاعل مع الدرس اعتماداً على الأصغاء الجيد، بدلاً من الموقف السلبي الذي يعتمد فيه على المدرس زيادة على تحسين قدرات تفكيرهم وتوسيع مداركهم من خلال تهيئة البيئة التعليمية المناسبة، ويتفق هذا مع ما أكدته كوثر كوجك "أن اختيار الاستراتيجية في ضوء التعليم المتميز يخضع لمجموعة من الضوابط العلمية التي تعكس فكرة وخبرة المعلم، علاوة على مدى معرفته بخصائص تلاميذه وطبيعة الاختلاف المتواجد بينهم، كذلك وضوح الأهداف التعليمية، ورصد الإمكانيات المتاحة، وتحديد الزمن المناسب، بالإضافة إلى ما يتقنه المعلم من مهارات عند تطبيق الاستراتيجيات المختلفة".¹ ويتضح من الجدول (5) إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ظهر لنا إن هناك فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة المعتمدة ويعزو الباحث من خلال هذه الاستراتيجية يستطيع الطلاب أن يقدموا معلومات تشخيصية، وأن يضعوا قوانين صفية، وأن يشاركوا في عملية صناعة القرارات التي تستند إلى تلك القوانين، وأن يتعلموا استخدام الوقت كمصدر له قيمة كما يستطيع الطلاب أن يسمحوا للمعلمين بأن يعرفوا متى تكون المواد أو المهمات صعبة جداً أو سهلة جداً، ومتى يكون التعلم ممتعاً ومتى لا يكون كذلك، ومتى يحتاجون إلى مساعدة، ومتى يكونون مستعدين للعمل بمفردهم، ويتفق هذا مع ما أكدته محسن في أن "تقوم استراتيجية التعليم المتميز على أساس أن التعليم لجميع الطلبة بغض النظر عن قدراتهم ومستوى ادائهم أو خبراتهم السابقة، فهي تفترض أن الصف الدراسي يحتوي على متعلمين مختلفين باختلاف بيئاتهم المنزلية، واختلاف مستوياتهم الثقافية وخبراتهم السابقة".²

3-3 عرض نتائج اختبار الاحتفاظ والاختبار البعدي للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين معنوية الفروق بين اختبارات الاحتفاظ لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)		دلالة الفروق
					المحسوبة	درجة Sig	
التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة	درجة	التجريبية	7.9	0.28	6.83	0.00	معنوي *
		الضابطة	5.7	0.87			
المناولة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية	تكرار	التجريبية	7.3	0.85	8.41		معنوي *
		الضابطة	4.6	0.65			
السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	تكرار	التجريبية	8.01	0.89	7.59		معنوي *
		الضابطة	5.7	0.92			
اخماد الكرة بأي جزء من الجسم عدا الذراعين	درجة	التجريبية	8.2	0.46	9.41		معنوي *
		الضابطة	4.9	0.57			

* بلغت ت الجدولية (2.056) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (26)

الجدول (6) يوضح نتائج عينة البحث للمجموعتين البحث في اختبارات الاحتفاظ لكل المهارات قيد الدراسة، إذ يتضح من الجدول بأنه كانت هناك فروق معنوية بين قيم نتائج الاختبارات وعليه يكون الاحتفاظ عبارة عن دوام نسبي لأثار عملية التعلم التي سبق أن حدثت، عليه تبقى المهارة في الدماغ، ويمكن قياس الاحتفاظ أما عن طريق التمييز بين الأشياء أو الكتابة أو يعيد الطالب المهارة التي تعلمها عن

(1) كوثر كوجك ، وآخرون ، تنويع التدريس في الفصل - دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، بيروت: مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ، 2008 ، ص 144.

2 محسن علي عطية ، المناهج الحديثة وطرائق التدريس ، دار المناهج للنشر والتوزيع، الاردن ، 2009 ، ص 455.



طريق إعادة الاختبار، ويعزو الباحث تفوق طلاب مجموعة التعلم المتميز عن مجموعة الضابطة إلى أن أسلوب التعلم المتميز قد ترك أثراً كبيراً على مستوى الأداء الطلاب نتيجة توفر الدافعية والحماس لديهم، والذي أدى إلى فهم واستيعاب الطلاب للمادة التعليمية، فضلاً عن أن استراتيجية التعلم المتميز قد حسن من قدرات التفكير لديهم، وأن مستويات (المعرفة، والتذكر، والفهم، والاستيعاب، والتحليل، والتقويم) تنتمي إلى قدرات عقلية منخفضة ومتوسطة وعليا، إذ أن التعلم باستخدام الاستراتيجية التعلم المتميز أدى إلى تطوير قدرات الطلاب خاصة ذو القدرات المتوسطة والمنخفضة من خلال قدرتهم على التعبير عن أفكارهم وآرائهم بحرية نتيجة اندماجهم داخل المجموعات التعاونية. وعليه كان للفرضيات نتائج احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث ولصالح البعدية، وبين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح التجريبية، وبذلك تقبل الفرضيات البديلة على المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق المعنوية الدالة احصائياً.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- هناك تأثير ايجابي في تباين نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث ولصالح البعدية في تعلم بعض المهارات بكرة القدم والاحتفاظ بها قيد الدراسة.
- 2- هنالك فروق بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات بكرة القدم قيد الدراسة في الاختبارات البعدية جميعها ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد ان المنهج المقترح كان له التأثير الواضح فضلاً عن ملائمة مع مستويات الطلبة وقدراتهم وإمكانيتهم.
- 3- إن لاستخدام استراتيجية التعلم المتميز ذي إستراتيجية المجموعات الصغيرة من (2-4) أفراد ساهم بشكل فاعل في التعلم بعض المهارات بكرة القدم.
- 4- أن استخدام استراتيجية التعلم المتميز ساعد بصورة كبيرة في التقليل من الجهد المبذول في عملية تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة لنوع الخطأ من قبل المتعلمين.
- 5- أوضحت نتائج الدراسة أهمية التعليم والاحتفاظ باستراتيجية التعلم المتميز في تدريس الطلاب هو ذو تأثير فعال في تعلم بعض المهارات بكرة القدم مما يؤكد ان هذه الاستراتيجية قد حققت تأثيراً ايجابياً في الاحتفاظ بالتعلم.

2-4 التوصيات والمقترحات:

- من خلال النتائج والاستنتاجات التي ظهرت في البحث يوصي الباحث بما يأتي:
- 1- استخدام أساليب تعليمية حديثة كالاستراتيجية التعلم المتميز بشكل فاعل في تدريس المواد التعليمية العملية.
 - 2- تدريب المعلمين على استخدام أساليب حديثة أثناء عملية التعلم كالاستراتيجية التعلم المتميز في التدريس، وذلك لأن معرفة المعلم بالاستراتيجية يسهل عليه التعليم بها.
 - 3- إجراء المزيد من الدراسات حول فاعلية الاستراتيجية التعلم المتميز في تعلم الفعاليات الرياضية المختلفة بهدف الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها بصورة أكبر.



المصادر

1. احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط5، الكويت، وكالة المطبوعات، 1979 .
2. اسامة كامل راتب: الاعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
3. حنان محمد الطويرقي، التدريس المتمايز وأثره على الدافعية والتفكير والتحصيل الدراسي، (ط1)، مكتبة خوارزم العلمية، المملكة العربية السعودية، 2013 .
4. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1979).
5. كوثر كوجك، وآخرون، تنويع التدريس في الفصل، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، بيروت : مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، 2008 .
6. محسن علي عطية، المناهج الحديثة وطرائق التدريس، دار المناهج للنشر والتوزيع، الاردن، 2009.
7. مصطفى القمش، محمد البواليز، القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2002.
8. معيض حسن الحليسي، أثر استخدام استراتيجيات التعليم المتمايز على التحصيل الدراسي في مقرر اللغة الإنجليزية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، 2012.
9. محمد غني حسين، تأثير الأسلوب التدريبي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2007).

خطة درس وفق استراتيجيات التعلم المتمايز

المبحث: مراحل الفنية لمهارة المناولة:	الدرس: التميز	الصف: الثاني	دد المحاضرات 2: الوقت : 45د
المصادر والوسائل			
- باستخدام برنامج البوربوينت يتم عرض مهارة قيد الدراسة ثم شرحها من قبل مدرس المادة ومن ثم من قبل بعض الطلبة			
الأهداف السلوكية	إجراءات التنفيذ	التقويم	
أداء المهارة قيد الدراسة بصورة صحيحة ذات سرعة تنفيذ متوسطة	ارسال الرابط للطلبة المجموعة التجريبية عبر البروفايل. عرض المهارة قيد الدراسة مهارة المناولة. 1- ما هي وضعية الابتدائية للاعب المنفذ المهارة. 2- تأثير ميل الجذع في تنفيذ المهارة. 3- هل يشترط ثني الركبتين للاعب.	ملاحظة ومتابعة وتصحيح الأخطاء من قبل مدرس المادة	



تأثير تمارينات خاصة المصاحبة بأسلوب (PNF) لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) للعضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد الشباب

أ.م.د بهاء محمد تقي الموسوي
م.م علي باسم
جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مستخلص البحث

تتمثل أهمية الاستعانة بالتمارين الخاصة ومصاحبتها بنظام عمل المستقبلات الحسية (P.N.F) في الاستفادة من تطوير القوة الانفجارية من خلال الأفعال المنعكسة الناجمة عن الإطالة وحدوث الأفعال المنعكسة التي تتم من خلال كل من المغازل العضلية جسيمات كولجي الوترية والتي تستجيب للتغير الذي يطرأ في طول العضلة وخاصة خلال عمليتي الاستثارة والكف التي تكون داخل المجاميع العضلية ومن إثارة مجموعة عضلية مسترخية وتغييرها إلى مجموعة عضلية مشدودة لكي يعمل على تلبية متطلبات الأداء الفني للمهارات ويكون أكثر اقتصادية ونجاح في الأداء وهذا ما يمكن توفيره من خلال المستقبلات الحسية العصبية العضلية (PNF)، وهدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خاصة المصاحبة بأسلوب (PNF) لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) لأهم العضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة المصاحبة بأسلوب (P.N.F) لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) لأهم العضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد، إما مجتمع البحث فتمثل فريق جامعة واسط بكرة اليد حيث كان عددهم (14) لاعباً وتم اختيار عينة البحث عمدياً وهم (10) لاعبين الأساسيين ضمن تشكيلة الفريق لجميع مراكز اللعب واستنتج الباحث ان لتمرينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحس العميق (P.N.F) بطريقة انقباض-استرخاء (CR) دور كبير في تطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة.

ويوصي الباحث: باستخدام التمارينات الخاصة ومصاحبتها بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحس العميق (P.N.F) بطريقة انقباض استرخاء (CR) لما لها دور كبير في تطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة لدى لاعبين كرة اليد.

Influence of the special exercises that accompanied with PNF style to develop the Explosive Power and Electrical Activity (EMG) of Muscles for Handball players

Asst.Prof.Dr.Baha Mohammed Taqi Al-Musawi

Asst.Lecturer. Ali Basim

Abstract

The importance of resorting to special exercises that accompanied with P.N.F system represented in utilizing the development of Explosive Power through the reflected actions resulted from lengthiness and occurrence of reflected acts that occurred by the muscle spindles and Golgitedines particles that respond to the change occurs on the muscles lengthiness specially through the process of excitation and cessation inside the muscles group, and excite a relaxed muscle group to a tensioned muscle group to fulfill the needs of technical performance to the skills, and this will be more economically and successful in performance .All that can be provided by PNF.The study aims to prepare a special exercises accompanied with PNF style to develop the Explosive power and electrical activity (EMG) for Handball players.



The study area is the Handball team of Wasit University. The team is consisted of 14 players, and the sample was selected intentionally, and they are ten basic players in the team line-up for all positions of playing. The researcher concludes that the exercises of P.N.F in CR have a great role to develop the Explosive Power and electrical activity for the main active muscles.

The researcher recommends to use the special exercises accompanied with P.N.F using CR for the main active muscles for handball players.

1-المقدمة وأهمية البحث:

1-2 مقدمة البحث:

تعد كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى قدرات بدنية عالية وتوافق بين تلك القدرات وهذا التوافق بينها لا يحصل إلا بعد التدريب المتكامل و المقنن بصورة علمية وأساس رصين والتي يرتبط تطور مستوى اداء لاعبيها بالقوة العضلية وهنا يكون التركيز على القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط التخصصي بشكل اساسي والتي تحقق الانجاز العالي وحسم المباريات وتعتبر القوة الانفجارية هي الاساس التي تبنى عليه اغلب المهارات بسبب خصوصية الأداء مما يتطلب ان يكون هنالك اهتمام كبير اثناء وضع المناهج التدريبية فضلاً عن استخدام وسائل وطرق او اساليب تدريبية تكون بهذا الاتجاه، ومن هذه الوسائل التدريبية استخدام التمرينات الخاصة المصاحبة لتمرينات التسهيلات العصبية (P.N.F).

وتعد الاختبارات الفسيولوجية عامل ومؤشر مهم للعملية التدريبية من خلال معرفة التطور الحاصل او التغيرات التي قد تنجم من جراء التكيف ويعتبر قياس النشاط الكهربائي (EMG) للعضلات العاملة للاعب كرة اليد احد أهم الوسائل العلمية الحديثة باتجاه معرفة كفاءة عمل العضلات نتيجة ممارسة التمرينات التي تستهدف تطوير عمل المجاميع العضلية للنشاط التخصصي الذي ينسجم مع القدرات البدنية الخاصة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث باستخدام التمرينات الخاصة ومصاحبتها مع تمرينات التسهيلات العصبية (PNF) اذ ان تمرينات القوة الخاصة والمرونة العصبية العضلية تتجمع في الوحدة التدريبية و تطويرها معاً يعد أسلوب تدريبي متقدم لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي وبالتالي انعكاسه على مستويات اللاعبين التي من خلالها يتحقق الهدف من هذه الدراسة .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة الميدانية من قبل الباحثان للمناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين في اندية المحافظة وكون الباحثان من ذوي الاختصاص لهذه اللعبة لاحظ قلة استخدام تمارين التسهيلات العصبية (PNF) في الوحدات التدريبية فضلاً عن الفصل بين تمارين القوة والمرونة العصبية وعدم المزج بينهما للحصول على اسلوب تدريبي لتطوير القوة الانفجارية لذا يكون اداء اغلب المهارات ليس بالشكل النموذجي الذي يتسنى من خلاله تحقيق ما تصبوا اليه العملية التدريبية .

ان عدم الاهتمام بتمارين التسهيلات العصبية على الرغم من كونها احد الركائز المهمة للوصول الى المستويات العليا وبالأصح مواكبة التقدم الحاصل في مجال هذه اللعبة هي النقطة التي شرع بها الباحث للخوض في دراسته لأعداد تمرينات وفق اسس تدريبية حديثة تعتمد عليها غالبية الدول المتقدمة في هذه اللعبة في المزج بين تمرينات القوة الخاصة و التسهيلات العصبية (PNF) و الاستفادة من هذا الاسلوب التدريبي في الجمع بين القوة والمرونة خلال الوحدة التدريبية للحصول على اعلى مقادير من القوة الانفجارية .



3-1 هدف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة المصاحبة بأسلوب (PNF) لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) العضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة المصاحبة بأسلوب (P.N.F) لتطوير القوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) للعضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد .

4-1 فرض البحث:

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في للقوة الانفجارية والنشاط الكهربائي (EMG) للعضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة واسط لكرة اليد .
- 2-5-1 المجال الزمني: 2018/2/15 لغاية 2018/5/1
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة اليد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط.

6-1 تحديد المصطلحات

- (P.N.F) : على انها تمرينات انقباضات عضلية ايزومترية متتالية مع استرخاء للعضلة وتعتمد هذه الطريقة على فكرة فسيولوجية ترتبط بوظائف الاعضاء (الحس – الحركة) بالعضلات.
- 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث (أن التجربة هي محاولة لإثبات فروض معينة، وأن البحث التجريبي هو إثبات الفروض عن طريق التجربة) (1)

- 2-2 مجتمع وعينة البحث: من الأمور التي ينبغي مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار هي مجتمع وعينة البحث كونها تعد المحور الذي يجري عليه الباحث عمله لذا وجب تحديدها بدقة ومراعاة انسجامها مع الظاهرة التي هي قيد الدراسة، لذلك حدد الباحثان مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب جامعة واسط لكرة اليد للعام الدراسي (2018) والبالغ عددهم (14) لاعبا وقد تم اختيار (10) لاعبا مثلوا عينة البحث التي شكلت نسبة 71% من مجتمع البحث وقد تم استبعاد لاعبين بسبب الإصابة وحراس المرمى ، وقد تم إجراء التجانس لإفراد العينة من حيث بعض المتغيرات التي تؤثر في نتائج الدراسة وهي

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	م	1.809	1.805	0.042	0.290
الوزن	كغم	68.766	68.850	5.102	0.415
العمر التدريبي	سنة	5	5	1.206	0.373

- حيث يتضح من الجدول اعلاه ان معامل الالتواء قد بلغ ما بين (-1 الى 1) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة .

3-2 الوسائل والادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات (الانترنت) .
- القياسات والاختبارات .

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- صافرة عدد (2) .

- كرات طبية مختلفة الاوزان عدد (8) .
- مسطبة عدد (8) .
- صناديق قفز عدد (6) مختلفة الارتفاعات.
- حواجز قفز عدد (14) مختلفة الارتفاعات .
- شريط قياس الطول ..
- حزام جلدي عريض لغرض الربط .
- كحول للتنظيف .
- جلي خاص بالجلد المتقرن والمحترق .

2-3-3 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن نوع (Sartorius) الماني المنشأ.
- كاميرة تصوير نوع (EXILIM CASIO) صينية الصنع (1000) ص/ث
- جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (Dell) (كوري المنشأ).
- جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (Myo trace 400) لشركة NoraxonInc.USA

2-4 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 اسم الاختبار: الوثب العمودي من الثبات (المعدل)⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ارض فضاء مستوية- جدار أو لوح

قائم- كاميرا تصوير بسرعة

240 صورة/ ثانية -مقياس رسم بطول (1) متر.

طريقة الأداء:

- تثبت الكاميرا على بعد 4 م عن المكان المحدد للمختبر

وبارتفاع 1.30م ويكون

الخط الواصل بين الكاميرا والمختبر عمودي على المختبر.

- يقف المختبر بجانب الجدار أو اللوح القائم، ثم يرفع احد ذراعيه للمس الجدار أو اللوح القائم

بأطراف الأصابع لدى اقصى نقطة يصل المختبر اليها، ثم يقوم بثني الركبتين نصفاً مع مرجحة

الذراعين اسفل خلفاً ثم أماماً عالياً مع مد الركبتين للوثب العمودي للمس الجدار الجانبي أو

اللوحة القائم لدى اقصى نقطة يستطيع المختبر الوصول اليها.

تعليمات الاختبار:

- لا بد من وضع الكاميرا وفق القياسات الخاصة لوضع التصوير الصحيح.
- تشغيل الكاميرا قبل إعطاء إشارة بدأ الاختبار لضمان التسجيل الفديوي للاختبار.
- على المختبر مد الذراع كاملة لكي يضمن الحصول على اعلى ارتفاع ممكن.
- أن يبدأ المختبر المحاولة والقدمان ثابتة على الأرض.
- يعطى للمختبر محاولتين وتحسب افضل محاولة له.

التسجيل: يتم التسجيل عن طريق تطبيق القانون الميكانيكي: $f = \frac{m \cdot d}{(t)^2}$

إذ أن:

[1] مهدي فنتراهي: بناء وتقييم اختبار اتبدينية خاصة وفق بعض المؤشرات الجسمي والبيوميكانيكية لتصنيف وارتفاع رياضيين فعالين الرمي بالعب القوي بعمر (15-13) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2017.

m = كتلة الجسم (kg).

d = المسافة العمودية من نقطة لمس الجدار الى اعلى مسافة يصل اليها (m).

t = الزمن اللحظي من بداية الدفع ولنهاية لحظة ترك قدم المُختبر الأرض (s).

2-4-2 اختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية⁽¹⁾

اسم الاختبار: من الوقوف رمي كرة طبية زنة (1) كغم
بذراع واحدة من مستوى اعلى الكتف (المعدل)
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية.
الأدوات اللازمة:



- كرات طبية عدد 2 زنة (1) كغم - شريط لاصق

- كاميرا تصوير بسرعة 240 صورة/ ثانية.

وصف الأداء:

- يحدد مكان الرمي بخط مستقيم، أو تثبت علامة مميزة
لوقوف المُختبر.

- تثبت الكاميرا على بعد 3.50 م عن المكان المحدد للمُختبر وبارتفاع 1.20م بحيث يكون الخط

الواصل بين الكاميرا والمُختبر عمودي على المُختبر.

- يقف المُختبر خلف الخط المحدد مواجهاً منطقة الرمي بتقدم الرجل المعاكسة للذراع الرامية

ممسكاً الكرة بالذراع الرامية وبعد تشغيل الكاميرا يقوم المُختبر بسحب ذراعه الرامية من ابعد

مسافة من الخلف ورمي الكرة من فوق مستوى الكتف بأقصى قوة وأقل زمن ممكن.

تعليمات الاختبار:

- لا بد من وضع الكاميرا وفق القياسات الخاصة لوضع التصوير الصحيح.

- تشغيل الكاميرا قبل إعطاء إشارة بدأ الاختبار لضمان التسجيل الفديوي للاختبار.

- أن يسحب المُختبر يده الرامية من فوق الكتف.

- أن يؤدي المُختبر المحاولة من وضع الثبات.

- يعطى للمُختبر محاولتين وتحسب افضل محاولة له.

التسجيل: يتم التسجيل عن طريق تطبيق القانون الميكانيكي: $f = \frac{m \cdot d}{(t)^2}$

إذ أن:

m = كتلة الكرة + كتلة الذراع (kg)

d = المسافة المحيطية لحركة الذراع من بداية الشروع بالحركة ولغاية التخلص من الكرة (m).

t = زمن حركة الذراع الرامية من بداية الحركة ولغاية التخلص من الكرة (s).

2-4-3 اختبارات التخطيط الكهربائي للعضلة (EMG)

قام الباحثان باستخدام جهاز (EMG (bluetooth نوع (Myo trace 400) لشركة

Noraxon Inc.USA، حيث يربط بحزام حول خصر اللاعب، ويعمل هذه الجهاز على عملية

استقبال كهربائية العضلة من خلال الأسلاك الوصلة بينه وبين اللاقطات (الالكترودات) فوق العضلة

يعمل هذا الجهاز على ارسال إشارة (EMG) على شكل إشارة (Bluetooth) إلى جهاز الاستقبال

(نوع (Pc Interface Model 044) المربوط بحاسوب شخصي (Laptop)⁽¹⁾، وجهاز EMG مقنن

ومعتمد من قبل الكلية الأمريكية للطب الرياضي (American College of Sport Medicine)

ويتألف الجهاز من :

(1) مهدي لفنة راهي: مصدر سبق ذكره، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2017.

(1) وهبي علوان حسون، دراسة النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين لمرحلي الحجلة والخطوة وعلاقتها ببعض المتغيرات البيوكيميائية والانجاز في الوثبة الثلاثية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008.

- ❖ جهاز أستلام الإشارة وبثها بواسطة البلوتوث قابل للشحن وزن 250 غم الشكل (7).
- ❖ كيبيلات توصيل بين الأقطاب والجهاز - الشكل (8).
- ❖ أقطاب سطحية (Electrode) عدد 2 لكل عضلة.
- ❖ جهاز أستلام الإشارة عن بعد متحسس لتردد الجهاز المرسل نفسه.
- ❖ برنامج تطبيقي للجهاز (Software) مدعوم من الشركة المصنعة⁽²⁾.



خطوات عمل جهاز EMG:

- ✓ قبل عملية البدء بفتح برنامج (E.M.G) نقوم بحلاقة مكان العضلة ذات الرأسين والعضلة الصدرية والعضلة المستقيمة الفخذية لإزالة الشعر من هذه المناطق ، بعد ذلك نعمل على تنظيف مكان الكترودات بواسطة محلول الكحول الطبي وضرورة التأكيد على أهمية تنظيف هذه المناطق لغرض إزالة الجلد الميت أو الطبقة الخفيفة من الأوساخ التي تؤثر في الإشارة الكهربائية.
- ✓ نقوم بعد ذلك بوضع اللاقطات السطحية (الالكترودات) للشروع ببدء تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات وإن اللاقط الأقرب من الوحدة الحركية المحفزة سيسجل إشارة (E.M.G) أكبر ويسجل كذلك إشارة أصغر في ما لو كانت الوحدة الحركية المحفزة بعيدة عن اللاقط، ويعد الالكترود هو الأكثر استعمالاً في عملية تحليل حركات الإنسان كذلك تسجيلها الإشارات العابرة تحت سطح اللاقط السطحي وكذلك تسجل الإشارات الكهربائية، ويتكون الالكترود من (قرص معدني صغيرة بقطر 1سم) وكذلك يكون بحجم أصغر إذا أريد قياس عضلات صغيرة، ويصنع القرص المعدني للالكترود من كلوريد الفضة الذي يتمتع بحساسية عالية للإشارة الكهربائية المنبثقة من العضلات القريبة من الجلد، ووظيفة اللاقطات السطحية (الالكترود) والتي تلاصق قمة العضلات ووسطها بعد أن نوصي اللاعب بأنقباض العضلة هو (الكشف عن التيار الكهربائي الذي يحصل في العضلات المنشطة وعرضها على شاشة الحاسوب لإظهار قوة الإشارة وشكلها من خلال برنامج (Software Program) الذي يحلل البيانات المخزنة وتقديم التقارير حول نشاط العضلة⁽¹⁾، وقد تم وضع لاقطين لكل عضلة يتم قياسها.
- ✓ إن جهاز (E.M.G) الحديث عبارة عن جهاز لا يتجاوز وزنه عن (250) غراماً يربط حول خصر اللاعب بواسطة حزام تم تصنيعه من قبل الباحث حيث يقوم الجهاز بإرسال إشارات (Bluetooth) عن نشاط العضلات ليتم التقاطها من جهاز آخر موجود يعرف (بالمستقبل لإشارة بلوتوث) مربوط بحاسوب شخصي، ويمتاز جهاز (E.M.G) الحديث بالسماح للاعب بحرية أداء جميع أنواع الحركات من ارتقاء ووثب ودوران وانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 20 متراً عن موضع المستقبل للإشارة لتُسجل وتُخزن إشارة (E.M.G) التي تمثل بداية زمن نشاط العضلة ونهايتها وقمة الموجة للعضلات مع مساحة عمل العضلات العاملة أثناء الحركة .

(2) صفاء عبد الوهاب اسماعيل. التغيرات الحاصلة في النشاط الكهربائي لبعض المجموعات العضلية العاملة لدى الرباعين في أثناء أداء رفعة الخطف، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى: 2009 ، ص 54 .

1) Sillanpaa, J.; **Electromyography for Assessing Muscular Strain in the Workplace** Finnish Institute of Occupational Health, People and Work, (Research 79, 2007) p.14



- ✓ يتم فتح برنامج (E.M.G) الموجود في جهاز الحاسوب (laptop) ويتم تحديد العضلات التي نريد دراسة الكهربائية فيها.
- ✓ من ثم العمل على ربط آلة التصوير بالحاسوب ونشغل إشارة البلوتوث من ثم نعطي الأمر للاعب بأداء مهارة التصويب بالقفز العالي بكرة اليد وعند إعطاء إيعاز البدء يقوم بأداء المهارة والبدء بالخطوات التقريبية من ثم الارتقاء للأعلى للتسديد فتظهر لنا الإشارة مع الصورة على الحاسوب.
- ✓ **طريقة التسجيل:** يتم حساب القيم الخاصة (بقمة الموجة) لبعض العضلات العاملة المقاسة وذلك من طريق البرنامج التحليلي الخاص بجهاز (E.M.G) المربوط بالحاسوب.
- تحديد متغير جهاز (EMG) واختباراتها المستخدمة في البحث:**
- قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المختصة بفسولوجيا التدريب وتم تحديد ما يلي .

الجدول (2)

ت	المتغيرات الفسيولوجية
1	أقصى قمة لسعة النشاط الكهربائي للعضلات

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

5-2-1 الاختبارات القبليّة: تم تطبيق الاختبارات القبليّة يوم 2018/3/2 وقد تضمنت قياس النشاط الكهربائي للعضلات العاملة واختبارات الوثب العمودي من الثبات وقياس القوة الانفجارية للذراع الرامية.

5-2-2 التمرينات الخاصة بالمصاحبة بأسلوب (PNF): وتضمنت التجربة الرئيسية تطبيق تمرينات خاصة ضمن دائرة الاطالة والتقصير والتسهيلات العصبية العضلية (PNF) التي اعدّها الباحث على عينة البحث حيث قام الباحث بالعمل على تصميم تمرينات وكان الغرض الارتقاء (بالقوة الانفجار والنشاط كهربائي للعضلات)، وكانت التمرينات كمايلي :

(1) كانت طريقة التدريب المتبعة في التمرينات الخاصة وتمارين التسهيلات العصبية العضلية (P.N.F)، هي طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري .

(2) قام الباحثان بتطبيق التمرينات اثناء فترة الإعداد الخاص واستغرقت (8) أسابيع وبمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وقد كانت الايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية اربع وعشرون وحدة تدريبية.

(3) تم تطبيق تمرينات (P.N.F) التسهيلات العصبية العضلية بطريقة الانقباض- الاسترخاء (Contract – Relax)

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة يقوم اللاعبون بتطبيق تمارين التسهيلات العصبية العضلية لمستقبلات الحس العميق (P.N.F) .

تم البدء بتطبيق التمرينات للمدة من 2018/3/3 ولغاية 2018/4/25 وان تصميم التمارين من قبل الباحثان اعتمد على الاسس العلمية من حيث :

- ✓ ملائمة التمرينات لمستوى أفراد عينة البحث وقدراتهم البدنية والحركية .
- ✓ مراعاة الهدف من اعداد هذه التمرينات .
- ✓ مراعاة الباحث التشكيل الملائم لحمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) حيث استعمله مبدأ التدرج بالحمل للأيام (1/3) أي يومين صعود بالشدة والثالث نزول.
- ✓ ولقد اعتمد الباحثان مبدأ التدرج بالشدة واعتماد التكرارات على مستوى درجات الشدة من ثم النزول بالشدة في الاسبوع الثامن لغرض خفض شدة الحمل قبل الاختبارات البعيدة .
- 5-4-2 الاختبارات البعيدة:** قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة وتمرينات (P.N.F) التسهيلات العصبية العضلية التي اعدّها تم اجراء الاختبارات البعيدة يوم 2018/4/26 وبفلس



أسلوب (الاختبارات القبلية) مراعيًا بذلك مكان الاختبارات القبلية وزمنها وظروفها وتسلسلها والفريق المساعد والأجهزة والادوات .
3-4-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الوسائل الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض إظهار نتائج البحث .

✓ الوسط الحسابي .

✓ الانحراف المعياري .

✓ معامل الالتواء .

✓ اختبار T للعينات المترابطة .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج القبلية والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية للرجلين والذراع لمجموعة البحث:

الجدول (3) يوضح نتائج اختبارات القوة الانفجارية

المتغيرات	القبلي	البعدي	ف	ع ف	t المحسوبة	مستوى الثقة
	س	ع±	س	ع±		
1 القوة الانفجارية للرجلين	1297.06	109.737	1722.41	216.83	7.697	0.001
2 القوة الانفجارية للذراع	191.466	5.497	274.33	37.49	6.125	0.002

3-2 مناقشة النتائج القبلية والبعدي لمجموعة البحث لاختبارات القوة الانفجارية:

ومن الجدول (3) يتبين لنا نتائج مجموعة البحث فقد ظهرت ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذه التطور الى التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال تنسجم مع طبيعة القدرة البدنية والتي تعمل فيها العضلات بشكل متقارب في السرعة والقوة واتجاه الحركة، اذ يؤكد (Omosegnard) ان التمارين الخاصة ضمن دائرة الاطالة والتقصير وهو احد الاشكال الاكثر فاعلية في تطوير القوة الانفجارية حيث ان هذه التمرينات تفرّض جهداً بدنياً على الجسم وبشكل خاص على العضلات الاوتار العاملة بالأداء مما يؤدي الى الارتقاء بالقوة العضلية الخاصة بطبيعة النشاط التخصصي⁽¹⁾، وكذلك يعزو الباحثان هذا التطور الى دور تمرينات التسهيلات العصبية العضلية في تطوير القوة الانفجارية ويتفق الباحث مع ما ذكره (صريح عبد الكريم الفضلي 2010) ان تمارين التسهيلات العصبية العضلية (P.N.F) تؤدي لزيادة القوة الناجمة من العضلات حيث ان المبدأ الميكانيكي لهذه التدريب هو ان قوة العضلات العاملة في المفصل والتي تم أطالتها سوف تعمل بمسافة اطول مما كانت عليه وبهذا فإن الشغل الناتج عن العضلة سيكون أكبر اي ان القوة الناتجة عنها ستكون أكبر حيث ان (شغل العضلة = قوتها × مسافة عملها) وهذا المبدأ التدريبي مبدأ جديد يهتم بإطالة العضلة كمجال لزيادة عمل القوة المميزة لها بأقصى نتاج للشغل العضلي لها⁽²⁾.

(1) Omosguard Bo, physical trining for Badmin Edited by boys tim dholadt : Denmark ,halling Beck putlisher.A .s 1999 p 92

(2) صريح عبد الكريم: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، (بغداد، المكتبة الوطنية، 2010) ص164 .

3-3 عرض نتائج اختبارات التخطيط الكهربائي (EMG) للعضلات الجدول (4) يوضح نتائج اختبارات التخطيط الكهربائي (EMG)

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	t المحسوبة	مستوى الثقة	
	س	ع±	س	ع±					
1	المستقيمة الفخذية اليمنى	562.8	100.24	842	114.28	279.16	159.93	4.275	0.008
2	المستقيمة الفخذية اليسرى	416.8	49.91	624.6	139.69	189.16	78.95	5.869	0.002
	ذات الراسين العضدية	395.6	80.49	538	82.37	142.33	54.23	6.428	0.001

3-4 مناقشة النتائج القبلية والبعدية لمجموعة البحث لاختبارات التخطيط الكهربائي (EMG) للعضلات:

يعزو الباحثان سبب ارتفاع النشاط الكهربائي للعضلات في الاختبار البعدي لمجموعة البحث لتأثير التمارين التي اعددها، إذ أن التدريب قد أدى الى زيادة النشاط الكهربائية وجعله أكثر انتظاماً وكذلك بعيداً عن العشوائية، لأن العضلات تكون إشارتها مرتفعة عند تعرضها الى مجهود مستمر عالٍ ووقت طويل من التدريب لكي يحقق هدف الوصول الى مرحلة التكيف والتطبع العضلي. على الخلفية أن التكيفات العصبية يعتمد على مقدار السيالات العصبية الواردة الى العضلات، ومن ثم ارتفاع مؤشر القمة (اي علو موجة النشاط الكهربائية للعضلات العاملة) وقد اكد (كومي، 1992) " أن التكيف العضلي يقتضي وقتاً أكثر قد يصل الى عدة شهور على وفق كيفية التدريب وكميته، لذا نلاحظ تحسناً في القوة العضلية في وقت قصيرة وهذه الزيادة الإنجازية جاءت حصيلة التوافق بين العضلات العاملة بسبب التكيفات عصبية التي حدثت في بداية الأمر عن طريق الزيادة في عدد السيالات العصبية" (1).

كما يعزو الباحثان سبب الزيادة المتدرجة للإشارة الكهربائية لمتغير القمة الى طبيعة التمارين التي كانت ذات طابع متميز لها الدور الفعال في زيادة القوة وانعكاسها على مؤشر النشاط الكهربائي فمن خلال التمارين الخاصة والتسهيلات العصبية العضلية لمستقبلات الحس العميق (P.N.F) "ازدادت قدرة تقلص الالياف العضلية نتيجة لتنمية المرونة والقوة التي ادت الى احداث جانب من التوازن او التقليل من الفروق بين العضلات العاملة والمضادة أثناء اداء الواجب الحركي حيث ان اطلاق القوة والعمل يكون مقيد في حالة وجود ضعف في التوافق بين عملية التقلص (العضلات العاملة) والارتخاء (العضلات المضادة)" (2). وهذا ما أشار إليه صريح عبد الكريم ووهبي علوان "ان العضلة يمكن ان تعطي فعلاً عضلياً بقوة اكبر إذا كانت العضلة في حالة امتداد قبل الواجب الحركي، إذ يمثل الفعل ناتج الشغل العضلي والذي له ارتباط بقوة العضلة والمسافة التي تقطعها وهي في حالة امتطاط تكون اكبر من المسافة التي تقطعها العضلة نفسها وهي في حالة امتطاط اقل" (3)، فضلاً عن تكرار هذه التمرينات التي أسهمت في تكيف الجهاز العصبي وردود أفعاله للحصول على تقليل زمن الانقباضين اللامركزي والمركزي وهذا ما أكدته (بلال علي) " ان الزيادة في قدرة العضلات على التقلص بمعدل اسرع يحدث عند أداء حركات متتالية بسبب تمرينات القوة العضلية الخاصة" (4).

(2) Komi P.V: Strenght and Power in Sport. The Olympic Book of sport Medicine Blak Werll Scientific , (Publication Germany , 1992) ,P.38 4.

(2) محمد رضا ابراهيم المدامغة: علم التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته)، ط1، دار الوضاح للنشر، 2017. ص675

(2) صريح عبد الكريم ووهبي علوان البياتي: التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية، (مطبعة عدي العكيلي، 2007) ص89

(3) بلال علي احمد: تدريبات العزوم بدلالة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمرحلة الرمي وأثرها في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز رمي القرص، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 2014، ص115



4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-1 الاستنتاجات:

- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي:
- 1- للتمرينات الخاصة المصاحبة بأسلوب (P.N.F) دور كبير في تطوير (القوة الانفجارية للذراع والرجلين)
 - 2- للتمرينات الخاصة ومصاحبتها بتمرينات التسهيلات العصبية العضلية لمستقبلات الحس العميق (P.N.F) بطريقة انقباض – استرخاء (CR) دور كبير في تطوير النشاط الكهربائي للعضلات العاملة.

2-2 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:
- 1- استخدام التمرينات الخاصة ومصاحبتها بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحس العميق (P.N.F) بطريقة انقباض استرخاء (CR) لما لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية التخصصية للاعبين كرة اليد وخصوصا القوة الانفجارية.
 - 2- استخدام التمرينات الخاصة ومصاحبتها بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF) بطريقة انقباض استرخاء (CR) في تطوير النشاط الكهربائي للعضلات.
 - 3- بناء القاعدة الاساسية من الصفات البدنية للاعبين كرة اليد لما لها من دور كبير في تطوير الاداء الفني للاعبين .
 - 4- اجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام تمرينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحس العميق (P.N.F) للقدرات البدنية الاخرى للاعبين كرة اليد.

المصادر

- ✓ بلال علي احمد : تدريبات العزوم بدلالة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمرحلة الرمي وأثرها في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز رمي القرص، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 2014 .
- ✓ صريح عبد الكريم وهبي علوان البياتي: التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية، (مطبعة عدي العكيلي، 2007) .
- ✓ صريح عبد الكريم: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، (بغداد، المكتبة الوطنية، 2010) .
- ✓ صفاء عبد الوهاب اسماعيل. التغيرات الحاصلة في النشاط الكهربائي لبعض المجموعات العضلية العاملة لدى الرباعين في أثناء أداء رفعة الخطف، رسالة ماجستير، جامعة ديالى: 2009.
- ✓ ضياء الخياط ونوفل الحيايلى: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- ✓ محمد رضا ابراهيم المدامغة: علم التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته)، ط1، دار الوضاح للنشر، 2017.
- ✓ مهدي لفنة راهي: بناء وتقنين اختبارات بدنية خاصة وفق بعض المؤشرات الجسمية والبيوميكانيكية لتصنيف وانتقاء رياضيي فعاليات الرمي بألعاب القوى بعمر (13-15) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2017 .
- ✓ وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، دار المناهج، ط1، عمان، 2001 .
- ✓ وهبي علوان حسون، دراسة النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين لمرحلتى الحجلة والخطوة وعلاقتها ببعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز في الوثبة الثلاثية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008.
- ✓ Omosguard Bo, physical trining for Badmin Edited by boys tim dholadt : Denmark ,halling Bcck putlisher.A .s 1999
- ✓ Komi P.V: Strenght and Power in Sport. The Olympic Book of sport Medicine Blak Werll Scientific , (Publication Germany , 1992).
- ✓ Sillanpaa, J.; Electromyography for Assessing Muscular Strain in the Workplace Finnish Institute of Occupational Health, People and Work,(Research 79, 2007)



تأثير جهاز التوازن في أداء مهارة الميزان الثابت على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطالبات

أ.م.د. متين سليمان صالح
جامعة كركوك/ رئاسة جامعة كركوك
جامعة كركوك/ كلية التربية للعلوم الانسانية
طالبة الماجستير/ منال محمد احمد
جامعة كركوك/ كلية التربية للعلوم الانسانية
ManalMateen7868@yahoo.com Mateen_sly@yahoo.com
ملخص البحث

اشتملت الدراسة على معرفة استخدام جهاز التوازن واثرها على أداء مهارة الميزان الثابت على بساط الحركات الارضية في لعبة الجمناستك الفني للطالبات، فضلاً على اهمية الدراسة في مواكبة الاتجاهات العلمية الحديثة والاساليب الجديدة في تطوير مستوى اللعبة . وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والتي تكونت من (32) طالبة متوزعات على مجموعتين (16) طالبة للمجموعة الضابطة و (16) طالبة للمجموعة التجريبية .

وبعد تحديد التمارين الخاصة لجهاز التوازن وتطبيقها على العينة تم تقييم أداء المجموعتين ضمن الاختبارات القبلية والبعدية وكانت النتائج تشير الى التحسن والتطور في الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولكن نسبة التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية كانت اكبر، ويعزو الباحثان هذا الفرق في التطور والتحسين بالأداء الى فعالية استخدام الوسائل والاجهزة المساعدة في العملية التعليمية.

The Effect of using Balance Device In Development The Activity of Fixed Balance Skill on The Carpet of Ground Movement in Technical Gymnastic For Girl Students

By The Two Researchers

Assistant. Prof. Dr. MATEEN SULAIMAN SALIH

Student of Master / MANAL MOHAMMED AHMED

University of Kirkuk / Presidency of Kirkuk University

University of Kirkuk / College of Education For Humanity Sciences

mateen_sly@yahoo.com

ManalMateen7868@yahoo.com

Abstract

The study included the knowledge of using Balance Equipment and it's impact on the development the performance of fixed balance skill on the carpet of ground movements in technical Gymnastic for female students , besides the significance of the study in escorting the recent scientific fields and new styles in development the level of game .

The sample of study was formed from (32) thirty two female student that were distributed to the two groups (16) sixteen female student as criterion and controlled group and (16) sixteen female student as experimental group.

And after definition the private trainings and practices of balance equipment and evaluating the performance of formerly and following tests of two groups , the results of tests were appeared by the development of two groups , but the rate of development for experimental group was greater.

The two researchers explain this difference in the development of experimental group to the efficiency of using means and helpful equipments and systems in educational process .



1- مقدمة:

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة وكبيرة ساهمت في رفع مستوى الأداء الفني وتحقيق الإنجاز فيها وبدرجة كبيرة من الإبداع والمخاطرة. وإن سبب هذا التقدم يعود إلى الجهود الكبيرة التي بذلها الخبراء والمختصون والمدربين في وضع الأسس والقواعد العلمية في أعداد اللابعات بعد أن أخذت الرياضة النسوية مكانتها في هذا التطور وخاصةً الجمناستك الفني.

لقد شهدت الدورات الأولمبية وبطولات العالم الأخيرة تنافساً قوياً بين اللابعات في أداء حركات ذات صعوبة كبيرة والمخاطرة في أداءها ومنها الوثبات الفنية التي تميزت بشكل كبير في المتطلبات الخاصة لأجهزة الجمناستك الفني، وحصول بعض اللابعات على الدرجة العظمى وقيمتها (10) درجات في أكثر من جهاز وسبب هذا التطور هو تضافر الجهود العلمية والتدريبية لرفع درجة الصعوبة وتحسين مستوى الأداء الفني.

وبما أن التطور المستمر والطموح المتزايد للوصول إلى النتائج الجيدة يتطلب عملاً متواصلاً وأساليب ومناهج تدريبية متطورة، "ولأن المتطلبات الخاصة جهاز الحركات الأرضية يتطلب أداء الحركات الراقصة لكونها متطلبات أساسية في قانون الجمناستك الفني إذ يتم احتساب الدرجات من خلالها، وفي حالة عدم توفر أحدها المتطلبات أو فقدان جزء منه يتم خصم درجة اللابعة (0.2)"⁽¹⁾. من الدرجة بالإضافة إلى ذلك قيمة صعوبة الحركة والتي يجب أن تكون من قيمة (B). وفي بعض الأحيان تهمل صعوبة الحركة أو يقل مستوى صعوبتها كما ينص على ذلك القانون حتى لو قامت اللابعة بأدائها. لذا فعلى لابة الجمناستك أن تكون حذرة ودقيقة في أداء الوثبات الفنية، وكذلك بقية متطلبات أداء السلسلة على الموسيقى لأنها تعطي الحيوية والانسجام في تلاحم الحركات الجمناستكية والاكروباتيكية على جهاز الحركات الأرضية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث لكونه يهدف إلى مواكبة الأساليب والاتجاهات العلمية الحديثة في تطوير مستوى اللعبة في القطر من خلال تأثير استخدام جهاز التوازن في تنمية أداء مهارة الميزان الثابت على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء، ومن خلال تجربة الباحث في مجال الجمناستك لاحظ الباحثان أن الأداء في الوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية كان سببه قصور واضح في أداء مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كركوك وبمستوى غير جيد وخاصة في مهارات التوازن، غير أن أداء هذه الحركات والوثبات يتطلب أداء القفز بفتح الساقين وعمل قوس خلفي بالظهر الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من المرونة في مفصل الحوض وبين الفخذين والعمود الفقري ويرجع سببه إلى مهارات التوازن، إضافة إلى ذلك الأهمية الكبيرة للمرونة في أظهر جمالية الأداء الفني بالجمناستك، لذا ارتأى الباحثان العمل على رفع تطور مستوى الإنجاز وجمالية الأداء الفني في ممارسة هذه الرياضة، وكانت أهداف الدراسة هو التعرف على تأثير جهاز التوازن في أداء مهارة الميزان الثابت على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات، فضلاً إلى تعلم مهارة الميزان الثابت باستخدام جهاز التوازن على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات، أما فرضا البحث تكمن في وجود فروق ذات دلالات احصائية للاختبارات القبلية والبعدي في تعلم مهارة الميزان الثابت ولكلا المجموعتين، فضلاً إلى وجود فروق ذات دلالات احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الميزان الثابت عند الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث.

(1) الاتحاد الدولي للجمناستك؛ ب.ط: (2004) ص25.



2-2 مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث عمدياً وهم طالبات المرحلة الثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك، لكون المهارات المختارة تدرّس ضمن مناهج هذه المرحلة، ثم اختار الباحثان عشوائياً عينة من طالبات المرحلة الثالثة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى ضابطة بواقع (16) طالبة. والمجموعة الثانية تجريبية بواقع (16) طالبة.

3-2 تكافؤ العينة: تبعاً لرأي الخبراء والمختصين تم اعتماد درجات الطلاب في السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية للفصل الدراسي الأول وذلك لإيجاد التكافؤ في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يوضح تكافؤ المجموعتين في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية

المجموعة	ن	س	±ع	قيمة T		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق
				المحسوبة	الجدولية			
ضابطة	20	6,1	1,7	0,63	2,02	32	0,05	عشوائي
تجريبية	23	6,4	1,4					

من الجدول (1) نلاحظ بان قيمة T المحسوبة قد بلغت (0.63) وهي اصغر من قيمة T الجدولية والبالغة (2.02) وهذا يدل على وجود فروق غير معنوية (عشوائية) بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية للفصل الدراسي الأول مما يدل على تكافؤ العينة.

4-2 الوسائل المستخدمة في البحث من اجهزة وادوات:

1. بساط الحركات الأرضية.
2. جهاز التوازن .
3. بعض الأبسطه الإسفنجية .
4. ساعة توقيت .
5. الاستبيان .
6. المقابلة الشخصية .
7. الوسائل الإحصائية .
8. القياس والاختبار .
9. المصادر العربية والأجنبية .

4-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/9/12 في قاعة الجمناستك التابعة للكلية وكان الغرض منها:

1. التأكد من صلاحية الجهاز من حيث إيجابية المساعدة مع تحديد الحركات الغير مرغوب فيها والتخلص منها .
2. إيجاد الشروط العلمية للجهاز من أجل ضمان سلامة عمله، والاعتماد على هذه الشروط في تنفيذ التجربة الرئيسية .
3. كان على الباحثان تحديد الزمن اللازم للتمرين على الجهاز، فلاحظوا بمساعدة بعض مدرّسي مادة الجمناستك، إن زمن أداء المهارة بمساعدة الجهاز هو نفس الزمن المستغرق تقريباً لأداء المهارة بدون مساعدة الجهاز، وهذا ما تمّ ملاحظته على أداء سبعة طالبات في الكلية، قاموا بأداء المهارة مرةً بمساعدة الجهاز، وأخرى بدون مساعدته بالصورة الصحيحة.



2-5 الاسس العلمية لجهاز التوازن:

1-الصدق: تمّ اعتماد الصدق الظاهري " والذي يعني الحكم على الشيء بمجرد الملاحظة الظاهرية أنه صادق في عمل ما وضع من أجله "(1)، وذلك بعرض الجهاز على بعض المختصين في مجال رياضة الجمناستك، للأخذ بملاحظاتهم العلمية عن الجهاز المقترح، ليكون هذا الجهاز وافياً لغرض المساعدة في مهارة الميزان الثابت لطالبات كلية التربية الرياضية .

2-الثبات: اختار الباحثان عمدياً (7) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك، ممن يجيدون أداء مهارة الميزان الثابت، وتم إجراء اختبار بمساعدة الجهاز، وبعد اسبوع تمّ إعادة الاختبار باستخدام الجهاز أيضاً لمعرفة مدى ثبات الجهاز، وقام مدرّس مادة الجمناستك في الكلية بتقييم الأداء في الاختبارين كليهما. إن هذه الطريقة لإيجاد معامل الثبات تسمى بطريقة (إعادة الاختبار)(2)، وبعد إجراء الاختبارين، وتقريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، تمّ استخراج قيمة معامل الارتباط بين الاختبارين، والتي بلغت (0.814) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.754) عند درجة حرية (5) وبمستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين الاختبارين، ونستنتج من ذلك ثبات فاعلية الجهاز.

2-6 التجربة الرئيسية: أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/9/24 ولغاية 2018/11/26، واشتملت على تطبيق التمرينات وعلى أربعة تقييمات وكما يلي:

-التمرينات المستخدمة:

■ اعتمد الباحثان على آراء بعض المختصين في مجال رياضة الجمناستك، في وضع التمرينات لمهارة الميزان الثابت .

■ وتمّ تحديد (90 دقيقة) لكل وحدة تعليمية بواقع وحدة واحدة بالأسبوع ولمدة (8) أسابيع.

■ تمّ اعتماد الشرح المقدم من قبل مدرّس المادة ، لإيضاح المهارة وكيفية تعليمها حسب المنهج المقرر لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مع مراعاة ما يلي:

1. تعليم المجموعة الضابطة بالمساعدة اليدوية .
 2. تعليم المجموعة التجريبية بمساعدة الجهاز .
- أما عمل الباحث فكان مقتصرأ على تهيئة الجهاز، ومتابعة سير التجربة، وضبط الزمن، وعدد التكرارات، والإشراف على سير العمل في الوحدات التعليمية جميعاً .

-تقييم الأداء المهاري: تم اعتماد أربعة مقيمين لتقييم الأداء المهاري لأفراد عينة البحث عند أدائهم مهارة الميزان الثابت، لكل تقييم من التقييمات الأربعة، إذ أجرى الباحثان تقيماً بعد كل وحدتين تعليميتين، وكانت درجة التقييم من (10) درجات، وبهذا يصبح لكل طالب (4) درجات لكل تقييم، وتمّ احتساب معدل الدرجتين الوسطيتين بعد حذف أعلى وأقل درجة .

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

قام الباحث بتحليل نتائج التقييمات الأربعة التي حصل عليها من مقيمي الأداء المهاري لأفراد عينة البحث، مستخدماً الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي للعينات المتناظرة لمعرفة نوع الفرق بين نتائج التقييم الأول والتقييم الرابع لكل مجموعة .

وكذلك استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين، ولكل تقييم من التقييمات الأربعة .

كما أجرى الباحث تحليل التباين بين التقييمات الأربعة لكل مجموعة لمعرفة نوع الفرق بينها، مع اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) .

(1) عبد العظيم عبد الحميد السيد ؛ مبادئ البحث العلمي والإحصاء في التربية الرياضية : (القاهرة، 1999) ص151 .

(2) قاسم المنذلاوي (وآخرون)؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989) ص67 .



1-1-3 عرض نتائج التقييم الأول والتقييم الرابع لعينة البحث: 1-1-1-3 عرض نتائج التقييمين الأول والرابع للمجموعة الضابطة:

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتقييمين الأول والرابع وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الفرق بينهما للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ±	س	المعالم التقييم
			الجدولية	المحتسبة			
معنوي لصالح التقييم الرابع	0.05	15	2.18	11.074	0.34	1.281	الأول
					1.52	5.734	الرابع

2-1-1-3 عرض نتائج التقييمين الأول والرابع للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتقييمين الأول والرابع وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ±	س	المعالم التقييم
			الجدولية	المحتسبة			
معنوي لصالح التقييم الرابع	0.05	15	2.18	15.63	0.34	1.343	الأول
					1.368	7.031	الرابع

2-1-3 عرض نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للتقييمات الأربعة لعينة البحث:

1-2-1-3 عرض نتائج التقييم الأول:

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الفرق بين المجموعتين في التقييم الأول

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ±	س	المعالم المجموعة
			الجدولية	المحتسبة			
عشوائي	0.05	30	2.04	0.490	0.34	1.28	الضابطة
					0.34	1.34	التجريبية

2-2-1-4 عرض نتائج التقييم الثاني:

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الفرق بين المجموعتين في التقييم الثاني

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ±	س	المعالم المجموعة
			الجدولية	المحتسبة			
معنوي	0.05	30	2.04	3.007	0.795	2.609	الضابطة
					0.843	3.48	التجريبية

3-2-1-3 عرض نتائج التقييم الثالث:

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الفرق بين المجموعتين في التقييم الثالث

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		ع ±	س	المعالم المجموعة
			الجدولية	المحتسبة			
معنوي	0.05	30	2.04	2.443	1.384	4.093	الضابطة
					1.433	5.31	التجريبية



4-2-1-3 عرض نتائج التقييم الرابع:

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعي البحث وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الفرق بين الأوساط الحسابية في التقييم الرابع

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		س ± ع	س	المعاليم المجموعة
			الجدولية	المحتسبة			
معنوي	0.05	30	2.04	2.537	1.52	5.734	الضابطة
					1.36	7.031	التجريبية

3-1-3 عرض نتائج تحليل التباين للتقييمات الأربعة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية:
3-1-3-1 عرض نتائج تحليل التباين للتقييمات الأربعة للمجموعة الضابطة:

الجدول (8)

يبين تحليل التباين بين التقييمات الأربعة للمجموعة الضابطة

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة (ف)		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
		الجدولية	المحتسبة				
وجود فرق معنوي بين التقييمات	0.05	2.758	47.331	58.88	3	176.66	بين التقييمات
				1.244	60	47.647	داخل التقييمات

الجدول (9)

يبين معنوية الفرق بين الأوساط الحسابية للتقييمات الأربعة

للمجموعة الضابطة وقيمة (L. S. D)

الأوساط الحسابية للتقييمات	الفرق بين الأوساط الحسابية	L. S. D	الدلالة *
س ₁ - س ₂	1.328	0.78	معنوي
س ₁ - س ₃	2.812	0.78	معنوي
س ₁ - س ₄	4.453	0.78	معنوي
س ₂ - س ₃	1.484	0.78	معنوي
س ₂ - س ₄	3.125	0.78	معنوي
س ₃ - س ₄	1.641	0.78	معنوي

* عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05).

2-3-1-3 عرض نتائج التقييمات الأربعة للمجموعة التجريبية:

الجدول (10)

يبين تحليل التباين بين التقييمات الأربعة للمجموعة التجريبية

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة (ف)		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
		الجدولية	المحتسبة				
وجود فرق معنوي بين التقييمات	0.05	2.758	80.238	95.904	3	286.229	بين التقييمات
				1.189	60	71.344	داخل التقييمات

الجدول (11)

يبين معنوية الفرق بين الأوساط الحسابية للتقييمات الأربعة للمجموعة التجريبية وقيمة أقل فرق معنوي ونوع الدلالة

الأوساط الحسابية للتقييمات	الفرق بين الأوساط الحسابية	L. S. D	الدلالة *
س ₁ - س ₂	2.14	0.77	معنوي
س ₁ - س ₃	3.97	0.77	معنوي
س ₁ - س ₄	5.691	0.77	معنوي
س ₂ - س ₃	1.83	0.77	معنوي
س ₂ - س ₄	3.55	0.77	معنوي



معنوي	0.77	1.721	س ₃ - س ₄
-------	------	-------	---------------------------------

* عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05) .

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي للبيانات التي حصل عليها الباحثان من المقيمين لمستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث، ظهرت نتائج البحث كما يأتي:

- تبين لنا من الجدول (2) وجود فرق إحصائي ذي دلالة معنوية بين الاختبارين الأول والرابع للمجموعة الضابطة، وهذا يدل على تطور مستوى المجموعة الضابطة بتأثير التعليم بالمساعدة اليدوية فقط . " فالمساعدة اليدوية توجه جسم المتعلم الى المسارات الصحيحة لحركة أجزاء الجسم، وبالتالي الإحساس بالمسار الحركي لكل جزء من أجزاء الجسم، وأن تكرار الأداء بالمساعدة اليدوية وتكرار توجيه الجسم بالمسارات الصحيحة سيولد لدى المتعلم أثراً حسيّاً ومعرفةً حسيّةً في كيفية سير أجزاء الجسم بالاتجاهات المطلوبة⁽¹⁾ .

- أما الجدول (3)، فقد بين لنا وجود فرق معنوي بين الاختبار الأول والرابع للمجموعة التجريبية، وهذا يدل أيضاً على تطور مستوى المجموعة التجريبية بسبب استخدام جهاز التوازن في تعليم مهارات الحركات الارضية (فان رياضة الجمناستك تحتاج الى أجهزة وأدوات مساعدة لتبسيط عملية التعليم وتسهيل الحركات بغية الإسراع في هذه العملية، وهي ضرورية وأساسية في العمليات التعليمية وبخاصة في عمليات تعليم المبتدئين)⁽¹⁾ .

ومن وجهة نظر الباحثان فإن تطور المجموعة التجريبية يعود إلى النقاط الفنية التالية التي تخص جهاز التوازن وكما يلي:

1. يُعد الجهاز المقترح كجهاز مساعد عن طريق الحواس إذ تقود عارضة إسناد الجهاز جسم الطالب الى المجال الحركي الصحيح للحركة " وتظهر أهمية حاسة البصر في تعليم الحركات وإتقانها على نمو المقدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة، ولهذا المساعدة - باستعمال حاسة البصر-فائدتان:

أ- عن طريق مشاهدة الحركة المعروضة من قبل المدرس والنموذج، او عن طريق مشاهدة الصور والأفلام .

ب- أما الفائدة الثانية والتي تهمنا، فهي توجيه الجسم الى المجال الصحيح للحركة، وذلك عن طريق استعمال العلامات المرئية، كوضع العلامات المرسومة على الأرض في حركة العجلة البشرية مثلاً، أو وضع علامات داخل القاعة لتثبيت نظر الطالب إليها أثناء أداء الحركة، وخاصة في القسم الرئيس، كحركة الكب مثلاً⁽²⁾ .

وبهذا يستطيع الطالب أن يتعلم ويتلافى الخطأ الشائع للحركة عن طريق توجيه القدمين، وبالتكرار الصحيح والمعزز للحركة، يتعلم الطالب المسار الحركي الصحيح، وهو من المتطلبات المهمة لأداء مهارة التوازن على بساط الحركات الارضية .

أما الجدول (4) والذي يبين نوع الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم الأول لكل منهما، فإننا لاحظنا أن الفرق عشوائي بين الأوساط الحسابية للمجموعتين في هذا التقييم، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين، والسبب في كون الفرق عشوائي في التقييم الأول بين الأوساط الحسابية للمجموعتين، يعود إلى عدم اختلاف المجموعتين بشكل كبير وملحوظ في عملية التعليم بالنسبة للوحدة التعليمية الأولى والثانية، لأن أغلب الشرح والعرض والأداء كان منصباً في القسم التحضيري للمهارة.

(1) عابدة علي حسين؛ أثر استخدام الوسائل المساعدة في تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص8 .

(1) عابدة علي حسين؛ نفس المصدر ، ص9.

(2) بوركن لايرش (وآخرون)؛ الأسس النظرية في الجمناستك . ط2: (بغداد، مكتب الوطن للطباعة، 1978) ص167 .



كما يتبين من الجداول (5، 6، 7) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج التقييم الثاني والثالث والرابع ولصالح المجموعة التجريبية، والتي تمّ تعليمها باستخدام الجهاز عن المجموعة الضابطة التي تعلمت بوسيلة المساعدة اليدوية التقليدية . ويعزو الباحثان سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى استخدام المجموعة التجريبية لجهاز التوازن كوسيلة تعليمية جديدة، قد أثرت بشكل مباشر في سرعة ومقدار تعلم مهارة الميزان الثابت على بساط الحركات الارضية .

أما سبب الفارق الكبير في بداية الوحدات التعليمية من حيث مقدار التعلم، فيلاحظ من الشكل السابق أن فارق التقدم للمجموعة التجريبية كان مضاعفاً تقريباً، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى كون الجهاز في بداية التعلم كان دافعاً للطالبات، إذ يؤكد (نجاح مهدي، أكرم محمد: 2000) على أن " الدوافع مسؤولة مسؤولية مباشرة عن توجيه السلوك الحركي نحو مادة أو حركة ما " (1). ومع ذلك فإن الباحثان يشيران إلى عدم التقليل من شأن المساعدة اليدوية في تعليم المهارات الحركية بالجمناستيك وخاصة الأيدي الخبيرة للمدرسين الأكفاء .

ونستنتج من ذلك أن التطور الأكبر والأسرع للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، يؤكد فاعلية التنوع في استخدام الوسائل والأجهزة المساعدة في العملية التعليمية .
- أما الجدول (9)، فقد بين لنا تطور أفراد المجموعة الضابطة، ووجود فرق إحصائي ذو دلالة معنوية بين الاختبارات الأربعة، وحسب الجدول (10) والمقارنة مع قيمة أقل فرق معنوي (L. S. D)، تبين أن الفروق كانت لصالح الاختبار الرابع، وكان هذا التطور المنتظم تقريباً في مستوى تعلم المجموعة الضابطة نتيجةً لطبيعة انتظام تعليم هذه المجموعة الخاضعة لتمرينات الجهاز بالشرح والعرض والمساعدة اليدوية عند أداء الطلاب لتوجيه جسم المتعلم إلى المسارات الصحيحة لحركة أجزاء الجسم، كما أن تكرار توجيه الجسم بالمسارات الصحيحة نتج عنه أثر حسي، ومعرفة حسية لدى المتعلم في كيفية سير أجزاء الجسم بالاتجاهات المطلوبة والتوقيت السليم، وباستمرار الممران والتكرار للمهارة، أي المزيد من التعزيز للاستجابة، نلاحظ حدوث استجابات متطورة عن كل وحدة تعليمية سابقة لدى أفراد المجموعة الضابطة .

4-الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتجت ما يلي : ان جهاز التوازن قد ساعد في تحسين وتطوير مستوى التعلم في مهارة التوازن على بساط الحركات الأرضية، أن التدريبات على قرص التوازن المساعد لها أهمية كبيرة في التغلب على عامل الخوف لدى الطالبات وخلق اجواء تعليمية ملائمة فضلاً عن توفير عدد من المحاولات الناجحة للمهارات مما ساعد في سرعة تعلم مهارة التوازن والوصول الى الاداء الافضل بأسرع وقت، ان قرص التوازن ولدى الطالبات دافعا جديدا ورغبة في التعلم والاداء الاحسن كونه وسيلة جديدة تعليمية وترفيهية في تعلم مهارات بساط الارضية والوصول للأداء الافضل، تبين من خلال التجربة الميدانية أن المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام جهاز التوازن قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة بدون الجهاز، إن نسب مقدار التعلم للتقييمات الأربعة للمجموعة التجريبية كانت أعلى من نسب مقدار التعلم للتقييمات نفسها للمجموعة الضابطة .

وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان:

تعميم الجهاز على كليات التربية الرياضية في جامعات القطر لاستخدامه كجهاز تعليمي مساعد في درس الجمناستيك، تغيير بعض قياسات الجهاز المقترح بما يناسب فئات عمرية أخرى ليساعد في تعليم المهارات الاخرى، اجراء بحوث ودراسات مماثلة باستخدام جهاز التوازن في تعليم المهارات والرياضات الاخرى.

(1) نجاح مهدي وأكرم محمد؛ التعلم الحركي . ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000) ص128 .



تصميم انموذجين لتقييم اهم المتطلبات البدنية والعقلية للاعبي كرة اليد في العراق

أ.د. رحيم عطية جناني أ.م.د. محمد ماجد محمد صالح أ.م.د. وسن سعيد رشيد

جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

الملخص

المقدمة واهمية البحث: تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الأهداف والنقاط والتنافس مستمر وتميزهما بالإيقاع السريع ومناوراتها المستمرة والمتواصلة التي تتطلب الملاحظة وسعة مجال النظر معتمداً بذلك على سرعة الأداء الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمتطلبات البدنية والعقلية، لذا فإن عملية بناء انموذج لتقييم المتطلبات البدنية والعقلية ما هو إلا دليل على التقدم العلمي الحاصل في مجال لعبة كرة اليد، ومن هنا جاءت أهمية البحث في تصميم انموذجين لتقييم اهم المتطلبات البدنية والعقلية تختلف عن سابقتها من متطلبات الاداء حيث يكون فيها تقييم اللاعب حسب ترابط كل مطلب مع المتطلبات المبحوثة .

اما اهم أهداف البحث:

- دراسة العلاقة بين اهم المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد
 - تصميم انموذجين لتقييم اهم المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية العراق للدرجة الاولى بكرة اليد فئة الشباب للموسم الرياضي (2018) حيث بلغ عدد الاندية (19) بواقع (195) لاعباً بكرة اليد من المسجلين في سجلات الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد، وتم استخدام اربع اختبارات بدنية وثلاث اختبارات عقلية .

اما اهم الاستنتاجات:

- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المتطلبات البدنية والعقلية قيد الدراسة
 - جاءت الدرجات الخاصة بالمتطلبات البدنية والعقلية المتحققة لإفراد عينة البحث متطابقة مع المستويات المثالية الخمس التي وضعها الباحثون .
- اما اهم التوصيات:**
- التأكيد على ضرورة العمل على تطوير المتطلبات البدنية والعقلية للاعبي كرة اليد عند وضع المناهج التدريبية.
 - ضرورة استعمال الأنموذجين لغرض التقييم المتخصص بحسب المتطلبات البدنية والعقلية في بيان نقاط القوة والضعف في الأداء لدى لاعبي كرة اليد.

Summary of research in English

Designing two models to assess the most important physical and mental abilities of handball players in Iraq

Prof. Dr. Mohmmmed Mijad Mohmmmed Saleh

Prof. Dr. Rahim Attia Jannani

prof.dr.wasn saeed rasheed

Introduction and importance of research: Handball is a group of games which are characterized by a large number of goals and points and competition continues and characterized by the rapid pace and continuous maneuvers that require observation and the scope of view based on the speed of performance that is closely related to physical and mental requirements, so the process of



building a model to assess the requirements Physical and mental, is evidence of the scientific progress in the field of handball, hence the importance of research in the design of two models to assess the most important physical and mental requirements differ from previous performance requirements where the evaluation of the Player by each thread with the requirement under study requirements.

The main objectives of the research:

- Studying the relationship between the most important physical and mental requirements of handball players
- Design two models to assess the most important physical and mental requirements of handball players

The researchers used the descriptive approach in the method of surveying and associative studies, while the sample of the research was chosen by the deliberate method, they are players of Iraqi clubs for the first class handball category youth for the sports season (2018), where the number of clubs (19) 195 (players) Iraqi central handball, and was used four physical tests and three mental tests.

The most important conclusions:

- The emergence of a significant correlation between the physical and mental requirements under study
- The scores on the physical and mental requirements of the individuals of the research sample were identical to the five ideal levels developed by the researchers.

The most important recommendations:

- Emphasize the need to work on developing the physical and mental requirements of handball players when developing training curricula.
- The use of the models for the purpose of specialized evaluation according to physical and mental requirements in the statement of strengths and weaknesses in the performance of handball players

1 – التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الأهداف والنقاط والتنافس مستمر وتميزهما بالإيقاع السريع ومناوراتها المستمرة والمتواصلة التي تتطلب الملاحظة وسعة مجال النظر معتمداً بذلك على سرعة الأداء الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمتطلبات البدنية والعقلية، لذا فإن عملية بناء نموذج لتقويم المتطلبات البدنية والعقلية ما هو إلا دليل على التقدم العلمي الحاصل في مجال لعبة كرة اليد.

لذلك فإن معرفة قدرات اللاعبين البدنية والعقلية تسهم في انجاح عملية التدريب ومعرفة مستويات اللاعبين وتحسينها، ويرى الباحثون ان استخدام الطريقة الصحية في بناء الانموذج لغرض تقييم ومتابعة اللاعبين ستعمل على توفير الكثير من الامكانيات التي قد تذهب سدى عندما يكون هناك خطأ في بناء المتطلبات الاساسية للاعبين وعدم توقف مستواهم عند حد معين، الامر الذي سيؤدي الى هدر



كثير من المال والجهد وما قد يرافق ذلك من مشاكل تواجه اللاعبين وكذلك تسهم في عمليات الاندماج المتكامل بين العقل والحركات البدنية للوصول الى اقصى ما يمكن من طاقة اللاعب .
ومن هنا جاءت أهمية البحث في تصميم انموذجين لتقييم اهم المتطلبات البدنية والعقلية تختلف عن سابقتها من متطلبات الاداء حيث يكون فيها تقييم اللاعب حسب ترابط كل متطلب مع المتطلبات المبحوثة، من اجل تسهيل المهمة لكوادرنا التدريبية العاملة في مجال كرة اليد لمعرفة مستوى لاعبيهم بصورة دقيقة وشاملة لكل متطلبات الاداء البدني والعقلي من اجل إعطاء دليل موضوعي للمدرب لمعرفة مستوى اللاعب الحقيقي من خلال اختيار افضل الاختبارات التي تعطي نتائج دقيقة وتهدف الى تقييم حالة اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها .

اما مشكلة البحث تكمن في ان تقييم العملية التعليمية او التدريبية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة تعتمد على الترابط البدني والعقلي في أن واحد، وهذا يتطلب الاهتمام بهذه الجوانب والتنويع في استخدام أساليبهما خصوصاً أثناء تعلم او تدريب المهارات الاساسية بالالعاب الفرقية ومنها لعبة كرة اليد، ومن خلال متابعة الباحثون لمباريات الدوري العراقي لفرق كرة اليد فضلاً عن ممارستهما للعبة لاحظوا وجود ضعف في مستوى أداء العام للاعبين الناتج عن عدم المعرفة الصحيحة واختلاف الآراء بين المختصين والمدربين على مدى أهمية القدرات البدنية والعقلية المؤثرة في احراز الاهداف لحسم نتيجة المباراة، إذ أن المدربين لا يأخذون بنظر الاعتبار أن يتم التقييم وفق انموذج خاص للمتطلبات البدنية والعقلية، الأمر الذي شكل للباحثان مشكلة أثارت انتباههم لوضع الحلول المناسبة لها .

2-1- أهداف البحث:

- 1- التعرف على اهم المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد
- 2- دراسة العلاقة بين اهم المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد
- 3- تصميم انموذجين لتقييم اهم المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد

3-1 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري: شملت عينة البحث لاعبي أندية الدرجة الاولى بلعبة كرة اليد للموسم الرياضي 2018

2-3-1 المجال الزمني: للفترة من 2018/5/19 ولغاية 2018/7/28

3-3-1 المجال المكاني: القاعات المغلقة للأندية المشمولة بالبحث .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية لملائته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

2- 2 عينة البحث: قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية العراق للدرجة الاولى بكرة اليد فئة الشباب للموسم الرياضي (2018) حيث بلغ عدد الاندية (19) بواقع (195) لاعباً بكرة اليد من المسجلين في سجلات الاتحاد العراقي المركزي بكرة اليد وكما مبين بالجدول (1).



جدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1-	ديالى	11	5,641%
2-	الشرطة	10	5,128%
3-	كربلاء	9	4,615%
4-	النجف	10	5,128%
5-	القادسية	12	6,153%
6-	بابل	12	6,153%
7-	نفط ميسان	9	4,615%
8-	الميمونة	9	4,615%
9-	دجلة	13	6,666%
10-	السطوة	10	5,128%
11-	قلعة سكر	10	5,128%
12-	الرفاعي	10	5,128%
13-	الفرات	10	5,128%
14-	الزبير	10	5,128%
15-	الكويت	10	5,128%
16-	النعمانية	10	5,128%
17-	الشهيد	10	5,128%
18-	الرميثة	10	5,128%
19-	السلمان	10	5,128%
	المجموع الكلي	195 لاعباً	100%
	التجربة الاستطلاعية	10 لاعبين	5,128%
	التجربة الرئيسية	185 لاعباً	94,871%

2-3 تجانس عينة البحث: لغرض تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث تم ضبط المتغيرات

آتية:

- العمر الزمني مقاسا بالسنة .
 - الطول مقاسا بالسنتيمتر .
 - الكتلة مقاسا بالكيلو غرام .
 - العمر التدريبي بالسنة .
- وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار إن جميع اللاعبين ضمن التوزيع الطبيعي وذلك من خلال احتساب معامل الالتواء والذي يقع ضمن $(3 \pm)$. والجدول (2) يبين إجراءات التجانس لعينة البحث .
- الجدول (2) يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	17.421	1.356	0.261
2	الطول	سنتيمتر	174.165	5.227	0.893
3	الكتلة	كيلو غرام	66.0225	4.667	0.804
4	العمر التدريبي	سنة	4.817	1.852	0.561

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة و وسائل جمع المعلومات.

- ملعب كرة يد قانوني
- جهاز كومبيوتر محمول نوع HP PAVILION
- كرة يد قانونية عدد (10)
- حائط مستو ارتفاع (3م) وعرض (5م)
- اصباغ وطباشير
- ورقة قياس الانتباه عدد (160)
- شريط قياس
- حبل بلاستيك طول (5م) عدد (2)
- ساعة توقيت عدد (3)
- صافره عدد (2)
- شريط لاصق ملون
- كرة طبيه زنة 3 كغم عدد (7)



- اقلام جاف عدد (24)
- عصابة للعينين عدد (5)
- كرسي بلاستيك عدد (4)
- مصفوفة مقسمة الى خمسة أرقام عدد (60)
- فريق العمل المساعد (*)
- المصادر العربية والأجنبية

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-5-1 اختبارات المتطلبات البدنية:

- 1- رمي كرة طبية زنة 3 Kg من الجلوس على الكرسي (قياس القوة الانفجارية للذراعين) (1)
- 2 - القفز العالي الثابت (قياس القوة الانفجارية للرجلين) (2)
- 3- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (قياس سرعة الاستجابة والتحرك) (3) .
- 4- اختبار الركض بالمواجهة والظهر لمسافة (252) متراً (4)

2-5-2 اختبارات المتطلبات العقلية

1- اختبار رافن للذكاء Ravin Test (5)

2- اختبار الإدراك بمسافة الوثب (6)

3- اختبار بوردن - انفيمون لقياس تركيز الانتباه (7)

2-6 التجربة الاستطلاعية: من أجل معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبار ولتقاضي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها وكذلك الكشف عن العقبات والعوائق التي قد تواجه تنفيذ الاختبارات لذلك قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/5/19 وكان الهدف من التجربة التعرف على إمكانية تنفيذ الاختبارات والزمن المستغرق وعدد فريق العمل المساعد وكذلك التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات البدنية والعقلية بعد اعاده التجربة بتاريخ 2018/5/26 وكما مبين بالجدول (3) .

جدول (3) يبين الأسس العلمية للاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

الأسس العلمية للاختبارات والقياسات	الثبات بإعادة الاختبار	الصدق الذاتي
1 القوة الانفجارية للذراعين	0.928	0.963
2 القوة الانفجارية للرجلين	0.912	0.954
3 سرعة الاستجابة والتحرك	0.910	0.953
4 الركض بالمواجهة والظهر	0.846	0.919
5 رافن للذكاء Ravin Test	0.971	0.985
6 الإدراك بمسافة الوثب	0.913	0.955
7 بوردن - انفيمون لقياس تركيز الانتباه	0.836	0.967

2-7 التجربة الرئيسية: قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية والمتكونه من أربعة عشر مرحلة بتاريخ 2018-6-2 ولغاية 2018/7/28 في تمام الساعة التاسعة صباحاً واستغرقت كل تجربة ساعتين ونصف لكل يوم بواقع ثلاثة أيام لكل مرحلة.

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS : v22) وفقاً للقوانين الآتية:

(*) أ.م.د رياض صيهود هاشم /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

م.د ماجد محمد مساعد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

م.ب فرزق عبد القادر حمدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

(1) محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2 ج2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص199

(2) محمد صبحي حسنين: مصدر سيق ذكره ، ص289 .

(3) سوسن هود عبيد: القياسات الجسمية والصفات البدنية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساس بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2000 ، ص75.

(4) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد ، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص470-471.

(5) رافن . أعداد فخري الدباغ: اختبار المصفوفات المتتابعة المقياس العراقي . ماهر طاقة : ف. كوماريا .

(6) ريتا سهاك: ريتا سهاك: مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2000، ص41.

(7) أمير حنا مرقص : بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994، ص54



- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- مربع كاي
- المنوال
- خطأ المعاينة
- التقلطح
- معامل الارتباط البسيط (Pearson)
- معامل داربن واطسون

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض نتائج المتطلبات البدنية والعقلية بلعبة كرة اليد:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال والتقلطح وخطأ المعاينة ومعامل داربن واطسون للمتطلبات البدنية والعقلية بلعبة كرة اليد

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	التقلطح	خطأ المعاينة	داربن واطسون
1	القوة الانفجارية للذراعين	3.987	0.24	0.456-	0.551-	0.341	1.180
2	القوة الانفجارية للرجلين	66.205	2.83	0.694	0.588	0.188	0.723
3	سرعة الاستجابة والتحرك	5.233	0.47	0.522	0.884	0.668	1.795
4	الركض بالمواجهة والظهر	3.224	0.26, 8	1.689-	0.597	0.275	1.678
5	ارافن للذكاء RavinTest	53.813	3.276	0.223	0.136-	0.0271	2.104
6	الإدراك بمسافة الوثب	47.172	4.663	1.335	0.628	0.331	0.947
7	بوردين - انقيمون لقياس تركيز الانتباه	7.962	1.673	0.985-	0.746	0.391	1.248

3-2 عرض نتائج مصفوفة الارتباط بين المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد:

جدول (5)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد

ت	المتغيرات	رافن للذكاء	Sig	مسافة الوثب	Sig	بوردين	Sig	الدالة
1	القوة الانفجارية للذراعين	**0.761	0.000	**0.721	0.011	**0.782	0.002	دال
2	القوة الانفجارية للرجلين	**0.823	0.001	**0.811	0.003	**0.769	0.000	دال
3	سرعة الاستجابة والتحرك	**0.678	0.000	**0.832	0.002	**0.859	0.001	دال
4	الركض بالمواجهة والظهر	**0.638	0.001	**0.838	0.003	**0.828	0.000	دال

3-3 عرض نتائج نموذج التقييم العام للمتطلبات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

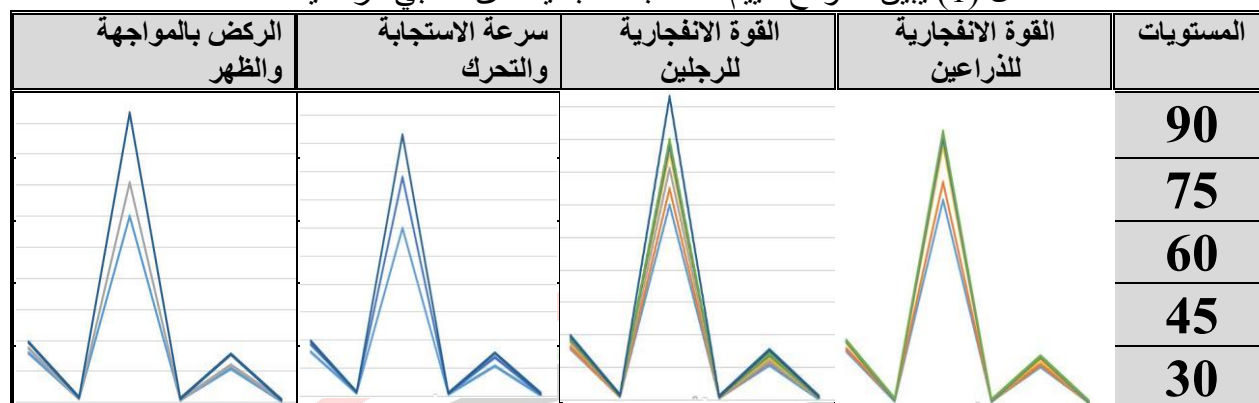
من اجل بيان عملية التقييم بواسطة النموذج عبر تحديد نقاط القوة والضعف في المتطلبات البدنية قيد الدراسة و التي توزعت عليها عينة البحث من لاعبي كرة اليد ،اختار الباحثون جميع اللاعبين من اجل ضمان تكافؤ الفرص لجميع المتطلبات البدنية والعقلية من خلال جدولة البيانات الوصفة التي خضعت لها عينة البحث ،والذي سيمكننا حتما لمعرفة المستويات الخمس المقترحة للنموذج وما هي النسب المئوية المتحققة عند كل مستوى عن طريق الوسط الحسابي والنسب المقابلة لها عند التوزيع المثالي وكما مبين بالجدول (6) .

جدول(6) يبين النسب المقترحة للمستويات الحقيقية والمثالية للمتطلبات البدنية والعقلية

المتغيرات	90	75	60	45	30	20	Sig	الدالة
المتطلبات البدنية	62	33	52	19	19	7.813	0.001	دال
	2	6	14	9	2			
المتطلبات العقلية	55	59	42	15	14	8.964	0.000	دال
	7	9	3	2	1			

وسيحاول الباحثون تسليط الضوء واستعراض آلية استعمال النموذج في التقييم والمقارنة ما بين مستوياتهم البدنية والعقلية.

شكل (1) يبين انموذج تقييم المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة اليد



يوضح الشكل (1) (انموذج تقييم المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة اليد)

١- ان القوة الانفجارية للذراعين قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج مرتفع اكثر من الوسط الحسابي .

٢- ان القوة الانفجارية للرجلين قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج متوافق مع الوسط الحسابي دون وجود تذبذب منخفض او مرتفع بدرجة كبيرة .

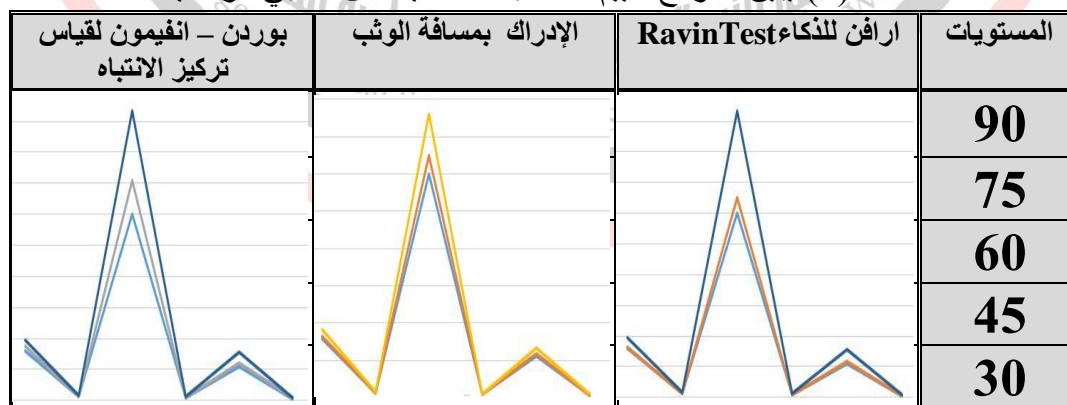
٣- ان سرعة الاستجابة والتحرك قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج متوافق مع الوسط الحسابي دون وجود تذبذب مرتفع او منخفض بدرجة كبيرة .

4- ان الركض بالمواجهة والظهر قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج مرتفع اكثر من الوسط الحسابي .

ومما تقدم في عرض انموذج المتطلبات البدنية وخصوصا في القوة الانفجارية للرجلين وسرعة الاستجابة والتحرك والذي يدلان على تذبذب المستوى البدني ولا يرتقي إلى المستويات العليا او المتقدمة، فعليه يجب التركيز على تطويرها اثناء الوحدات التدريبية لغرض تطويرها كونها تشكل أهمية بالغة للارتقاء بلاعبي كرة اليد، ويجب الاخذ بنظر الاعتبار طبيعة الأداء في الحركة الذي يتميز بالصعوبة ويجب أيضا الممارسة بشكل دقيق ومستمر لغرض إتقانها من اجل تلبية الطموح للدخول في البطولات الرسمية.

اما بالنسبة للمتطلبات العقلية فسيتم استعراض آلية استعمال الأنموذج في التقييم والمقارنة ما بين مستويات عينة البحث قيد الدراسة وكما مبين بالشكل (2).

شكل (2) يبين انموذج تقييم المتطلبات العقلية لدى لاعبي كرة اليد



يوضح الشكل (2) (انموذج تقييم المتطلبات العقلية لدى لاعبي كرة اليد)



- ١- ان اختبار رافن للذكاء قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج مرتفع اكثر من الوسط الحسابي .
 - ٢- ان اختبار الادراك بمسافة الوثب قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج متوافق مع الوسط الحسابي دون وجود تذبذب منخفض بدرجة كبيرة .
 - ٣- ان اختبار بوردين انفيومون قد تباين الانموذج وفق افراد عينة البحث وكانت مستويات الانموذج متوافق مع الوسط الحسابي دون وجود تذبذب مرتفع بدرجة كبيرة .
- ومما تقدم في عرض انموذج المتطلبات العقلية والتي عرضت بشكل تفصيلي في الانموذج العام لهذا جاءت نتيجة القياسات مميزة و بأفضلية واضحة لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما يشكل تقدماً إيجابياً للارتقاء باللاعبين الى افضل المستويات رغم صعوبة الأداء و وجود الفروق الفردية بين مستويات اللاعبين مما يؤثر بشكل عام على الأداء بلعبة كرة اليد .
- حيث يتبين للباحثان من خلال الجداول (4,5,6) والاشكال (1,2) ان المتطلبات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد ظهرت قيم معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيم نسبة الخطأ وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط بين معنوي بين متغيرات البحث الانفة الذكر وكذلك وضحت الاشكال طريقة بناء الانموذجين، يرى الباحثون ان عينة البحث هم من لاعبي الاندية وهم مواظبون على التدريب بشكل مستمر حيث ان التدريب المنظم يؤثر بشكل ايجابي يساهم برفع قابلية اللاعبين من حيث الأداء حيث يجب على لاعب كرة اليد ان تكون القدرات البدنية والعقلية بمستوى عال من اجل مراقبة الكرة ومتابعتها كون لعبة كرة اليد فيها اكثر من الحركات وبمختلف الاتجاهات مع وجود مثيرات وادراكات كثيره منها الجمهور والمنافس والضغوط الحاصلة على اللاعب المهاجم، وهذا يتفق مع ما اشارت إليه ريتا سهاك جوزيف (ان النشاط الرياضي الذي يتميز بتغير الاتجاهات من الأمام الى الخلف ومن اليمين الى اليسار وبالعكس يتطلب من اللاعبين ان يتمتعوا بقدرات عقلية من أجل التغلب على جميع المثيرات او الرموز التي تحدث اثناء المنافسة)⁽¹⁾ .
- وما يعزز ذلك ما ذكره قاسم حسن حسين " أن الأداء البدني أو الواجبات الخططية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بدقة وبأقصر وقت ممكن "⁽²⁾ .
- وبهذا نرى مدى أهمية هذه القدرات البدنية والعقلية لدى لاعبي كرة اليد إذ أن الأعداد البدنية يعتمد في جوهره على اتقان المهارات المطلوبة اثناء المباريات، وهذا ما أشار اليه مفتي إبراهيم حماد (بأن الأداء المهاري الجيد وأليه الأداء ترتبط وبصورة مباشرة بالقدرات البدنية والعقلية حيث بدون مستويات عالية جداً" يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة اللعب، اذ من الضروري تحقق توازن أمثل بين مستويات القدرات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهاري)⁽³⁾ .
- ويرى الباحثون غالباً ما نرى تقارب اللاعبين في مستوياتهم البدنية والعقلية وان اللاعب الذي لديه القدرة على أدراك المواقف والمعوقات وإصدار القرارات الصائبة هو الذي يتميز على أقرانه وبالتالي يكون التفوق حليفاً دائماً، ولكي يستطيع لاعب كرة اليد من القيام بالأداء الهجومي والدفاعي الصحيح يتطلب منه ان يتمتع بدرجة عالية من القدرات البدنية والعقلية وادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في مواقف اللعب المختلفة .

(1) ريتا سهاك جوزيف: مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009، ص60 .

(2) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998، ص739 .

(3) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص211 .



الخاتمة:

- من كل ما تم عرضه وتحليله ومناقشته يستنتج الباحثون في خاتمة البحث ما يلي :-
- 1- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين المتطلبات البدنية والعقلية قيد الدراسة
 - 2- جاءت الدرجات الخاصة بالمتطلبات البدنية والعقلية المتحققة لإفراد عينة البحث متطابقة مع المستويات المثالية الخمس التي وضعها الباحثون .
 - 3- بناء على ما جاءت به الدرجات المتحققة لأفراد عينة البحث، تم وضع أنموذجين لتقييم لاعبي كرة اليد يؤشر من خلالهما نقاط القوة والضعف لأدائهم في المتطلبات البدنية والعقلية .
- ومن خلال الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:
- 1- التأكيد على ضرورة العمل على تطوير المتطلبات البدنية والعقلية للاعبي كرة اليد عند وضع المناهج التدريبية.
 - 2- ضرورة استعمال الأنموذجين لغرض التقييم المتخصص بحسب المتطلبات البدنية والعقلية في بيان نقاط القوة والضعف في الأداء لدى لاعبي كرة اليد.
 - 3- إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى للتعرف على نوع العلاقة بين متطلبات بدنية ومؤشرات أخرى في كرة اليد و كذلك إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات المتقدمين والنساء.

المصادر العربية والأجنبية

- ريتا سهاك جوزيف: مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998
- مفتي إبراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998
- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2 ج2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987
- سوسن هودود عبيد: القياسات الجسمية والصفات البدنية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2000
- ضياء الخياط ووثوفل محمد الحياي: كرة اليد، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002
- رافن . أعداد فخري الدباغ: اختبار المصفوفات المتتابعة المقياس العراقي. ماهر طاقة: ف. كوماريا.
- ريتا سهاك: ريتا سهاك: مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم .رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2000
- أمير حنا مرقص: بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





معيار التقييم ومعادلة النموذج الرياضي على معلمات التربية الرياضية في محافظة بغداد تربية الرصافة الثانية

أ.م.د. ندى رياض محمد أ.م.د. أزهار محمد جاسم
مديرية تربية الرصافة الثانية
ملخص البحث

أن اختصاص التربية الرياضية مهم ومؤثر ورئيس ويجب أن يكون له الأولوية في المنهجية المدرسية لارتباطه بنمو وتطور وتعلم التلميذ بشكل مباشر عقلاً وجسماً، وهذا يتطلب نوع من التأثير المباشر وعلاقة ارتباط مدروسة بين المعلم والتلميذ .
من هنا جاء الاهتمام بمعلمة التربية الرياضية مبدئياً من خلال إيجاد معادلة النموذج الرياضي باعتماد نظام SPSS وقانون تحليل الانحدار ومعامل الارتباط الذي تضمن استخدام متغيرات مرتبطة بالجسم البشري مثل القياسات الجسمية من ناحية وتقييم الأداء وتنفيذ المنهاج من قبل المشرف التربوي من ناحية أخرى، هذه العلاقات نصل من خلالها الى معادلة النموذج الرياضي. هذه المعادلة العلمية التي تعتبر النموذج والنمط والمعيار المعتمد في تحديد المعلم المميز نسبة الى معيار درجات التقييم الأخرى . نوصي في مثل هذا النوع من الدراسة لإيجاد النماذج والمعايير واعتمادها كوسائل قياس وثوابت .

The evaluation criterion and model equalization Riyadh on sports education and teacher in Baghdad raise second Rusafaalbahathtin:

Asst. Prof. Dr. Nada Riyadh Mohammed Asst. Prof. Dr. Azhar
Mohammed Jasim

The competence of physical education is important and influential President and should have priority in school methodology associated with growth and development and student learning directly meaningful mind and body, and this requires the kind of direct effect and thoughtful relationship between teacher and pupil. Hence the interest in physical education teacher in principle by finding the equation of mathematical model on the SPSS code regression analysis and correlation coefficient which use variables associated with human body like physical measurements and performance evaluation and implementation of the curriculum by admin Education on the other hand, these relationships get to mathematical model equation. This equation is scientific form and style and distinguished teacher selected Standard relative to other ratings standard. From here we recommend that you search in this kind of study to find models and standards and adopted as a means of measuring and constants.

1-1 المقدمة:

أن الاهتمام بمعلم التربية الرياضية وتنمية قدرته الحركية وبناء جسمه بناءً سليماً يعني بالتأكيد اهتمام مطلوب لدرس التربية الرياضية ومستقبل نهوضه واستمراره ضمن المنهاج المدرسي بجانبه التعليمي والتدريبي . وهذا ما يفرض علينا وضع معايير أكاديمية قياسية فاعلة ومؤثرة بشكل مباشر بجودة أداء وتقديم مفردات المنهاج الصفّي واللاصفّي والتي تعتبر ضمن مخرجات ونواتج النظام التعليمي والذي يتمثل في (المعلم، المتعلم، المنهاج، البيئة) والمتابعة المستمرة لها والتي نصل من خلالها الى جودة التعليم عملياً ونظرياً .



أن الاهتمام باختصاص التربية الرياضية يجب أن يحتل المركز الأول عن غيرها من المناهج الدراسية الأخرى لتمييزه وارتباطه بالجانب العقلي والبدني للمعلم والمتلقي لذلك عند التطبيق يجب أن يمتلك ويحيد معلم المادة القدرة والقابلية والاستعداد لنقل الأفكار وإيصال المادة المنهجية وتعليمها وتدريبها، وتنفيذ كل ما اكتسبه من تعلم وتعليم، وهذا ما يفرض علينا الدراسة واستمرار متابعة التنفيذ من خلال وضع معايير متطورة ووسائل احصائية دقيقة من أمثلتها معادلة النموذج الرياضي التي تحدد وتتابع باستمرار تفاصيل القياسات الجسمانية ومستوى الإنجاز وتقييم المشرف لتحديد ومتابعة ومقارنة مستوى انجاز معلم الاختصاص .

2-1 أهمية البحث:

أن موضوع البحث يتحدث عن المعايير الأكاديمية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنظومة التعليمية باعتبارها معايير قياسية لذا كان التوجه إلى وضع وانتقاء معايير القدرة على التعليم والتدريب لمعلم التربية الرياضية لكل ما يتطلب منه واجب تقديم المنهج الصفي واللاصفي بجميع مفرداته وبالتالي أنجاح درس التربية الرياضية الذي يعد الأهم بين المناهج الدراسية الأخرى لارتباطه بجسم وعقل المعلم والمتعلم . من ذلك تتمثل أهمية البحث في دراسة القدرة والقابلية الحركية والفروق الفردية في القياسات الجسمانية والتطور إضافة إلى القدرات الذاتية لمعلم التربية الرياضية بالاستعانة باستمارة الاستبيان المتضمن تقييم المشرف والتي توثق بمعادلة النموذج الرياضي .

3-1 مشكلة البحث:

من المشكلات التي تواجه الأعداد المهني للمعلمين بعد استكمال الأعداد الأكاديمي الذي يتلقونه خلال سنة التخرج من الجامعة، هو الابتعاد عن الاجواء الدراسية التي اعتاد عليها في مجال الاختصاص وعدم القدرة على مسايرة التطورات العلمية التي تتزايد يوماً بعد يوم، من هنا يظهر الضعف في التدريس والتدريب في أثناء الخدمة والذي هو جزء لا يتجزأ من القضايا الرئيسة التي يجب معالجتها من خلال الاعداد المهني والتنمية البشرية .

فقد لوحظ على مر السنين الانحدار التدريجي والضعف وعدم الوضوح في تقديم درس التربية الرياضية وتطبيق كل مفردات المنهج وفي إيصال التفاصيل الدقيقة لقياس وتقييم وتقويم مستوى الأداء الرياضي من قبل معلم المادة مما أدى في الحصلة إلى إهمال الدرس والتقصير تجاه التلاميذ وفي تحجيم اكتساب منهجية علمية لها الأولوية في الأهمية في كل دول العالم لما لها من تأثير تنموي بدني وعقلي ونفسي مباشر .

من هنا ظهرت الحاجة الملحة إلى وضع أسس علمية دقيقة تقيس وتحدد افضلية القدرة على الاداء وتقيس الفروق الفردية من خلال معادلة ممثلة بمعيار اكايمي معادلة النموذج الرياضي .

4-1 أهداف البحث:

- تحديد مؤشر ومعيار الفروق الفردية في القدرات الحركية والقياسات الجسمانية لدى معلمة التربية الرياضية .

- تقييم مستوى الاستعداد لإداء أو تنفيذ مفردات منهاج درس التربية الرياضية .

- التعرف على تفاصيل معيار اكايمي ممثل بمعادلة النموذج الرياضي لتقييم قياسات وقدرات معلمة التربية الرياضية وفق اسس علمية .

5-1 فرض البحث:

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية وفروق فردية في الأداء الحركي والقدرة على تنفيذ المنهج من ناحية والقياسات الجسمانية من ناحية أخرى بين المعلمات في اختصاص التربية الرياضية .

6-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: المعلمات اختصاص التربية الرياضية في المدارس الابتدائية للبنات والبالغ

عددهن (20) معلمة في الفئات العمرية مواليد (1967-1987) .

- المجال الزمني: تم اجراء التقييم والقياس في الفترة (2018/3/1- 2018/5/1) .



المجال المكاني: ساحات المدارس الابتدائية للبنات والبالغ عددها (20) مدرسة من أصل المجموع الكلي البالغ (69) مدرسة في مركز محافظة بغداد/تربية الرصافة الثانية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي الدراسة المسحية بالطريقة المستعرضة لأنها تحدد الحالة بوضعها الطبيعي ودراسة العلاقة بين المتغيرات من قياسات جسمية وتقييم رأي المشرفين بالمعلمة اختصاص التربية الرياضية من خلال استمارة استبيان ومعالجتها بمعادلة النموذج الرياضي .
2-2 المجتمع وعينة البحث⁽¹⁾: اختيرت عينة الدراسة من مجتمع الأصل بالطريقة العشوائية المقطع العرضي لاستخراج المعدل النسبي لمقاييس قيد الدراسة .

وقد تم اجراء المسح الميداني على جميع المدارس الابتدائية في محافظة بغداد/الرصافة الثانية، وحددت العينة بنسبة قدرها (10%) من المجموع الكلي لمدارس البنات والتي بلغت (69) مدرسة حيث بلغ حجم العينة (20) مدرسة، بعد فرز كل من المدارس ذات الدوام الثلاثي وغيرها التي لا تتوفر فيها ساحات مناسبة لتنفيذ الدرس .

اما فيما يتعلق بمعلومات عينة الدراسة فقد تم اختيارهن عشوائياً بعدد (20) وبنسبة (40%) من مجموع مجتمع الاصل لمعلومات اختصاص التربية الرياضية في المدارس الابتدائية للبنات والبالغ عددهن الكلي (50) معلمة .

2-3 اجراءات البحث: وصولاً الى أهداف البحث والتحقق من فروضه تم اتخاذ الاجراءات الآتية :

- مخاطبة المعلومات العاملات في مدارس عينة البحث من قبل المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية/قسم الأعداد والتدريب/شعبة البحوث والدراسات التربوية لغرض تسهيل مهمة تنفيذ القياسات الجسمية عملياً .

- التعاون المشترك مع قسم الاشراف التربوي بالاستعانة بالجهود المميزة لبعض من السادة المشرفين⁽²⁾، في التقييم التفصيلي لمعلومات التربية الرياضية من خلال التأشير على (80) فقرة موضوعية من قبل الباحث في استمارة استبيان .

- باشر أفراد فريق العمل وتحت الاشراف بأجراء التقييم والقياس على وفق النظام .

- تم اتخاذ التدابير الآتية عند إجراء التقييم والقياس على عينة البحث:

1- اعداد الاستمارات الخاصة بالتقييم والقياس مع مراعاة توحيد تسجيل النتائج .

2- جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها احصائياً .

2-4 التجربة الاستطلاعية: تعتمد التجربة التمهيدية لنحصل من خلالها على عدة مؤشرات تخدم تحقيق الأهداف منها:

- تقويم وتحليل استمارة الاستبيان .

- توحيد طرائق القياس .

- اعداد فريق العمل وتزويده بالمعلومات الخاصة بالقياس والتقويم .

وقد تم تنفيذ الاجراءات في المدة من (311) ولغاية (2018/3/7) وعلى عينة عشوائية من غير عينة البحث تكونت من (2) معلمة من كل من المدرسة (المركزية وانطاكية) للبنات .

وقد أشرف بعض المختصين⁽³⁾، على اجراءات اختيار العينة وتنفيذ التجربة الاستطلاعية وقد كان من نتائجها تحقيق الاهداف المرجوة .

2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة: تتحقق اهداف البحث في الاختيار السليم للأجهزة والأدوات التي من خلالها تقل نسبة الخطأ المحتمل ليزيد ذلك من فاعلية التجربة وتتضمن التفاصيل:

1- تم الحصول على البيانات الخاصة بأعداد المدارس وأعداد المعلومات اختصاص التربية الرياضية من قسم التخطيط التربوي المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية .

2- الأسماء مدرجة في الملحق رقم (1) .

3- تم تكليف المختصين المدرجة أسماؤهم في الملحق (2) بأداء المهام المطلوبة



أولاً: أجهزة القياس:

- الطول والوزن (الريستاميتز). - سمك ثنايا الجلد (المسماك) .
- العرض (البرجل المنزلق الكبير). - العمق (البرجل المنفرج). - ساعة توقيت .

ثانياً: أدوات القياس:

- المحيطات (شريط قياس جلدي) غير قابل للإطالة . شريط قياس معدني .
- مسطرة وطباشير ملون . منضدة للجلوس . حائط مستو .

ثالثاً: وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية . - المقابلات الشخصية . - استمارة جمع البيانات .

2-6 الوسائل الإحصائية:

تضمن البحث عدد من القوانين الإحصائية التي درجت كأساس لإيجاد معادلة النموذج الرياضي وتوضح بالآتي (2 - 77)(3 - 170)(4 - 173) :

1-

$$\bar{y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n y_i$$

: n=number of data, \bar{y} = mean

$$2-SS_{tot} = \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2 = \text{total sum of Square}$$

$$3-SS_{reg} = \sum_{i=1}^n (f_i - \bar{y})^2 = \text{Regression sum}$$

$$4- SS_{res} = \sum_{i=1}^n (y_i - f_i)^2 = \text{Sum of Square of residuals}$$

$$5- R^2 = 1 - \frac{SS_{res}}{SS_{tot}}$$



7-2 استمارة التقييم والقياس:

استمارة تقييم المعلمين في اختصاص التربية الرياضية

ت	المعايير	التقييم حسب التسلسل	الملاحظات
المجال الأول: المعرفي			
1	قدرة المعلم على استقطاب التلاميذ .		
2	الجدولة الزمنية للأهداف والنتائج واتخاذ القرارات .		
3	السلوك النموذجي المسؤول .		
4	ادراك قيمة اللياقة البدنية على الصحة الجسمية والمتعة والتحدي والتعبير عن الذات والتواصل الاجتماعي .		
5	جودة الاداء في التدريس و العلم بطرائق التدريس الحديثة .		
6	ممارسة التشكيل و قيادة الفرق .		
7	امتلاك الثقافة الواسعة بتعزيز الصحة والوقاية من الامراض ومعالجة المعلومات .		
8	اجراء الحدث والدراسات والتقارير .		
9	الانتظام في المشاركة الرياضية بتأسيس انماط متنوعة بين مرتفع الى معتدل الشدة والكثافة للربط بين ما يتعلمه التلميذ مع حياته خارج الدرس .		
10	استثمار المادة الدراسية والمنهج لاستمرارية تطوير المعلم والمحافظة على امكانياته وقدراته لتحقيق استمرارية العطاء .		
11	يلتزم بتشكيل الفرق الكشفية في المدرسة والمشاركة في التجمعات والنشاطات الكشفية .		
12	يلتزم بمراسيم رفع العلم .		
المجال الثاني: المعايير			
13	التفكير الناقد وحل المشكلات وادخال وتعزيز واتقان التعليم المنطقي المنظومي .		
14	التفكير الاستنباطي والاستقرائي أي التحليل لحل المسائل .		
15	التعلم والتعليم والابداع والابتكار		
16	الاتصال والتعاون باستخدام مهارات الاتصال الشفوية والكتابية وغير اللفظية لتكوين وتخطيط وتنفيذ المشاريع لتحقيق هدف مشترك .		
17	المعرفة بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والاعلام .		
18	المرونة والتكيف .		
19	تقديم (وثيقة المعايير) على شكل خريطة تبين ما الذي يمتلكه التلاميذ وما الذي يحتاجه المعلم وصولاً الى نهاية السنة الدراسية وتشكل على هيئة سلسلة ترتبط بالسنة الدراسية التي تسبقها والتي تليها .		
20	توافق المنهاج التعليمي مع المعايير مع نواتج التعلم .		
21	توافق التقويم مع المعايير مع نواتج التعلم .		
22	الفهم العميق للمعايير ونواتج التعليم .		
23	بناء وتحديد الصلات بين مختلف المعايير .		
المجال الثالث : فلسفة الاعداد المهني			
24	أن يكون ذا مهارات وتدريب عال وفعال ومستمر لارتباط اختصاصه في مجالات اخرى بما يمثل نظاماً مركباً ثقافياً بنظم ومؤسسات مجتمعية مؤثرة .		
25	يلتزم بالتقييم الذاتي لأداء وظيفته وتحسين ادائه من خلال التنمية المهنية والتحكيمية والتدريبية .		
26	الوصول الى درجة من النضج والنمو الشخصي تمكن الفرد من تحقيق ذاته اجتماعياً ومهنياً ليقوم بدوره في النقل الثقافي .		
27	الثقافة في حركة الجسم ووظائف الاعضاء والتأهيل الثقافي والتربوي .		



28	تطبيع تنشئة التلاميذ على المعرفة الرياضية والعادات الصحية .
29	احترام العقائد الدينية والاجتماعية .
30	المحافظة على جوهر الرياضة .
31	المشاركة بانتظام في الفعاليات البدنية والرياضية من اجل الصحة والترويح للمحافظة على نمط حياة صحي .
المجال الرابع : اللياقة البدنية	
32	فهم اللياقة والتمرين الرياضي والإنجاز واهمية ممارسة الفعاليات الرياضية .
33	فهم كيفية تطوير عناصر اللياقة البدنية وطريقة قياسها وتعليمها .
34	تصميم وتنفيذ خطة شخصية للياقة البدنية مع الأخذ بالشدة والمدة والتكرار .
35	ادراك اهمية اللياقة البدنية والغذاء الجيد والمحافظة على صحة جيدة وعلى الوزن والقوام السليم مدى الحياة .
المجال الخامس: المهارات الحركية	
36	فهم المهارة والتمرين والانجاز والتغذية الراجعة .
37	الكفاءة في أداء المهارات الحركية وانماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية .
38	تنسيق الأداء بين مهارات الحركة الرئيسة والدقيقة والأداء المركب لتنمية الطلاقة الحركية .
39	تطبيق مهارات حل المشكلة في الحركات عبر التغلب على الصعوبات .
40	ربط الحركات الانتقالية وغير الانتقالية .
41	استخدام الادوات الرياضية أثناء الأداء الحركي الرياضي .
42	التحرك بأمان وفعالية وكفاءة مع الاحساس بالثقة عند الاداء .
43	مستوى المعالجة الادراكية لنواتج التعلم .
المجال السادس: المفاهيم والاستراتيجيات	
44	استيعاب وتحليل المفاهيم والقواعد والاستراتيجيات والاساليب المتعلقة بالحركة .
45	الأداء الماهر يعتمد على فهم العلاقات بين الجسد والحركة .
46	تنفيذ استراتيجيات دفاعية وهجومية وتعاونية فعالة للسيطرة على مواقف اللعب .
47	استيعاب مفاهيم المساحة (الفراغ الخاص و الفراغ العام) .
المجال السابع: السلوك المسؤول واحترام الاختلافات	
48	اظهار سلوك شخصي واجتماعي مسؤول بحزم الذات والآخرين .
49	فهم وتقبل واحترام الاختلافات والفروق الفردية .
المجال الثامن: الحركات الرياضية وأجهزة الجسم والصحة والبيئة	
50	تظهر فهما لأهمية الحركات الرياضية والغذاء الجيد للمحافظة على صحة جيدة وقوام سليم مدى الحياة .
51	استخدام المعرفة بعناصر التغذية الجيدة في التخطيط لنظام صحي مناسب لنفسه وللآخرين باستخدام الادوات التكنولوجية المناسبة .
52	معرفة مراحل حياة الانسان من مرحلة تطور الجنين حتى الولادة مروراً بجميع المراحل العمرية واحتياجاتها من الممارسة الرياضية .
53	تعتمد امكانية وصحة الانسان في مختلف مراحل الحياة على العوامل الوراثية والبيئية ونمط الحياة .
54	الربط بين ممارسة الأداء الرياضي والمرح مع المهارات الحياتية .
55	ربط منهج درس التربية الرياضية مع المناهج الدراسية الاخرى العلمية والانسانية والمهارات الحياتية .
المجال الثامن: الصحة العقلية والوجدانية ومهارات الاتصال	
56	تطبيق آليات تساعده على ادارة الضغوط الحياتية والسيطرة عليها .
57	اتقان المهارات الضرورية لبناء علاقات صحية مع العائلة والاقربان وكيفية



	تجنب الخلافات .	
	المجال التاسع: التقويم	
58	أن يفهم المعلم ان التقويم من العناصر الرئيسة للتدريس الفعال .	
59	أن يفهم ويعمل بدرجة استخدام التقويم وحسب الهدف الى : التقويم التشخيصي (الأولي) والتقويم التكويني والتقويم النهائي .	
60	استخدام النتائج لوضع الخطط وتكيف العملية التعليمية .	
61	أعداد سجلات لتقييم أداء التلاميذ والتقدم في التعلم تفصيلياً .	
62	إبلاغ أولياء الأمور بنتائج ابنائهم وأدائهم الدراسي .	
63	تبني تقنيات فعالة في التقويم والأثرء .	
64	التركيز على التقويم من أجل التعلم، فالتقويم النهائي يدعم التعلم خلال عملية التعليم .	
	المجال العاشر: المبادئ الأساسية في بناء برنامج الأعداد المهني	
65	يتضمن برنامج الأعداد المهني برامج فنية وأكاديمية حديثة .	
66	تأسيس كيان ثقافي في مجالات مختلفة مثل الإنسانيات والعلوم الطبيعية .	
67	التنظيم المنهجي باتباع فئات المجال والتتابع مع البيئة المعرفية والصحية .	
68	الاستمرارية في الفكر والتنظيم والربط مع العلوم الأخرى .	
69	امتلاك الكفاية المهنية والشخصية وتبني الوسائل السمعية واساليب العرض البياني والتدريب المصغر والتدريب الدائري والقدرة على اعداد مواد تعليمية جيدة وبرامج الخبرات العلمية والتطبيقية .	
70	اعتماد التغذية الراجعة في تطوير البرامج والمناهج التعليمية .	
	المجال الحادي عشر: مراحل الأعداد المهني	
71	امتلاك المراحل الثلاث: الأعداد الثقافي العام - الأعداد المهني العام - الأعداد التخصصي .	
	المجال الثاني عشر: بناء معايير البرنامج وتنفيذه	
72	يعتمد على عوامل عدة منها المجتمع والقوانين والبحوث والدراسات والأجهزة والتسهيلات	
73	تصميم برنامج تدريبي أثناء الخدمة .	
74	الأنشطة الأساسية مثل الأنشطة الترويحية أو الاعاشة أو استثمار أوقات الفراغ والدورات .	
75	استمرارية التدريب في أثناء الخدمة .	
	المجال الثالث عشر: الاستفادة من نتائج الأبحاث	
76	المشاركة في البرامج المحلية والبرامج المخططة من قبل الجامعات والمؤسسات المركزية. على أن تكون المشاركة بأدوار ملحوظة (تخطيط تنفيذ تقويم) .	
77	تعزيز التعليم والتعلم الذاتي والجمعي .	
78	الاهتمام بالفروق الفردية وتباين وتبادل الخبرات .	
	المجال الرابع عشر: كتاب دليل المعلم	
79	القدرة على فهم المفاتيح التي يوفرها لهم الدليل حول تفسير المعاني عن وثيقة المعايير ونواتج التعلم ووثيقة الأداء . فالدليل يعمل عمل الوسيط بين وثيقة المعايير والمعلم .	
80	القدرة على ربط الدليل مع منهجية الدرس وتقويم الأداء وامتلاك التقنيات العلاجية في حال لم يحقق التلاميذ المعايير .	

3-نتائج البحث:

المعاملات	(Constant)	609.332
الوزن	x1	-0.873
الطول الكلي	x2	-4.629
طول الجذع	x3	2.636
طول الذراع	x4	-2.481
طول الكف	x5	33.501
طول العضد	x6	3.423
طول الرجل	x7	-4.415
طول القدم	x8	2.963
طول الفخذ	x9	12.617
محيط الرأس	x10	2.037
محيط الصدر	x12	2.047
محيط الوسط	x13	-3.673
عرض المنكبين	x14	-4.132
عرض الحوض	x15	-2.633
عرض الصدر	x16	2.686
عمق الصدر	x17	-11.673
Triceps	x18	-20.164
كولف	x19	-35.600
البطن	x20	-13.056

في السنوات الأخيرة، ركز الباحثون على التحليل الإحصائي بسبب التعامل مع الأعداد التي تشير وتشرح العلاقات بين المعاملات والمعلمة المتأثرة والتي تؤثر على سلوك المتغير المستقل .

(2 - 77)(3 - 170) .

تحليل الانحدار:

تحليل الانحدار هو عملية تقدير العلاقة بين المعاملات التي تؤخذ في الاعتبار. يحتوي تحليل الانحدار على تقنيات مختلفة لمحاكاة النموذج الذي اقترح العثور على ثابت لتركيب المنحنى بين المعاملات المستقلة وغير المستقلة. هذه الطريقة ترحل على البيانات التي تعتمد في التحليل، وكيف استجابت لنهج الانحدار وافتراسات هذه العمليات. تؤخذ هذه الافتراضات في الاعتبار إذا كانت هناك كميات كافية من البيانات التجريبية المتاحة .

يتكون تحليل الانحدار من معلمات لبناء النموذج الرياضي.

في الدراسة الحالية يتبن تحليل الانحدار اللاخطي بسبب العلاقة بين المعاملات التي تعتبر غير خطية أو قياسية مثل التربيعية أو التكعيبية أو اللوغاريتمية أو غيرها .

الانحدار الخطي، الذي يقتصر على تقدير النماذج الخطية، ويمكن أن يؤدي الانحدار اللاخطي إلى تقدير النماذج ذات العلاقات التعسفية بين المتغيرات المستقلة وغير المستقلة. يتم إنجاز ذلك باستخدام خوارزميات التقدير التكراري. هذا الإجراء ليس ضروريًا للنماذج البسيطة متعددة الحدود .



النموذج الرياضي المقترح:

تتضمن نماذج الانحدار المتغيرات والمتغيرات التابعة مثل المعلومات غير المعروفة والمتغيرات المستقلة والمتغير التابع .

هي الفقرة في الفصل الثاني الموضح فيها استمارة التقييم المدرجة تفاصيلها (2-7) وقد خرجنا بالحصيلة من خلال هذا البحث بمعادلة النموذج الرياضي لمعلمات التربية الرياضية والتي تضمنت:

$$\begin{aligned} \text{التقييم} = & 609.332 - 0.873 X1 - 4.629 X2 + 2.636 X3 - 2.481 X4 + 33.501 X5 \\ & + 3.423X6 - 4.415X7 + 2.963X8 + 12.617X9 + 2.037X10 + 0X11 + \\ & 2.047X12 - 3.673X13 - 4.132X14 - 2.633X15 + 2.686X16 - 11.673X17 - \\ & 20.164X18 - 35.6X19 - 13.056X20 \end{aligned}$$

معامل التحديد R^2

في الإحصاء، فإن معامل التحديد، يُقصد بـ R^2 أو r^2 و "R squared" هو نسبة التباين في المتغير التابع الذي يمكن التنبؤ به من المتغير المستقل (s).

$$1 - \frac{\text{المتبقي من البيانات}}{\text{البيانات الكلية}} = R^2$$

وهو إحصاء يستخدم في سياق النماذج الإحصائية التي يكون غرضها الرئيس إما التنبؤ بالنتائج المستقبلية أو اختبار الفرضيات، على أساس معلوما تأخر بذات صلة. ويوفر مقياس الكيفية تكرار النتائج المرصودة بواسطة النموذج، استناداً إلى نسبة التباين الإجمالي للنتائج التي يفسرها النموذج أو النمط.

هناك عدة تعريفات لـ R^2 تكون مكافئة في بعض الأحيان فقط فئة واحدة من هذه الحالات تشمل انحدار خطي بسيط حيث يتم استخدامه r^2 بدلاً من R^2 . عندما يتم تضمين التقاطع، فإن r^2 هو ببساطة مربع معامل ارتباط العينة (أي r) بين النتائج المرصودة وقيم التنبؤ المتوقعة. إذا تم تضمين عناصر ارتداد إضافية، R^2 هو مربع معامل الارتباط المتعدد في كلا الحالتين، 1 إلى 0 يتراوح معامل التحديد من بعد التحليل التفصيلي لخطوات العمل الإحصائي على نظام SPSS نصل إلى أثبات فرض البحث في وجود التأثير والعلاقة الظاهرة والمؤكد احصائياً بين القياسات الجسمية والكفاءة في تنفيذ المنهاج والذي تم تثبيته من خلال تقييم فريق العمل من المشرفين التربويين المسؤولين أساساً عن متابعة هذه المدارس فكان في الحصيلة الخروج بمعادلة النموذج الرياضي كأساس علمي رصين يمكن الاعتماد عليه بما يقيس ويتابع التعلم والتطور الحركي لمعلمات اختصاص التربية الرياضية، كمحاولة لإعادة انعاش درس له من الأهمية الكبيرة المنفردة في بناء وتعليم وتربية عقل التلميذ وجسمه .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أن معادلة النموذج الرياضي التي تم تحقيقها من خلال النظام الإحصائي SPSS تربط بين كل المتغيرات المرتبطة بالفرد والمؤثرة في النتيجة . وفي هذه الدراسة وجدت العلاقة بين القياسات الجسمية من ناحية وتقييم الأداء من ناحية أخرى لنصل في الحصيلة إلى تحديد مستوى الإنجاز .
- 2- ظهرت الفروق بين نتائج تقييم معلمات التربية الرياضية من خلال آراء المشرفين التي حددت باستمارة الاستبيان التي صممت من قبل الباحث ونتائج التقييم من خلال معادلة النموذج الرياضي وذلك بفارق القياسات الجسمية .



3- أن الإنسان بطبيعته كتلة معقدة من المداخلات والعلاقات الارتباطية لذلك عند القياس يجب الأخذ بكل هذه الروابط .

2-4 التوصيات:

1- اعتماد نمط الوسائل الإحصائية مثل نظام (SPSS) ومعادلة النموذج الرياضي للمتابعة المستمرة للمهام المناطة بالأفراد وكل حسب اختصاصه مثل معلمي ومدرسي التربية الرياضية ولكلا الجنسين.

2- اعتماد مثل هذا النوع من العمل الإحصائي في إيجاد نماذج وأنماط جديدة والتنوع في المتغيرات المعتمدة والأكثر شمولية .

3- المزيد من البحث في القوانين الإحصائية لربط البيانات والمعلومات مع النتائج الرصينة والابتعاد عن الروتين والتخوف من المخاطرة .

اعتماد التقييم المستمر كوسيلة للتقويم والوصول الى الدعم .

4- أن العمل على هذا النوع من التقييم يحفز الافراد على الحرص الاكبر والمستمر على معالجة السلبيات وإيجاد الحلول البديلة والسعي لتقديم الأفضل .

5- اعتماد المعايير الأكاديمية من قبل المشرف التربوي والاختصاص كوسيلة تقييم دقيقة متنوعة تختلف عن سابقتها .

6- ابتكار وتنويع استمارات الاستبيان التي تعتمد لغرض التقييم لا تخلو من الجراً .

7- أن متابعة اجتهاد المعلم والمدرس في تقديم ما يناسبه من واجب ممثل في المنهاج الدراسي يعتبر اساس لدعم المادة وبشكل خاص مادة التربية الرياضية وما يتعرض له من ضعف في المنهجية المدرسية قد يصل الى الالغاء .

8- التأكيد على أهمية اختصاص التربية الرياضية في المنهاج المدرسي وارتباطه المباشر بعقل وجسم المتلقي ويسهم في ايصاله الى الانفتاح على العالم والبيئة المحيطة واللعب الحر من خلال الاندماج مع ما يحيط به في الساحة المدرسية من اجواء جديدة بعيدة عن روتين الجدران الأربعة الممثل في الصف .

9- الدراسة المستنيرة لكل كبيرة وصغيرة مرتبطة بدرس التربية الرياضية سعياً من اجل انقاذ المادة والمنهاج والنهوض به وايصاله الى ما وصل اليه اليوم من اهمية على مستوى كل دول العالم عدا العراق؛

10- أن المحاسبة العلمية المستمرة لذوي الاختصاص من المسؤولين يجبر الجهة المقابلة لمزيد من الحرص والالتزام .

المصادر:

1- التربية البدنية والصحية الاطار العام لمعايير المناهج، 2014، الإمارات العربية المتحدة، وزارة التربية والتعليم .

2-Colin Cameron , Aiwindmeijer , Frank A.G1 " An R- squared measure of goodness of fit for some common nonlinear regression models", Journal of Econometrics, 1997, 77 (2) .

3-Draper N .Rismith " Applied Regression Analysis" Wiley – Interscience , ISBN 0 - 471 – 17082 – 8 H (1998) .

4-خاشع محمود الراوي. المدخل إلى تحليل الانحدار. الموصل: مديرية دار الكتب، 1987 .



الملاحق

ملحق (1)

أسماء السادة المشرفين التربويين في تربية الرصافة الثانية المشاركين في عملية التقييم

التسلسل	المشرف التربوي الأستاذ
1	حامد محمد أكبر
2	د. منذر حسين عبد الله
3	رياض هاني جودة

ملحق (2)

أسماء السادة المختصين المشرفين على اختيار العينة وتنفيذ التجربة الاستطلاعية

ت	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د. أزهار محمد جاسم	التربية الرياضية	المديرية العامة للتربية الرياضية/وزارة التربية
2	م.د. يسرى مجيد ناجي	التربية الرياضية	المديرية العامة للتربية الرياضية/وزارة التربية
3	م.د. هدى صالح محمد	التربية الرياضية	شعبة البحوث والدراسات/قسم الأعداد والتدريب/تربية الرصافة الثانية
4	م.د. نجلة رؤوف نافع	التربية الرياضية	المديرية العامة للتربية الرياضية/وزارة التربية

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





التوافق النفسي والذات المهارية وعلاقتها بدقة مهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة

أ.م.د أوراس نعمة حسن م.د اسيل ناجي فهد أ.م.د سعيد حسين حسن

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين صفتي التوافق النفسي والذات المهارية و بدقة مهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة، أما فرض البحث فكان هناك علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التوافق النفسي والذات المهارية ودقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (العلاقات الارتباطية) لملائمته للبحث وحدد الباحثون مجتمع من طلبة المرحلة الثالثة للعام 2017-2018 في جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد تم اختيار عينة من هذا المجتمع، وبلغ عدد العينة (50) وبعد استبعاد لاعبي منتخب الكلية والأندية واللاعبين الممارسين للعبة ولاعبي منتخبات الكلية في الفعاليات الأخرى.

ومن نتائج البحث استنتج الباحثون إن هناك مستوى فوق الوسط في صفة التوافق النفسي والذات المهارية لدى الطلاب عينة البحث.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد الدراسات التي تهتم بالأعداد الرياضي لمختلف الألعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات النفسية والبدنية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها.

وقد تناول الكثير من الباحثين في علم النفس و التدريب الرياضي دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التدريبية ومعرفة مدى تأثيرها في مجال تعلم المهارات بالشكل الصحيح إذ تلعب هذه العوامل دوراً مهماً في عملية التعلم وخاصةً للاعبي وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية المعتمدة أولمبياً، والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق، وإتباع السبل الخططية المعقدة، وللجانب المهاري دور بارز ومهم في العديد من المباريات، وخاصة عندما يكون المستوى متقارباً بين اللاعبين في الجوانب الخططية والمهارية من خلال التدريب المستمر على التمرينات الخاصة والتي هي مشابهة لحالات اللعب، مع مراعاة التدرج بها من أجل ضمان استيعاب اللاعبين لها بصورة جيدة، والتأكد من انسجام مستوى الإعداد البدني المهاري والتدريب على تحمل التعب وسرعة الأداء في الظروف والمواقف التي تتطلب ذلك مع احتفاظ اللاعبين بقابليتهم من النواحي الذهنية وقدراتهم على الاستيعاب، فضلاً عن معرفة نقاط الضعف والقوة لدى اللاعب المنافس وقدرته على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة وأثناء التعب، فاللاعب يقوم بتحليل المواقف والاستجابات المتوقعة من المنافس واختيار الأنسب للأداء المطلوب، ثم يقوم بتعديله تبعاً للموقف في أسرع وقت ممكن، وذلك لسرعة إدراكه واستجابته لما يجب أن يتم بنتائج التغيرات الحاصلة في أثناء اللعب وتطوراتها⁽¹⁾.

أن عملية أعداد الرياضيين وتجهيزهم لخوض المنافسات بكفاءة عالية يتطلب عملاً جاداً لتحقيق ذلك، لذا يعد الوصول لتحقيق الانجازات الرياضية واحداً من الأمور التي دعت الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي إلى البحث والتقصي عن أحسن الطرائق والأساليب والبحوث التي ترمي لتحقيق أفضل النتائج والتي من ضمنها هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين صفتي التوافق النفسي والذات المهارية في دقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة .

(1) A.BC. Coaching Course Manual Level 1, Malaysia, 2002 P. 2.,



2-1 مشكلة البحث:

تعد الضربة الساحقة بالريشة الطائرة من المهارات الهجومية المهمة والتي تلعب دورا كبيرا في حسم النقطة ونجاح الهجوم وتحقيق الإنجاز في اللعبة، وأن تطبيق هذه المهارة يحتاج من اللاعب أن يكون متكاملا من الجانب البدني والوظيفي والنفسي، وبشكل الجانب المهاري والنفسي النسبة الأكبر في هذا التكامل، ويتطلب هذا الجانب أن تكون الصفات البدنية العامة والخاصة على أعلى مستوى لها من أجل أن تنهيا للاعب الفرصة المناسبة على القيام بالعمل الحركي الصحيح وتنفيذ المهارة بشكلها الفني المناسب . وقد لاحظ الباحث من خلال مشاهداته للبطولات الخاصة بها وإطلاعها على البحوث، أن هناك ضعفا في دقة الضربة الساحقة لدى الطلبة والتي قد تكون بسبب وجود ضعف في الصفات النفسية والمهارية الخاصة بهذه اللعبة والتي من جعلتها التوافق النفسي والذات المهارية لذلك ارتئ دراسة العلاقة بين هاتين الصفتين ومهارة الضربة الساحقة . لمعرفة نقاط القوة وتعزيزها واكتشاف نقاط الضعف وتلافيها.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين صفتي التوافق النفسي والذات المهارية بدقة مهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة.

4-1 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التوافق النفسي والذات المهارية ودقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى للعام 2017-2018

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 5/12/2017 إلى 25/3/2018.

3-5-1 المجال المكاني: الملاعب الخاصة في الكلية.

3- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

1-3 منهج البحث المستخدم: استخدم الباحثون منهج البحث الوصفي بأسلوب (العلاقات المترابطة) لملائمته لحل مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة للعام 2017-2018 في جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد تم اختيار عينة من هذا المجتمع، وبلغ عدد العينة (50) طالب ونسبة 74% من مجموع مجتمع البحث الأصلي البالغ (68) طالب بواقع شعبتين وتم اختيار 25 طالب من كل شعبة بعد استبعاد لاعبي منتخب الكلية والأندية واللاعبين الممارسين للعبة ولاعبي منتخبات الكلية في الفعاليات الأخرى، وقد جاء اختيار الباحثون لهذه النسبة من العينة لأنه يرى إنها مناسبة لتمثيل مجتمع البحث.

3-3 أدوات ووسائل جمع المعلومات الخاصة بالبحث:

- ساعات توقيت .
- ميزان طبي نوع.
- حاسبة الكترونية نوع (CASU) ياباني الصنع.
- مضارب ريشة عدد (20).
- ملعب ريشة مجهز ومخطط حسب الاختبار .
- استمارات جمع البيانات الخاصة بالاختبارات.



3-4 ترشيح أهم الاختبارات لقياس الصفات البدنية:

تم عرض استمارة اختبارات للصفات البدنية قيد البحث على السادة الخبراء (*) والمختصين بالريشة الطائرة والاختبارات وتم اختيار الاختبار الذي حصل على نسبة مئوية عالية من الخبراء

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 إجراءات بناء مقياس الرضا النفسي:

لتحقيق الهدف من البحث وهو ايجاد العلاقة بين التوافق النفسي والذات المهارية (2) فقد سارت الباحثون بخطوات محددة وهي تحديد عينة بناء المقياس وتحديد مكونات المقياس وهي (المكون الانفعالي- المكون البدني والمهاري-المكون الاجتماعي-مكون العلاقة مع الآخرين- مكون ضغوط الدراسة -مكون الموصفات الشخصية) ومن ثم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والكرة الريشة لتحديد أهم هذه المكونات وملائمتها للعينة و ثم وصياغة الفقرات لكل مكون من مكونات المقياس ومن ثم تطبيق هذه الفقرات على عينة مماثلة للمجتمع، وبعدها إجراء التحليل الاحصائي للفقرات المناسبة لقياس الظاهرة المراد قياسها.

3-5-2 أعداد فقرات مقياس التوافق النفسي والذات المهارية:

عمل الباحثون بإعداد فقرات المقياس باتباع بعض الخطوات في الاختبارات النفسية والتي تتضمن بعض الشروط يجب اتباعها منها اعداد فقرات بلغة بسيطة وسهلة التعبير اضافة الى فهم خصائص الطلبة واتجاههم نحو اللعبة (*).

3-5-3 مفاتيح تصحيح مقياس التوافق النفسي :

تعد خطوة حساب الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس من الخطوات المهمة وبدورها تعتمد على طريقة بناء المقياس وعدد بدائل الاجابة وبدور الباحثون قام بعرض بدائل الاجابة على السادة الخبراء والمصاغة على وفق نموذج ليكرت وبمدرج ثلاثي (دائما-احيانا-ابدا) وسوف يعطي الدرجات للبدائل الاجابة على النحو (3-2-1) على التوالي لفقرات الايجابية و (1-2-3) على التوالي لفقرات السلبية.

3-6 وصف الاختبارات البدنية والمهارية:

3-6-1 الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول: اختبار الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10) ثوان (3)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات: ساعة إيقاف إلكترونية.

مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع

مستقيم، عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين كاملاً، على أن يستمر في تكرار

الأداء اكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة عشر ثواني .

الشروط:

- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .

- يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء .

- ضرورة ملاصقة الصدر للأرض عند الأداء.

- يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة.

التسجيل:

-درجة المختبر هي: عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة عشر ثواني.

* السادة الخبراء:

1-م.م محمد قيس

1- م.م وليد خالد

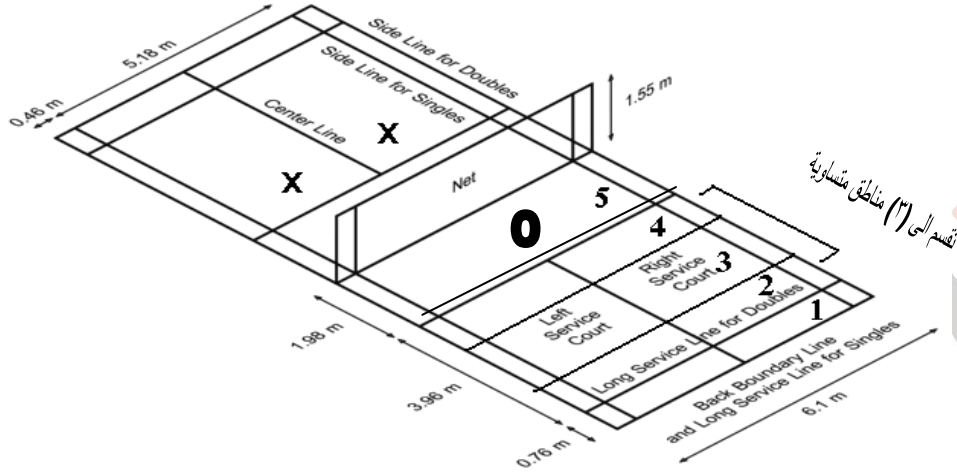
2- م.م عز الدين تركي عزيز

2 ينظر ملحق (2-1)

3 . محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص268.

*أستخدم الباحثون مقياس الذات المعد من قبل (محمد حسن علاوي ومسلم الهاللي)

- ثالثا: اختبار الضربة الساحقة French & Stalter Smash test (درجات ها وايت) نفسه أمامية
- غرض الاختبار: قياس الانجاز لمهارة الضربة الساحقة.
 - تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
 - تقويم الاختبار: بلغت درجة المصدقية (0.78) والموضوعية (0.83).
 - الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، قوائم اضافية بارتفاع (213سم)، مساعد، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما بالرسم الاتي:



شكل (1)

يوضح تفاصيل اختبار دقة الضربة الساحقة

طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسله له من المنطقة المقابلة (O) بضربة ساحقة قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60سم) وبارتفاع (213سم) ويقوم اللاعب بإدارة (20) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

حساب النقطة: تعطي الدرجة حسب مكان سقوط الريشة * إذا لم يعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطي الدرجة الأعلى * الدرجات مقسمة حسب المناطق (1,2,3,4,5) * الدرجة النهائية هو مجموع الدرجات (20) محاولة.

7-3 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/1/8 وذلك على طلاب المرحلة الثالثة ثم تم إعادة التجربة بتاريخ 2018/1/15 وجرت هذه التجربة على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تم إجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة من نفسية ومهارية وراعى الباحثون عند ذلك ترتيب أداء الاختبارات حسب التسلسل يضمن عدم الشعور بالتعب أو الملل، وقد كان هدف التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات كافة التي قد تواجه الباحث مستقبلا والتأكد من ملائمة الاختبارات النفسية والمهارية لعينة البحث المستخدمة و التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات والمستلزمات المستخدمة.

8-3 الأسس العلمية للاختبارات:

1-8-3 ثبات الاختبارات: قام الباحثون بإيجاد الثبات للاختبارات عن طريق إعادة الاختبار وإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين والتي أجراها في التجربة الاستطلاعية وتبين إن معامل الارتباطين الاختبارين عالي مما يدل على إن الاختبار ثابت.

2-8-3 صدق الاختبارات: من أجل التأكد من صدق اختبارات البحث (النفسية والمهارية) قام الباحثون بإيجاد معامل الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الصدق الذاتي $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

وقد تبين إن الاختبارات تتمتع بدرجات عالية من الصدق الذاتي وكما مبين في جدول (2).



3-8-3 موضوعية الاختبارات: أجريت الاختبارات للعينة في التجربة الاستطلاعية بأشراف محكمين محايدين^(*)، مع مراعاة تثبيت نفس الظروف وطريقة إجراء الاختبارات بعدها تم جمع النتائج ومعاملتها إحصائياً عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

جدول (1)

جدول يبين المعاملات العلمية للاختبارات

ت	الاختبارات	القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	اختبار التوافق النفسي	درجة	0.91	0.82	0.87
2	اختبار الذات المهارية	درجة	0.93	0.86	0.92
3	اختبار دقة الاداء	درجة	0.89	0.80	0.85

3-9 تجربة البحث الرئيسة: تم إجراء التجربة الرئيسة في 2018/1/28. بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحثون بإجراء الاختبارات النفسية والمهارية على العينة الرئيسة والبالغ عددهم (50) طالباً، تم إجراء مفردات الاختبارات على ملعب الريشة الطائرة في القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية جامعة المثني بالتسلسل الآتي:

3-9 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام spss الإحصائي والمستخدم بالحاسبة الإلكترونية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات النفسية واختبار الدقة للضربة الساحقة:

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول الباحثون في هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحثون جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها، إذ يقوم البحث في توقع متغير ما (النتيجة) اعتماداً على المتغير أو المتغيرات الأخرى (التنبؤية) باستعمال (تحليل التراجع) حيث سيعرض نماذج التقدير، التي تم استنتاجها بناء على عينة البحث والتأكد من مدى دقتها .

4-1 التوصيف الإحصائي لتوزيعات متغيرات البحث لعينة البحث:

جدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة اختبار (كولموجوروف سميرونوف) لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اختبار (k-s)	
					المحسوبة	مستوى الدلالة
1	التوافق النفسي	67.460	17.313	0.875	0.030	0.132
2	الذات المهارية	62.120	19.616	1.250	0.098	0.088
3	دقة الضربة الساحقة	21.440	2.426	0.565	0.021	0.092

إن نتائج الجدول (2) تؤشر حسن انتشار درجات عينة البحث في المتغيرات (التوافق النفسي، الذات المهارية، دقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة) حيث دلت قيم مستوى الدلالة المرافقة للقيم المحسوبة لاختبار (k-s) والتي جاءت جميعها أكبر من (0.05) على ان جميع المتغيرات قد حققت المنحنى الاعتدالي.

4-2 بناء نموذج التنبؤ بدقة الضربة الساحقة بدلالة التوافق النفسي والذات المهارية:

ان الايفاء بهذا الموضوع يستلزم قياس التوافق النفسي، الذات المهارية لأفراد مجتمع البحث .

(*) المحكمين هم:

1. م.م علي ناجح، ماجستير تربية رياضية، مدرب ريشة طائرة.
2. م.م محمد قيس، ماجستير، تربية رياضية، مدرب منتخب الجامعة لريشة طائرة،



4-2-1 أيجاد علاقة الارتباط بين المتغيرات قيد البحث لعينة بناء الانموذج:

ان الهدف من دراسة الارتباط، هو الكشف عن قوة أو درجة العلاقة بين المتغيرات، فالارتباط يدل على وجود علاقة بين تلك المتغيرات. ولتحقيق عملية استخراج قوة العلاقة ما بين درجات المتغيرات في الدراسة الحالية لعينة بناء الانموذج، تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

جدول (3)

يبين مصفوفة الارتباط بين التوافق النفسي، الذات المهارية ودقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة

الارتباط	دقة الضربة الساحقة	التوافق النفسي	الذات المهارية
دقة الضربة الساحقة	1.000		
الدلالة	---		
التوافق النفسي	0.969	1.000	
الدلالة	0.000	---	
الذات المهارية	0.977	0.987	1.000
الدلالة	0.000	0.000	---

4-2-2 مؤشرات نموذج التنبؤ بدقة الضربة الساحقة بدلالة التوافق النفسي، الذات المهارية:

4-2-2-1 مؤشرات نموذج التنبؤ بدقة الضربة الساحقة بدلالة التوافق النفسي، الذات المهارية:

4-2-2-1-1 أيجاد علاقة الارتباط بين دقة الضربة الساحقة والتوافق النفسي، الذات المهارية:

جدول (4)

قيم معامل الارتباط بين دقة الضربة الساحقة والتوافق النفسي، الذات المهارية لدى أفراد عينة الانموذج

ت	المتغيرات	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	التوافق النفسي	بسيط	0.969	0.000
2	الذات المهارية	بسيط	0.977	0.000

عند استعراض نتائج الجدولين (3-4) نجد أن قيم معامل الارتباط بين متغير (دقة الضربة الساحقة) والتوافق النفسي، الذات المهارية قد بلغت على التوالي (0.969، 0.977) وان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت بمقدار (0.000، 0.000) على التوالي وهي أصغر من (0.025) وهذا يؤكد ان الارتباط معنوي والعلاقة حقيقية، لم تأت عن طريق الصدفة.

4-2-2-2-1 مؤشرات نموذج معادلة الانحدار الخطي المتعدد:

من أجل تقييم دقة الانموذج للنتيجة في عينة بناء الانموذج، ولغرض إمكانية تعميمه، يجب ان يكون الانموذج قادراً على التوقع بدقة الضربة الساحقة من التوافق النفسي، الذات المهارية عند تطبيقه على عينة مختلفة. فالفهوت الحاد في قوة الانموذج التنبؤية يؤدي الى عدم إمكانية تعميمه.

جدول (5)

مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

النموذج	المتغيرات		معامل الارتباط R	نسبة المساهمة (معامل التفسير) R ²	نسبة المساهمة المعدلة R ²	الخطأ المعياري للتقدير
	التنبؤية	النتيجة				
1	التوافق النفسي، الذات المهارية	دقة الضربة الساحقة	0.978	0.956	0.954	0.520

يظهر من خلال الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط البسيط جاءت بمقدار (0.978) وان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.956) وهذا يعني أن التوافق النفسي، الذات المهارية تفسر نسبة مقدارها (95.6 %) من دقة الضربة الساحقة، وهذا يؤكد أن التنبؤ بـ (دقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة) لا يعتمد فقط على متغيرات (التوافق النفسي، الذات المهارية) بل على عوامل أخرى لم يتضمنها الانموذج، قد تكون فنية او ادارية، ... الخ.



عموما ان نسبة المساهمة (R^2) تؤثر مقدار التباين في المتغير التابع (دقة الضربة الساحقة) الذي يفسره الانموذج والمستمد من العينة. اما نسبة المساهمة المعدلة (R^2) فتؤثر مقدار التباين في المتغير التابع (دقة الضربة الساحقة) الذي يفسره الانموذج لو تم اشتقاقه من المجتمع الذي أخذت منه العينة.

جدول (6)

يبين قيمة اختبار (f) المحسوبة وقيمة مستوى المعنوية المرافقة لها

النماذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	
					المحسوبة	مستوى المعنوية
1	بين المجموعات	275.597	2.000	137.799	509.051	0.000
	داخل المجموعات	12.723	47.000	0.271		
	الكل	288.320	49.000			

يشير الجدول (6) إلى أن قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (f) المحسوبة البالغة (509.051) جاءت بمقدار (0.000) وهي أصغر من (0.025) مما يدل على معنوية أنموذج الانحدار الخطي المتعدد، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرات قيد البحث (دقة الضربة الساحقة) و التوافق النفسي، الذات المهارية أفضل تمثيل. وينوه الباحث هنا الى انه وعلى الرغم من ان تحليل التباين يخبرنا فيما اذا كان الانموذج يعطي درجة جيدة من التوقع لمتغير النتيجة (دقة الضربة الساحقة) الا انه لا يخبرنا عن المساهمة المنفصلة للمتغيرات التنبؤية في الانموذج، لذلك لا يمكننا الاستنتاج بأن متغيرات التوافق النفسي، الذات المهارية هي جميعها متنبئات جيدة.

4-2-1-3 استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار (الانموذج):

جدول (7)

القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

النموذج	طبيعة المعامل	المعاملات				قيمة (t)	
		قيمة المعامل للمعادلة			المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة الإحصائية
		غير معيارية	الخطأ المعياري	المعيارية (بيتا)			
1	المقدار الثابت أ	13.565	0.432		31.428	0.000	معنوي
	التوافق النفسي ب1	0.028	0.027	0.197	1.042	0.003	معنوي
	الذات المهارية ب2	0.097	0.023	0.783	4.135	0.000	معنوي

الجدول (7) يشير إلى معنوية معامل التقاطع (أ) وكذا معامل الانحدار - الميل - (ب) حيث أن قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيم (t) المحسوبة، جاءت أصغر من (0.025) مما يدل على معنوية المعاملات (أ، ب1، ب2) لأنموذج الانحدار المتعدد.

ان المقدار الثابت يشير الى العلاقة بين درجة دقة الضربة الساحقة والتوافق النفسي، الذات المهارية. ويشير المقدار الثابت (أ) هنا أنه في حالة كانت قيمة المتغيرات التنبؤي (التوافق النفسي، الذات المهارية) (صفر) فان الانموذج يتوقع ان تكون درجة دقة الضربة الساحقة (13.565) فقط.

وبالعودة الى ذات الجدول نجد ان قيمة (t) المحسوبة للمقدار الثابت للمتغيرات التنبؤية (التوافق النفسي، الذات المهارية)، (ب1، ب2) جاءت على التوالي بمقدار (0.028، 0.097) وان مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت بمقدار (0.003، 0.000) على التوالي وهي أقل من (0.050) وهذا يعني أن قيمة (ب) تختلف عن الصفر بشكل كبير، وان المتغيرات التنبؤية (التوافق النفسي، الذات المهارية) تساهم بشكل فعال في تقدير قيم النتيجة.

يلاحظ من الجدول أعلاه، أن أفراد عينة البحث قد حققوا قيما للأوساط الحسابية في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث تعبر عن المستوى البدني الحقيقي الذي يتميز به أفراد عينة البحث من الطلاب، فضلا عن اختبار الدقة للضربة الساحقة بالريشة الطائرة، إذ نلاحظ أن الوسط الحسابي لاختبارات التوافق النفسي لعينة البحث كان (67.460) بانحراف معياري (17.313) إذ تعدان من الصفات النفسية الأساسية للاعب الريشة الطائرة، والتي يجب التأكيد على توفرها لدى الطلاب عند تطوير المهارات التي تعتمد على هذه الصفة والتي منها الضربة الساحقة.



أما اختبار الذات المهارية فقد ظهر الوسط الحسابي له (62.120) بانحراف معياري (19.616) ويلاحظ إن الذات المهارية هي صفة نفسية جامعة تعتمد على مدى امتلاك اللاعب لهذه الصفة وسرعة تغير الاتجاه، إن اختبار هذه الصفة يعد من المؤشرات المهمة في الحكم على الواقع النفسي للطلاب ومدى تأثير هذه الصفة في تكامل المهارات المختلفة في هذه اللعبة.

أما اختبار دقة الضربة الساحقة، فقد سجلت وسطاً حسابياً مقداره اختبار الضربة الأمامية بوسط حسابي (21.440) وانحراف معياري (2.426) وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث يمتلكون مستوى معين من الدقة للضربة الساحقة وإن هذا المستوى قد يكون مناسباً لمستوى خبراتهم إذ إن للعبة الريشة الطائرة تعطي في الفصل الثاني وإن تدريب الطلاب على مهاراتها لا يأخذ الوقت الكافي لعمل المهارة بالدقة المطلوبة وخصوصاً وإن المهارة لها متطلبات خاصة وتحتاج إلى قابليات وصفات عالية لإتمامها بالدقة المناسبة وإن عينة البحث تعد من المبتدئين وإن مستوى خبراتهم قليل مقارنة بمستوى لاعبي الأندية والمنتخبات وعلى الرغم من ذلك فقد حققوا قدر لا بأس به من الدقة وهو قريب من رجة النجاح هذا دليل على أنهم يتمتعون بمستوى جيد من اللياقة البدنية والنفسية في عنصري التوافق والذات المهارية وهذا يعود إلى إن أغلب دروس التربية الرياضية هي من الدروس العملية والتي تحتاج إلى مستوى معين من اللياقة لاجتياز اختبارات بنجاح وأكد بارو عن محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان إن الترابط بين السرعة الحركية والقوة والتي تعني رشاقة الحركة تعد من المتطلبات الضرورية في تطبيق الحركات والمهارات الأساسية⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يلي:

1. ظهر إن هناك مستوى فوق الوسط في صفة التوافق النفسي لدى الطلاب عينة البحث.
2. إن القوة السريعة للذراعين لها تأثير مباشر في تطبيق مهارة الضربة الساحقة وحسب ما ظهر من علاقة دالة بينها وهذا مؤشر تدريبي يجب إن يعتمد في تطبيق جميع المهارات أيضاً.
3. إن كلا من متغير التوافق النفسي والذات المهارية لها علاقات ارتباط دالة إحصائية مع مهارة الضربة الساحقة.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على الصفات النفسية الخاصة للطلاب في مادة ألعاب المضرب والريشة الطائرة من أجل اختزال الوقت والجهد وهذا من شأنه توفير الوقت وتحقيق الدقة المناسبة.
2. إجراء بحث تجريبي في ضوء نتائج عينة البحث لغرض التعرف إلى مدى أهمية تطوير الصفات الأخرى ومهارات الريشة الطائرة.
3. من الممكن إجراء بحث مكمل لهذه الدراسة لاستخراج نسب المساهمة لكل صفة من الصفات البدنية والنفسية والمهارية الأخرى بدقة الأداء المهارية للمهارات الضربة الأمامية والخلفية والإرسال بالريشة الطائرة.

(4) بارو انقلا عن محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص78.



المراجع والمصادر

1. أمين الخولي؛ الريشة الطائرة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
2. جمال عبد الحميد، أصول المصارعة، الإسكندرية، ب.م، 1976.
3. بارو انقلا عن محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
4. قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
5. قيس جياذ خلف العبيدي؛ تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي التنس، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية) (2002)
6. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، (ط9)، بغداد، دار المعارف، 1999 .
7. ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتبة توت للطباعة 1995.
8. ميسر مصطفى؛ تأثير برنامج تمهيدي- تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات للتنس الأرضي الأساسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 .
9. مفتي إبراهيم حداد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 .
10. محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 .
11. محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في ألتربيه الرياضية، ط3. دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
11. Larry G sharer, Essention Exercise physiology, Burgees Pub, 1987
12. peter Reper .The skills of the Games Badminton. The Crowood press .England .
13. Peter Roper : The Skills of The Game, Badminton. UK. 1995



ملحق (1)
مقياس التوافق النفسي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أنا أشعر بالشحن الإعلامي بدرجة كبيرة قبل المباراة			
2	أشعر بالملل عند تكرار التدريب			
3	أحلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي			
4	ضعف نتائج الفريق بسبب الإدارة			
5	أنا أضحي في سبيل الفوز			
6	الواجبات التي أكلف بها من قبل المدرب تفوق قدراتي			
7	لي القدرة على تحمل المسؤولية في أي عمل أكلف به			
8	حضور أسرتي يحفزني على الفوز في المنافسة			
9	استقبل نقد الآخرين بروح رياضية			
10	يمكنني أن أوجه ضربتي الساحقة إلى اللاعب الذي يتصف بدفاعه بالضعف			
11	أتوافق مع قرارات الحكام دائماً			
12	أتميز بالدقة في تمرير الريشة			
13	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض			
14	ضعف علاقتي بالمسؤولين تجعلني أفكر في ترك الفريق			
15	أستطيع أن أقرر الريشة للمكان الذي أريده			
16	يصعب على الفريق المنافسة أن يصد ضربتي الساحقة			
17	يصعب علي التركيز في التدريب			
18	أستطيع أن أسجل نقطة من ضربة الإرسال			
19	لا أجيد الضربة الساحقة السريعة			
20	أشارك اللاعبين في المناسبات الاجتماعية			
21	أتجنب دائماً الوقوف بقرب الشبكة أثناء المباراة			
22	أداني في التدريب أفضل من المنافسة			
23	أستطيع أن أدافع عن أي ضرب ساق مهمما كان صعباً			
24	أشعر بالتردد في اللعب عندما لا أحصل على التشجيع المناسب			
25	أتردد عند استقبال الإرسال			
26	أنا قليل الاطلاع على ما يستجد في الريشة الطائرة			
27	لدي ثقة كبيرة بإمكانياتي وقدراتي الرياضية			
28	التدريب العالي يدفعني إلى التغيب للحصول على الراحة			
29	استمتع بحياتي الأسرية رغم الانشغال بالتدريب والمنافسة			
30	يصعب علي أن أوجه استقبالي إلى المعد في المكان المناسب			
31	أجيد الدفاع في أي مركز بالملعب			
32	أشعر بأن ثقة الآخرين بقدراتي من أسباب أدائي الجيد			
33	أنا ضارب ممتاز على الشبكة			



ملحق (2)
مقياس الذات المهارية

ت	العبارات	دائما	أحيانا	ابدا
1-	استطيع اداء الارسلات التي تلعب من اسفل بسهولة .			
2-	اتميز بالدقة في تمرير الكرة .			
3-	اتحرك بالسرعة المناسبة .			
4-	يصعب علي الحركة للخلف .			
5-	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم .			
6-	يمكن ان اوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .			
7-	أتردد عند استقبال الارسال .			
8-	يمكنني ان انواع ارسالاتي .			
9-	لا اجيد الضرب الساحق السريع .			
10-	يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .			
11-	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال .			
12-	اجيد الدفاع في أي مركز بالملعب .			
13-	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس.			
14-	اجيد ضربة الكرة من المنطقة الخلفية .			
15-	من السهل علي ان اتحرك في أي اتجاه في الملعب .			
16-	يمكنني ان استقبل الارسال في أي مركز في الملعب .			
17-	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .			
18-	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتني على الشبكة .			
19-	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي .			
20-	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة			
21-	استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده .			
22-	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب .			
23-	لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .			
24-	استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل .			
25-	تحركاتي في الملعب دقيقة .			
26-	يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .			
27-	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .			
28-	اجيد اعداد (رفع) الكرة من اسفل (بجر)			
29-	استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً .			
30-	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .			
31-	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .			
32-	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .			

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية في دقة أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة

أ.د. بسمة نعيم محسن أ.م.د. حنان عدنان عبيوب أ.م.د. نعيمة زيدان خلف
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

ملخص

تبرز أهمية البحث في دراسة نسبة مساهمة الذات البدنية والمهارية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، إذ يعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسة في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والمهارية من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة، وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات " من أهم الحاجات التي تحرك الدافع نحو ممارسة الرياضة إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، لذا فإن " امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وإن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه وهدف البحث إلى:

1. التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
2. التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
3. التعرف على نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المطروحة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبات منتخب جامعة ديالى بلعبة الكرة الطائرة والبالغ عددهن (23) لاعبة موزعة على أربع مراحل دراسية من المرحلة الأولى إلى المرحلة الرابعة.

وفي ضوء العمليات الإحصائية توصلت الدراسة إلى هناك ضعف في نسبة مساهمة ما بين مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية مع دقة المهارات الدفاعية في البحث، وخرج الباحثون بعدة توصيات وأهمها

1. الاهتمام بتنمية وتعزيز إبعاد تقدير الذات البدنية والمهارية ذات العلاقة الايجابية ببعض عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهاري.
1. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبات أسوة بالجانبين البدني والمهاري.
2. ضرورة الاهتمام بتطوير ورفع مستوى الأداء المهاري باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة.



Abstract

The contribution of physical and skill self-assessment in strictly defensive skills performance for the players of volleyball

Dr. Basma Naeem Muhsin

Dr. Hanan Adnan Aboob Dr. Naeema Zeidan Khalaf

The importance of the research was in studying the proportion of self-contribution of physical and skill in strictly defensive skills performance Volleyball, As the psychological aspect is one of the main requirements in a game of volleyball being a player qualifies for the performance of physical and kinetic aspects and skill appropriate rates, volleyball featured that it depends on the mental and emotional capacity to the extent depending on the physical and skill during the two aspects of the nervous and muscular player compatibility and the ability to adapt to different situations fast, The need for a sense of self-worth "of the most important needs that drive motivation to exercise it whenever the enjoyment of sports high confidently able to put the same targets commensurate with his abilities, so the possession sports make him feel self-worth the same confidence and be more effective in correcting his mistakes.

The research aimed to:

- 1-Identify the level of skill and physical self-estimate accurately the performance of defensive skills among the research sample.
- 2-Identify the relationship between physical self and skill and accuracy skills defensive performance of the estimate research sample .
- 3-Identify the percentage contribution of self physical and skill accurately estimate the performance of defensive skills among the search sample.

The researchers used the Descriptive approach and style survey relations connectivity appropriate nature of the problem at hand, the research sample was chosen on purpose, they are the players of Dyala university team of volleyball and they are (23 player) Spread over four stages of learning from the first to the fourth stage.

In the light of statistical operations study concluded that there is weakness in the ratio between the measure of the contribution of physical and skill self-assessment defensive skills with accuracy in the search, the researchers came out with several recommendations, the most important.

- 1-attention to the development and enhance the removal of physical and skill self-assessment of the positive relationship with some elements of physical fitness or skill performance.
- 2-the attention to the psychological players like the other two aspects physical and skill
- 3-the need to raise interest in the development and performance skills using modern training methods level



1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

إن الاهتمام بإعداد الرياضي لايتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءا كاملا يشمل شخصية، في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها " علما مرتبطا ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ"⁽¹⁾.

ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعقلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة .

وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات " من أهم الحاجات التي تحرك الدافع نحو ممارسة الرياضة"⁽²⁾ إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته ، لذ فان " امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وان يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه"⁽³⁾ وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب ذات الأنشطة الانفعالية التي يبرز فيها العديد من المواقف التنافسية التي قد تؤثر في شخصية اللاعب وتقدير لذاته وبخاصة إن نتيجة مباريات الكرة الطائرة تتميز كونها مابين خاسر للمباراة أو فائزا فيها ولا توجد حلولا وسطى فيها وهذا ما يشكل عبئا نفسيا لكل المعنيين في اللعبة ومنهم اللاعبين فأنهم في حالتي الفوز والخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني في المباريات أو حتى في التدريب ليكون حافزا معنويا لبذل المزيد من العطاء فضلا عن إمكانية تطابق تلك الآراء مع رأي اللاعب بنفسه وتقديره لذاته سلبيا أو ايجابيا مما يؤثر في شخصية هذا اللاعب وتقديره لذاته التي ينبغي ان تتطابق طموحاته ومما يتطلب أن تكون خبرات النجاح والابتعاد عن خبرات الفشل وهذه النظرة الايجابية تهئ لصاحبها القدرة على التعامل مع مفردات المباريات بأسلوب أكثر ملائمة قياسيا بمفهوم الذات السلبى من هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ونسب مساهمتها بدقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة بالشكل الذي من شأنه أن ينعكس ايجابيا على الجوانب العقلية والنفسية والذي يبرز حقيقة مستوى اللاعب كمساهمة متواضعة من الباحثات للوقوف على مستواهم بغية النهوض بواقع لعبة الكرة الطائرة في جامعة ديالى.

1-2 مشكلة البحث:

إن الاهتمام بالجوانب النفسية في العملية التدريبية اثبت تأثيره الايجابي وبات يشكل جزءا مهما في المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لا بل أصبح وجود المتخصص في هذا الجانب ضمن الكادر التدريبي جزءا أساسيا لايمكن التفريط به، من خلال خبرة الباحثات كونهن تدريسيات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ولاعبات سابقات ومدربات لاحظ العديد من الحالات النفسية لدى اللاعبات من خلال التدريب والمنافسة ولخصوصية لعبة الكرة الطائرة في إظهار القابليات الفردية وانسجاما مع التعديلات الأخيرة في قواعد اللعب فان أي خطأ ينتج عنه نقطة ضد الفريق المخطئ، وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون مستقرا نفسيا ووثقا من نفسه من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته واستثمارا لصالح فريقه فضلا عن التعرف على تقديره لنقاط ضعفه والسيطرة عليها وتحسينها للوصول إلى الوضع الأفضل وبهذا تعتقد الباحثات بان هناك نقضا واضحا في فهم اللاعبات لذاتهن وتقديرهن لها مما يؤثر سلبا في مستوى انجازهن، لذا ارتأت الباحثات دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها للوصول إلى انجازات أفضل .

(1) أكرم زكي خطابية؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996) ص 7.

(2) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، ط: 2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 37.

(3) أسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ص 173.



3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على العلاقة بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
- 4- التعرف على نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
- 5- التعرف على نسبة مساهمة تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.
- 3- هناك تباين في نسبة مساهمة تقدير الذات البدنية والمهارية بدقه أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.
- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد ولهان للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

3-5-1 المجال الزماني: الفترة من 2015/12/7 ولغاية 2016/5/10

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المطروحة.

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي تمثل بلاعبات منتخب جامعة ديالى بلعبة الكرة الطائرة والبالغ عددهم (26) لاعبة موزعة على أربع مراحل دراسية من المرحلة الأولى و المرحلة الرابعة أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (23) لاعبة.

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

1. جهاز لابتوب ياباني الصنع، حاسبة الكترونية يدوية نوع (kenko)
2. ملعب كرة الطائرة قانوني مع مستلزماته، كرات طائرة عدد (15)، صافرة.
3. كامرة تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) ذات سرعة (25) صورة في الثانية.
4. استمارة تسجيل وتفرغ البيانات والمبين في ملحق (5)
5. فريق عمل مساعد والمبين في ملحق (4).

1- 4 المقاييس والاختبارات المستخدمة بالبحث

- مقياس تقدير الذات البدنية ⁽¹⁾ ملحق (1).
- مقياس تقدير الذات المهارية ⁽²⁾ ملحق (2).
- الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث ملحق
- دقة استقبال الإرسال ⁽¹⁾
- صد الضرب الساحق ⁽¹⁾:

(1) محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ص172.

(2) محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ص187.

(1) احمد عبد الدايم و علي مصطفى طه؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة ، اختبارات ، تخطيط ، سجلات، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي،

1999)، ص20.



3-2-4 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته "(2)، ولغرض التعرف على كافة العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تصادف أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، لذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة مبتعدة عن عينة البحث الأساسية والمكونة من (3) لاعبات تم اختبارهم عشوائياً في يوم الثلاثاء المصادف 2016/3/17 في القاعة الداخلية للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى، لغرض التعرف على ما يلي:

1- التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تحدث عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها.

2- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الاختبارات .

3- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

4- تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بأجراء الاختبارات .

5- التعرف على الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات .

6- التعرف على كيفية توضيح الاختبارات وعرضها ومعرفة مدى تفهم واستجابة أفراد العينة لتعليمات وخطوات تنفيذ الاختبارات .

3-2-5 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية في تاريخ (2016/3/24) في القاعة المغلقة للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى، إما توزيع المقاييس على عينة البحث فقد تم توزيعها في إحدى القاعات الدراسية في نفس الكلية لضمان الهدوء والتركيز عند الإجابة على فقرات المقياس والتي شملت (تقدير الذات البدنية، تقدير الذات المهارية) وقد تم إجراء هذه الاختبارات على العينة المكونة من (23) لاعبة .

3-2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية ومناقشتها:

4-1-1-1 عرض نتائج مقياس تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية:

جدول (1)

يبين البيانات الوصفية لعينة البحث في مقياس تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الذات البدنية	درجة	94.909	2.517	11.808	0.147
دقة الاستقبال	درجة	59.636	1.167	5.473	0.041
صد الضرب الساحق	درجة	50.273	1.794	8.413	1.774

4-1-1-2 عرض نتائج معامل الارتباط البسيط بين مقياس تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين تقدير الذات البدنية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ*	دلالة الارتباط
الذات البدنية	94.909	11.808			
دقة الاستقبال	59.636	5.473	0.243	1.000	غير معنوي
صد الضرب الساحق	50.273	8.413	0.098	-0.266	غير معنوي

(1) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1987)، ص241.

(2) معجم علم النفس والتربية، ج:6 (القاهرة، الهيئة العامة بشؤون المطابع الأميرية، 1984)، ص79.



3-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الارتباط المتعدد بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية:

الجدول (3)

يبين معامل الارتباط المتعدد والتحديد والخطأ المعياري للتقدير بين متغيرات البحث قيد البحث

المتغيرات	الارتباط المتعدد	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
Tibial	.296a	.088	11.857

4-1-1-4 عرض وتحليل ونتائج التباين بين مقياس تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الدفاعية:

الجدول (4)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي بين مقياس تقدير الذات البدنية ودقة المهارات الدفاعية

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ
الذات البدنية	بين	256.762	2	128.381	0.913	0.418
	داخل	2671.056	19	140.582		

5-1-1-4 عرض وتحليل قيم الحد الثابت والميل (الأثر) لمقياس تقدير الذات البدنية ودقة المهارات:

الجدول (5)

يبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) متغيرات قيد البحث وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ*
الحد الثابت	45.270	36.983	1.224	.236
الاستقبال	.625	.490	1.275	.218
الدفاع عن الملعب	.246	.319	.770	.451

2-1-4 عرض نتائج مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية:

1-2-1-4 عرض البيانات الوصفية لمقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية:

الجدول (6)

يبين البيانات الوصفية لعينة البحث في مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الذات المهارية	درجة	143.273	3.325	15.597	0.310
دقة الاستقبال	درجة	59.636	1.167	5.473	0.041
صد الضرب الساحق	درجة	50.273	1.794	8.413	1.774

2-2-1-4 عرض وتحليل معامل الارتباط البسيط بين مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين مقياس تقدير الذات المهارية واختبارات دقة المهارات الدفاعية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ*	دلالة الارتباط
الذات المهارية	143.273	15.597			
دقة الاستقبال	59.636	5.473	-0.115	0.000	معنوي
صد الضرب الساحق	50.273	8.413	0.003	-0.266	غير معنوي



3-2-1-4 عرض وتحليل نتائج معامل الارتباط المتعدد بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية:

الجدول (8)

يبين معاملي الارتباط المتعدد والتحديد والخطأ المعياري للتقدير بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية

المتغيرات	الارتباط المتعدد	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
الذات المهارية	.118 ^a	.014	16.282

4-2-1-4 عرض وتحليل النتائج تحليل التباين بين مقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية:

الجدول (9)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين متغيرات البحث

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ
الذات المهارية	بين	71.591	2	35.795	.135	.875 ^b
	داخل	5036.773	19	265.093		

5-2-1-4 عرض وتحليل قيم الحد الثابت والميل (الأثر) لمقياس تقدير الذات المهارية ودقة المهارات الدفاعية:

الجدول (10)

يبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) للمهارات قيد البحث وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ*
الحد الثابت	166.924	50.785	3.287	.004
دقة الاستقبال	-.350	.673	-.520	.609
صد الضرب الساحق	-.055	.438	-.127	.901

مناقشة نتائج:

يتبين من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (1) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، إذ أن عينة البحث يتمتعون بدرجات عالية في أبعاد تقدير الذات البدنية ويتبين ذلك من خلال قيمة الوسط الحسابي والبالغة (94.909) من أصل (130) درجة وهي تعد الدرجة العظمى للمقياس، مما يعني أن اللاعبين لديهم فكرة واضحة وحقيقية عن أنفسهم في تقدير ذاتهم البدنية والتي تمثل وجهة نظر الفرد عن جسمه وهذا ما يدعم الوسط الحسابي الذي توصلت إليه النتائج الإحصائية. كما يتبين من الجدول (1) أن هناك ضعفا واضحا في دقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، ويتبين ذلك من خلال قلة قيمة الوسط الحسابي والبالغة (59.636) - (50.273) على التوالي وعند مقارنتها مع الدرجة العظمى للاختبارين والتي تبلغ (120) درجة لاختبار دقة الاستقبال الإرسال و (90) درجة لاختبار الضرب الساحق، مما يعني أن هذه المهارات قد سجلت اضعف النتائج في دقة هذه المهارات الفنية الدفاعية والتي تعد من أصعب المهارات الفنية الدفاعية في الكرة الطائرة وأكثرها تأثيرا لتحقيق احد شروط البناء الخططي للفرق المتقدمة والتي تتطلع إلى الفوز، فضلا عن التصدي للإرسالات القوية والمؤثرة للفرق المتنافسة كما يؤكد (عصام الوشامي) بخصوص مهارة استقبال الإرسال إلى أن " انتقال الأداء الفني من أهم عناصر هذه المهارة إذ تتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها لكي



يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للتمرير ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وإتقان⁽¹⁾، في حين يؤكد (أكرم خطابية، 1990) حول مهارة الدفاع عن الملعب "تعد من المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وإن الدفاع عن الملعب يتساوى في أهميته كالهجوم فمهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يستطيع صد الضربات الهجومية، وتعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة إذ أنها تتطلب مستوى عال من القوة، الرشاقة، القدرة على سرعة رد الفعل، التركيز، التحمل، الجرأة، الشجاعة في استخدام الدرجات الطيران، الغطس لإنقاذ الكرات البعيدة"⁽²⁾.

كما تظهر الجداول (2-3-4-5) عدم وجود ارتباطات معنوية بين مقياس تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد، إذ أن ضعف مستوى الأداء المهاري يؤكد حقيقة هذا الارتباط الضعيف، إذ أن اللاعب الجيد في الاستقبال والدفاع هي التي تستطيع متابعة مسار الكرة وسرعتها واتجاهها في لحظة خروجها من يد اللاعب المرسل أو اللاعب المهاجم لكي يستطيع اختيار الاستجابة المناسبة والمتساوية مع قوة وسرعة الكرة.

كما يتبين من خلال النتائج التي يتم عرضها وتحليلها في الجدول (6) حول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات المهارية، إن عينة البحث يتمتعون بدرجات عالية في أبعاد مقياس تقدير الذات المهارية ويتبين ذلك من خلال قسمة الوسط الحسابي والبالغة (143.273) درجة من أصل (200) درجة وهي تعد الدرجة العظمى للمقياس، مما يعني أن اللاعبين لديهم تصور صحيح عن إمكانياتهم المهارية وتقديرهن لما يتمتعن به من جوانب مهارية، على الرغم من ارتباط الذات المهارية ارتباطاً "سالباً" مع دقة أداء المهارات الدفاعية وهي العلاقة التي وضحتها الجداول (7-8-9-10).

1-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- إن عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد في مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية.
- 2- هناك ضعف واضح في دقة أداء مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وذلك يبين من خلال مستوى النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبارات المهارية.
- 3- هناك ضعف في نسبة مساهمة ما بين مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية مع دقة المهارات الدفاعية في البحث.

2-5 التوصيات:

1. الاهتمام بتنمية وتعزيز أبعاد تقدير الذات البدنية والمهارية ذات العلاقة الإيجابية ببعض عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهاري.
2. الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين لأسوة بالجانبين البدني والمهاري.
3. ضرورة الاهتمام بتطوير ورفع مستوى الأداء المهاري باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة.
4. ضرورة الاهتمام بإجراء الاختبارات الدورية لغرض التعرف على المستوى اللاعبات وتحديد نقاط القوة والضعف مع إمكانية تلافيها مستقبلاً.
5. ضرورة إجراء اختبار (تقدير الذات البدنية والمهارية) على اللاعبات في فترات مختلفة من المنهج التدريبي للتعرف على التغيرات التي تحدث في الاختبار خلال سير المنهج التدريبي.
6. ضرورة إجراء دراسة مشابهة على نفس العينة وعلى المهارات الفنية الأخرى التي يتم التطرق إليها.

(1) عصام الوشامي؛ الكرة الطائرة للشباب، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990)، ص44.

(2) أكرم زكي خطابية؛ 1996، ص175.



المصادر

1. أحمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
2. أكرم زكي خطايبه؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999)
3. أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي- المفاهيم- التطبيقات، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
4. عصام الوشامي؛ الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1983).
5. محمد حسن علاوي؛ سايكولوجية القيادة الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
6. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة (بدنى، مهاري، معرفى، نفسى، تحليلى)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1987).
7. معجم اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج 6: (القاهرة، الهيئة العامة بشؤون المطابع الأميرية، 1984).



ملحق (1)

يبين مقياس الذات البدنية للاعب الكرة الطائرة

ت	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير					
2	عندما اتدرب بالاثقال لا أستطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
3	لا أستطيع الوثب للامام لمسافة كبيرة					
4	اشعر بالضعف في عضلات الرجلين					
5	انا لاعب سريع الحركة					
6	استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعاً لمتغيرات مواقف اللعب					
7	اثناء اشتراكي في المباريات لآتمنى ان تنتهي بسرعة لاني اشعر بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
11	أؤدي معظم المهارات بسرعة					
12	هناك بعض الحركات لا اتمكن من ادائها على الوجه المطلوب لانها تتطلب مرونة كبيرة					
13	استطيع ان اتدرب بالاثقال لمدة طويلة					
14	اسبق معظم زملائي بالعدو					
15	عندما اتدرب الاثقال اشعر بالتعب السريع					
16	اتحرك بسرعة لاخذ المكان المناسب					
17	عندما اتعرض للسقوط أستطيع ان اغير وضع جسمي لامتناس					
18	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبعض ثواني لالتقط انفاسي					
19	اأميز بخفة الحركة					
20	اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع					
21	استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة					
22	اشعر بانني افضل من يؤدي تدريبات الاثقال التي تتسم بالسرعة					
23	لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط					
24	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهارتي					
25	استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد					
26	استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط					



ملحق (2)

يبين مقياس الذات المهارية للاعب الكرة الطائرة

ت	العبارات	ابداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع اداء الارسلات التي تلعب من اسفل بسهولة					
2	اتميز بالدقة في تمرير الكرة					
3	اتحرك بالسرعة المناسبة					
4	يصعب علي الحركة للخلف					
5	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتعطية او الهجوم					
6	يمكن ان اوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف					
7	اتردد عند استقبال الارسال					
8	يمكنني ان انواع ارسالاتي					
9	لا اجيد الضرب الساحق السريع					
10	يصعب علي عمل حائط صد جيد للضرب السريع					
11	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال					
12	اجيد الدفاع في اي مركز بالملعب					
13	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس					
14	اجيد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية					
15	من السهل علي ان اتحرك في اي اتجاه في الملعب					
16	يمكنني ان استقبل الارسال في اي مركز في الملعب					
17	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم					
18	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة					
19	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد اي كرة مضروبة تجاهي					
20	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة					
21	استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده					
22	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز بالملعب					
23	لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف					
24	استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل					
25	تحركاتي في الملعب دقيقة					
26	يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال					
27	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض					
28	اجيد اعداد (رفع) الكرة من الاسفل (بجر)					
29	استطيع ان استقبل اي ارسال مهما كان صعباً					
30	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية					
31	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير كرة مباشرة الى ملعبهم بدلاً من اعدادها					
32	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه					
33	اجيد جميع انواع الارسال					
34	اصعب مهارة هي الطيران الى الامام					
35	اجيد جميع انواع التمرير					
36	استطيع ان اللعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة					
37	انا ضارب ممتاز على الشبكة					
38	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد					
39	يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له					
40	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب					

ملحق (3)

يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الاول: دقة الاستقبال من الارسال:

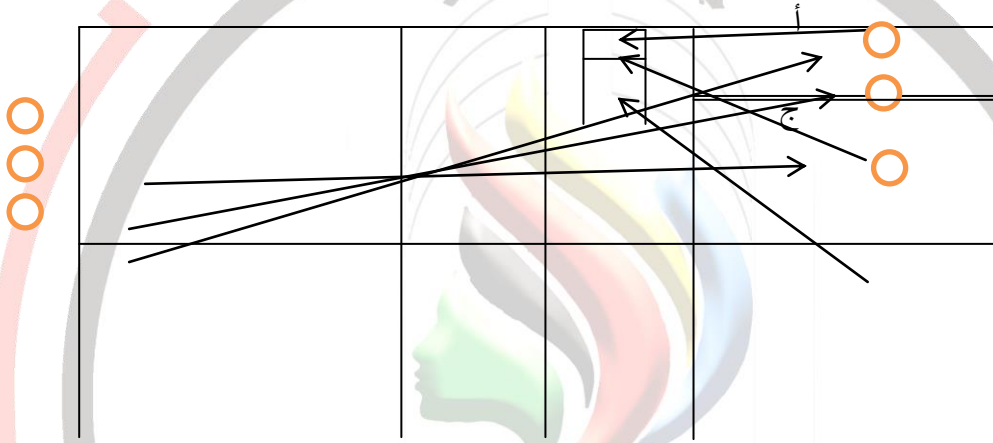
الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال من الارسال.

مواصفات الاداء: توضع المرتبة على الصندوق في مركز (3) بحيث يؤدي المختبر (10) محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية (مركز 1، مركز 6، مركز 5). هذا وعلى اللاعب الاخر ان يقوم بالإرسال من نقطة مخصصة للإرسال في نصف الملعب الاخر .
التسجيل:

4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة .

نقطة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ 3 م .



شكل (1) يوضح اختبار دقة الاستقبال من الارسال

الاختبار الثاني: صد الضرب الساحق:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في صد الضرب الساحق .
الادوات:

-ترسم دائرتان (أ، ب) في ركني الملعب، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1.5) م في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3) م .

-توضع علامة (X) في منتصف الملعب المقابل وعلى بعد (3) م من خط النهاية، (4.5) م من خط الجانب.

-يقف المختبر داخل دائرة (أ) وهو مواجهة على الشبكة وعلى المدرب ضرب الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم بصدّها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (1) لخمس كرات وهكذا الامر في

الخمس كرات التالية بحيث توجه الى منطقة (2) وكذلك مع الخمس كرات التالية بحيث توجه الى المنطقة (3) يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب) .

الشروط:

-لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) و (15) محاولة اخرى من داخل الدائرة (ب) .

الشروط:

-لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) و (15) محاولة اخرة من داخل الدائرة .

-يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من الاسفل بالذراعين .



-تلغى المحاولة التي يتم ضرب الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقة غير مناسبة او هارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.

-يجب الالتزام بتسلسل 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 من النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له و (15 محاولة من كل دائرة) وذلك وفقاً للأسلوب التالي:

-سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3) درجات .

-سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان .

-سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة .

-فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر .

-وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (90) درجة .

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 10px;">أ</div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">ب</div> </div>	1			
	2			
	3			

شكل (2) يوضح صد الضرب الساحق

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية

م.د. سالم نجف الياس الطائي
م.م. مريم سالم نجف الياس
مديرية العامة لتربية بغداد الرصافة / الثالثة

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

تعد الاختبارات البدنية والحركية من اهمال مؤشرات للقدرات البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية، وأن التقدم العلمي في المجال البدني والحركي قد شهد تطوراً كبيراً وفق الأسس العلمية، لذلك فإن الاختبارات البدنية والحركية يجب ان تعد جزء أساسياً من سلوك التلاميذ والطلبة اليومي لأنها جزء مهم من الصحة العامة لتلاميذ وطلبة المدارس. فدرس التربية الرياضية في المدرسة العراقية يجب ان ينظم وفق مفردات يعمل على رفع اللياقة البدنية والحركية على مستوى الرياضة المدرسية، من هنا أصبحت اللياقة البدنية والحركية جدرة بالاهتمام والمتابعة من قبل معلمي ومدرسي التربية الرياضية على حد سواء، لذلك يستلزم معرفة حقيقية ما يمتلكه التلميذ والطالب على حد سواء من إمكانيات وقدرات بدنية وحركية من خلال إجراءات تنظيمية موحدة تشمل بطاقة رياضية مدرسية للاختبارات البدنية والحركية وتقاس هذه الاختبارات وفق عمليتي القياس والتقويم. "القياس هو العملية التي بواسطتها نحصل على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد، من سمة معينة"⁽¹⁾ لذا فإن تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية ماهية الا عملية تنظيمية موحدة لتلاميذ وطلبة المدرسة العراقية لذا فإن أهمية البحث تكمن في تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة أي نظام موحد لاختبارات اللياقة البدنية والحركية والتي تعد مؤشراً للقدرات البدنية والحركية ولكل المرحلة الدراسية.

2-1مشكلة البحث:

تعد اختبارات اللياقة البدنية والحركية مكون هام للصحة والتربية البدنية التي يحتاجها تلاميذ وطلبة المدارس. لذا صار لزاماً ان تنظم هذه الاختبارات وفق بطاقة رياضية مدرسية موحدة للاختبارات ولجميع تلاميذ وطلبة المدرسة العراقية، وبما ان الباحث عرف هذه المشكلة من خلال عمله في المديرية العامة للتربية الرياضية والمدرسية كونه مشرفاً فنياً، ومن متابعته للمدارس العراقية تأكد من عدم وجود بطاقة رياضية مدرسية موحدة لاختبارات اللياقة البدنية لتلاميذ وطلبة المدارس، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة وتشمل سبعة اختبارات مقننة للياقة البدنية والحركية.

3-1اهداف البحث:

يهدف الباحث إلى:

1-تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية لاختبارات اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ وطلبة المدارس العراقية تبدأ من الأول الابتدائي وتنتهي عند التخرج من السادس الثانوي

4-1مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ وطلبة المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية للبنين والبنات وبعمر من (6-18 سنة) في العراق للسنة الدراسية 2017 – 2018
- المجال الزماني: بدأ إجراءات البحث من تاريخ 2017/10/27 ولغاية 2018/2/5
- المجال المكاني: ساحات وقاعات المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية للبنين والبنات في بعض محافظات العراق .

(1) زكريا محمد الظاهر، جاكين تمرجيان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان، مكتبة دار الثقافة، 1991، ص11 .



5-1 المصطلحات:

5-1 البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة: عرفها الباحث اجرائيا "هو نظام بدني وحركي مدرسي عراقي موحد لتلاميذ وطلبة المدرسة العراقية يبدأ من الاول ابتدائي وينتهي عند السادس الثانوي يوفر بيانات ومعلومات دقيقة عن القدرات البدنية والحركية من خلال الاختبارات التي تجريها المدرسة العراقية سنويا للحصول على درجات معيارية تتابعيه. ويعطي بذلك مصداقية لحالة الأجهزة الوظيفية وعلاقتها مع الصحة العامة وتفرغ هذه الدرجات في البطاقة الرياضية المدرسية الخاصة بكل تلميذ وطالب وبالتالي سيسمح بتنمية واستثمار القدرات البدنية والحركية وهذا ما تعمل بها الدول الاوربية والمنطوية لمنطقة اليورو في اختبارات موحدة سميت باليورو فبت للياقة البدنية والحركية .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم "مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه" (1)، لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لتحقيق أهداف البحث. "علما ان الأسلوب المسحي واحدٌ من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية" (2). لملاءمته طبيعة المشكلة ولكونه من الوسائل الجيدة للوصول الى النتائج موثوق بها .

3-2مجتمع البحث وعينته: حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثلة بتلاميذ وطلبة المدارس العراقية للمراحل الدراسية (الابتدائية والمتوسطة والاعدادية) ولكلا الجنسين للأعمار من (6-18سنة) للسنة الدراسية (2017-2018)، علما تم استبعاد التلاميذ والطلبة الذين يعانون من الامراض الخطيرة والتي تؤثر عليهم الاختبارات سلبا، وتم استبعاد الطلبة الراسبين والذين تفوق اعمارهم عن 18 سنة، وكذلك ابعاد الطلبة الممتنعين عن أداء الاختبارات. وتم استثناء المناطق غير المستقرة أمنيا.

3-3الوسائل والأدوات المساعدة:

3-3-1وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث بعض الوسائل المساعدة لا تمام البحث والاختبارات بشكل ايجابي:

- 1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2-ندوات واجتماعات مع المشرفين والمشرفات الفنيين وبعض المدرسين والمدرسات والمعلمين والمعلمات للتربية الرياضية بتاريخ 2013/10/27 لشرح طبيعة الاختبارات.
- 3-بطاقة رياضية مدرسية موحدة لكل تلميذ وطالب (لكلا الجنسين) تثبت بها اختباراته الخاصة وتدرج معه من السنة الأولى ولحين تخرجه من الدراسة الإعدادية، ويكون اختبار في الفصل الأول واختبار في الفصل الثاني في السنة الدراسية ليتم معرفة فرق التطور أو التراجع في اللياقة البدنية والحركية ملحق (1) .

3-3-2الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة:

- 1-كرات طبية وزن (1، 2، 3، 4) .
- 2- ساعة توقيت الكترونية .
- 3- شواخص عدد (8) .
- 4- صندوق خشبي مدرج لقياس مرونة الجذع .
- 5- اصباغ ألوان بوية .
- 6- صافرة وطباشير وشريط قياس (فيتة) .
- 7- كاميرة تصوير فيديو، نوع سوني استخدمها الباحث عند اجراء الاختبارات بنفسه .
- 8- جهاز حاسوب الكتروني (الابتوب) نوع (DELL) .

(1) حسن احمد وسوزان علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1999، ص47.

(2) احمد حسين الرفاعي: مناهج البحث العلمي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 1998، ص 124 .



3-4 تحديد بطارية الاختبارات البدنية والحركية بالبحث: قام الباحث باستخدام سبعة اختبارات مقننة بعد اطلاعه على المصادر والبحوث العلمية التي تختص في الاختبارات البدنية والحركية وكذلك حدد الخبراء هذه الاختبارات باعتبارها مؤشرا للقدرات البدنية والحركية، ايضا عرضت هذه الاختبارات على بعض المدرسين والمدرسات الذين لديهم خبرة طويلة في مجال الرياضة المدرسية وأدناه جدول (2) والذي يتضمن عدد التكرارات للخبراء في اختيار القدرات لكل مرحلة دراسية وكذلك النسبة المئوية للاختبارات على ان تكون الاختبارات تقيس عناصر اللياقة البدنية والحركية وأنها ملائمة لعينة البحث من حيث الجنس والعمر وسلامة تسلسلها وسهولة أدائها.

الجدول (2)

يوضح النسبة المئوية وتكرار الاختبارات لخبراء المراحل الدراسية (ابتدائي، متوسط، اعدادي)
للقدرات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية والحركية	عدد الخبراء	وحدة القياس	الابتدائية	المتوسطة	الاعدادية	اختيار القدرة
				تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %
1	السرعة الانتقالية	25	10م	15	60	-	صح
			20م	15	60	-	صح
			30م	-	-	9	36
			40م	-	-	14	56
2	الوثب من الثبات	25		25	100	25	100
3	القوة الانفجارية للذراعين	25	1كغم	15	60	-	صح
			2كغم	10	40	-	صح
			3كغم	-	-	20	80
			4كغم	-	-	18	72
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	25	30 ثانية	20	80	15	60
			60 ثانية	5	20	10	40
5	الرشاقة	25	10 م	20	80	15	60
			16 م	5	20	10	40
6	التوازن الثابت	25	بقدم واحدة	18	72	15	60
7	المرونة	25	من وضع الجلوس	20	80	20	80

3-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

3-4-1-1 اختبارات المرحلة الابتدائية والمتوسطة والاعدادية:

الاختبار الأول: (السرعة الانتقالية) الركض من البداية المتحركة (1):

الاختبار الثاني: الوثب من وضع الثبات (2):

الاختبار الثالث: رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين (3):

الاختبار الرابع: الجلوس من الرقود (شناو بطن) من وضع مد الرجلين (4):

(1) prasala j and Hoyle j: Volleyball for every body:(part 1, Ford publishing co,Halifax,N.s.canada,1982,p84-87.

(2) وجيه محبوب وآخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988، ص 191.

(3) قاسم حسن المندلاوي: اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي، بغداد، مطبعة باسم للطباعة، 1982، ص 13.

(4) مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد: الاختبار الاوربي للياقة البدنية (يوروفيت)، مصر، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية-المطابع-المعمورة البلد بحري، 2000، ص 79.

(5) فاتن غانم خليل الكدادي: تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999، ص 50.



- الاختبار الخامس: (الرشاقة) الركض الزكزاك⁽⁵⁾.
الاختبار السادس: التوازن من وضع الميزان⁽⁶⁾.
الاختبار السابع: المرونة من وضع الجلوس⁽⁷⁾

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1-1 تحليل ومناقشة البطاقة المدرسية الرياضية الموحدة:

تطبيق الاختبارات المقننة على المدارس، يتم بأجراء الاختبارات وقياس كل اختبار وفق صور توضيحية لكل اختبار لكل من يريد اجراء الاختبارات ويتم الحصول على الدرجات الخام لنتائج الاختبارات، لكن هذه الدرجات يكون من الصعب الحكم عليها لذلك يتم تحويل هذه الدرجات الى درجات معيارية ومعيارية معدلة ومعيارية تتابعية ذات وحدات مناسبة موحدة " إذ ان الدرجات الاولى [الدرجات الخام] لا تكون ذات فائدة ما لم تكون هناك طريقة لمقارنتها بدرجة أخرى"⁽³⁾، وعليه تم استخدام (معايير قياسية) التي يمكن من خلالها أعمام النتائج للفئة المبحوث بقصد التقويم إذ لجأ الباحث الى استخراج الدرجة المعيارية بطريقة التتابع التي هي:

الدرجة المعيارية = الوسط الحسابي + الرقم الثابت (بالتتابع)

$$5 \times E$$

$$\frac{\text{الرقم الثابت}}{50} =$$

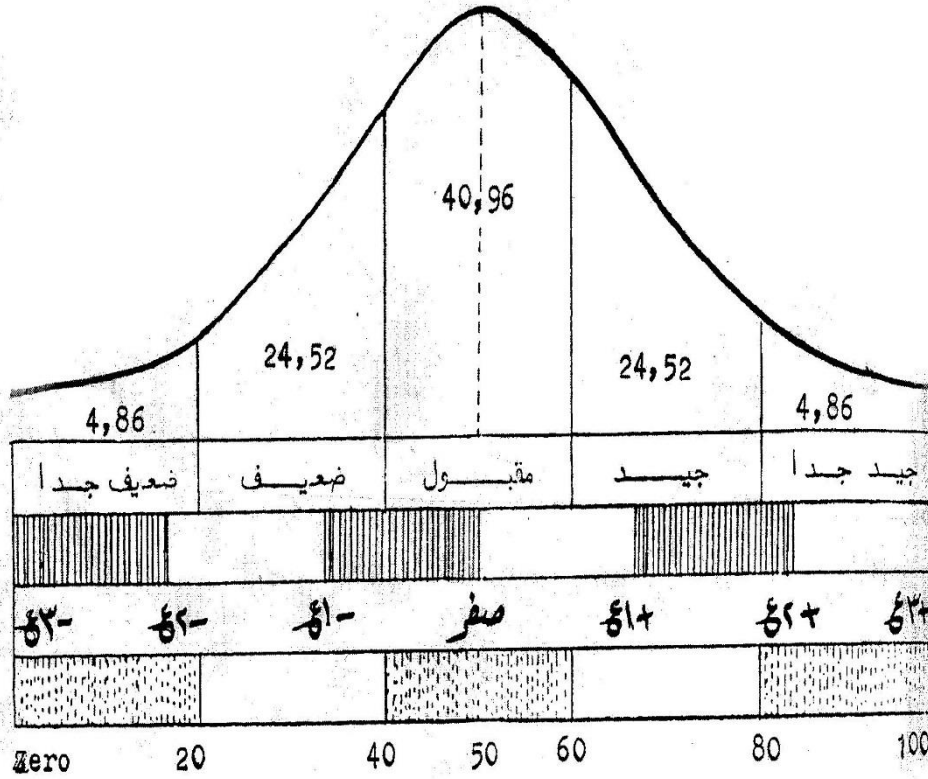
إذ يتم تتابع جمع الرقم الثابت تصاعدياً من الوسط الحسابي الى الرقم (50) وطرحه تنازلياً الى الدرجة (صفر). وفي الاختبارات التي يكون القياس فيها وحدة الزمن فإن تتابع جمع الرقم الثابت يكون تنازلياً وطرحه تصاعدياً لأن الطالب يحصل على درجة معيارية عالية كلما قلت الدرجة الخام في الوسط الحسابي وكذلك العمل على تحويل الدرجة المعيارية الى درجة معيارية معدلة . من خلال الاعتماد على منحنى التوزيع الطبيعي والذي قسم على (5) مستويات بمعدل مستوى (20 درجة) وتبدأ من:

- 1- الدرجة من (0-20) مستوى التقييم (ضعيف جدا) .
 - 2- الدرجة من (21-40) مستوى التقييم (ضعيف) .
 - 3- الدرجة من (41-60) مستوى التقييم (مقبول) .
 - 4- الدرجة من (61-80) مستوى التقييم (جيد) .
 - 5- الدرجة من (81-100) مستوى التقييم (جيد جدا) .
- الشكل (8) يوضح منحنى التوزيع الطبيعي ويتم تحديد المستوى وفق المستويات الطبيعية وتحديدها بخمسة مستويات أولا تقيم بمستوى (ضعيف جدا) الدرجة من بين (0-20) ثانيا التقييم بمستوى (ضعيف) الدرجة ما بين (21-40) وثالثا تقيم (مقبول) الدرجة ما بين (41-60) رابعا تقيم (جيد) الدرجة ما بين (61-80) ويكون المستوى (جيد جدا) الدرجة ما بين (81-100) انظر شكل (8) .

(6) فاتن غانم خليل الكاددي: المصدر السابق ص71

(7) وديع ياسين التكريتي، فؤاد ابراهيم السراج: المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد، جامعة الموصل ، مطابع دار الكتب، 1983، ص367 .

(3) علي سموم الفرطوسي: مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة المهيمن، 2007، ص94.



الشكل (8)

منحنى التوزيع الطبيعي لمستويات التلاميذ والطلبة للاختبارات البدنية والحركية تبلورت الخطوط الرئيسية في تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية ترافق التلميذ والطالب (كلا الجنسين) من دخوله المدرسة لحين تخرجه من الدراسة الثانوية وبأعمار من (6-18). لو نظرنا الى ملحق (1) والذي يمثل الشكل التوضيحي للبطاقة الرياضية المدرسية، حيث تشمل واجهة البطاقة اسم المديرية العامة للتربية في بغداد او المحافظات واسم المدرسة وكذلك اسم الطالب وهي معلومات أساسية للتعرف على الطالب من كافة الجهات ذات العلاقة، تأتي بعدها رسوم توضيحية دالة على أهمية اللياقة البدنية والحركية لطلبة المدارس وبألوان بسيطة لجلب الانتباه وكتب في وسط الواجهة (البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة للياقة البدنية والحركية).

ومحتويات البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة . وهي (الاول والثاني والثالث) الابتدائي وكل مرحلة دراسية مقسمة الى فصلين دراسيين، تجرى في كل فصل سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي حسب التسلسل اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 10م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية وزن (1كغم)، اختبار (4) شناو تمرين بطن 30 ثانية، اختبار (5) الرشاقة زكزاك 5 شواخص بارتفاع 50سم، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس يتم وضع درجات الخام للطلاب في استمارة رئيسية ملحق (7) وبعدها يتم مقارنة درجات الطالب مع الدرجات المعيارية والمعدلة المعيارية المتتالية ملحق (13) وأرسالها الى المديرية العامة للنشاط الرياضي والكشفي وبعد تجميعها يتم معاملتها إحصائيا للحصول على درجات معيارية ومعيارية معدلة حديثة ومتجددة لكل سنة دراسية، ويتم مقارنة مستوى الطالب ما بين الفصل الدراسي الاول والفصل



الدراسي الثاني ومعرفة مستوى التطور او التراجع في اللياقة البدنية والحركية. ولو نظرنا الى ملحق (1) مراحل دراسية وهي (رابع، خامس، سادس) ابتدائي بنين، تجرى في كل فصل سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي حسب التسلسل اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 20م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية بوزن (2كغم)، اختبار (4) تمرين بطن 30 ثانية، اختبار (5) الرشاقة (زكزاك 5 شواخص بارتفاع 50سم)، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس. ولو نظرنا الى ملحق (1) ويتضمن ثلاثة مراحل دراسية وهي (الاول والثاني والثالث) متوسط .

سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي حسب التسلسل اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 30م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية بوزن (3كغم)، اختبار (4) شنو تمرين بطن 60 ثانية، اختبار (5) الرشاقة زكزاك 8 شواخص بارتفاع 50سم، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس .

ولو نظرنا الى ملحق (1) والذي يشمل ثلاثة مراحل دراسية وهي (رابع، خامس، سادس) الاعدادي، تجرى سبعة اختبارات بدنية وحركية وهي (اختبار (1) السرعة الانتقالية لمسافة 40م، اختبار (2) الوثب العريض من الثبات، اختبار (3) رمي كرة طبية بوزن (4كغم)، اختبار (4) شنو بطن 60 ثانية، اختبار (5) الرشاقة زكزاك 8 شواخص بارتفاع 50سم، اختبار (6) التوازن بقدم واحدة على الارض، اختبار (7) مرونة الجذع من وضع الجلوس. يتم ارسال الدرجات الخام لكل المراحل الدراسية وأرسالها الى المديرية العامة للنشاط الرياضي والكشفي وبعد تجميعها يتم معاملتها إحصائيا للحصول على درجات معيارية ومعيارية معدلة تتابعية حديثة ومتجددة لكل سنة دراسية ،ويتم مقارنة مستوى الطالب ما بين الفصل الدراسي الاول والفصل الدراسي الثاني ومعرفة مستوى التطور او التراجع في اللياقة البدنية والحركية ، يتم وضع اسم وتوقيع مدير المدرسة وكذلك اسم وتوقيع معلم/مدرس الرياضة او من يقوم بمهام درس الرياضة وتسلم البطاقة الرياضية المدرسية الى الطالب بعد التخرج وتسلم الى الجامعات والكليات العراقية لتكون (وثيقة لائق بدنيا وحركيا) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات توصل الباحث الى الاستنتاجات.

1- تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية مدرسية موحدة لجميع المراحل الدراسية (ولكلا الجنسين) تبدأ من الصف الأول الابتدائي وتنتهي عند التخرج من الدراسة الثانوية وتسلم إلى الجامعة عند التخرج ليكون الطالب لائقاً بدنياً.

2- منحني التوزيع الطبيعي وجدول تحديد المستويات وفق الدرجة التي يحصل عليها الطالب والذي يعرض لنا بشكل واضح إمكانية التلميذ والطالب حسب المستويات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية والحركية التي استخدمها الباحث.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالية، يوصي الباحث بعدد من التوصيات، وكما يأتي:

- 1- استخدام البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة لاختبارات اللياقة البدنية والحركية ولكافة المراحل الدراسية (لكلا الجنسين) لملائمتها للبيئة العراقية والذي قدمها الباحث.
- 2- بناء وتفتين اختبارات تخص البيئة العراقية في المحددات التي لم تبحث ومنها المحددات النفسية والوظيفية.



المصادر العربية والأجنبية

- القرآن الكريم .
- أبو العال احمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1997).
- احمد حسين الرفاعي: مناهج البحث العلمي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 1998 .
- زكريا محمد الظاهر، جاكليين تمرجيان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان، مكتبة دار الثقافة، 1991.
- صالح بن حمد: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1. الرياض: مكتبة العبيكان، 1995.
- صحيفة الوسط البحرينية - العدد 2755 - الثلاثاء 23 مارس 2010 م .
- ضاري توما: كنت مريضاً فشفيت، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- عبد العزيز بن عبد الله السنبلي وآخرون: نظام التعليم في المملكة العربية السعودية، ط5، 2012.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، 2009.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - التطبيقات، ط 9. الاسكندرية، 1999.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي تطبيقات، ط3 (القاهرة، دار الكتب، 1999) .
- عكلة سليمان الحوري: الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة، بغداد، مطبعة البرهان، 2000.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2004.
- علي سموم الفرطوسي؛ مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة المهيمن، 2007.
- غادة عبود عبد الحسين: أيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة بإعمار (13-15) سنة في بغداد/الرصافة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993 .
- فؤاد توفيق السامرائي: البيوميكانيك، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، 1988.
- فاتن غانم خليل الكدادي: تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.
- فاخر عاقل: أعرف نفسك (دراسات سايكولوجية) دار العلم للملايين بيروت، ط6، 1979.
- فخرية جميل الطائي: لعب الأطفال ومستلزماته التربوية والنفسية: (بغداد، مطبعة الأديب، 1981).
- فريق كمونة: مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين، ط1، (عمان، دار العلمية الدولية للنشر للتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002) .
- قاسم المندلأوي: علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1996 .
- قاسم حسن المندلأوي: اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لبعض الاقطار العربية، بحث منشور في مجلة بحوث ودراسات المؤتمر العلمي الاول لكليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، مطبعة دار القادسية، 1985 .



- قاسم حسن المندلاوي: اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي، بغداد د، مطبعة باسم للطباعة، 1982.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998.
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، ط1 عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- قاسم لزام؛ موضوعات في التعليم الحركي، بم، بغداد، 2005.
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطوبسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، (1987)
- كاظم جابر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط1، الكويت، 1997.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية، ط3، دار الفكر العربي للنشر، 1997.
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1980.
- لطفية محمد محمد شقلايو: المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية الإسكندرية التربية الرياضية للبنات 2007 دكتوراه .
- ليلي سيد فرحات: القياس والاختيار في التربية الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، ط4، 2007 .
- مازن عبد الرحمن الشمري: ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بإعمار (10-12) سنة في مدينة بغداد/الرصافة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992 .
- محمد احمد سليمان: اثر تعليم المبتدئين في كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية، مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في التربية الرياضية، بغداد: مطبعة الرواد، 1991 .
- محمد جاسم احمد الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بإعمار (10-12) سنة، بحث مسحي على تلاميذ بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995 .
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982) .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مصر، 1979 .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، 2008 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد رضا أبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ط2، 2008 .



- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط5، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2003 .
 - محمد صبحي حسانين واحمد كمري معالي: موسوعة التدريب التطبيقي، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988.
 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
 - محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط1 (دار العلم والتوزيع، 1990)
 - Benjamin S.Bloom (ed) Taxonomy of Educational Objectives (New york :DavidMckay Company . Inc,1967)p.185 .
 - Larson ,L.A.,andYocom,R.D.,(1951);Measurement and Evaluation in physical ,Health,and Recreation Education,TheC.V.,Mosbyco.,Saint Louis .
 - prasala j and Hoyle j; Volleyball for every body;(part 1, Ford publishing co,Halifax,N.s.canada,1982,p84-87.
- ملحق (1)



البطاقة الرياضية المدرسية الموحدة للياقة البدنية والحركية



ملحق (1)

مديرية تربية:

أسم الطالب:

المدرسة:

الحالة الصحية للطالب أثناء الاختبار:

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 10م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 1 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
أول ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 10م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 1 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
ثاني ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 10م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 1 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
ثالث ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								



الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 20م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 2 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
الرابع ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 20م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 2 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
الخامس ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 20م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 2 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 30 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 5 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
السادس ابتدائي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

توقيع وختم الإدارة

توقيع وختم لجنة الاختبار

المدرسة:.....

الحالة الصحية للطالب أثناء الاختبار:.....



الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 30 م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 3 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
أول متوسط	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 30 م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 3 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
ثاني متوسط	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 30 م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 رمي الكرة الطبية وزن 3 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكزاك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
ثالث متوسط	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

توقيع وختم الإدارة

توقيع وختم لجنة الاختبار

المدرسة:.....

الحالة الصحية للطلاب أثناء الاختبار:.....



الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 40م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 الكرة الطبية وزن 4 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
رابع اعدادي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 40م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 الكرة الطبية وزن 4 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
خامس اعدادي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

الصف	الفصل الدراسي	اختبار 1 السرعة الانتقالية 40م	اختبار 2 الوثب العريض	اختبار 3 الكرة الطبية وزن 4 كيلو	اختبار 4 شناو بطن 60 ثانية	اختبار 5 الرشاقة زكراك 8 شواخص	اختبار 6 التوازن على قدم واحدة	اختبار 7 مرونة الجذع
سادس اعدادي	الفصل الأول							
	الفصل الثاني							
التقويم								

توقيع وختم الإدارة

..... المدرسة:

..... الحالة الصحية للطالب أثناء الاختبار:

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





توجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية بالمدارس الى العمل الاداري واهم الاختصاصهم الرياضي
م.د بلال حاتم عبد الغفور م.م رونق ناطق محمد علي شريف أ.د سلمان علي حسن
وزارة التربية/تربية محافظة الانبار/قسم تربية قضاء الفلوجة جامعة النهرين/ كلية العلوم السياسية جامعة النهرين / كلية الطب

alsport982@gmail.com

Dr.sport99@yahoo.com

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث تبين أهمية درس التربية الرياضية للطلبة وأثرها في تحقيق التوازن بين المستوى العقلي والجسدي والتعاون والتكيف الاجتماعي لهم ودور مدرسي التربية الرياضية في مجال التربية وخدمة المجتمع وتنمية القدرات المعرفية والشخصية والبدنية واكتشاف المواهب الرياضية لرفد المنتخبات الوطنية، أما مشكلة البحث تكمن بالتعرف على اسباب توجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية لممارسة العمل الاداري في المدرسة وأسباب ابتعادهم عن ممارسة اختصاصهم لدرس التربية الرياضية، وقد حدد مجتمع البحث بـ (149) مدرسة (تابعة لقسم تربية الفلوجة) والتي ضمت المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية ولكلا الجنسين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمي ومدرسي التربية الرياضية كما تم تصميم استمارة استبيان تضمنت أربعة محاور يضم كل محور عدد من الفقرات الخاصة بهذه المحاور، كما تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) واستنتج الباحثان ان مدارس البنات يضعف فيها ممارسة درس التربية الرياضية لقلة المدرسات وتوجه بعض المدرسين لتدريس دروس اخرى من غير اختصاصهم وتوجه البعض الاخر للعمل الاداري، قلة الملاعب لعدد من المدارس، ضعف الوعي العام بأهمية درس التربية الرياضية، قلة تجهيز (الأدوات والمستلزمات) وقد أوصى الباحثان عدم استغلال الملاعب لبناء الصفوف، توفير الاجهزة والادوات والتخصيصات المالية لإقامة النشاطات الرياضية، إقامة ندوات لزيادة التوعية حول اهمية درس التربية الرياضية بالتعاون مع مديرية التربية، إنشاء الملاعب في المدارس التي تخلو منها.

Abstract

Physical education Teachers went to teachers went to administrative work and neglected their athletic competence

Dr. Bilal Hatem Abdel Ghafour

M. Rawnaq Natiq Mohammed Ali

Dr. Salman Ali .Hasan

The Introduction and the importance of the research shows the importance of sports lesson for students and its effect on the balance between the mental and physical level and cooperation and social adjustment for them, and the role of teachers of physical education in the field of education and community service and physical abilities and discover, sport talents to refine national teams the problem of research lies in Identifying why teachers of physical education went to practice the administrative work in the school and the reasons for their exclusion from exercising their specialization in the study of physical education. The research community identified (149) school belonging to (Department of Education Fallujah) and it included primary and secondary schools for both genders. The research sample was chosen in deliberate manner by the teachers of physical education. The two researchers recommended not to use stadiums equipment, tools and financial allocations



for the establishment of sports activities. Organizing seminars to raise awareness about in cooperation with the pirectorate of education and establish playgrounds in school that are free of them.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

اهتمت الدول بدرس التربية الرياضية وخاصة" الدول المتقدمة منها حيث تعده من مناهج المدرسة الحديثة وأصبح من الامور الهامة التي تستند عليها الدول في سبيل تكوين جيل قوي البنية يتمتع بالصحة الجسمية والعقلية، ويهدف درس التربية الرياضية إلى تعلم الافراد القيم المعرفية التي تسهم في تكوين شخصيتهم بشكل متكامل والى تحقيق التوازن بين المستوى العقلي والجسديكما يساهم في إتاحة الفرصة لاكتشاف المواهب الرياضية التي ترفد المنتخبات الوطنية الرياضية .

في الوقت الذي تعد المدرسة المؤسسة التربوية والاجتماعية التي تعمل على تكوين شخصية الطالب وتوثيق العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع من خلال ما يجدون من مجالات واسعة للاطلاع والتربية والتعليم والتعاون والتكيف الاجتماعي والتدريب، فأن مدرس التربية الرياضية يعد عنصرا مهما في حث الطلبة لممارسة الألعاب والانشطة الرياضية المفيدة لهم والابتعاد عن الخمول والكسل وتحريك اعضاء الجسد والاجهزة الوظيفية للجسم، كما يساهم في مجال التربية وخدمة المجتمع أذ يقوم بتخريج جيل مثقف ورياضي يهدف إلى تنمية فكر الافراد فضلا عن كونه عاملا" مهما لتنمية الفرد من الناحية البدنية، كما اثبتت الدراسات والبحوث وحسب الاحصائيات المقدمة في هذا الجانب أن اكثر لاعبي الاندية والمنتخبات هم من كانوا يمارسون الرياضة المدرسية وهذا دليل على الدور الفعال لمدرس التربية الرياضية والذي يساهم في رقي المجتمع وتحقيق التعاون بين أفراد، ومن هنا تكمن لنا أهمية البحث حيث يعد محاولة ايجابية للتعرف على المعوقات التي تجعل المعلمين والمدرسين من كلا الجنسين بالابتعاد عن ممارسة اختصاصاتهم والتوجه للعمل الاداري المدرسي، لكي نضع أمام انظار الجميع ومن لهم العلاقة بالجانب التربوي والمسؤولين عن الانشطة الرياضية المدرسية حقائق ميدانية من الواقع ليجتنبوا هذا العزوف بقدر الإمكان، وحتى يمكن الوصول بالرياضة المدرسية إلى أعلى مستوى وضمان استمرارهم في ممارسة اختصاصهم.

2-1 مشكلة البحث:

يعد درس التربية الرياضية من الدروس المهمة للطلبة حيث يساهم في تنمية المعارف النظرية فضلا عن تنمية الجوانب البدنية والنفسية واتجاهاتهم وتهيئتهم ليكونوا أعضاء نافعين واستثارة الطاقات الكامنة لهم للتخلص من القلق والخوف والتردد وإشباع ميولهم وتقويم سلوكهم وأعداد الشخصية المتزنة التي تجمع بين كلا من قوة العقل وقوة الجسم، الا أن المعوقات التي ترافق عمل مدرس التربية الرياضية منها عدم توفر الامكانيات المادية والادوات والمستلزمات الرياضية والملاعب فضلا عن قلة اهتمام العديد من إدارات المدارس و مديريات التربية بهذا الدرس ساهم بأن يكون هذا الدرس أقل شأنًا عن الدروس الاخرى في المنهج الدراسي كما أن النقص في الكادر التعليمي للعديد من المدارس الامر أدى الى توجه بعض المعلمين والمدرسين الى أشغاله من خلال أخذ دروس غير اختصاصهم والبعض الاخر توجه للعمل الاداري المدرسي فمنهم اصبح مديراً أو معاون في المدرسة مما تسبب في قلة البرامج الرياضية والترويحية للطلبة كما أثر سلبا في رفد المنتخبات الرياضية باللاعبين والموهوبين ،لذا فقد أرئى الباحثان الى دراسة واقع المعلمين والمدرسين بالتربية الرياضية وأسباب توجههم للعمل الاداري على حساب اختصاصهم الرياضي ووضع الحلول الناجعة لها .

1-3 يهدف البحث:

- التعرف على اسباب توجههم علمي ومدرسي التربية الرياضية لممارسة العمل الاداري في المدرسة.
- التعرف على اسباب أبتعاد معلمي ومدرسي التربية الرياضية عن ممارسة درس التربية الرياضية .



4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: معلمي ومدرسي التربية الرياضية في مدارس/قسم تربية قضاء الفلوجة/من هم على الملاك الدائم ومن كلا الجنسين .

2-4-1 المجال الزمني: من 2018/3/11 ولغاية 2018/6/4 .

3-4-1 المجال المكاني: مدارس قسم تربية الفلوجة/الابتدائية والمتوسطة والاعدادية للطلاب والطالبات.

2- الدراسات النظرية:

2-1 الادارة: عرفها وائل محمد شحاتة (هي ذلك النشاط الإداري المتعلق بتحديد الأهداف و النتائج المرغوبة و الممكن تحقيقها باستخدام القوة البشرية وغيرها من الموارد المساعدة)⁽¹⁾ والعمل الإداري المدرسي لا يختلف عن المؤسسات الادارية الاخرى فالمدرسة هي المؤسسة التربوية والاجتماعية التي تعمل على توثيق العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع، حيث ان الافراد في هذه المؤسسة يجدون مجالات واسعة للاطلاع والتربية والتعليم والتدريب والتعاون والتكيف الاجتماعي لارتباط هذه المؤسسة العامة ارتباطا وثيقا بالمجتمع.

2-2 درس التربية الرياضية: ان مزاولة النشاط الرياضي في المجال المدرسي يعتمد وبصورة اساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ، فدرس التربية الرياضية مثله كمثل المواد المنهجية الدراسية الاخرى ويعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال المدرسي، (فهو نشاط تربوي يعمل على تربية الطالب تربية متكاملة ومتزنة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت اشراف أساتذة يعملون على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنية) . " والتربية الرياضية كمادة من ضمن مواد المنهج الدراسي بمعنى درس نشاط بدني للتلاميذ يمكن ان يكون ترويحاً بين مادتين من مواد المنهج ويمكن ان يكون وقتاً لاستعادة نشاط التلاميذ ايماناً بأهمية النشاط الرياضي للصحة والبدن " ⁽²⁾.

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: من اجل التعرف على طبيعة الحالة المراد دراستها، استخدم الباحثان المنهج الوصفي(بالأسلوب المسحي) لملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 المجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بالمدارس التابعة لقسم تربية الفلوجة والبالغ عددها (166) مدرسة (داخل قضاء الفلوجة) والتي تتضمن المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية ولكلا الجنسين وكما موضح في الجدول (1)، إذ بلغ مجتمع البحث (149) مدرسة تابعة لقسم تربية قضاء الفلوجة وتم استبعاد (17) مدرسة والتي هي المدارس الاهلية ومدارس التعليم المسرع والمسائية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمي ومدرسي التربية الرياضية من الذكور والاناث والبالغ عددهم (72) معلم / مدرس تربية رياضية كما مبين بالجدول (2) .

(1) وائل محمد شحاتة: نظام الالكتروني مقترح لإدارة النشاط الرياضي بالمؤسسات الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014، ص 39 .

(2) بسطويسي احمد، عباس احمد صالح؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مديرية مطبعة الجامعة، الموصل، 1984، ص 68.



جدول (1)

يبين اعداد مدارس الطلاب والطالبات واعداد توفر الاجهزة والادوات وساحات اللعب في المدارس

ت	المدارس	البنين	البنات	المجموع	الاجهزة والادوات			ساحات	
					توجد	قليلة	معدومة	لا توجد	صالحة للعب
1	المدارس الابتدائية	51	48	99	18	22	59	53	28
2	المدارس المتوسطة	19	12	31	10	9	12	9	14
3	المدارس الثانوية	1	3	4	-	1	3	2	1
4	المدارس الاعدادية	8	7	15	5	3	7	6	9
	المجموع	79	70	149	32	36	81	70	52

جدول (2)

يبين اعداد معلمي ومدرسي التربية الرياضية

ت	المدارس	البنين	البنات	المجموع
1	المدارس الابتدائية	26	17	43
2	المدارس المتوسطة	16	2	18
3	المدارس الثانوية	1	-	1
4	المدارس الاعدادية	8	2	10
	المجموع	51	21	72

3-3 الأجهزة و الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث: استعان الباحثان بالأجهزة و الأدوات والوسائل الآتية :

- 1- جهاز الحاسوب (لا بتوب) نوع (DELL) .
- 2- الحاسبة العلمية .
- 3- فريق العمل المساعد (*) .
- 4- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- 5- المقابلات الشخصية واستطلاع آراء الخبراء والمختصين (**).
- 6- الملاحظة الميدانية .
- 7- استمارة استبانة .
- 8- مقياس ليكرت للموازن الثلاثي (1) .

3-4 إجراءات البحث: عند الاجراءات العملية للبحث قام الباحثان بتصميم استمارة معلومات وتم عرض هذه الاستمارة على الخبراء والمختصين وقد حصلت الاستمارة على نسبة اتفاق لآراء الخبراء والمختصين بنسبة 87% مما يعني صدق استمارة المعلومات المستخدمة في البحث، كما تم إجراء مقابلة مع معلمي ومدرسي التربية الرياضية من الذكور والاناث في المدارس التابعة لقسم تربية الفلوجة/قيد البحث لأخذ المعلومات الشخصية عنهم من قبل اعضاء فريق العمل المساعد، وتم بعد ذلك إبلاغهم بضرورة ملئ الاستمارة ودونت المعلومات المطلوبة في البحث وقد تضمنت استمارة المعلومات التي قام بتصميمها الباحثان اربعة محاور وكما يلي:

المحور الأول: يتضمن معلومات عن أهداف درس التربية الرياضية ويحتوي على (7) فقرات.

- 1- هل أهداف درس التربية الرياضية واضحة ومفهومة للطلبة .

(*) ملحق (1) فريق العمل المساعد .

(**) ملحق (2) اسماء الخبراء والمختصين .

(1) أيمن محمد أبو شوارب: الكفايات الفنية والإدارية لمدرسي الألعاب الجماعية والفرق القومية بدولة قطر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2013، ص 74 .



- 2- هل تتناسب أهداف درس التربية الرياضية مع إمكانيات الطلبة الفردية .
 - 3- هل يعيق درس التربية الرياضية المنهاج الدراسي للمدرسة .
 - 4- هل يتم تحديد طرق وأساليب التدريب لدرس التربية الرياضية من قبل مدرس التربية الرياضية مسبقاً
 - 5- هل يعمل مدرس التربية الرياضية إلى إيجاد آلية جديدة ومتطورة لاستمرار النشاط الرياضي بصورة أكثر فاعلية و تحقيق النمو المتوازن للطلاب في الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.
 - 6- هل يعمل مدرس التربية الرياضية إلى وضع برامج أنشطة رياضية متميزة لإعداد الطلاب مهارياً وفقاً لاحتياجات ومتطلبات مجال التربية الرياضية .
 - 7- هل يساهم مدرس التربية الرياضية بخدمة المجتمع من خلال تطوير البرامج والمنافسات الرياضية لتحقيق أهداف النشاط الرياضي سواء على مستوى الممارسة أو البطولات.
- المحور الثاني:** يتضمن معلومات عن الأنشطة الداعمة وتحتوي على (8) فقرات
1. هل يوجد تعاون مستمر ما بين إدارة الأنشطة الرياضية في مديرية التربية وإدارات المدارس .
 2. هل يوجد دعم معنوي ومادي من قبل مدير عام التربية للفرق المشاركة في البطولات الرياضية
 3. هل يتم تخصيص ميزانية كافية من قبل المدرسة للأنشطة الرياضية .
 4. هل يتم تقييم الأنشطة الرياضية في المدارس من قبل إدارة النشاط الرياضي للمديرية العامة للتربية.
 5. هل تسعى إدارة النشاط الرياضي في المديرية العامة للتربية لأن تكون رائدة في إعداد الطلاب المتميزين في الأنشطة الرياضية للمنافسات المحلية أو الخارجية .
 6. هل يتم تبليغ المدارس المشاركة في الأنشطة الرياضية بموعد البطولات الرياضية من قبل إدارة النشاط الطلابي في المديرية العامة للتربية قبل بدئها بمدة كافية .
 7. هل تسعى إدارة النشاط الرياضي إلى وضع الهيكل التنظيمي الرياضي والبرامج والخطط لتطوير مستوى الأنشطة الرياضية داخل المحافظة وخارجها .
 8. هل تسعى إدارة النشاط الرياضي في التربية إلى احتلال مكان الصدارة بين التربيّات الأخرى في تطوير برامج الأنشطة الرياضية للطلاب والعمل على مضاعفة أعداد المشاركة الطلابية وخدمة المجتمع من خلال استضافة المنافسات الرياضية الكبرى.
- المحور الثالث:** يتضمن معلومات عن البنية التحتية ويحتوي على (8) فقرات
- 1- هل تتوافر ملاعب رياضية لمزاولة الأنشطة الرياضية بشكل مناسب .
 - 2- هل تتوافر الأجهزة والمستلزمات الرياضية لتحقيق أهداف الأنشطة الرياضية .
 - 3- هل يتم توفير الملابس الرياضية للطلبة عند المشاركة في البطولات الرياضية .
 - 4- هل تحظى الأنشطة الرياضية بدعم مالي من إدارة المدرسة .
 - 5- هل الملاعب الموجودة صالحة للاستخدام ومطابقة للمواصفات القانونية .
 - 6- هل يتم الاستعانة بحكام الاتحادات الرياضية للتغلب على المعوقات المادية بإدارة المباريات الرياضية
 - 7- هل توجد لجان متخصصة لصيانة الملاعب والأدوات والأجهزة.
 - 8- هل يتم تأجير ملاعب رياضية عند إقامة الأنشطة الرياضية.
- المحور الرابع:** يتضمن معلومات عن ثقافة ووعي الإدارة المدرسية ويحتوي على (8) فقرات .



- 1- هل إدارة المدرسة ذات اهتمام مناسب بدرس التربية الرياضية .
 - 2- هل تقدم إدارة المدرسة الجوائز والمكافآت للطلبة الرياضيين الفائزين .
 - 3- هل تقوم إدارة المدرسة بأجراء تقييم سنوي للأنشطة الرياضية في المدرسة .
 - 4- هل تعتمد إدارة المدرسة درس التربية الرياضية كدرس أساسي ضمن المنهج الدراسي السنوي .
 - 5- هل توفر إدارة المدرسة الادوات والمستلزمات الرياضية لمزاولة الأنشطة الرياضية .
 - 6- هل يحفز الكادر التعليمي للمدرسة الطلبة للمشاركة في الأنشطة الرياضية .
 - 7- هل توفر إدارة المدرسة مستلزمات طبية أولية عند أصابه أحد الطلبة خلال درس التربية الرياضية
 - 8- هل تقيم إدارة المدرسة ندوات تثقيفية بالجانب الرياضي بحضور شخصيات رياضية لتحفيز الطلبة على المشاركة في النشاطات الرياضية .
- 3-5 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الأحد الموافق 2018/3/4 على اربعة مدارس منها (مدرسة عرفة للبنات الابتدائية، وثانوية الكوثر للبنات، ومتوسطة تبارك للبنين، واعداديه جابر بن حيان للبنين)، وكان الغرض منها هو التعرف على النقاط التالية:
- ❖ معرفة كيفية تفريغ المعلومات في استمارة البحث .
 - ❖ التأكد من مدى وضوح المحاور والابعاد الخاصة بالاستمارة .
 - ❖ كفاءة فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم ملئ الاستمارة وتوزيعها .
 - ❖ تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد ترافق توزيع الاستمارة.
 - ❖ معرفة الوقت اللازم الذي تستغرقه الاجابة على الاستمارة.
- 3-6 تطبيق البحث:** قام الباحثان بتطبيق البحث على العينة حيث استمرت مدة التطبيق من 2018/3/11 ولغاية 2018/6/4. فكان فريق العمل البحثي المساعد يتنقلون من مدرسة لمدرسة اخرى ويوضحون للمعلمين والمدرسين ولكلا الجنسين كيفية طريقة الاجابة عن الاستمارة .
- 3-7 الوسائل الإحصائية:** تم استخدام المعالجة الإحصائية للحصول على نتائج البحث من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة نتائج اعداد معلمي ومدرسي التربية الرياضية الذين يعملون بالإدارة المدرسية:

جدول (3)

يبين أعداد معلمي ومدرسي التربية الرياضية لكلا الجنسين وعدد من توجه الى العمل الاداري بالمدارس

المدارس	الجنس	سنوات الخدمة						الممارسات الادارية	
		10-5 سنوات	النسبة المئوية %	15-10 سنوات	النسبة المئوية %	اكثر من 15	النسبة المئوية %	مدير	معاون
الابتدائية	ذكور	7	26.9	6	23.1	13	50	5	7
	اناث	3	17.7	5	29.4	9	52.9	3	5
المتوسطة	ذكور	2	12.5	3	18.75	11	68.75	3	3
	اناث	-	0	-	0	2	100	1	1
الثانوية	ذكور	-	0	-	0	1	100	-	1
	اناث	-	0	-	0	-	0	-	-
الاعدادية	ذكور	-	0	2	25	6	75	-	1
	اناث	-	0	-	0	2	100	-	2
المجموع	ذكور	9	17.64	11	21.56	31	60.78	8	12
	اناث	3	14.28	5	23.80	13	61.90	4	8

الجدول (3) يبين اعداد معلمي ومدرسي التربية الرياضية ومن كلا الجنسين وعدد من يمارسون الادارة في المدارس وبين كذلك سنوات الخدمة، حيث كان في المدارس الابتدائية اعداد المعلمين الذكور فيها (26) موزعة على سنوات الخدمة، أذ كان في (10-5) سنوات (7) وبنسبة (26.9) وهم اقل عدد واقلهم خدمة، وكان في (15-10) سنوات (6) وبنسبة (23.1)، اما في اكثر من 15 سنة (13) معلم وبنسبة (50)، وكان عدد المدرء منهم (5) وهم المعلمين ممن لديهم خدمة اكثر من (15) سنة حيث كان عدد معاونين (7) وهم من المعلمين الذين لديهم خدمة (10-15) سنوات ومن الذين لديهم اكثر من (15) سنة. اما عدد الاناث المعلمات كان (17) وهو اقل من المعلمين حيث كانت موزعة على سنوات الخدمة، حيث كان في (10-5) سنوات (3) وبنسبة (17.7) وهم من التعيين الجديد، وكان في (15-10) سنوات (5) وبنسبة (29.4)، اما في اكثر من (15) سنة كان (9) معلمات وبنسبة (52.9)، وكان عدد المدرء منهن (3) وهم المعلمات ممن لديهن خدمة اكثر من (15) سنة، و كان عدد معاونات (5) وهن من المعلمات لديهم خدمة اكثر من (15) سنة.

اما في المدارس المتوسطة فكانت اعداد الذكور فيها (16) موزعة على سنوات الخدمة، حيث كان في (10-5) سنوات (2) مدرس وبنسبة (12.5) وهم اقل عدد واقلهم خدمة، وكان في (15-10) سنوات (3) مدرس وبنسبة (18.75)، اما في اكثر من (15) سنة (11) مدرس وبنسبة (68.75)، وكان عدد المدرء منهم (3) مدرسين وممن لديهم خدمة اكثر من (15) سنة (3) حيث كان عدد معاونين (3) وهم ومن الذين لديهم اكثر من (15) سنة. اما عدد المدرسات كان العدد هو (2) حيث كانت موزعة على المدرسات اللواتي لديهن خدمة اكثر من (15) سنة، وكانت (1) مديرة والاخرى معاونه. اما في المدارس الثانوية فكان العدد (1) وهو من الذكور ممن لديه خدمة اكثر من (15) سنة وكان معاون.

وفي المدارس الاعدادية فكان عدد الذكور فيها (8) موزعة على سنوات الخدمة، حيث كان في (15-10) سنة (2) مدرس وبنسبة (25%)، اما في اكثر من (15) سنة كان عدد المدرسين (6) وبنسبة (75%)، حيث كان عدد معاونين (1) وهم ومن الذين لديهم خدمة اكثر من (15) سنة. واعداد



الاناث كانت فيها (2) وهن ممن لديهن أكثر من 15 سنة خدمة وبنسبة (100%)، حيث كان عدد المعاونين (2) وهم ومن الذين لديهم خدمة أكثر من (15 سنة).
أن الهدف من درس التربية الرياضية الاستفادة من الطاقة الكامنة والايجابية التي يمتلكها الطلبة استخدام إيجابي في الأنشطة الرياضية النافعة والبناء بحيث تترجم الى صفات شخصياتهم ومواهبهم وتنمية قدراتهم بالشكل الذي ينمي الجسم والعقل والتخلص من الضغط النفسي ليكونوا أفراد نافعين لمجتمعهم الا أن الذي يحدث أن خطة درس التربية الرياضية تعتمد على الامكانيات القليلة المتاحة مما يترتب عليه قلة تحقيق الأهداف الاساسية للنشاط الرياضي كتنمية مستوى اللياقة البدنية والمهارات الرياضية واكتشاف الطلاب الموهوبين وأيضاً قلة اللقاءات الرياضية بين المدارس، مما يتطلب اهتمام مدراء المدارس بالنشاط الرياضي وتوضيحها وشرحها للمسؤولين حتى تكون الأهداف واضحة ومعلنة بصورة جيدة لجميع المستويات الإدارية العليا لغرض تحقيقها، أن الأنشطة الرياضية التي تطبق في درس التربية الرياضية تهدف الى خلق جو يتميز بالتشويق والاثارة مما يجعل الطلبة يشعرون بالمتعة والرضا النفسي والسرور والتخلص من الضغط النفسي والتعب العصبي بسبب ضغوط الدراسة مما يساهم في بناء شخصياتهم وهذا ما تؤكد (أقبال كامل محمد) بأن درس التربية الرياضية يعد من المناهج التربوية التي تهدف الى المساهمة في تطوير الطلبة من خلال تحقيق أقصى قدر ممكن من القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للمساهمة في خدمة مجتمعاتهم⁽¹⁾.
ويؤكد الباحثان أن التمويل الحكومي القليل للقضاء أثر سلبي على الميزانية السنوية المخصصة لمديرية التربية بشكل عام وانخفاض الميزانية المرسودة للأنشطة الرياضية في المدارس بشكل خاص. كما أن ارتفاع الأسعار للمستلزمات والأجهزة الرياضية أثرت على تجهيز الفرق الرياضية للمشاركة في البطولات الرياضية وأنشاء أو صيانة الملاعب والأجهزة الرياضية ونظر القلة الإمكانيات المالية فقد أدى الى إقامة جزء من هذه الأنشطة الرياضية والجزء الآخر يتم إلغائه وبالتالي فقد ساهمت هذه العوامل بشكل سلبي على درس التربية الرياضية مما دفع بأكثر المعلمين والمدرسين ولكلا الجنسين بالتوجه الى العمل الإداري والابتعاد عن تخصصهم الدقيق. وهذا ما يؤكد (عبدالله هزاع الشافعي) من مقومات نجاح درس التربية الرياضية ضرورة توفير بنية تحتية من ملاعب وساحات رياضية وتوفير تجهيزات رياضية كافية ووجود تخصيصات مالية لإقامة المهرجانات والبطولات الرياضية وتكريم الطلبة الرياضيين⁽²⁾.
أن وجود عدد ليس بالقليل من أعضاء هيئة التدريس لا يشجع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية وعدم تأجيل الامتحانات للطلاب أو رفع نسبة غيابهم عن المحاضرات عند المشاركة في الأنشطة الرياضية سواء التابعة لمدارسهم أو لتربيتهم مما يؤثر بفساد الطلاب في المادة التي تتزامن مع الجدول الزمني للبطولات الرياضية فضلاً عن بعض أعضاء هيئة التدريس لا يقدرون أهمية المشاركة في النشاط الرياضي أو حضوره خاصة في مدارسهم على العكس يقوم العديد منهم باستغلال درس التربية الرياضية لتدريس اختصاصه بغية إتمام المنهج الدراسي خاصة للمراحل المنتهية مما يكون عائقاً في ممارسة الأنشطة الرياضية للطلاب، كما أن العديد من إدارات المدارس لا يتبعوا وسائل التحفيز والدعم لتوسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي مثل إقامة حفل لتكريم الطلاب اللذين حققوا تفوقاً رياضياً أو إدراج أسماء الحاصلين منهم على مراكز متقدمة في الأنشطة الرياضية في لوحة إعلانات المدرسة حيث يعد التحفيز عنصراً مهماً من عناصر العملية الادارية يساهم في بذل المزيد من الجهد لتحقيق الهدف المخطط له وهذا ما يؤكد (أيمن سعد محمود) بضرورة التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المدارس مع وضع الخطط

(1) أقبال كامل محمد: دليل القادة في حركة المرشدات (أعداد: تريب)، دار المعارف، القاهرة، 2008، ص10.

(2) عبدالله هزاع الشافعي: الإدارة الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2017، ص 126.



التنفيذية ووضع الحلول والاقتراحات والتوصيات وتحفيزهم ودعمهم على ممارسة الأنشطة الرياضية⁽¹⁾.

أن ارتفاع مستوى الثقافة والوعي الرياضي لدى الإدارة والهيئة التدريسية بالمدرسة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية يؤثر بشكل إيجابي على زيادة عدد الطلاب الممارسين لها مما يتطلب الاهتمام بإقامة ندوات ثقافية عن أهمية ممارسة الرياضة للطلاب ويرى الباحثان أن الاستمرار في عقد اجتماعات وندوات ثقافية عن أهمية ممارسة الطلاب للرياضة أو استضافة بعض الشخصيات الرياضية المعروفة تزيد من جذب الطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية ونشر الثقافة الرياضية بين الطلاب لغرض تنمية ثقافة التسامح والاحترام وبناء علاقات اجتماعية سليمة بين الطلبة فالرياضة حب وطاعة واحترام وهذا ما يؤكد (عبدالله هزاع الشافعي) بأن درس التربية الرياضية يؤدي الى تحقيق أهداف ثقافية عديدة دون سواه من الدروس الأخرى للطلبة فنشر الثقافة والوعي الرياضي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية يساهم في البناء المتوازن لشخصياتهم وتعودهم على ثقافة الالتزام واحترام القوانين والنظام والتعليمات والامتنال لقواعد المجتمع لما تتضمنه الألعاب الرياضية من قوانين ولوائح تستوجب الالتزام بها⁽²⁾.

ويرى الباحثان أن المعلمين والمدرسين من كلا الجنسين ممن لديهم أكثر من (15 سنة) خدمة هم النسبة الأكثر من الذين يعملون بالإدارة وذلك لأسباب منها قلة ممارسة النشاطات المدرسية على صعيد البطولات داخل المحافظة أو خارجها، وقلة الوعي العام بأهمية درس التربية الرياضية، الضعف في البنى التحتية والتجهيزات الرياضية والامكانيات المادية للمشاركة في البطولات الرياضية، قلة حصص درس التربية الرياضية في الجدول أقل من النصاب المقرر للتربية الرياضية بسبب الدوام المزدوج أو شغله بدروس أخرى أدى الى توجيههم الى ممارسة العمل الإداري على حساب تخصصهم الرياضي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- قلة ممارسة الطالبات لدرس التربية الرياضية في المدارس (المتوسطة والاعدادية) لقلة المدرسات فيها.
- 2- توجه أكثر معلمي ومدرسي التربية الرياضية (لكلا الجنسين) لتدريس دروس أخرى من غير اختصاصهم
- 3- استغلال العديد من أدارات المدارس الملاعب الرياضية لبناء صفوف إضافية فيها.
- 4- قلة ممارسة النشاطات الرياضية المدرسية على صعيد البطولات داخل المحافظة أو خارجها.
- 5- قلة الوعي العام بأهمية درس التربية الرياضية من قبل إدارة وأعضاء الهيئة التدريسية لبعض المدارس.
- 6- توجه بعض معلمي ومدرسي التربية الرياضية للعمل الإداري ممن تزيد خدمتهم عن (15) سنة.
- 7- قلة تجهيز (الأدوات والمستلزمات) الرياضية أثر بشكل سلبي على درس التربية الرياضية وخاصة في الفعاليات التي تحتاج الى الأدوات.

2-5 التوصيات:

- 1- تخصيص ملاعب رياضية لكل مدرسة لغرض إقامة درس التربية الرياضية.

(1) أيمن سعد محمود: معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بالمعاهد الأزهرية بالقليوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، 2013، ص 9.

(2) عبد الله هزاع الشافعي: الإدارة الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2017، ص 122.



- 2- توفير عدد كافي من المعلمات والمدرسات في مدارس الطالبات لغرض ممارسة درس التربية الرياضية
- 3- توفير ملاك تدريسي لسد الشاغر الحاصل بالدروس الاخرى لكي لا يجبر معلمي ومدرسي التربية الرياضية بتدريس مواد اخرى .
- 4- عدم استغلال ادارة المدارس الملاعب الرياضية لبناء صفوف إضافية فيها، لأنه يساهم في تقليل النشاط الرياضي .
- 5- صيانة الملاعب الرياضية الموجودة وتجهئتها في كل موسم دراسي .
- 6- عمل دورات صقل المعلومات للمعلمين والمدرسين لكلا الجنسين باختصاصهم ودورات تدريبية وتحكيمية حول التحديث الحاصل بقوانين الفعاليات الرياضية ومواكبة التطور الحاصل .
- 7- توفير الاجهزة والادوات الرياضية للفعاليات التي تحتاج الى ادوات وتجهيزات بأعداد كافية للمدارس .
- 8- استضافة الشخصيات الرياضية لتحفيز الطلاب وتعريفهم بأهمية درس التربية الرياضية .

المصادر:

- 1- أقبال كامل محمد: دليل القادة في حركة المرشدات (أعداد-تدريب)، دار المعارف، القاهرة، 2008.
- 2- أيمن سعد محمود: معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بالمعاهد الازهرية بالقليوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، 2013.
- 3- أيمن محمد أبو شوارب: الكفايات الفنية والادارية لمدربي الالعاب الجماعية والفرق القومية بدولة قطر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2013.
- 4- بسطويسي احمد، عباس احمد صالح؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مديرية مطبعة الجامعة، الموصل، 1984 .
- 5- عبدالله هزاع الشافعي: الادارة الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2017.
- 6- وائل محمد شحاتة؛ نظام الالكتروني مقترح لإدارة النشاط الرياضي بالمؤسسات الرياضية، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014 .



الملاحق

ملحق (1) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل العلمي	مكان العمل
1	فراس عبد الحميد	دكتوراه / تربية رياضية	متوسطة ابن الخلدون
2	زياد طارق حمد	ماجستير / تربية رياضية	معهد الفنون الجميلة
3	مظفر علي حمد	بكالوريوس تربية رياضية	وحدة النشاط الرياضي
4	عمار ياسين حسين	بكالوريوس تربية رياضية	اعدادية العرفان
5	احمد خير الله احمد	بكالوريوس تربية رياضية	اعدادية التقدم
6	سنار ضبع علي	بكالوريوس تربية رياضية	وحدة النشاط الرياضي
7	قاهرة عبد الستار احمد	دبلوم / معهد اعداد المعلمات	مدرسة الامل للبنات
8	زينة فلاح كاظم	دبلوم / معهد اعداد المعلمات	مدرسة الشذى للبنات
9	عبد المعين سمير خليل	دبلوم / معهد اعداد المعلمين	وحدة النشاط الرياضي
10	وليد خميس عبد	دبلوم / معهد اعداد المعلمين	مدرسة الحليم الابتدائية

ملحق (2) أسماء الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د عبد الحليم جبر نزال	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د وليد مرسي علي	الإدارة الرياضية	جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنين
3	أ.د ابراهيم يونس وكاع	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د كمال الدين عبد الرحمن درويش	الإدارة الرياضية	جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنين
5	أ.د اسماعيل محمد رضا	طرائق تدريس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د نصير قاسم خلف	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د عبد المنعم احمد جاسم	الإدارة الرياضية	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م د وعد عبد الرحيم فرحان	طرائق تدريس	جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م. د صلاح وهاب شاكر	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م. د عثمان حمود شحاده	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ملحق (3) استمارة الاستبانة

ت	الفقرات	نعم	الى حد ما	لا
1	هل أهداف درس التربية الرياضية واضحة ومفهومة للطلبة .			
2	هل تتناسب أهداف درس التربية الرياضية مع إمكانيات الطلبة الفردية .			
3	هل يعيق درس التربية الرياضية المنهاج الدراسي للمدرسة .			
4	هل يتم تحديد طرق وأساليب التدريب لدرس التربية الرياضية من قبل مدرس التربية الرياضية مسبقاً .			
5	هل يعمل مدرس التربية الرياضية إلى إيجاد آلية جديدة ومتطورة لاستمرار النشاط الرياضي بصورة أكثر فاعلية و تحقيق النمو المتوازن للطلاب في الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .			
6	هل يعمل مدرس التربية الرياضية إلى وضع برامج أنشطة رياضية متميزة لإعداد الطلاب مهارياً وفقاً لاحتياجات ومتطلبات مجال التربية الرياضية .			
7	هل يساهم مدرس التربية الرياضية بخدمة المجتمع من خلال تطوير البرامج والمنافسات الرياضية لتحقيق أهداف النشاط الرياضي سواء على مستوى الممارسة أو البطولات .			
8	هل يوجد تعاون مستمر ما بين إدارة الأنشطة الرياضية في مديرية التربية وإدارات المدارس .			
9	هل يوجد دعم معنوي ومادي من قبل مدير عام التربية للفرق المشاركة في البطولات الرياضية			
10	هل يتم تخصيص ميزانية كافية من قبل المدرسة للأنشطة الرياضية .			
11	هل يتم تقييم ومتابعة من قبل إدارة النشاط الرياضي في المديرية العامة للتربية للأنشطة الرياضية في المدارس .			
12	هل تسعى إدارة النشاط الرياضي في المديرية العامة للتربية لأن تكون رائدة في إعداد الطلاب المتميزين في الأنشطة الرياضية للمنافسات المحلية أو الخارجية .			
13	هل يتم تبليغ المدارس المشاركة في الأنشطة الرياضية بموعد البطولات الرياضية من قبل إدارة النشاط الطلابي في المديرية العامة للتربية قبل بدنها بمدة كافية .			
14	هل تسعى إدارة النشاط الرياضي إلى وضع الهيكل التنظيمي الرياضي والبرامج والخطط لتطوير مستوى الأنشطة الرياضية داخل المحافظة وخارجها .			
15	هل تسعى إدارة النشاط الرياضي في التربية إلى احتلال مكان الصدارة بين التربيّات الأخرى في تطوير برامج الأنشطة الرياضية للطلاب والعمل على مضاعفة أعداد المشاركة الطلابية وخدمة المجتمع من خلال استضافة المنافسات الرياضية الكبرى .			
16	هل يوجد تعاون مستمر ما بين إدارة الأنشطة الرياضية في مديرية التربية وإدارات المدارس .			
17	هل تتوافر ملاعب رياضية لمزاولة الأنشطة الرياضية بشكل مناسب .			
18	هل تتوافر الاجهزة والمستلزمات الرياضية بشكل مناسب لتحقيق أهداف الأنشطة الرياضية			
19	هل يتم توفير الملابس الرياضية للطلبة عند المشاركة في البطولات الرياضية .			
20	هل تحظى الأنشطة الرياضية بدعم مالي من إدارة المدرسة .			
21	هل الملاعب الموجودة صالحة للاستخدام ومطابقة للشروط والمواصفات القانونية .			
22	هل يتم الاستعانة بالحكام بالاتحادات الرياضية المختلفة للتغلب على المعوقات المادية بإدارة المباريات الرياضية .			
23	هل توجد لجان متخصصة لصيانة الملاعب والأدوات والأجهزة .			
24	هل يتم تأجير ملاعب رياضية عند إقامة الأنشطة الرياضية			
25	هل إدارة المدرسة ذات اهتمام مناسب بدرس التربية الرياضية .			
26	هل تقدم إدارة المدرسة الجوائز والمكافآت للطلبة الرياضيين الفائزين .			
27	هل تقوم إدارة المدرسة بأجراء تقييم سنوي للأنشطة الرياضية في المدرسة .			
28	هل تعتمد إدارة المدرسة درس التربية الرياضية كدرس أساسي ضمن المنهج الدراسي السنوي			
29	هل توفر إدارة المدرسة الادوات والمستلزمات الرياضية لمزاولة الأنشطة الرياضية .			
30	هل يحفز الكادر التعليمي للمدرسة الطلبة للمشاركة في الأنشطة الرياضية .			
31	هل توفر إدارة المدرسة مستلزمات طبية أولية عند إصابة أحد الطلبة خلال درس التربية الرياضية			
32	هل تقيم إدارة المدرسة ندوات تثقيفية بالجانب الرياضي بحضور شخصيات رياضية لحث الطلبة على المشاركة في النشاطات الرياضية			



تأثير تمرينات القوة القصوى للرجلين في مقدار كمية الدفع لنوعي البدء (الخاطف والمضمار) وزمن انجاز سباحة 50 متر حرة

م.د مهند كامل شاكر
أ.م.د احمد محمد فرحان
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohannedkamei855@yahoo.com

الملخص باللغة العربية

يعد البدء ذو اهمية في الانجاز في انواع السباحات ويتميز بأداء حركي وفني يدخل في تدريبات السباحين اليومية ولكون رياضة السباحة من الرياضات الرقمية لذا من المهم المتابعة والتعرف على جميع تفاصيل الاداء من لحظة البداية وحتى النهاية وتعتبر القوة هي من العناصر الرئيسية والاساسية في الالعاب الرياضية وناتج القوة هو سرعة وتختلف استخدامات القوة حسب استخدام الفعالية وزمن الاداء . بينما كانت مشكلة البحث احد اسباب عدم تقدم ارقام السباحين هو وجود ضعف في انتاج القوة القصوى للرجلين مما له الاثر في تأخر زمن الانجاز لسباحي 50 متر حرة وقام الباحثان بأعداد تمرينات خاصة للرجلين على جهاز (المالتجم) لتطوير تلك القوة المطلقة عن طريق قياسها باستخدام جهاز مسح القدم المائي Foot Scan على منصة البدء لنوعي البداية الخاطفة والمضمار من اجل كسب المسافة والزمن في المسابقات لتحقيق الانجاز الافضل لفعالية 50 متر سباحة حرة، أما هدف البحث هو التعرف على تأثير تمرينات القوة القصوى في مقدار كمية دفع منصة لنوعي البداية وفرض البحث بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية في مقدار كمية الدفع لنوعي البدء (الخاطف والمضمار) وزمن انجاز سباحة 50 متر حرة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية. أما عينة البحث فشملت سباحي نادي السلام الرياضي للسباحة الحرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم (8) وكانت اهم الاستنتاجات هو وجود علاقة معنوية بين القوة المطلقة على منصة البدء لنوعي الخاطف والمضمار وزمن الانجاز لسباحة 50 متر سباحة حرة.

الكلمات المفتاحية:

نوعي البدء بالسباحة (الخاطف والمضمار): وهما نوعي من البدء في رياضة السباحة تختلفان الواحدة عن الاخرى بالوضعية يؤيدان على المنصة العليا المستخدمة لانواع السباحة الثلاثة الحرة والفراشة والصدر.

Abstract

It is important to follow up and learn all the details of performance from the beginning to the end and the strength is one of the main elements and the basic in sports and the output of power Is the speed and uses of power vary according to the use of efficiency and performance time. While the problem of research that one of the reasons for non-submission numbers of swimmers is the existence of weakness in the production of the maximum force of the two men, which has the effect of delayed completion time of swimmers 50 m free and the researchers prepare special exercises for the two men on the device (Almaltjm) to develop that force, measured by using a device The Foot Scan is on the starting platform for the two types of flash start and track in order to gain the distance and time in the competitions to achieve the best achievement of the effectiveness of the 50 m freestyle. The goal of the research is to identify the effect of maximum strength exercises in the amount



of push the platform for two types of start and impose the search that there are differences Significantly with Priority in the amount of the amount of payment for the two types of start (snap and track) and the time of completion of 50 m freestyle between the results of pre and post tests of experimental research group. The most important conclusion was that there was a significant relationship between the strength exerted on the starting platform of the two types of hijacker and the track and the time of completion of swimming 50 meters freestyle.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد البدء في رياضة السباحة ذو أهمية في الانجاز لأ انواع السباحات الاولمبية ويتميز البدء بأداء حركي وفني يدخل في تدريبات السباحين اليومية وذلك لان البداية الصحيحة التي ينجزها اللاعب يكسبه تقدماً افضل حسب الدراسات العلمية. ولكون ان رياضة السباحة من الرياضات الرقمية لذا من المهم المتابعة والتعرف على جميع تفاصيل الاداء من لحظة البداية وحتى النهاية وتعتبر القوة هي من العناصر الرئيسية والاساسية في الالعاب الرياضية وناتج القوة هو سرعة وتختلف استخدامات القوة حسب استخدام الفعالية وزمن الاداء .

وبما ان الموضوع المستهدف من بحثنا هو نوعي البدء (الخاطف والمضمار) والتي تعتمد على عدة جوانب فنية وميكانيكية في الاداء والتي من ضمنها قوة الدفع المسلطة على منصة البدء ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمرينات خاصة للقوة القصوى للرجلين والتعرف على تأثيرها على قوة الدفع لنوعي البدء باستخدام منصة قياس القوة المائي (Foot Scan) وزمن انجاز 50 مل لسباحين.

1-2 مشكلة البحث:

المعروف ان القوة الدافعة لجسم السباح داخل الماء تعتمد على حركات الذراعين والرجلين ونرى عند البدء في السباق هناك انواع مختلفة للبداءة ومن خلال ملاحظتنا لتلك البداءة نرى ان لوضع وقوة الرجلين دور ليس بالقليل في انتاج قوة الدفع في هذين النوعين من البداءة. ومن خلال المتابعة والملاحظة العملية للباحثان لكونهما حكمين معتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للسباحة وجدا ان احد اسباب عدم تقدم ارقام السباحين هو وجود ضعف في انتاج القوة القصوى للرجلين مما له الاثر في تأخر زمن الانجاز لسباحي 50 م حرة.

ولابد من الاهتمام بتطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين من اجل الحصول على القوة الكافية للدفع بأقل زمن وبالتالي تحقيق الانجاز المطلوب، ولمعرفة انعكاس هذه القوة قام الباحثين بأعداد تمرينات خاصة للرجلين على جهاز (الما لتجم) لتطوير تلك القوة المسلطة عن طريق قياسها باستخدام جهاز ماسح القدم المائي Foot Scan على مربع البدء لنوعي البدء الخاطف والمضمار وزمن انجاز 50 م سباحة حرة من اجل كسب المسافة والزمن في المسابقات البطولات ومساهمة هذه الدراسة في خدمة العملية التدريبية وإغناء مكتبتنا الرياضية والمدربين لأي جهد علمي يتناول المشاكل التدريبية وخاصة في مجال هذه الألعاب.

1-3 اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات القوة القصوى للرجلين في مقدار كمية الدفع لنوعي البدء (الخاطف والمضمار) وزمن انجاز سباحة 50م حرة.
2. التعرف على تأثير تمرينات القوة القصوى للرجلين في مقدار كمية دفع المنصة لنوعي البدء.



3. التعرف على تأثير تمرينات القوة القصوى للرجلين في مقدار كمية دفع وزمن انجاز سباحة 50م حرة.

4-1: فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية في مقدار كمية الدفع لنوعي البدء (الخاطف والمضمار) وزمن انجاز سباحة 50 م حرة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية.

5-1: مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من سباحي نادي السلام الرياضي وعددهم (8) لفئة الشباب.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من (4/7/2018) ولغاية (6/9/2018).

3-5-1 المجال المكاني: مسبح وقاعة الرشاقة في مدينة الكاظمية، مسبح الشعب الاولمبي (محافظه بغداد).

2 - الدراسات النظرية:

1-2 البداية في السباحة :

تُعد البداية من المهارات المهمة في تحديد نتيجة السباقات لرياضة السباحة، اذ انها تسعى للانطلاق بأقصى سرعة، وذلك لتحقيق اكبر مسافة افقية ممكنة (1).

وهي من الواجبات الحركية التي على السباح الالتزام بها ولها الاثر المهم في تحديد زمن الانجاز وتزداد اهمية الحاجة الى البداية القوية في حالة سباقات المسافات القصيرة، حيث ان هذه المرحلة لا تتجاوز البضع ثواني الا انها تحتل مكانة مهمة في تحقيق الانجاز اذا ما تمت تأديتها بصورة جيدة للحصول على فرق في اجزاء الثانية والتي من شأنها تحقيق أنجاز افضل (2)، حيث ان زمن مرحلة البداية تشكل (10%) من زمن انجاز سباق 50 متر وتشكل (5%) من زمن انجاز سباحة 100 لذلك فإن تحسين مستوى الأداء لهذه المرحلة يسهم في اختزال زمن الإنجاز الكلي في سباقات المسافات القصيرة (3).

وهناك طريقتان اساسيتان لأداء مهارة البداية في السباحة الأولمبية على وفق القانون الدولي للسباحة هما (4).

1- البداية من فوق منصة البداية (من الاعلى): وتستعمل استخدام هذه الطريقة من البداية في السباحة (الحرة، الصدر، الفراشة).

2- البداية من داخل الماء (من اسفل منصة البداية): وتستعمل هذه الطريقة من البداية في سباحة الظهر فقط.

وقد ركز الباحثان في دراستهما على موضوع البدء من اعلى وذلك لكونه موضوع بحثهما.

2-2 البداية من الأعلى (1):

أن البداية من فوق منصة البداية (البداية من الاعلى) تكون على الشكلين البداية الخاطفة الشكل (1) والبداية الخطية (المضمار) الشكل (1) ب وفيما يأتي توضيح للنواحي الفنية للبداية من الأعلى وشرح مفصل لأوجه التشابه والاختلاف بين هاتين الطريقتين .

- (1) طلحة حسين حسام الدين؛ الميكانيكا الحيوية، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)، ص320.
- (2) ولاء طارق حميد الطائي؛ تقويم منحني (القوة-الزمن) عند البدء الخاطف وتأثيره في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية في السباحة الحرة (زحف على البطن)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 7 .
- (3) احمد ثامر محسن؛ دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في البداية من الاعلى (البداية الخاطفة) بين سباحي المنتخب الوطني العراقي وسباح عالمي، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية - المجلد التاسع - العدد الثالث عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك، 2009، ص12 .
- (4) مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر؛ السباحة تعلمها تدريجاً قانونها، بغداد، مطبعة الراية، 1988، ص 81 .
- (1) احمد ثامر محسن؛ دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في البداية من الاعلى (البداية الخاطفة) بين سباحي المنتخب الوطني العراقي وسباح عالمي، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية-المجلد التاسع - العدد الثالث عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك، 2009، ص14 .



الشكل (1)

البداية الخاطف
بداية المضمار
يوضح طريقتي البداية الخاطف والمضمار

2-3 النواحي الفنية للبداية من الأعلى:

تتلخص المراحل الفنية للبداية الخاطفة بأربعة مراحل وهي كما يأتي⁽¹⁾:

1- مرحلة وضع الاستعداد.

2- مرحلة الانطلاق.

3- مرحلة الدخول الى الماء.

2-3-1 البداية الخاطف Grab start:

انتشرت هذه الطريقة منذ عام 1967 حيث لاقت اقبالا كبيرا من السباحين والمدربين، حيث مارسها السباح (Hanauer) واصبحت هذه الطريقة الأكثر شيوعاً في ذلك الوقت وذلك لامتيازها بالسرعة⁽²⁾، وكذلك تقلل من احتمالية حدوث حالة البدء الخاطي بالمقارنة مع البدء العادي⁽³⁾.

2-3-2 بداية المضمار Track Start:

ان هذا الأسلوب هو الأكثر انتشاراً في وقتنا الحاضر حيث ان اغلب السباحين العالميين يستعملون هذه الطريقة، وقد استعملت السباحة الأمريكية (دارا توريس Dara Torres) صاحبة الرقم القياس العالمي في سباق 50م حرة هذه الطريقة من البداية لأول مرة في عام 1980، حيث تختلف هذه الطريقة في اداء مرحلة البداية عن سابقتها (البداية الخاطفة GrapStart) وذلك بوضع

(1) أحمد ثامر محسن؛ المصدر سيق ذكره، 2009، ص14.

(2) Maglischo.E.W. Swimming Faster. May filed Publishing Company , Palo Alto, Cali Fornia , U . S . A : 1982 , P.199.

(3) Cavanagh , P.R. , Palmgren , J.V., and Karr , B.A. , Adevice to Measure for ces at the hand during the Grib start in Swimming . Swimming II. University Park press , Baltimore..1975,P 43 – 50.



أحدى القدمين على الحافة الأمامية لمنصة البداية والقدم الأخرى خلفها بالقرب من الحافة الخلفية لمنصة البداية⁽⁴⁾.

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته.

3-2 عينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ شملت عينة البحث على سباحي نادي السلام الرياضي لفعالية (50) م حرة لفئة الشباب للموسم الرياضي (2017-2018) وعددهم (10) وتم استبعاد سباحين عدد اثنين لكونهم اختصاص سباحة الظهر ويكون أداء البداية لهذه السباحة من اسفل الحوض، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث التجريبية (8) سباحين حيث شكلت العينة نسبة (80%) من مجتمع البحث.

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة:

3-3-1 الادوات المستخدمة:

- 1- جهاز ماسح القدم المائي (Foot Scan) لقياس قوة الدفع في مرحلة البداية.
- 2- جهاز (Mult-Jum) عدد (2).
- 3- أوزان حديدية (4.1، 2.5، 5، 10، 15، 20) كغم.
- 4- بار حديد نوع اليكو سويدي المنشأ.
- 5- حاسوب (Laptop) نوع (DeeL) عدد (1).
- 6- ساعة توقيت نوع Casio عدد (2).
- 7- مسبح اولمبي 50 متر .
- 8- صافرة 1.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة:

3-3-1 جهاز ماسح القدم (Foot Scan): هو جهاز خاص بالتعرف على متغيرات القوة والضغط المسلطة من قبل مناطق القدم التي تضغط على المنصة يقيس بوحدات النيوتن والجول يستخدم لأغراض علمية رياضية وطبية.

3-3-4 اسس وضع التمرينات:

طريقة التدريب المستخدمة: طريقة التدريب التكراري

-الشدة المستخدمة: 80% - 100%

-عدد الوحدات الكلي: 24 وحدة

-عدد التمارين: كل وحدة 5 تمارين

-عدد الوحدات الاسبوعي: (3)

-عدد الاسباع: (8)

-نسبة العمل الى الراحة: 1:1

-زمن الوحدة الكلي: 25 في القسم الرئيسي

-اي فترة من الاعداد: الاعداد الخاص

3-4-1 الاختبارات القبلية والبعدية: تم اجراء الاختبارات الخاصة للاختبارات القبلية والبعدية بنفس الظروف والالية بعد مرور شهرين من التمرينات المستخدمة والشدة التدريبية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية)* وقد تم اجراء الاختبارات لمدة يومين متتالين كان الاول في قاعة الكاظمية

(4) علي مالك حميد الشوك ؛ بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف على منصتي الانطلاق القديمة والحديثة وعلاقتها بأنجاز 50م سباحة حرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013، ص 36 .

انظر ملحق (1,2)*



لبناء الاجسام وهو اختبار القوة القصوى بالبار الحديدي، وفي اليوم التالي تم اجراء اختبار البدء لنوعي السباحة في مسبح الشعب ولكل من نوعي البدء الخاطف والمضمار على منصة البدء بعد تثبيت جهاز ماسح القدم المائي (Foot Scan) وتدوين مقادير القوة القصوى والانجاز لمسافة 50 م حرة، أما الية أداء الاختبارات المستخدمة كان كالآتي:

اولا: اختبار القوة القصوى للرجلين (1):

تم استخدام اختبار مقنن مستخدم خاص بالقوة القصوى بالأثقال الحديدية

-اسم الاختبار: اختبار القرفصاء الخلفي.

-الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين خلال حركة الهبوط الكامل للأسفل ثم النهوض.

-الأجهزة والأدوات:

* بار حديدي نظامي زنة (20) كغم.

* أقراص حديدية مختلفة الأوزان من (1.25، 2.5، 5، 10، 15، 20) كغم.

-الإجراءات: حساب وزن البار الحديدي مع حساب وزن الأقراص الحديدية لكل فرد في المجموعة التجريبية بما يتلاءم والإمكانية البدنية، ويقوم المختبر بمسك البار الحديدي بمسافة أعرض من الكتفين بعد تحميله بالأقراص وبمساعدة.

-وصف الاختبار: يتصف الوضع الابتدائي لهذا الاختبار بوضع البار والأقراص الحديدية على الكتفين مستنداً على أسفل الرقبة وبشكل عمودي ويقبض عليه باليدين بمسافة أكبر من اتساع الكتفين ويكون البعد بين القدمين بعرض الكتفين مع المحافظة على وضع الظهر مستقيماً والصدر عالياً، بعد اخذ عامود الثقل من الحملات ويقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً، ثم النهوض الكامل بالحديد مع المحافظة على مواصفات الوضع الابتدائي، وتسجيل نتيجة أفضل محاولة بأعلى وزن ممكن.

-التسجيل: يؤدي التمرين مرة واحدة فقط بأعلى وزن ممكن.

ثانياً: اختبار البدء والسباحة لمسافة 50 م (2):

-طريقة الأداء: يقوم السباح بالوقوف على منصة البداية ويقوم بأخذ احد وضعي البدء بالسباحة بانتظار سماع صافرة الانطلاق وعند سماع السباح اشارة البدء يقوم بالقفز في الماء والسباحة بسرعة بدون توقف لمسافة 50 متر.

-احتساب النتيجة: يسجل الزمن الذي يستغرقه السباح منذ اعطاء اشارة البدء من منصة البدء حتى الوصول الى خط النهاية بالثواني.

3-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة بيانات البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية:

الجدول (1,2,3) توضح النتائج لكل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية لكل من (القوة القصوى) و (قوة الدفع على المنصة) (والانجاز) وقيمة (t) ومستوى الدلالة لعينة البحث.

الجدول (1)

منصة القوة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف هـ	(ت) المحسوبة	الدلالة
		سـ	عـ	سـ	عـ				
القوة	نت	2357.666	282.946	2748.833	289.014	-391.166	93.859	4.168	معنوي

(1) مؤيد جاسم عباس؛ بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005)، ص71.

(2) زكي راتب واخرون؛ اختبارات تطبيقية، 1980، ص217.



الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية		ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		للاختبار القبلي	للاختبار البعدي				
اختبار القوة القصوى	كغم	74.375	112.187	37.812	4.898	21.833	معنوي

الجدول (3)

سباحة 50 متر حرة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف -	(ت) المحسوبة	الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +				
الانجاز	ثانية	27.17	0.338	5926.	5130.	0.58	.12310	4.710	دال

معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) وبدرجة حرية = 7

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة البيانات الرقمية والمعالجات الاحصائية في الجداول (1,2,3) يتبين ان هناك اثر للتمرينات المستخدمة للقوة القصوى للرجلين على مستوى القوة المسلطة على المنصة لنوعي البدء الخاطف والمضمار ومن خلال ذلك فان تطوير القوة العضلية يعمل على زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين، اذ ان " الحركة تقوم دائماً على العمل ضد مقاومة وعندما تكون العضلة اكثر قوة فان التأثير المعوق الذي تحدثه المقاومات المختلفة على السرعة تقل، ومن ثم يزداد الاداء في الزمن المحدد". (3)

وأظهرت نتائج اختبار الانجاز لسباحة 50 متر حرة ان هناك فرقاً معنوياً بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ويعزو الباحثان ذلك التطور الى فاعلية التمرينات المستخدمة وتطور القوة القصوى للرجلين كإحدى القدرات البدنية المهمة وما تلعبه من دور مهم في الانشطة الرياضية وكان لها دور لها في تطوير أنجاز سباحة 50 م حرة لأفراد العينة.

وبما أن البداية في السباحة تتطلب مكون القوة ومكون السرعة هي سرعة رد الفعل، فهي يمكن ان تزداد بزيادة مكون القوة او مكون سرعة الانقباض العضلي، او زيادة كلاهما، وعادة يكون افضل وسيلة لزيادتها هو زيادة مكون القوة " (4)، اذ ان " تنمية القوة تعمل على تطوير عنصر السرعة". (5) وأن النتائج أظهرت معنوية الاختبارات مما يدل على امتلاك السباحين القوة القصوى الكافية لعضلات الرجلين التي تساعد على قوة دفع لمنصة البدء بأقل زمن ممكن والانزلاق والانسياب بسرعة وهذا له تأثير على قطع مسافة السباق بأقصر زمن ممكن، ويلعب عنصر التركيز عند البدء دوراً مهماً في التغلب على الحاجز أو العائق النفسي.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1. ان لتمرينات القوة القصوى للرجلين اثر في مقدار كمية دفع القوة لمنصة البدء.
2. أن نتائج البحث أظهرت وجود فروق معنوية لدى أفراد العينة في الاختبار البعدي للقوة القصوى للرجلين والانجاز لسباحة 50 م حرة.
3. أن نتائج البحث أظهرت وجود علاقة ارتباط معنوية للقوة القصوى للرجلين والانجاز لسباحة 50 م حرة.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على تدريبات القوة القصوى للرجلين لما لها من اثر ايجابي للبدء في السباحة الاولمبية.
2. اجراء دراسات اخرى وقدرات بدنية مختلفة لا نواع السباحات الاولمبية الاخرى.

(1) رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995)، ص117.

(2) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - اتجاهات): (الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر 1997)، ص72.

(3) منصور جميل العنكي (واخرون)؛ الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال: (ب م، ب ط، 1990)، ص44.



3. التأكيد على مرحلة الدفع في التدريبات لأنها تعد المرحلة المهمة للحصول على القوة الكافية لأنزلاق وسرعة السباح.

المصادر العربية والانكليزية

- طلحة حسين حسام الدين؛ الميكانيكا الحيوية، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)،
- ولأء طارق حميد الطائي؛ تقويم منحني (القوة-الزمن) عند البدء الخاطف وتأثيره في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية في السباحة الحرة (زحف على البطن)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- احمد ثامر محسن ؛ دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في البداية من الاعلى (البداية الخاطفة) بين سباحي المنتخب الوطني العراقي وسباح عالمي.
- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر؛ السباحة تعلمها تدريبها قانونها، بغداد، مطبعة الراية، 1988.
- علي مالك حميد الشوك؛ بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف على منصتي الانطلاق القديمة والحديثة وعلاقتها بإنجاز 50م سباحة حرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013.
- رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995).
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - اتجاهات): (الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، 1997).
- Maglischo.E.W. Swimming Faster. MayfiledPublishing Company , Palo Alto, CaliFornia , U . S . A : 1982.
- Cavanagh , P.R. , Palmgren , J.V., and Karr , B.A. , Adevice to Measure for ces at the hand during the Grib start in Swimming . Swimming II. University Park press , Baltimore..1975,

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



الملاحق

الملحق (1) يبين الشدة التدريبية لتمرينات القوة القصوى للرجلين على اليابسة خلال فترة التدريب

الأسابيع	التكرار للتمارين	الشدة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين
الأسبوع الأول	3×5	%80	د 2	د 3
الأسبوع الثاني	3×6	%85	د 2	د 3
الأسبوع الثالث	3×6	%90	د 2	د 3
الأسبوع الرابع	3×6	%85	د 2	د 3
الأسبوع الخامس	3×7	%90	د 2	د 3
الأسبوع السادس	3×5	%95	د 2	د 3
الأسبوع السابع	3×1	%100	د 2	د 3
الأسبوع الثامن	3×4	%90	د 2	د 3

الملحق (2) نموذج لوحدين تدريبيين في الجزء الرئيسي ومواصفات تمرينات الرجلين باستخدام جهاز المالتجم

أجزاء الوحدة التدريبية	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرين
الجزء الرئيسي	ليك بريس	3 × 5	د 2	د 3
	دبني خلفي	3 × 5	د 2	د 3
	نصف دبني خلفي (مسطبة)	3 × 5	د 2	د 3
	كيل سيقان	3 × 5	د 2	د 3
	سحب حديد (T)	3 × 5	د 2	د 3
أجزاء الوحدة التدريبية	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرين
	هاك باك	3 × 5	د 2	د 3
	دبني خلفي	3 × 5	د 2	د 3
	نصف دبني خلفي (مسطبة)	3 × 5	د 2	د 3
	كيل سيقان	3 × 5	د 2	د 3
	ديد لفت	3 × 5	د 2	د 3

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تدريب القوة في تطوير القدرة الميكانيكية للذراعين ودقة التصويب بلعبة القوس والسهم للاعبين المنتخب الوطني للشباب

م.م فرح علاء جعفر

الجامعة التقنية الوسطى/معهد الإدارة الرصافة

Frwiha_archery@yahoo.com

مستخلص البحث

تعد لعبة القوس والسهم من الألعاب التي تتميز بصعوبة ممارستها حيث وزن الجهاز من مراحل السحب وحتى انطلاقه يمثل عبء على جسم اللاعب وخصوصا الذراعين ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة ما تتحمل الذراعين من مجهود بدني كون الوتر عند السحب يمثل وزن ذراعين القوس والقبضة وكذلك الوتر وتروم الباحثة تسليط الضوء على تطوير مستوى القدرة الميكانيكية للذراعين، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه يلائم مشكلة البحث . أجريت الاختبارات على لاعبين المنتخب الوطني للشباب ويمثلون المجتمع الكلي (100%) في يوم 2018/9/3 ومن ثم الاختبارات البعيدة . واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية لمعالجة نتائج الاختبارات وتبين هناك فروقات لصالح الاختبارات البعيدة، واستنتجت الباحثة ان للتمرينات الميكانيكية للذراعين أهمية في تطوير دقة التصويب حيث ان قوة الذراعين تؤدي الثبات الرمي وأوصت بضرورة الاهتمام بهكذا نوع من التمرينات ووضعها في المناهج التدريبية

The effect of force training in the development of mechanical strength of the arm and the accuracy of the arc and arrow game for the players of the National youth team

Eng. Farah Alaa Jaafar

Central Technical University Al Rasafa Management Institute

Frwiha_archery@yahoo.com

Search extract:

The game of bow and arrow is one of the games that is difficult to practice where the weight of the device from the stages of withdrawal and even a start represents the player body and especially the arms, hence the importance of research in the study of the physical exertion of the arms the tendon at the clouds represents the weight of arms bow and fist as well as tendon tendon The researcher highlighted the development of the mechanical capacity of the two-arm, the researcher used the experimental curriculum being suited to the problem of research. The tests were conducted on the National youth team and represent the whole community (100%) On the 3/9/2018 day and then the Teleexam. The researcher used the statistical pouch to process the test results and found differences in favour of the teleassays, and researcher concluded that the mechanical exercises of the arms were important in the development of the accuracy of the shot, since the strength of the arm leads to the persistence of throwing and recommended the need for attention of this kind of Exercises and placement in the training curriculum.



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

تعد لعبة القوس والسهم من الفعاليات التي تتميز بصعوبتها وتحتاج الى تدريبات للذراعين بشكل خاص والجسم ككل بشكل عام حيث تتحمل الذراعين ثقل الجهاز من لحظة السحب الى ما بعد انطلاق السهم، ومن هنا جاءت أهمية البحث في تطوير القوة الميكانيكية للذراعين .

2-2 مشكلة البحث:

تعد رياضة القوس والسهم من الالعاب التي تحتاج الى تدريبات مختلفه عن باقي الألعاب لخصوصية الفعالية ومن الضروري الاهتمام بهكذا تمرينات وكون الباحثة لاعبة منتخب وطني لاكثر من 15 سنة مثلت العراق وصعدت على منصات التتويج لأكثر من مرة شعرت بأهمية هذا النوع من التمرينات للاعبين القوس والسهم.

3-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى القدرة الميكانيكية للذراعين
- 2- التعرف على تأثير تدريب القوة في تطوير القدرة الميكانيكية للذراعين ودقة التصويب بلعبة القوس والسهم لدى عينة البحث .

4-4 فروض البحث:

- 1- هناك فروق دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية، والبعدية لمجموعة البحث التجريبية .

5-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني للشباب بلعبة القوس والسهم.

- 2-5-1 المجال الزماني: 2018/9/1 ولغاية 2018/11/10 .

- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي أمانة بغداد في منتزه الزوراء.

2-2 الدراسات النظرية:

1-2 مفهوم القدرة الميكانيكية:

إن مجال تميز الرياضي عن رياضي آخر يعتمد على كفاءته البدنية والتي بدورها تعتمد على القوة العضلية وقوة اللاعب . فالقوة العضلية تكون مزيج من القوة والسرعة، لقد أشار الكثير من الرواد من أمثال كلوي وبارو وكلاارك وآخرون ... الى ذلك وذكر لارسون ان الشخص الذي يمتلك قدرة عضلية هو الذي لديه درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة ودرجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية (1).

أن من أهم العوامل التي تؤثر في إمكانية القدرة الميكانيكية هي (2):

- 1- مقدار القوة .
 - 2- زيادة سرعة الانقباض .
 - 3- أو ان كلاهما يؤثران في زيادة القدرة العضلية .
- وإن تنمية القدرة يتم من خلال ثلاثة أساليب رئيسة والتي أظهرت نمواً كبيراً في الفعاليات التي تحتاج الى القفز والوثب وهذه الأساليب هي (3):

1-تدريب القوة التقليدي .

2-التدريب البلايومتري .

3-تدريبات القدرة القصوى .

2-2 أهمية الدقة: تعد الدقة من أهم المتغيرات في الاستجابات المهارية والحركية فتطورها لدى اللاعبين تعني إمكانية أدائهم الحصول على نقطة مباشرة، ان الدقة في الأداء المهاري تتطلب التدريب المستمر

(1) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (مدينة نصر، مطبعة دار الفكر العربي، 1995) ص 391-392 .
(2) طلحة حسام الدين؛ الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993) ص 380 .
(3) عبد الرحمن عبد الحميد؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز: (القاهرة، مطابقي أمون، 2000) ص 232-235 .



على أدائها، وبأشكال مختلفة ومتنوعة وهنا تلعب الدقة، والسرعة والقوة دوراً رئيسياً في تعزيز فاعلية الأداء⁽¹⁾، أما كلمة دقة بمعناها العلمي هي " القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين"⁽²⁾، وتُعرف الدقة بكونها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الرياضي سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه، أو التحكم في الجهاز الحركي باتجاه هدف معين"⁽³⁾.

2-3 رياضة القوس والسهم:

أولاً: أسسها وطبيعتها:

تعد رياضة القوس والسهم من الفعالية الرياضية ذات الأصول العريقة والمهمة والتي تدرج ضمن قائمة الألعاب الأولمبية التي يمارسها اللاعبون، إذ أنها تربي لدى ممارسيها الصعوبات البدنية والنفسية والوظيفية وتنمي القابلية على الصبر والهدوء، وتضفي عليهم شعوراً غامراً ومتعة كبيرة، حينما يتمكن الرامي من إصابة الهدف. وهذا الأمر يولد صراعاً داخلياً يستحوذ على الرامي لكي يحصل على نتائج متقدمة مما يحفز الرماة على الاستمرار في مزاوله الرماية"⁽⁴⁾.

أي أن رياضة القوس والسهم تتطلب من الرياضي تركيزاً عالياً متميز بالاستعداد البدني العالي المدروس لكي يحقق اللاعب ما يصبوا إليه من قدرات بدنية وذهنية وهو التصويب على الهدف⁽⁵⁾، أي أنها تحتاج إلى الدقة والتركيز العالي لكي تظهر صبر الرامي وقدرته على التحمل والثقة بالنفس لتحقيق أعلى نقطة له.

ويقسم الهدف إلى (10) حلقات كل حلقتين لون (اللون الأصفر يحسب حلقة 10 نقاط، والأخرى 9 نقاط، أما اللون الأحمر فتحسب 8 نقاط، والأخرى 7 نقاط، واللون الأزرق فيحسب 6 نقاط والأخرى 5 نقاط، أما اللون الأسود يحسب 4 نقاط والأخرى 3 نقاط أما اللون الأبيض فيحسب نقطتان، والأخرى نقطة واحدة).

تكون مسافات الرمي في المنافسات الأولمبية أربع مسافات هي (60، 50، 40، 30) م للناشئين والناشئات، أما المتقدمين تكون مسافات الرمي (90، 70، 50، 30) م، أما المتقدمات فتكون (70، 60، 50، 30) م، يرمي اللاعب لكل مسافة (6) إرسالات لكل إرسال (6) أسهم ويعني (60) نقطة لمدة (3) دقائق ليكون المجموع (360) نقطة للمسافة الواحدة، أما المجموع لأربع مسافات فيكون (1440) نقطة⁽⁶⁾.

وبهذه "يتكون الرمي بالفريق من (ثلاثة لاعبين) ولجولتين في كل جولة (6) أسهم لمدة دقيقتين، وكل لاعب يرمي سهمين، والذي يحصل على أعلى نقاط هو الفريق الفائز

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث: "أن أهم ما يميز البحث العلمي هو استخدام التجربة"⁽⁷⁾، وذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها مشكلة البحث .

3-2عينة البحث: "أن عينة البحث هي محور العمل وهي النموذج الذي يجري عليها الباحث

معمل عملة"⁽⁸⁾ لقد تم اختيار العينة العمدية لمنتخب الشباب للقوس والسهم واشتملت الدراسة على (6) لاعبين .

(1) Richard A. Schmidt and Timoth D. Lee. Motor Control Learning, 4th , Human Kinetics Book, 2005, P.217.

(2) علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس و الإحصاء في المجال الرياضي . (جامعة القادسية، 2004) ص215 .

(3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1992) ص106.

(4) كريمة فياض؛ أثر إستراتيجيتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني و لإنجاز لفعالية الرمي بالبنديقية الهوائية. (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، 2004) ص35 .

(5) عبد الستار حسن الصراف؛ رمي السهم. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980) ص18.

(6) شذى علي مطشر؛ تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر (14-17) سنة. (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2011) ص42.

(7) وجيه محبوب ،طرائق البحث ومناهجه ط2 (بغداد. دار الحكمة والنشر 1993) ص33

(8) نفس المصدر السابق



3-3 الوسائل و الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث:

3-3-1 الوسائل المستعملة في البحث:

- 1- المصادر العربية والانكليزية والبحوث السابقة
- 2- استمارات استنباه
- 3- استمارات لتفريغ البيانات
- 4- الاختبارات
- 5- فريق العمل

3-3-2 الاجهزة المستعملة:

- 1- حاسوب
- 2- آلة تصوير
- 3- جهاز ملتجم
- 4- كيس ملاكمة بوزن (5) كغم
- 5- اقواس واسهم
- 6- اهداف ورقية

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة:

اولا: اختبار رمي كرة طبية وزنة (5) كغم لأقصى مسافة (1):

من وضع الوقوف يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين أقصى مسافة مع السماح بأخذ خطوة واحدة قبل الرمي مع ملاحظة ملامسة اللاعب الأرض أثناء الرمي، ويعطى للمختبر محاولتان تحسب النتيجة الأفضل وتسجل المسافة بالمتري من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة، وحساب زمنها إذ يحتسب زمن الدفع اللحظي للذراع من لحظة حركة الذراع مع الكرة إلى لحظة ترك الكرة، وتحتسب القدرة بالواط

ثانيا : اختبار التعلق – مد وثني الذراعين (2):

الأدوات عقلة أفقية على ارتفاع يسمح بالتعلق بحيث لا تلمس القدمين الأرض يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويقوم بثني الذراعين ومدّها وهو معلق بحيث يصل ذقن اللاعب فوق العارضة حساب عدد ثني ومد الذراعين، حساب عدد الثواني التي يسجلها اللاعب الذي يقوم بالأداء الصحيح.

ثالثا: اختبار دقة التصويب (3):

- ◆ غرض الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب.
- ◆ الأدوات اللازمة: أسهم عدد (6)، لوح تهديف، أهداف ورقية، ساعة إيقاف.
- ◆ وصف الأداء: تقف المختبرة على مسافة (70) متراً من لوح التهديف وتقوم برمي (72) سهماً تكون بشكل مجموعتين كل مجموعة تتكون من (6) إرسالات لكل إرسال (6) أسهم بحيث يبلغ المجموع (36) سهماً يجب أن يستغرق زمن كل (6) أسهم (3) دقائق.
- ◆ حساب النقاط:

يقسم الهدف على دوائر متداخلة لها مركز واحد متغير الألوان فترتيب النقاط من الخارج إلى الداخل من رقم (1) إلى (10) إذا كان السهم خارج الدوائر فيحسب صفراً، وتكون الدرجة العظمى لستة إرسالات (60) نقطة، وبهذا تكون الدرجة العظمى لمجموع الإرسالات (720) نقطة

(1) عبد الرزاق كاظم الزبيدي؛ أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 1999) ص 64-66 .
(2) علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي . (جامعة القادسية ، 2004) ص 98.
(3) ماجد محي عبد العظيم. المحددات الصحية، رياضة القوس والسهم . (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 2006) ص 6.



3-4-2 طريقة قياس القدرة الميكانيكية:

تم استخراج القدرة الميكانيكية عن طرق القوانين التالية:

$$\text{الشغل} = \text{القوة} \times \text{الزمن}$$

$$\text{القدرة} = \text{القوة} \times \text{المسافة}$$

$$\text{القدرة} = \text{ك} \times \text{ج} \times \text{المسافة}$$

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت المصادف 2018/9/1 على منتخب الشباب في نادي أمانة بغداد الرياضي.

3-4-4 الاختبارات قبلية: تم إجراء الاختبارات قبلية الخاصة بالاختبارات بتاريخ 2018/9/2 وأن جميع الاختبارات أجريت ملعب نادي أمانة بغداد في منتزه الزوراء والأدوات وطريقة التنفيذ، وذلك محاولة لتهيئة الأوضاع نفسها عند إجراء الاختبارات البعيدة.

3-5 التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث: تم إعداد إلى تدريبات القوة التي تهدف إلى تطوير بعض القدرات الميكانيكية، ودقة التصويت، وبدأت التدريبات المقترحة بتاريخ 2018/9/3، ولغاية 2018/10/26، ولمدة ستة أسابيع، وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) أي مجموع (18) وحدة تدريبية، وزمن الوحدة التدريبية الكلي يتراوح بين (35-40) دقيقة في فترة الأعداد الخاص البدني من الجزء الرئيسي، وبشدة حمل تتراوح بين (100) %، وبتكرارات من 5-12 تكرار.

3-5-1 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة 2018/10/27، وبالتسلسل نفسه للاختبارات قبلية.

3-6 الوسائل الإحصائية: اعتمدت البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد اكمال الخطوات الخاصة بإجراءات البحث الميدانية من اختبارات قبلية وتنفيذ التمرينات وإجراء الاختبارات البعيدة تمكنت الباحثة من الحصول على الدرجات الخام بعد قامت بمعالجة تلك الدرجات إحصائياً لاحظت الباحثة فروق إحصائية.

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج اختبارات القدرة الخاصة للذراعين للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين قيمة ت المحسوبة والجدولية لاختبار القدرة للذراعين

القدرة الميكانيكية	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
القدرة للذراعين	واط	قبلي	3134.71	2822.03	1446.33	432.26	3.34	
		بعدي	4581.04	1619.59				معنوي

جدول (2)

اختبار دقة التصويت

دقة التصويت	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
	درجة	19.8	6.7	7.2	معنوي
الجدولية عند درجة (0.05) مستوى دلالة					

يتبين من الجدول (1) إن عينة الدراسة قد تطورت في القدرة الميكانيكية للذراعين، وهذا التطور دليل على تحسن المجاميع العضلية العاملة للذراعين الذي ينعكس على زيادة القوة وأداء أقصى درجة ممكنة من القوة بأقل مدة زمنية، وتعزو هذا التطور نتيجة لتدريبات القوة العضلية، إذ اشتملت على تكرارات وشدة مقننة للتدريبات البدنية بوزن مضاف كما في استخدام جهاز المولتجم، والكرة المعلقة بحبل مطاط



ومثبتة بثقل من الأسفل، وبمستوى جيد من الأداء، والتدريب بالمتقلات التي تضاف بالذراعين وهي تدريبات نوعية والتي يشير إليه "بأنها واحدة من التدريبات الأساسية"⁽¹⁾.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فوارق متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي، أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق تمرينات القوة، وهذا يعني أن تطور القدرة الخاصة للذراعين، تؤثر بشكل مباشر على أي المكان الصحيح وبدقه عالية في أثناء أداء مهارة التصويب الباحثة سبب التطور إلى التمرينات المقترحة إذ أن لاعب القوس والسهم يقوم بحركات مركبة مثل سحب السهم وإطلاقه ثم متابعة السهم من لحظه الانطلاق إلى أن يصل للهدف ثم رأي (محمد حسن، 1994) إذ أشار إلى " أن لاعب القوس والسهم يحتاج إلى صفة القوة لعضلات الذراعين حتى يستطيع سحب الوتر وثقل وزن القوس كرة وبشكل أكثر دقة "⁽²⁾، وتعزو الباحثة هذا التطور إلى الآلية التي تؤدي بها هاتين الماهرتين وكثرة احتياجها من قبل لاعبي القوس والسهم، والتي تلعب دور حاسم في نتائج المباريات نتيجة للأخطاء التي يقع بها اللاعبون إذ لا يمكن إتقان الأداء الحركي (التكنيك) في أي فعالية رياضية من دون امتلاك الصفات البدنية الخاصة بتلك الفعالية وهذا ما اتفق مع (إبراهيم خليل، 1992) إذ أشار إلى " أن مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية "⁽³⁾.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1-إن تدريبات القوة قد اثر تأثيراً ايجابياً في القدرة الميكانيكية للذراعين ودقة التصويب .

2-5 التوصيات:

1-توصي الباحثة بالاهتمام بالتدريبات التي يحتاجها لاعبي القوس والسهم من الصفات البدنية بشكل عام والقوة بشكل خاص .

المصادر العربية والأجنبية:

1-إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ع13، 1992.

2-أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1992).

3-أياد حميد، حسام محمد؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (ديالى، المطبعة المركزية، 2011)

4-شذى علي مطشر؛ تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر (14-17) سنة. (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2011).

5-طلحة حسام الدين؛ الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).

6-عبد الرحمن عبد الحميد؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز: (القاهرة، مطابق آمون، 2000).

7-عبد الرزاق كاظم الزبيدي؛ أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 1999).

8-عبد الستار حسن الصراف؛ رمي السهام. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980).

9-علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس و الاحصاء في المجال الرياضي. (جامعة القادسية، 2004).

(1) أياد حميد، حسام محمد؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (ديالى، المطبعة المركزية، 2011)

(2) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994) ص69 .

(3) إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ع13، 1992.



- 10- كريمة فياض؛ أثر إستراتيجيتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني و لإنجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية. (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، 2004).
- 11- ماجد محي عبد العظيم. المحددات الصحية، رياضة القوس والسهم. (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 2006).
- 12- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة: دار المعارف، 1994).
- 13- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (مدينة نصر، مطبعة دار الفكر العربي، 1995).
- 14- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز الكتب للنشر، 1997).



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 3 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالتحصيل في درس الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. عباس كامل عباس
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.م.د. علي صبحي خلف

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

DR.ASKJ1970@GMAIL.COM

المستخلص

يهدف البحث إلى قياس دافعية الإنجاز الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجمناستك البالغ عددهم (149) طالباً وطالبة، كما يهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين دافعية الإنجاز الدراسي والتحصيل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في مادة الجمناستك، وقد تحدد البحث بعينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد للمرحلتين الدراسيتين (الثانية، الثالثة)، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بتبني مقياس دافعية الإنجاز الدراسي، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى إن الطلبة لديهم دافعية انجاز دراسي عالية في الجمناستك كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباط بين دافع الإنجاز الدراسي والتحصيل.

ABSTRACT

The research aims to measure the motivation of academic achievement in a sample of students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences in the Gymnastic. The aim of the research is to identify the correlation between the achievement and the achievement of the students of the Faculty of Physical Education in the subject of the Gymnastic. University of Baghdad for the three stages (the second, third), and to achieve the goal of the study, the researcher adopted a measure of motivation achievement academic, and after analyzing the data, the study found that the students have a motivation to achieve high school in the Gymnastics, There is a correlation between achievement motivation and achievement.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن عملية التفكير لا يمكن ان تستثار الا اذا سبقتها مشكلة ما تتحدى عقل الفرد وتحرك دافعيته وتحفزها، ثم يتكون لديه دافع للتفكير ومحاولة البحث عن الحلول، فهناك ظواهر طبيعية مختلفة تدفع الفرد بغريزتها ثم تدفعه للتفكير عن اسباب حدوثها فقد يفسرها تفسيراً خرافياً ثم يعدل تفكيره ويطوره ليفسرها علمياً منطقياً. ان العملية التعليمية لا يمكن ان يكتب لها النجاح من دون توافر مقومات أساسية ومن اهم هذه المقومات وجود الطالب الذي لديه الدافعية والحافز لأنها المحرك الرئيس لسلوكه نحو الجد والاجتهاد وتحقيق الدرجات العالية في كافة المواد الدراسية، ويسعى الكثير من الباحثين الى الدراسة العميقة في فهم سلوك الطلبة الدراسي وصولاً لوضع الطرق والأساليب التي من شأنها زيادة دافعية الطلبة نحو المناهج الدراسية والارتقاء بمستواهم العلمي، فاهتم البحث السيكولوجي في الفترات الأخيرة بدراسة مختلف العوامل والظروف التي ترتبط بالتحصيل الدراسي في المواد العملية والنظرية، بغية استخدامها كمؤشرات للتنبؤ بالتحصيل الدراسي.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بدراسة دافعية الإنجاز الدراسي من خلال ما يتمتع به الطالب من طموحات واهداف قد وضعها لنفسه مسبقاً ومدى انعكاسها على تحصيله الأمر الذي يتطلب دراسته وتبليط الضوء عليه.

2- مشكلة البحث:

ان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تقوم بتعليم الطلبة المهارات الفكرية والحركية وتوسيع قاعدة معلوماتهم ومعارفهم في المواد الدراسية المختلفة، ومن ضمن هذه المواد درس الجمناستك وتجعلهم اكثر قدرة على مواجهة



حل المشكلات التي تواجههم في مادة الجمناستك فهي تسعى الى النمو المتكامل في النواحي العقلية والجسمية الى اقصى حد لتمكنهم الاستفادة من قدراتهم واستعداداتهم، وتمثل الحاجة الى التحصيل حاجة عامة قوامها محاولة الوصول الى مستوى معين من النجاح والتميز، فالطلبة الذين لديهم حاجات قوية نحو التحصيل في مادة الجمناستك يتكون لديهم شعور بالانجذاب الى تعلم وأداء المهارات الحركية في الجمناستك، بينما يشعرون في الوقت نفسه بانهم حريصون على تحقيق النجاح والتفوق في الدراسة، ولذلك فان الحاجة الى التحصيل تشير بدرجة اكبر الى دافعية الطلبة، بينما الطلبة الذين ليس لديهم الدافعية لا يشعرون بالانجذاب الى تعلم مهارات الجمناستك مما قد ينعكس بشكل سلبي على تحصيلهم الدراسي.

ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات التي تناولت الدافعية الدراسية في مجال التربية الرياضية لاحظ ندرة مثل هذه الدراسات، ومن هنا فان مشكلة البحث تتضح في تعرف العلاقة بين دافع الإنجاز الدراسي والتحصيل في درس الجمناستك.

1-3 اهداف البحث: يستهدف البحث تعرف:

- 1- دافعية الإنجاز الدراسي في مادة الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- الفروق في دافعية الإنجاز الدراسي لمادة الجمناستك عند الطلبة على وفق متغيري الجنس (ذكور، اناث) والمرحلة الدراسية (الثاني، الثالث)
- 3- طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري دافعية الانجاز الدراسي والتحصيل الدراسي في مادة الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.
2. المجال الزمني: من 2018/1/24 الى 2018/4/17 .
3. المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

1-5 تحديد المصطلحات:

دافع الانجاز الدراسي: حالة داخلية تنشط وتوجه سلوك الطالب لتحقيق اهدافه واشباع حاجته للتفوق في المدرسة او الجامعة من خلال الاداء الجيد وتحقيق النجاح⁽¹⁾.
أما التعريف الإجرائي لدافع الانجاز الدراسي فيتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المستعمل في هذا البحث.
التحصيل الدراسي: مستوى محدد من الإنجاز او براعة في العمل المدرسي يقاس من قبل التدريسي او بالاختبارات المقررة⁽²⁾.
أما التعريف الإجرائي للتحصيل الدراسي فيتمثل بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات التحصيلية للفصل الأول او الثاني، او بنهاية العام الدراسي.

2- الدراسات النظرية والمثابرة:

1-2 مفهوم الدافعية في علم النفس:

من الواضح ان اصحاب النظريات يختلفون فيما بينهم في تصوراتهم عن الدافعية ، ولكن هناك اتفاقا عاما على ان الدافع عبارة عن عامل داخلي يشير الى سلوك الانسان ويوجهه ويحقق فيه التكامل ونحن لا نملك ان نلاحظه ملاحظة تامة وانما نستنتجه من سلوكه او نفترض وجوده حتى يمكننا تفسير سلوكه . كما ان الدافعية تتميز عن بعض العوامل الاخرى التي تؤثر كذلك في السلوك مثل الخبرات السابقة للفرد وقدراته الجسمية والموقف البيئي الذي يجد نفسه فيه ولو ان هذا العامل الاخرى قد تؤثر في الدافعية، ويتم تقسيم الدافع او تحليله الى عنصرين هما:

(1) هناء عبد القادر الصواف. قياس دافعية الانجاز الدراسي لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2000).

(2) فاخر عاقل، معجم علم النفس، (بيروت، دار الملايين، 1971)، ص106.



الأول: العملية الداخلية التي تطر الشخص الى الفعل، وقد يتأثر الدافع بالبيئة الخارجية، بدرجة الحرارة مثلا، ولكن الدافع ذاته داخلي .

الأخر: قد ينتهي الدافع بالوصول الى هدف او الحصول على اثابة، ونحن نفترض ان الهدف او الاثابة تحدث شيئا من الاشباع او الخفض على هذا اللاحاح الداخلي، اننا نجد بعد بلوغ الهدف او الحصول على الاثابة الكافية، ان الدافع يتوقف عن توجيه السلوك مدى من الوقت . ان الهدف او الاثابة قد يتضمن شيئا خارجيا مثل الطعام، ولكن عملية انتهاء الدافع ذاته مسألة داخلية، ويضيف بعض علماء النفس الى ذلك ان الدافعية تتضمن رغبة شعورية في شيء من الأشياء، وهذا ما يسمى احيانا مطلبا، والرغبة او المطلب تكون مرتبطة بوظيفة الدافع، وهي انها تحدد اختيار الهدف الا ان علماء النفس الآخرين يرون ان الرغبة او المطلب امر موغل في ذاته بأن تنعدم قيمته العلمية، وهم يؤثرون ان ينظروا الى التقرير اللفظي الذي يقدمه الشخص عند مشاعره الداخلية على انه جانب من السلوك الذي يتأثر بذلك الدافع الذي نستدل عليه، واثبتت النظرية لأينشتاين ان المجرات كلها في حركة نسبية وانه وان بدت الاشياء والكواكب والارض والشمس في حاله ثبات الا انها في حاله حركة وان هذه الحركة النسبية هي حركة فيزيائية، ترتبط بقوانين الجاذبية وقوانين ارتباط المادة والطاقة، وبما ان كل شيء في الوجود يخضع لهذه الحركة النسبية فان الانسان بعدة احد هذه الموجودات في الكون فهو خاضع لها ايضا الا ان الانسان، تحركه في اغلب الاحيان قوى ليس لها علاقة بقوانين الجاذبية او تحول المادة والطاقة وهذه القوى تكون في غالب الاحيان قوى ارادية تبعث في داخل الانسان الحي مما يجعله في حالة تفاعل مستمر مع بيئته طالما كانت فيه حياة، وهذه الفكرة تركز على وجود امر مرغوب يسعى الكائن الحي للحصول عليه كدافع للكسب والمنافسة وغير ذلك من اشكال السلوك الارادي المقصود ، ويمكن ضمن هذه الفكرة تفسير التصرفات ذات الهدف الواضح كالهروب بقصد خطر والجمع بقصد اقتناء، والتملك والمثابرة على العمل لحصول على فائدة مباشرة او غير المباشرة (1).

ان سلوك الانسان يتصف بالتوجيه المختار والفعال والمثابر، كما يتصف بردود الافعال التي يفضلها الفرد ذلك على انه قادر على رفض منبهات معينة وتفضيل منبهات أخرى، وكذلك يرجع الى الدافعية في ارتباطها بالمفاهيم والقدرات العقلية . كما تمثل الدافعية للحاجات الفسيولوجية يظهر بصفة انسانية واضحة متوقعة وذات دلالات سلبية - ايجابية (2).

وان الانسان من خلال النشاط الارادي الواعي يشبع بطريقة مباشرة الحاجات الاجتماعية، من خلال العمل ينتج السلع لصالح الآخرين او لإشباع حاجاته الشخصية بصورة غير مباشرة من خلال تنظيمه الانشطة على مستوى العقلي الواعي لذلك فان الدافعية الخاصة بالإنسان تظهر في ظروف النشاط الارادي (3).

1-1-2 العوامل او المظاهر المكونة للدافعية (4).

- الحاجات .
- الحوافز .
- المقاصد .
- الباعث .
- الميل .
- الرغبة .

(1) موري ادوارد: الدافعية والانفعال ، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي، ط1، دار الشروق، 1988، ص 28

(2) لندزي، ك، هول، ج: نظريات الشخصية، ت، فرج احمد فرج، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1971، ص 275-336 .

(3) هاشم جاسم السامرائي: المدخل في علم النفس، مطبعة منير، بغداد، 1988، ص 77-79

(4) محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 1998، ص 212-214



2-1-2 مفهوم الدافعية واهمية دراستها للمربي الرياضي⁽¹⁾:

تعد الدافعية من اهم موضوعات علم النفس اهمية لأنها توضح مدى استعداد الفرد لبذل الجهد من اجل الوصول لهدف معين . وهي مهمة للمربي الرياضي اذ تساعد في التعرف على مدى الطلبة للمشاركة الايجابية في البرامج الرياضية والنشاط الرياضي الجامعي بأنواعه المختلفة . ومن امثلة التساؤلات:

- لماذا يواظب بعض الطلبة على حضور الممارسة الرياضية بينما يتغيب البعض ؟
- لماذا يتفاعل البعض بحماس واستمتاع في اثناء الممارسة الرياضية ؟
- لماذا يكون الاتصال او التعامل بين مدرسي التربية الرياضية وبعض الطلبة فعالا وايجابيا؟
- ما اسباب عزوف بعض الطلبة الرياضيين عن المشاركة في تدريبات الفرق الجامعية ؟
- لماذا يفضل الطلبة المشاركة في نشاط معين دون الاخر ؟
- لماذا يتفوق بعض الطلبة في النشاط الرياضي الجامعي ، ولا يؤثر ذلك سلبا في التحصيل الدراسي ؟
- ماهية دافعية التفوق الرياضي لدى الطلبة ؟

والاجابة عن التساؤلات السابقة توضح مفهوم الدافعية ووظيفتها واهميتها لمربي الرياضي باعتبار انه تساعد على:

- 1- اختيار طلبة لنوع معين من النشاط الرياضي للممارسة او اختبار المدرس الذي يفضل ان يمارس معه النشاط او الانضمام لفريق رياضي دون اخر وهذا يمثل احد وظائف الدافعية المهمة التي يطلق عليها معرفة اتجاه الجهد نحو الممارسة الرياضية .
- 2- مقدار الجهد المتوقع الذي يبذله الطلبة خلال تدريبات الفرق الرياضية للجامعة اذ يلاحظ ان بعض الطلبة يواظبون على حضور فقرات التدريب للفرق الرياضية ولكن في حقيقة الامر لا يشاركون بايجابية وفاعلية مما يفقد التدريب قيمته والهدف منه وهذا يمثل احد وظائف الدافعية المهمة التي يطلق عليها معرفة المثابرة نحو الممارسة الرياضية .

2-2 الدراسة المشابهة:

1-دراسة باسم وشوكت (1988)⁽²⁾: (بناء مقياس مقنن لدافع الانجاز الدراسي لطلبة كليات الهندسة).

اعتمد الباحثان في بناء مقياس دافع الإنجاز الدراسي على فقرات المقياس الذي بناه الكنانني عام 1979، وبلغت فقرات المقياس (52) فقره وكان حجم عينة تقنين المقياس مناسبة لعدد فقرات الاداء وهو (8) افراد لكل فقرة حيث بلغ عدد افراد العينة (416) طالبا وطالبة. وقام الباحثان بتحليل فقرات المقياس لمعرفة قوة تمييزها، واستخدم الباحث الصدق الترابطي وبلغ (0.56) وطريقة الاتساق الداخلي في استخراج ثبات المقياس وبلغ معامل الثبات (0.84). وقد توصلت الدراسة الى ان طلبة كليات الهندسة كان لديهم دافع الانجاز الدراسي عالي.

3-منهج البحث وإجراءات: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمة طبيعة البحث.

أولاً: مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد والبالغ عددهم (1324) طالباً وطالبة منهم (924) طالباً بنسبة (69.78) و (400) طالبة بنسبة (30.22) موزعين على (3) ثلاث فروع علمية وهي فرع العلوم النظرية وفرع الألعاب الفردية وفرع الألعاب الجماعية للعام الدراسي (2017-2018).

ثانياً: عينة البحث: يتحدد البحث الحالي في عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد، تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من المراحل الدراسية الثانية والثالثة، والبالغ عددهم (149) طالباً وطالبة، اذ قُسمت حسب المراحل الدراسية بواقع (37) طالب و (38) طالبة من المرحلة الدراسية الثانية و (38) طالب و (36) طالبة من المرحلة الدراسية الثالثة، والجدول (1) يوضح ذلك

(1) يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي . (جامعة الملك سعود، مطبعة رعاية الشباب، 1990)، ص 102-103

(2) باسم نزهت، شوكت ذياب. بناء مقياس مقنن لدافع الانجاز الدراسي لطلبة كليات الهندسة، (بغداد، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد (2)، بغداد، 1988).



الجدول (1)

عينة البحث التطبيقية وعينة التجربة الاستطلاعية

عينة البحث	المرحلة الدراسية الثانية		المرحلة الدراسية الثالثة		المجموع
	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	
عينة التطبيق	37	38	38	36	149
العينة الاستطلاعية	6	4	5	5	20
المجموع الكلي	43	42	43	41	169

ثالثاً: أداة البحث: تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب ذلك تبني:

مقياس دافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة — جامعة بغداد (علي صبحي) ⁽¹⁾.
رابعاً: صلاحية فقرات المقياس: لغرض معرفة صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، عُرِضَت المقياس على عدد من الخبراء والمحكمين (ملحق/1) المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وطلب الباحث منهم تقدير مدى صلاحيتها وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله.

خامساً: التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وقد أجري الباحث التجربة الاستطلاعية في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينه مكونة من (20) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانية والثالثة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية، معرفة مدى وضوح التعليمات وفهم الطلبة للفقرات والزمن المستغرق في الإجابة، وقد تبين أن فقرات المقياس واضحة ومفهومة واستغرق معدل الوقت للإجابة على المقياس (18) دقيقة تقريباً.

سادساً: تصحيح المقياس: لتحقيق هذا الغرض اعتمد الباحث طريقة ليكرت (LIKERT) وذلك بوضع خمسة بدائل تبدأ بـ: تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة أقل، لا تنطبق، وكانت درجات هذه البدائل: (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية والعكس في الفقرات السلبية، علماً أن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (160)، وأقل درجة (32) والوسط الفرضي (96) على مقياس دافع الإنجاز الدراسي الذي يتألف بصيغته النهائية من (32) فقرة هي إجمالي فقرات المقياس.

سابعاً: مؤشرات صدق المقياس: يعد الصدق من المؤشرات الأساسية لأي أداة قياس أو اختبار موضوع معين وذلك لمعرفة ما إذا كان المقياس قد حقق الغرض الذي وضع من أجله بصورة جيدة، وبعد من أهم الخصائص السيكو مترية للاختبار أو القياس إذ لا بد أن يكون صادقاً إلى الحد الذي يقيس السمة أو الخاصية التي اعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى. وتحقيق الصدق في مقياس الاستثارة النفسية من خلال:

أولاً: صدق المحتوى: ويقصد به مدى تمثيل بنود الاختبار للمحتوى المراد قياسه ويشير أبيل (EBEL) إلى أن أحد طرائق التأكد من صدق الاختبار أو المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية التي وضع لأجلها، وقد تحقق ذلك النوع من الصدق في المقياس من خلال عرض فقراته (32) على مجموعة من المحكمين في علم النفس الرياضي.

ثامناً: التطبيق النهائي للمقياس: وزع الباحث المقياس على أفراد عينة التطبيق المؤلفة من (149) طالباً وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد أجرى الباحث التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في المدة الواقعة بين 2018/4/5 الى 2018/3/29.

تاسعاً: الوسائل الإحصائية:

أولاً: الاختبار التائي لعينة واحد: استعمل لقياس متغير دافع الإنجاز الدراسي.

ثانياً: تحليل التباين التائي: استعمل للكشف عن دلالة الفروق في دافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس، المرحلة الدراسية.

(1) علي صبحي الجنابي: الحاجات الإرشادية وعلاقتها بدافع الإنجاز الدراسي لدى الطلبة في درس الجمناستيك، (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الأول، جامعة بابل، 2011).



ثالثاً: معادلة شيفيه: استعمل للتأكد من دلالة الفروق للموازنة بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس دافع الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغيري المرحلة الدراسية والجنس.
رابعاً: معامل ارتباط بيرسون: استعملت هذه المعادلة في إيجاد العلاقة بين بين متغيري دافعية الانجاز الدراسي والتحصيل الدراسي .
واستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض للنتائج التي تم التوصل إليها بناء على بيانات البحث الحالي، كما يتضمن مناقشة النتائج.

4-1 عرض النتائج:

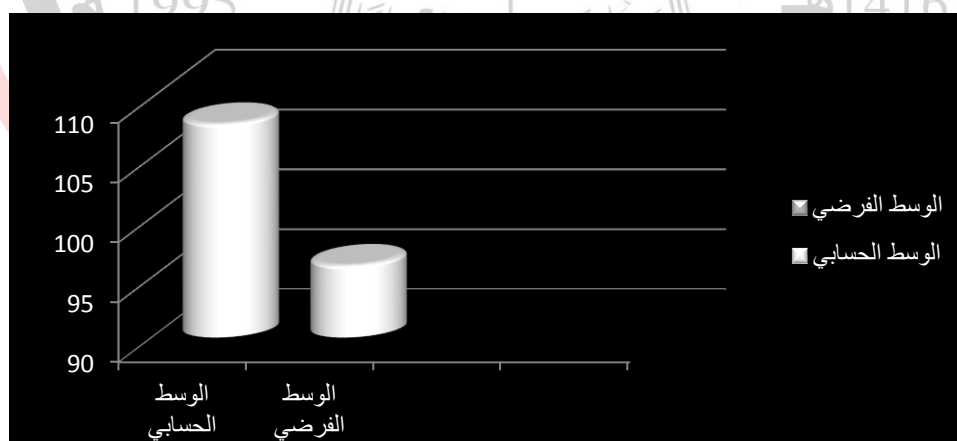
يهدف البحث الحالي إلى معرفة دافعية الإنجاز الدراسي في مادة الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد وذلك على ضوء الأهداف الآتية:
الهدف الأول: (التعرف على دافعية الإنجاز الدراسي في مادة الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة):

جدول (2)

الاختبار التائي للفرق بين الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط الفرضي لمقياس دافع الإنجاز الدراسي

المتغير	افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دافع الإنجاز الدراسي	149	107.83	16.22	96	8.90	148	0.05

للتحقق من هذا الهدف استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة وتشير نتائج هذا الاختبار بان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث البالغة عددهم (149) طالب وطالبة بلغ (107.83)، وبانحراف معياري قدره (16.22) ووسط فرضي بلغ (96)، وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي لعينة البحث اكبر من الوسط الفرضي وعند اختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال إحصائياً عند مستوى (0.05) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (8.90) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96)، مما يشير الى ان طلبة الكلية لديهم دافع انجاز دراسي، والجدول (2) يوضح ذلك.



شكل (1)

الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس دافع الإنجاز الدراسي



الهدف الثاني: التعرف على الفروق في دافعية الإنجاز الدراسي لمادة الجمناستك عند الطلبة على وفق متغيري الجنس (ذكور، اناث) والمرحلة الدراسية (الثاني، الثالث) جدول (3)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في دافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس، المرحلة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة الاحصائية
الجنس	68.44	1	68.44	0.267	غير دال
المرحلة الدراسية	94.30	1	94.30	0.369	غير دال
الجنس * المرحلة الدراسية	1689.29	1	1689.29	6.60	دال
الخطأ	37102.09	145	255.877		
الكل	1771497	149			

تبين من الجدول (3) ان متوسط المربعات تبعاً للجنس بلغ (68.44) وان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (0.267) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 145) وبمستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون الفروق في دافع الإنجاز الدراسي تبعاً للجنس غير دالة احصائياً. اما بالنسبة لتعرف متغير (المرحلة الدراسية) في دافع الإنجاز الدراسي يتضح من الجدول (2) بان القيمة الفائية المحسوبة بلغت (0.369) درجة وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1، 145) وبمستوى (0.05) وهذا يعني ان الفروق في دافع الإنجاز الدراسي تبعاً للمرحلة الدراسية غير دال احصائياً، اما فيما يخص التفاعل بين الجنس والمرحلة الدراسية فكان دال احصائياً، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (6.60) وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) ولمعرفة الفروق استخدم الباحث طريقة شيفيه (SCHEFFE) للمقارنات الثنائية والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

قيم اختبار شيفيه للموازنة بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس دافع الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغيري المرحلة الدراسية والجنس

رقم المقارنة	الجنس - المرحلة الدراسية	الوسط الحسابي	قيمة الفرق بين الوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة الاحصائية	اتجاه الفرق
1	ذكور - ثاني	104.27	8.33	5.45	دال	لصالح ذكور-ثالث
	ذكور - ثالث	112.60				
2	ذكور - ثاني	104.27	5.38	5.31	دال	لصالح اناث-ثاني
	اناث - ثاني	109.65				
3	ذكور - ثاني	104.27	0.24	5.38	غير دال	
	اناث - ثالث	104.51				
4	ذكور - ثالث	112.60	2.95	5.30	غير دال	
	اناث - ثاني	109.65				
5	ذكور - ثالث	112.60	8.09	5.38	دال	لصالح ذكور-ثالث
	اناث - ثالث	104.51				
6	اناث - ثاني	109.65	5.14	5.38	غير دال	
	اناث - ثالث	104.51				

تبين من الجدول (4) في المقارنة الاولى ان هناك فروق دالة احصائية في دافع الإنجاز الدراسي لصالح الطلاب الذكور من المرحلة الثالثة على حساب الطلاب الذكور من المرحلة الثانية، وظهرت ايضا في المقارنة الثانية ان هناك فروق دالة احصائية لصالح الطالبات الاناث من المرحلة الثانية على حساب الطلاب الذكور من المرحلة الثانية، كما تبين انه لا توجد فروق احصائية في دافع الإنجاز الدراسي في المقارنة الثالثة والرابعة والسادسة، اما



المقارنة الخامسة فقد اظهرت فروق في دافع الإنجاز الدراسي لصالح الطلاب الذكور من المرحلة الثالثة على حساب الطالبات الاناث من المرحلة الثالثة.

الهدف الثالث: (التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري دافعية الانجاز الدراسي والتحصيل الدراسي في مادة الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة):

جدول (5)

قيمة معامل ارتباط دافعية الإنجاز الدراسي بالتحصيل

نوع المتغير	العدد	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
علاقة دافعية الإنجاز بالتحصيل الدراسي	149	0.05	0.15	0.05	غير دال احصائيا

للتحقق من هذا الهدف استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة فيما إذا كانت هناك علاقة بين دافع الإنجاز الدراسي والتحصيل لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمناستك، فقد تم استخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون إذ بلغ (0.05) وهو اقل من القيمة الجدولية (0.15)، مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز الدراسي والتحصيل لدى الطلبة، وجدول (5) يوضح ذلك.

2-4 مناقشة النتائج:

تبين من الجدول (2) ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم دافعية انجاز دراسي عالي، ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الطلبة لديهم طموحات عالية بالتفوق والنجاح لما له من أهمية في مستقبلهم الأكاديمي والمهني، كما ان طبيعة المنافسة في الدروس العملية ومنها الجمناستك، والأساليب المتنوعة والشيقة التي يستخدمها التدريسيون في الدرس زاد من دافعية هؤلاء الطلبة في تعلم وأداء المهارات المختلفة في الجمناستك، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (الصوفا، 2000) ⁽¹⁾، والتي توصلت الى امتلاك طلبة الجامعة المستنصرية لدافع انجاز دراسي عالي ولكافة المواد الدراسية، كما تبين من الجدول (4) في المقارنة الاولى ان هناك فروق دالة احصائية لصالح الطلاب الذكور من المرحلة الدراسية الثالثة على حساب الطلاب الذكور من المرحلة الثانية في متغير دافع الإنجاز الدراسي، وقد يُعزى سبب ذلك الى طموح الطلاب من المرحلة الثالثة في الحصول على الدرجات العالية بعد اكتسابهم الخبرات وازدياد الوعي وادراكهم بأهمية التحصيل الدراسي لهم سواء في تعيينهم بعد التخرج او القبول في الدراسات العليا ولذلك كانت دافعتهم اعلى من طلاب المرحلة الثانية، وظهرت ايضا في المقارنة الثانية ان هناك فروق دالة احصائية لصالح الطالبات الاناث من المرحلة الدراسية الثانية على حساب الطلاب الذكور من المرحلة الدراسية الثانية ايضاً، وقد يكون السبب في ذلك الى الرغبة المتزايدة عند طالبات هذه المرحلة في الحصول على التقويم العالي وتحقيق اهدافهن، ولذلك تفوقن على اقرانهن الذكور من نفس المرحلة الدراسية، واطهرت المقارنة الخامسة ان دافع الإنجاز الدراسي للطلاب الذكور من المرحلة الثالثة كان اكثر من الطالبات الاناث من نفس المرحلة الدراسية، وقد يكون السبب في هذا الى زيادة شعور الطلاب الذكور بأهمية التفوق الدراسي لهم من خلال ما سوف يتحملوه مستقبلاً من أعباء الحياة مما يتطلب منهم الجهد والاجتهاد، ولهذا كانت دافعتهم اكثر من الاناث ممن هن بنفس المرحلة الدراسية.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5الاستنتاجات:

1. إن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم دافعية انجاز دراسي.
2. ان التحصيل الدراسي لدى الطلبة لم يتأثر بدافع الإنجاز الدراسي لديهم.



2-5 التوصيات:

1. على عمادات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تقديم الدعم المعنوي للطلبة أصحاب التحصيل الدراسي العالي لتعزيز تفوقهم وتنمية الدافعية الدراسية لدى الطلبة ذوي التحصيل الدراسي الضعيف، من خلال تخصيص جوائز تشجيعية لهم.
2. عقد ندوات ومحاضرات نوعية للطلبة بشكل مستمر، من خلال استضافة المتخصصين بعلم النفس الارشادي لحث الطلبة على التفوق والنجاح.

المصادر العربية والأجنبية

1. باسم نزهت، شوكت ذياب. بناء مقياس مقنن لدافع الانجاز الدراسي لطلبة كليات الهندسة، بغداد، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد (2)، بغداد، (1988).
2. فاخر عاقل، معجم علم النفس، (بيروت، دار الملايين، 1971).
3. لندي، هول: نظريات الشخصية، ت، فرج احمد فرج، (القاهرة، الهيئة المصرية للكتاب، 1971).
4. محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، ط1، (مركز الكتاب للنشر، 1998).
5. موري ادوارد: الدافعية والانفعال، (ترجمة): احمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي، ط1، (دار الشروق، 1988).
6. هاشم جاسم السامرائي: المدخل في علم النفس، (بغداد، مطبعة منير، 1988).
7. هناء عبد القادر الصواف . قياس دافعية الانجاز الدراسي لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2000).
8. يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، (جامعة الملك سعود، مطبعة رعاية الشباب، 1990).
9. Geroshuny.B.et.al, (2000). Distinguishing manifestations of anxiety: How do personality traits of compulsive checkers differ from other anxious individuals behavioral research and therapy, Mar, 38 (3)

الملاحق

الملحق (1)

أسماء السادة المحكمين للمقياس

ت	الاسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	الجامعة
1	د. علي يوسف	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد
2	د. أياد صالح	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد
3	د. بان عدنان	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد
4	د. وسن جاسم	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بغداد



الملحق (2)
مقياس دافع الإنجاز الدراسي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة اقل	لا تنطبق
1	أجد نفسي شارد الذهن، جسمي في قاعة الدرس وعقلي خارجها					
2	أشعر إن الوقت يمر بطيئاً في الدرس					
3	أؤمن بأن النجاح في الدرس يعتمد على الحظ					
4	أشعر أن الدرس روتيني وممل					
5	أحاول بذل كل جهدي لفهم كيفية أداء المهارات في الدروس العملية					
6	أركز باهتمام على ما يذكره التدريسي في الدرس					
7	يؤلمني تأجيل الامتحان من قبل الزملاء في الدرس					
8	أشعر بالندم لضيق الكثير من الوقت في الدرس من دون استثماره					
9	أرغب بالمشاركة في المناقشات الصفية داخل الدرس					
10	أشعر بالملل من الكلبة					
11	أجد إن علاقاتي العاطفية توخرنني عن الدروس					
12	أجد إن الدرس يمثل تحدياً لي لأعتبر نفسي متفوقاً					
13	أهتم بالدرس من خلال الجهد والوقت الذي أبذله في الدرس					
14	أنا في سباق مع الزمن من أجل إتقان المهارات في الدروس العملية					
15	أتألم عندما أحصل على درجة واطئة في أي مادة					
16	أسعى لأكون بمستوى زملائي الجيدين في الدرس					
17	أرى إن ما أتعلمه في الدرس غير مهم في حياتي المهنية مستقبلاً					
18	أطلع لإكمال دراستي العليا					
19	أسعى لأكون جدي في الدرس					
20	أجد إن علاقاتي مع زملائي أهم عندي من الدرس					
21	التزم بتعليمات مدرس المادة عند تعلم المهارات في الدروس العملية					
22	أشعر بالمتعة عندما أشاهد الأفلام التعليمية التي تساعدني على تطوير قدراتي في الدروس					
23	أحب النشاط والمثابرة داخل قاعة الدرس					
24	أشعر بالحاجة إلى تأجيل بعض المواد الدراسية إلى الدور الثاني					
25	التزم بمواعيد المحاضرات في الدرس					
26	اعتمد على نفسي في تعلم وأداء المهارات في الدروس العملية					
27	أشعر بالضجر عند دخولي قاعة الدرس					
28	أجد نفسي محرجاً عندما يطلب مني المدرس أداء بعض المهارات في الدروس العملية					
29	استفسر من المدرس ما يصعب عليّ أدائه أو فهمه					
30	أتهيباً للامتحان قبل فترة طويلة لإحراز درجة عالية في المادة					
31	أحب قضاء أوقات فراغي في التمرين لإتقان مهارات الدروس العملية					
32	أجد إن كلية التربية الرياضية مناسبة لتحقيق أهدافي					