

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 الرابع 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 اسم الباحث وأسماء الباحثين وعناوينهم باللغتين العربية والانكليزية.
5. يقدم البحث بثلاث نسخ مطبوعة بصيغة (Microsoft Office Word) (2007).
6. يتضمن ملخص باللغتين العربية والإنكليزية لا يزيد عن (250) كلمة.
7. تخضع البحوث المقدمة للنشر للتقويم العلمي من قبل ثلاث مقومين من الخبراء في تخصص البحث.
8. يقوم الباحث بدفع أجور النشر تبعاً للقب الباحث العلمي:
 - 30.000 ألف دينار يدفع مع تقديم البحث كأجور لتقويم البحث.
 - 100.000 ألف دينار يدفع بعد تبليغ الباحث بقبول البحث للنشر.
 - لغير العراقيين \$100 مائة دولار أمريكي.

هيئة التحرير

المراسلات

E-mail: Modernsport16@yahoo.com

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

اللجنة التحضيرية:

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

اللجنة العلمية:

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

اللجنة سكرتارية المؤتمر:

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

اللجنة المالية:

رئيسا
عضوا
ا.د نهاد محمد علوان
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 نديمة 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

ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
1	م.د إيهاب نافع كامل	تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الانفجارية وإنجاز رفعة الخطف للشباب	8-1
2	الطالبة اشواق جاسم أ.م.د عبير داخل السلمي	الالتزام الوظيفي وعلاقته بسلوك المواطنة لدى مدرسات التربية البدنية مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة	20-9
3	أ.م.د سوسن جدوع م.د احمد ولهان حميد	التفكير الإبداعي وعلاقته بدقة مهارة الإرسال بكرة الطائرة لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	26-21
4	أ.م.د عماد عزيز نشمي م.م عز الدين تركي عزيز م.م محمد رحيم ركان	السلوك القيادي لأساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الاولى في بعض الكليات غير الاختصاص أثناء درس التربية الرياضية	34-27
5	أ.م.د معد مانع علاوي م.م معين علي عبيد زيد علي عبيد	بعض المتغيرات البيوميكانيكية وعلاقتها بدقة اداء الضرب الساحق الامامي القطري بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك	46-35
6	أ.د سهاد قاسم سعيد أ.د مواهب حميد أ.م.د هدى بدوي شبيب	فاعلية استخدام تمارينات تطبيقية بأدوات مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية ودقة الاداء لممارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة	54-47
7	م.د موسى عدنان موسى م.د أحمد خالد عواد م.م ايثار حمدي عبد الرحمن	تأثر استخدام تمارين ترويقية في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب	66-55
8	أ.م.د سلام جابر عبد الله أ.م.د أثير عباس مصطفى م.د جلال عبد الزهرة	تأثير استخدام إستراتيجية كبلر وبعض الوسائل التعليمية لتعليم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح سيف المبارزة لفئة الناشئين	80-67
9	م.د موسى عدنان موسى العاني م.د صباح حسن فرحان	تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة لدى طلاب الصف الخامس الادبي	94-81
10	أ.د عزيمة عباس السلطاني	تأثير التعرض لوسائل الاعلام الرياضية في بعض المهارات الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة	110-95
11	م.د بشار بنوان حسن أ.م.د أمين عطا حسن م.د ماجد حسن علي	تأثير برنامج تأهيلي باستخدام التحفيز العضلي والتمارين التأهيلية للرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الارباع رؤوس الامامية	124-111
12	م.م عباس عبد الجبار محمد م.م راند داود سلمان	تأثير تدريبات المقاومة على هرمون التستوستيرون للرياضيين الرواد فوق سن الاربعين	130-125



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
13	م.د. خلود عبد الوهاب أحمد	تأثير تدريبات خاصة وفق استخدام بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50 م ناشئين	131-138
14	م.م. حسين حمزة جواد م.م. معاذ صالح جواد	المرونة النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب	139-150
15	أ.د. أسعد عدنان عزيز الصافي م.د. واثق محمد عبد الله البعاج م.د. ليث جبار نعمة	تأثير تمارين أقتصادية الجهد في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرات اللاهوائية الخاصة والمهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة	151-162
16	أ.م.د. عبدا لله حويل فرحان الكعبي أ.م.د. نبيل حسين عباس م.د. احمد خضير جبر	تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بخماسي كرة القدم	163-172
17	م.د. محمد غازي سلمان	تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش	173-186
18	أ.د. رحيم رويح حبيب أ.د. حسين مردان عمر أ.د. قاسم محمد عباس	تأثير تمرينات القوة المعقدة على القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز فعالية الوثب الطويل	187-196
19	أ.م.د. أمال صبيح سلمان	تأثير تمرينات الكروس فت في تطوير عزم الذراعين و القدرة الوظيفية اللاهوائية القصيرة ودقة الارسال بالكرة الطائرة	197-210
20	م.د. جبار علي كاظم م.م. ليث راسم عباس م.م. حيدر سامي محمد	الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالأداء الفني لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين التنس الأرضي المتقدمين	211-220
21	م. إيفان نعمة كاظم أ.م.د. حميدة عبيد عبد الامير م.ماجدة عباس محمد علي	تأثير القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستي في زيادة نسبة بعض الانزيمات للاعبين بالكرة الطائرة	221-232
22	أ.م.د. أحلام شغاتي محسن م.د. زينب جوني كويتي	تأثير نسبة الشحوم (السمنة) على بعض الصفات البدنية والحركية والأداء البدني للنساء بأعمار (30-40) سنة	233-242
23	م.د. ليث محمد عبد الرزاق	تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة للناشئين بأعمار دون (16) سنة	243-252
24	م.د. خليل ستار محمد م.د. أحمد ذاري هاني م. حازم محمد علي	تحديد مستويات معيارية للرضا الحركي والذات الجسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين	253-268



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
25	أ.د. انتصار كاظم عبد الكريم أ.د. اسراء فؤاد صالح	تحليل بعض المتغيرات البايوكيميائية في مرحلتى النهوض والطيران وعلاقتها بإنجاز القفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد	269-278
26	م. كمال جاسم محمد أ.د. كامل عبود حسين	الذكاء الانفعالي وعلاقته بمعدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادي ديالى بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة	279-284
27	أ.د. نادية شاكر جواد أ.م.د. حاسم عبد الجبار م.د. عبير علي	تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي بالثقل المطلق والنسبي واثرها في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبي مركز الساعد بكرة اليد الشباب في الدقائق (5، 25، 55)	285-294
28	م. ونام عامر عبدالله م.م. لقمان صالح كريم م.م. محمد ثامر كريم	تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب القريب في كرة السلة	295-304
29	أ.م.د. حسن هادي صالح الشريفي م.د. أيمن هاني عبد عاني الجبوري م.م. كرار محمد تويج	تقييم واقع المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد	305-312
30	أ.د. اسماعيل خليل اسماعيل م.م. حنان طاهر حسن	جمالية الاداء والابقاع المتحقق لبعض مهارات الكرة الطائرة وتوافقة مع فن القلم	313-318
31	أ.م.د. حيدر سلمان محسن م.د. حسام غالب عبد الحسين م.م. علي حسون عبيد	دراسة الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة المدارس الاعدادية في مركز محافظة بابل وفقا للجنس والفرع (علمي، ادبي)	319-332
32	أ.م.د. سندس موسى جواد رغد خليفه	دراسة تحليلية لإدارة الازمات التي تواجه اعضاء الهيئات بالاتحادات الرياضية في بغداد	333-338
33	م.د. هند محمد أمين م.د. أيمن هاني عبد الجبوري م.د. أفراح رحمان كاظم	مقارنة الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي بين لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الاوسط بكرة السلة	339-348
34	أ.د. نبراس كامل هدايت أ.م.د. شيماء سامي شهاب أ.م. هدى ناجي	مقارنة للتفضيلات القرائية وفق الذكاءات المتعددة بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة ديالى	349-358
35	م.م. حيدر عبد الواحد عيسى م.م. عمر حسام صلال م.م. علي محي مكتوف	اثر تمرينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبي الريشة الطائرة للشباب	359-374



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
36	أ.د. محمد حسين حميدي أ.د. علي عطشان خلف	دراسة بعض المتغيرات الكيميائية على المانع المائي وعلاقتها بالإنتاج في ركض (3000م) موانع	375-392
37	مضر عبد الباقي سالم باسم سامي شهيد م.م. علا سلام	دراسة تحليلية لواقع الرياضة المدرسية للمرحلة المتوسطة في محافظة القادسية	393-402
38	أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي أ.د. عباس مهدي صالح الغريبي م.م. عقيل كاظم هادي الفحام	دراسة مقارنة للمرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة	403-412
39	أ.م.د. ناطق عبد الرحمن وريثة اللامي م. ريم جمال	التقويم الختامي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد على وفق بعض المتغيرات الفسيولوجية	413-420
40	م.د. سندس برهان ادهم م.د. شذى عبد الحافظ اسماعيل	دور التخطيط والتنظيم الإداري في تحسين النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في بغداد	421-430
41	م.د. أيمن هاني عبد عاني الجبوري م.م. أفراح باقر عبد الجليل م.م. زينب عبد السادة علي	الاضطرابات السيكوفسيولوجية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	431-440
42	م.د. ياسمين حميد مجيد البياتي م.د. أيمن هاني عبد عاني الجبوري م.م. أفراح باقر عبد الجليل	الذكاء الذاتي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط	441-450
43	م.م. نسيم عبد الاله عبد العزيز الشايع م.م. أنس عبد الستار عيد	دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظة الانبار	451-460
44	أ.م.د. ياسل عبد الستار احمد م.م. غفران إبراهيم نعمه	تأثير تمارين علاجية لتأهيل تحذب الفقرات الصدرية لسيدات (عمر 40-45 سنة)	461-470
45	م.د. سهاد ابراهيم حمدان	تأثير التدريبات اللاهوائية بمؤشر السرعة الحرجة لفعالية 200 متر وبعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة (T46، T47) في مرحلة الاعداد الخاص الثاني	471-478

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تمرينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الانفجارية وإنجاز رفعة الخطف للشباب

م.د. إيهاب نافع كامل

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

bh.ehab1980@gmail.com

ملخص البحث

احتوى البحث على خمسة أبواب، إذ تطرق الباحث في الباب الأول إلى مقدمة البحث وأهميته، وتطرق إلى أهمية تأثير تمرينات الكروس فت وأثرها في تطوير القدرات البدنية الخاصة، ومنها القدرة الانفجارية، وما من دور بارز وكبير ومؤثر في تحقيق الإنجاز، وإنَّ أي ضعف في القدرات البدنية والمتمثل بمؤشر القدرة الانفجارية سوف ينعكس بشكل سلبي على التكنيك الصحيح، ودقة الأداء، وتحقيق الإنجاز للفوز، وكذلك احتوى الباب الأول على مشكلة البحث التي تمحورت في قلة الاهتمام بالقدرات البدنية ومنها القدرة الانفجارية، والتركيز على الأداء، لذلك فإنَّ أي ضعف بالقدرات البدنية سينعكس على الإنجاز، وعدم تحقيق الأهداف المرجوة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، أمَّا الباب الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية، وقد تناول الباحث مفهوم تمرينات الكروس فت، والقدرة الانفجارية، وأهميتها وقياسها، وأثرها وأهميتها في تحقيق الإنجاز، أمَّا الباب الثالث من البحث فاحتوى على منهجية البحث والإجراءات الميدانية ووصف لمجتمع العينة، واعتمد المنهج التجريبي، أمَّا عينة البحث فقد تكونت من خمسة لاعبين في فعالية رفع الأثقال لفئة الشباب في نادي ديالى الرياضي، وكذلك تمَّ تحديد متغيرات البحث وأهم الإجراءات المستخدمة، وكذلك الوسائل الإحصائية، أمَّا الباب الرابع فقد اشتمل على عرض ما توصل إليه الباحث من نتائج ومناقشتها، مستندًا في ذلك إلى مجموعة من المصادر العلمية، أمَّا الباب الخامس فقد شمل الاستنتاجات والتوصيات.

The Effect of Crossfit Exercises in the Development of Explosive Force and the Achievement of Abduction of Youth.

Researcher

M.D. Ihab Nafea Kamel

2018 A.D.

1439 A.H

Abstract

The research covered five sections. The researcher discussed the importance of the impact of crossover exercises and their impact on the development of special physical abilities, including explosive power, and no significant, significant role in achieving achievement. Physical strength of the explosive power index will be reflected negatively on the correct technique, accuracy of performance, and achievement to win, as well as contained the first section on the problem of research, which focused on the lack of attention to physical capabilities, including explosive power and focus on performance, so any weakness in physical capacity Will be reflected on the achievement, and failure to achieve the desired objectives, so the researcher saw the study of this problem, the second section included the theoretical



studies, and the researcher dealt with the concept of exercises Kros Fat, explosive force, and importance and measurement, and the impact and importance in achieving achievement, On the methodology of research and field procedures and a description of the sample community, and adopted the experimental approach, the sample of the research was made up of five players in the weight lifting activity of the youth club in Diyala Sports, as well as the variables of research and the most important procedures used, Yeh, Part IV has included the findings show a researcher from the results and discussion, so based on a range of scientific sources, while Part V has included the conclusions and recommendations.





1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

بدأ توجه دول العالم العناية بالنشاط الرياضي لغرض تنشئة جيل يتمتع بالصحة الجيدة، فضلاً عن اكتساب اللياقة البدنية بطرائق وأساليب علمية، لغرض تكوين المجتمع والأجيال التي تتمتع بصحة عامة من الناحية الجسمانية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، إذ جاء هذا التوجه بشتى المجالات الرياضية، فضلاً عن تطوير الإنجاز الرياضي في جميع الألعاب الرياضية، ومن الألعاب الاولمبية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات القارية، والعالمية، والاولمبية هي رياضة رفع الأثقال، ومن هنا تظهر أهمية البحث باستثمار تمرينات (الكروس فت) (Cross Fit) وما تتميز به من خصائص تدريبية لتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تُعدُّ محدداً في الإنجاز في رياضة رفع الأثقال، لذا تُعدُّ هذه الدراسة محاولة من الباحث في تطبيق أسلوب تدريبي جيد ندر استعماله من المدربين، وسعيًا فيه تطوير رياضة رفع الأثقال.

2-1 مشكلة البحث:

تُعدُّ فعالية رفع الأثقال من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية، خاصة، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة، وبما أنَّ فعالية رفع الأثقال تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقدرة الانفجارية، فضلاً عن القدرات الأخرى، لذا حددت مشكلة البحث في وجود ضعف بالإنجاز لدى الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، وهذا الضعف ناتج عن ابتعاد أغلب المدربين عن استعمال الأساليب الحديثة لتطوير القدرات البدنية، ومنها استعمال أسلوب تمرينات (Cross Fit) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والإنجاز في رياضة رفع الأثقال.

3-1 هدف البحث:

1. إعداد تمرينات باستعمال أسلوب تمرينات الكروس فت .
2. التعرف الى تأثير تمرينات الكروس فت في تطوير القدرة الانفجارية لرفعة الخطف.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لرفعة الخطف للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز رفعة الخطف للمجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، ونادي المقدادية الرياضي والبالغ عددهم (12) رباعاً وبأوزان مختلفة.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/3/1 ولغاية 2018/5/10
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي.

6-1 تحديد المصطلحات:

1. تمرينات الكروس فت:

هو نظام لياقة بدنية وضع من قبل (Greg Glassman) على مدى عدة عقود كان مؤسس (Gross fit)، والمدير التنفيذي للبرنامج، وأول شخص في التاريخ قام بتحديد اللياقة البدنية بطريقة هادفة وقابلة للقياس عبر الأزمان والأوزان، ثم أنشأ برنامجاً مصمماً خصيصاً لتحسين اللياقة البدنية باستعمال أسلوب Cross fit⁽¹⁾.

(1) Doug Chapman; **Training for the Crossfit games**: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013) p.201.



وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية، مثل: مهارات الجمناستك، ورفع الأثقال، والجري (الركض)، والتجديف بمختلف الأحمال والشدد التدريبية، والأطوال، والمسافات، لذلك فهي مثال لتحقيق أقصى قدر من كمية العمل المنجز في أقصر وقت، إذ إنَّ تكثيف الجهد أمر ضروري من أجل النتائج الأفضل في توظيف منهاج متنوع باستمرار التدريب والحركات الفنية لتحقيق مكاسب كبيرة في اللياقة البدنية⁽¹⁾.

وتعرف تمرينات الكروس فت بأنها نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية، يستعمل فيه تدريبات الأثقال وتدرجات القدرة، وتدرجات الجمناستك، ويعد نظاماً تدريبياً جديداً يعمل على خلط هذه العناصر سوية، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والانجاز⁽²⁾.

2. القدرة الانفجارية: "القدرة على تفجير أقصى قدرة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد، أي إنها القدرة القصوى اللحظية للأداء، ومثال ذلك لحظة القفز أو الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع"⁽³⁾.

3. رفعة الخطف: تعرف بأنها: عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الطبلية إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين والثبات.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث: اختار الباحث (12 رباعاً) من رباعي نادي دياي الرياضي، فأصبحت النسبة المئوية للعينة (100%) من المجتمع الأصلي، ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة التي لها علاقة قوية في موضع البحث استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الطول، والكتلة، والعمر، عن طريق استخدام معامل الاختلاف، إذ كلما كانت نتائجه (30%) فما دون كان مؤشراً لتجانس العينة كما هو مبين الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والكتلة والعمر للعينة باستخدام معامل الاختلاف.

المعالم الإحصائية للمتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف%
الطول	166.66	6.83	4.09
الكتلة	76.33	17.50	22.92
العمر	24.5	3.88	15.83

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس.
- الملاحظة العلمية.
- الوسائل الإحصائية.
- فريق العمل المساعد.

(1) أحمد فهد عبدالله؛ **فُراس تعليمي لتمرينات وتدريب الكروس فت:** (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015) ص104.

(2) Michael Braue; **Body weight Crossfit:** (U.S.A, Texas, 2015) p.17.

(3) سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) ص15.



4-3 إجراءات البحث:

1-4-3 القياسات الجسمية: تم أخذ قياسات الكتلة والطول والعمر لعينة البحث.

2-4-3 الاختبارات البدنية:

1. اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

وحدة القياس: (متر/دقيقة).

طريقة الأداء: يعطى المختبر كرة طبية ويضعها في حجره، وعند إعطاء المدرب إشارة بالبدء يقوم المختبر بوضع الكرة الطبية عند صدره، ويقوم بدفع الكرة الطبية إلى الأعلى وللخارج بزاوية (45 درجة) باستعمال فن أداء مشابهة التمريرة الصدرية بكرة السلة، ويعطى المختبر ثلاث محاولات، بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة.

الأدوات: شريط قياس، وكرة طبية زنة (3كغم)، وكروسي بدعائم ظهر أو معقد معدل مع دعائم لتثبيت عضلات الصدر.

طريقة التسجيل: تقاس المسافة في كل محاولة من قاعدة الكروسي إلى موضع هبوط الكرة على الأرض.

2-2-4-3 قياس القدرة الانفجارية للرجلين⁽²⁾:

اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثابت:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للأطراف السفلى.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند خط البداية والوثب إلى الأمام بكلتا القدمين بعد ثني الركبتين ومرجحة الذراعين، ثم الوثب للأمام لأبعد مسافة.

الأدوات: شريط قياس، واستمارات تسجيل نتائج.

طريقة التسجيل: يعطى المختبر ثلاث محاولات، وتحسب مسافة الوثب بالمتر لأطول مسافة.

3-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (3 لاعبين) من غير عينة البحث، إذ قام الباحث باختبار القدرة الانفجارية للذراعين، والقدرة الانفجارية للرجلين يوم الأحد الموافق 2018/2/19 في تمام الساعة الخامسة عصرًا وكان الغرض منها:

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها في إجراء البحث.

2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.

3. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل لاعب.

3-6 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث، إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم الأربعاء الموافق 2018/3/5 في تمام الساعة الخامسة عصرًا علما كان عدد الوحدات التدريبية 33 وحدة تدريبية على مدار 45 يوم وتم استخدام تمرينات الكروس فت في القسم الرئيسي .

3-7 الوسائل الإحصائية⁽³⁾:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. النسبة المئوية.

4. معامل الاختلاف.

5. قانون بيرسون.

(1) كمال عبد الحميد إسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الأداء والمصاحبة لعملية حركة الإنسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016) ص200.

(2) ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011) ص30.

(3) عبدالرحمن عدس؛ مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس: (عمان، مطبعة الأقصى، 1980) ص102.



6. قانون (t) لدلالة معنوية الارتباط.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 إنجاز العينة في الاختبارات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية) للذراعين والرجلين ورفعة الخطف وتحليلها ومناقشتها:

من أجل تعرّف إنجاز العينة في الاختبارات البدنية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار، بهدف التحليل كما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.

المتغيرات البدنية	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القدرة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية	4.33	0.16
القدرة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	153.66	2.58
رفعة الخطف	اختبار رفعة الخطف	80.3	7.11

يتبين من الجدول (2) مؤشر القدرة البدنية للذراعين والرجلين لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية، إذ حققت وسط حسابي قيمته (4.33) وانحراف معياري (0.16)، وكذلك نجد اختبار الوثب الطويل قد حقق وسط حسابي قدره (153.66) وانحراف معياري (2.58)، وأن قيمة الوسط الحسابي في اختبار رفعة الخطف قدره (80.3) وانحراف معياري (7.11).

ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين (5.05) وبانحراف معياري (0.08) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين (4.03) وبانحراف معياري بلغ (0.4) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين اختبارين فقد عولجت النتائج احصائياً بوساطة اختبارات للعينات المستقلة إذ تبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (4.50) حت مستوى خطأ بلغ (0.001) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) تبين وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين اما في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين تبين ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغت (170) وبانحراف معياري (4.47) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين (152.5) وبانحراف معياري بلغ (4.03) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد عولجت النتائج احصائياً بوساطة اختبار (ت) للعينات المستقلة إذ تبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (6.96) تحت مستوى خطأ بلغ (0.000) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) تبين وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرت نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن تمارينات (Gross fit) أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى أفراد العينة التجريبية.

2. إن التمارينات التقليدية بالأثقال ساعدت في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3. أثرت تمارينات (Gross fit) بشكل أفضل من تمارينات الأثقال التقليدية في تطوير القدرات البدنية الخاصة.



4. كانَ لتمرينات (Gross fit) تأثير إيجابي في رفع الإنجاز لرفعة الخطف لدى أفراد عينة البحث التجريبية.

5. إنَّ تطور القدرة الانفجارية ساعد في رفع الإنجاز لرفعة الخطف لدى عينة البحث التجريبية.

2-5 التوصيات:

مِمَّا ورد في الاستنتاجات التي تمَّ التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي:

1. تأكيد استعمال الأسلوب الحديث (Gross fit) في راية رفع الأثقال.
2. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستوى البدني عن طريق استعمال تمرينات (Gross fit).
3. تعميم مثل هذه الدراسة على المنتخبات في رياضة رفع الأثقال.
4. استعمال تمرينات (Gross fit) في تطوير قدرات بدنية أخرى قد تسهم في تطوير إنجاز رفعة الخطف.
5. ضرورة إجراء دراسات مشابهة بمثل هذه الدراسة باستعمال تمرينات الكروس فت (Gross fit).

المصادر والمراجع:

- أحمد فهد عبدالله؛ كُراس تعليمي لتمرينات وتدريب الكروس فت: (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015).
- سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).
- عبدالرحمن عدس؛ مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس: (عمان، مطبعة الأقصى، 1980).
- كمال عبدالحميد إسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الأداء والمصاحبة لعملية حركة الإنسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).
- ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011).

- Doug Chapman; Training for the Crossfit games: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013).
- Michael Braue; Body weight Crossfit: (U.S.A, Texas, 2015).



ملحق (1)
نموذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية:

الملعب: نادي ديالى/ قاعة رفع الأثقال. شدة الوحدة التدريبية: 90%. زمن الوحدة التدريبية: 90د. هدف الوحدة: القدرة الانفجارية.				رياضة رفع الأثقال/ رفعة الخطف		الشهر: الأول اليوم: الأربعاء الأسبوع: السادس التاريخ: 2018//
						الوقت: الساعة الخامسة عصرًا
الزمن الكلي للتدريبات وزمن الانتقال	زمن الانتقال بين التدريبات	التكرار	زمن أداء التمرين	تفاصيل التدريب والتدريبات	الوقت	أقسام الوحدة التدريبية
				تمرينات عامة وخاصة	25د	القسم التحضيري
				تفاصيل وصف أداء التمرينات	55د	القسم الرئيسي
				تمرينات مهارية لم يتدخل فيها الباحث	45د	الإعداد المهاري
75ثا يكرر الأداء بكامله (8 مرات)	5ثا	10	10ثا	1. دبني أمامي مع دفع الثقل للأعلى.	10د	الإعداد البدني تمرينات بدنية تمرينات الكورس فت
	5ثا	10	10ثا	2. دبني خلفي كامل.		
	5ثا	10	10ثا	3. ديد لفت (سومو).		
	5ثا	10	10ثا	4. تمرين بطن.		
	5ثا	10	10ثا	5. جيرك سبلت من الحماله.		
العودة للنشاط الطبيعي				تمرينات تهدئة واسترخاء	10 د	القسم الختامي

ملاحظة: زمن الانتقال من تمرين إلى آخر: (5ثا).



الالتزام الوظيفي وعلاقته بسلوك المواطنة لدى مدرسات التربية البدنية مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة

الطالبة اشواق جاسم
ا.م.د. عبير داخل السلمي
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
ملخص البحث

مقدمة عن البحث: يرجع سر الاهتمام بالالتزام الوظيفي بالمؤسسات التعليمية الى اهمية دور المدرسين اذ ان نجاح المدرسة ووصولها لأهدافها يرتبط بشكل مباشر بمدى ايمان افراد بأهداف المدرسة وتفاعلهم فيها وسعيهم للوصول اليها وشعورهم بتطابقها على الاقل قربها من اهدافهم الشخصية والذاتية، والالتزام الوظيفي يسهم في تحسين وتطوير الاداء الوظيفي وخلق علاقات الاحترام والتقدير بين المدرسين وتوفير الشعور بالاهتمام والرعاية، ومن المفاهيم الإدارية التي انتجتها الفكر الاداري المعاصر واستحوذت على اهتمام الكثير من الباحثين سلوك المواطنة ومفهوم السلوك المواطنة التنظيمية او السلوك التطوعي الاختياري خارج نطاق الادوار الرسمية الهادف الى الارتقاء بمستوى كفاءة وفعالية المؤسسة التعليمية.

تكمّن مشكلة البحث: لذا جاءت دراسة البحث للإجابة على التساؤلات التالية :

- 1-ما درجة الالتزام الوظيفي لدى مدرسات التربية البدنية ؟
- 2-ما درجة سلوك المواطنة التنظيمية لدى مدرسات التربية البدنية ؟
- 3-هل الالتزام الوظيفي له علاقة بسلوك المواطنة التنظيمية ؟

اهداف البحث:

- 1-درجة الالتزام الوظيفي لمدرسات التربية البدنية.
 - 2-درجة سلوك المواطنة التنظيمية لمدرسات التربية البدنية.
 - 3-العلاقة بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لمدرسات التربية البدنية.
- استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي حيث تكون مجتمع البحث من مدرسات التربية البدنية مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة والبالغ عددهن (50) للعام الدراسي 2017-2018، تم استخدام مقياس الالتزام الوظيفي من اعداد (اماني، 2016) وقد تضمن المقياس (25) فقرة، وكانت بدائل الاجابة هي (كبيرة جدا"، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدا") وكذلك مقياس سلوك المواطنة من اعداد (محمد بن عبدالله، 2006) وقد تضمن المقياس (32) فقرة، وكانت بدائل الاجابة هي(دائماً"، غالباً"، احياناً"، نادراً"، ابداً")

استنتجت الباحثتان: مدرسات التربية البدنية يتمتعن بدرجة عالية من الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية، وان هنالك علاقة طردية معنوية بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لدى مدرسات التربية البدنية

توصي الباحثتان: رعاية اهتمامات وحاجات المدرسات ومتطلباتهن المهنية من خلال توفير البرامج التدريبية التي تضمن الشعور بالتطور الوظيفي وتحسن الاداء المهني

الكلمات المفتاحية: الالتزام وظيفي، سلوك المواطنة التنظيمي، مدرسات التربية البدنية



Research Summary

Job commitment and its relation to the behavior of citizenship in physical education teachers Directorate of Education Baghdad AL- Karkh THird

Search submitted by

Research submitted by Ashwaq Jassim

Assistant Prf Dr.ABEER DAKHIL HATEM AL-SELMi

University of Baghdad: College of physical education and sport sciences for Women

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

Search for research: The secret of attention to the commitment of the educational institutions to the importance of the role of teachers as the success of the school and knowledge of the excellence of the objectives of the school and their interaction in them and their quest to reach them and their sense of conformity at least close to their personal and personal goals, and commitment to functional contribute to improve and develop the performance and create relationships respect And appreciation between teachers and administrative and scientific transformation as organizational citizenship or voluntary voluntary behavior outside the official roles aimed at upgrading the efficiency and effectiveness of the educational institution.

The problem of research: even after studying the research to answer the **following questions:**

- 1-What is the degree of physical design for physical education teachers?
- 2-What is the degree of the behavior of artistic citizenship among teachers of physical education?
- 3-Does a career commitment have to do with the behavior of organizational citizenship?

research goals:

- 1-degree of functional commitment to physical education teachers
- 2-the degree of organizational citizenship behavior of physical education teachers
- 3-the relationship between the functional commitment and the behavior of organizational citizenship of physical education teachers

Researcher The descriptive approach, which is the research community of physical education teachers Directorate of Education Baghdad AL- Karkh third depth (50) for the academic year 2017 - 2018, was estimated compliance scale of the (Amani 2016) The scale has proved (25) paragraph, Are very large, large, medium, few, very few "), a measure of the behavior of citizenship by Mohammed Bin Abdullah, 2006 (rarely, ever)

The two researchers concluded: physical education teachers have the highest experience of working in accounting and public relations

The researchers recommend: taking care of the interests and needs of teachers and their professional requirements through the provision of training



programs that provided a sense of career development and improved professional performance.

Keywords: functional commitment, organizational citizenship behavior, physical education teachers.

مقدمه البحث:

1-1 مقدمه واهميه البحث:

يلعب المدرس دورا أساسيا في العملية التعليمية فهو الذي يسعى الى نهضة المجتمع بالتعاون مع المدرسة فالمدرس يمثل الدعامة الأساسية التي يؤسس عليها النمو المتكامل لدى الناشئة في اي مجتمع من المجتمعات وذلك لان مهمه المدرس لا تقتصر على التلقين المادة العلمية باستخدام الاساليب والأنشطة التعليمية بل هو الموجه والمرشد الامثل للطلاب وذلك ما يؤكد الميدان التربوي، فالمؤسسة التعليمية الناجحة لا يراعي الجوانب العلمية والمهارية فحسب بل تتعداه الى البناء القيمي والشخصي له كما يعد المدرس الكفاء وسيله المؤسسة وهدفها وغايتها في نفس الوقت لذلك نجاح المؤسسة التعليمية يكمن في تحقيق اهدافها ويعتمد على ما يبذله المدرس من جهد تجاه العمل ومدى اخلاصه وتقانيه، الذي يظهر من خلال الالتزام الوظيفي للمدرس بالمؤسسة التعليمية التي يعمل فيها اذ ان نجاح المدرسة ووصولها لأهدافها يرتبط بشكل مباشر بمدى ايمان المدرسين بأهداف المدرسة وتفاعلهم فيها وسعيهم للوصول اليها وشعورهم بتطابقها وقربها من اهدافهم الشخصية والذاتية، والالتزام الوظيفي يسهم في تحسين وتطوير الاداء الوظيفي وخلق علاقات الاحترام والتقدير بين المدرسين وتوفير الشعور بالاهتمام والرعاية والولاء والانتماء والاخلاص والحب والطاعة والانضباط اتجاه المؤسسة التي يعمل بها، ومن المفاهيم الإدارية التي انتجها الفكر الإداري المعاصر واستحوذت على اهتمام الكثير من الباحثين هو مفهوم السلوك المواطن التنظيمية او السلوك التطوعي الاختياري خارج نطاق الادوار الرسمية الهادف الى الارتقاء بمستوى وكفاءة وفعالية المؤسسة دون ان يكون هناك اي ربط بين هذا السلوك والحصول على اي مردود مادي او معنوي مقابل ذلك، ويبرز سلوك المواطن التنظيمية كسلوك اضافي في الآثار الإيجابية التي تنعكس على التنظيمات اذ يخلق تفاعل بين اعضاء المدرسة ويعزز انتمائهم للمؤسسة التعليمية ويرفع مستوى التزامهم الوظيفي الذي يرفع روحهم المعنوية ومردود ذلك في الاداء الجيد الذي يسهم في تحقيق اهداف المؤسسة بحيث يقوم المدرس بجميع المهام الموكلة اليه بوقتها ومكانها وقدرها المناسب وسعيه من اجل انجاح مؤسسته والعمل على تنميتها، ومما يثيره الالتزام الوظيفي من سلوكيات المواطن التنظيمية في المؤسسات التعليمية تكمن اهمية البحث في التعرف على الالتزام الوظيفي وعلاقته بسلوك المواطن التنظيمية لمدرسات التربية البدنية.

2-1 مشكله الدراسة:

من خلال خبرة الباحثة كونها تعمل في مجال الاشراف التربوي فان المدرس يعد الركيزة الأساسية في المؤسسة التعليمية فلذلك لابد من التعرف على درجة التزامهم الوظيفي لأنه منهج وطريقه حياة بالنسبة للمؤسسة حيث تسعى الى تأسيس قاعدة صلبة من المدرسين المخلصين في عملهم وما يقدموه من التزام ومحافظة على الموارد المادية وشعورهم بالاندماج والانتماء التام لهذا الكيان المؤسسي و كذلك من خلال معرفة درجة سلوك المواطن التنظيمية لديهم .
لذا جاءت دراسة البحث للإجابة على التساؤلات التالية :

- 1-ما درجة الالتزام الوظيفي لدى مدرسات التربية البدنية ؟
- 2-ما درجة سلوك المواطن التنظيمية لدى مدرسات التربية البدنية ؟
- 3-هل الالتزام الوظيفي له علاقة بسلوك المواطن التنظيمية ؟

3-1 اهداف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1-درجة الالتزام الوظيفي لمدرسات التربية البدنية



2-درجة سلوك المواطنة التنظيمية لمدرسات التربية البدنية

3-العلاقة بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لمدرسات التربية البدنية

4-1 فروض البحث:

-لا توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة لدى مدرسات التربية البدنية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: بعض من مدرسات التربية البدنية في قطاع مديرية تربية بغداد كرخ الثالثة .

2-5-1 المجال الزمني: لعام الدراسي 2017-2018م.

3-5-1 المجال المكاني: مدارس تابعه لمديرية تربية بغداد كرخ الثالثة.

6-1 تحديد المصطلحات:

اولا: الالتزام الوظيفي: هو حاله وجدانية لدى الفرد تدل على ارتباطه بمهنته واتجاهاته نحوها وشعوره بتمائل قيمة واهدافه مع قيم المؤسسة واهدافها (1).

ثانيا: سلوك المواطنة التنظيمية: سلوك الادوار الاضافية والتي تتعدى حدود الوظيفة(2).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، لكونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث فالمنهج الوصفي (هو التصور الدقيق لعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والميول والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية)(3).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث ب 50 مدرسة تربية بدنية في مديرية تربية بغداد كرخ الثالثة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغت العينة الاستطلاعية (10) مدرسة وحيث تم استبعادهم اما العينة التطبيق فقد بلغت (40) مدرسة.

2-3 الاجهزة والادوات المستعملة ووسائل البحث:

-المصادر والمراجع.

- الاستبانة (مقياس الالتزام الوظيفي، مقياس سلوك المواطنة التنظيمية).

- شبكة المعلومات الدولية الالكترونية.

2-4 اجراءات البحث:

2-4-1 مقياس الالتزام الوظيفي: استخدمت الباحثتان مقياس الالتزام الوظيفي تم بناءه من قبل (اماني جمال 2012)(4) بعد استطلاع رأي عينة من المختصين في الادارة التربوية ويتكون هذا المقياس من

(25) فقرة موزعة على اربعة مجالات حيث اعطي لكل فقرة وزن مدرج وفق متدرج الخماسي (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة قليلة، قليلة جدا) اعطيت الاوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1).

ابعاد المقياس هي:

1. الالتزام بالمسؤولية اتجاه قواعد واخلاقيات العمل ويتكون من ست فقرات.

2. الالتزام بالمسؤولية اتجاه اداء العمل يتكون من ست فقرات.

3. الالتزام تجاه مسؤولية مواعيد العمل يتكون من ست فقرات.

4. الالتزام بالمسؤولية تجاه مكان العمل ويتكون من سبع فقرات.

(1) عبد الباقي، صلاح الدين، السلوك الفعال في المنظمات: (عمان، دار الجامعية، 2009)، ص 208

(2) لعور عاشور، التمكين النفسي وتأثيره على سلوك المواطنة التنظيمية لدى افراد حماية المدينة (رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2014)، ص 68

(3) وجيه محبوب، البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002)، ص 267

(4) اماني جمال نبهان، علاقة الثقافة التنظيمية في الالتزام الوظيفي لدى معلمي المدارس الاساسية الحكومية بمحافظة غزة وسبل تطويرها، (رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، 2012)



2-4-2 مقياس سلوك المواطنة التنظيمية: استخدمت الباحثتان المقياس المعد من قبل (محمد بن عبد الله، 2006)⁽¹⁾ من خلال مراجعة ادبيات الدراسة وما كتب حول سلوك المواطنة التنظيمية توخى من خلالها تحقيق اهداف الدراسة ويتكون هذا المقياس من (32) فقرة يتم الاجابة عليها طبقا لمقياس ليكرت الخماسي الذي يتدرج من دائما (5) درجات وغالبا (4) درجات واحيانا (3) درجات ونادرا (2) درجة وابدا (1) درجة.

وتتوزع الفقرات على مكونات سلوك المواطنة التنظيمية وفق الاتي:

1. الايثار يتكون من سبع فقرات.
2. الكياسة يتكون من ست فقرات.
3. الروح الرياضية من ست فقرات.
4. وعي الضمير من ست فقرات.
5. السلوك الحضاري من سبع فقرات.

2-5 التجربة الاستطلاعية: من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للمدرسات والتعرف على الوقت المستغرق لإجابتهن، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس، تم تطبيق المقياس على عينه استطلاعية مؤلفة من (10) مدرسة اختيروا عشوائيا من وتم استبعادهن من التجربة الرئيسية، بتاريخ 2018/11/22، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة.

2-6 الاسس العلمية لمقياس:

1-صدق الاختبارات: أن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما أعد لقياسه، لذا عرضت الباحثتان المقياس للالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية على لجنة من الخبراء في علم النفس الرياضي والادارة التربوية الذين وجدوا ان المقياس تلائم افراد العينة.

2-ثبات الاختبار: ان الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة، إذا ما طبق لأكثر من مرة على افراد العينة في ظروف متماثلة، لذا استخدمت الباحثتان لحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ثم تم بعد ذلك معالجة البيانات احصائيا واستخراج معامل ارتباط سبيرمان- براون وجدول (1، 2) يبين إن جميع الاختبارات تتمتع بمعامل ثبات مرتفع .

الجدول (1)

يبين معامل الثبات لمقياس الالتزام الوظيفي

ت	الإبعاد	معامل الثبات	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون
1	الالتزام المسؤولية اتجاه قواعد وأخلاقيات العمل	0.811	0.895
2	الالتزام بالمسؤولية اتجاه اداء العمل	0.842	0.914
3	الالتزام بالمسؤولية اتجاه مواعيد العمل	0.861	0.925
4	الالتزام بالمسؤولية تجاه مكان العمل	0.854	0.921
	الدرجة الكلية	0.826	0.904

(1) محمد بن عبدالله بن سعيد، سلوك المواطنة التنظيمية لدى معلمي مدارس التعليم العام الحكومية للبنين بمدينة جدة، (رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، 2006).



الجدول (2)

يبين معامل الثبات لمقياس سلوك المواطنة التنظيمية

ت	الإبعاد	معامل الثبات	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون
1	الإيثار	0.862	0.925
2	الكياسة	0.887	0.940
3	الروح الرياضية	0.854	0.921
4	وعي الضمير	0.868	0.929
5	السلوك الحضاري	0.882	0.937
	الدرجة الكلية	0.875	0.933

2-7 التجربة الرئيسية: تم تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغة (50) مدرسة، من خلال توزيع استمارات الاستبانة عليهن بعد توضيح ما هو مطلوب منهن والاجابة عن استفساراتهن، وذلك بتاريخ 2018/12/13 وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بها ثم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وكانت هي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة سبيرمان-براون، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 التعرف على درجة الالتزام الوظيفي لدى مدرسات التربية البدنية:

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الالتزام الوظيفي

ت	الابعاد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة الاحصائية
1	الالتزام بالمسؤولية اتجاه قواعد وأخلاقيات العمل	18	23.51	2.549	13.672	0.000	معنوي
2	الالتزام بالمسؤولية تجاه اداء العمل	18	24.20	2.280	17.222	0.000	معنوي
3	الالتزام بالمسؤولية اتجاه مواعيد العمل	18	26.60	2.190	24.855	0.000	معنوي
4	الالتزام بالمسؤولية اتجاه مكان العمل	21	25.73	2.707	11.051	0.000	معنوي
	الدرجة الكلية للالتزام الوظيفي	75	100.04	11.854	13.361	0.000	معنوي

*معنوي اذا كانت sig => 0.05 عند درجة حرية 39.

يبين جدول (3) الاوساط الفرضية والايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار T لدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية والايوساط الفرضية لمقياس الالتزام الوظيفي، اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والايوساط الفرضية ولصالح الاوساط الحسابية لعينة البحث وذلك لان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من 0.05، وهذا يشير الى تمتع افراد عينة البحث بدرجة من الالتزام الوظيفي في أبعاده الاربعة (الالتزام بالمسؤولية اتجاه قواعد وأخلاقيات العمل والالتزام بالمسؤولية اتجاه مواعيد العمل والالتزام بالمسؤولية اتجاه مكان العمل والالتزام اتجاه مكان العمل) وتعزو الباحثتان ذلك الى مدى وعي مدرسات التربية البدنية لقيمة واهمية الالتزام الوظيفي وانعكاس تأثيره على العملية التعليمية وانظمة المتابعة التي يخضع لها مدرسات التربية البدنية خلال ممارستهم لمهنة التعليم، ويتمتعن بدرجة عالية من المنهية من خلال التزامهن بمواقيت العمل وقواعده واحترام



العمل والمحافظة على مستلزمات العمل وتقديم الخدمة بنزاهة ودون خشية او محاباة ل احد ،وتتفق النتائج مع دراسة (مرزوق، 2011)⁽¹⁾.

2-3 التعرف على درجة سلوك المواطنة التنظيمية لدى مدرسات التربية الرياضية: الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط
الفرضي لمقياس سلوك المواطنة التنظيمية

ت	الابعاد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
1	الايثار	21	26.54	2.575	13.611	0.000	معنوي
2	الكياسة	18	25.11	2.341	19.216	0.000	معنوي
3	الروح الرياضية	18	27.14	2.111	27.447	0.000	معنوي
4	وعي الضمير	18	26.28	2.874	18.237	0.000	معنوي
5	السلوك الحضاري	21	24.81	2.652	9.093	0.000	معنوي
	الدرجة الكلية لسلوك المواطنة التنظيمية	96	129.88	14.543	14.736	0.000	معنوي

*معنوي اذا كانت sig => 0.05 عند درجة حرية 39.

يبين جدول (3) الأوساط الفرضية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار T لدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لمقياس الالتزام الوظيفي، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لصالح الأوساط الحسابية لعينة البحث وذلك لان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من 0.5، وهذا يشير إلى تمتع أفراد عينة البحث بدرجة من سلوك المواطنة بإبعاده الخمسة (الايثار، الكياسة، الروح الرياضية، وعي الضمير، السلوك الحضاري) مما يؤكد إن مدرسات التربية البدنية يتمتعون بسلوكيات تعاونيه وتلقائية تطوعية مما يمنح المنظمة قوة الانصهار والاندماج بين المدرس والمؤسسة التعليمية التي يعمل بها وكذلك لديهن الاستعداد لتحقيق المزيد من النمو المهني والاخلاص والعمل بجدية والقدرة على الخلق والابداع، والمشاركة البناءة في التطور والتجديد مما يسهم في تحقيق الاهداف المنشودة للنظام التربوي واتفقت النتائج مع دراسة (بندر، 2012)⁽²⁾.

(1) مرزوق ابتسام يوسف، استراتيجيات ادارة الصراع التي يتبعها مديري المدارس الثانوية في محافظة غزة وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى المعلمين، (رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، 2011).
(2) بندر كريم ابوتابة، اثر العدالة التنظيمية على سلوك المواطنة التنظيمية في مراكز الوزارات الحكومية في الاردن، (مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات الاقتصادية والادارية، مجلد 20، العدد 2، 2012).



3-3 التعرف على العلاقة بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لدى مدرسات التربية البدنية:

الجدول (5)

يبين قيم المعادلات الارتباط المحسوبة بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة T المحسوبة مع الاشارة	Sig	قيمة T المحسوبة مع الكياسة	Sig	قيمة T المحسوبة مع الروح الرياضية	Sig	قيمة T المحسوبة مع وعي الضمير	Sig	قيمة T المحسوبة مع السلوك الحضاري	sig	قيمة T المحسوبة مع الدرجة الكلية	Sig
الالتزام بالمسؤولية اتجاه قواعد واخلاقيات العمل	0.543	0.000	0.586	0.000	0.618	0.000	0.567	0.000	0.549	0.000	0.618	0.000
الالتزام بالمسؤولية اتجاه اداء العمل	0.611	0.000	0.567	0.000	0.481	0.000	0.516	0.000	0.484	0.000	0.652	0.000
الالتزام بالمسؤولية اتجاه مواعيد العمل	0.527	0.000	0.511	0.000	0.565	0.000	0.543	0.000	0.467	0.000	0.613	0.000
الالتزام بالمسؤولية اتجاه مكان العمل	0.561	0.000	0.542	0.000	0.583	0.000	0.495	0.000	0.485	0.000	0.591	0.000
الدرجة الكلية	0.465	0.000	0.532	0.000	0.544	0.000	0.488	0.000	0.491	0.000	0.624	0.000

*معنوي اذا كانت sig => 0.05

يبين جدول (5) قيم معامل الارتباط المحسوبة بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية اذ يبين الجدول ان جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة كانت ذات دلالة معنوية لان جميع قيم مستوى الدلالة اقل من 0.05 وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية وطردية بين كل بعد بالالتزام الوظيفي مع ابعاد سلوك المواطنة التنظيمية، أي كلما كانت لدى العينة درجة عالية من الالتزام الوظيفي كان لديهم درجة عالية أيضا في سلوك المواطنة التنظيمية لان العلاقة طردية وهذا يعني ان للالتزام الوظيفي دور فعال في سلوك المواطنة التنظيمية وتعزو الباحثان ذلك الى أهمية الالتزام الوظيفي في بناء شخصية مدرسات التربية البدنية وبتبنى قيما "مطابقة لقيم وأهداف المؤسسة التعليمية وتعزز لديه سلوكيات المواطنة من خلال الفوائد التي يحصل عليها جراء التحاقه بهذه الوظيفة .



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. ان مدرسات التربية البدنية يتمتعن بدرجة عالية من الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية .
2. ان هنالك علاقة طردية معنوية بين الالتزام الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لدى مدرسات التربية البدنية.

4-2 التوصيات:

1. رعاية اهتمامات وحاجات المدرسات ومتطلباتهن المهنية من خلال توفير البرامج التدريبية التي تضمن الشعور بالتطور الوظيفي وتحسن الاداء المهني .
2. تشجيع المدرسات على قيمة الابتكار من خلال اتاحة الفرصة لهن معنويا وماديا .
3. تخصيص صفحة على موقع وزارة التربية والتعليم الالكتروني يكون بمثابة لوحة شرف للمدرسين والمدرسات الاكثر التزاما وتميزا وجدارة .
4. تضمين تقارير تقييم الاداء الوظيفي للمدرسين معيار يقيس سلوك المواطنة التنظيمية، ليشعر المدرس بتقدير المدرسة لاهمالهم التطوعية.



المصادر العربية:

- اماني جمال نيهان، علاقة الثقافة التنظيمية في الالتزام الوظيفي لدى معلمي المدارس الحكومية بمحافظة غزة وسبل تطويرها، (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2012).
- بندر كريم ابوتابة، اثر العدالة التنظيمية على سلوك المواطنة التنظيمية في مراكز الوزارات الحكومية في (الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الاقتصادية والادارية، مجلد 20، العدد2، 2012).
- عبد الباقي، صلاح الدين محمد، السلوك الفعال في المنظمات: (عمان، دار الجامعية، 2009).
- لعور عاشور، التمكين النفسي وتأثيره على سلوك المواطنة التنظيمية لدى افراد حماية المدنية (رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2014).
- مرزوق ابتسام يوسف، استراتيجيات ادارة الصراع التي يتبعها مديري المدارس الثانوية في محافظة غزة وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى المعلمين، (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2011).
- محمد بن عبدالله بن سعيد، سلوك المواطنة التنظيمية لدى معلمي مدارس التعليم العام الحكومية للبنين بمدينة جدة، (رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، جدة، 2006)
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002)



ملحق (1)
مقياس الالتزام الوظيفي

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
اولا	الالتزام بالمسؤولية تجاه قواعد واخلاقيات العمل					
1	ابذل قصارى جهدي لإنجاح عمل دراستي					
2	التزم بمظهر وهندام يليق بكوني معلما					
3	احرص على تطبيق قواعد السلوك الاخلاقي لمهنة التعليم					
4	اجتهد في تطبيق رسالة المدرسة حفاظا على سمعتها					
5	التزم بالتعليمات التي تصدر عن الادارة					
6	احافظ على سياسات العمل المتبعة في المدرسة					
ثانيا	الالتزام بالمسؤولية تجاه اداء العمل					
1	احرص على التمكن من المادة التي ادرسها					
2	اهتم بالتعرف الى ما يستجد من طرق واساليب التدريس					
3	اسعى الى تطوير مهاراتي التدريسية بشكل مستمر					
4	احرص على الاستفادة من الدورات التدريبية التي تعقدها الوزارة					
5	اتابع الندوات والايام الدراسية ذات العلاقة بمجال التخصص					
6	اقوم بحضور بعض الدروس للزملاء المتميزين					
ثالثا	الالتزام تجاه مسؤولية مواعيد العمل					
1	احافظ على مواعيد بداية ونهاية الحصة الدراسية					
2	التزم بالخطه الزمنية لتوزيع المنهاج الدراسي					
3	اتجنب التغيب عن المدرسة حفاظا على مصلحة الطالب					
4	اقدم التكاليفات المدرسية في وقتها المطلوب ما امكن					
5	اتجنب الارتباط باي عمل قد يؤثر سلبا على مواعيد العمل الرسمي					
6	اقوم بتعويض الحصص الفائتة على الطلبة اذا اضطرت للغياب					
رابعا	الالتزام بالمسؤولية تجاه مكان العمل					
1	احرص على احترام مكان العمل وتجنب مزاوله أي نشاط غير تعليمي فيه					
2	اولي اهتماما بنظافة واضاءة وتهوية الغرف الدراسية					
3	اشجع التلاميذ على تزيين الصفوف بالوسائل التعليمية					
4	اوظف معدات المدرسة من اجهزة ووسائل لخدمة العملية التعليمية					
5	احث التلاميذ على المحافظة على مرافق المدرسة					
6	ابلغ الادارة عن أي تلف او احتياجات للصيانة في الفصول والابنية					
7	احرص على وجود ادوات للسلامة واسعافات اولية في الفصول					



ملحق (2)
مقياس سلوك المواطنة

م	عبارات سلوك المواطنة التنظيمية					تكرار مدى ممارسة هذا السلوك التطوعي			
	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا				
اولا: الايثار									
1.						اساعد زملائي الذين لديهم عمل كبير			
2.						اقوم بأداء عمل زملائي عند الحاجة (كالغياب والاستئذان)			
3.						اعمل على تسهيل مهمة زملائي الجدد حتى اذا لم يطلب مني ذلك			
4.						استقطع زمنا" اضافيا" خارج الزمن الرسمي لتلبية احتياجات المعلمين الاخرين			
5.						اخصص معظم وقت فراغي اثناء الدوام الرسمي لمساعدة الاخرين الذين لديهم مشكلات متعلقة بالعمل			
6.						انتازل عن تدريس مادة او حصة او الاشراف على نشاط اذا رغب في ذلك زميل اخر			
7.						اتطوع لتقديم نشاطات اضافية للطلبة في غير اوقات العمل الرسمي			
ثانيا" الكياسة									
8.						ازود زملائي بالمعلومات المناسبة التي تساعدكم على اداء اعمالهم			
9.						اتجنب المعلم اذاء او جرح مشاعر زملائي في العمل			
10.						احترم خصوصية زملائي الاخرين			
11.						اهتم بحقوق زملائي الوظيفية			
12.						اتشاور مع الزملاء الاخرين عند اتخاذي إجراء أو قرار قد يؤثر عليهم			
13.						أسهم في حل الخلافات وسوء التفاهم بين العاملين في المدرسة			
ثالثا": الروح الرياضية									
14.						اتجنب استهلاك زمن طويل في الشكوى من ابسط مشكلات العمل			
15.						اتجنب تكبير المشكلات التي أو أجهها في عملي اكبر من حجمها الطبيعي			
16.						انتجيب تصيد اخطاء العاملين في المدرسة			
17.						اتقبل النقد بصدق رحب			
18.						اتسامح عن أي اساءة شخصية واتجنب لوم الاخرين			
19.						اظهر الاحترام والمجاملة لزملائي حتى في اوقات التوتر الشخصي او المهني			
رابعا": وعي الضمير									
20.						أواظب على قضاء معظم ساعات العمل في اداء واجبات العمل			
21.						التزم بمواعيد العمل المحددة (كالحضور المبكر، دخول الحصص، تسليم الاعمال في مواعيدها، ...)			
22.						احرص على عدم الغياب،حتى عندما تكون هناك اسباب مقنعة (كقطع الاجازة المرضية، ...)			
23.						انفذ توجيهات وتوصيات رؤسائي في العمل (المدير، والمشرف)			
24.						اتقيد بالأنظمة والتعليمات المدرسية، حتى في الوقت الذي لا توجد فيه رقابة ادارية عليه			
25.						اكمل واجباتي الوظيفية بعناية فائقة دون اخطاء			
خامسا": السلوك الحضاري									
26.						احرص على متابعة كل أنشطة المدرسة واعلاناتها باهتمام بالغ			
27.						أواظب على حضور اللقاءات والندوات والاجتماعات التي تعقدها المدرسة او الادارة التعليمية			
28.						اقدم العديد من الاقتراحات لتطوير طرق العمل بالمدرسة			
29.						ابذل قصارى جهدي لتعليم نفسي وتحسين مهاراتي، حتى لو على نفقتي الخاصة			
30.						ادافع عن سمعة مدرستي عندما ينتقدها الاخرون			
31.						ابذل جهدا اضافيا لتحسين صورة المدرسة امام الاخرين			
32.						التزم بالعادات والمعايير الاجتماعية (كمظهر العام، احترام الكبير، العطف على الصغير، عدم التدخين في المدرسة ،...)			



التفكير الإبداعي وعلاقته بدقة مهارة الإرسال بكرة الطائرة لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. سوسن جدوع
م.د. احمد ولهان حميد
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تعد دراسة الابداع ضرورة ملحة واساسية للمجتمعات الانسانية كافة بما في ذلك المجتمع الرياضي وعلى الرغم من تعدد النظريات والادبيات التي تحاول ان تفسر الابداع على اسس طبيعية او عملية او شخصية او نفسية او وراثية، فان الابداع يبقى رمزاً مهماً وقدرة عقلية متميزة في السلوك الذي تحدد شخصية الفرد ومما لاشك فيه ان الرياضة بوصفها ظاهرة اجتماعية تتبنى مفهوم الابداع بمعناه العام والتفكير الابداعي عند الاداء على وجه الخصوص في عملية التعلم للمهارات الاساسية في الالعاب الرياضية المختلفة ولاسيما كرة الطائرة ادراكا وتفسيرا وأداءه مع الايمان بأهمية اتاحة الفرصة لتشجيع كل عمل ادائي مبدع في المجالين التربوي والرياضي سواء اكان ذلك في التدريب او المنافسة الرياضية او التعلم، وكما ان سبب اختيار الباحثون دقة المهارة الارسال التنسي كمهارة ترجو تحقيق الفائدة في تعلمها وبالتالي تطويرها نتيجة التطور الهائل والكبير في اداء تلك المهارة على الصعيد الدولي، وهدفت الدراسة إلى قياس التفكير الابداعي وعلاقته بدقة الارسال التنسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة المشكلة واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى/ الدراسة المسائية للعام الدراسي 2017/2018 والبالغ عددهم (50) موزعين على شعبتين.

الكلمات المفتاحية: الكرة الطائرة، التفكير الابداعي، الارسال.

Research Summary

Creative thinking and its relation to the accuracy of the skill of sending the volleyball students with the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

The study of creativity is an urgent and fundamental necessity for all human societies, including the sports community. Despite the many theories and literature that attempt to explain creativity on a natural, practical, personal, psychological or hereditary basis, creativity remains an important symbol and distinct mental ability in behavior that defines personality The individual There is no doubt that sports as a social phenomenon adopts the concept of creativity in general sense and creative thinking in performance in particular in the process of learning the basic skills in the various sports, especially volleyball and awareness and interpretation and performance with faith in the importance of making the team In order to encourage every creative creative work in the educational and sports fields, whether in training or sports competition or learning. Also, the reason for the researchers' choice of skill skill is to transmit the skill as a skill to achieve the benefit of learning and thus develop it as a result of the great and great development in the performance of that skill internationally, The study used the descriptive approach to suit the nature of the problem. The research sample included the



students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences/Diyala University/evening study for the academic year 2017/2018 and the number (50) divided into two divisions.

Keywords: Volleyball, Creative Thinking, Transmitter.

1-1 المقدمة:

ان لعبة كرة الطائرة من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الرياضية والمهارات الهجومية في لعبة كرة الطائرة وبضمنها الارسال التنسي هي المهارة الحاسمة في هذه اللعبة اذ عن طريقها يمكن الحصول على نقطة مباشرة تعطي الاسبقية للفريق بالتقدم وحصد النقاط، وتعد هذه المهارة في التعلم الحركي من المهارية الوحيدة اي لها بداية ونهاية واضحة مما يمكن من معرفة اجزاء الحركة بشكل واضح ودقيق على النحو الامثل، وهذا يأتي من خلال اداء التكرارات والتصحيح وتطبيقها، وتلعب الدقة دور كبير ومؤشر في الاداء الحركي للعبة وعلى القدرة في التحكم والسيطرة وتوجيه الكرة في الاتجاهات والمواقف المطلوبة كافة بطريقة صحيحة ودقيقة وقانونية نحو ملعب الفريق المنافس بغية الحصول على نقطة من اجل حسم المباراة او الشوط، واستناد لما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة موضوع التفكير الابداعي وعلاقته بالمهارة الارسال التنسي في كرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى لما في ذلك من اهمية كبيرة في عملية تطوير لعبة كرة الطائرة وتسهم الى حد كبير مع الدراسات السابقة في اغناء المكتبة الرياضية التي يسعى الكثير من الباحثين والمفكرين في مجال التربية الرياضية الى اثراءها بكل ما هو جديد ومفيد في مجال العمل الاكاديمي.

2-1 مشكلة البحث:

تعد دراسة الابداع ضرورة ملحة واساسية للمجتمعات الانسانية كافة بما في ذلك المجتمع الرياضي وعلى الرغم من تعدد النظريات والادبيات التي تحاول ان تفسر الابداع على اسس طبيعية او عملية او شخصية او نفسية او وراثية .

فان الابداع يبقى رمزاً مهماً وقدرة عقلية متميزة في السلوك الذي تحدد شخصية الفرد ومما لاشك فيه ان الرياضة بوصفها ظاهرة اجتماعية تتبنى مفهوم الابداع بمعناه العام والتفكير الابداعي عند الاداء على وجه الخصوص في عملية التعلم للمهارات الاساسية في الالعاب الرياضية المختلفة ولاسيما الكرة الطائرة ادراكا وتفسيراً واداءه مع الايمان بأهمية اتاحة الفرصة لتشجيع كل عمل ادائي مبدع في المجالين التربوي والرياضي سواء اكان ذلك في التدريب او المنافسة الرياضية او التعلم، وكما ان سبب اختيار الباحثون دقة المهارة الارسال التنسي بالكرة الطائرة كمهارة تركز تحقيق الفائدة في تعلمها وبالتالي تطويرها نتيجة التطور الهائل والكبير في اداء تلك المهارة على الصعيد الدولي.

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على مستوى التفكير الابداعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى/الدراسة المسائية.

2. التعرف على العلاقة بين التفكير الابداعي ودقة مهارة الارسال التنسي بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التفكير الابداعي ومهارة دقة الارسال التنسي بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث.

2- منهجية البحث و اجراءاته الحياتية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع عينة البحث: اشتمل عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى/الدراسة المسائية للعام الدراسي 2017/2018 والبالغ عدد (50) طالباً موزعين على شعبتين (أ و ب) وتم استبعاد الطلاب من اجل ضمان دقة



الاجراءات العلمية في البحث حين استخدمت العينة لأغراض التطبيق النهائي للاختبار ثم اختبار عينة البحث.

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

3-2-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: استعان الباحث بالأجهزة والادوات الآتية : (كرة الطائرة القانونية عددها (1)، قلم/صافرة، ساحة قانونية لكرة الطائرة، كاميرا نوع (sony) عدد (1)، شريط القياس، شريط لاصق).

3-2-2 وسائل جمع المعلومات: اما وسائل جمع المعلومات التي استخدمها الباحث فكانت: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الدراسات والبحوث المشابهة، استمارة قياس (اختيار القياس برنستن؛ 1989) ملحق (1)، الاختبارات والقياسات (التفكير الابداعي ودقة الارسل التنسي)

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-4-2 مقياس التفكير الابداعي (خميس: 2011: 65)

2-4-2 اختبار قياس دقة الارسل.

اسم الاختبار: اختبار دقة الإرسال (الصميدعي: 2010: 373-374)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة، مسجل .

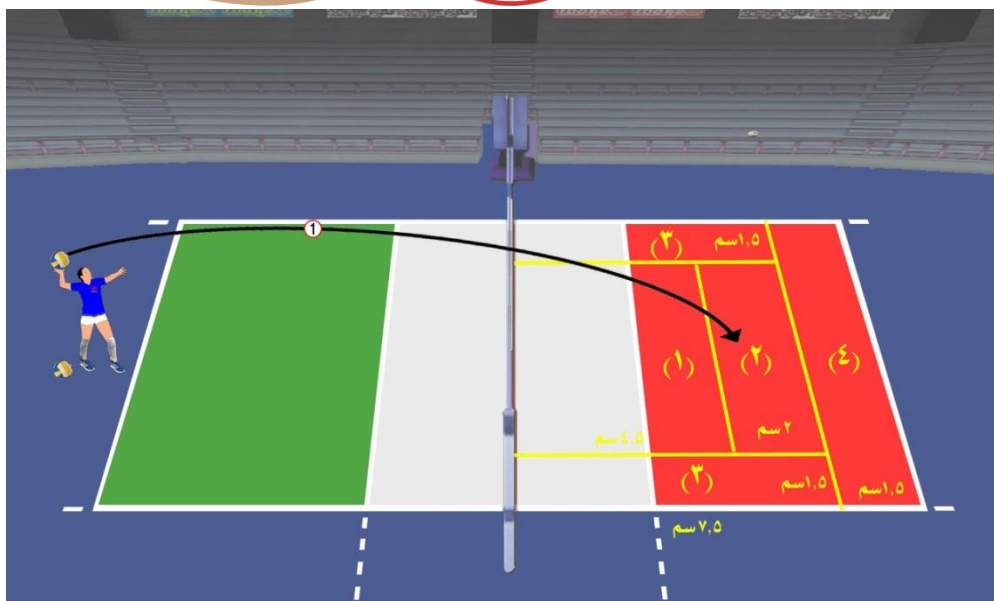
موصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (9) م عن الشبكة) يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً كما في الشكل (1).

شروط الاختبار:

لكل لاعب (10) محاولات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة .

التسجيل:

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (4).
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (3).
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (2).
- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (1).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
- علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (40).



الشكل (1)

يوضح طريقة أداء اختبار دقة مهارة الإرسال

5-2 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عين قوامها (8) طلاب من المرحلة الدراسية الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ 2018/1/18 علما ان طلاب خارج العينة والذين تم استبعادهم من الدراسة وكان الهدف من التجربة هو ما يأتي (ابراهيم، 2001: 293):

1. التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
2. مدى وضوح الفقرات للمستجوب .
3. التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.
4. اعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها احصائياً .
5. التأكد من مكان الاختبار وملائمته والوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبار .
6. مدى ملائمة الملاعب والادوات وصلاحياتها لإجراءات البحث الميدانية.

6-2 التجربة الرئيسية: قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية حيث تم توزيع استمارة التفكير الابداعي على عينة البحث . وبتطبيق الاختبار بشكل منتظم على عينة البحث والبالغ عددهم (50) طالبا . من المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للسنة الدراسية (2018/2017) ثم شرح كيفية اداء الاختبار الخاصة بالكرة الطائرة ويتم تسجيل النتائج طبقا للمواصفات والشروط المحددة للاختبار وبعد ذلك تم جمع النتائج الاختبارات لمعالجة بالطرق الاحصائية المناسبة (التكريتي: 1999: 102).

7-2 الوسائل الاحصائية: تم معالجة البيانات الاحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS).



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياس التفكير الابداعي وعلاقته بدقة الارسال التنسي:

الجدول (1)

يوضح المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري)، لتفكير الابداعي ودقة الارسال التنسي والعلاقة بين التفكير الابداعي دقة الارسال التنسي .

ت	المتغيرات	س-	ع+	ر	ر	مستوى الدلالة	دلالة الارتباط
1	التفكير الابداعي	132.60	12.78	0.022	0.396	0.05	غير معنوي
2	دقة الارسال	23.36	3.18				

عن مستوى دلالة (0.05) درجة

من خلال (الجدول 2) نلاحظ ان الوسط الحسابي للتفكير الابداعي بلغ (132.60) اما بالنسبة دقة الارسال التنسي بلغ (23.360) والانحراف المعياري للتفكير الابداعي بلغ (12.78) ودقة الارسال التنسي بلغ (3.18) ومعامل الارتباط بلغ (0.022) وعند مقارنة قيمة (ر) المحتسبة (0.022) و الجدولية (0.918) عند مستوى دلالة (0.05) نلاحظ ان هناك علاقة غير معنوية التفكير الابداعي ودقة الارسال التنسي لدى طلاب المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للسنة الدراسية 2018/2017.

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (1) وجود علاقة غير معنوية بين التفكير الابداعي ودقة الارسال التنسي بكرة الطائرة ويعزو الباحث وجود العلاقة غير المعنوية بين التفكير الابداعي ودقة الارسال التنسي بكرة الطائرة لدى عينة البحث، الى عدم امتلاك عينة البحث درجة عالية من التفكير الابداعي اذ لايمكن للطلاب اداء مستوى عال من المهارة دون امتلاك درجة عالية من التفكير الابداعي، ولعل هذه العلاقة غير المعنوية هي سبب مهم لتحقيق النتائج غير المتميزة للطلاب خصوصا في مهارة الارسال التنسي مع وجود وتعدد المثيرات التي تواجه الطلاب في اثناء ادائها للمهارة.

ويرى الباحث ان للتفكير الابداعي دور مهم في تحقيق افضل مستوى في الاداء المهاري، لان الابداع هو تلك القدرة العقلية الخاصة التي تمكن الطلاب من استدعاء اكبر عدد ممكن من الافكار الجديدة التي تستطيع من خلالها ان نحل اي مشكلة تواجهها في اثناء الاداء المهارة او في اثناء المنافسة اذ تستعمل الطلاب لغة المهارة في التعبير عن افكارها وانفعالاتها عند ادائها مميزة.

وهذه ما يؤكد الفت هلال حيث يقول (ان طبيعة النشاط الرياضي عبارة عن ممارسة عملية تظهر نتائجها في الاداء المهاري وتحتاج الى تفكير وهذا ما يطلق عليه الابداع في المجال الرياضي) (هلال: 1982: 8-20).

اذ انه كلما توافر المشرفون المختصون والامكانيات اللازمة من الادوات و الاجهزة المناسبة وجدت الطلاب مجالا للانطلاق مع توافر اسس لقدرات التفكير الابداعي و يؤدي ذلك الى تحقيق التطور الطبيعي لهذه القدرات التي تعمل على تحسين التطور في دقة الاداء المهاري ويدعم الاداء المهاري .

4-الخاتمة:

وفي الختام توصل الباحث إلى وجود مستوى غير الجيد بالتفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية 2018/2017 الدراسة المسائية في دقة الارسال لدى عينة البحث فضلاً عن عدم وجود علاقة بين التفكير الابداعي ودقة الارسال التنسي وضعف في دقة اداء الارسال التنسي لدى عينة البحث .



المصادر:

- ابراهيم، مروان عبدالمجيد، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ط1، عمان، دار الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- احمد، ثائر خميس: تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في تطوير التفكير الإبداعي واكتساب مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية، 2011)
- التكريتي، وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- الصميدعي، لؤي غانم (وآخرون)؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: أربيل، بدون مطبعة، 2010.
- هلال، الفت: العلاقة بين التفكير الابتكاري للمدرسين ومستوى الاداء المهاري للناشئين في كرة السلة، رسالة ماجستير في كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان غير منشورة، 1982.

ملحق (1)

يبين مقياس التفكير الإبداعي بصورته النهائية

ت	الفقرة	وافق	متعدد	لا أوافق
1.	اتبع الحركات الصحيحة والغير مألوفة أحياناً من أجل اكتساب مهارة جديدة.			
2.	الحصول على إجابة لجميع التساؤلات التي تدور في ذهني يفرحني.			
3.	هناك أنشطة لا تثير اهتمامي بينما تثير اهتمامات الطلبة الآخرين.			
4.	أحياناً أكون صوتاً لرأي المجموعة التي تحاول أن تحد من فاعلية بعض الطلاب.			
5.	أقضي وقتاً طويلاً في التفكير لتجاوز الصعوبات في التعلم.			
6.	أتعلم ما أعتقد الشيء الصحيح ولا تهمني قناعة الآخرين.			
7.	الطلاب الذين يبدو أنهم غير متأكدين من المعلومات الرياضية يفقدون احترامي لهم.			
8.	أراقب أحاسيسي الداخلية من أجل التفوق.			
9.	استطيع أن أتحمل الصعوبات في التعلم لفترة طويلة.			
10.	التفكير العميق ساعدي في تسهيل الكثير من صعوبات التعلم.			
11.	أصادق الطلاب الجديين والموضوعيين في تعلمهم.			
12.	إذا كان علي اختيار بين أن أكون لاعباً للعبة التنس أو لألعاب أخرى فضلت لعبة التنس.			
13.	لدي درجة عالية من الحساسية للتعلم.			
14.	أسير للوصول إلى المستوى العالي في التعلم.			
15.	أهتم بتقديم الأفكار الجديدة غير المألوفة في التعلم.			
16.	هناك العديد من الرياضيين يأخذون الأمور بجدية كبيرة.			
17.	استطيع المحافظة على دافعي وحماسي للعديد من الانجازات الرياضية حتى في وجود الإحباط والعقبات.			
18.	أقيم المعلومات من مصدرها.			
19.	استمتع بالتفكير عندما أكون وحيداً.			
20.	استطيع المحافظة على دافعي وحماسي للعديد من الانجازات الرياضية حتى في وجود الإحباط والعقبات.			
21.	أعجب بالفكرة الجيدة المبتكرة.			
22.	الأسئلة التي يدور من خلالها عدم الاهتمام لا أظرحها.			
23.	أعبر عن مشاعري وعواظي أكثر من بقية الطلاب.			
24.	عندما يحاول زميل أن يتفوق علي فأنني أشعر بتفوقه.			
25.	أنسى بعض المهارات الرياضية التي تعلمتها.			
26.	أثق بمشاعري لتقودني في خبراتي الرياضية.			
27.	عندما أحس بوجود مشكلة في فعاليتي فأنني أبدأ العمل بحلها.			

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





السلوك القيادي لأساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الأولى في بعض الكليات غير الاختصاص أثناء درس التربية الرياضية

أ.م.د. عماد عزيز نشمي م.م. عز الدين تركي عزيز م.م. محمد رحيم ركان

جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على السلوك القيادي الناجح لأستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك الدوافع المتعلقة بالإنجاز أثناء درس التربية الرياضية في الكليات الغير اختصاص ويفترض الباحثون بأنه توجد علاقة ارتباطيه في الاتجاه الموجب بين السلوك القيادي الديمقراطي و دافعية الانجاز الرياضي وكذلك وجود علاقة ارتباطيه في اتجاه الموجب بين سلوك الاثابة القيادي و دافعية الانجاز الرياضي، وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من 270 طالب وطالبة وتم استبعاد 42 منهم لعدم التزامهم بالدوام وممارسة النشاطات الرياضية لذا أصبح مجموع عينة البحث 228 قيد الدراسة وهم من كلية التربية الاساسية وكلية الآداب، وأستنتج الباحثون بوجود علاقة ارتباطية بين السلوك القيادي الديمقراطي و دافعية انجاز الرياضي مع وجود علاقة ارتباطية بين سلوك الاثابة القيادية ودافعية الانجاز عن طريق ارتباط دال إحصائيا وأن السلوك القيادي المتمثل في السلوك الديمقراطي و سلوك الاثابة كلها تدعم وتزيد من دافعية الانجاز لدى الطلبة وتزداد درجة دافعية الانجاز كلما ارتفعت درجات القيادة المذكورة، وأوصى الباحثون بتنوع أساليب التدريب و الاهتمام بالحاجات النفسية و الاجتماعية و ربطها بميول ورغبات الطلبة وتوفير جو تسوده المحبة و الالفة و الديمقراطية باستخدام أسلوب الحوار عن طريق بعض الاسئلة و المناقشة بد من تقديم المعلومات الجاهزة والانتقال من السهل إلى الصعب و تنمية الانتماء و التقبل و الاحترام المتبادل بين الطلبة .

Abstract

The leadership behavior of the professors of physical education and sports sciences and their relation to the motivation of achievement among students in the first stage in some faculties other than specialization during the lesson of physical education

Researchers

Dr. Imad Azez Nashmie

M. Ezzeddine Turki Aziz

M. Mohammed Rahim Rakan

The research aims to identify the successful leadership behavior of the professor of physical education and sports sciences as well as the motives for achievement during the course of physical education in non-specialized colleges. The researchers assume that there is a correlation between the positive behavior of leadership and the motivation of mathematical achievement and the existence of a relationship The behavior of the reward of leadership and the motivation of mathematical achievement, and the researchers chose the sample of the research in a deliberate way, which consisted of 270 students and 42 were excluded for not being committed to the maintenance and exercise activities so the total eye The researchers concluded that there is a correlation between the behavior of the democratic



leadership and the motivation of achievement of the athlete with a correlation between the behavior of the reward of leadership and the motivation of achievement by statistical correlation and that the leadership behavior of democratic behavior and behavior Rewards all support and increase the motivation of achievement of students and increase the degree of motivation to achieve the higher degrees of leadership mentioned, and recommended the researchers to diversify the training methods and attention to psychological and social needs and linked to the tendencies and desires of students and provide an atmosphere prevail Loving, caring and democracy using the dialogue method through some questions and discussion, it is necessary to provide the necessary information and move from easy to difficult and develop the belonging, acceptance and mutual respect of students' home.

1 - التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر القيادة عنصرا مهما في حياة الجماعات، ونظرا لكون الانسان اجتماعي بطبيعة، ومن خلال وجود الجماعة، تحتم وجود القائد، الذي يرسم مسار جماعته. فقد كانت وما زالت القيادة محل اهتمام العديد من الباحثون من علماء النفس، قصد الوصول إلى طرق ووسائل وتقنيات تنميتها وأن التغيير في الحياة الاجتماعية يتحقق عن طريق أشخاص لهم مواهب خاصة. "ومن أهمها قوة التأثير في الموقف اجتماعي"، فقد يحدث القائد تغيرات في الجماعة قد يعجز عن إحداثها في ظروف أخرى، ومن هنا يتبين أن هنالك صفات موروثه يتمتع بها مثل هؤلاء القادة ومن بينهم أستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي يختلف عن باقي أساتذة المواد الأخرى ويرجع سبب هذا الاختلاف إلى طبيعة المادة التي يدرسها، والتي تمنح له خصوصية في علاقته التربوية مع الطلبة بحكم قربهم منهم، وبحكم شمولية هذه المادة التي تستهدف الجوانب النفسية واجتماعية والبدنية، وبالتالي فالأستاذ يؤثر تأثيرا كبيرا في طلبته انطلاقا من سلوكه القيادي الذي يتميز به، وتظهر مؤشرات النجاح أو الفشل انطلاقا من النتائج التي يحققها الطلبة في الميدان. وتعتبر القيادة موضوعا مهما في حياة الجماعات وطبيعة الوجود الانساني فرضت على الافراد أن لا يعيشوا في عزلة وإنما ضمن جماعة أو جماعات ومن خلال هذا النوع من الحياة تحتم وجود القيادة

2.1 مشكلة البحث:

تتم عملية استثارة دوافع الطلبة أثناء ممارستهم لدرس التربية الرياضية قصد الوصول إلى الأهداف المسطرة بحيث يكون أستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة هو المشرف الرئيسي على هذه العملية التي تتم بطريقة أو بأخرى في شكل تفاعلي بين الأستاذ والطلبة وبهذا الصدد يمكن طرح السؤال التي - هل هناك علاقة ارتباطية بين السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة ودافعية الانجاز الرياضي عند الطلبة ؟

3.1 هدف البحث:

- 1 - التعرف على السلوك القيادي الناجح (الديمقراطي، سلوك الاثابة) لأستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2 - التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي ودافعية الانجاز الرياضي عند الطلبة .
3. التعرف على الدوافع المتعلقة بالإنجاز أثناء درس التربية الرياضية في الكليات الغير اختصاص



1- 4 فرضا البحث:

1- توجد علاقة ارتباطيه في اتجاه موجب بين السلوك القيادي الديمقراطي و دافعية الانجاز الرياضي.

2- توجد علاقة ارتباطيه في اتجاه موجب بين سلوك الاتابة القيادي و دافعية الانجاز الرياضي .

1- 5 مجالات البحث:

1- 5- 1 المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية الاساسية وكلية الآداب

1- 5- 2 المجال الزماني: المدة من 2018/11/18 ولغاية 2018/12/14.

1- 5- 3 المجال المكاني: ملاعب والقاعة الرياضية في جامعة المثنى

2- منهجية البحث وإجراءاته:

1- 2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية إذ إن الدراسات المسحية (عملية جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها)⁽¹⁾.

2 - 2 مجتمع وعينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من 270 طالب وطالبة وتم استبعاد 42 منهم لعدم التزامهم بالوام وممارسة النشاطات الرياضية لذا أصبح مجموع عينة البحث 228 قيد الدراسة وهم من كلية التربية الاساسية وكلية الآداب وهم موزعين حسب الجدول (1) .

الجنس	كلية التربية الاساسية	كلية الآداب	المجموع
الذكور	99	40	139
الاناث	51	38	89
المجموع	150	78	228

2- 3 أدوات البحث :

2- 3- 1 مقياس القيادة في الرياضة: وقد قام " محمد حسن علاوي " باقتباس المقياس بصورتيه وقدمها باللغة العربية تحت عنوان: قائمة السلوك المفضل للمدرب الرياضي (من وجهة نظر اللاعب). المجموع الكلي لعبارات كل مقياس 38 عبارة⁽²⁾.

2- 3- 2 مقياس دافعية الانجاز:

اختبار قياس دافعية الانجاز الرياضي: (ملحق 1) لقد استخدم الباحثون مقياس دافعية الإنجاز الرياضي وهو الذي صمم من قبل جو ولس وتم تعريبه من قبل محمد حسن علاوي 1998. وقد تضمن المقياس (20) فقرة حيث يتم تصحيح العبارات وفق ما يأتي: بدرجة كبيرة جدا = 5 درجة، وبدرجة كبيرة = 4 درجات، وبدرجة متوسطة = 3، وبدرجة قليلة درجتان، وبدرجة قليلة جدا = درجة واحدة، حيث إن اعلي درجة تكون (100) واقل درجة هي (20) والوسط الفرضي (60) من خلال هذه الدرجات يكون تحديد الدرجة التي من خلالها يتم التعرف على دافعية اللاعب (عالية، واطئة) .

2- 3- 3 المعاملات العلمية للمقاييس: قام الباحثون بحساب ثبات المقاييس من خلال التطبيق وإعادة التطبيق باستخدام معادلة بيرسون لحساب ارتباط، على مجموعة من (40) طالب وطالبة من طلبة السنة الاولى في الكليات المذكورة وقد تراوحت الفترة الزمنية بين الاختبار الاول والاختبار الثاني وذلك خلال مدة (15) يوم . و لحساب الصدق قام الباحثون باستخدام الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فكانت النتائج في الجدول (2) على الشكل التالي:

(1) نوري الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البعثات لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، دار الشهد للطباعة، 2004، ص 56 .

(2) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (1998).



المعاملات العلمية	الثبات	الصدق	مستوى الدلالة
السلوك الديمقراطي	0,94	0,96	0,01
سلوك الاثابة	0,85	0,92	0,01
دافعية الانجاز الرياضي	0,97	0,98	0,01

4-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية ssps لتحليل البيانات
3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: قام الباحثون بتحليل ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها حسب فرضيات البحث

1-3 الفرضية الاولى: يوجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين السلوك القيادي الديمقراطي و دافعية الانجاز الرياضي:

وقصد التحقق من نتائج الفرضية الاولى تم اعتماد على معامل ارتباط (بيرسون) للتأكد من وجود العلاقة الارتباطية من عدمها بين نمط السلوك القيادي الديمقراطي و دافعية الانجاز فتحصلنا على الجدول (3) كم يلي:

البيانات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط بيرسون		درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المحسوبة	الجدولية		
دافعية الإنجاز	0,16	0,13	226	0,05
السلوك الديمقراطي				

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (3) تبين لنا أن قيمة معامل ارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل ارتباط الجدولة، و بالتالي يوجد ارتباط دال إحصائيا بين دافعية الانجاز و بعد السلوك الديمقراطي عند مستوى دلالة (0,05) حيث بلغت قيمة معامل ارتباط (0,16) وبالتالي هناك علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين السلوك الديمقراطي واستاذ التربية الرياضية ودافعية الانجاز لدى الطلبة لان هذا النوع من القيادة يقوم فيه القائد بإشراك الطلبة في اتخاذ القرارات بهدف خلق نوع من المسؤولية لدى الافراد وينتج عن ذلك غالبا ارتقاء بالروح المعنوية للأفراد وارتباطهم باقرانهم كما ترتفع درجة الولاء والانتماء بالإضافة إلى إحساس الفرد بأهميته وقيمه في الجماعة، كما أن السلوك الديمقراطي يركز على الطلبة الرياضيين بالدرجة الاولى إضافة إلى اعتماده على الاسلوب التعاوني واهتمام بمشاعر الرياضيين، ويمكن تلخيص الموصفات العامة السلوك الديمقراطي حسب ما ذكرها (محمد حسن علاوي) " يقوم القائد بالتمهيد لكل قرار من خلال المناقشة التفصيلية مع أفراد الجماعة و يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الاراء. كما يضفي القائد على الجماعة المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد، كما يتميز القائد بالجوء للعمل الجماعي و يفضل العمل الفردي أو الثنائي، ويرى أن علاقات الجماعة ينبغي أن تكون علاقات عضوية هادفة" (1).

اما في ظل القيادة الديمقراطية تنشط الاتصالات في كل اتجاهات، فالقائد الديمقراطي يهيمه التعرف على أفكار وأراء تابعيه، ووجهات نظرهم، كما تجري الامور بهدوء تام ويتميز سلوك الجماعة في ظل هذه القيادة بالتماسك، وجو الالفة والاخاء، والعمل على أساس التعاون وتبادل المشورة والرأي، واحترام المتبادل، وهذا ما يؤدي إلى زيادة الثقة في النفس و زيادة دافعية الانجاز لدى لاطلبة. (يوسف الاقصري) يؤكد في دراسته أن أصحاب الدافع القوي للإنجاز يتميزون بأنهم أميل

(1) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ص46.



لثقة بالنفس، وإلى تفضيل المسؤولية الفردية⁽¹⁾، كما أكد عبد الطيف محمد "أن الدافع للإنجاز يرتبط إيجابيا بالاستقلال و الثقة بالنفس"⁽²⁾.

2-3 الفرضية الثانية " يوجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين سلوك الاثابة القيادي ودافعية الانجاز الرياضي " :

بقصد التحقق من نتائج الفرضية تم اعتماد على معامل ارتباط (بيرسون) للتأكد من وجود علاقة ارتباطية من عدمها بين سلوك الاثابة و دافعية انجاز كما في الجدول (4).

البيانات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط بيرسون		درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المحسوبة	الجدولية		
دافعية الإنجاز	0,21	0,18	226	0,01
سلوك الاثابة				

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (4) تبين لنا أن قيمة معامل ارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل ارتباط الجدولية، و بالتالي يوجد ارتباط دال إحصائيا بين دافعية الانجاز و بين سلوك الاثابة عند مستوى الدلالة (0,01) إذ بلغت قيمة معامل ارتباط (0,21) و بالتالي تأكد وجود علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين سلوك الاثابة القيادي و دافعية الانجاز الرياضي عند درجة حرية (226)، ويرجع هذا الارتباط إلى حاجة الطلبة إلى تقدير الذات من خلال التشجيع وكلمات الشكر التقدير للمجهودات التي يبذلها الطلبة لتحقيق النتائج الجيدة و الفوز في المباريات و الاثابة بنوعيتها المادي و المعنوي لها تأثير إيجابي على نفسية الطلبة و تعطيه دفعا جديدا لأجل بذل المزيد من الجهود قصد الحصول على المزيد من التقدير خاصة وأن مرحلة المراهقة تتميز بالحساسية لمثل هذه المواقف التي تؤثر على النمو الانفعالي للطلبة . ويرى كامل علوان الزبيدي "أن تقدير الذات هو وعي الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره"⁽³⁾، اما محمد حسن علاوي فهو يؤكد على أن " تأخذ هذه المزايا مسارها الايجابي و تزيد في الثقة عندما تدعم من طرف القائد، و إذا زادت درجة ثقة الطلبة في أنفسهم، ارتفعت دوافع إنجاز النجاح ليهم"⁽⁴⁾.

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج الدراسة تحقق كل الفرضيات التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين السلوك القيادي الديمقراطي و دافعية انجاز الرياضي .
- 2- وجود علاقة ارتباطية بين سلوك الاثابة القيادية ودافعية الانجاز عن طريق ارتباط دال إحصائيا .
- 3- السلوك القيادي المتمثل في السلوك الديمقراطي و سلوك الاثابة كلها تدعم وتزيد من دافعية الانجاز لدى الطلبة.

4 - 2 التوصيات:

- 1- تنويع أساليب التدريب و الاهتمام بالحاجات النفسية و الاجتماعية وربطها بميول ورغبات الطلبة .
- 2- توفير جو تسوده المحبة والالفة والديمقراطية باستخدام أسلوب الحوار عن طريق بعض الاسئلة والمناقشة بد من تقديم المعلومات الجاهزة.
- 3- الانتقال من السهل إلى الصعب و تنمية الانتماء و التقبل و الاحترام المتبادل بيت الطلبة

(1) يوسف الاقصري: الشخصية المبدعة، دار الطائف القاهرة، 2001، ص 96 .

(2) عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية والانجاز، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 448

(3) كامل علوان الزبيدي، علم النفس اجتماعي، ط1، الواروق للنشر والتوزيع، الاردن، 2003، ص 59

(4) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (1998)، ص 76.



المصادر

- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، د. مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية و الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002 .
- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية والانجاز، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000
- فريد كامل أبو زينة، الاحصاء في التربية و العلوم الانسانية، ط1، دائرة المطبوعات و النشر، عمان، 2002.
- كامل علوان الزبيدي، علم النفس اجتماعي، ط1، الوارق للنشر والتوزيع، الاردن، 2003
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (1998).
- يوسف الاقصري، الشخصية المبدعة، دار الطائف القاهرة، 2001.





ملحق (1)

استمارة مقياس دافعية الإنجاز

عزيزي اللاعب :

يروم الباحثون بقيام دراستهم العلمية الموسومة " السلوك القيادي لأساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الأولى في بعض الكليات غير الاختصاص أثناء درس التربية الرياضية " لدى نضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتناوبك راجين منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق عليك علماً إن المعلومات في غاية السرية. تعليمات الإجابة:

- 1- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .
- 2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .
- 3- عدم ذكر الأسماء .
- 4- إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

العبارات	درجة كبيرة جدا 5	درجة كبيرة 4	درجة متوسطة 3	درجة قليلة 2	درجة قليلة جدا 1
1-أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
2-يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3-عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتي احتاج لبعض الوقت لكي انسي هذا الخطأ					
4-الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
5-أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
6-استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة					
7-أخشى الهزيمة في المنافسة					
8-الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
9-في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام					
10- لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي					
11-لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة					
12-الفوز في المنافسة يمنحني الرضا					
13-أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14-أفضل إن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
15-عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
16- لدى رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي					
17- قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة أو عن نتائجها					
18-أحاول بكل جهدي إن أكون أفضل لاعب					
19-استطيع إن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
20-هدي هو إن أكون مميزاً في رياضتي					

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بدقة اداء الضرب الساقط الامامي القطري بالكرة الطائرة
لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك

ا.م.د. معد مانع علاوي م.م. معين علي عبيد زيد علي عبيد
جامعة كركوك-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك

maad.bio73@yahoo.com

ملخص البحث

تكمن مشكلة البحث في وجود انخفاض في سرعة ودقة اداء الضرب الساقط الامامي القطري في الكرة الطائرة بشكل واضح لدى عينة البحث بسبب عدم الفهم الدقيق للأداء الصحيح لهذه المهارة وقلة المعلومات التي تتناول جزئيات وتفاصيل الاداء لذلك يظهر ضعف في الاداء كما ان عدم اخضاع اللاعبين الى الملاحظة العلمية التقنية بواسطة التصوير الفيديوي وعن طريق عملية التحليل الحركي يعد بحد ذاته مشكلة وهذا مادفع الباحثون لدراسة هذه المشكلة.

وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بدقة اداء الضرب الساقط الامامي القطري بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتكونت عينة البحث من (6) لاعبين من منتخب جامعة كركوك للكرة الطائرة للعام الدراسي 2018-2019.

وتم استخدام الملاحظة العلمية التقنية عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام آلة تصوير من نوع (sport hero) وكان سرعتها 50 صورة/ثانية وتم تحليل محاولات اللاعبين باستخدام برنامج (kinovea)، وقد تم معالجة النتائج احصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون)، واستنتج الباحثون مايلي:

1- ان للسرعة الزاوية للجذع دور كبير في دقة الاداء الفني لمهارة الضرب الساقط القطري في الكرة الطائرة لعينة البحث.

2- ان زيادة السرعة الزاوية للجذع تؤدي الى زيادة السرعة المحيطية وبالتالي زيادة سرعة الذراع الضاربة ومن ثم سرعة انطلاق عالية للكرة في اداء مهارة الضرب الساقط القطري.

Abstract

Some of the variables Biokenmatics and the relationship between the accuracy of the performance of the skill spike Front (country) volleyball of Kirkuk University team

Asist Prof.Dr. Maad.M.Allawei

**College of Physical education & sport Science/Kirkuk University
Moaen.A.Obaid/College of Physical education & sport Science/Kirkuk university**

Zaid.A.Obaid/ College of Physical education & sport Science/Kirkuk university

maad.bio73@yahoo.com

The problem of research is that there is a decline in the speed and accuracy of the performance of the skill spike Front (country) volleyball of Kirkuk University team because of the lack of accurate understanding of the correct performance of this skill and the lack of information that deal with the particulars and details of performance, thus showing weakness in performance and not subject players to scientific observation technical video and The



process of motor analysis is in itself a problem and this has prompted researchers to study this problem.

The study aims at: Recognize the Relationship between Some of the variables Biokenmatics and the relationship between the accuracy of the performance of the skill spike Front (country) volleyball of Kirkuk University team, The researchers used the descriptive approach in the style of associative relationships. The sample consisted of (6) players from the Volleyball Kirkuk University team for the academic year 2018-2019.

The technical observation was used by video imaging using a 50-picture/second-generation sport hero. The players were analyzed using kinovea. The results were statistically treated using (arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient) and the researchers concluded:

- The angular Velocity of the trunk has a large role in the technical performance of the skill of beating the spike Front(country) volleyball of Kirkuk University team.
- The higher the angular Velocity of the trunk, the higher the Velocity oceanic and thus increase the speed of the ball in the performance of the skill of beating spike Front(country) volleyball.

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة واهمية البحث:

لقد ساهمت الوسائل التدريبية الحديثة في مساعدة القائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية على تغيير وتخطي الوسائل والاساليب التدريبية القديمة المعتمدة عليها واعتماد وسائل علمية حديثة تؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير الصفات البدنية والحركية والميكانيكية وتطبيقها بشكل ميداني والتي حتما تؤثر بصورة ايجابية بغية الحصول على انصب المسارات الحركية والتي تؤدي إلى تحسين التكنيك الرياضي ورفع مستوى الانجاز وكان لعلم البايوميكانيك الاثر الواضح في تحديد متطلبات الاداء لأي مهارة رياضية على وفق المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالمهارة الحركية سواء الوصفية (الظاهرية) الكينماتيكية كانت ام السببية (المسببة للحركة) الكينيتيكية حيث شهد هذا العلم تطورا كبيرا من الناحية العلمية والعملية من حيث حركة الجسم وبما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية وباستخدام أفضل السبل الواجب اتباعها لخدمة الاداء الفني الحركي للفعالية والتي تمكن اللاعب من استثمار قواه التي يستخدمها بأفضل وقت واقتصادية في الجهد وذلك عن طريق تطبيق القوانين الميكانيكية والتي تختلف باختلاف خصائص الجسم الذي يطبق عليه وتحت مختلف الظروف⁽¹⁾.

ولعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي شهدت ذلك التطور من حيث شكل الاداء المهاري وخطط اللعب اذ انعكس ذلك ايجابا على انجذاب العديد من الجمهور والمتابعين واهتمام وسائل الاعلام الرياضي في تغطية المباريات الدولية، ونتيجة لهذا التطور اصبح هنالك تخصص في مراكز اللاعبين واصبحت المهارة هي التي تتحكم في مراكز اللاعبين سواء كانت هذه المهارة هجومية او دفاعية بحيث يمتاز كل لاعب بمهارة معينة تميزه عن غيره من اللاعبين لتحقيق المهام المكلف بها داخل الملعب وفي المركز المخصص له، وتعد مهارة الضرب الساحق الامامي (القطري) من المهارات الهجومية

(1) عبد المنعم، سوسن واخرون (1977): البايوميكانيك في المجال الرياضي، ج1، دار المعارف الاسكندرية، مصر، ص4.



الاساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة ويعد الاساس للحصول على نقاط اثناء اللعب وحسب مواقف ومتطلبات اللعب، لذلك يسعى مدربو الفريق الى اختيار اللاعبين الذين يمتازون بمستوى عال من الاداء المهاري، واستمرار صقل هذه المهارة وصولا الى مستوى مثالي في الاداء عن طريق الضبط العالي للمتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الاداء، لذا تكمن اهمية البحث في دراسة الخصائص الميكانيكية لمهارة الضرب الساحق الامامي (القطري) للاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة وبهذا نتمكن من اعطاء تصورا واضحا لتفاصيل الاداء للقائمين على عملية تدريب منتخب الجامعة فضلا عن اللاعبين انفسهم مما يعني اعداد تدريبات تسهم في تحسن اداء هذه المهارة بشكل افضل وتجاوز بعض الاخطاء التي ترافق الاداء ومن ثم الارتقاء بمستوى الاداء الفني للاعبي منتخب الجامعة في هذه المهارة المهمة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الفرقية التي تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وترابط تلك المهارات فيما بينها لذا فان ضعف اللاعب في أي مهارة ينعكس سلبا على أدائه للمهارات الاخرى ومن خلال اطلاع الباحثون وملاحظتهم لمجريات البطولات والمباريات التي وصل لها منتخب جامعة كركوك استطاع الباحثون الوقوف على الضعف الواضح لأداء مهارة الضرب الساحق الامامي القطري لدى كثير من اللاعبين ويعزو الباحثون ذلك الضعف الى وجود ضعف معرفي واهتمام واضح بالنواحي الميكانيكية التي تتحكم في دقة الاداء الفني لهذه المهارة المهمة من قبل القائمين على عملية التعليم والتدريب وكذلك اللاعبين لذا وجد الباحثون هذه مشكلة تستحق التقصي والاثبات العلمي من خلال الملاحظة العلمية التقنية عن طريق التصوير الفيدوي وعملية التحليل الحركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية للاعب والكرة عن اداء هذه المهارة وربطها بدقة الاداء للوقوف على دقائق وتفاصيل المهارة الحركية.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الاداء لمهارة الضرب الساحق الامامي (القطري) في الكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك.
- التعرف على نوع العلاقة بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الاداء لمهارة الضرب الساحق الامامي (القطري) في الكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة كركوك للكرة الطائرة للعام الدراسي (2018-2019).

1-4-2 المجال الزمني: 2018/10/8 – 2018/12/4

1-4-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية الداخلية للنشاط الرياضي في مديرية تربية محافظة كركوك .

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

ان الضرب الساحق يعني ضرب الكرة بطرائق مختلفة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس بواسطة احدى الذراعين، إن هذه المهارة تتطلب من لاعبيها أن يتميزوا بسرعة البديهة وحسن التصرف وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العضلي العصبي والى الدقة في الاداء، كذلك تعتمد هذه وبشكل اساسي على اداء مهارة الاعداد وبشكل جيد لذلك نلاحظ ان هذه المهارة لا يستطيع جميع اللاعبين ادائها نظرا لاختلافهم من حيث التكوين الجسمي والقدرات الحركية، لذلك كان لابد من تدريب جميع افراد الفريق لأداء مثل هذه المهارات، ان هذه المهارة لها اثرها البالغ في اثاره حماس المشاهدين لأنها مليئة بالإثارة والحماس في كسب النقاط اذا كان الضرب الساحق صحيحا وفي الوقت نفسه لها اثار عكسية اذا لم يستطع اللاعب اتقانها. وتعد مهارة الضرب الساحق ذات أهمية كبرى في



نجاح الفريق في اكتساب نقاط مضمونة إذا كان أدائها صحيحاً ولكن في الوقت نفسه لها خطورتها إذا لم يستطيع اللاعب إتقانها إذ تكون نتائجها عكسية في مثل هذه الحالة⁽¹⁾.
ويعد الضرب الساحق الامامي القطري احد انواع الضرب الساحق في الكرة الطائرة اذ يؤدي اللاعب هذا النوع في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتكون في حركة دورانية ويعتبر هذا النوع من الضرب الساحق من أكثر الأنواع تكراراً في الملعب، وفي أغلب الأحيان يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركزي (4 و 2) وباتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس. يمر اللاعب الضارب لهذا النوع من الضرب الساحق بثلاث مراحل. ففي المرحلة الأولى وهي المرحلة التمهيدية لابد من أجادة طريقة الأداء جيداً حيث يجب أن تكون القدمان باتساع الحوض وتكون متوازيتان مع مرحلة الذراعين من الأسفل للخلف ولأعلى استعداداً لعملية الارتقاء، أما في المرحلة الرئيسية فيجب أن تكون الذراع الضاربة خلف الرأس وهنا فلا بد من تنفيذ الضربة الساحقة بتغطية اليد للكرة من أجل إكسابها حركة دورانية وضرب بشدة، وفي المرحلة النهائية أي بعد انتهاء الضربة الساحقة فأن اليد تسحب مباشرة للأسفل ويهبط اللاعب على القدمين بخفة بمواجهة الشبكة مع ثني قليل للركبتين لامتصاص شدة الهبوط مع ملاحظة النظر للأعلى لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد.

2-1-2 كينماتيكية الضرب الساحق الامامي القطري:

يتصف جهاز الحركة في جسم الانسان بخصائص ميكانيكية عديدة تساعده في تطبيق الاداء الحركي الميكانيكي مما يعني القدرة على تحقيق خصائص التكنيك المثالي لأية مهارة حركية وتعد مهارة الضرب الساحق الامامي القطري من المهارات التي لها خصائصها الميكانيكية ولكل مرحلة من مراحل الاداء الحركي لها فنلاحظ في مرحلة الاقتراب وخطوات الاقتراب ان هذه الخطوات تختلف في مسافة كل خطوة (طول الخطوة) فالخطوة الاولى تكون قصيرة قياساً بالثانية التي تكون سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين وهنا الذراعان تتحركان الى الخلف عالياً وفي الخطوة الثالثة التي تعتبر خطوة ساق انفجارية تتحرك الذراعان الى الامام الاعلى وان الوضع الصحيح للقدمين يؤمن عملية انتقال للطاقة الحركية من الاقتراب الى الارتقاء بصورة فعالة ومؤثرة.

ان عملية القفز (الارتقاء) تتم عندما ينتقل مركز ثقل كتلة الجسم من على العقبين (الخلف) الى القدمين ومن ثم الى المشطين عن طريق حركة مفصلي الكاحلين والركبتين والوركين وفي هذه اللحظة تتحرك الذراعان من الخلف الاعلى الى الاسفل ثم الامام مروراً بمحاذاة الفخذين وبسرعة عالية والركبتين في انثناء تام من اجل الحصول على اكبر قوة دفع تمكن اللاعب من الوصول الى اقصى ارتفاع وهنا يبدأ اللاعب بعمل قوس في الجذع الى الخلف مع حركة الذراع الضاربة من الامام الى اقصى الخلف بحيث يكون المرفق اعلى من الكتف⁽²⁾، وفي هذه الاثناء تبدأ عملية النقل للزخم الحركي من الجذع الى الذراع الضاربة وذلك بلف الجذع باتجاه الذراع والذي سينتقل بدوره الى الكرة فكلما كان قوس الجذع اكبر كلما زاد الكم الحركي تجاه الذراع وبالتالي زيادة سرعة وكمية الحركة للكرة وبذلك يتحقق الهدف من الضرب الساحق اذ تأخذ الكرة مسارها النهائي ومكانها الى ملعب الفريق المنافس.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (عطيات، احمد وآخرون، 2010) الموسومة (العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة بمهارة الضرب الساحق السريع بالكرة الطائرة)⁽³⁾:
هدفت الدراسة الى:

(1) سالم، مختار (1979): أصول الكرة الطائرة، بيروت، مدرسة دار المعارف، ص 135.
(2) يوسف، طارق علي (2011): فاعلية نسبة المساهمة لبعض المتغيرات البيوميكانيكية بالاداء المهاري للضرب الساحق الخلفي للكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 23، عدد 2، ص 322.
(3) عطيات، احمد وآخرون (2010): العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة بمهارة الضرب الساحق السريع بالكرة الطائرة، بحث منشور، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية مجلد 37، عدد 2.



-التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة بمهارة الضرب الساق السريع بالكرة الطائرة.

-استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتكونت عينة البحث من (5) خمسة لاعبين من منتخب مديرية تربية محافظة اربد-المملكة الاردنية في الكرة الطائرة.

-ومن اجل الحصول على البيانات الخاصة بالدراسة استخدم الباحثون الاختبار والقياس والتصوير الفيدوي والتحليل الحركي لمهارة الضرب الساق السريع في الكرة الطائرة وذلك باستخدام آلة تصوير فيديو نوع sony وبسرعة (25) صورة في الثانية وضعت من جهة اليمين على بعد

(830سم) وارتفاع بؤرة العدسة (170سم) وتم استخدام برنامج (auto cad) الهندسي وبرنامج (stick figure) لاستخراج المتغيرات الكينماتيكية (السرعة الزاوية للذراع الضاربة، السرعة الزاوية للجذع، اعلى ارتفاع للاعب اثناء الاداء، زاوية الارتفاع، زاوية الورك اثناء التهيؤ).

تم استخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط البسيط بيرسون) كمعالجات احصائية.

وخرج الباحثون باستنتاجات اهمها:

-ان دقة اداء الضرب الساق السريع تعتمد اساسا على السرعة الزاوية للذراع الضاربة وزاوية ارتفاع اللاعب وارتفاع اللاعب لحظة التنفيذ.

-ان استخدام الجذع في اداء مهارة الضرب الساق السريع يعطي قوة وسرعة للذراع الضاربة.

3-اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية كونه افضل طريق لحل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث: تكونت عينة البحث من (6) ستة لاعبين وبنسبة (50%) من مجتمع البحث والمتمثل بلاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (12) اثنا عشر لاعبا. والجدول رقم (1) يبين بعض مواصفات عينة البحث.

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة:

-مقياس رسم بطول (1) م عدد (1) -آلة تصوير فيديو من نوع (sport hero) يابانية الصنع -ملعب الكرة الطائرة قانوني -كرات قانونية عدد (5) بشرط قياس عدد (1) .

-ميزان طبي لقياس كتلة اللاعب يقيس لأقرب (50) غم -حاسوب شخصي محمول (laptop) جدول (1)

يبين بعض مواصفات عينة البحث

ت	اسم اللاعب	الطول (سم)	الكتلة (كغم)	العمر (سنة)	طول الذراع (سم)	طول الجذع (سم)
1	معتصم خضر	190	77	21	78	55
2	مصطفى موسى	189	80	21	75	53
3	دانا عثمان	184	65	18	73	52
4	هيثم انور	184	76	23	73	51
5	ياسر خضر	194	94	23	73	55
6	سامان ميكائيل	180	70	24	76	50
	الوسط الحسابي	186.8	77	21.6	74.67	52.67
	الانحراف المعياري	4.62	3.00	4.44	2.07	2.07

3-4 وسائل جمع البيانات والمعلومات: استخدم الباحثون تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات والبحوث وكذلك القياس والاختبار والملاحظة العلمية التقنية والتحليل البايوميكانيكي وسائل لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث .

3-4-1 قياس كتلة اللاعب وطول اللاعب: تم قياس كتلة اللاعب باستخدام ميزان يقيس الى اقرب (50) غم وشريط قياس مدرج لقياس طول اللاعب .



3-4-2 اختبار دقة الاداء المهاري للضرب الساحق القطري⁽¹⁾

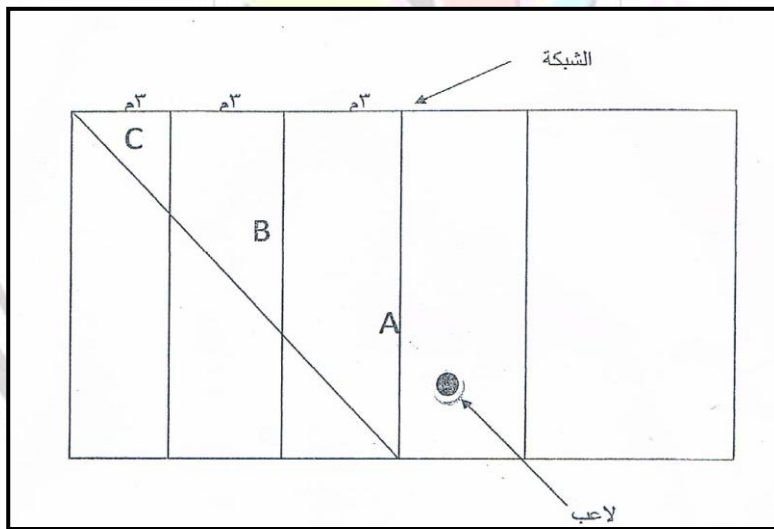
الغرض من الاختبار: قياس الاداء المهاري للضرب الساحق القطري في المثلث الداخلي من ملعب المنافس

الاجهزة والادوات: (ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد (5) شريط ملون لتقسيم الملعب المقابل الى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي جهة الشبكة الى ثلاثة مناطق كل منها (3) م.

وصف الاداء: يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق القطري من المركز (4) بحيث يقوم المعد بإعداد الكرات له من المركز (3) ويقوم اللاعب بأداء المهارة محاولا اسقاط الكرة في المثلث الداخلي المقابل .

شروط الاداء: لكل مختبر (5) محاولات يجب ان يكون الاعداد جيدا في كل محاولة تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة، في المنطقة (A) ثلاث درجات وفي المنطقة (B) درجة واحدة اما في المنطقة (C) خمس درجات واذا سقطت الكرة على الخط بين منطقتين فتنح الدرجة الاعلى واما سقوط الكرة خارجا فيعطى صفر.

طريقة التسجيل: تحتسب لطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات خمس علما ان الدرجة العظمى للاختبار هي (25) درجة، والشكل (1) يوضح اختبار دقة اداء الضرب الساحق القطري.



الشكل (1) يوضح اختبار دقة اداء الضرب الساحق القطري

3-4-3 الملاحظة العلمية التقنية: لتحقيق الملاحظة العلمية التقنية استخدم الباحثون التصوير الفيديوي باستخدام آلة تصوير فيديوية نوع (sport hero) إذ وضعت آلة التصوير على بعد (7) م من جهة اليمين وعلى ارتفاع (1.5) م وبشكل عمودي على مجال الحركة من أجل الحصول على أفضل مدى رؤية يتم من خلاله قياس واستخراج المتغيرات الكينماتيكية المدروسة بشكل دقيق وكانت سرعة آلة التصوير (50) صورة/ثا .

(1) علي سلوم وجواد الحكيم (2008)، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (جامعة القادسية، العراق)، ص198 .



3-5 اختيار المتغيرات البيوميكانيكية:

-المسافة الافقية بين نقطة النهوض للاعب والكرة (وهي المسافة بين قدم الارتقاء للاعب والكرة من لحظة ترك اللاعب للأرض) .
-زاوية الطيران: هي الزاوية المحصورة بين المستوى الافقي المحور (x) والخط الممثل لامتداد مركز ثقل الجسم من اول صورة لكسر الاتصال مع الارض وحتى الصورة لحظة ضرب الكرة.
-المسافة العمودية لورك اللاعب لحظة ضرب الكرة.
-السرعة الزاوية للذراع الضاربة (وهي الانتقال الزاوي للذراع من اقصى امتداد لها للخلف الى لحظة ضرب الكرة نسبة الى الزمن) وتم استخراجها باستخدام القانون (السرعة الزاوية = $\frac{\text{الانتقال الزاوي}}{\text{الزمن}}$)

-السرعة المحيطية للذراع الضاربة(وهي عبارة عن طول القوس الذي تقطعه الذراع من اقصى امتداد لها للخلف حتى لحظة ضرب الكرة نسبة الى الزمن) وتم استخراجها باستخدام القانون (السرعة المحيطية = $\frac{\text{السرعة الزاوية} \times \text{نصف القطر}}{57.3}$) .

-السرعة الزاوية للجذع (وهي الانتقال الزاوي للجذع من اقصى امتداد له للخلف الى لحظة ضرب الكرة نسبة الى الزمن) وتم استخراجها باستخدام القانون (السرعة الزاوية = $\frac{\text{الانتقال الزاوي}}{\text{الزمن}}$)

-السرعة المحيطية للجذع (وهي عبارة عن طول القوس الذي يقطعه الجذع من اقصى امتداد له للخلف حتى لحظة ضرب الكرة نسبة الى الزمن) وتم استخراجها باستخدام القانون (السرعة المحيطية = $\frac{\text{السرعة الزاوية} \times \text{نصف القطر}}{57.3}$) (1) .

3-6 التجربة الرئيسية: تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث في القاعة الرياضية الداخلية للنشاط الرياضي مديرية تربية محافظة كركوك وقد تم تصوير (5) محاولات لكل لاعب وتم تحليل افضل محاولة لكل لاعب وذلك من خلال حصول اللاعب على مقدار للسرعة في ضرب الكرة والشكل (2) يوضح السلسلة الصورية لأحد افراد عينة البحث .



الشكل (2)

يوضح سلسلة صورية لأحد أفراد العينة (اللاعب معتصم)
3-7 طريقة استخلاص البيانات: بعد إجراء التصوير الفيدوي لمحاولات اللاعبين تم اختيار افضل محاولة (اداء الضرب الساق) لكل لاعب وتم إجراء عملية التحليل الحركي لها وكما يأتي:
-نقلت البيانات من آلة التصوير الفيدوي (بطاقة الذاكرة) (MEMORY CARD) الى الحاسوب وتم حفظها في القرص الصلب (HARD DISK).
-استخدم برنامج (KINOVEA) وذلك لتقطيع الفلم وتحديد بداية ونهاية الحركة وكذلك لتقطيع الحركة الى صور منفردة ومتسلسلة واستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة.
-تم استخدام برنامج (Excel) في حساب القيم الحقيقية للمسافات والارتفاعات الافقية والعمودية بعد ان نضرب (القيم النقطية) (البكسل) $pexl \times$ قيمة مقياس الرسم).
3-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية الآتية :
-الوسط الحسابي.
-الانحراف المعياري .
-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)⁽¹⁾.

(1) التكرتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق، ص101-154.



1-4 عرض نتائج البحث:

بعد ان حصل الباحثون على قيم المتغيرات المدروسة لعينة البحث والتي تم ذكرها في اجراءات البحث تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه المتغيرات والتي على ضوءها تم استخراج جدول (2)

يبين قيم المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة اداء الضرب الساحق القطري

اللاعب	المسافة الافقية سم	س ز للذراع درجة/ ثا	س م للذراع سم/ ثا	س ز جذع درجة/ ثا	س م جذع سم/ ثا	زاوية الطيران درجة	المسافة العمودية للورك سم	دقة الاداء
1	75.48	767.50	1044.76	349.50	335.47	62	61.05	19
2	50.55	451.67	591.19	96.15	88.94	56	44.40	12
3	128.70	722.22	920.11	142.25	129.09	66	38.85	10
4	61.05	606.67	772.90	212.22	188.89	70	41.07	13
5	17.77	478.57	609.70	185.71	178.26	68	42.18	15
6	15.54	472.22	626.33	175.00	152.71	76	37.74	15
س ⁻	58.18	583.14	760.83	193.47	178.89	66.33	44.22	14
س [±]	41.93	137.41	187.53	86.25	84.70	6.86	8.58	3.10

قيم الارتباطات بين المتغيرات الكينماتيكية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق والجدولان (2) و(3) يبينان قيم المتغيرات لعينة البحث وقيم الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق الامامي القطري.

جدول (3)

يبين قيم الارتباط بين المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة اداء الضرب الساحق القطري

المتغيرات	المسافة الافقية سم	س ز للذراع درجة/ ثا	س م للذراع سم/ ثا	س ز جذع درجة/ ثا	س م جذع سم/ ثا	زاوية الطيران درجة	المسافة العمودية للورك سم
س ⁻	47.17	583.14	760.83	193.47	178.89	66.33	44.22
س [±]	50.94	137.41	187.53	86.25	84.70	6.86	8.58
ر المحسوبة	-0.410	0.183	0.284	0.849	0.861	0.075	0.751
مستوى الدلالة	0.420	0.729	0.586	0.032	0.028	0.887	0.085
درجة المعنوية	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	معنوي	معنوي	غير معنوي	غير معنوي

2-4 مناقشة نتائج البحث:

من الجدول المرقم (3) دلت نتائج البحث على وجود ارتباط معنوي بين متغير السرعة الزاوية للجذع ودقة اداء مهارة الضرب الساحق الامامي القطري في الكرة الطائرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.849) وعند مستوى دلالة (0.032) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) ويعزو الباحثون السبب الى ان تطبيق عينة البحث لمهارة الضرب الساحق القطري كان مناسباً لجذع اللاعب الدور الكبير في اداء هذه المهارة اذ يقوم اللاعب بتدوير الجذع حول المحور الطولي وان هذا التدوير سينقل العزم الى الذراع الضاربة مما تزداد قوة الضرب (Impact) مما يعطي الجسم السرعة العالية وبالتالي انتقل هذا الزخم والكم الحركي كله الى الكرة، فضلاً عن ان اللاعب يقوم بالتحكم بالكرة رغم سرعة الذراع الضاربة في كثير من الحالات في لحظة ضرب الكرة يقوم اللاعب بالتحكم بخط سير الكرة من فوق حائط الصد وهذا يتأتى من الحركة السريعة في الجذع ومن ثم الكتف والى الذراع ثم الى الرسغ والكف يعمل قوس في الجذع الى الخلف ومن ثم تتم عملية النقل الحركي من الخلف الى الامام مع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة من اجل اكساب الكرة اعظم سرعة انطلاق وكلما زاد هذا



التقوس في الجذع زاد مقدار السرعة الزاوية للجذع وذلك لزيادة مقدار الانتقال الزاوي له وبذلك ستزداد السرعة الزاوية (الدورانية) للجذع الامر الذي سيكسب الكرة سرعة انطلاق كبيرة نتيجة استثمار عملية النقل الحركي الصحيح وهذا يحقق الغرض الاساسي من مهارة الضرب الساحق. ومن الجدول المرقم (3) دلت نتائج البحث على وجود ارتباط معنوي بين متغير السرعة المحيطية للجذع ودقة اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.861) وعند مستوى دلالة (0.028) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) ويعزو الباحثون السبب الى ان زيادة السرعة الزاوية للجذع ادى الى زيادة السرعة المحيطية لأنها تتناسب طرديا مع السرعة الزاوية فضلا عن ان اللاعب الذي يعمل قوس في الجذع سيؤدي ذلك الى طول المسار الحركي للجذع مما ادى الى زيادة في السرعة المحيطية بشكل اكبر لأنها تزداد بازدياد طول القوس الذي يقطعه الجسم على محيط الدائرة (المسافة المقطوعة) (السرعة المحيطية = السرعة الزاوية × نق) (السرعة المحيطية = طول القوس / الزمن)⁽¹⁾، وهذا ايضا يحقق الهدف الرئيس من مهارة الضرب الساحق الا وهي سرعة ودقة الاداء.

ومن الجدول (3) دلت نتائج البحث على وجود ارتباطات بين المتغيرات الكينماتيكية (المسافة الافقية بين نقطة نهوض اللاعب والكرة والسرعة الزاوية والمحيطية للذراع الضاربة وزاوية الطيران والمسافة العمودية للورك) لكن لم ترتقي الى درجة المعنوية اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.410-، 0.284، 0.183، 0.751، 0.075) عند مستوى دلالة (0.420، 0.729، 0.586، 0.887، 0.085) على التوالي وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ويرجع سبب ذلك الى الاخطاء التي يرتكبها اللاعب اثناء الاداء كالمبالغة بمسافة الخطوة الاولى اثناء الاقتراب والتوقف الخاطئ وعدم الربط الصحيح ما بين سرعة الاقتراب والوثب والذي لو طبق صحيحا لكان له الاثر في علاقات اقوى في المتغيرات الكينماتيكية اعلاه.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ان للسرعة الزاوية للجذع دور كبير في دقة الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق القطري في الكرة الطائرة لعينة البحث.
- 2- كلما زادت السرعة الزاوية للجذع ادت الى زيادة السرعة المحيطية وبالتالي زيادة سرعة الذراع الضاربة وبالتالي سرعة انطلاق عالية للكرة في اداء مهارة الضرب الساحق القطري.
- 3- تميز افراد عينة البحث بدقة اداء مهارة الضرب الساحق القطري كانت بنسبة 56%.

2-5 التوصيات:

- 1- الاهتمام في تعليم اللاعبين وفق اسس ميكانيكية بشكل يؤدي الى اكتساب التعلم او تصحيح الاخطاء عند التعلم.
- 2- وضع البرامج التدريبية لتطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين وفقا للقوانين الميكانيكية التي تتحكم في الاداء الفني للمهارة.
- 3- اجراء دراسة مشابهة على المتغيرات البايوميكانيكية للاعب وعلاقتها بدقة وسرعة الاداء الفني لمهارات اخرى في الكرة الطائرة.

المصادر

التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1999.
سالم، مختار: أصول الكرة الطائرة، بيروت، مدرسة دار المعارف، 1979.
شلش، نجاح مهدي: التحليل الحركي البايوميكانيكي، ط1، الايك للطباعة، بغداد العراق، 2011.

(1) الهاشمي، سمير مسلط (1999): البايوميكانيك الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، ص120.



عبد المنعم، سوسن وآخرون: البايوميكانيك في المجال الرياضي، ج1، دار المعارف الاسكندرية، مصر، 1977.

عطيات، احمد وآخرون: العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة بمهارة الضرب الساحق السريع بالكرة الطائرة، بحث منشور، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، مجلد37، عدد2، 2010.

علي سلوم وجواد الحكيم، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (القادسية، جامعة القادسية، 2008).

الهاشمي، سمير مسلط: البايوميكانيك الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1999.

يوسف، طارق علي: فاعلية نسبة المساهمة لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية بالاداء المهاري للضرب الساحق الخلفي للكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد23، عدد2، 2011.



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





فاعلية استخدام تمارينات تطبيقية بأدوات مساعدة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية ودقة الاداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

أ.د. سهاد قاسم سعيد أ.د. مواهب حميد أ.م.د. هدى بدوي شبيب

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملخص

ان تطور مستوى اللاعبين ووصولهم الى المستويات العليا جاء نتيجة ترابط العديد من العوامل منها البدنية والمهارية والوظيفية سواء بطرائق التدريب التقليدية بدون ادوات او باستخدام الادوات لتحقيق الانجاز اذ تبينت اهمية البحث بأعداد تمارينات بأدوات مساعدة مما يسمح بإعطاء فرصة للمدربين والمختصين في ابراز امكاناتهم وقدراتهم وتطوير القدرات البدنية وانعكاسها بشكل واضح على الجانب المهاري للاعبين الكرة الطائرة .

اذ هدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات تطبيقية بأدوات مساعدة في بعض القدرات البدنية ودقة اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

2- التعرف على تأثير التمارينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في بعض القدرات البدنية ودقة اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتمثل مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة/الكرخ الثانية وعددهم 14 لاعب تم استبعاد (2) لعدم التزامهم بالتدريب وقد تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها باستخدام الحقيبة الاحصائية spss واستنتجت الباحثتان ماياتي:

التمارين التطبيقية المعدة من قبل الباحثتان لها الاثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث.

للتمارينات التطبيقية والادوات المستخدمة الاثر الايجابي الواضح في تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

وتوصي الباحثتان بـ:

- استخدام التمارينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثتان في تطوير قدرات مهارية اخرى ولفئات عمرية اخرى .

- التأكيد على ضرورة استخدام ادوات مساعدة اضافة الى التمارينات المستخدمة لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات والامكانات للاعبين فضلا عن عامل الاثارة والتشويق لديهم .

1-1 مقدمة البحث واهميته:

كرست العديد من جهود المعنيين بالمجال الرياضي في مختلف الدول على وضع أسس وقواعد علمية في الاهتمام بإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة كافة للوصول باللاعبين الى المستويات العليا وتعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي وصولاً الى تحقيق المراكز المتقدمة في الألعاب المختلفة. ولعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والاثارة وتعدد المهارات الأساسية فيها وتتميز لعبة الكرة الطائرة بانها تتطلب قدرات بدنية عالية بصورة عامة. ولاعتبار التمارينات وبمختلف انواعها هي الاداة الوحيدة للتطور والذي يترجم تلك التمارينات هو المدرب اذ يكون فناناً في اختيار الاسلوب المناسب لشكل اللعبة التي يهدف الى تطويرها فالتمارينات البدنية والمهارية وباستخدام الادوات المساعدة يعد اخر ما توصل اليه المدربين للحصول على النتائج الايجابية لان هذه الطريقة هي الافضل في تقريب حالة التدريب الى ما يحصل فعلاً في المباراة . ومن متابعة الباحثتان لسير



التدريب في لعبة الكرة الطائرة ولاعتماد اغلب المدربين على التمرينات البدنية ولقلة الادوات المستخدمة لجاءت الباحثان الى اعداد تمرينات تطبيقية تخدم اللعبة وباستخدام الادوات خدمة للجانب البدني والمهاري ولتجنب الملل والرتابة في التدريب وجلب الاثارة والمتعة للمدربين والاعبين في نفس الوقت .

2-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات تطبيقية بأدوات مساعدة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في تطوير دقة الاداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

3-1 فرضا البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتأثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتأثير التمرينات التطبيقية باستخدام الادوات المساعدة في دقة اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة للموسم 2016-2017 بغداد/الكرخ الثانية .

2-4-1 المجال الزمني: للمدة من 2016/2/24 ولغاية 2017/5/10.

3-4-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية للمدرسة التخصصية بغداد/الكرخ الثانية

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

- 2-1 منهج البحث: من اجل الوصول الى حلول علمية لمشكلة البحث لابد من اختيار المنهجية المناسبة اذ ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي فالبحث التجريبي يتضمن " محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحدا" يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة وقياسه " ¹.
- 2-2 مجتمع البحث وعينته: يعد الاختيار الدقيق للعينة من الامور الاساسية والمهمة التي يعتمد عليها الباحث لتحقيق اهداف وفروض بحثه . اذ تمثل مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة الكرخ الثانية وعددهم (14) لاعب تم استبعاد (2) لاعب لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية لذا اصبحت عينة البحث 12 لاعب وبنسبة 85.71% من مجتمع البحث .

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية
الاختبار والقياس
شبكة المعلومات الدولية
الوسائل الاحصائية spss.

(1) وجيه محبوب، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، 2002، ص120.



2-3-2 الادوات المستخدمة:

- شريط قياس بطول 5م
- شريط قياس بطول 50 م
- صافرة عدد 1
- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة عدد 12
- شواخص عدد 12
- النظارة الافقية عدد 12
- اداة التقوس (دكمة الكف)

3-3-2 الاجهزة المستخدمة:

- جهاز قاذف الكرات عدد 2
- حاسبة لابتوب نوع dell
- كاميرا فيديو نوع sony
- جهاز مسح القدم foot scan
- جهاز vertimax امريكي الصنع عدد 1

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارية قيد البحث: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع تم اعداد استمارة استبانة ووزعت على السادة الخبراء وتم اختيار القدرات والاختبارات البدنية والمهارية التي حصلت على نسبة 75% فما فوق .

جدول (1)

يبين نسب الاتفاق للقدرات البدنية والمهارية التي اعتمدت في البحث

ت	القدرات البدنية	نسبة الاتفاق
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	87%
2-	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	85%
3-	تحمل القوة	65%
4-	القوة القصوى	50%
5-	القوة الانفجارية للذراعين	90%
6-	القوة الانفجارية للرجلين	92%
7-	الرشاقة	50%
8-	سرعة الاستجابة	54%
9-	السرعة الانتقالية	60%
10	الارسال	85%
11	استقبال الارسال	40%
12	الدفاع عن الملعب	50%
13	الاعداد	52%
14	الضرب الساحق	86%
15	حائط الصد	60%



2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث: الاختبارات هي " احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما يبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي"¹، لذا تم اعداد استمارة استبانة حول اختيار الاختبارات التي سوف يتم تطبيقها في البحث وكما في الجدول (2) اذ تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 75% فما فوق .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	رمي كرة طبية زنة 2 كغم	قوة انفجارية ذراعين	متر	85%
2	الفقز العمودي باستخدام جهاز foot scan	قوة انفجارية رجلين	نيوتن	82%
3	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح 10 ثا	قوة مميزة بالسرعة ذراعين	عدد المرات	86%
4	حجل 5 وثبات	قوة مميزة بالسرعة رجلين	سم	90%
5	دقة الارسال للمناطق الصعبة	دقة الارسال	درجة	85%
6	دقة الضرب الساحق القطري	دقة الضرب الساحق	درجة	80%

2-4-3 الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث:

- 1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم).²
- 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الفقز العمودي من الثبات سارجنت).³
- 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح 10 ثا).⁴
- 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار 5 حجلات).⁵
- 5- اختبار دقة الارسال للمناطق الصعبة .⁶
- 6- اختبار الضرب الساحق .⁷

2-5-3 الاجهزة والادوات المساعدة المهارية:⁸

2-5-1 النظرة الافقية: هو اداة مساعدة تساعد المتعلمين في السيطرة على الكرة خلال اداء المهارة دون النظر الى الكرة وهي تزيد من احساس اليد بالكرة والسيطرة عليه مما يزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الكرة ومكان المنافس واغتنام الفرصة المناسبة وتوجيه الكرة الى مناطق الضعف في الفريق الخصم.

2-5-2 ادارة النفوس (دكمة الكف): اداة مساعدة تساعد اللاعبين في التحكم بحركة الاصابع اليد الضاربة للكرة وعدم دفع الكرة براحة اليد بسبب وجود الدكمة في وسط الاداة الموجودة وسط راحة اليد .

2-6 التجربة الاستطلاعية: من الخطوات المهمة والضرورية جدا" في تنفيذ أي دراسة قبل الخوض في التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على اهم السبلات والمعوقات التي تواجه سير العمل وتلافيها " أي هي استطلاع الظروف والعوائق المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن

(1) قاسم المندلاوي واخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص11.
(2) كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص133.
(3) محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص176.
(4) محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص112.
(5) محمد صبحي حسانين، المصدر السابق، ص117.
(6) محمد صبحي حسانين، المصدر السابق، ص112.
(7) علي صادق ذياب، تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الاداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل بعمر 14 سنة، رسالة الماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011، ص74.
(8) نديمه بدر، تأثير التعلم الاتقاني وفق المستويات باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعليم مهارتي المحاور والتصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، 2013.



- الحلقات الغامضة "(1)، اذ تم اجراؤها على عينة مكونة من (6) لاعبين خارج عينة البحث وبتاريخ 2016/2/24 وذلك لغرض التعرف على:
- 1- صلاحية الادوات والاجهزة المساعدة (vertimax) والادوات المهارية (النظارة الافقية وجهاز قاذف الكرات) ومدى ملائمتها للعينة .
 - 2- التعرف على الزمن اللازم لاداء الاختبارات .
 - 3- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ الاختبارات
 - 4- كفاءة فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات واستخدام الادوات .
 - 5- تقنين مكونات الحمل التدريبي للتمرينات التطبيقية عن طريق اعطاء تمرينات بدنية قصوية لمعرفة النبض القصوي .

- 3-7 الاختبارات القبلية:** قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبلية في يومي الجمعة والسبت وبتاريخ 2017/2/28 ولغاية 2017/3/1 في تمام الساعة العاشرة صباحاً اذ تم اجراء الاختبارات البدنية بتاريخ 2017/2/28 والاختبارات المهارية بتاريخ 2017/3/1.
- 3-8 التجربة الرئيسية:** قامت الباحثتان بإعداد تمرينات تطبيقية (بدني-مهارة) باستخدام بعض الوسائل المساعدة المختلفة واعتمدت الباحثتان المبادئ الاساسية للتدريب الرياضي عند وضع التمرينات وتم اجراء المنهاج التدريبي بتاريخ 2017/3/3 وانتهى بتاريخ 2017/5/3 اذ اشتمل المنهاج التدريبي على كل مما يأتي:
- 1- مدة تطبيق المنهاج بمعدل 9 اسابيع ونصف بواقع 4 وحدات تدريبية في الاسبوع وللأيام (الجمعة السبت الاثنين الاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات 38 وحدة تدريبية وتم تطبيق الوحدات ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .
 - 2- اعتمد مبدأ الفروق الفردية باعتباره عاملاً أساساً في التدريب لتحديد مكونات الحمل التدريبي .
 - 3- اعتمدت الشدة التدريبية على اساس اقصى معدل للنبض اذ يعد مؤشر النبض احد المؤشرات الفسيولوجية المهمة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطتها تحديد مستوى شدة الحمل اذ يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود الفعل الاجهزة الوظيفية في اللعب ومن ثم توجيه حمل التدريب "2.

- 3-8 الاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبلية وبتاريخ 2017/5/8 ولغاية 2017/5/10
- 3-9 الوسائل الاحصائية:** اذ تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss وكالاتي:
- الوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - ت للعينات المتناظرة

(1) ظافر هاشم اسماعيل، التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم: (بغداد، دار الكتب للوثائق والنشر، 2012)، ص95.

(2) مهند البشتلوي واحمد الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005)، ص66.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية قيد البحث ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فرق الاوساط الحسابية وقيمة ت المحتسبة ودلالة الفروق لاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س-ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
الفقر العمودي من الثبات	س- 24.85	ع 5.418	س- 33.83	ع 3.186	11.443	0.000	دال
القوة الانفجارية ب foot scan	1445.33	258.841	1978.33	189.600	533.00	16.779	دال
رمي كرة طبية زنة 2 كغم	4.654	0.398	6.450	0.967	1.795	7.099	دال
ثني ومد الذراعين خلال 10 ثا	8.233	0.621	10.912	0.798	2.679	18.371	دال
خمس جولات	6.666	1.073	10.25	0.965	3.583	18.567	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 11

من خلال الجدول (3) تبين ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للقدرات البدنية قيد البحث وتعزو الباحثان الفروق المعنوية الى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثان واستخدامهما ادوات مساعدة مثل (vertimax) وقد تم بناؤها وفق اسس علمية بحيث يكون اللاعب قادر على استخدام اقصى قوة باقل زمن ممكن وهذا ما يؤكد على صالح الهرهوري الى ان " التمارين تعمل على تنمية وتحسين التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الاداء" (1).

فضلا على ان التمرينات تم اعدادها وفق اسس علمية وتم مراعاة حجم الحمل التدريبي وشروط اداء المهارة فضلا عن تنوعها كونها تخدم اجزاء مختلفة من الجسم اضافة الى الجانب النفسي الذي يبعد الملل وعدم التشويق للاعب .

فضلا على ان التنوع بالادوات المستخدمة وبالتمرينات ان له التأثير الكبير والشامل لجسم اللاعب سواء بنوعية الاداء او بمستوى الاداء اذ ان عامل التشويق والاثارة من الشروط الواجب توافرها في التمرينات اذ يجب ان تكون مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل في الجسم والابتعاد عن الملل وبث روح التحدي" (2).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية قيد البحث:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س-ف	ع ف	ت محتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
الارسال	س- 36	ع 7.30	س- 39.4	ع 4.81	2.12	1.556	دال
الضرب الساحق	12.1	1.59	17.9	0.99	2.89	11.345	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 11

(1) علي محمد صالح الهرهوري، علم التدريب الرياضي، ط1، بنغازي، منشورات جامعة قاريونس، 1993، ص 101 .
(2) ابراهيم جبار شنين، اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة اداء بعض المعارات الاساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات لعاملة للاعبين الموهبتين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص 29.



تبين من خلال الجدول ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثان ظهور تلك الفروق الى طبيعة التمرينات المستخدمة من قبل الباحثان كونها قد تم استخدام ادوات مساعدة تهدف الى تطوير الجانب البدني وكانعكاس واضح على تطور الجانب البدني انعكس بشكل واضح على الجانب المهاري فضلا عن استخدام الادوات المساعدة المهارية التي كان لها الاثر الواضح في عملية التدريب فضلا عن ابعاد الملل والرتابة في عملية التدريب وجلب التشويق والاثارة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

-التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثان لها الاثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث .

-للتمرينات التطبيقية والادوات المستخدمة الاثر الايجابي الواضح في تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

4-2 التوصيات:

وتوصي الباحثان بـ:

-استخدام التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثان في تطوير قدرات مهارية اخرى ولفئات عمرية اخرى .

-التأكيد على ضرورة استخدام ادوات مساعدة اضافة الى التمرينات المستخدمة لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات والامكانات للاعبين فضلا عن عامل الاثارة والتشويق لديهم .

المصادر:

- قاسم المنذلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980 .
- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- علي صادق ذياب، تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة وفق الاداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل بعمر 14 سنة، رسالة الماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
- نديمة بدر، تأثير التعلم الاتقاني وفق المستويات باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعليم مهارتي المحاور والتصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، 2013.
- ظافر هاشم اسماعيل، التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم: (بغداد، دار الكتب للوثائق والنشر، 2012).
- علي محمد صالح الهرهوري، علم التدريب الرياضي، ط1، بنغازي، منشورات جامعة قاريونس، 1993.
- ابراهيم جبار شنين، اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة اداء بعض المعارات الاساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات لعملة للاعبي الموايتاي للمتقدمين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001 .
- وجيه محبوب، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، 2002 .





تأثر استخدام تمارين ترويحية في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب

م.د موسى عدنان موسى م.د أحمد خالد عواد م.م ايثار حمدي عبد الرحمن
وزارة التربية/ تربية الانبار

alanisport82@gmail.com

musaalani507@yahoo.com

مستخلص البحث

إنَّ الدول المتقدمة أصبحت تهتم اهتماماً واضحاً في بناء مجتمع متقدم ومتطور في كافة مجالات الحياة . وإن التقدم العلمي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية لم يأتي اعتباطاً أو عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة لاستخدام أحدث الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في عمليات التدريب وإن الوصول للمستويات الرياضية العليا يتطلب إعداداً متكاملأً للنواحي البدنية والفنية والخطية والاستعدادات النفسية.

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التمارين الترويحية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة بالإضافة إلى معرفة أيهما أفضل استخدام المنهج التعليمي بالتمارين الترويحية أم المنهج المتبع في تنمية التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة . وقد أجري البحث على طلاب المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف الجامعة بمحافظة الانبار والبالغ عددهم (30) طالباً قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (15) طالب لكل مجموعة . أجريت لهم الاختبارات القبلية في التحصيل المعرفي ومهارات كرة السلة، بعدها طبقت المجموعة التجريبية متغيرها المستقل وذلك عن طريق استخدام التمارين الترويحية ثم طبقت المجموعة الضابطة التمرينات المتبعة وتم معالجة النتائج إحصائياً استنتج الباحثون أن للتمارين الترويحية تأثير إيجابي في تنمية التحصيل المعرفي ومهارات كرة السلة، وأوصى الباحثون الاهتمام بالتحصيل المعرفي للطلاب من أجل مواكبة التطورات المستمرة في لعبة كرة السلة .

**Dr. Musa Adnan Musa Dr. Ahmed Khaled Awad Ethar Hamdi
Abdul Rahman
2018**

The aim of the research is to know the effect of recreational exercises on learning some basic skills in basketball as well as to know which is the best use of the educational curriculum recreational exercises or the method used in the development of cognitive achievement and learning some of the basic skills of basketball. The research was conducted on the students of the first stage Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Knowledge University in Anbar province, the number of 30 students divided into two groups control and experimental and (15) students per group. The experimental group applied the independent variable through the use of recreational exercises and then the control group applied the exercises followed and the results were processed. The researchers concluded that recreational exercises had a positive effect on the development of cognitive achievement and basketball skills. Attention to students' cognitive achievement in order to keep pace with the ongoing developments in the basketball game.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد الوقت الحاضر العديد من التطورات السريعة والمتزايدة في مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي ولما كان التطور العلمي هو الصفة المميزة للوقت الحاضر والقاعدة الهجومية خلف الانجازات العلمية المتقدمة لذلك فأنا بحاجة إلى إنسان يستطيع التكيف مع هذه التغيرات والتطورات التي تحدث لأجل مسايرتها ومواكبتها، فالعملية التعليمية تواجه العديد من التحديات والتطورات التي أوجدها الانفتاح المعرفي والتطور التكنولوجي وظهور الإبداعات العلمية والتقنية الحديثة، وإن هذه العوامل سببت ضغطاً على العملية التعليمية من أجل إحداث المزيد من التجديد والمواكبة لهذا التطور التكنولوجي . إنَّ الدول المتقدمة أصبحت تهتم اهتماماً واضحاً في بناء مجتمع متقدم ومتطور في كافة مجالات الحياة . وإن التقدم العلمي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية لم يأتي إعتباطاً أو عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة لاستخدام أحدث الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في عمليات التدريب وإن الوصول للمستويات الرياضية العليا يتطلب إعداداً متكاملماً للنواحي البدنية والفنية والخطئية والاستعدادات النفسية .

إنَّ التمارين الترويحية لها أهمية كبيرة في زيادة الرغبة لدى اللاعبين في التعلم فهي تساعدهم على استعادة الطاقة البشرية وإن الميل نحو هذه التمارين فيه شيء من الترفيه والتسلية ويحتاجه الإنسان من أجل الراحة النفسية وتجديد النشاط وتساعد الفرد على تحسين مستوى أدائه، فالشعور بالسعادة ليس فقط عند الوصول إلى هدف معين بل أيضاً في محاولة الوصول إلى ذلك الهدف .

تعد التمارين الترويحية من الأنشطة الرياضية التي تساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية كما تسهم في إكساب الأفراد خبرات ومهارات وأنماط معرفية متعددة، فهي تعمل على زيادة دافع الفرد نحو التعلم والتوصل لتحقيق مجموعة جديدة من الاهداف، لذا فزيادة التحصيل المعرفي يكون له تأثير مباشر على العمليات العقلية مثل الانتباه والتذكر وتحسين مستوى أداء الفرد . وكلما كان الرياضي يمتلك معلومات واسعة تتعلق بالمهارة المراد تعلمها والتدريب عليها كان أدائه أفضل، لأنه يستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف التي تتعلق بتطبيق المهارة أو النشاط، فزيادة ممارسة الفرد للتمارين الترويحية يزيد من دافعه نحو التعلم، وهذا ما يشير إليه (محمد الياسري، 2010) بأن التحصيل المعرفي هو " وسيلة منظمة تهدف إلى قياس كمية المعلومات التي يحتفظ بها الطالب أو اللاعب " (1)، حيث تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفريقية المهمة لما تحمله من متعة وإثارة في الاداء الفني لذا حظيت هذه اللعبة باهتمام العديد من دول العالم، وإنَّ التطور السريع الذي حدث في هذه اللعبة وضع أمام العاملين والمدربين ضرورة تطوير مستوى اللاعبين للوصول إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية من أجل مواكبة سير اللعبة .

وإن الأساس الذي تبنى عليه الألعاب الرياضية هو تعلم المهارات لكل فعالية ومحاولة الحصول على الإنجاز الأفضل من خلال تطوير الاداء في هذه الفعالية، ولما كانت عملية تطوير الاداء هي الهدف الذي يسعى اليه العاملون في المجال الرياضي لذا تحتاج إلى تطبيق الوسائل العلمية في مبادئ ونظريات التعلم وطرائقه الصحيحة التي تكون مؤثرة في التعلم وزمنه ومن ثم تطور الفعالية الرياضية تطوراً سريعاً.

وتعتمد لعبة كرة السلة على المهارات الهجومية كقاعدة مهمة تبنى عليها هذه اللعبة من أجل تطوير مستوى الأداء، إذ أنَّ للمهارات الهجومية أهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على دقة وأداء المهارات وتعلمها بالشكل الصحيح . لذلك يجب توجيه الاهتمام الى مراحل تعلمها فهي تحتاج الى بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل إتقانها، لذا فان استخدام التمارين الترويحية يمكن أن يكون لها دور في تنمية التحصيل المعرفي للاعب وتحفيزه من أجل مضاعفة

(1) محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2010، ص 168



وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف وبالتالي يكون له الأثر الواضح في تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة واتقانها. ومن هنا جاءت أهمية البحث بان اللاعب أو الفريق الذي يمتلك التحصيل المعرفي للعبة سوف يساعده على تقديم أفضل ما لديه من مستوى. لذلك ارتأى الباحثون إلى توجيه الدراسة الحالية بوضع منهج تعليمي باستخدام التمارين الترويحية في تنمية التحصيل المعرفي وبالتالي أثرها في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة التي ترتبط بتحقيق أفضل المستويات.

2-1 مشكلة البحث:

من أجل الوصول إلى المستويات العالية في الألعاب الرياضية كافة فإن ذلك يتطلب الاعتماد على أسس علمية دقيقة ومتكاملة لما لها الأهمية الكبرى في تحسين مستوى أداء الطالب وبما يتناسب مع متطلبات اللعبة التي يمارسها. إن الاعتماد على الأساليب التقليدية في التعلم والتدريب يعطي نسباً متفاوتة في تحسن الأداء بسبب الفروق الفردية بين اللاعبين فقد يصل البعض إلى مستوى متميز بالأداء في حين يصل البعض الآخر إلى مستوى أقل.

ومن خلال متابعة ومشاهدة الباحثون لطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار كلية المعارف لاحظوا وجود مستوى قليل يتقبل الطلاب لمهارات اللعبة وعدم وجود الدافعية لديهم. مما ارتأى الباحثون لإدخال منهج تعليمي بتمارين ترويحية لأجل زيادة تقبل الطلاب لتعلم المهارات وزيادة الجانب المعرفي لديهم.

وتكمن مشكلة البحث في عدم استخدام التمارين الترويحية في المناهج التعليمية والتدريبية ولأن استخدام هذه التمارين يعد من الأمور المهمة في إعداد لاعب كرة السلة بالشكل الذي يمكنه من تحقيق أفضل المستويات. لذلك لجأ الباحثون إلى وضع منهج تعليمي باستخدام تمارين ترويحية في تنمية الدافع المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد وحدات تعليمية خاصة باستخدام التمارين الترويحية في التحصيل المعرفي في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
2. معرفة تأثير استخدام التمارين الترويحية في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
3. معرفة اي المجموعتين افضل في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف بمحافظة الأنبار والبالغ عددهم (30) طالباً للعام الدراسي 2017-2018.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/3/3 ولغاية 2018/4/12.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف الجامعة.

2- الدراسات النظرية:

- 2-1 الترويح: هو نشاط وحالة انفعالية تطرأ على الفرد نتيجة لممارسته لأنشطة من خلال واقع شخصي، وإن الترويح قد يتكون من بعض الممارسات العابرة والوقفية أو الارتباط الجاد ببعض أنواع الممارسات طوال الحياة. والترويح الرياضي هو أحد الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة



البدنية والرياضية كما يكون له تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب الرياضية.

ويعرف (الحماحي وعريدة، 1998) الترويح بأنه أحد أنواع النشاط التي تمارس في وقت الفراغ، والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية⁽¹⁾، وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرعية التي تتميز بالعديد من المهارات الهجومية والتي تعتبر القاعدة والأساس لتنفيذ الأداء حيث يتم التدريب عليها في مرحلة مبكرة من نمو الفرد، وأن نجاح الفريق يعتمد في تطويرها على مدى إتقان هذه المهارات في ظروف اللعب المختلفة من أجل إلى الأداء الفني وتحقيق أفضل النتائج .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: إن اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، لذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية كما موضح بالجدول (1).

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبار	الطريقة	الاختبار	المجموعة
بعدي	المنهج المتبع	قبلي	المجموعة الاولى الضابطة
بعدي	المنهج المتبع باستخدام التمارين الترويحوية	قبلي	المجموعة الثانية التجريبية

3-2 مجتمع البحث وعينته:

3-2-1 مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية المعارف بمحافظة الانبار والبالغ عددهم (77) طالباً .

3-2-2 عينة البحث: من الأمور التي ينبغي على الباحث مراعاتها هي الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً حيث تمثلت عينة البحث بطلاب المرحلة الاولى وعددهم (36) طالباً، تم اختيار (6) طلاب بالطريقة العشوائية لإجراء التجربة الاستطلاعية وقد تم استبعادهم من عينة البحث وبالتالي أصبحت العينة الرئيسة تتكون من (30) طالباً ويمثلون نسبة (46.75%) من مجتمع البحث قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبذلك تضمنت كل مجموعة (15) طالباً وكما هو مبين في جدول (2) .

جدول (2)

يبين عدد أفراد العينة والنسبة المئوية حسب مجموعات البحث

المجموعة	نوع التمرينات	العدد الكلي	المستبعدين	العينة	النسبة المئوية
المجموعة الاولى الضابطة	المنهج المتبع	36	6	15	%46.75
المجموعة الثانية التجريبية	المنهج المتبع باستخدام التمارين الترويحوية			15	
المجموع				30	

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث: من الأمور المهمة التي يجب على الباحث إتباعها هي إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي وعلى هذا الأساس لا بد ان تكون مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية متكافئة في متغيرات البحث قيد الدراسة وهي كلاً من (التحصيل المعرفي، المناولة الصدرية، الطبطة بتغير



الاتجاه والتصويب السلمي) وقد أظهرت النتائج أن قيم (ت) المحسوبة هي أصغر من قيم (ت) الجدولية ولجميع الاختبارات وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يؤكد التكافؤ بينهما . وكما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		سـ	ع+	سـ	ع+		
التحصيـل المعرفي	الدرجة	80,8	5,51	78,4	5,12	0,96	غير دال
المنـاولـة الصدرية	الثانية	12,49	1,02	12,10	1,38	1,24	غير دال
الطـبـطـبـة بتغير الاتجاه	الثانية	12,98	1,17	13,27	1,45	0,22	غير دال
التصويـب السلمي	الثانية	16,65	3,74	16,76	3,54	1,09	غير دال

*قيمة (ت) الجدولية = (1,701) أمام درجة حرية (28=2-15+15) ومستوى دلالة 0.05
3-4 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات: استعان الباحثون بالأدوات والأجهزة الآتية من أجل للوصول إلى حل مشكلة البحث وهي :

3-4-1 أدوات البحث: إن أدوات البحث هي " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة ... الخ " (1)

- ملعب كرة سلة قانوني .

- كرات سلة عدد (10) نوع (Molten) .

- شريط قياس من القماش طول (15) م .

- شريط قياس معدني طول (3) م .

- شواخص عدد (20).

- صافرة عدد (3) .

- شريط لاصق وطباشير .

3-4-2 أجهزة البحث:

- حاسوب شخصي نوع (DELL) .

- حاسبة يدوية نوع (CASIO) .

- كاميرة فيديو يابانية نوع (SONY) .

- ساعة توقيت إلكترونية نوع (SEWAN) .

3-4-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .

- استمارة استطلاع رأي المختصين لتحديد أهم المهارات الهجومية بكرة السلة ملحق (1) .

- استمارة استطلاع رأي المختصين لتحديد أهم الاختبارات المهارية بكرة السلة ملحق (2) .

- الاختبارات والقياس .

- الوسائل الإحصائية .

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 عرض استمارة التحصيل المعرفي: قام الباحثون بعرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية ومجال كرة السلة للاستفادة من أكبر عدد ممكن من الأفكار التي تخدم البحث لأجل معرفة صلاحية الاستمارة وملائمتها ولتحديد صلاحية الفقرات المقترحة من عدم صلاحيتها وللتأكد من قابلية كل فقرة من حيث المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وقد طلب من الخبراء وضع علامة (√) تحت حقل يصلح ان كانت الفقرة تصلح وعلامة (√) تحت حقل لا يصلح ان كانت الفقرة لا تصلح .

3-5-2 طريقة الإجابة على الاستمارة: قام الباحثون بتوضيح تعليمات الإجابة على الاسئلة الخاصة بالتحصيل المعرفي بشكل دقيق، لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية حيث تم شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الإجابة عنها والتأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة .

3-5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-5-3-1 الاختبار الأول: اختبار المناولة الصدرية (1).

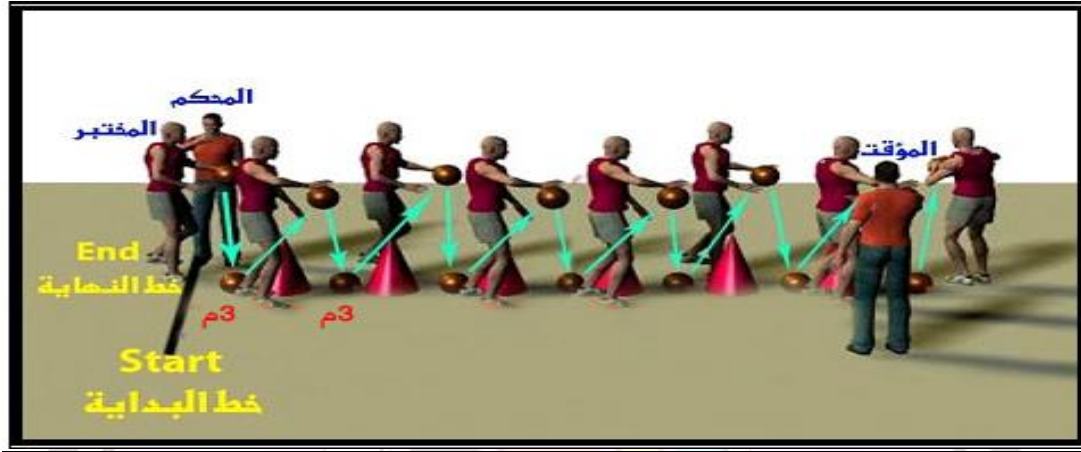
- اسم الاختبار: اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة 2,70م
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة مناولة الكرة (الصدرية المباشرة) واستلامها .
- الأدوات اللازمة: حائط أملس، شريط قياس، كرة سلة عدد (2) قانونية، طباشير، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية .
- الإجراءات: يتم رسم خط على الحائط الأملس وعلى بعد (90) سم من سطح الأرض، ثم يتم رسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الأرض وعلى بعد (2,70) م منه .
- وصف الأداء: يقف الطالب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بيده الكرة ويتم إعطاء إشارة البدء للطالب الذي يقوم بمناولة الكرة (مناولة صدرية) بسرعة نحو الحائط الأملس واستلامها بعد ارتدادها ويستمر الطالب في تكرار هذا الأداء (10) مناولات متتالية ويجب عدم لمس الكرة الأرض خلال المناولات العشرة وعدم تجاوز اللاعب خط البدء أثناء الأداء .
- احتساب الدرجات: يحتسب للطالب الزمن الذي استغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأولى الناجحة حتى ملامسة الكرة للحائط حتى المناولة العاشرة الناجحة .



شكل (1) يبين اختبار المناولة الصدرية

3-5-3 الاختبار الثاني: اختبار مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه⁽¹⁾

- ❖ الهدف من الاختبار: تقييم مستوى الأداء الفني (تكنيك) للطبطبة بتغيير الاتجاه .
- ❖ وصف الأداء: يحاور اللاعب بطريقة الزكراك إلى نهاية ملعب كرة السلة ولسبع حواجز ثم العودة بصورة مستقيمة (تكون المسافة بين حاجز وآخر ثلاث أمتار) .
- ❖ التسجيل: يتم احتساب أفضل زمن لمحاولتين .



شكل (2) يبين اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه

3-5-3 الاختبار الثالث: اختبار الطبطبة المنتهية بالتهديف السلمي⁽²⁾

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة والتهديف السلمية.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3)، كرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين خط البداية والذي يبعد عن النقطة النازلة من مركز الحلقة (19.5) متر والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4.5) متر.
- شروط الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب الذي يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة من الهدف يقوم بالتهديف السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن ينجح بالإصابة ثم يعود مسرعاً ويتم حساب الزمن.



شكل (3) يبين اختبار التصويب السلمي

(1) علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004، ص177
(2) مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى: تعليم كرة السلة، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص99



3-5-4 التجربة الاستطلاعية: إنَّ التجربة الاستطلاعية إحدى أهم الإجراءات المطلوبة والمهمة في البحث العلمي، حيث أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية لاستمارة التحصيل المعرفي والاختبارات المهارية في يومي الأحد والاثنين الموافقين (3-4/3/2018) على عينة من غير مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) طلاب وأجريت الاختبارات في الساعة العاشرة صباحاً .

3-5-5 الاختبارات القبليّة: قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي والاختبارات المهارية وليومين متتاليين وذلك في يوم الأربعاء الموافق (6/3/2018) وفيه تم إجراء الاختبارات القبليّة لاستمارة التحصيل المعرفي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي اليوم التالي الخميس الموافق (7/3/2018) تم إجراء الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتمت جميع الاختبارات في الساعة الثالثة العاشرة صباحاً .

3-5-6 تجربة البحث الرئيسة: بعد إجراء الاختبارات القبليّة قام الباحثون بالبدء بتطبيق التجربة الرئيسة والتي تتمثل بإدخال تمارين ترويحية وعلى شكل منهج تعليمي يتكون من (12) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع مدة كل وحدة تعليمية (40) دقيقة على المجموعة التجريبية وقد بدأ تطبيق التمرينات المقترحة يوم الأحد الموافق (10/3/2018) مع الأخذ بنظر الاعتبار تنوع التمرينات والتدرج من السهل إلى الصعب واستخدام التغذية الراجعة والاستفادة من الطلاب المتميزين في المستوى وكذلك فريق العمل المساعد .

3-5-7 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة تم إجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، بتاريخ (11/4/2018) وقد أتبّع الباحثون نفس طريقة أداء الاختبارات القبليّة وبنفس الشروط وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية وباستخدام الأدوات نفسها وكذلك حضور فريق العمل المساعد في الاختبارين كليهما مع القيام بتطبيق تسلسل إجراء الاختبارات.

3-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون برنامج الحقيبة الإحصائية (spss).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في التحصيل المعرفي والاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها

المعالم الإحصائية المقياس والاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع				
التحصيل المعرفي	الدرجة	80,8	5,51	81,7	5,37	1,1	0,53	6,87	دالة
المناولة الصدرية	الثانية	12,49	1,02	11,62	1,08	1,35	1,43	3,02	دالة
الطبطة بتغير الاتجاه	الثانية	12,98	1,17	12	1,33	1,48	1,05	4,48	دالة
التصويب السلمي	الثانية	16,65	3,74	14,09	2,86	2,55	2,63	3,07	دالة

*قيمة (ت) الجدولية (1,716) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15-14).

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة كانت (6,87، 3,02، 4,48، 3,07) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (1,716) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (14)، ويعزو الباحثون إلى أن التطور الحاصل كان بسبب التخطيط والتنظيم الجيد للوحدات التعليمية بما يخدم المهارات واستمرار اللاعبين والتزامهم في تلقي الوحدات التعليمية. وهذا ما يؤكد (وجيه محبوب 1987) أن " الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم



نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية⁽¹⁾.

2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في التحصيل المعرفي والاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية المقياس والاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
التحصيل المعرفي	الدرجة	78,4	5,12	89,2	4,34	10,8	2,4	14,4	دالة
المناولة الصدرية	الثانية	12,10	1,38	10,50	1,08	1,99	1,13	5,68	دالة
الطبطة بتغير الاتجاه	الثانية	13,27	1,45	11,78	1,06	1,59	0,81	6,36	دالة
التصويب السلمي	الثانية	16,76	3,54	15,37	3,04	1,84	0,56	8,70	دالة

*قيمة (ت) الجدولية (1,716) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14=1-15).

من الجدول (2) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية كانت (14,4، 5,68، 6,36، 8,70) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (1,716) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (14)، ويعزو الباحثون ذلك التقدم إلى تناسب التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية مع قدرات اللاعبين ومستوياتهم بالإضافة للتنوع والتشويق في التمرينات المستخدمة في المنهج التعليمي وهذا ما يشير (محمد جميل 1993) إلى " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب"⁽²⁾.

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في اختبارات مهارات الكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية المقياس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
التحصيل المعرفي	الدرجة	81,7	5,37	89,2	4,34	3,26	دالة
المناولة الصدرية	الثانية	11,62	1,08	10,50	1,08	5,09	دالة
الطبطة بتغير الاتجاه	الثانية	12	1,33	11,78	1,06	4,12	دالة
التصويب السلمي	الثانية	14,09	2,86	15,37	3,04	7,39	دالة

*قيمة (ت) الجدولية = (1,701) أمام درجة حرية (28=2-15+15) ومستوى دلالة 0.05 .

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (3,26، 5,09، 4,12، 7,39) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (1,701) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (28). ويعزو الباحثون ذلك التقدم إلى تأثير المتغير التجريبي وهو التمرينات الترويجية التي تدرت عليها المجموعة التجريبية في المنهاج التعليمي والتي أثبتت فائدتها في العملية التعليمية بالإضافة إلى التكرار، لأن التكرار يساعد على التقدم وإتقان المهارة وهذا ما يؤكد (سيد محمد وممدوح عبد المنعم 1993) إلى " أن التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إلى أن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكراراً وحداثة"⁽²⁾.

(1) وجيه محبوب: التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2، جامعة بغداد، 1987، ص161

(2) محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجيل للنشر، 1993، ص155

(3) سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1993، ص126



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- ❖ على وفق تحليل ومناقشة الاختبارات توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :
- ❖ إنّ التمارين الترويحية ساعدت على تنمية التحصيل المعرفي في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
- ❖ إنّ التمارين الترويحية ساعدت على تنمية المهارات الهجومية كرة السلة .

2-5 التوصيات:

- بعد مناقشة النتائج وما توصل إليه الباحثون من استنتاجات يوصي الباحثون بما يلي :
- ❖ ضرورة استخدام التمارين الترويحية خلال الوحدات التدريبية والتعليمية لتطوير قابليات ومستويات اللاعبين المهارية والخطية .
 - ❖ التأكيد على الجانب المعرفي في لعبة كرة السلة من أجل تكامل اعداد اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والاجتماعية والنفسية .

المصادر

- ❖ إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسن: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- ❖ تهاني عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1992.
- ❖ سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1993.
- ❖ عبدالله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم: مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004.
- ❖ محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2010.
- ❖ محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، بيروت، دار الجيل للنشر، 1993.
- ❖ محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1998.
- ❖ مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى: تعليم كرة السلة، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- ❖ مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات: كرة السلة، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، 1999.
- ❖ نوري ابراهيم ورافع صالح: دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- ❖ وجيه محجوب: التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1987.
- ❖ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.



ملحق (1)

المهارات الهجومية بكرة السلة التي تم عرضها على الخبراء والمختصين

ت	المهارات الأساسية	أقسام المهارات الأساسية	التأشير
1	التحكم بالكرة	من الوقوف من الحركة	
2	مسك الكرة		
3	المناوله	المناوله بيد واحده المناوله باليدين	المناوله من فوق الكتف المناوله المرتدة المناوله من الطبطبة المناوله الخطافية المناوله الطويلة المناوله الصدرية المناوله من فوق الرأس المناوله المرتدة المناوله القصيرة (القريبة)
4	استقبال الكرة أو استلام المناوله		
5	الطبطبة	الطبطبة العالية الطبطبة المنخفضة الطبطبة بتغيير الاتجاه	
6	حركة القدمين الهجومية	البدء في الجري والوقوف منه تغير الاتجاه تغير السرعة حركة الارتكاز الخلفية حركة الارتكاز الأمامية	
7	التصويب	التصويب من الثبات التصويب السلمي lay up التصويب من القفز التصويب بمتابعة الكرات المرتدة	



ملحق (2)

الاختبارات الخاصة بمهارات كرة السلة التي تم عرضها على الخبراء والمختصين

المهارات	الاختبارات المهارية المرشحة	وحدة القياس	الإشارة	الملاحظات
المناولة الصدرية	اختبار المناولة الصدرية	الثانية		
	اختبار مناولة الكرة و استلامها نحو الحائط من مسافة (3,7)م	الثانية		
	اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة (2,70) م لعشر مرات	الثانية		
الطبطة بتغير الاتجاه	اختبار الجري والطبطة من بين ستة شواخص ذهاباً وإياباً	الثانية		
	اختبارا لجري و الطبطة بتغير الاتجاه حول سبع حواجز	الثانية		
	اختبارا لجري و الطبطة من بين شاخصين	الثانية		
التصويب السلمي Lay up	اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطة	النقاط		
	اختبار التصويب السلمي بعد أداء الطبطة	النقاط		
	اختبار الطبطة المنتهية بالتصويب السلمي	الثانية		





تأثير استخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية لتعليم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح سيف المبارزة لفئة الناشئين

أ.م.د سلام جابر عبد الله أ.م.د أثير عباس مصطفى م.د جلال عبد الزهرة
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Salamjaber70@gmail.com

Jalalabedal54@gmail.com

Atheeralsafeer77@yahoo.com

ملخص البحث

التعريف بالبحث:

وتعد رياضة المبارزة احد الرياضيات المهمة التي تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، وهي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسات على الآخر، فضلاً عن أنها أداء فنياً فائق المستوى وتكنيك دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية متميزة. وبذلك فإن أهمية البحث تكمن بالاستفادة من إستراتيجية كيلر كوسيلة من وسائل التنافس بين اللاعبين ولزيادة دافعية اللاعبين المبتدئين إحدى استراتيجيات تفريد التعليم ويعمل المتعلمون هنا بصورة فردية حسب سرعاتهم الخاصة، إذ تقوم إستراتيجية كيلر على دراسة المتعلم للمادة التعليمية متى يشاء وفي أي مكان يريد وبحسب قدرته وسرعته الخاصة أيضاً ومن خلال ملاحظة الباحثون لرياضه المبارزة لوحظ أن المشكلة الحقيقية التي تواجه المدربين تتمثل في زيادة أعداد المتعلمين، وما يحتاج إليه كل لاعب من مهارات وقدرات للارتقاء بمستوى الأداء، وضياح وقت كبير في التعلم وعدم القدرة على توظيف وقت الوحدة التعليمية لذا اتجه الباحثون لدراسة هذه المشكلة بوضع برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية لما لها من أهمية في تعلم مهارات سلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين.

اما هدف البحث فكانت إعداد برنامج تعليمي و التعرف على اثره باستخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية لتعلم بعض مهارات سلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين. وفرض البحث توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات سلاح سيف المبارزة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وكانت العينة لاعبين الناشئين بسلاح سيف المبارزة المنتمين الى الاتحاد العراقي بالمبارزة فرع البصرة للعام 2017 والبالغ عددهم (8) مبارز. للفترة الواقعة 2017/8/5-2018/2/11 في القاعة الداخلية المغلقة/لممثلية اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية/ فرع البصرة منهجية البحث حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي وكذلك وصفا لعينة البحث وأدوات وأجهزة البحث القياسات المستخدمة فيه بالإضافة الى التجربة الرئيسية والعمليات الإحصائية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في هذا الباب الذي يعنى بعرض النتائج وتحليلها فقد تحقق الباحث من خلال الجدولين للعينات للعينة .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

كان أهم ما توصل إليه الباحثون

من خلال نتائج البحث ان المنهاج التعليمي بإستراتيجية كيلر باستخدام الوسائل التعليمية تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح سيف المبارزة . اما أهم التوصيات فكانت :

ضرورة الاهتمام باستخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات سلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين.



Summary of research

(the impact of the use of Keller's strategy and some teaching aids to teach some offensive and defensive skills with the sword weapon for the junior class

**Salam Jaber Abdullah Dr. Attir Abbas Mostafa Dr. Galal Abdel-Zahra
College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basra**

Salamjaber70@gmail.com

Atheeralsafeer77@yahoo.com

Jalalabedal54@gmail.com

Definition of research

The sport of fencing is one of the important mathematics that contribute to the upgrading of the physical and skill level, the sport of attack and defense between competitors trying to each of them to record touches on the other, as well as a high-level technical performance and precise technique needs to excellent mobility possibilities. Thus, the importance of research is to benefit from the Keller strategy as a means of competition between the players and to increase the motivation of junior players one of the strategies of the separation of education and the learners here individually according to their own speed, Keller's strategy is to study the learner of the educational material whenever he wants and wherever he wants and according to his ability And his own speed. Also, by observing the fencing sport, it was noted that the real problem faced by trainers is to increase the number of learners, what each player needs skills and abilities to improve performance, a great loss of learning time, The ability to recruit educational unit time, so researchers have tended to study this problem, develop an educational program using Keller's strategy and some teaching aids because of their importance in learning the skills of a weapon saber for junior players.

The goal of the research was to prepare an educational program and learn to enrich using the Keller strategy and some educational means to learn some of the sword skills of young players. There are statistically significant differences between the pre and post tests in learning some of the sword skills of the experimental group and in favor of the test.

The sample was the players of the saber fighters belonging to the Iraqi Federation in the duel Basra branch for the year 2017 (16) mowers. For the period 5/8/2017 - 11/2/2018 in the indoor hall / for representatives of the Iraqi National Olympic Committee / Branch



Research Methodology The researchers used the experimental method as well as a description of the research sample, the tools and the research tools used in it, as well as the main experiment and statistical processes.

Section 4: Presentation, analysis and discussion of results

In this section, which deals with the presentation and analysis of the results, the researcher has achieved through the sample tables for the sample.

Chapter V Conclusions and recommendations

Was the most important findings of the researchers

The results of the research show that Keller's educational strategy using teaching aids has a positive effect on learning some sword training skills. The most important recommendations were:

- 1-The need to pay attention to the use of the Kelro strategy of some educational means to teach the skills of the sword for young players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان تحقيق المستويات العالية يعد من اهم مظاهر التقدم العلمي لاي دولة ودليلا على رقيها، إذ اتخذت العملية التعليمية شكلا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأساليب التعليمية المستخدمة في التعلم الحركي، وهذا التطور قد أضاف الكثير من الوسائل الحديثة التي يمكن من خلالها رفع العملية التعليمية، إذ يمكن إعداد الرياضي بدرجة عالية من الكفاءة تؤهله لمواجهة تحديات العصر و تعد رياضة المبارزة من الأنشطة الفردية التي تتميز بتنوع في الأساليب الهجومية والدفاعية في أثناء الأداء نظرا لاختلاف ظروف المنافسة، التي تتطلب من ممارسيها توافر مجموعة من القدرات والإمكانات الخاصة لتحقيق أعلى مستوى من الانجاز، وهو أمرٌ يتطلب تطبيق مختلف الأساليب العلمية الحديثة، وان أساليب التعلم التي يتبعها المدرب تؤثر تأثيرا كبيرا في عملية تعلم اللاعبين في سلاح الشيش، ويأتي التعلم باستراتيجية كيلر في خطوات متتالية تتطلب وقتا كافيا في إعداد التعلم مع الالتزام بالدقة والموضوعية ومبدأ إتقان التعلم الذي يعد شرطا ضروريا لتقدم المتعلم نحو تعلم الوحدة اللاحقة او الانتقال الى غيرها.

ويشير (سلام جابر عبد الله) (2004) " أصبح من الضروري إدخال تقنيات حديثة وطرق تعليمية جديدة غير الطرق التقليدية بحيث لا تعتمد بصورة كلية على المعلم فقط في طريقه الحصول على المعرفة بل هنالك مصادر خارجية"⁽¹⁾

وتعد رياضة المبارزة احد الرياضات المهمة التي تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، وهي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما إن يسجل لمسات على الآخر، فضلاً عن أنها أداء فنيا فائق المستوى وتكتيك دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية متميزة.

وبذلك فان أهمية البحث تكمن بالاستفادة من إستراتيجية كيلر كوسيلة من وسائل التنافس بين اللاعبين و لزيادة دافعية اللاعبين المبتدئين نحو الإقبال على الممارسة على وفق قدراتهم واستعداداتهم الذاتية أيضاً .

(1) سلام جابر عبد الله: اثر استخدام أساليب تعليمية مختلفة في تعليم بعض مهارات لعبه المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه البصرة، 2004، ص12



1-2 مشكلة البحث:

إن أن تعلم مهارات سلاح سيف المبارزة يعد احد المشكلات التي تواجه القائمين على عملية التعلم والتدريب وتشكل عبئاً عليهم، وذلك نتيجة لوجود أخطاء واضحة في أداء المهارات سلاح سيف المبارزة نتيجة التعلم بشكل جماعي، كذلك لاحظ الباحث ان غالبية الدراسات ارتبطت باللياقة البدنية ومهارات سلاح سيف المبارزة على وفق برامج تعليمية أو تدريبية تقليدية من دون استخدام الطرائق والأساليب التعليمية الحديثة، وان بعض الدراسات كانت توجه الى المبارزين المتقدمين وليست إلى الناشئين الذين يكون من المفترض أنهم أكثر حاجة إلى تعلم مهارات سلاح سيف المبارزة على وفق الأساليب التعليمية الحديثة، وان التدريب والتعلم يجري بالطريقة التقليدية المتبعة وعند تعلم مهارات سلاح سيف المبارزة يتبع المدربون الدروس الفردية والزوجية (مع الزميل) والدروس الجماعية لذلك فان استخدام إستراتيجية كيلر والوسائل التعليمية يمكن ان تسهم في تحسين تعلم المهارات المطلوب تعليمها على وفق الفردية في التعلم وسرعتهم الخاصة لذا اتجه الباحثون لدراسة هذه المشكلة بوضع برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارات سلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد منهاج تعليمي باستخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين.

1-4 فرض البحث:

-توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الهجومية و الدفاعية بسلاح سيف المبارزة للاعبين الناشئين للمجموعة قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبين الناشئين بسلاح سيف المبارزة المنتميين الى الاتحاد العراقي بالمبارزة فرع البصرة للعام 2017 والبالغ عددهم (16) مبارز.

1-5-2 المجال الزماني: للفترة الواقعة 2017/8/5 - 2018/2/11

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة لممثليه اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية/البصرة

استراتيجية كيلر: إحدى استراتيجيات تفريد التعليم ويعمل المتعلمون هنا بصورة فردية حسب سرعاتهم الخاصة، إذ تقوم إستراتيجية كيلر على دراسة المتعلم للمادة التعليمية متى يشاء وفي أي مكان يريد وبحسب قدرته وسرعته الخاصة، وتوصف بأنها عبارة عن دراسة موجهة تعطي الدروس على أشكال وحدات تقوم على أساس المادة الدراسية التي تتناول مجالات المعرفة أيضا.

1-2 التعلم و التعلم الحركي:

يعد التعلم عملية أساسية في الحياة، لا يخلو منها أي نشاط بشري، بل هي جوهر هذا النشاط. فبواسطته يكسب الإنسان مجمل خبراته الفردية. والتعلم عملية مستمرة باستمرار حياة الإنسان تهدف إلى الارتقاء بنمو السلوك البشري.⁽¹⁾ " تغيير ثابت نسبيا في الحصيلة السلوكية للكائن الحي ناتج من الخبرة"⁽²⁾.

(1) ناهده عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، بغداد، العراق، 2008، ص 28.

(2) توفيق احمد مرعي ومحمد محمود الحيلة: طرائق التدريس العامة، دار المسيرة، عمان، ص 22.



2-1-1 وصف استراتيجية كيلر:

وقد وضع هذا النظام نظرية التعزيز في إطارها العملي حتى تصبح إطاراً لمساق كامل، ويعمل المتعلمون هنا بصورة فردية حسب سرعاتهم الخاصة، إذ تقوم إستراتيجية كيلر على دراسة المتعلم للمادة التعليمية متى يشاء وفي أي مكان يريد وبحسب قدرته وسرعته الخاصة، وتوصف بأنها عبارة عن دراسة موجهة تعطي الدروس على أشكال وحدات تقوم على أساس المادة الدراسية التي تتناول مجالات المعرفة أيضاً. وبحسب هذه الاستراتيجية يقسم الموضوع إلى سلسلة من الوحدات التعليمية الصغيرة، وتتضمن كل وحدة منها أهدافاً تعليمية وأسئلة مساعدة للتعلم وكذلك إيضاحات للنقاط الغامضة، وبعد أن يقوم المتعلم بالاطلاع على الوحدة ويجب عن أسئلتها المساعدة ويعطى التوجيهات اللازمة يتقدم لاختبار نهائي لقياس مدى استيعابه إياها ومدى تحقيقه لأهدافها، ثم يصحح الاختبار فوراً، وعلى ضوء نتائجه يستطيع المتعلم الانتقال إلى الوحدة الثانية فالثالثة وهكذا، وبعد أن ينتهي المتعلم من تنفيذ جميع الوحدات التعليمية يعطى اختباراً ختامياً في الوحدات التعليمية جميعها. وتجدر الإشارة إلى أنه إذا لم يصل المتعلم إلى مستوى الإتيان المطلوب للوحدة فعليه أن يعيد تنفيذها عدة مرات حتى يصل إلى درجة الإتيان المطلوبة (1)(2).

2-1-2 المبادئ الأساسية لاستراتيجية كيلر:

اتفق حسن حسني جامع (1986)، عدنان زيتون (1999)، ربحي مصطفى، محمد عد الدبس (1999)، و محمد جاسم العبيدي (2004)، على أن إستراتيجية كيلر تتضمن مجموعة من المكونات الأساسية التي تعد بمثابة مبادئ لهذا النظام وهي كالتالي:

1-الخطو الذاتي: -مستوى الإتيان-حجم الوحدة -التغذية الراجعة الفورية-مراجعة الوحدات التعليمية – التوجيه -المراقبون-التقويم-الاختبارات النهائية-اختبارات المتابعة.



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

(1) عبد العظيم الفرجاني: مصدر سبق ذكره، 200
(2) محمد عطية خميس: عمليات تكنولوجيا التعليم، مكتبة دار الحكمة، القاهرة، 2003، ص187.



2-2-1 بعض المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح سيف المبارزة:

أ- **وضع الدفاع السادس:** يحمي الربع العلوي الخارجي من الهدف، فمن أي وضع دفاعي آخر يتحرك السلاح إلى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن وللعكس (بالنسبة للاعب الأيسر) واليد في ارتفاع الصدر والذبابة متجهة إلى اتجاه قناع وجه المنافس، واليد تنتهي في حالة نصف البطح بحيث يشير إصبع الإبهام إلى الساعة الواحدة تقريباً⁽¹⁾.

ب- **وضع الدفاع الرابع:** يحمي الربع العلوي الداخلي من الهدف ويصل اللاعب إليه من أي وضع دفاعي آخر، وفيه يتحرك السلاح إلى جهة اليسار للاعب الأيمن، والعكس (بالنسبة للاعب الأيسر) واليد تكون في ارتفاع الصدر، والذبابة متجهة إلى اتجاه قناع وجه المنافس، واليد في حالة كب خفيف تقريباً⁽²⁾.

ت- **الهجوم:** الهجوم في رياضة المبارزة هو عبارة عن حركة أو مجموعه حركات التي يبدأ بأدائها حركيا أحد المنافسين (اللاعبين) بصفة مسبقة مستندا على عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول إلى هدف المنافس وتحقيق لمسه⁽³⁾.

1- **الهجوم البسيط:** " الهجوم الذي يتم في نفس خط الالتحام مع سلاح الخصم، حيث أنها تتم في خط مستقيم وللأمام دون تغيير في اتجاه خط السلاح الذي كان عليه قبل البدء في تنفيذ الهجوم"⁽⁴⁾.

1- الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة بتغيير الاتجاه، ب- الهجمة القاطعة)
2- الهجوم البسيط المباشر ويتضمن الهجمة المستقيمة المباشرة فقط. تتم هذه الحركة في حالة عدم التحام النصلين أثناء الأداء وبحركة واحدة فقط وتكون بخط واحد مستقيم وبشكل مباشر إما في الخطوط العليا أو في الخطوط السفلى سواء أذ كانت في المناطق الداخلية أو الخارجية.

2- **الهجمة القاطعة:** هي إحدى الهجمات التي يتمثل فيها الهجوم البسيط غير المباشر، وتؤدي في الاتجاه المقابل للاتجاه الذي يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه في حالة ما إذا كان الاتجاه الأصلي مغلقاً، ولكنها تختلف عن الهجمة المغيرة في طريقة أدائها⁽⁵⁾، ويذكر (عبد علي نصيف وآخرون) بأن هذه الحركة تتم بقيام اللاعب بسحب نصل سلاحه إلى الخلف بثني المرفق قليلاً، وكذلك الرسغ باتجاه الكتف اليمنى من الجهة اليمنى الخارجية قليلاً، حتى يصل نصل اللاعب إلى نهاية ذبابة نصل سلاح المنافس يلي ذلك مباشرة تغيير اتجاه نصل اللاعب إلى الجانب الآخر من نصل سلاح المنافس، على أن يراعي دقة الحركة وسرعتها في أثناء تنفيذها، وتم بوقت قصير، ومن مسافة قريبة إلى هدف المنافس.

وتتم هذه الحركة، وفي أكثر حالاتها بالأوضاع العليا، (أي الخطوط العليا)، وفي الأوضاع السفلى تكون ذبابة نصل سلاح اللاعب في الاتجاه الموازي للأرض عند تأدية الطعنة القاطعة، ولكي تتم بشكل صحيح يجب التأكد من عدم هروب نصل المنافس بواسطة زيادة السيطرة التامة التي تضمن تأدية هذه الحركة⁽⁶⁾، وتؤدي هذه الحركة بسحب اللاعب نصل سلاحه إلى الخلف بحركة من رسغ اليد يرافقه انثناء بسيط جداً

(1) إبراهيم نبيل عبد العزيز: الاسس الفنية للمبارزة، ط1، مصر، القاهرة، 2003، ص18

(2) إبراهيم نبيل عبد العزيز: مرجع سبق ذكره، 2003، ص 18

(3) فاطمة عبد مالح وآخرون: أسس رياضة المبارزة، ط1، مطبعة المجتمع العربي، الاردن، 2011، ص105.

(4) جمال عبد الحميد عابدين: اصول المبارزة (تعليم- تدريب)، الفنية للطباعة، الاسكندرية، 1984، ص 88.

(5) إبراهيم نبيل عبد العزيز؛ مصدر سبق ذكره، 2001، ص 129-130.

(6) عبد علي نصيف وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص218.



بالمرفق، وبمجرد أن يجتاز نصل اللاعب ذبابة سلاح المنافس يقوم بتوجيه ذبابة سلاحه نحو هدف المنافس، ومد الذراع المسلحة والطعن بالقدم الأمامية، ويجب أن يكون تنفيذها بدقة وسرعة، ويفضل أداء الطعنة القاطعة من مسافة متوسطة، وعندما يكون التلاحم بالقسم الضعيف من النصل، لأن أدائها من مسافة قريبة يعطي للمنافس فرصة القيام بالهجوم المضاد لأن المهاجم يضطر لثني ذراعه من مفصل المرفق بسبب قرب المسافة لنقل نصل سلاحه من جانب لآخر

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي مستعينا بإحدى صور التصميمات التجريبية بالاختبار القبلي واختبار البعدي لمناسبتها لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع هذا البحث باللاعبين الناشئين بسلاح سيف المبارزة المنتمين إلى الاتحاد العراقي بالمبارزة فرع البصرة للعام (2017/2018) بأعمار (11-13) سنة والبالغ عددهم (16) ناشئ اما عينة البحث فقد بلغت (8) لاعبين وبلغت نسبتهم 50% من نسبة مجتمع البحث وتم اختيارهم بصورة عمدية، حيث تم اختيار المهارة التالية (طعنة مستقيمة مباشرة-طعنة قاطعة وضع الدفاع الرابع-وضع الدفاع السادس) وقام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات الآتية: "العمر الزمني، الطول، الوزن" بعض مهارات سلاح سيف المبارزة، وذلك وفقا لما تبين من بعض الدراسات السابقة إذ أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق تجانس أفراد العينة والجدول (1) يبين التجانس بين أفراد العينة.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات المورفولوجية	العمر	11,285	0,726	11,000	0,516
	الطول	151,2	4,512	150,0	0,017
	الوزن	55,076	4,329	55,00	0,069
المهارات	وضع الدفاع الرابع	2,706	0,28	2,700	0,370
	وضع الدفاع السادس	2,810	0,224	2,800	0,135
	طعنة مستقيمة مباشرة	2,790	0,026	2,900	0,528
	طعنة قاطعة	2,41	0,119	2,400	0,233

يبين من جدول (2) ان معامل الالتواء قد تراوح ما بين (0,017-1,528) وقد انحصرت بين (±3) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة

3-3 وسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

اولا : وسائل جمع البيانات:

- استمارة تقويم الخبراء. - استمارة تقويم الأداء. - مقابلات شخصية مع الخبراء والمختصين. - الادوات المستخدمة:

- رستاميتير لقياس الطول والوزن. - شريط قياس معدني. - كرات طبية. - رسوم توضيحية - ملعب مبارزه. - تجهيزات مبارزة متكاملة للاعبين. وتم استخدام ادوات مساعدة تعليمية.



-الأجهزة المستخدمة:

- كاميرة فيديو يابانية الصنع نوع كانون- ساعة توقيت الكترونية. شريط فيديو أقراص DVD صور مجسمة. شاشه LG بلازما 24 بوصة LED. -جهاز لابتوب نوع ديل DELL الاختبارات المهارية لقد قام الباحثين باختيار مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية (الهجمة المستقيمة المباشرة، الطعنة القاطعة، وضع الدفاع الرابع، وضع الدفاع السادس) واجروا الاختبارات المهارية على عينة البحث وتم تقييمها من قبل المحكمين*

3-4 الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (8) لاعبين من مجتمع البحث، في 2017/8/5 وكان الهدف من هذه الدراسة تدريب المساعدون على كيفية إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث توضيح الغرض الأساسي من البحث وأهميته بالنسبة لمجال رياضة المبارزة.

شرح الاختبارات التي تم تحديدها للاعبين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء حتى يكون في استطاعتهم تقديمها بأسهل الطرق وذلك لتحديد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (الصدق-الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

3-5 صدق الاختبارات المهارية: لحساب معامل الصدق قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (8) لاعبين النادي المبتدئين (مجموعة غير مميزة) كما تم تطبيق نفس الاختبارات على عينة أخرى وعددها (8) لاعبين من لاعبي (مجموعة مميزة)، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (المميزة) و(غير المميزة) وقد كانت الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 لجميع الاختبارات وجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

معامل الصدق للمتغيرات المهارية بسلاح سيف المبارزة

المهارات الأساسية	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		متوسط الفرق	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
وضع الدفاع الرابع	درجة	6.071	0.258	2.825	0.611	3.246	*14.560
وضع الدفاع السادس	درجة	5.462	0.528	2.900	0.022	2.562	*13.689
طعنة مستقيمة مباشرة	درجة	5.072	0.268	2.780	0.018	2.292	*24.090
طعنة العددية	درجة	4.825	0.660	2.465	0.047	2.360	*10.078

*قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.14

يتبين من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين مجموعة المميزين وغير المميزين في الاختبارات المهارية حيث تراوحت قيم ت ما بين (10.078 - 24.090) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0,05 والبالغة (2.14) مما يشير الى صدق الاختبارات.

3-6 ثبات الاختبارات المهارية: قام الباحث بقياس معامل الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بلغ قوامها (8) لاعبين، للفترة من 2017/8/17 إلى 2017/8/21 م، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على نفس العينة بفواصل زمني أسبوع



وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارات في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لحساب ثبات الاختبارات المهارية.

جدول (3)

معامل الثبات للمتغيرات المهارية في سلاح سيف المبارزة

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المهارات الأساسية
	± ع	سـ	± ع	سـ		
*0.770	0.065	2.816	0.611	2.825	درجة	وضع الدفاع الرابع
*0.774	0.020	2.896	0.022	2.900	درجة	وضع الدفاع السادس
*0.839	0.020	2.771	0.018	2.780	درجة	طعنة مستقيمة مباشرة
*0.735	0.047	2.455	0.047	2.465	درجة	طعنة متعددة

*قيمة معامل الارتباط عند مستوى $0.05 = 0.707$

يتبين من جدول (3) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات المهارية قيد البحث، وهذا يدل على ثبات تلك المتغيرات المهارية.

3-6-1 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث والتي تمثلت بما يأتي (الطعنة المستقيمة المباشرة، الطعنة القاطعة، وضع الدفاع السادس، وضع الدفاع الرابع) وذلك يومي 2017/10/18 الساعة الرابعة عصراً.

3-7-2 تطبيق التجربة الرئيسية: تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث على المجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية كبلر وبعض الوسائل المساعدة (شواخص مثبتة على الحائط، أفلام تعليمية للمهارات) وقد استغرق تطبيق التجربة (8) أسابيع في الفترة من 2017/12/22 إلى 2018/2/9 بواقع ثلاثة وحدات تعليمية كل أسبوع (24) وحدة تعليمية وزمن الوحدة (60) دقيقة وقد راعا الباحثون ان يتمasha البرنامج مع خصائص اللاعبين ومحقق حاجتهم وأن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي المنظم في عرض الوسائل التعليمية ان يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين و ان تتحدى محتويات البرنامج قدرات اللاعبين بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم لتحقيق الهدف التربوي و ان يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل لاعب في أن واحد و أن يساعد البرنامج اللاعب على السير في تعلمه نحو تحقيق هدف البرنامج سيرا متتابعاً و أن يراعى البرنامج عوامل الأمان والسلامة للاعبين.

3-7-3 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث، للمجموعة التجريبية وفي نفس الإجراءات والشروط والظروف التي تم إجراؤها في الاختبارات القبليّة، في يومي 2018/2/11-10 الساعة الرابعة عصراً.

3-8 المعالجات الإحصائية المستخدمة: تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS 16v في المعالجات الإحصائية وتمثلت في: المتوسط الحساب.



4-1 عرض النتائج:

4-1 عرض نتائج دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدي للمهارات الهجومية والدفاعية للمجموعة التجريبية:

جدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة ونوع الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة

ت	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	قيم (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع			
1	وضع الدفاع الرابع	درجة	2,68	0,131	8,112	1,112	5,432	*8,755	معنوي
2	وضع الدفاع السادس	درجة	2,80	0,016	8,070	1,133	5,270	*8,219	معنوي
3	طعنه مستقيمة مباشرة	درجة	2,79	0,099	8,500	1,130	5,710	*3,410	معنوي
4	طعنة قاطعة	درجة	2,41	0,094	7,917	0,90	5,507	*4,757	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7) = 1,90

يتبين من خلال الجدول (4) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغير وضع الدفاع الرابع في الاختبار القبلي (2,68) و (0,131)، وللاختبار البعدي (8,112) و (1,112) وقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (5,432) وبعد استخدام اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8,755) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7) والبالغة (1,90) ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

كما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغير وضع الدفاع السابع الاختبار القبلي (2,80) و (0,016) وللاختبار البعدي (8,070) و (1,133) وقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (5,270)، وبعد استخدام اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8,219) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7) والبالغة (1,90) ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، كما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطعنة المستقيمة المباشرة في الاختبار القبلي (2,79) و (0,099) وللاختبار البعدي (8,500) و (1,130) وقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (5,710) وبعد استخدام اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,410) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7) والبالغة (1,90) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي كما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغير الطعنة القاطعة في الاختبار القبلي (2,41) و (0,094) وللاختبار البعدي (7,917) و (0,90) وقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (5,507) وبعد استخدام اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,757) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7) والبالغة (1,90) ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.



2-4 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (8) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية لسلح سيف المبارزة ويرجع الباحثون هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية كيلر وبعض الوسائل التعليمية على أفراد العينة بانتظام، ساعدت المتعلمين على اكتساب المعلومات بشكل أسهل " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي، لكونه طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة، يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة" (1).

وان طبيعة استراتيجية كيلر يتيح فرصة للطالب ان يتعلم المهارات الحركية ويتقن أجزائها الدقيقة بشكل جيد وهذا يعود الى المعلومات الإضافية والتغذية الراجعة والملاحظات والتصحيحات من قبل المعلم ومن خلال العودة مرة أخرى للوسائل لتساعده في بادئه للمهارات وبعد ذلك يقوم الطالب المتعلم بإعادة أداء المهارة مرة أخرى وشرح المهارة مجدداً لحين الوصول الى الإتقان " المهارة الحركية تتكون من عدد من الأجزاء البسيطة المختلفة، وكل جزء من هذه الأجزاء، يمكن أن يُعلم كحلقة في سلسلة الأجزاء البسيطة، ومن ثم ربط الأجزاء ببعضها" (2). ويرجع الباحثون هذه الفروق الى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية كيلر الذي طبقه الباحثون على أفراد المجموعة التجريبية بانتظام وحرص، فضلاً عن جدية تطبيقه من أفراد العينة والتزامهم بتنفيذ الوحدات التعليمية، التي ساعدت المتعلمين على اكتساب المعلومات بشكل أسهل، كما ان الوسائل التعليمية يسمح بتقديم المعلومات والمعارف، هو أمر يساعد على تثبيت المعلومات، وبقاء اثر التعلم لفترة طويلة ومن ثم القدرة على حفظها واسترجاعها بطريقة سهلة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة مرفت سمير (2003)، جمال الخطيب (1993) إذ أكدوا أن تطبيق خطة كيلر تصلح مع جميع المتعلمين بمختلف مستوياتهم، حيث ان كل مستوى يعمل على بذل الجهد للوصول الى النتائج المطلوبة من مستوى الإتقان (1) (2). ويرى الباحثون أن هذا التطور يعود إلى تطبيق إستراتيجية كيلر التي تعمل بقوة على عملية التعلم نتيجة تأكيدها على مراعاة الفروق الفردية وتأكيدها على مساعدة المتعلم في إتقان المهارات واكتسابها وذلك من خلال التركيز في تعليم المتعلم كلا حسب مستواه على تأدية المهارات وتطبيق الوسائل التعليمية وخلق حالة من التفاعل بين ما يستخدمه المتعلم من خلال استخدام الوسائل التعليمية في تطبيق المهارات المختلفة بصورتها المجسمة الواضحة وما يتم تنفيذه من قبل المتعلمون والتي ساعدت المتعلمين على اكتساب المعلومات بشكل أسهل، الى جانب ما تقدمه الوسائل التعليمية من الإثارة والمتعة ما كان له الأثر الايجابي في هذا التقدم المهاري، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من، ومرفت سمير (2003) مجدي عبد البديع محمد (1999) كرم شحاتة (1994) إذ أكدوا أن تطبيق خطة كيلر تصلح مع المتعلمين جميعهم بمختلف مستوياتهم، حيث أن كل مستوى يعمل على بذل الجهد للوصول الى النتائج المطلوبة من مستوى الإتقان (3) (4) (5).

-
- (1) عبد الفتاح لطفى . طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، الإسكندرية: دار الكتب الجامعية، 1972 ، ص 466 .
(2) الاتحاد الدولي للالعاب القوى للهواة، المدخل إلى نظريات التدريب . ترجمة مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، 1969، ص 6 – 10 .
(1) جمال احمد الخطيب: تحليل تجريبي لأثر بعض عناصر خطة كيلر على تحصيل الطلبة في مساق جامعي، بحث منشور بمجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (28)، يناير 1993 .
(2) مرفت حسن سمير: مصدر سبق ذكره، 2003 .
(3) مرفت حسن سمير: مصدر سبق ذكره، 2003 .
(4) مجدي عبد البديع محمد: تصميم منظومة تعليمية بالتعليم الفردي في فهرست المواد التعليمية في تكنولوجيا التعليم لطلبة كليات التربية النوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية والعلوم، جامعة عين شمس، 1999م
(5) كرم لويث شحاتة: مصدر سبق ذكره، 1994 .



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1-يؤثر البرنامج التعليمي بإستراتيجية كيلر باستخدام الوسائل التعليمية تأثيرا ايجابيا في تعلم بعض مهارات سلاح سيف المبارزة (وضع الدفاع السادس، وضع الدفاع الرابع، الطعنة المستقيمة المباشرة، طعنة عديدة) لدى المجموعة التجريبية.

2-5 التوصيات:

1-ضرورة الاهتمام باستخدام إستراتيجية كيلر والوسائل التعليمية في تعليم مهارات سلاح سيف المبارزة للاعبين المبتدئين.

2-الاهتمام باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في تعليم مهارات سلاح سيف المبارزة لما لها من تأثير ايجابي في تطوير مستوى اداء اللاعبين المبتدئين.

3-ضرورة الاهتمام بتدريب المدربين على استخدام إستراتيجية كيلر والوسائل المتعددة في عملية تعليم اللاعبين المبتدئين.

4-التأكيد على إجراء بحوث علمية في إستراتيجية كيلر والوسائل المتعددة على المراحل العمرية والمستويات الأخرى وفي انواع اسلحة اخرى في رياضة المبارزة.

المصادر:

أبراهيم نبيل عبد العزيز: الاسس الفنية للمباراة ط1. مصر، القاهرة، 2003.
الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، المدخل إلى نظريات التدريب. ترجمة مركز التنمية الإقليمية، القاهرة، 1969.

إياد محمد شيت وآخرون: اثر التعلم الأتقاني في اكتساب بعض المهارات في كرة السلة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1996.

جمال احمد الخطيب: تحليل تجريبي لأثر بعض عناصر خطة كيلر على تحصيل الطلبة في مساق جامعي، بحث منشور بمجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (28)، يناير، 1993.

جمال احمد الخطيب: تحليل تجريبي لأثر بعض عناصر خطة كيلر على تحصيل الطلبة في مساق جامعي، بحث منشور بمجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (28)، يناير 1993.

زيد الهويدي: مهارات التدريس الفعال، دار الكتاب الجامعي، الإمارات، العين، ط1، 2002.

الرياضية، جامعة أسيوط، 1994. عبد الفتاح لطفي . طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، الإسكندرية: دار الكتب الجامعية، 1972 .

عبد الفتاح لطفي: طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، الإسكندرية: دار الكتب الجامعية، 1972 .

عبد علي نصيف وآخرون: المبارزة لطلبة كليات التربية الرياضية. بغداد: المكتبة الوطنية، 1988 .
عباس الرملي: القانون الدولي لمنافسات المبارزة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1981.

فاطمة عبد مالح وآخرون: أسس رياضة المبارزة، ط1، مطبعة المجتمع العربي، الاردن، 2011 .

جمال عبد الحميد عابدين: اصول المبارزة (تعليم- تدريب)، الفنية للطباعة، الإسكندرية، 1984 .

الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، المدخل إلى نظريات التدريب. ترجمة مركز التنمية الإقليمية، القاهرة، 1969.



فريد كامل ابو زينة: أساسيات القياس والتقويم في التربية الرياضية، دبي، مكتبة الفلاح، ط1، 1998 .
كرم لويز شحاتة: فاعلية استخدام إستراتيجية كيلر في تفريد التعليم للتدريس بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، بحث منشور في مجلة كلية التربية
مرفت حسن سمير: فعالية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم
بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2003.

محمد عطية خميس: عمليات تكنولوجيا التعليم، مكتبة دار الحكمة، القاهرة، 2003.
مجدي عبد البديع محمد: تصميم منظومة تعليمية بالتعليم الفردي في فهرست المواد التعليمية في تكنولوجيا
التعليم لطلبة كليات التربية النوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية والعلوم،
جامعة عين شمس، 1999م.

وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،
الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999،

يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002.
المصادر الأجنبية:

Dense. D and. Jackie's :Mastery learning in public school (volda state university
.December 1990



أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي	15 د			
مقدمة	3 د	الوقوف وتسجيل الحضور		
إحماء عام	4 د	سير عام هرولة تمارين عامة للجسم	5 مرات	
إحماء خاص	8 د	- (وضع الاستعداد) رفع وخفض الكعبين بعيدتين. - (وضع الاستعداد) رفع وحفظ الكعبين مع ثني ومد الركبتين تمرين 4 عدات . - (وضع الاستعداد) رفع الركبتين بالتعاقب أماماً أعلى وعند سماع الإيعاز أخذ وضع الاستعداد والثبات فيه - (وضع الاستعداد) القفز في المكان نفسه باستمرار وعند سماع الإيعاز أخذ وضع الاستعداد	4 مرات	التأكيد على ارتداء الزي الرياضي التأكيد على تنفيذ جميعهم اللاعبين الإحماء والتمارين البدنية
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	10 د	1-شرح مهارة الطعن في المباراة من قبل المدرب والعودة الى وضع الاستعداد بالقدم الأمامية والخلفية. 2-تعليم حركة الطعن المستقيمة المباشرة عن طريق فلم تعليمي او بلاعب متميز من حيث سرعة استيعابه المهارة اذا يقوم بتأديت	يقف اللاعبين امام المدرب بشكل نصف دائرة	1.وقوف اللاعبين على شكل نصف دائرة 2.الانتباء الى شرح المدرب للمهارات
الجزء التطبيقي	30 د	- (وضع الاستعداد) قيام اللاعب بالطعن والعودة الى الوضع الاستعداد - (وضع الاستعداد) خطوة الى أمام ثم الطعن على الشاخص والعودة الى الوضع الاستعداد بالقدم الخلفية - (وضع الاستعداد) خطوة الى خلف ثم الطعن على الشاخص والعودة لوضع الاستعداد بالقدم الأمامية - (وضع الاستعداد) تقدم الى أمام عند سماع الاشارة القيام بالطعن مع المدرب والعودة الى وضع الاستعداد - (وضع الاستعداد) اخذ ثلاث خطوات الى خلف عند سماع الإشارة أخذ وضع الطعن مع المدرب والعودة الى وضع الاستعداد (بالقدم الامامية) على الملعب 60 ثا - (وضع الاستعداد) يقف كل لاعب أمام زميله والقيام بالطعن بالتناوب على الزميل 70 ثا - (وضع الاستعداد) أخذ وضع الدفاع الرابع والرجوع الى الوضع الاستعداد ثم الطعن على الشاخص والرجوع الى وضع الاستعداد (بالقدم الامامية) 70 ثا - (وضع الاستعداد) قيام اللاعبين بالطعن والثبات 20 ثا - (وضع الاستعداد) قيام اللاعب بالطعن مرتين (تكرار الطعن) والرجوع الى لاونكرد وأخذ خطوة ثم الرجوع خطوة	يقف اللاعبين بشكل مجموعات 10 مرة 10 مرة 10 مرة 10 مرة 1 مرة 1 مرة 1 مرة 1 مرة	1-تطبيق اللاعبين المهارات. والتأكيد على الجوانب التكنيكية للمهارة 2-يكون تطبيق التمارين حسب أستعاب وفهم وقدرات المتعلمين وسرعتهم الذاتي
القسم الختامي	5 د	تمارين تهدئة وتنفس	يشكل اللاعبين خطين	



تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة لدى طلاب الصف الخامس الادبي

م.د موسى عدنان موسى العاني

م.د صباح حسن فرحان الجميلي

وزارة التربية/تربية الانبار

alanisport82@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة لدى طلاب الصف الخامس الادبي بالإضافة إلى معرفة أيهما الأفضل (الأسلوب المتبع أم أسلوب التعلم التعاوني) في متغيرات البحث، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث أما عينة البحث فقد تمثلت بطلاب الصف الخامس الاعدادي (الفرع الادبي) في قضاء (الكرمة) والبالغ عددهم (30) طالباً قسموا إلى مجموعتين وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة، وأجريت لهم الاختبارات القبلية في اختبارات مقياس الروح الرياضية ومهارتي الارسال من الأعلى والاستقبال من الاسفل، بعدها طبقت المجموعة التجريبية متغيرها المستقل (أسلوب التعلم التعاوني) ثم طبقت المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع التقليدي) وتم معالجة النتائج إحصائياً واستنتج الباحثان بأن أسلوب التعلم التعاوني له تأثيراً ايجابياً في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال، وأوصى الباحثان باستخدام أساليب جديدة والاهتمام بمهارات الكرة الطائرة من أجل مواكبة التقدم المستمر في هذه اللعبة.

The effect of using cooperative learning method in developing the sports spirit and learning the skill of transmission And reception of volleyball in the fifth grade students

The research aims to identify the effect of the use of cooperative learning in the development of the sports spirit and learn the skills of sending and receiving volleyball in fifth grade students in addition to knowing which is the best (the method of cooperative learning method) in the research variables, The research sample consisted of (30) students divided into two groups with (15) students per group, The experimental group applied the independent variable (cooperative learning method) and then applied the control group (the method followed). The results were statistically treated. The researchers concluded that the method of cooperative learning had a positive effect on them. The development of the sports spirit and learning the skills of sending and receiving the transmitter, and recommended the researchers to use new methods and attention to the skills of volleyball in order to keep abreast of the continuous progress in this game.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم الرياضي الذي يشهده أي بلد من البلدان في كافة المجالات واهتمام الدول بالدراسات والبحوث التي تهدف إلى تحقيق التطور والازدهار لشعوبها والنهوض بواقعها يعتمد بالدرجة الكبرى على التخطيط العلمي الدقيق الذي يستخدم كافة العلوم والمعارف من أجل بناء القاعدة الاساسية



الرياضية وتطويرها نحو الأفضل، فكان للتربية الرياضية نصيب من هذا الاهتمام المتزايد من أجل رفع المستوى البدني والمهاري والخططي ولهذا كان لا بد من الاهتمام بالعملية التعليمية واستخدام أحدث الطرق والأساليب لمواكبة التطور الذي تشهده الحركة الرياضية، أن أغلب المجتمعات المتقدمة تعطي لدرس التربية الرياضية اهتمام واسع وكبير في عملية التعليم بحيث يؤكد الخبراء والمختصين في التربية الرياضية وإن التطور في هذا المجال يجب أن يعتمد على فهم أهداف المادة والمحتوى والأساليب التي يتبعها المدرسون في الوصول إلى تحقيق الأهداف ويعتمد نجاح العملية التدريسية على استمرار العلاقات التي تنشأ ما بين المدرس والطالب، وكلما كانت هذه العلاقة مبنية على أسس علمية كلما زاد اكتساب المعلومات ونمو وتطور المهارات.

ولطرائق التدريس أهمية كبرى في إيصال المادة التعليمية للطلبة ويجب أن ترتبط المادة ارتباطاً وثيقاً بالأسلوب أو الطريقة المستخدمة من أجل تحقيق الأهداف المنشودة بشكل ناجح، وهذا يؤكد (تيسير سامح 1992) على "ضرورة إيجاد أساليب تدريسية تنسجم مع المرحلة العمرية للطلاب والابتعاد عن الأساليب التي لا تراعي الفروق الفردية وإتباع أساليب تركز على الإبداع والتفاعل بين المدرس والطالب"⁽¹⁾.

ويعد أسلوب التعلم التعاوني من أبرز الاتجاهات المعاصرة في هذا المجال فهو أحد أشكال التفاعل الاجتماعي الذي يجعل الطلبة أفراداً منتجين في مجموعاتهم، حيث إن بناء أهداف التدريس وفق التعلم التعاوني يجعل المواقف التدريسية المنبعثة من هذه الأهداف ملبية لحاجات المتعلمين، فيتفاعلون مع المدرس من جهة ومع زملائهم من جهة أخرى وبالتالي يقلل من الشعور بالعداء فيما بينهم ونتيجة لتباين نتائج الدراسات التي تناولت أثر أسلوب التعلم التعاوني وتأثيره الإيجابي وحرصاً من الباحثين على تطوير درس التربية الرياضية والخروج منه بأفضل المخرجات وتوقعاً بأن التعلم التعاوني ربما يخدم هذه الدراسة لذلك قام الباحثان بإجراء بحثهم هذا.

2-1 مشكلة البحث:

على الرغم من تنوع طرائق التدريس في المجال الرياضي وأساليبها في تعليم الفعاليات والألعاب والمهارات الحركية، لكن يبقى البحث عن الأساليب التعليمية الأفضل التي تلائم هذه المهارة أو تلك الفعالية بم يتناسب مع امكانيات وقدرات المتعلمين إضافة إلى الاقتصاد في الوقت والجهد الوقت للإسراع في عملية التعلم، ولا بد من مواكبة التطور والتقدم في المجالات المختلفة عامة وفي مجال أساليب التدريس خاصة مما يتحتم إيجاد واستخدام الأساليب الحديثة التي تعتمد على المتعلم كمحور أساس في العملية التعليمية والابتعاد عن أسلوب المحاضرة الذي يركز على المعلم كمحور أساسي والذي ينعكس بصورة سلبية على مستوى المشاركة للمتعلمين في أداء النشاطات وذلك لعدم اشباع ميولهم ورغبتهم المهارية وهذا يولد اتجاهاً غير إيجابياً نحو العملية التعليمية وبالتالي ينعكس على أداء المهارة، ومن ضمن هذه الفعاليات لعبة الكرة الطائرة والتي أصبحت إحدى الألعاب الفرقية التنافسية وأخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى المتطلبات البدنية والمهارية والخططية.

وقد لاحظ الباحثان من خلال تجربتهما الميدانية كونهما مدرسي التربية الرياضية عدم استخدام المدرسين للأساليب التدريسية المتعددة في التدريس لمادة الكرة الطائرة وبعد الدراسة والتحليل وجد الباحثان من الضروري استخدام أسلوب التعلم التعاوني لمعرفة تأثير هذا الأسلوب في تنمية الروح الرياضية والوصول بالطلبة إلى المستوى الأفضل في عملية التعلم، وهذا ما دعا الباحثان إلى القيام ببحث تجريبي إسهاماً منهما في تطوير وإثراء العملية التعليمية بإيجاد أساليب فاعلة تؤدي للارتقاء بمستوى مهارتي الإرسال واستقبال الإرسال وصولاً إلى مستويات أفضل في تطوير لعبة الكرة الطائرة.

(1) تيسير سامح: العوامل التي تعزز الإبداع في التعليم ومدى توافرها في المدارس الثانوية في الأردن، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية، العدد (13)، المجلد السابع، 1992، ص 90



3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

- (1) تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة لدى طلاب الصف الخامس الادبي.
- (2) الفرق بين أسلوب التعلم التعاوني والاسلوب المتبع (التقليدي) في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة لدى طلاب الصف الخامس الادبي.

4-1 فرضا البحث

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال في الكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الخامس الاعدادي (الفرع الادبي) في قضاء الكرة بمحافظة الانبار والبالغ عددهم (30) طالباً.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/3/8 ولغاية 2018/5/21.
- 3-5-1 المجال المكاني: الساحات الرياضية والقاعات الدراسية في اعدادية الكرة للبنين.

6-1 تحديد المصطلحات:

- (1) **اسلوب التعلم التعاوني:** هو نوع من التعليم يتيح الفرصة لمجموعة من الطلبة بالتعلم من بعضهم البعض داخل مجموعات يتعلمون من خلالها بطريقة اجتماعية أهدافاً وخبرات تعليمية تؤدي بهم في النهاية إلى بلوغ الهدف من الدرس⁽¹⁾.
- (2) **الروح الرياضية:** هي الالتزام بالأخلاقيات والاحترام والوعي والإدراك بتأثير سلوك الفرد وأفعاله نحو الآخرين وعلى طريقة استمتاعهم باللعبة، فالرياضة والتنافس فيها هي مصدر للمتعة قبل أي شيء⁽²⁾.

2- الدراسات النظرية:

1-2 أسلوب التعلم التعاوني (المفهوم والتعريف):

لقد اهتم التربويون اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة بالفعاليات والأنشطة التي تجعل الطالب محوراً للعملية التعليمية، ومن ابرز هذه النشاطات أسلوب التعلم التعاوني باعتباره أحد أساليب التعلم الجماعي ويعني ترتيب الطلبة في مجموعات وتكليفهم للقيام بعمل مجتمعين متعاونين، والاهتمام بهذا الأسلوب يساعد على خلق أجواء مريحة خالية من التوتر والقلق وترتفع فيها دافعية الطلبة بشكل كبير، ويعتبر أسلوب التعلم التعاوني من الأساليب التي تهدف إلى تحسين وتنشيط أفكار الطلبة الذين يعملون في مجموعات ويعلم بعضهم البعض، وتعرفه (عفت الطناوي 2002) هو "أحد أساليب التعلم التي تتطلب من الطلبة العمل في مجموعات صغيرة واشتراكهم معاً من أجل الوصول الى تحقيق الاهداف"⁽³⁾.

1-1-2 أهمية أسلوب التعلم التعاوني⁽⁴⁾:

- ❖ يؤلّد الثقة في نفس الطالب وينمّي مهارات العمل ضمن الفريق.
- ❖ يبعد الطالب عن الفردية والأنانية ويشعره بالانتماء إلى الجماعة.
- ❖ يمنح الطالب القدرة على تطبيق ما يتعلّمه الطلبة في مواقف جديدة.
- ❖ يبعد الطالب عن التعصّب للرأي فيقبل على الآخرين ويتقبّل آراءهم.

(1) سناء محمد سليمان: التعليم التعاوني (أسسه- استراتيجياته- تطبيقاته)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص45

(2) <http://forum.kooora.com/?t=2619516122>

(3) عفت مصطفى الطناوي: اساليب التعليم والتعلم في البحوث التربوية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2002، ص98

(4) كوثر حسين: اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط3، القاهرة، عالم الكتاب للطباعة، 1997، ص214



❖ يؤدي إلى تحسين المهارات اللغوية والمهارات الاجتماعية.

❖ يؤدي إلى حب المادة الدراسية والمعلم الذي يدرسها.

2-1-2 الروح الرياضية (المفهوم والتعريف):

الروح الرياضية قبل أن تكون ظاهرة حميدة هي شعور يكتسب بممارسة الأنشطة الخالية من النعرات وهي إحدى السمات الرياضية الراقية التي يجب أن نتحلى بها اللاعب حتى تصبح الرياضة في أعلى مستوياتها لأن الرياضة وسيلة للترفيه والتشويق وليس للنزاع أو التعصب وهي رسالة محبة وسلام بين الأمم والدول فهي تجمع مختلف الاقطار على امتداد الكرة الأرضية ويجب على الرياضي التمتع بصفات تجعل منه رياضياً يحترمه الآخرون. والروح الرياضية كما يعرفها (See & Susan 2003) "هي روح الجماعة والاستمتاع بممارسة نشاط معين والتحلي بالأخلاقيات والاحترام وإحساس الزمالة مع المنافسين من أجل تحقيق الأهداف"⁽¹⁾، والروح الرياضية كما يراها الباحثان هي صفة الاحترام بين المنافسين والعنوان الحقيقي لرياضة خالية من التعصب والعنف والتعامل بقيمة الاخلاق في أي تنافس رياضي بهدف الحفاظ على شعار الرياضة وهو حب طاعة احترام.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (1).

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية متمثلة بطلاب المرحلة الإعدادية في (قضاء الكرمة) بمحافظة الأنبار للموسم الدراسي (2017-2018)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية وتمثلت في طلاب الصف (الخامس الأدبي)، والبالغ عددها (44) طالباً، تم استبعاد (6) طلاب للتجربة الاستطلاعية واستبعاد (8) طلاب لعدم حضور الاختبارات وكذلك استبعاد الطلبة الراسبين، وبهذا أصبح المجموع النهائي للعينة (30) طالباً ويمثلون نسبة مقدارها (68,18%) من عدد أفراد عينة البحث، قسموا إلى مجموعتين الأولى المجموعة الضابطة وهم طلاب الشعبة (أ) والثانية المجموعة التجريبية وهم طلاب الشعبة (ب) وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة، وكان لابد للباحثين أن يبدأ من خط شروع واحد للمجموعتين من خلال إيجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات قيد الدراسة وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار مقياس الروح الرياضية ومهارتي الكرة الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة *
		ع	س	ع	س		
مقياس الروح الرياضية	الدرجة	92,3	4,85	92,8	4,89	1,52	غير دال
مهارة الارسال من الاعلى	الدرجة	30,22	1,72	30,73	1,85	1,74	غير دال
مهارة الاستقبال من الاسفل	الدرجة	18,15	1,93	18,17	1,87	1,82	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية = (2,048) أمام درجة حرية (28=2-15+15) ومستوى دلالة 0.05.

3-3 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- حاسوب شخصي نوع (DELL).

- حاسبة يدوية نوع (CASIO).

- ساعة توقيت إلكترونية نوع (SEWAN).

- كرات طائرة عدد (10).

- شريط قياس معدني طول (5) م.



- قائم حديد مثبت عليه حلقة حديد .

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 الاختبار الأول: اختبار مقياس الروح الرياضية: استخدم الباحثان المقياس الذي أعده (Vallerand, RJ & Briere 1987) والذي تم استخدامه من قبل (سعد عباس الجنابي 2012)⁽¹⁾، وتم عرض هذا المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على مدى صلاحية الفقرات وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله. وحصل المقياس على الاتفاق وبنسبة (91,82%)، حيث يتكون هذا المقياس من (40) فقرة وتوجد أمام كل فقرة (5) بدائل، وان هذه البدائل هي (أوافق بشدة، أوافق، لا أدري، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتكون درجات تصحيحها تنازلياً (1,2,3,4,5) على التوالي وبذلك تبلغ أقصى درجة يحصل عليها الطالب هي (200) أما أدنى درجة فهي (40) حيث قام

الباحثان بتوضيح تعليمات الاختبار للطلبة بشكل دقيق وطلب من افراد العينة الإجابة على فقرات المقياس

بشكل موضوعي ودقيق، كما ذكر لأفراد العينة بأنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بقدر ما تعبر عن الآراء الحقيقية نحو هذا المقياس. وتم توزيع الاستبانة الخاصة بالمقياس على أفراد العينة في القاعات الدراسية في ثانوية الكرمة للبنين وشرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وتوضيحها وطريقة الإجابة عليها والتأكد من فهم أفراد العينة لطريقة الإجابة .

3-4-2 الاختبار الثاني : اختبار مهارة الإرسال من الأعلى⁽²⁾.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، عشر كرات طائرة، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء عشرة إرسالات من الأعلى (التنس) متتالية محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

الشروط:

1- يعطى المختبر محاولتين للتدريب .

2- لكل مختبر عشر محاولات .

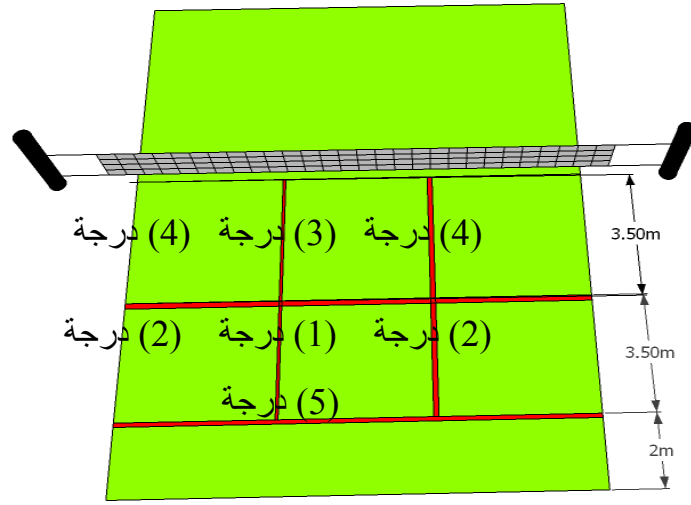
3- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب، بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.

4- إذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط وإذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها، علماً بأن الدرجة العظمى هي (50) درجة، وكما في الشكل (1).

(1) سعد عباس الجنابي: اثر برنامج ارشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2012، ص223

(2) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص185



الشكل (1)

يوضح اختبار دقة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)

3-4-3 الاختبار الثالث: اختبار مهارة استقبال الإرسال من الأسفل⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس دقة اللاعب في استقبال الإرسال من الأسفل

الأدوات: 1- قائم مثبت من الحديد عليه حلقة قطرها (1) م بحيث ترتفع هذه الحلقة عن الأرض بمقدار (130) سم وتكون الحلقة موازية للأرض ويكون القائم جهة الشبكة ويبعد عنها بمقدار (1) م وعلى بعد (4,5) م عن خط الجانب.

2- ترسم دائرتين (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.

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل الحلقة المثبتة على القائم أمام الشبكة.

الشروط:

1- لكل مختبر (5) محاولات من داخل الدائرة (أ) و(5) أخرى من داخل الدائرة (ب).

2- يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين.

التسجيل:

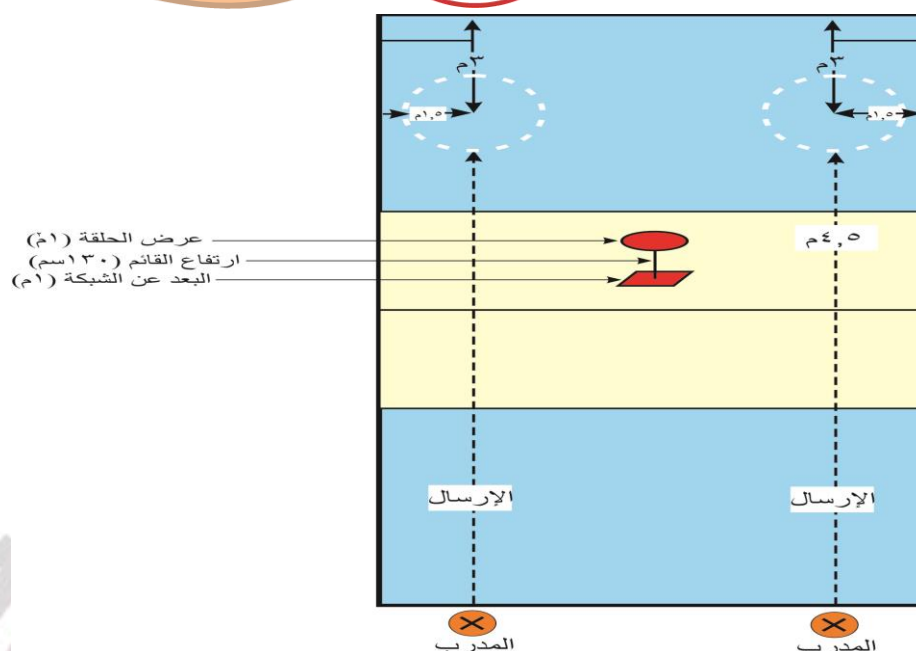
❖ يمنح المختبر (3) درجات عند مرور الكرة داخل الحلقة دون ملامستها.

❖ يمنح المختبر (2) درجة مرور الكرة داخل الحلقة مع ملامستها.

❖ يمنح المختبر (1) درجة ملامسة الكرة للحلقة دون المرور بداخلها.

❖ فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (صفر) في المحاولة. وبهذا تكون الدرجة النهائية

للاختبار هي (30) درجة. كما في الشكل (2)



شكل (2)

يوضح طريقة أداء اختيار دقة استقبال الإرسال

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بالتجارب الاستطلاعية من أجل الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته بالإضافة لمعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثين وفريق العمل المساعد وكذلك المختبرين، وكانت التجارب على النحو الآتي :

3-5-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس الروح الرياضية: من أجل إيجاد المعاملات العلمية للمقياس ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة مستبعدة من عينة البحث الأساسية والمتكونة من (6) طلاب وذلك في يوم الخميس الموافق (2018/3/8) إذ تم توزيع استمارات المقياس على العينة الاستطلاعية داخل القاعة الدراسية وبعد انتهاء الطلبة من الإجابة عن فقرات المقياس قام الباحثان بجمع الاستمارات وحساب الدرجات التي حصلوا عليها وذلك من أجل التوصل الى معرفة مدى ملائمة المقياس لمستوى العينة ووضوح فقراته وملائمة المكان لتنفيذ الاختبار فيه ولإيجاد المعاملات العلمية للمقياس . ولقد تم إيجاد الأسس العلمية للمقياس من صدق وثبات وموضوعية وكالاتي :

3-5-1-1-1 صدق المقياس: يعتبر الصدق ذات أهمية كبرى يجب توافرها في المقاييس بحيث يكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي وضع من أجله . وإنَّ الصدق كما يعرفه (مصطفى وآخرون 2007) هو " مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما صمم من أجل قياسه " ⁽¹⁾ . ولغرض تقدير مدى صدق المقياس تحقق الباحثان من صدق المقياس باستخراج الصدق الظاهري وباتفاق الخبراء، إذ قام الباحثان بعرض مقياس الروح الرياضية على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد أكد الخبراء والمختصين صلاحية هذا المقياس بنسبة اتفاق (91,15%) على جميع فقراته وكما موضح بالجدول (2).

3-5-1-1-2 ثبات المقياس: يعتبر الثبات أحد شروط المقياس الجيد ويقصد بثبات المقياس كما يعرفه (محمد صبحي 2001) بأنه "إذا ما أعيد الاختبار على عينة ما كانت نتائج الاختبارين متشابهة" ⁽²⁾ .

(1) مصطفى محمود وآخرون: التقويم والقياس، ط4، العراق، بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2012، ص 127
(2) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 160



ولكي يتحقق الباحثان من ثبات المقياس الذي حصل على الصدق قاما بإجراء ثبات الاختبار يوم الخميس الموافق (2018/3/15) وأعيد تنفيذ الاختبار نفسه بعد أسبوع من الاختبار الاول على عينة قوامها (6) لاعبين وذلك بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الاول ودرجات تطبيق الاختبار الثاني.

3-1-1-5-3 موضوعية المقياس: الموضوعية كما يعرفها (أحمد سليمان 1998) هي عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين⁽¹⁾، حيث قام الباحثان بالتحقق من موضوعية مقياس الروح الرياضية من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك من أجل التأكد من مدى صلاحية فقرات المقياس ووضوح تعليماته وطريقة حساب الدرجة، وكما مبين بالجدول (2).

الجدول (2)

يبين الصدق ومعامل الثبات والموضوعية لمقياس الدافع المعرفي

المقياس	الصدق الظاهري	الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار	موضوعية الاختبار
	%	%	%
مقياس الروح الرياضية	91,82	0,82	0,84

3-1-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية: قام الباحثان بإجراء تجربتهم الاستطلاعية لاختبارات مهارتي الارسل من الاعلى والاستقبال من الاسفل في يوم الخميس الموافق (2018/3/8) على عينة من غير مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) طلاب وتمت الاختبارات على الساحة الرياضية لإعدادية الكرمة للبنين.

3-5-2 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مقياس الروح الرياضية ومهارتي الارسل من الاعلى والاستقبال من الاسفل في يومي الاحد والاثنين بتاريخ (2018/3/19-18) حيث تم إجراء هذه الاختبارات على الساحة الرياضية لإعدادية الكرمة للبنين وقد تم تنفيذ الاختبارات وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-5-3 تجربة البحث الرئيسية: بعد إجراء الاختبارات القبلية وإطلاع الباحثين على المصادر والمراجع العلمية والخاصة بالكرة الطائرة تم اعداد الوحدات التعليمية وفقاً لأسلوب التعلم التعاوني حيث تم تنفيذ المنهاج التعليمي يوم الاحد الموافق (2018/3/25)، اذ استغرق تطبيق المنهاج التعليمي (8 أسابيع) وبواقع وحدتين في الاسبوع. حيث يقوم المدرس بشرح مهارة الارسل من الاعلى والاستقبال من الاسفل مع التكنيك الصحيح لها وكيفية ادائها وأهميتها وتقديم نموذج عرض من قبل المدرس، وتم اعطاء ثلاث تمارين مهارية في كل وحدة تعليمية وتكون مدة كل تمرين (8 دقائق) وتطبق هذه التمارين في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وبذلك يكون زمن القسم التطبيقي خلال الوحدة (24) دقيقة.

3-5-4 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ قام الباحثان في يوم الاحد الموافق (2018/5/20) بإجراء الاختبارات البعدية لاختبار مقياس الروح الرياضية وفي اليوم التالي الاثنين الموافق (2018/5/21) تم إجراء الاختبارات لمهارتي الارسل من الاعلى والاستقبال من الاسفل للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد أتبع الباحثان نفس طريقة أداء الاختبارات القبلية وبنفس الشروط وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية وباستخدام الأدوات نفسها.

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

(1) أحمد سليمان عودة: المقياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998، ص297



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مقياس الروح الرياضية ومهارات الكرة الطائرة

للمجموعة الضابطة وتحليلها

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
مقياس الروح الرياضية	الدرجة	92,3	4,85	93,5	4,83	1,2	0,72	3,45	دال
الارسال من الاعلى	الدرجة	30,22	1,72	31,25	1,70	1,3	0,84	3,95	دال
الاستقبال من الاسفل	الدرجة	18,15	1,93	20,18	1,88	2,1	1,22	4,66	دال

* قيمة (T) الجدولية (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14=1-15)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبارات مقياس الروح الرياضية ومهارتي الارسال من الاعلى والاستقبال من الاسفل كانت (3,45، 3,95، 4,66) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,145) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14)، ويعزو الباحثان إلى أن التطور الحاصل وبنسب متفاوتة كان سببه تطبيق الوحدات التعليمية بشكل علمي مدروس إضافة إلى دور المدرس في تطبيق الوحدات بشكل جيد وفق الاسس العلمية بحيث تخدم المهارات بالشكل الصحيح وهذا ما يؤكد (محمد ياسر، 2003) بأن المناهج التعليمية متى ما بنيت على أسس علمية في تنظيم عملية التدريس وخلق علاقة من التفاعل بين المدرس والطالب وطبقت بأساليب مناسبة فأنها تحقق أهدافها الموضوعية مسبقاً⁽¹⁾.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار مقياس الروح الرياضية ومهارات الكرة الطائرة

للمجموعة التجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
مقياس الروح الرياضية	الدرجة	92,8	4,89	99,4	4,75	6,92	1,55	5,77	دال
الارسال من الاعلى	الدرجة	30,73	1,85	37,22	1,77	7,51	1,39	7,13	دال
الاستقبال من الاسفل	الدرجة	18,17	1,89	22,44	0,97	4,27	1,22	8,25	دال

* قيمة (T) الجدولية (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14=1-15)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات مقياس الروح الرياضية ومهارتي الارسال من الاعلى والاستقبال من الاسفل كانت (5,77، 7,13، 8,25) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,262) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (14)، ويعزو الباحثان إلى أن التطور الحاصل كان سببه الاسلوب المستخدم في بناء خطط الدروس المستخدمة وتأثيره الايجابي في الحصول على النتائج المتحققة كما كان لشرح وعرض المهارة بشكل جيد قبل قيام الطلاب بتطبيق التمرينات مهارية دور كبير في حصول التقدم بمستوى

(1) محمد ياسر مهدي: تأثير بعض أساليب تدريسية في اكتساب التعلم والاحتفاظ به لمهارتي الإرسال واستقباله بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003، ص48



هذه المهارات وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم 2002) أن "ربط الشرح الجيد للمهارة المراد تدريسها بأداء نموذج حركي صحيح لها من أهم المساعدات التي تسهم في تحسين كفاءة تلك المهارات التي تعلمها من قبل ومن ثم تم تطويرها"⁽¹⁾. كما يعزو الباحثان إلى أن التطور جاء نتيجة عامل الزمن المخصص لتعلم كل مهارة وهذا ما أكدته (احمد ومصطفى 2004) بأنه "يجب أن تتناسب طبيعة التمرينات التعليمية مع الوقت المخصص لها"⁽²⁾.

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات

البعدية في اختبار مقياس الروح الرياضية ومهارات الكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
مقياس الروح الرياضية	الدرجة	93,5	4,83	99,4	4,75	4,72	دال
مهارة الارسال من الاعلى	الدرجة	31,25	1,70	37,22	1,77	7,25	دال
مهارة الاستقبال من الاسفل	الدرجة	20,18	1,88	22,44	0,97	3,97	دال

* قيمة (ت) الجدولية = (2,048) أمام درجة حرية (28=2-15+15) ومستوى دلالة 0.05

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مقياس الروح الرياضية ومهارتي الارسال من الاعلى والاستقبال من الاسفل كانت (4,72، 7,25، 3,97) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,262) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (28)، ويعزو الباحثان إلى أن التطور الحاصل كان سببه استخدام أسلوب التعلم التعاوني الذي أتاح لكل متعلم المساعدة التي يحتاجها من خلال التعلم الجماعي فضلاً عن كمية التغذية الراجعة المقدمة للمتعلمين من قبل المدرس أو قائد المجموعة وهذا ما يشير إليه (جابر عبد الحميد، 1999) بأن "هذا النوع من التعلم لا تتوقف فائدته على متلقي المساعدة فحسب، بل إن مقدم المساعدة يتعلم من خلال تعليمه لأقرانه"⁽³⁾. ويشير الباحثان أيضاً أن سبب التطور هو حجم المجموعات التعاونية الصغيرة أدى إلى سهولة تفاعل المتعلمين بالإضافة إلى تبادل الخبرات فيما بينهم كما إن التعلم بهذا الأسلوب يوفر وسط تعليمي ايجابي لدى المتعلمين من خلال التعاون والاشتراك في انجاز المهمات التعليمية المطلوبة منهم وهذا ما يؤكد (عدنان العزاوي 2003) بأن "المتعلم يؤدي المهارة مع أقرانه ويشاهد جماعته يؤدون هذه المهارة، فهذا يؤدي إلى تعلم أفضل من خلال تعزيز الأداء بالملاحظة وتصحيح الأخطاء"⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

2- إنَّ الأسلوب المستخدم (اسلوب التعلم التعاوني للمجموعة التجريبية) و(الاسلوب المتبع للمجموعة الضابطة) أساليب فاعلة في تنمية الروح الرياضية وتعلم المهارات الأساسية المحددة في الكرة الطائرة.

3- لأسلوب التعلم التعاوني تأثير ايجابي في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارات الكرة الطائرة.

(1) مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص51
(2) احمد غفت ومصطفى عبد السميع محمد: مهارات التدريس بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص202
(3) جابر عبد الحميد: استراتيجيات التدريس والتعليم، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص87
(4) عدنان عبد الكريم محمود: أثر استخدام اسلوب التعلم التعاوني في تحصيل طلاب الصف الرابع العام في مادة الادب والنصوص، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، 2003، ص82



- 4- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية الروح الرياضية وتعلم مهارات الكرة الطائرة.
 - 5- استخدام المجموعة التجريبية لأسلوب التعلم التعاوني أدى إلى تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض .
- 2-5 التوصيات:**
- 1- التأكيد على أهمية استخدام أسلوب التعلم التعاوني لما له الأثر الإيجابي في تنمية الروح الرياضية للطلاب وتعلم مهارات الكرة الطائرة لمواكبة الإيقاعات السريعة الخاصة باللعبة .
 - 2- استخدام أساليب جديدة والاهتمام بمهارتي الإرسال واستقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة .
 - 3- ضرورة استخدام أسلوب التعلم التعاوني في إجراء بحوث ودراسات أخرى .

المصادر

- ❖ أحمد سليمان عودة: القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998.
- ❖ أحمد عفت ومصطفى عبد السميع محمد: مهارات التدريس بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004.
- ❖ تيسير سامح: العوامل التي تعزز الإبداع في التعليم ومدى توافرها في المدارس الثانوية في الأردن، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية، العدد (13)، المجلد السابع، 1992.
- ❖ جابر عبد الحميد: استراتيجيات التدريس والتعليم، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ سعد عباس الجنابي: أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2012.
- ❖ سناء محمد : التعليم التعاوني (أسسه- استراتيجياته- تطبيقاته)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- ❖ عدنان عبد الكريم محمود : أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تحصيل طلاب الصف الرابع العام في مادة الأدب والنصوص، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، 2003.
- ❖ عفت مصطفى: أساليب التعليم والتعلم في البحوث التربوية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2002.
- ❖ كوثر حسين: اتجاهات حديثة في طرق التدريس، ط3، القاهرة، عالم الكتاب للطباعة، 1997.
- ❖ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ❖ محمد ياسر مهدي: تأثير بعض أساليب تدريسية في اكتساب التعلم والاحتفاظ به لمهارتي الإرسال واستقبال الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003 .
- ❖ مصطفى محمود وآخرون: التقويم والقياس، ط4، العراق، بغداد، كلية التربية أبن الرشد، 2012.
- ❖ مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.

-<http://forum.kooora.com/?t=26195161222>-

- See Joel Fish & Susan Magee, 101 Ways to Be a Terrific Sports, Parent, 2003



ملحق (1)

جمهورية العراق
وزارة التربية

استمارة مقياس الروح الرياضية

عزيزي الطالب تحية طيبة ...

نضع بين يديك مجموعة من (الفقرات) التي تعكس آرائك والتي يهدف الباحثين من خلال إجابتك عليها الوقوف على مواقفك الحقيقية بشأنها لما لذلك من خدمة كبيرة للبحث العلمي. ونظراً لما نعهده فيكم من صراحة في التعبير عن آرائكم، لذا يأمل الباحثان تعاونكم معهم في الإجابة عن هذه المواقف جميعها بما يعكس آرائك الحقيقية تجاهها وذلك من خلال وضع إشارة (✓) على أحد البدائل الموجودة أمام هذه الفقرات علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيك الحقيقي نحوها. لذلك يرجى الإجابة عنها بدقة مراعيًا الملاحظات التالية:

- ❖ اقرأ كل عبارة بدقة وبعد ان تفهم معناها ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الاختيار الذي ينطبق عليك وبكل صراحة وموضوعية مطلقة وبدون أي تأثير خارجي .
- ❖ الإجابة بصراحة وبصدق على جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بدون اجابة.
- ❖ ان اجابتك سوف تحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم .

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

م.د موسى عدنان موسى
م.د صباح حسن فرحان



مقياس الروح الرياضية

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أفضل الانتقال إلى أي فريق آخر يمنحني راتب أعلى.					
2	أشعر بالإحباط عند حالة الفشل.					
3	استذكر توجيهات المدرب كلها أثناء المنافسة.					
4	أشعر بالطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات.					
5	أنفذ تعليمات المدرب بتلقائية.					
6	في بداية أي لقاء ألتزم بمصافحة لاعبي الفريق المنافس جميعهم.					
7	أعترف بجهود زملائي الذين سببوا الفوز للفريق.					
8	أنسى واجباتي عند سماع كلمات نابية من الجمهور تجاهي.					
9	أشعر بحالة نفسية سيئة لعدة أيام نتيجة أخطائي في المنافسة.					
10	أتعاون بأقصى ما يمكن مع من يقل عني كفاءة.					
11	إذا أصيب أحد لاعبي الفريق المنافس أبادر إلى إيقاف اللعب فوراً.					
12	أعود بالفاعلية نفسها إلى المباراة بعد الاوقات المستقطعة.					
13	أشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي.					
14	أومن بعبارة العفو عند المقدرة.					
15	أراجع مستواي بعد أي نقد إيجابي من الآخرين.					
16	أتحكم في انفعالاتي في الاوقات الحرجة من المنافسة.					
17	أرفض مبدأ تبادل الادوار مع الآخرين.					
18	أستطيع أن أنظم تفكيري بما يخدم الانجاز.					
19	أرفض التنازل عن شارة الكابتن طالما هي من حقي.					
20	ألتزم بتوقيعات التدريب عند مناسبتها لبرنامجي اليومي.					
21	أهنئ الفريق المنافس في حالة الفوز.					
22	التأخر في النتيجة يجعلني أفقد التركيز.					
23	أتنازل عن شارة الكابتن لأي لاعب إذا طلب المدرب ذلك.					
24	أبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة.					
25	أأسرع في اتخاذ قرارات ثم أندم عليها.					
26	أشارك زملائي اللاعبين في أفراحهم وأحزانهم خارج الملعب.					
27	أعبر عن فرحتي بتسجيل النقطة بطريقة تقلل من شأن المنافس.					
28	أشارك في كل نشاط يظهر قوة الفريق.					
29	لا يؤثر فارق المستوى لصالح المنافس على ادائي الحقيقي.					
30	تراودني احتمالات الإصابة كلما أقترب موعد المنافسة.					
31	فوزي بلقب أفضل لاعب بالمباراة أفضل عندي من فوز الفريق بنتيجة المباراة.					
32	أبادل أي اساعة لي من المنافس بإساعة مماثلة.					
33	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضباً.					
34	الروح الرياضية العالية تدفعني وبقوة لتحقيق أهداف الفريق.					
35	تدفعني الخسارة للتعويض في المباراة القادمة.					
36	أعترض بشدة على القرارات الخاطئة للحكم.					
37	أقف حائراً أمام متغيرات المنافسة غير المتوقعة.					
38	عندما يسيء لي أحد زملائي اعامله بالمثل.					
39	أنتقل من الفريق إذا هبط لدرجة أدنى.					
40	يقل اعتزازي بالفريق في حالة النتائج السيئة.					





تأثير التعرض لوسائل الإعلام الرياضية في بعض المهارات الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة

أ.د. عزيمة عباس السلطاني
جامعة صلاح الدين/كلية التربية الرياضية- أربيل
adhmahabass99@yahoo.com

المخلص

وجدت الباحثة إن هناك تهميشاً لدور وسائل الإعلام الرياضي من قبل المدربين وإدارات الأندية في استثارة اللاعبين بشكل أكثر فعالية للتأثير فيهم، إذ إن وسائل الإعلام تعتمد أساساً في تغطيتها على الأدوار النهائية للمباريات وبأخبار مختصرة وقصيرة مثلاً من فاز ومن خسر، دون وجود تركيز على الوحدات التدريبية ووتيرة الإعداد أو اللاعبين المتميزين ومشاكلهم وطموحاتهم واستثارتهم بالشكل المطلوب والايجابي ليقدموا احسن ما عندهم.

وقد هدف البحث الى إعداد منهج تعرض اللاعبين لوسائل الإعلام الرياضي بعد تغطية الأنشطة والجوانب التدريبية للاعبين الشباب كرة سلة، إضافة الى الكشف عن الفروق في بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين عينة البحث، وهدف كذلك الى الكشف عن الفروق في بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين للاعبين عينة البحث.

افترضت الباحثة

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد تم إعداد منهج بالتعرض لوسائل الاعلام الرياضي المتخلفة وتم تطبيقه على لاعبي نادي اسو الرياضي في مركز محافظة اربيل بمعدل 12 وحدة ولمدة 12 اسبوع وكان يقدم لهم قبل بدء الوحدة التدريبية بـ 15 دقيقة .

وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1. للمنهج الإعلامي المعد تأثيراً واضحاً في تطوير بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة.

2. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الدفاعية.

3. أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة سرعة التحرك الدفاعي.

abstract

The effect of exposure to sport media on some defensive skills for young basketball players

The aim of the research is to prepare a program that presents the players to the sports media after covering the activities and training aspects of the young basketball players, in addition to detecting differences in some defense skills in basketball for the two sets of experimental and control groups in the tribal and post-test tests. Differences in some defensive skills in basketball for the experimental and control groups in the two post-test tests of the sample players.



The researcher assumed

-There are significant differences in the behavior and serious and some defensive skills in basketball for the experimental and control groups in the tribal and post-test and for the benefit of the post-test.

-There were significant differences in the motivation of achievement and the behavior of the serious and some defensive skills in basketball for the experimental and control groups in the post-tests and for the benefit of the experimental group.

A curriculum was developed for the media of backward sports and was applied to the players of the Aso Sports Club in the center of Erbil governorate at the rate of 12 units and for a period of 12 weeks and was provided to them before the start of the training unit in 15 minutes.

The following conclusions were reached:

1-The media curriculum has a clear impact on the development of some defensive skills among youth basketball players.

2-The results show that the experimental group is superior to the control group in some defense skills.

3-The results showed no difference between the experimental and control groups in the skill of the speed of defense.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن مؤسسات الإعلام الرياضي بوسائلها المختلفة تعد (مؤسسات جماهيرية تستجيب إلى البيئة التي يعمل فيها بسبب التفاعل القائم بينه وبين الجمهور، وحتى يمكن فهمه ولا بد أولاً من دراسة أو فهم الجمهور الذي يعمل فيه حتى لا يتعارض مع ما يقدمه من رسائل إعلامية رياضية، كما وتكمن الوظيفة الرئيسة له في إحاطة الجمهور علماً بالأخبار الصحيحة والمعلومات الصادقة والواضحة والحقائق الثابتة والموضوعية التي تساعد على تكوين حالة أو رأي في واقعة أو حادثة أو مشكلة أو موضوع مهم يتعلق بالمجال الرياضي.

إن الإعلام الرياضي بتعدد وسائله المختلفة من الصحافة الرياضية والبرامج الرياضية الإذاعية والتلفزيونية له دور كبير في جذب الجمهور وفتح أبواب الشهرة والاحتراف الرياضي في الوقت الراهن، ويمكنه التأثير في كل ما له علاقة بالسلوك الإنساني في المجال الرياضي⁽¹⁾.

كما أنه لا يمكن التفوق في لعبة كرة السلة إلا بوجود دفاع متمثل بالمهارات الدفاعية الفعالة الذي يستمد قوته من حرص اللاعب على العمل بأقصى جهد والإصرار لتحقيق الفوز، إذ أنه بالرغم من أهمية عامل الهجوم في الفوز يمكن القول إن المهارات الدفاعية تكون أهم من المهارات الهجومية لأنها تمد الفريق بالثقة في النفس وتعزز الفوز، إذ "أصبح التأكيد على الدفاع الفعال في كرة السلة سمة واضحة من سمات كرة السلة وأن الطريق الأوحده للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ، فالفريق الذي يمتلك دفاعاً متماسكاً يتحكم إلى حد كبير في مخرجات اللعب، ويمتلك قدراً وفيراً من المهارات المختلفة تأتي على رأسها القدرة على الدفاع، ويمد الدفاع الجيد كل من الفرد والفريق الثقة في النفس

(1) خير الدين على عويس وعطا حسن عبدا لرحيم؛ الإعلام الرياضي، ج1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص24-25.



فالفريق الذي يتميز لاعبه بالدفاع الجيد يسبب قلقا للفريق الخصم كما انه يتيح الفرصة للعديد من اللاعبين للدخول إلى عالم الشهرة في كرة السلة⁽¹⁾. بناء على ما تقدم تتضح أهمية البحث من خلال ما يأتي:

أن أهمية الدراسة تتمثل من خلال مساعدة المدربين للاستفادة من وسائل الإعلام كوسيلة للإعداد النفسي للاعبين من خلال استخدام المنظومة الإعلامية بمختلف أنواعها لتحفيز واستثارة الطاقة الكامنة لدى اللاعبين وتوظيفها وتوجيهها نحو تحقيق الهدف الأعلى وهو الأداء الأمثل والأحسن الذي يتميز بأداء المهارات الفردية والجماعية في الدفاع بكل ما تتطلبه من كفاح في الأداء وعدم الاستسلام للتعب واليأس.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثة كمتابعه وأكاديمية في مجال التربية الرياضية ومن خلال متابعتها لفريق كرة السلة وجدت نوعا من الخمول وانخفاض روح المثابرة لدى اللاعبين مما انعكس كل ذلك في فعالية أداء مهاراتهم الدفاعية بالشكل المطلوب.

كما وجدت الباحثة إن هناك تهميشا لدور وسائل الإعلام الرياضي من قبل المدربين وإدارات الأندية في استثارة اللاعبين بشكل أكثر فعالية للتأثير فيهم، إذ إن وسائل الإعلام تعتمد أساسا في تغطيتها على الأدوار النهائية للمباريات وبأخبار مختصرة وقصيرة مثلا من فاز ومن خسر، دون وجود تركيز على الوحدات التدريبية وتأثير الإعداد أو اللاعبين المتميزين ومشاكلهم وطموحاتهم واستثارتهم بالشكل المطلوب والايجابي ليقدموا احسن ما عندهم.

مما دعا الباحثة إلى وضع منهج إعلامي باستخدام وسائل الإعلام الرياضية للكشف عن دورها في تحفيز أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد منهج تعرض اللاعبين لوسائل الإعلام الرياضي بعد تغطية الأنشطة والجوانب التدريبية للاعبين الشباب كرة سلة.
2. الكشف عن الفروق في بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة للمجموعتين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين عينة البحث.
3. الكشف عن الفروق في بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين للاعبين عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الشباب لأندية (أسو وقهلا وأكاد) في محافظة أربيل.

المجال الزماني: من 2017/2/1 - 2017/11/13.

المجال المكاني: القاعة الداخلية - لنادي أسو الرياضي في محافظة أربيل.

6-1 تحديد المصطلحات:

التعرض: "هو استقبال الجمهور للرسالة الاتصالية من خلال الوسيلة الجماهيرية، ويرتبط فعل التعرض بمعايير وخصائص منها ما يتعلق بشكل ومضمون الرسالة ومنها ما يتعلق بالوسيلة وطبيعتها

(1) محمد عبد لرحيم إسماعيل، الدفاع في كرة السلة أساسيات حركية استراتيجيات الدفاعية تدريبات: (الإسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الاوقست، 1999) ص13



كأداة مادية ناقلة للمعلومات ويصاحبه في ذلك عنصر إتاحة وتوافر الوسيلة وتوافقها مع الجمهور، وهناك ناحية أخرى متعلقة بخصائص وعادات الأفراد والجماعات ومرجعيتها تتضمن سمات نفسية وثقافية واجتماعية واقتصادية... الخ⁽¹⁾.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينه: يتمثل مجتمع البحث في لاعبي فرق الشباب لكرة السلة في إقليم كردستان- محافظة اربيل و تمثلت بالأندية الرياضية الثلاث للشباب في اربيل وهي (قهلا وأسو وأكاد) والبالغ عددهم (36) لاعبا موزعين على الأندية الثلاث، وتمثلت عينة البحث بناديي (أسو وأكاد) إذ تم اختيارهما بالطريقة العمدية إذ إن الاختيار بالطريقة العمدية هو "اختيار حر على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث"⁽²⁾، وتم اختيار المجموعة التجريبية والضابطة عن طريق القرعة، اذ تمثلت المجموعة التجريبية بنادي أسو الرياضي (12 لاعب) والمجموعة الضابطة بنادي أكاد (12 لاعب)، وتم اختيار نادي (قهلا) (12 لاعب) لإجراء التجارب الاستطلاعية.

وأعتمدت الباحثة الطريقة العمدية في اختيارها للعينة نظرا لتوافر الفرق الثلاث في الحدود الجغرافية لمدينة اربيل وتوافر عدد كامل لأعضاء فرقهم وسهولة الوصول إليهم ووصول الصحفيين والكوادر الرياضية الإعلامية والأدوات والوسائل الإعلامية لديهم

3-3 التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

3-3-1 التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني والطول والكتلة والعمر التدريبي والتحصيل الدراسي): من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين الشباب والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة، فقد تم تحديد بعض المتغيرات وهي (العمر الزمني والطول والكتلة والعمر التدريبي والتحصيل الدراسي) والتي تمثل مواصفات العينة ولغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد من أن يتم ضبطها، تم إجراء معالجة إحصائية باستخدام معامل الالتواء، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين التجانس في المجموعتين لعينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي والتحصيل الدراسي

المتغيرات معالم الإحصائية	العمر الزمني (شهر)	الطول (سم)	الكتلة (كغم)	العمر التدريبي (شهر)	التحصيل الدراسي* (مراحل)
الوسط الحسابي	211.6667	174.6111	78.8889	25.3889	11.3889
الانحراف المعياري	4.6904	5.5108	16.7574	11.7179	0.6978
معامل الالتواء	0.618	0.499	0.463	0.143	0.724

من خلال الجدول رقم (1) يتضح بأن قيمة (معامل الالتواء) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ككل لكل من (العمر، الطول، الكتلة، العمر التدريبي، والتحصيل الدراسي) كانت أقل من (1±) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانستين في هذه المتغيرات.

(1) بدر ناصر حسين؛ مفهوم التعرض، بحث منشور: (مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، المجلد الثالث، العدد الأول، 2013)، ص173

(2) ذوقان عبيدات (وأخرون)؛ البحث العلمي - مفهومة - أدواته - أساليبه: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988) ص116.

* في هذا المتغير تم إعطاء الدرجات حسب المرحلة الدراسية: الرابع الإعدادي 10 درجة، الخامس الإعدادي 11 درجة، السادس الإعدادي 12 درجة، حسب تقسيمات مراحل الدراسية في وزارة التربية في حكومة إقليم كردستان.



3-2-3 التكافؤ بين مجموعتي البحث: لغرض إيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة، قامت الباحثة بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة والمتمثلة ببعض المهارات الدفاعية).. وكما هو موضح في الجدول و (2).

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهاري المتمثلة ببعض (المهارات الدفاعية)

المهارات الدفاعية بكرة السلة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)*	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
سرعة التحرك الدفاعي	ثانية	22.100	0.987	23.487	2.804	1.320	0.208	غير معنوي
سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية	عدد المرات	45.50	2.268	45.00	2.390	0.425	0.674	غير معنوي
قطع الكرة من الطبطبة	درجة	0.38	0.518	0.50	0.535	0.475	0.642	غير معنوي
*المستوى الدلالة 0.05								

من خلال الجدول (2) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المهارات الدفاعية بكرة السلة، وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المتغيرات مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات المهاري المتمثلة ببعض (المهارات الدفاعية) بكرة السلة.

3-5 الأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:
3-5-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرة فيديو HD عدد (3).
- كاميرة ديجتال HD فوتو ماركة (Sony) بدقة 8 ميگا بكسل.
- التلفزيون ملون.
- كومبيوتر لابتوب (hp).
- كومبيوتر دسك توب عدد (4).
- جهاز عرض (Data Show) مع الشاشة عرض عدد (1).
- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2).
- مطبعة فليكس (1).
- ميزان الكتروني (طبي) لقياس (الكتلة) عدد (1).

3-5-2 الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة السلة قانوني.
- كرات سلة عدد (8) كرة.
- شواخص عدد (6).
- سلات ذات قواعد مختلفة حاملة للكرة بقياسات هندسية عدد (3).
- شريط قياس بطول (5م).
- مسطرة ألومنيوم بارتفاع (2.10م) مخصصة لقياس (الطول).
- صافرة عدد (2).
- شريط لاصق.
- أقلام جاف وأوراق.



3-5-3 الوسائل المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- شبكة المعلومات الدولية (Enter net).
- استمارات الاستبيان الخاصة باختبارات بالبحث.
- التجربة الاستطلاعية.
- الندوات العلمية.
- الفيس بوك و اليوتيوب والصحف الالكترونية.
- الحوار أو الحديث.
- البرنامج الالكتروني (adobe premiere) *.
- البرنامج الالكتروني (VLC media player) **.
- البرنامج الالكتروني (Internet Download Manager) ***.
- البرنامج الالكتروني (Ulead Video Studio) ****.
- القنوات التلفزيونية.
- الصحف الرياضية والعامة.
- لوحة الإعلانات

3-6 منهج التعرض لوسائل الإعلام الرياضية: قامت الباحثة بوضع مفردات المنهج الإعلامي، وتحديد مدة التعرض الإعلامي (الكثافة) لمفردات منهج التعرض الإعلامي، إذ حدد الهدف العام للمنهج وهو تأثير التعرض لبعض وسائل الإعلام الرياضية في بعض المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة مع الأخذ بالحسبان تأثيرها في فكر وسلوك المتلقي مع مراعاة الوقت المخصص لطبيعة المنهج المعد. إذ تضمن المنهج الإعلامي (12) مفردة تعرض فقط، بواقع تعرض المفردة مرة واحدة للعينة التجريبية من كل أسبوع قبل البدء بالوحدة التدريبية وبالشكل الإجباري، وبهذا تصل نسبة تعرض العينة التجريبية لمفردات المنهج الإعلامي الى 100% وبكثافة ليس بأقل من (15) دقيقة للتعرض للمفردة الواحدة، والتي تعرض بأحد أشكال وسائل الإعلام الرياضية، ولهذا فإن المنهج الإعلامي تضمن (12) مفردة تعرض لوسائل الإعلام الرياضية بشكلها النهائي بمعدل مفردة في الأسبوع ولمدة اثنا عشرة أسبوعاً.

تم عرض مفردات منهج التعرض لوسائل الإعلام الرياضية للعينة التجريبية في مكان واحد وهو القاعة الرياضية المغلقة التابعة لنادي أسو الرياضي بجهاز عرض (داتاشو) للعينة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية.

* البرنامج المتخصص بمونتاج أفلام الفيديو و التي تتضمن دمج الأفلام و تقطيعها، التعديل على جودة الفلم و تغيير أبعاده، استيراد الصور و النصوص و الموسيقى و إضافتها إلى الأفلام و إضافة المؤثرات السينمائية المختلفة.

** برنامج لتشغيل جميع الوسائط المتعددة تشغيل أقراص فيديو رقمية، الأقراص، وتشغيل مختلف البروتوكولات دون ترميز الخارجية.

*** برنامج التحميل من الانترنت لكافة الملفات.

**** برنامج المونتاج والإخراج التلفزيوني للإخراج ولتقطيع ودمج و التحويل الأفلام، وإضافة الصور والنص المتحرك والشعارات لها.. وصناعة الأقراص.



3-7 أدوات البحث:

بعض اختبارات المهارات الدفاعية بكرة السلة (ملحق 1).

جدول (3)

يبين المهارات الدفاعية واختباراتها الدفاعية

التحرك الدفاعي	اختبار سرعة التحرك الدفاعي
سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية	قياس سرعة انتقال اللاعب لقطع الكرة و للمساعدة الدفاعية
قطع الكرة من الطبطة	قياس سرعة قطع الكرة من الطبطة

3-10-1 التجربة الاستطلاعية: لكي تحصل الباحثة على نتائج موضوعية، قام بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولية في إجراء وتطبيق مفردة تعرض اعلامي (خبر رياضي حول أنشطة عينة التجربة الاستطلاعية في نشرة أخبار القنوات المحلية الرياضية) على عينة قوامها (12) من لاعبي نادي (قهلا الرياضي/تركمان- أربيل) من خارج المجموعتين (التجريبية والضابطة) وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وذلك بتاريخ (2017/2/15).

وكان الهدف من التجربة هو التعرف على:-

- مدى وضوح مفردة التعرض للاعبين.

- الوقت المستغرق لتطبيق مفردة التعرض .

- مناسبة المفردة لمستوى اللاعبين .

- لمعرفة صلاحية جهاز العرض (داتا شو) من حيث دقة العمل والتأكد من عدم وجود اية انحرافات في مكان العرض و مكان جلوس اللاعبين وكذلك الأبعاد التي يفترض أن يكون عليها هذا الجهاز من أجل تحقيق الوضوح في الصوت والصورة و الرؤية.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية توصلت الباحثة الى ما يأتي :

3-8-1 التجربة الرئيسية:

3-8-1 الاختبار القبلي: بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجريبية والضابطة، قامت الباحثة في الساعة الثانية بعد الظهر، بإجراء الاختبار القبلي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) يوم الأربعاء بتاريخ 2017/2/17 والذي تم فيه إجراء الاختبارات لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة .

3-8-2 تطبيق منهج تعرض وسائل الإعلام الرياضي للمجموعة التجريبية: بعد أن أعدت الباحثة المنهج الإعلامي الملحق (2)، باشرت بتطبيقه بتاريخ (2017/2/19) وبالتعاون مع مدرب العينة التجريبية والإداري المسئول عن فريق كرة السلة والمسئول الإعلامي لنادي أسو الرياضي إذ تم الاعتماد على أسلوب عرض المفردات الإعلامية قبل الوحدة التدريبية في القاعة الرياضية في نادي أسو الخاصة بتدريبات الفريق، وبشكل التعرض الإجباري عن طريق عرض كل النشاطات (المقروءة والمرئية والمسموعة) بجهاز (داتا شو) والتي اشتملت على نشاطات (التقارير المصورة والمقابلات في الصحف الرياضية والصحف الالكترونية واستخدامات (اليوتيوب و الفيس بوك في الانترنت) و قراءة المقالات الصحفية بمساعدة مدرب الفريق وتعاون أعضاء الهيئة الإدارية وبالأخص المسئول الإعلامي للنادي، لكي يكون الأمر وكأنه طبيعي دون إحساسهم بأجراء التجربة عليهم، وقد استغرق تطبيق المنهج الإعلامي (84) يوما إذ تعرضت العينة التجريبية للمواد الإعلامية بواقع مفردة تعرض واحدة في الأسبوع وبمجموع بلغ (12) مفردة للمنهج ككل وبكثافة (15) دقيقة لكل مفردة بالاعتماد على المشاهدة الجماعية ، علما ان التعرض تم في الساعة (6- 15، 6) مساء كل يوم أربعاء في مكان تدريب العينة التجريبية وهي القاعة الرياضية لنادي أسو الرياضي. ولإنجاح عملية التعرض بشكلها الكامل "متضمنا العناصر الأربعة: الأداة (الوسيلة)، والرسالة (المضمون)، والمرسل، والمستقبل (الجمهور)"، اذ قام الباحث بالاستعانة ببعض (الصحفيين والإعلاميين) الذين قاموا بتغطية نشاطات



العينة التجريبية ومن ثم تحريرها كمفردات تعرض اعلامي وحسب نوعية الوسيلة و الإعلام، متماشيا مع اهداف البحث، أما المجموعة الضابطة فقد تركت في ظروفها الاعتيادية.

3-8-3 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2017/05/10 على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبالظروف نفسها، والتي تم فيها إجراء الاختبار القبلي والذي تم فيه إجراء الاختبارات لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة والتي استغرق ساعتين .

3-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية مع نظام (SPSS- Version 12) الحقيبة الإحصائية في تحليل النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي و البعدي لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية

ت	المهارات الدفاعية بكرة السلة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)*	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	سرعة التحرك الدفاعي (ثانية)	22.100	0.987	20.900	1.041	8.048	0.000	معنوي
2	سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية (عدد)	45.50	2.268	51.00	1.309	6.860	0.001	معنوي
3	قطع الكرة من الطبطة (درجة)	0.38	0.518	1.50	0.535	9.000	0.000	معنوي
*مستوى الدلالة (0.05)								

يتضح من الجدول (4) أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الدفاعية المختارة بكرة السلة، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات الدفاعية (سرعة التحرك الدفاعي، سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية، قطع الكرة من الطبطة) هي (8.048، 6.860، 9.000)، والاحتمالية (sig) هي (0.000، 0.001، 0.000) على التوالي وبما أن قيم الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المتغيرات فإن هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى تأثير منهج التعرض لوسائل الإعلام في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة (سرعة التحرك الدفاعي، سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية، قطع الكرة من الطبطة) للمجموعة التجريبية. إذ يرى الباحث بأن المنهج ساهم في تعبئة طاقات لاعبي العينة التجريبية نحو الالتزام بالتدريب و الاستفادة من قدراتهم البدنية والعقلية، كما ساهم المنهج في إعداد اللاعبين في تطوير سرعة الأداء عبر التحويل السريع من مخيلة اللاعب (التصور، الصورة الحركية) إلى التنفيذ الحركي، كما أثر في زيادة اهتمام لاعبين بتدريبات خارج أوقات الوحدات التدريبية والذي ساهم بدوره في تقدم أداء مهارات الحركية الدفاعية المختارة . إذ (إن تكتيك الركض في كرة السلة يختلف إلى حد كبير عن تكتيك الركض في رياضة العاب الساحة والميدان أو في كرة القدم والسبب: هو أن في جانب الخصوصي للسرعة في كرة السلة يجب النظر إلى الزمن الكامن(الخفي) لرد الفعل الحركي كمؤلف (مكون) لسرعة الحركة و كصفة مستقلة، وتعّد هذه الصفة عاملا حاسما للنجاح في كثير من نواحي التكتيك الفردي للدفاع (الحصول على الكرة-مسك الكرة) في اللعب بشكل أسرع، وأن سرعة الحركات الخصوصية المرتبطة بسرعة وخفة وسهولة تطور عمليات تداعي الأفكار في



الدماغ، أو بكلام أبسط بالتفكير السريع، والعزم السريع وبالتحويل السريع الذي ارتسم في المخيلة (التصور، صور الحركة) إلى نمط حركي (أي تنفيذ).⁽¹⁾ وهذا ما أكدته (امجد محمد العتوم وآخرون، 2012) إن (التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية والعقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرنامج خاصة لذلك الغرض، كما وأن المهارات النفسية تمثل بعداً مهماً في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية، فالرياضيون متقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي فالعامل النفسي هو الذي يحدد نتيجة اللاعبين في أثناء المنافسة إذ يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز)⁽²⁾.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

ت	المهارات الدفاعية بكرة السلة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)*	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	سرعة التحرك الدفاعي (ثانية)	23.487	2.804	23.168	2.592	3.518	0.010	معنوي
2	سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية (عدد)	45.00	2.390	44.88	1.885	0.424	0.685	غير معنوي
3	قطع الكرة من الطبطة (درجة)	0.50	0.535	0.50	0.535	0.000	1.000	غير معنوي

*مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة (سرعة التحرك الدفاعي) عند مستوى دلالة (0.05)، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.518) والقيمة الاحتمالية (0.010)، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى تأثير تدريبات الفريق واللياقة البدنية الاعتيادية التي انعكست على أدائهم. إذ أن هذه المهارة تتأثر كثيراً أي تتحسن بتحسن اللياقة البدنية إذ يؤشر (مصطفى زيدان، 1997) إن (سرعة التحرك الدفاعي، من متطلباتها هي القدرة الحركية الخاصة كالسرعة والتحمل وسرعة رد الفعل ومن عيوبها إنها تتطلب قدراً عالياً من اللياقة البدنية)⁽²⁾.

كما يتبين من الجدول (5) أن الفروق كانت غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارتين الدفاعيتين (سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية، قطع الكرة من الطبطة) بكرة السلة، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة للمهارتين هي (0.000، 0.424) والاحتمالية (sig) هي (1.000، 0.685) على التوالي، وبما أن القيم الاحتمالية للمتغيرات هي أكبر من مستوى الدلالة

(1) ريسان خربيط مجيد؛ كرة السلة، ط1: (عمان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2003)، ص77
(2) امجد محمد العتوم وآخرون؛ عالم كرة السلة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012)، ص170-171
(3) حسن احمد الشافعي؛ الإعلام في التربية البدنية والرياضية: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2003)، ص38
(2) مصطفى زيدان؛ موسوعة تدريب كرة السلة- برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص242-245



(0.05) ذاً لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي. ويعزو الباحث هذا إلى عدم تعرض المجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج الإعلامي. بالتالي انعدم أي نوع من التأثيرات الخارجية في استثارة الدافعية الانجاز والسلوك الجازم وتحفيزهم نحو بذل جهد أكثر في أداء المهارات الحركية مما أبقت متغيراتهم النفسية على حالها، حيث أشار (عامر سعيد، 2008) إلى أن (الدافعية مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها كما إنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية العالية فضلاً عن أنها تؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة)⁽¹⁾.

4-2 عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات البعدية لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارات الدفاعية بكرة السلة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)*	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	سرعة التحرك الدفاعي (ثانية)	1.041	20.900	2.592	23.168	2.295	0.038	معنوي
2	سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية (عدد اللمسات)	1.309	51.00	1.885	44.88	6.563	0.001	معنوي
3	قطع الكرة من الطبطة (درجة)	0.535	1.50	0.535	0.50	3.742	0.002	معنوي
*مستوى الدلالة (0.05)								

يبين الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات الدفاعية بكرة السلة (سرعة تحرك الدفاعي، سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية، قطع الكرة من الطبطة)، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.295، 6.563، 3.742) وقيمة الاحتمالية (0.038، 0.001، 0.002) على التوالي، وبما أن القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وتغزوها الباحثة إلى فاعلية منهج التعرض الإعلامي المستخدم في الدراسة بما تضمنته المفردات الإعلامية من رسائل مقنعة إلى العينة التجريبية حول تنشيط وإثارة دافعية اللاعبين لبذل جهد أكثر لأداء الحركي. وهذا ما أكدته (هاني الجزار، 2000) (إن نجاح الإعلام في اقناع المتعرضين من خلال الوسائل الإعلامية يتوقف أولاً على المرسل من خلال تنشيط دافعية المتلقي وإثارة حاجته إلى تلقي الرسالة. وثانياً المضمون التي يعرض الرسالة بشكل يظهر إيجابياتها)⁽¹⁾. كما أثار المنهج العمليات النفسية للاعبين التي تكفل التعبئة النفسية لقوى لاعبي العينة التجريبية في انجاز الواجبات الحركية إذ يشير (عكلة سليمان، 2011) بأن "العمليات النفسية تشترك باستمرار و دون توقف في انجاز الواجبات الحركية و الخططية المطلوب انجازها خلال مواقف اللعب السريعة والمتغيرة"⁽²⁾، كما ويتفق مع (ريسان خريبط مجيد، 2003) في إن (غرس الصفات النفسية بتقاول لاعبي كرة السلة يساعد على جعلهم في حالة الاستعداد دائم للاختراق والسعي لسبق المهاجمين

(1) عامر سعيد جاسم؛ سيكولوجية كرة القدم: (لنجف الاشراف، دار الضيافة، 2008)، ص 215

(1) هاني الجزار؛ علم النفس الإعلامي والثقافي، ط 1 (القاهرة، صرح للنشر والتوزيع، 2011)، ص 26

(2) عكلة سليمان الحوري؛ مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي: (عمان، دار الكتاب الثقافي، 2011)، ص 40



والاستحواذ على الكرة والقيام بالانتقال السريع. في منطقة الخصم⁽³⁾. كما إن مشاهدات العينة التجريبية لمضمون بعض مفردات المنهج الإعلامي كان له التأثير كعامل مكمل وتقدم لعملية التعلم الحركي لبعض المهارات الدفاعية بجانب إعدادهم المهاري والبدني من قبل المدرب لأن عملية التعلم الحركي هي عملية نفسية أساساً فهي تتضمن عمليات متسلسلة متعددة إذ يؤكد (أحمد أمين، 2008) " بأن التعلم الحركي هو تلك العملية السيكولوجية التي يقوم بها المتعلم والتي لا نراها أو نسمعها ولكن نستدل على حدوثها من نتائجها"⁽⁴⁾. إضافة إلى تأثر العينة التجريبية بمحتوى بعض المفردات التي تؤكد على لقطات الصور والفيديو لبعض المهارات الدفاعية لمشاهير كرة السلة كصورة مكمل للمهارة الحركية التي تم تقديمها من قبل مدرب للعينة التجريبية، كما يؤكد (أحمد أمين، 2008) (بجانب الوصف اللفظي الذي يقدمه المدرب في شرح طبيعة المهارة وأهميتها في المباراة وظروف استخدامها، يحتاج اللاعب إلى مشاهدة بيان عملي يوضح طريقة الأداء الانموزجي، سواء كان هذا البيان عن طريق أداء فعلي يقوم به مدرب أو أي فرد آخر على درجة عالية من المهارة، أو عن طريق بعض الصور المتحركة أو الثابتة أو الأفلام السينمائية)⁽⁵⁾، لأن " التدريب الرياضي يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية و المهارية و الفسيولوجية و النفسية، وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس"⁽¹⁾.

كما أن لاعبي المجموعة التجريبية فضلاً عن منهج تدريبهم الاعتيادي تم إضافة منهج التعرض الإعلامي الذي أثار السمات الإرادية لديهم نحو الاستمرارية على التدريب، مما أثر في كفاءتهم المهارية إيجابياً، كما ساهم في غرس الأمزجة النفسية الهادفة نحو الانطلاق وراء الكرة وملاحقة الخصم و إكسابهم القدرة على كيفية مواجهة الصعوبات والمتطلبات المتعلقة بالجانب الدفاعي لديهم وكيفية تأثير ذلك في التفوق والفوز و إضافة المعرفة والخبرة إلى ما لديهم من المعارف والخبرات السابقة ليكونوا قادرين على مقاومة الخوف وتقديم أقصى ما يمكن من الأداء الجيد. إذ يؤكد (ريسان خريبط مجيد، 2003).

كما إن المنهج الإعلامي ساعد اللاعبين في توسيع رؤيتهم نحو أفاق المستقبل في تحديد وتوضيح أهدافهم الرياضية بما يتناسب مع قدراتهم الأمر الذي زاد من وتيرة السعي والمثابرة لديهم نحو التدريب والتنافس إذ (إن من أهم الأمور فيما يتعلق بالناحية النفسية التي تساعد اللاعب على تحديد الطاقات للتغلب على كافة المعوقات هو وضوح الهدف واستيعابه والذي يحدد بدرجة كبيرة طبيعة الدوافع والاستجابات الانفعالية وتحريك القوى الإرادية، إذ يجب عدم الفصل بين الأهداف والدوافع)⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1. للمنهج الإعلامي المعد تأثيراً واضحاً في تطوير بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة.
2. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الدفاعية.
3. أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة سرعة التحرك الدفاعي.

(3) ريسان خريبط مجيد؛ كرة السلة، ط1: (عمان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2003)، ص144

(4) أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008)، ص121.

(5) أحمد أمين فوزي؛ نفس المصدر، ص163-164

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات: (القاهرة، دار المعارف، 1992)، ص34

(4) عامر سعيد جاسم الخيكاني؛ المصدر السابق، ص164-165



2-5 التوصيات:

1. على وفق النتائج التي توصل إليها توصي الباحثة بما يأتي:
1. ضرورة الاهتمام بمنهج التعرض لوسائل الإعلام الرياضية في استثارة وتنمية بعض الجوانب السلوكية والمعرفية و المهارية بكرة السلة.
2. إمكانية استقادة منتخبات الوطنية و الفرق الرياضية و فرق الأندية الرياضية والمدربين العاملين في مجال التدريب والإعداد النفسي من المنهج الإعلامي الذي قام بإعداده الباحث، لتنمية وتطوير بعض المهارات الدفاعية، والوصول بلاعب كرة السلة إلى حالة التفوق .
3. ضرورة استخدام التغطية الإعلامية لإنجازات اللاعبين و النشاطات التدريبية كجزء من الإعداد ضمن البرنامج التدريبي في مجال كرة السلة.
4. تطبيق المناهج الإعلامية في الدورات والنشاطات والمعسكرات التدريبية لفرق المنتخبات و الأندية الرياضية، وذلك بهدف إنشاء ربط بين الأهداف الشخصية والتفوق الرياضي والاستحسان الاجتماعي لزيادة الدافعية عند اللاعبين لتحقيق الأداء الرياضي الأحسن.
5. ضرورة بيان أهمية الإعلام الرياضي في دعم المؤسسات الرياضية للوصول بالمتلقي (المتعرض) من مرحلة المعرفة إلى تغيير السلوك لدى المتلقي.

المصادر:

- أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- امجد محمد العتوم وآخرون؛ عالم كرة السلة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012).
- بدر ناصر حسين؛ مفهوم التعرض، بحث منشور: (مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، المجلد الثالث، العدد الأول، 2013).
- حسن احمد الشافعي؛ الإعلام في التربية البدنية والرياضية: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2003).
- حيدر عبد الرزاق وآخرون؛ تصميم وتقنين اختبار قطع الكرة في الدفاع بكرة السلة: (بحث غير منشور، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2009).
- خير الدين علي عويس وعطا حسن عبدا لرحيم؛ الإعلام الرياضي، ج1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي-مفهومه-أدواته-أساليبه: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988).
- ريسان خريط مجيد؛ كرة السلة، ط1: (عمان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2003).
- عامر سعيد جاسم؛ سيكولوجية كرة القدم: (لنجف الاشرف، دار الضيافة، 2008).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات-تطبيقات: (القاهرة، دار المعارف، 1992).
- عكلة سليمان الحوري؛ مبادئ علم النفس والتدريب الرياضي: (عمان، دار الكتاب الثقافي، 2011).
- علي عاشور عبيد؛ تأثير تمرينات الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة الماجستير: (كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2008).
- محمد عبدا لرحيم إسماعيل؛ الدفاع في كرة السلة أساسيات حركية استراتيجيات الدفاعية تدريبات: (الإسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست، 1999).

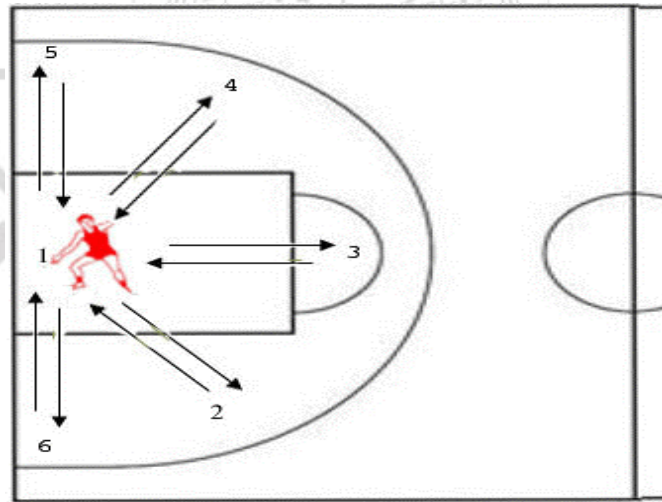
- مصطفى زيدان؛ موسوعة تدريب كرة السلة- برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
 - هاني الجزار؛ علم النفس الإعلامي والثقافي، ط1 (قاهرة، صرح للنشر والتوزيع، 2011).
- ملحق (1)
اختبارات بعض المهارات الدفاعية

الاختبار الأول:

- اختبار التحرك الدفاعي:

- الهدف من الاختبار: يهدف إلى قياس سرعة التحرك الدفاعي "1".
 - الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرات طبية، طباشير، ساعة توقيت، صفارة، مقياتي أو القائم بالاختبار وشريط قياس.
 - الجنس والعمر: لاعبي كرة السلة لفئة الشباب.
 - طريقة الأداء: تحدد نقاط من (1-6) على أن تكون المسافات متساوية بين نقطة البداية والنقاط الأخرى وهي 6.25 م، حيث يتم قياس نقطة الانطلاق (نقطة البداية) من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من نقطة السلة على الأرض.
 - يقوم اللاعب بأخذ الوقفة الدفاعية، وعند سماع الصافرة يتم تشغيل ساعة التوقيت ويتحرك اللاعب من النقطة (1) إلى (2، 3، 4) الوجه للأمام والعودة إلى النقطة (1) بحركة دفاعية للخلف أي إن الظهر يكون باتجاه لوحة السلة وعند الانتهاء من النقطة (4) والعودة إلى نقطة (1) يكون التحرك إلى النقطتين (5 و6) وبدون توقف وتكون الحركة في هذه الحالة حركة دفاعية جانبية، والعودة إلى النقطة (1) نقطة البداية عندها يتم إيقاف ساعة التوقيت وحساب الزمن المستغرق للحركة.
- ##### - التسجيل:

- 1- يمنح اللاعب محاولتين ويتم أخذ زمن أفضل محاولة.
- 2- فترة الراحة بين المحاولتين (3) دقائق.
- 3- حساب الزمن المستغرق بالعشر من الثانية.



شكل (13)

يوضح اختبار التحرك الدفاعي

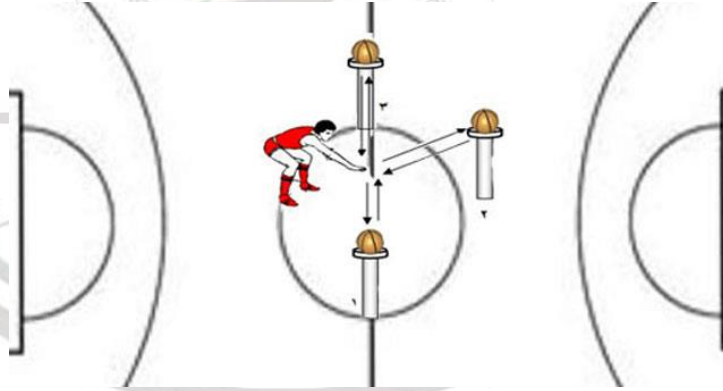
(1) علي عاشور عبيد؛ تأثير تمارين الدفاع الضاغطة في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة الماجستير: كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2008، ص63

الاختبار الثاني:

- اختبار سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية "2"
- الهدف من الاختبار: قياس سرعة انتقال اللاعب لقطع الكرة والمساعدة الدفاعية.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، صفارة، ثلاث سلات ارتفاع كل سلة 1م، ثلاث كرات، شاخص وساعة توقيت.
- مستوى الجنس والعمر: لاعبوا كرة السلة لفئة الشباب.
- طريقة الأداء: ثلاث كرات موضوعة في ثلاث سلات ارتفاع كل سلة (1م) وتوضع على دائرة نصف قطرها (3م) على أن تكون السلات الأولى والثالثة بزاوية (45°)، يبدأ الاختبار عند إعطاء الإشارة من قبل القائم بالاختبار ويتم تشغيل ساعة التوقيت حيث يقوم اللاعب بالتحرك بحركة دفاعية من نقطة الانطلاق إلى الكرة (1) وضربها والعودة إلى نقطة الانطلاق ثم التحرك الدفاعي إلى الكرة (2) والعودة إلى نقطة الانطلاق ثم التحرك الدفاعي إلى النقطة (3) والعودة إلى نقطة الانطلاق وتكرر الحركة لمدة دقيقتين بعدها يعطي القائم على الاختبار إشارة التوقيف وتعد هذه محاولة واحدة وكما هو موضح في الشكل (14).

التسجيل:

1. وقت أداء كل محاولة دقيقتان.
2. تعطى محاولتان وتأخذ أفضل محاولة.
3. الراحة بين محاولة وأخرى (5 دقائق).
4. يحسب عدد مرات ضرب الكرة خلال الدقيقتين.



شكل (14)

يوضح اختبار قطع الكرة للمساعدة الدفاعية

(2) حيدر عبد الرزاق وآخرون؛ تصميم وتقنين اختبار قطع الكرة في الدفاع بكرة السلة: (بحث غير منشور، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2009)، ص 63-66

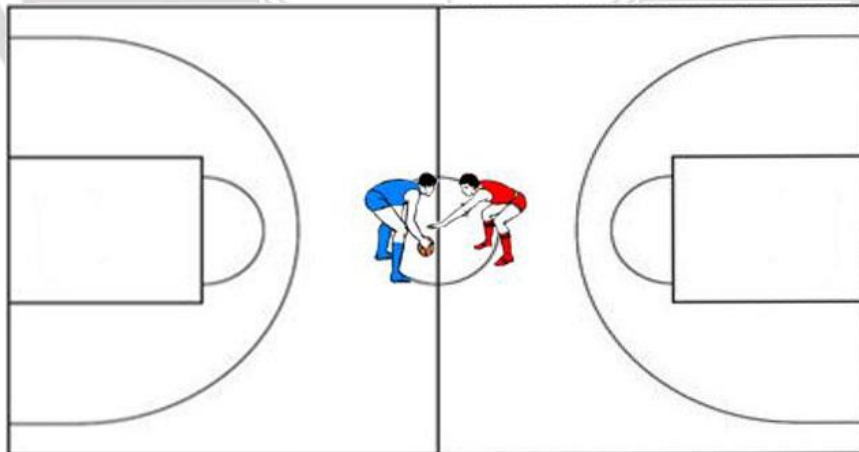
الاختبار الثالث:

- اختبار قطع الكرة من الطبطبة³
- الهدف من الاختبار: قياس سرعة قطع الكرة من الطبطبة.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرة سلة، صفارة، حكم، مقياتي أو القائم بالاختبار، ساعة توقيت.

- طريقة الأداء: يبدأ الاختبار من خط المنتصف بالمحاور (الطبطبة) بالكرة من قبل لاعب مهاجم إذ يقابله لاعب مدافع لا يسمح له بالتنقل بالكرة بحرية ويحاول قدر الإمكان قطع الكرة منه على أن يتجنب المدافع الحالات غير القانونية (الأخطاء) إذ يحدد أعلى زمن للاختبار بـ (16) ثانية، يتم احتساب الزمن من لحظة بدء الاختبار من منتصف الملعب بإشارة من القائم بالاختبار وتشغيل ساعة التوقيت ويتم إيقافها عند قطع الكرة وحساب الزمن المستغرق أو عند تجاوز الوقت المحدد (16) ثانية أو عند حصول خطأ قانوني يحتسب على المدافع.

التسجيل:

- 1- تعطى (4) درجات إذا قطع المدافع الكرة في المدة من 1-4 ثانية.
- 2- تعطى (3) درجات إذا قطع المدافع الكرة في المدة من 5-8 ثانية.
- 3- تعطى (2) درجتان إذا قطع المدافع الكرة في المدة من 9-12 ثانية.
- 4- تعطى (1) درجة واحدة إذا قطع المدافع الكرة في المدة من 13-15 ثانية.
- 5- يعطى صفر إذا تم القطع للكرة عند انتهاء الوقت المحدد للاختبار (17/ ثا) أو لم يتم قطعها نهائياً.
- 6- يعطى صفر إذا أرتكب اللاعب خطأ تحسب محاولة فاشلة.
- 7- يعطى صفر إذا أجتاز المهاجم المدافع بسهولة واتجه إلى السلة و تعدّ محاولة المدافع فاشلة.
- 8- تعطى ثلاث محاولات ويحسب أفضل زمن لقطع الكرة.
- 9- الراحة بين محاولة وأخرى 15 ثانية.
- 10- الدرجة القصوى هي (4) درجة.



شكل (15)

يوضح اختبار قطع الكرة من الطبطبة



ملحق (2)

مفردات برنامج التعرض لوسائل الإعلام الرياضية بصيغتها النهائية

تسلسل مفردة التعرض	مفردات منهج التعرض الإعلامي
1.	- عرض بعض اللقطات والمهارات انموذجية لمشاهير لعبة كرة السلة للعيونة التجريبية.
2.	- تقرير إخباري (تلفزيوني) عن نشاط تدريبات العينة التجريبية.
3.	- اختيار وعرض فيلم لبعض الجوانب التدريبية بما يوحى بالتقدم المهاري للعيونة التجريبية
4.	- نشر صور ومقاطع فيديو لبعض المهارات الدفاعية للعيونة التجريبية في إنشاء التدريب في صفحة الفيس بوك و اليوتيوب الخاصة بموقع نادي للعيونة التجريبية
5.	- الخبر الرياضي عن العينة التجريبية في النشرة الأخبار التلفزيونية العامة والتلفزيونية الرياضية
6.	- عرض صور تعبر عن (الأداء الفني لمهارة الدفاع الفعال) في صحيفة رياضية إلكترونية
7.	- نشر صورة وخبر عن العينة التجريبية في الصفحة الرياضية لصحيفة أسبوعية سياسية عامة و صحيفة إلكترونية رياضية
8.	- ندوة وحوار أولي بحضور العينة التجريبية لمناقشة المشاكل والمعوقات التي تواجه كرة السلة، بحضور الإداريين والمختصين في مجال الإعلام وعلم النفس الرياضي ولعبة كرة السلة
9.	- عرض فيلم بـ (العارض) يتضمن لقطات اللعب والمهارات الدفاعية الجيدة للعيونة التجريبية في المباريات الودية
10.	- مقال صحفي رياضي في صفحة الرياضية لصحيفة أسبوعية سياسية عامة .
11.	- نشر صورة فنية جماعية تعريفية - كبيرة للعيونة التجريبية وعرضها في القاعة الرياضية للنادي بإطار فني وبحجم (2م × 3م) تحت العنوان (مهما كانت المصاعب فلن يوقفنا من التقدم)
12.	- تحقيق صحفي مع العينة التجريبية في الصحف الرياضية المتخصصة والمواقع الإلكترونية الرياضية



**تأثير برنامج تأهيلي باستخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية للرياضيين
المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الاربع رؤوس الامامية**
م.د. بشار بنوان حسن أ.م.د. أمين عطا حسن م.د. ماجد حسن علي
جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
basharhasan679@gmail.com

ملخص البحث

تعد اصابة العضلات من الاصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسة المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي حيث انها احدى العوامل الرئيسة في حركة الانسان فإذا حدثت الاصابة ولم يتم تشخيصها في الوقت المناسب قد تتسبب في حدوث اصابة مزمنة ويصعب علاجها بصورة سليمة.

ومن الاصابات التي تنتشر كثيراً في الملاعب هي اصابة العضلات الرباعية للفخذ، وقد تصاب هذه العضلات بتمزق جزئي بسيط أو تمزق كلي. وهذه الإصابة كثيراً ما تحدث عند الرياضيين وخصوصاً الذين يشاركون في الألعاب الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة والقفز مثل كرة القدم، ألعاب القوى، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة التنس ورفع الاثقال وغيرها من الألعاب. ويهدف البحث الى تحسين القوة العضلية والمدى الحركي التوازن الحركي والثابت للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الاربع رؤوس الامامية. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة قوامها (6) لاعبين من لاعبي جامعة واسط بكرة القدم تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح على افراد عينة البحث لمدة شهرين مقسمة على ثلاث مراحل بواقع خمس وحدات تأهيلية اسبوعياً. وبعد جمع البيانات عن طريق الاختبارات المستخدمة تم معالجتها احصائياً، وتم التوصل الى النتائج التالية:

- المنهج التأهيلي باستخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المطبق حقق تحسن جوهري في القوة العضلية والمدى الحركي والتوازن الحركي للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.

ومن اهم التوصيات التي اوصى بها الباحثان:

- الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح عند تاهيل العضلة الرباعية المصابة بالتمزق الجزئي.
- ضرورة استخدام التحفيز العضلي الكهربائي والتمرينات التأهيلية في البرامج التأهيلية.

**Effect of rehabilitation program using muscle stimulation and training
exercises for athletes with partial tear of the Quadriceps muscle**

Abstract

Assist.prof Dr. Ameen A. Hassan Dr. Majed Hasan Dr. Bashar B. Hassan
Muscle injury is widespread and occurs among athletes, because muscle is the main tool to perform sports performance requirements as it is one of the main factors in human movement. If the injury is not diagnosed at the right time, it can cause a chronic and difficult to treat properly.

One of the most common injuries in the stadiums is the quadriceps muscle injury, and these muscles may be slightly torn or partially torn. This injury often occurs in athletes, especially those who participate in sports that require



strength, speed and jumping such as football, Track and field, basketball, volleyball, handball, tennis and weightlifting and other games .

The aim of the research is to improve muscular strength and dynamic range of motor and static balance for players with partial taer the Quadriceps muscle.

The researchers used the experimental method of the experimental group using the prior and afterwards measurement on a sample of (6) players from the University of Wasit football were chosen by the intentional method has been applied the proposed rehabilitation program on the members of the research sample for two months divided into three stages. After the data were collected using the tests used, they were statistically treated. The following results were obtained: - The rehabilitation approach using muscle stimulation and the applied training exercises achieved a significant improvement in muscle strength, motor range and motor balance of the Quadriceps muscle.

Among the most important recommendations recommended by the researchers:

- Guided by the proposed rehabilitation program in the rehabilitation of the quadriceps muscle with partial rupture.
- The use of electrical muscle stimulation and rehabilitation exercises in the rehabilitation programs.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الإصابات أثناء الممارسة الرياضية ظاهرة تستدعي انتباه كل العاملين في المجال الرياضي. فهي من العوامل الهامة في إجبار اللاعبين على الابتعاد عن المنافسة الرياضية، إذ لا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابات. وتعتبر إصابة العضلات من الإصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسة المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي حيث انها احدى العوامل الرئيسة في حركة الانسان فإذا حدثت الإصابة ولم يتم تشخيصها في الوقت المناسب قد تتسبب في حدوث إصابة مزمنة ويصعب علاجها بصورة سليمة.

ومن الإصابات التي تنتشر كثيرا في الملاعب هي إصابة العضلات الرباعية للفخذ وهي تتكون من اربعة عضلات رئيسة هي العضلة المستقيمة الامامية والعضلة المتسعة الانسية والعضلة المتسعة الوسطى والعضلة المتسعة الوحشية، وقد تصاب هذه العضلات بتمزق جزئي بسيط أو تمزق كلي. وهذه الإصابة كثيراً ما تحدث عند الرياضيين وخصوصا الذين يشاركون في الألعاب الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة والرشاقة والقفز مثل كرة القدم، ألعاب القوى، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة التنس ورفع الاثقال وغيرها من الالعاب. ان السبب الرئيسي في حدوث التمزق هو تمدد العضلات فوق طاقتها أو يتم إنقباضها فجأة بقوة، كما تحدث الإصابة نتيجة ضعف الاهتمام بالاعداد البدني الكافي او نتيجة اخطاء في تكنيك النشاط الممارس او عند التعرض الى ضربة مباشرة مما يؤدي الى حدوث الإصابة.

وعلى الرغم من كل التدابير الاحتياطية المستخدمة حاليًا في المجال الرياضي لمنع وتقليل الإصابات الرياضية سواء أكان ذلك في أثناء التدريب أو المباريات؛ إلا أننا نلاحظ ارتفاع معدل هذه الإصابات بشكل مستمر نتيجة لشدة المنافسات والحماس الزائد لمحاولة الوصول إلى أفضل المستويات



لتحقيق الانجاز الرياضي، فأدى هذا التنافس إلى خلق فرص كبيرة لتعرض اللاعبين للإصابات المتكررة أكثر من غيرهم.

وتبرز **الاهمية التطبيقية** للبحث بانه محاولة جادة لايجاد طرق وبرامج تأهيلية متكاملة ومختصة لاعادة تأهيل العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية الى وضعها الطبيعي في اسرع وقت ممكن. كما تهدف ايضا الى استعادة كفاءتها الوظيفية وذلك لتجنب حدوث المضاعفات والمشاكل الصحية والنفسية والمادية التي قد يتعرض لها الرياضي نتيجة إصابته وقد يفيد هذا البحث كافة الرياضيين الذين يتعرضون لإصابات التمزق العضلي في مختلف عضلات الجسم.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية المتأتية نتيجة عملهم في المركز التخصصي للعلاج الطبيعي والتأهيل البدني في محافظة واسط والعمل كمعالج طبي مع نادي الكوت الرياضي لاحظوا انتشار اصابة العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية بين لاعبي النادي بكثرة القدم، وبعضهم لاعبين مؤثرين في فرقهم مما يؤثر غيابهم في النتائج ويسبب خسائر مادية ومعنوية وفنية لفرقهم. كما يؤدي الى انخفاض مستوى اداء اللاعب وبالتالي يؤثر على مستوى الاندية وخصوصا اذا كان اللاعب مؤثرا في فريقة ففي ظل عالم الاحتراف اصبح من المهم ايجاد طرق ووسائل اكثر نجاعة للرجوع باللاعب الى حالته الطبيعية بعد الاصابة في اسرع وقت ممكن، مما دفع الباحثون الى اعداد برنامج تأهيلي متكامل يجمع بين استخدام جهاز التحفيز العضلي والتمارين التأهيلية لاعادة الكفاءة الوظيفية للاعبين المصابين بتمزق العضلات الرباعية للفخذ بأسرع وقت ممكن لاختصار الوقت والجهد وتقليل الخسائر المادية والمعنوية والنفسية التي يتعرض لها اللاعبون وانديتهم.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى :

- إعداد تمرينات تأهيلية لإعادة تأهيل العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية المصابة بالتمزق الجزئي.
- تحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.
- تحسين المدى الحركي لمفصلي الركبة والورك للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.
- تحسين التوازن الحركي للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.

4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ايجابية دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في تحسن القوة العضلية للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية ولصالح القياس البعدي.
- هناك فروق ايجابية دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في تحسن المدى الحركي لمفصل الورك والركبة ولصالح القياس البعدي.
- هناك فروق ايجابية دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في تحسن التوازن الحركي للطرف المصاب ولصالح القياس البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب نادي الكوت الرياضي المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.

2-5-1 المجال الزمني: تم اجراء البحث للفترة الزمنية من 2017 /1/2 ولغاية 2017 /3/5.

3-5-1 المجال المكاني: المركز التخصصي للعلاج الطبيعي والتأهيل البدني في نادي الكوت الرياضي.



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وتطبيق القياس (القبلي-البعدي) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية للاعبين نادي الكوت بكرة القدم وقد بلغ حجم العينة (6) لاعبين. ولتحقيق التجانس بشكل كامل بين أفراد العينة عمد الباحث إلى اعتماد الأسس الخاصة بالاصابة وهي كالاتي:

- **التجانس في درجة الاصابة:** جميع افراد عينة البحث من المصابين بالتمزق الجزئي في العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية.

- **التجانس في موقع الاصابة:** جميع افراد العينة من المصابين في العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية.

- **التجانس في مدة الاصابة:** جميع المصابين ممن كانت لديهم الاصابة حديثة لاتتجاوز الاسبوعين.

- **التجانس في العمر التدريبي:** جميع افراد العينة من اللاعبين المتقدمين الذين يملكون عمر تدريبي لا يقل عن اربعة سنين فما فوق.

جدول (1)

يبين التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الاولى الاساسية قبل تطبيق البرنامج التأهيلي

المتغيرات الاولى الاساسية		الدلالات الإحصائية للتوصيف
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
العمر (سنة)	20.21	2.68
الطول (سم)	173.3	4.40
الوزن (كغم)	68.6	4.88
العمر التدريبي (سنة)	4.57	2.02
مدة الاصابة (يوم)	5.75	2.56

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع البيانات: يستلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات وهي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- القياسات والاختبارات المستخدمة.
- استمارات للاستبيان.
- الملاحظة والتجريب.
- برنامج التمرينات التأهيلية المقترح.
- استمارة خاصة لتسجيل بيانات المصاب.

2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الديناموميتر Dynamometer لقياس القوة العضلية (كجم).
- جهاز الجنيوميتر Goniometer لقياس المدى الحركي لمفصلي الورك والركبة (درجة).
- جهاز التحفيز العضلي.
- جهاز الرستاميتر Rest meter لقياس الوزن (كجم) والطول الكلي للجسم (سم).
- جهاز السير المتحرك.
- جهاز العجلة الثابتة.
- ساعة إيقاف.



2-3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- اكياس ثلج.
- اشرطة ملونه.
- اشرطة مطاطية.
- ائقال متنوعة.
- بار حديدي (شفت).
- مقاعد سويدية.
- لوحة التوازن ذات الاتجاهين.
- كرات التوازن مختلفة الاحجام (صغيرة، متوسطة، كبيرة).
- كرة بيلاتس بول .
- ابسطة اسفنجية.
- اقماع.
- صافرة نوع فوكس.

2-3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث *: استخدم الباحث عددا من الاختبارات المقننة التي تتلائم واهداف الدراسة وقياس ما يتطلب قياسه بالصورة المثلى، وقد اختار الباحث عدد من الاختبارات والقياسات تتلائم مع اهداف البحث، وقد تم اختيار الاختبارات الاتية:

1- القياسات الجسمية (الانثروبومترية):

أ- قياس الطول Height: تم استخدام جهاز الرستمتر لقياس الطول الكلي للجسم، حيث يقف اللاعب على الجهاز حافي القدمين، القدمين مضمومتين مع شد الجسم والنظر للامام ثم يتم تسجيل القراءة الموازية لاعلى نقطة من رأس المصاب بالسنتمتر حيث تعبر تلك القراءة عن طول اللاعب.

ب- قياس الوزن Weight: تم استخدام ميزان طبي لقياس الوزن حيث يقف اللاعب بكلتا قدميه على الميزان والنظر موجه للامام ثم يتم تسجيل القراءة بالكيلوجرام.

2- قياس القوة العضلية لعضلات الفخذ الامامية⁽¹⁾: تم استخدام جهاز الداينوميتر لقياس القوة العضلية بواسطة الاختبار الاتي:

- اسم الاختبار: رفع الرجل للاعلى من مفصل الورك بأقصى قوة ممكنة من وضع الاستلقاء.
- الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.
- الوضع الابتدائي: يأخذ المختبر وضع الاستلقاء على منضدة القياس والرجلين تجاه عقل الحائط او اي شئ ثابت، ويثبت الجهاز على عقل الحائط من جهة وبالقدم من الجهة الاخرى .
- وصف الاداء: ينثني المختبر مفصل الورك الى الاعلى بأقصى قوة ممكنة فيتحرك مؤشر الجهاز بما يعادل القوة القصوى الثابتة للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية ثم تؤخذ قراءة الجهاز. يكرر نفس القياس للمفصل الاخر.

- التسجيل: ثلاث محاولات وتؤخذ افضل قراءة لاقرب كيلو غرام.

3- قياس المدى الحركي لمفصلي الركبة والفخذ⁽²⁾: تم استخدام جهاز الجنيوميتر لقياس المدى الحركي لمفصلي الورك والركبة وكالاتي:

(1) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007، ص278.

(*) ينظر ملحق رقم (1)

(1) Michael P. Reiman, Robert C. Manske : Functional Testing in Human performance. 107 Bradford Road, Stanningley, Leeds LS28 6AT, United Kingdom, 2009, p73.



أ- قياس المدى الحركي لمفصل الركبة:

- اسم الاختبار: ثني مفصل الركبة الى الخلف باقصى مدى حركي ممكن من وضع الانبطاح.
- الغرض من الاختبار: قياس اقصى مدى حركي لمفصل الركبة.
- الوضع الابتدائي: يأخذ المصاب وضع الانبطاح على البطن ويثبت الجهاز على الجانب الخارجي لمفصل الركبة بامتداد عظم الفخذ وكما موضح بالشكل ادناه.
- وصف الاداء: يثني مفصل الركبة الى اقصى مدى يصل اليه وتأخذ فرق قراءة الجهاز مابين زاوية صفر درجة وزاوية اقصى ثني لمفصل الركبة.
- التسجيل: ثلاث محاولات وتأخذ افضل قراءة .
- ب- قياس المدى الحركي لمفصل الورك:
- اسم الاختبار: رفع الرجل الى الاعلى من مفصل الورك باقصى مدى من وضع الاستلقاء.
- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الورك من وضع الاستلقاء.
- الوضع الابتدائي: يأخذ المختبر وضع الاستلقاء على الظهر ويثبت الجهاز على الجانب الخارجي لمفصل الورك بامتداد مستقيم مع العمود الفقري.
- وصف الاداء: يقوم المصاب بثني مفصل الورك الى الاعلى باقصى مدى يصل اليه وتأخذ فرق قراءة الجهاز مابين زاوية صفر درجة وزاوية اقصى ثني لمفصل الورك.
- التسجيل: ثلاث محاولات وتأخذ افضل قراءة.
- 4- قياس الاتزان (اختبار الوقوف على مشط القدم).
- اسم الاختبار: الوقوف على مشط القدم.
- الغرض من الاختبار: قياس التوازن.
- وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ثم يقوم بوضع قدم الرجل الاخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل المصابة التي يقف عليها ويأخذ وضع التخصر.
- عند اعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الارض مع محاولة الاحتفاظ بتوازنه لاطول فترة ممكنة دون ان يتحرك مشط القدم او يلمس العقبة الارض .
- التسجيل: يؤدي اللاعب المصاب ثلاث محاولات يتم اخذ افضل محاولة.

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

- 4-2-1 تصميم المنهج التأهيلي: قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية واستطلاع آراء السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية والعلاج الطبيعي لمعرفة كل مايتعلق بالاسس العلمية لتصميم المنهج التأهيلي قيد البحث، واختيار افضل وانسب الطرق والتمرينات التأهيلية ووسائل العلاج الطبيعي التي تضمن عودة اللاعبين المصابين باصابة العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية الى الملاعب باقصر وقت ممكن.
- 4-2-2 التجربة الاستطلاعية: من أجل تلافي الاخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعد من اهم الاجراءات المطلوبة للتعرف على مناسبة الاختبارات المختارة وفق الاهداف الموضوعية للدراسة. وقد تم اجراءها في 2017/1/2 على عينة قوامها (4) لاعبين من المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية.

4-2-3 التجربة الرئيسية: راعى الباحث اثناء التطبيق تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات بالآتي:

- 1- تمت القياسات لأفراد العينة جميعهم بطريقة واحدة.
- 2- استخدم الباحث نفس ادوات القياس لجميع افراد العينة.
- 3- أُجري القياس بنفس الترتيب وبسلسلة موحدة.



وتتضمن التجربة الرئيسية القياسات الآتية:

2-3-4-1 القياسات القبلية: تم اجراء القياسات والاختبارات القبلية على مجموعة افراد عينة البحث التجريبية المتكونة من (6) مصابين، في المركز التخصصي للعلاج الطبيعي والتأهيل البدني في نادي الكوت الرياضي في يوم الخميس المصادف 2017/1/5 .

2-3-4-2 المنهج التأهيلي المُعد: قام الباحث بتطبيق البرنامج التأهيلي المتضمن التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية بالشكل الآتي:

1- جهاز التحفيز العضلي (Muscle stimulate):

- الجهاز المستخدم هندي الصنع نوع Matrex خفيف الوزن سهل الحمل عالي الفعالية مقسم الى عدة برامج من خلال خريطة الجهاز .
- وبحسب توصية الاطباء وخبرة المعالجين تم اختيار البرنامج الاتي:

Multi Fn-Stimulator -1

Manual IFT -2

3- الوقت 10 دقيقة

4- ويعتبر هذا البرنامج من البرامج متوسطة التردد يستخدم لتنبيه العضلات والالياف

العصبية الحسية والحركية وتتميز بقلة مقاومة الجلد لها ويبلغ ترددها 300-50 Hz.

التمارين التأهيلية: تم اعداد التمرينات التأهيلية المقترحة على ثلاثة مراحل حيث استغرقت المرحلة الاولى اسبوعان والمرحلة الثانية والثالثة ثلاث اسابيع لكل مرحلة والفترة الزمنية الكلية اللازمة لتطبيق البرنامج عملياً شهران وتحتوي المراحل التأهيلية على تمرينات مختلفة بحيث تناسب المرحلة التي يمر بها اللاعب المصاب بتمزق العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية، وتم التدريب بواقع (5) وحدات تأهيلية اسبوعياً، وبلغ عدد الوحدات التأهيلية للمصابين على مدار ثمانية اسابيع (40) وحدة تدريبية، وكان زمن الوحدة التأهيلية في المرحلة الاولى (45) دقيقة، استخدم الباحثان فيها تمرينات قسرية وتمرينات بالمساعدة وتمرينات حرة في الايام الاربعة الاخيرة من المرحلة الاولى، وكان عدد التمارين في الوحدة التأهيلية الواحدة في هذه المرحلة يتراوح بين (6-8) تمرين، أما في المرحلة الثانية فكان زمن الوحدة التأهيلية (60) دقيقة استخدم فيها الباحثان تمرينات القوة والمقاومة التي يراعى فيها استخدام التدرج في اوزانها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب، فضلاً عن تمرينات حركية مع مراعاة حمل التدرج في التمرين. وتهدف تمرينات المقاومة الى تقوية العضلات التي ضعفت نتيجة للإصابة، وتتنوع التمرينات بالمقاومة إما عن طريق مقاومة وزن الجسم او الجاذبية او اشربة مطاطية او ثقل خارجي.

اما المرحلة الثالثة فقد اصبح زمنها (75) دقيقة وتهدف هذه المرحلة الى العودة التدريجية للفرد المصاب لممارسة النشاط الرياضي في صورة منافسات رياضية، وقد تم التركيز في هذه المرحلة على تمرينات مقاربه للنشاط الممارس، وتضمنت تمرينات الرشاقة والتوازن والتوافق الحركي وتمرينات البليومتر. ويذكر ان البرنامج التأهيلي طبق على جميع افراد العينة بصورة فردية وليست جماعية.

2-3-4-3 القياسات البعدية: تم اجراء القياسات والاختبارات البعدية على اللاعبين المصابين بتمزق العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية في يوم الاحد المصادف 2017/3/5 بنفس ترتيب القياسات القبلية وتحت نفس الظروف ولكل مصاب على حده.

2-4-4 المعالجات الاحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS .



3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج:

جدول (3)

معنوية الفروق بين القياسات البدنية والقياسات المورفولوجية للقدم المصابة في القياسات القبلية والبعدي

القياسات	الدلالات الاحصائية	القياس القبلي للطرف المصاب		القياس البعدي للطرف المصاب		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
محيط الفخذ (سم)		49.22	2.11	52.31	3.50	-3.09*	-2.49	50.78
قوة العضلات الامامية (كغم)		14.01	3.54	43.61	5.41	-29.6*	-1.73	85.99
المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)		48.00	8.18	92.01	11.01	-44.01*	-1.98	52
المدى الحركي لمفصل الفخذ (درجة)		140.00	17.13	170.20	6.90	-30.2*	-1.81	40
التوازن الحركي (ثا)		0.42	0.51	26.14	1.87	-28.78*	1.86	89.98

معنوي > (0.05)

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية (باستخدام جهاز التحفيز الكهربائي والتمرينات التأهيلية) وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (-1.73 الى -2.49) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (40 % الى 89.98 %).

3-2 مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغير القوة العضلية مما يشير الى التأثير الايجابي للمنهج التأهيلي المطبق، ويرجع الباحثون هذا التحسن الى استخدام جهاز التحفيز العضلي مع التمرينات التأهيلية حيث يعمل جهاز التحفيز العضلي مع تدريبات القوة الخاصة بالعضلات الامامية للفخذ على زيادة القوة العضلية وتقوية الانسجة الضامة.

ان اسلوب تحفيز واثارة العضلات كهربائياً المستخدم في المنهج يعد احد اساليب التأهيل للعضلات المصابة حيث يعمل على التأثير معنوياً في زيادة القوة العضلية⁽¹⁾، والذي ادى الى حصول نتائج ايجابية في تنمية وتحسين القوة العضلية بالسرعة الممكنة نتيجة للتأثيرات الايجابية التي اوجدها استخدام التحفيز العضلي. وذكرت (سميعة خليل، 2010)⁽²⁾، أن التحفيز العضلي أحد الوسائل التي تعمل على تجنيد جميع الالياف العضلية للانقباض دفعة واحدة، مما يساعد على نمو القوة العضلية دون التأثير على توافق الاداء الحركي. كما تشير (اقبال رسمي، 1999) أن استخدام التحفيز الكهربائي مع البرامج التأهيلية المقترحة أدى الى زيادة القوة العضلية بانقباض العضلات لا إرادياً مما قلل من الجهد الارادي وخفف من الالم⁽³⁾، ويتفق ذلك مع ما توصلت له دراسة (وليد حسين، 2002)⁽⁴⁾، من ان اشتمال المنهج التأهيلي على تمرينات القوة العضلية وممارستها بصورة منتظمة ومتدرجة يؤدي الى حدوث تغيرات مختلفة في العضلات مثل زيادة المقطع العرضي للعضلة وزيادة حجم الالياف السريعة

(1) وديع ياسين وباسين طه: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986، ص 87.

(2) سميعة خليل محمد: العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات، جامعة بغداد، 2010، ص 92.

(3) اقبال رسمي محمد: الاصابات الرياضية وطرق علاجها، مطابع الدار الهندسية، القاهرة، 2008، ص 67.

(4) وليد حسين حسن: تأثير برنامج تمرينات مقترح للوقاية من بعض اصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 2002، ص 41.



وزيادة حجم وقوة الاوتار والاربطة وكثافة الشعيرات الدموية. كما يتفق ايضاً مع رأي (جايمس، 2010)⁽¹⁾ من ان التمزق العضلي للعضلة الرباعية يصاحبه ضعف وضمور عضلي وهذا الضعف هو الذي يؤدي الى حدوث تغير في طبيعة الليفة العضلية وقد يرجع ذلك الى ان الاصابة تجبر المصاب على الراحة السلبية والتي بدورها تضعف العضلات مما يؤثر على القوة العضلية .

وقد عمد الباحثون الى استخدام اختبار قياس محيط الفخذ للتأكد من عودة العضلة الى وضعها الطبيعي وزيادة محيط الفخذ حيث يؤكد (منتصر طرفة، 2004)⁽²⁾ ان زيادة القوة العضلية تؤدي الى زيادة حجم الليفة العضلية تبعاً للانقسام الطولي للقوة العضلية وبالتالي تزداد درجة تحمل العضلات، وتزداد ايضاً كمية الدم الذاخرة الى العضلات نتيجة لاتساع الاوعية الدموية، وباستمرار التدريب فان حجمها وقوتها الوظيفية تزداد وايضاً مقاومتها للتعب تزداد.

وبذلك فقد توصل الباحث الى التحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في القوة العضلية للطرف المصاب بعد التجربة ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغير المدى الحركي لمفصلي الفخذ والركبة مما يشير الى التأثير الايجابي للمنهج التأهيلي المستخدم ، ويُعزى هذا التحسن لمتغير المدى الحركي التي قد تقترب الى 100% في القياس البعدي الى فقرات المنهج التأهيلي المقترح باستخدام التحفيز العضلي والتمارين التأهيلية بمراحلها الثلاث إذ اشتملت مرحلته الاولى والثانية على تمارين اطالات متنوعة تعمل على زيادة درجة المرونة في المفاصل، واحتوت مرحلته الثالثة على تمارين ذات شدة اعلى وزمن اطول وعدد تمارين اكثر من المرحلتين الاولى والثانية التي كان لها تأثيراً ايجابياً على زيادة وتنمية المدى الحركي للمفصل وفي الاتجاهات جميعها بصورة تكاد ان تكون مثل القدم السليمة .

ويشير (طلحة حسام الدين ووفاء صلاح الدين وسعيد عبد الرشيد، 1997)⁽³⁾، (ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر، 1997)⁽⁴⁾، ان تمارين المرونة تعمل على تنمية عنصر الاطالة العضلية وزيادة خاصية المطاطية للعضلات والاربطة معاً، مما يؤدي الى زيادة المدى الحركي للمفصل.

ويتفق هذا مع (تونسولين Tonsolin، 1993)⁽⁵⁾ انه كلما تحسنت مطاطية العضلات كلما تحسنت قدرة اللاعب على الاداء الجيد وكذلك الوقاية من الاصابات.

وبذلك فقد توصل الباحثان الى التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المدى الحركي للطرف المصاب بعد التجربة ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغير التوازن الحركي مما يشير الى وجود تأثير ايجابي للبرنامج التأهيلي المقترح، ويرجع هذا التحسن في متوسطات القياس البعدي في متغير التوازن الحركي الى المنهج التأهيلي

(1) James, iyle, M.D., Rao: Quidri capes tendon rupture department of orthopedic surgery. Hughson clinic, 2010.

(2) منتصر ابراهيم طرفة: اثر استخدام برنامج تأهيلي مائي مقترح في تأهيل مصابي الاربطة القطنية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 51، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2004، ص164.

(3) طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، سعيد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب (القوة، القدرة التحمل، المرونة)، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص246.

(4) ناريمان محمد الخطيب وعبد العزيز النمر: التدريب الرياضي-الاطالة العضلية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص72.

(5) Tonsolin, B: Chronic adductor ten dinitis in a female swimmer, buffalo physical therapy and sports care services, Williams's sville, Nov,1993.



المستخدم اذ طرأ تغير ايجابي على افراد العينة اثر استخدام تمرينات التوازن الحركي التي تضمنها المنهج المعد إذ تميزت مرحلته الثالثة على وجود العديد من التمرينات التي تعمل على تنمية التوازن الحركي حيث تساعد هذه التمارين في زيادة كفاءة الطرف المصاب إذ استخدم الباحث لوحة التذبذب ذات الاتجاهين وذلك من وضع الوقوف، وكرات البيلاتس بول وتمرين الميزان الذي يعمل ايضا على تحسين القوة العضلية، ومجموعة اخرى من التمارين المخصصة لتنمية متغير التوازن الحركي. وذكر (احمد عمران، 1998)⁽¹⁾ ان تمرينات التوازن تساهم في انهاء حالة عدم التوازن العضلي الموجودة بين العضلات المحيطة بالطرف المصاب بزيادة كفاءة عمل المستقبلات الحسية وانعكاسها على الجهاز العصبي مما يؤدي الى زيادة التوازن الحركي والثابت. وبذلك فقد توصل الباحث الى التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في التوازن الحركي للطرف المصاب بعد التجربة ولصالح القياس البعدى.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ونتائج المعالجات الاحصائية وبعد عرض ومناقشة النتائج تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- 1-المنهج التأهيلي باستخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المطبق حقق تحسن جوهري في القوة العضلية لعضلات الفخذ الرباعية.
- 2-المنهج التأهيلي باستخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المطبق حقق تحسن جوهري في المدى الحركي لمفصل الركبة ومفصل الورك للطرف المصاب.
- 3-المنهج التأهيلي باستخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المطبق حقق تحسن جوهري في اختبار التوازن الحركي للطرف المصاب.
- 4-هنالك تأثير ايجابي للمنهج التأهيلي المستخدم على الجزء السليم وذلك بتطوير القوة العضلية والمدى الحركي والتوازن الحركي.

5-2 التوصيات:

انطلاقا مما اسفرت عنه نتائج هذه الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

- 1-الاسترشاد بالبرنامج التأهيل المقترح عند تأهيل العضلة الرباعية المصابة بالتمزق الجزئي.
- 2-ضرورة تكامل عناصر التأهيل البدني من الناحية العملية لغرض رفع الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تُبنى عن طريق تمرينات القوة العضلية والتحمل العضلي والمدى الحركي.
- 3-ضرورة استخدام التحفيز العضلي الكهربائي في البرامج التأهيلية.
- 4-الاهتمام بالتمرينات التي تنمي القوة العضلية والمرونة الحركية لزيادة المدى الحركي في مفاصل الجسم المختلفة.
- 5-اجراء المزيد من الأبحاث في مجال الأنشطة المختلفة مع الاستفادة بمحتوى البرنامج وتطبيقه على عضلات الجسم الاخرى ان امكن .

(1) احمد عبد الفتاح عمران: اثر برنامج تأهيلي على ميكانيكية القوام لمصابي الانزلاق الغضروفي القطني المعالجين جراحياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1998، ص125.



المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية:

- اشرف الدسوقي شعلان: تأثير برنامج تمرينات مقترح على تأهيل مفصل الركبة والعضلات العاملة علياً بعد اعادة اصلاح الرباط الصليبي الامامي، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 1992 .
- اقبال رسمي محمد: الاصابات الرياضية وطرق علاجها، مطابع الدار الهندسية، القاهرة، 2008 .
- سميرة خليل محمد (2010): العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات، جامعة بغداد، 2010 .
- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، سعيد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب (القوة، القدرة التحمل، المرونة)، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 .
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007 .
- منتصر ابراهيم طرفة: اثر استخدام برنامج تأهيلي مائي مقترح في تأهيل مصابي الاربطة القطنية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 51، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2004 .
- ناريمان محمد الخطيب وعبد العزيز النمر: التدريب الرياضي-الاطالة العضلية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- وديع ياسين وياسين طه: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986 .
- وليد حسين حسن: تأثير برنامج تمرينات مقترح للوقاية من بعض اصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 2002 .

المصادر الاجنبية:

- Michael P. Reiman, Robert C. Manske : Functional Testing in Human performance. 107 Bradford Road, Stanningley, Leeds LS28 6AT, United Kingdom, 2009 .
- James, iyle, M.D., Rao: Quidri capes tendon rupture department of orthopedic surgery. Hughson clinic, 2010.
- Tonsolin, B: Chronic addoutor ten dinitis in a female swimmer, buffalo physical therapy and sports care services, Williams's sville, Nov,1993.



الملاحق

ملحق (1)

صور الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	اسم الاختبار	شكل الاختبار
1	رفع الرجل للأعلى من مفصل الورك بأقصى قوة ممكنة من وضع الاستلقاء لقياس القوة العضلية.	
2	رفع الرجل إلى الأعلى من مفصل الفخذ بأقصى مدى ممكن من وضع الاستلقاء لقياس المدى الحركي.	
3	ثني مفصل الركبة إلى الخلف بأقصى مدى حركي من وضع الانبطاح لقياس المدى الحركي.	
4	قياس التوازن (اختبار الوقوف على مشط القدم)	

ملحق (2)
نماذج من التمرينات التأهيلية

شكل التمرين	شرح التمرين	ت	شكل التمرين	شرح التمرين	ت
	المشي على جهاز السير المتحرك	10		جلوس رفع الرجل المصابة بيد المعالج للأعلى باتجاه الجسم برفق وببطء وبحدود الألم ثم انزالها وهكذا بالتعاقب	1
	(جلوس طويل، الاستناد على المرفقين) رفع القدمين بالعد الى الأعلى	11		الاستلقاء يقوم المعالج برفع الساق المصابة الى الاعلى برفق ولحدود الألم مع التثبيت	2
	(الوقوف، ثني الرجل الامامية من الركبة مشكلة زاوية 90) مد الرجل المصابة باستقامه مع حمل كرة طبية زنة 4كغم	12		(جلوس طويل، مسك الشريط المطاطي باليدين ولفة حول القدم) مد وثني الساقين	3
	استلقاء، ضع القدمين في الركاب وامسك بكلتا يديك مقابض الانبوب المطاط، ادفع بالامشاط للأعلى والاسفل بالتناوب.	13		(جلوس طويل، الذراعان تخصر) رفع وخفض الساقين بالتعاقب	4
	(الوقوف على كرة التوازن برجل واحدة) ثني ومد القدم من مفصل الركبة كما موضح بالشكل	14		(جلوس على الكرسي، الذراعان ماسكان الكرسي) مد الساق وثنيتها بالتعاقب	5

		<p>كيرل امامي</p>	15		<p>6</p> <p>(الاستلقاء، رفع القدمين عالياً) تحريكهما الى الامام والخلف بالتعاقب (بايسكل)</p>
		<p>حمل ثقل مناسب وتبديل القدمين بالتعاقب الى الامام والخلف من وضع القفز</p>	16		<p>7</p> <p>(الوقوف، وضع التخصر) اخذ خطوة للامام وثني الركبة بزواوية 90 درجة والثبات</p>
		<p>الوقوف على كرة التوازن والمعالج يرمي على المصاب كرة طبية زنة 2كغم الى جهة اليمين والوسط واليسار والمصاب يقوم بالتقاطها</p>	17		<p>8</p> <p>اسناد الرجل المصابة على السلم وثنيها ودفعها بقوة وبامتداد كما موضح بالشكل</p>
		<p>القفز بكلتا القدمين على الشواخص الى الامام</p>	18		<p>9</p> <p>(الرقود على الظهر، ثني الركبتين) تثني الركبتين بزواوية 45 درجة ثم رفع الجذع للاعلى والثبات ثم خفضه</p>



تأثير تدريبات المقاومة على هرمون التستوستيرون للرياضيين الرواد فوق سن الاربعين

م.م عباس عبد الجبار محمد م.م رائد داود سلمان

وزارة التربية/مديرية تربية ديالى

المستخلص

تعد فترة التقدم بالعمر عملية معقدة تتأثر بعوامل متعددة سواء كانت فسيولوجية او بيئية، وهي تبدأ عندما يحدث هدم في الخلايا اكثر من البناء بمعنى انه مع تقدم عمر الانسان يحدث تدمير لخلايا الجسم وتفقدها قدرتها على الاستمرار لأداء وظيفتها مقارنة بما كان يحدث للعمر الاصغر، وتكون تلك الفترة مصحوبة بنقص في كل من النشاط العضلي وتوافق عمل العضلات، وايضا قد يكون الانسان اكثر عرضة للإصابة بالأمراض بعد تقدم العمر، وقد اثبتت الدراسات التشريحية والفسيولوجية ان الشيخوخة عملية مستمرة تتم في كل مراحل الحياة وتزيد اكثر في النصف الاخير من العمر، كما تتميز فترة ما بعد سن الاربعين بالتغيرات التي تحدث في الغدد الصماء مما يعكس انخفاضاً كبيراً في معدلات افراز الهرمونات وخاصة الغدة النخامية التي تفرز هرمون التستوستيرون وهرمون النمو بالإضافة الى افراز هرمونات منبهة منشطة لكل من الغدة الدرقية والغدة الكظرية . وأستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) باستخدام اسلوب القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين الرواد فوق سن الاربعين حيث بلغ حجمها (43) رجلاً، ومن خلال المعالجات الاحصائية توصل الباحثان الى ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون عند اجراء تدريبات المقاومة لدى الرياضيين الرواد وقد اوصى الباحثان بتطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على الرياضيين الرواد فوق سن الاربعين الذين لديهم انخفاض في مستوى هرمون التستوستيرون .

الكلمات المفتاحية: تدريبات المقاومة، التستوستيرون، الرواد.

Effect of Resistance Exercises on Testosterone Hormone And in professional Athletis Above Forty Years

Research Abstract

Modern science and technology has become very important for developing modern communities and improving its life style, through identifying the human ability to make use of scientific theories and discoveries and recruit them in serving and developing societies God created the human body to be in a continuous motion as possible, and neglecting using body muscles may cause its weakness and some negative effects, which reflect on the body systems' efficiency which may be seen in some cases of older people where body movement declines The research aimed to identifying the Effect of resistance Exercises on testosterone and metabolic syndrome for males over forty years He has used the experimental approach for one experimental group as it is more suitable for research nature Research sample was selected and consisted of 22 males in the experimental group and 21 in the control group of ages ranged from 40 to 50 years After collecting data by using the



last mentioned measurements, a statistical analysis were conducted that led to the following important results There was a statically significant relation between pre and post tests in improving testosterone level for the favor of posttests, as well as there are statically significan .

1. المقدمة:

لقد أصبح البحث العلمي والتكنولوجيا المعاصرة من الضرورات لتطوير مجتمعا الحديث والوصول الى أعلى المستويات في جميع المجالات الحياة عن طريق التعرف على قدرات الفرد وطاقته المختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستفادة من النظريات والاستكشافات العلمية وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره . وتعد فترة التقدم بالعمر عملية معقدة تتأثر بعوامل متعددة سواء كانت فسيولوجية أو بيئية، وهي تبدأ عندما يحدث هدم في الخلايا أكثر من البناء بمعنى أنه مع تقدم عمر الإنسان يحدث تدمير لخلايا الجسم وتفقد مقدرتها على الاستمرار لأداء وظيفتها مقارنة بما كان يحدث للعمر الأصغر، وتكون تلك الفترة مصحوبة بنقص في كل من النشاط العضلي وتوافق عمل العضلات، وأيضا قد يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بعد تقدم العمر، وقد أثبتت الدراسات التشريحية والفسيولوجية أن الشيخوخة عملية مستمرة تتم في كل مراحل الحياة وتزيد أكثر في النصف الأخير من العمر (أبو العلا :1995: 94)، وتلعب الرياضة دوراً حيوياً في المحافظة على حالة الأجهزة الفسيولوجية واستمرار نشاطها لسنوات أطول، وأن لفلسفة الرياضة للجميع دور هام في العمل على تكييف الفرد مع حياته وقدرته من خلال تحسينها وارتقاء بها تدريجياً، وأن الكثير من الدراسات اثبتت في الثمانين أو التسعين قادين على تحسين لياقتهم البدنية والحالة الصحية العامة من خلال ممارسة النشاط البدني المناسب، وكلما كان الفرد مستمراً في ممارسة نشاط بدني منذ الصغر، كلما كانت حالته الصحية والذهنية أفضل . لذلك نعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن بالإضافة للبالغين والأطفال والصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطوير الشعوب والمجتمعات والعمل على تنميتها. وازدياد ممارستها يلاقي تشجيعاً من كل القطاعات المختلفة في تلك المجتمعات، ويشير (بهاء الدين سلامة: 2000: 85) على أنه يزداد احتياج الفرد لممارسة النشاط الرياضي بعد سن الأربعين حيث يصبح عرضة لزيادة الوزن بسبب زيادة المخزون للدهون في جسم الإنسان وترهل عضلات الأرداف وفي منطقة البطن لذلك فإن الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية تساعد على تنمية الكثير من الصفات البدنية ووقايته من الأمراض ولكن لابد من تقنين هذه الأنشطة البدنية والتدرج بها حتى لا يكون لها تأثير عكسي على الحالة الوظيفية للجسم، ويشير (جيسون دادلي، 2010: 37) (Gasom dadly) أن تدريبات المقاومة لها تأثير على معدلات الأنسولين ولها تأثير على زيادة مستوى كل من هرمون التستوستيرون ومما سبق يتبين لنا أن معظم الدراسات التي أجريت على كل الدراسات عن هرمون التستوستيرون تأثير ممارسة تدريبات المقاومة على استجابة هرمون التستوستيرون .

ويهدف البحث الى:

1. التعرف على مستوى التغير للمتغيرات (البيو كيميائية) خلال القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية .
2. التعرف على مستوى التغير للمتغيرات (البيو كيميائية) خلال القياس (القبلي البعدي) للمجموعة الضابطة .
3. التعرف على مستوى التغير للمتغيرات (البيو كيميائية) خلال القياس (البعدي) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .



تحديد المصطلحات:

1- **تدريبات المقاومة: Resistance Excersis** هي تدريبات تؤدي باستخدام وزن الجسم أو ثقل خارجي وتكون إما ثابتة أو متغيرة تستخدم لتنمية القوة العضلية (أبو العلا، 2003 : 235).

2- **هرمون التستوستيرون: Testosterone** وهو هرمون ذكري يفرز عند الذكور من الخصيتين نتيجة الخلايا البينية Interstitial Cells في الخصية عن طريق هرمون محفز لتكوين الجسم الأصفر (LH) وهو Luteinizing Hormone من أحد الهرمونات المنظمة للمناسل (المبيض-الخصيتين) ويتم إفرازه بكميات ضئيلة لدى الجنين قبل ولادته وبعدها يقل وثم يعود لإنتاج مرة أخرى بكميات كبيرة جداً عند سن البلوغ.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث بتصميم تجريبي من مجموعتين (مجموعة تجريبية-مجموعة ضابطة).

2-2 **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرجال الذين تتراوح اعمارهم ما بين (40-50) سنة بمتوسط حسابي (45.35) وانحراف معياري (2.07). بلغ حجم العينة مجموعة من الرجال الذين خضعوا للتجربة كان عددهم (48) من الرجال بمتوسط حسابي (108.70) وانحراف معياري (3.65)، تخلف عدد (5) من الرجال من الحجم الكلي للعينة وذلك لأسباب صحية وعدم القدرة على اداء التدريبات تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عدد (5) من الرجال، وبلغ العدد الكلي (43) من الرجال حيث بلغ حجم العينة (22) للمجموعة التجريبية وبلغ حجمها (21) للمجموعة الضابطة.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- استمارة تسجيل نتائج التحاليل .
- 4- اختبارات ومقاييس .
- 5- الوسائل الاحصائية .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. جهاز الريستاميتتر .
2. ميزان طبي .
3. اثقال متعددة الاوزان .
4. اقبال مطاطية .
5. جهاز السير متحرك .
6. سرنجات بلاستيكية 5سم تستخدم لمرة واحدة .



4-2 التجانس:

جدول (1) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث بعض القياسات الأولية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد ن	المجموعات	الدلالات الإحصائية القياسات
معامل الالتواء	معامل التفطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
0.81-	2.83	1.64	45	45.14	22	تجريبية	السن سنة
0.76-	1.06	2.46	45	45.57	21	ضابطة	
0.65-	1.81	2.07	45	45.35	43	المجموعة الكلية	
0.29-	1.11-	0.03	1.73	1.73	22	تجريبية	الطول (سم)
0.34	0.88-	0.03	1.7	1.71	21	ضابطة	
0.02	1.19-	0.03	1.72	1.72	43	المجموعة الكلية	
1.16-	2.79	3.32	110	109.36	22	تجريبية	الوزن (كجم)
1.16-	0.32	3.94	110	108.00	21	ضابطة	
1.52-	1.47	3.65	110	108.70	43	المجموعة الكلية	
0.89	0.03	1.40	36.495	36.77	22	تجريبية	مؤشر كتلة الجسم
0.32	1.26-	1.90	36.33	36.97	21	ضابطة	
0.54	0.79-	1.65	36.48	36.87	43	المجموعة الكلية	

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.52 إلى 0.89) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقرب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفطح ما بين (-1.26) مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

5-2 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/11/24 وتم من خلالها التعرف على صلاحية الاختبارات ووضوح تعليمات المقياس وفقراته ومعرفة أهم المعوقات التي ستواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية والعمل على مواجهتها.

6-2 إجراءات البحث:

1-6-2 الاختبارات القبليّة: عند الانتهاء من جمع وتجانس العينة أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة بتاريخ 2016/12/15 إذ تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءها.

جدول (9) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البيوكيميائية قبل التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المجموعة التجريبية ن = 22		المجموعة الضابطة ن = 21		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	±ع	س	±ع	س	±ع		
مستوى تركيز هرمون التستسترون في الدم (نانو جرام/ملييلتر)	69.76	1.49	68.88	1.88	0.88	1.69		

يتضح من جدول (2) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البيوكيميائية قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.00 إلى 1.69) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات البيوكيميائية قبل التجربة.

7-2 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية في النادي الصحي الرياضي ومركز اللياقة البدنية لتنفيذ برنامج تدريبات المقاومة للفترة من (2016/12/20 ولغاية 2016/3/20) مع مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدات التدريبية.



2-8 الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تدريبات المقاومة تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2017/2/12 للمجموعتين التجريبية والضابطة وبإشراف الباحث .

2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجات البيانات احصائياً .

-المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .

-الوسيط .

-الانحراف المعياري Standard Deviation .

-معامل الالتواء Coefficient Sprains .

-اختبار (ت) T Test .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

جدول (3) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البيوكيميائية خلال القياس البعدي

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 22		المجموعة الضابطة ن = 21		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
		س	±ع	س	±ع			
مستوى تركيز هرمون التستسترون في الدم (نانو جرام/مليلتر)		72.16	1.32	68.72	1.86	3.44	*6.97	4.77

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البيوكيميائية خلال القياس البعدي. وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.97) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 . ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى تأثير برنامج تدريبات المقاومة والذي أدى إلى تحسن نتائج القياسات البيوكيميائية للمجموعة التجريبية وهذا التحسن يرتبط بالتحسن في ممارسه تدريبات المقاومة أدت إلى زيادة مستوى التستسترون. ويتفق الباحثان مع ما توصل إليه جلين بوج و اخرون (95: 2013 : Glint Borg) والتي توصلت إلى أن مستويات هرمون التستوستيرون ترتبط بشكل ايجابي مع الكتلة الخالية من الدهون وسلبا مع كتلة الدهون (FM)، وجود علاقة ايجابية بين كتلة العضلات وقوتها وهرمون التستوستيرون للذكور الاكبر سنا، وانعكاس دور التستوستيرون على حالة الايض للرجال مع تقدمهم في السن، ويلعب هرمون التستوستيرون على مدى العقود الثلاثة ماضية دور هام في توازن الجلوكوز و استقلاب الشحوم اي أن متلازمة الأيض هي تجمع عوامل الخطر المهيئة لمرض السكري من النوع (2) و كذلك تصلب الشرايين و أمراض القلب والاعوية الدموية مما تزيد من نسبة الوفيات و أن المكونات الرئيسية هي السمنة الحشوية ومقاومة الانسولين والجلوكوز وارتفاع ضغط الدم ودسليبيديا (الدهون الثلاثية المرتفعة الكثافة ومستويات منخفضة من البروتين الدهني العالي الكثافة والكوليسترول) وأفادت الدراسات الوبائية وجود علاقة مباشرة بين هرمون التستوستيرون البلازما والحساسية للانسولين .

الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان وبعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة توصل الباحث:

-الى ان تدريبات المقاومة أثرت تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين مستوى تركيز هرمون التستسترون في الدم (نانو جرام/مليلتر).

-لم تتحسن المجموعة الضابطة في (مستوى تركيز هرمون التستسترون في الدم (نانو جرام/مليلتر) .



-توجد فروق دالة احصائية بين لقياس القبلي والبعدي لمستويات هرمون التستوستيرون لصالح القياس البعدي

في ضوء ما اظهرته نتائج البحث والاستخلاصات تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي:

- 1- تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على الرجال فوق سن الاربعين الذين لديهم انخفاض في مستوى هرمون التستوستيرون .
- 2- العمل على استخدام القياسات الانثروبومترية والفسيولوجية والبيوكيميائية قيد البحث في تقييم الحالة البيولوجية للرجال زائدي الوزن.
- 3- استخدام التدريبات البدنية المطبقة في البرنامج كأسلوب لتخفيض الوزن وتحسين بعض القياسات الانثروبومترية والفسيولوجية والبيوكيميائية للرجال زائدي الوزن.
- 4- العمل على تنمية وتطوير الثقافة الرياضية والممارسة الرياضية للرجال بعد سن الاربعين لتطوير وتحسين الصحة العامة للرجال.

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضية: القاهرة: دار الفكر العربي جامعة حلوان، 1995 .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضية : القاهرة: دار الفكر العربي جامعة حلوان، 2003.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لكتات الدم): القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 .
- Glint Borg Darryn Willoughby and Richard (2013): To study the relationship between the hormone testosterone and metabolic syndrome and diabetes, Clinical ,Endocarp, enology
- Jason dadiy (2010): The effect of insulin on testosterone and growth hormone IGF-1 after resistance training Clinical Endocrinology.



تأثير تدريبات خاصة وفق استخدام بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50 متر ناشئين

م.د. خلود عبد الوهاب أحمد

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Alrawan98@yahoo.com

ملخص البحث

تعد فعالية السباحة من أكثر الفعاليات إثارة ومن ضمنها فعالية سباحة الفراشة فهي من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة بدنية وسرعة وتحمل حيث تعتبر كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي لهذه الفعالية لها هدف لا بد من تحقيقه وذلك للاستمرار في الاتجاه للأهداف النهائية للتدريب ومن أهم ما يميز مرحلة تدريب الناشئين في رياضة السباحة هو الاهتمام بالإعداد البدني الخاص بكل مهارة، ومن خلال ملاحظة الباحثة كونها مدربة اللعبة واطلاعها على عدد من الوحدات التدريبية، لاحظت ضعف في القدرات البدنية لسباحين واقتدار المنهج التدريبي الفعال الهادف إلى تطوير الجانب البدني وفق متطلبات هذه الفعالية.

لذا ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة التي تهدف إلى:

1- إعداد تمرينات خاصة وفق استخدام الأجهزة لتطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50 متر.

2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة وفق استخدام بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات لدى سباحي الفراشة 50 متر.

ويتكون مجمع البحث من (15) لاعبة يمثلون نادي الكاظمية للموسم 2018-2019 وتم إجراء اختبار قبلي لأفراد عينة الدراسة تلاها تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثة وهو التدريب باستخدام بعض الأجهزة لرفع القدرات البدنية الفعالة لسباحة الفراشة ثم أجريت الاختبارات البعيدة حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات منها:

1- إن التدريب باستخدام الأجهزة حقق نتائج إيجابية في تطوير الجانب البدني لسباحي الفراشة 50 متر. وقد رفعت الباحثة عدة توصيات أهمها:

1- ضرورة استخدام الأجهزة في التدريب لما لها من أثر بارز في تطوير القدرات البدنية والتي تتطلبها فعالية السباحة.

Effect of using the training curriculum according to the devices in developing the physical abilities of butterfly swimmers 50 m Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls Research Summary:

The effectiveness of swimming is one of the most exciting events, including the butterfly swimming event. It is one of the activities that require physical strength, speed and tolerance. Each stage of the sports training for this activity has to be achieved in order to continue towards the final goals of training. Training the youth in swimming sport is the attention to the physical preparation of each skill, and by observing the researcher being a trainer and the game to a number of training units, I noticed weakness in the physical abilities of researchers and the lack of effective training curriculum aimed at developing the physical aspect and The requirements for this effectiveness.



Therefore, the researcher decided to carry out this study which aims to:

- 1-Preparation of a training curriculum using some devices to develop the physical abilities of butterfly swimmers.
- 2-Knowing the impact of this training curriculum in developing the physical abilities of butterfly swimmers.

The research complex consists of (15) players representing Al-Kadhimiya Club for the season 2018-2019. A pre-test was conducted for the members of the study sample followed by the application of the syllabus prepared by the researcher which is training using some devices to increase the physical abilities of the butterfly swim. For the nature of the research and after processing the data statistically, the researcher reached several conclusions.

- 1-Training using the equipment has achieved positive results in the development of the physical aspect of the swimmers.

The researcher raised several recommendations, the most important

- 1-The need to use the equipment in training because of its significant impact in the development of physical abilities and required by the effectiveness of swimming

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة من الاتجاهات الحديثة والمتطورة في الألعاب والرياضات الحديثة لما لها من دور فعال في التأثير على العضلات الرئيسية والثانوية في تلك الألعاب، فهي تعد حجر الأساس في البناء العضلي الخاص بنوع النشاط وخصوصاً السباحة كونها تحتاج إلى بناء عضلي ومواصفات بدنية وحركية خاصة وفق ما تتطلبه اللعبة .
لذا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة باستخدام الأجهزة في اكتساب وتطوير القدرات البدنية لفعالية سباحة الفراشة 50 م وذلك لأن الجانب البدني من المتطلبات الأساسية لهذه الفعالية.
حيث تكمن مشكلة البحث ومن خلال دراسة واقع تدريب هذه اللعبة من قبل الباحثة أن النتائج في سباحة الناشئين قد شهدت ضعف واضح، لأن التدريبات المستخدمة في مناهج التدريب غير وافية للارتقاء باللاعبين إلى مستوى الإنجاز، ومن خلال إعداد تمارين خاصة مقترحة باستخدام الأجهزة لرفع القدرات البدنية لمهارة السباحة الفراشة 50 م تكون الباحثة قد ساهمت بالمحاولة بوضع الحلول من خلال إعداد التمارين الخاصة بفعالية الفراشة 50 م .

2-1 أهداف البحث:

- 1-إعداد التمارين الخاصة باستخدام الأجهزة لتطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 م.
- 2-التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الأجهزة في تطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة .

3-1 فروض البحث:

-للأجهزة تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50م.

4-1 مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبي نادي الكاظمية للسباحة بأعمار (15-17) سنة .
- المجال الزمني: من 2018/9/23 لغاية 2018/11/22 .
- المجال المكاني: نادي الكاظمية (قاعة اللياقة البدنية والمسبح) .



2- منهج البحث والإجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث: يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه (2 : 35) . ويمثل الأقرب و الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية (5 : 217)، إذ تم استخدام تصميم المجاميع المتكافئة .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من سباحي نادي الكاظمية في بغداد للعام 2018 إذ بلغ مجتمع البحث (15) لاعب أما عينة البحث فقد بلغ (12) بعد استبعاد (3 سباحين) . وقد تم اختيار العينة بصورة عمدية وتم توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للتجربة في النادي حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وهي مجموعة الأجهزة والبالغ عددها (6 سباحين) . والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة وعددها (6 سباحين) حيث تدربت هذه المجموعة وفق المنهج التقليدي الموجود لدى النادي .

وقد أخذت الباحثة بنظر الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة من حيث الفئة العمرية الواحد . باعتبارهم من الناشئين وقد تم استبعاد 3 سباحين ممن شاركوا في التجربة الاستطلاعية للبحث، وقد قامت الباحثة بقياس التكافؤ لأفراد العينة في سباحة الفراشة 50 م وكما مبين في الجدولين الآتيين .

الجدول (1)

يوضح تكافؤ العينة في سباحة الفراشة 50 م

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة T محتسبة	درجة T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نتيجة الاختبار
المجموعة التجريبية	3,25	1,48	0,71	2,06	14	0,05	الفرق عشوائي
المجموعة الضابطة	3,77	1,56					

يبين الجدول (1) قيمة T المحتسبة والتي سجلت 0,71، عند مقارنتها مع قيمة T الجدولية والبالغة 2,06 تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 والتي يظهر قيمة T الجدولية (2,06) أكبر من قيمة T المحتسبة (0,71) في الاختبار مما يدل على تكافؤها .

الجدول (2)

تكافؤ العينة في القدرات البدنية

القدرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الاختبار
	س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة	22,85	48	21	4,27	0,56	2,06	14	0,05	عشوائي الفرق
المرونة	5,0	0,96	5,41	0,48	1,112	2,06	14	0,05	عشوائي الفرق
قوة التحمل	22,24	4,367	21	4,33	0,59	2,06	14	0,05	عشوائي الفرق

وحدة القياس هي : الزمن / عدد (5)

يبين جدول (2) أن قيمة T المحتسبة للقدرات البدنية للعينة سجلت على التوالي (0,56) (1,112) (0,59) وهذه الأرقام جميعها أقل من الدرجة الجدولية والتي قيمتها (2,06) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 وهذا يدل على عدم وجود فرق ذي دلالة معنوي في القدرات البدنية لعينة البحث .

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاختبارات البدنية الموضوعية .
- الملاحظة .



2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- أجهزة الأثقال (الحديد) الخاصة بتطوير القدرات البدنية الممتازة .
- جهاز الملتجم المتعدد الأغراض .
- الثقل ذو العمود الصغير الدمبلص .
- كرات طبية بوزن 3,5 كغم عدد (2) وبوزن 2,5 عدد (2) .
- مصطبة بارتفاع (40 سم).
- ساعة إيقاف عدد (2) .
- قاعة داخلية للياقة البدنية (قاعة اللياقة البدنية والأثقال) .
- حاسبة يدوية وحاسبة الكترونية (كومبيوتر) .

2-3-3 تحديد القدرات البدنية المختارة لتدريب سباحة الفراشة 50 متر:

- 1- القوة المميزة بالسرعة .
- 2- المرونة .
- 3- قوة التحمل .

2-4 توصيف الاختبارات:

اولا: ثني ومد الذراع الحاملة للأثقال (30 ثا):

الهدف من الاختبار: تحمل السرعة للذراعين الحاملة للأثقال .
الأدوات: أثقال، ساعة توقيت .

مواصفات الأداء: من وضع الاستعداد مد الذراعين الحاملة للأثقال وثنيها بعدة تكرارات .
طريقة التسجيل: عدد التكرارات المد والثني للذراعين لمدة (30 ثا)

ثانيا: اختبار التعلق على العقلة لحد التعب:

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة العضلية للذراعين .
الأدوات: جهاز عقلة / ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار: يتخذ اللاعب وضع التعلق ثني المرفقين بحيث يصبح الرأس فوق العارضة ويبدأ التوقيت .

التسجيل: يسجل وقت التعلق (0,01) ثا .

ثالثا: اختبار مرونة الكتف (6 : 60):

اسم الاختبار: اختبار رفع الكتفين.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتف.

الأدوات المستخدمة: قائم مقسم إلى وحدات كل منها (1 سم) يثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويقوم برفعه للأرض وامتداد المرفقين والرسغين .

التسجيل: تقاس المسافة من الأرض إلى العارضة الملامسة لسطح السفلي للسيطرة التي يمسك بها المختبر وتحسب المسافة بالسنتيمتر.

رابعا: اختبار انجاز مسافة 50 م سباحة الفراشة (4 : 77):

الأدوات ساعة توقيت / حوض سباحة

مواصفات الاختبار: يقف المختبر على منصة البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعته لسباحة الفراشة حتى نهاية الحوض.

التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لقطع مسافة 50 م سباحة الفراشة .

2-5 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية في يوم (الخميس) بتاريخ

2018/9/20 على 3 لاعبين من خارج عينة البحث لمعرفة قدرة وصلاحيات ما يساعدها في التجربة



الأساسية من أدوات وفريق عمل مساعد واختبارات وهي عملية مهمة أو حتى بها المختصون في البحث العلمي لأنها تعتبر " تجربة أو اختبار يكون مقدمة التجربة واختبار أكبر " (7 : 810) .

2-6 إجراءات البحث الميدانية تتضمن:

2-6-1 الاختبار القبلي: أجرت الباحثة الاختبار القبلي بتاريخ 2018/9/23 الأحد الساعة التاسعة والنصف صباحاً في قاعة اللياقة البدنية الخاصة بنادي الكاظمية وبمساعدة فريق العمل.

وذلك بعد تهيئة كافة المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار وشرح عملية التنفيذ بالتفصيل وعدد المحاولات لكل فرد من أفراد لعينة المختبر وكيفية احتساب الدرجة والتأكد من انسيابية العمل من قبل الباحثة مع مراعاة الأحوال المكانية والزمانية وطريقة تنفيذ الاختبار.

2-6-2 البرنامج التدريبي: قامت الباحثة بإعداد تمرينات خاصة باستخدام الأجهزة لمعرفة مدى تأثيرها على تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة، والمرونة، والقوة المميزة بالسرعة، وقد طبقت هذه التمرينات على ناشئين نادي الكاظمية في فعالية السباحة الفراشة 50 متر وكانت مدة البرنامج شهرين وكان عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة بواقع وحدتين تجريبيتين في الأسبوع في قاعة نادي الكاظمية للياقة البدنية.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة نتائج الاختبارات وهي:

أولاً: الوسط الحسابي .

ثانياً: الانحراف المعياري .

ثالثاً: اختبار (T-Test).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لأجل معرفة مدى تحقيق فرضية البحث ومدى تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة للمجموعة التجريبية، قامت الباحثة بعض النتائج وتحليلها بواسطة استخدام الوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة البحث في الاختبار القبلي والبعدي حيث تم التوصل إلى النتائج الآتية.

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث في تطور القدرات البدنية لفيد البحث:

جدول (3)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث في تطور القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 م.

مجاميع البحث	القبلي		البعدي		T محتسبة	T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع					
التجريبية	25,3	1,48	9,37	0,74	13,89	2,06	14	0,05	معنوي
الضابطة	3,71	1,57	19,75	3,95	3,56	2,06	14	0,05	معنوي

جدول (4)

يبين نسب التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

المجاميع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسبة التطور %
المجموعة التجريبية	3,25	9,37	90,74%
المجموعة الضابطة	3,71	19,75	60,37%

يتضح من خلال الجدولين (3) و(4) أعلاه ان جدول (3) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لسباحة الفراشة 50 م، حيث أظهرت النتائج وجود دلالة معنوية لكلا المجموعتين حيث سجل الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتجريبية (3.25) وانحراف معياري (1.48) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لها (9.37) وانحراف معياري (0.74) عند استخدام قيمة T المحتسبة والبالغة 13.89 فقد كانت قيمتها أكبر من الجدولية البالغة 2.06 وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة



الضابطة والتي بلغ وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (3.71) وبانحراف معياري 1.57 وقيم T المحتسبة 3,96 بأنه أيضاً أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.06) وهذا يدل على أن الفرق معنوي لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 متر . أما جدول (49) فقد وضح نسب التطور لمجاميع البحث والتي أظهر وجود نسب تطور (90.74%) للمجموعة التجريبية ونسبة تطور (60.37) للمجموعة الضابطة.

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج البحث حسب الجدولين (3و4) تم التوصل إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطور القدرات وقد حققت المجموعة التجريبية نسبة تطور أكبر (90.74%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي حققت نسبة تطور 60,37% وتعزو الباحثة هذا التطور إلى نوعية التمرينات التي احتواها المنهج والخاص بتطوير القدرات البدنية، إذ إن التمرينات المعدة من قبل الباحثة عديدة ومتنوعة ويصطحبها استخدام أجهزة مثل (جهاز المالتجم/السلام، الكرات المطاطية، الحبال المطاطية وهذه ساعدت في تطور القدرات البدنية لأفراد العينة . إذ انتقلت الباحثة مع رأي (أشرف محمد علي، 1992) الذي أكد على أن استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة (كالكرات الطبية) والحبال المطاطية، وأكياس الرمل) تعتبر أدوات مساعدة في عملية التدريب لتحسين القدرات البدنية ولها دور كبير في عملية رفع الإنجاز الرياضي (1: 39) . وتؤكد (سيلفا ساهاك 2000) أن التدريبات الخاصة بالقدرات البدنية تعتمد على حركات الذراعين والجذع عند استخدام الأجهزة للكرة الطبية والأثقال لتطويرها لما لها من أثر إيجابي على رفع نسبة التطور لهذه القدرات، وعليه فإن تدريبات القوة تقع ضمن مبدأ خصوصيات التدريب التي تسهم في رفع كفاية القوة المميزة بالسرعة (3: 95) .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1-ظهر تطور القدرات البدنية نتيجة تأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وهذا يؤكد سلامة المنهج .
- 2-إن المنهج التدريبي المعد والتمرينات كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية العينة وهذا ظهر واضح من خلال تفوق المجموعة التجريبية .
- 3-انسجام استخدام التمرينات وفق الأجهزة بشكل منظم وعلمي بشدة وراحة وتكرارات منتظمة أدت إلى رفع نسبة التطور من القدرات بنسبة 90,74 % (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية والمرونة لدى السباحين) .

2-4 التوصيات:

- 1-ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات في تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بفعالية السباحة .
- 2-على مدربي فعالية السباحة استخدام الأجهزة بما يتلاءم مع المستويات والمراحل العمرية لغرض تحقيق الإنجاز .
- 3-العمل على الإكثار من البحوث في بناء وتقنين مناهج علمية متطورة في مجال فعالية السباحة



المصادر العربية والأجنبية:

أشرف محمد علي: أثر استخدام بعض الوسائل المختلفة الأحجام على تطور بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين القدم، مجلة علوم وفنون، دراسات وبحوث، جامعة حلوان، 1992 .

سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة، للنشر والتوزيع، 2000 .

سيلفا ساهاك: استخدام تمرينات البلايومتر في تطوير الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.

طيف إبراهيم طبانة: دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحو مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة لأعمار (8-10) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2012 .

محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس دار الفكر العربي للطباعة، 1999.

هدى صالح محمد: تأثير استخدام التمرينات المتبادلة المزدوجة في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء لبعض مهارات الشيش للاعبات المبارزة، ماجستير، جامعة بغداد .

7-Fulia ,swannel : The oxford modern English Bietionry clareedon prass .c.d. 1993.

8-Johan m . Hoolis. F: Special physical Education ,Brown publishers, 1989 .

9-Sports coach, Endurance Training. <http://www.brainuldemen, co, uklendorance, htm>, 2007 .

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





المرونة النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب

م.م حسين حمزة جواد م.م معاذ صالح جواد

المديرية العامة لتربية محافظة بابل

albadyh278@gmail.com

الملخص

هدف البحث الى بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي والتعرف على العلاقة بينهما لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة، وشملت عينة البحث على لاعبي المراكز التدريبية في لعبة تنس كرة القدم الشباب بمحافظة بابل والبالغ عددهم (100) لاعب، موزعين على (5) مراكز تدريبية (20) لاعب لكل مركز تدريبي، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وخرج البحث باستنتاج انه كلما كانت المرونة النفسية مرتفعة لدى اللاعبين كلما كان هناك حديث ذاتي ايجابي. ومن أهم التوصيات تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي .

Psychological flexibility and its relation to self-talk among young football players

Teach .Assist.Hussein HamzaJawad

Teach . Assist.MaathSalihJawad

Abstract

The objective of the research is to build the measures of psychological flexibility and self-talk and to identify the relationship between the young tennis players. The researchers used the descriptive approach in survey methods and case study. The study sample included the players of the training centers in the game of youth football in Babil governorate, which are (100) players, distributed in (5) training centers (20) players for each training center, Research The measures of psychological flexibility and self-talk were built by following the steps and procedures of constructing and preparing the psychological measures and processing their data using the statistical file for the social sciences (spss).

The research concluded that the higher the psychological flexibility of the players whenever there is a positive self-talk. One of the most important recommendations is to strengthen the sports teams with a specialist in psychological guidance.

1 التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الرياضة الجماعية بشتى أنواعها وأشكالها المختلفة احد واهم الانشطة الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم وتنس كرة القدم، والاخيرة تعد من الالعاب المهمة التي اصبحت تساير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من اجل ايجاد طرق واساليب حديثة تناسب الزمان والمكان من اجل تحقيق اعلى المستويات العالية، وهو الشيء الذي يسعى اليها اهل الاختصاص وخاصة في تنس كرة القدم من خلال البرامج التدريبية العلمية التي تهدف الى تطوير امكانيات اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية، وهذه الاخيرة التي تعتبر من



متطلبات النجاح والفاصل بين الفرق الرياضية المحترفة التي طورتها للوصول الى افضل المستويات حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي، التكامل التام بين العقل والجسم لذا اصبح للإعداد النفسي مكانة مرموقة ودور فعال في عمليات التدريب والمنافسة وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري والخططي الذي اصبح يحققه اللاعب، وتعد المرونة النفسية احدى عوامل الشخصية المهمة والاساسية في تحسين الاداء النفسي والمحافظة على السوك البدني والصحي، فهي خاصية لدى اللاعب تساعد على التكيف والتلاؤم والاستعداد للظروف المستجدة في المباريات، كما ان التحدث مع الذات يمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرك الخفي له كما انه عامل مهم من العوامل النفسية في حياة الفرد بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة، والتأثير في السلوك المستقبلي يتحدد بنوع الاستجابة التي يستجيب لها الفرد فإذا كانت الاستجابة سلبية فهذا يعني ان الافراد يحاولون تحاشي التحدي والاستسلام في وجه الفشل وهنا يكون التحدث مع الذات سلبى يصاحبه تراجع في التوافق النفسي والحياتي المناسب اما اذا كانت الاستجابة ايجابية فهذا يعني ان الافراد يسعون الى التحدي ومواصلة جهودهم استجابتا منهم للظرف الضاغط الذي سبب الفشل وهنا يكون التحدث مع الذات ايجابى اختيار مناسب للاستجابات التوافقية للحياة فيما بعد الازمة وكلا هذين النمطين يخدمان حياة الفرد لتقدير ذاته، وتكمن الأهمية بمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب فهذه الدراسة تساهم في تدعيم المجال النفسي بموضوع جديد نظر الأهمية الجانب النفسي في تحقيق النتائج الجيدة ونظرا لإهمال الجانب النفسي، نأمل ان تساهم هذه الدراسة ولو بشيء قليل في هذا المجال اضافة الى ذلك فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات مستقبلية في هذا الموضوع لما له أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

2-1 مشكلة البحث:

تعد مرحلة البناء النفسي والمعرفي لدى اللاعبين بكل جوانبه من اهم مراحل الحياة اذ انها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهذه المهارات تتطلب نموه بشكل ايجابى، ويمثل الاعداد النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية للالعاب الرياضية ولعبة تنس كرة القدم منها، إذ يمثل العامل الايجابى للشباب في رفع مستوى الاداء وامتلاك صفات شخصية وتحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل النفسية، وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظ الباحث ان قلة الاهتمام من أغلب المدربين في تطوير الجانب النفسي ومدى أهميته في تطوير الجانب المهاري للاعبين، وتعتبر المرونة النفسية والحديث الذاتي احدى المتغيرات المهمة في مجال علم النفس التي تؤثر بشكلا وباخر في تعامل الافراد وكل حسب اختصاصه، ممّا حدا الباحثان إلى اللوج في هذه المشكلة للتعرف على المرونة النفسية والحديث الذاتي والعلاقة بينهما لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب .

3-1 اهدافا لبحث:

1. بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي للاعبي تنس كرة القدم الشباب .
2. التعرف على مستوى المرونة النفسية والحديث الذاتي للاعبي تنس كرة القدم الشباب .
3. التعرف على علاقة المرونة النفسية بالحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب .

4-1 فرض البحث:

- 1- وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب .

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبو تنس كرة القدم الشباب بالمراكز التدريبية في محافظة بابل .
- 2- المجال الزماني: المدة من 2018/7/2 لغاية 2018/10/20.
- 3- المجال المكاني: المراكز التدريبية لتنس كرة القدم في محافظة بابل .



6-1 المصطلحات المستخدمة بالبحث:

- 1- المرونة النفسية: "القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلاية، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة" (1).
- 2- الحديث الذاتي: "عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد ان يفكر فيها عن الاحداث والحقائق التي تحدث له" (2).

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.
- 2- مجتمع البحث وعينته: تضمن مجتمع البحث لاعبي تنس كرة القدم الشباب بالمراكز التدريبية في محافظة بابل (2017-2018)، واحصى الباحثان اعداد اللاعبين من اتحاد تنس كرة القدم بابل وكان عددهم (125) لاعب، موزعين على (5) مراكز تدريبية (25) لاعب لكل مركز تدريبي، والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث.

الجدول (1)
يبين مجتمع البحث وعيناته

ت	اسم المركز	اعداد العينات		المجموع
		التجربة الاستطلاعية	البناء	
1	قضاء الحلة	5	20	25
2	حي العسكري	5	20	25
3	ناحية أبي غرق	5	20	25
4	ناحية الامام	5	20	25
5	قضاء المسيب	5	20	25
	المجموع	25	100	125

3-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية .
- مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي
- حاسبة يدوية نوع (KENKO) عدد (1) .
- حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (hp) عدد (1).
- اقلام جاف .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

- 1-4-2 إجراءات بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: تم بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي للاعبي تنس كرة القدم الشباب وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس التي اتبعها الباحثان وهي:

- 1-1-4-2 تحديد الهدف من بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: الهدف من بناء المقاييس هو التعرف على مستوى المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب في المراكز التدريبية في محافظة بابل.

- 2-1-4-2 تحديد الإطار النظري لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: اعتمد الباحثان على نظرية مواجهة الهروب للعالم (هانز سيللي، 1965) في وضع وصياغة فقرات مقياس المرونة النفسية وواقعية ما تذهب إليه من تفسير المرونة النفسية . واعتمد الباحثان على نظرية ادراك الحديث الذاتي فيوضع وصياغة فقرات مقياس الحديث الذاتي وواقعية ما تذهب إليه من تفسير الحديث الذاتي .

(1) مجيد خدا بخش و فائق علي اكبر: الظواهر النفسية في المجال الرياضي: (ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2017)، ص213 .

(2) محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية: (ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2018)، ص317 .



2-4-1-3 وضع الصيغة الأولية لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: لوضع الصيغة الأولية للمقياس تم اتباع الخطوات الآتية :

3-4-1-3 جمع وإعداد فقرات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: قام الباحثان بمراجعة المصادر والمراجع وأجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص وتم الحصول على بعض الفقرات لكل مقياس وبعد دراسة الفقرات وتحليلها تم استبعاد الفقرات المشابهة والفقرات الغير واضحة والضعيفة في صياغتها ليكون عدد الفقرات المتبقية (24) فقرة لمقياس المرونة النفسية موزعة على اربع مجالات وهما: (المساندة الخارجية، الاجتماعي، الشخصية، التدريب) ولكل مجال (6) فقرات وجميع العبارات ايجابية (ملحق 1)، و(20) فقرة لمقياس الحديث الذاتي (ملحق 2).

2-4-1-3-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: قام الباحثان بإعداد فقرات المقياسين على شكل عبارات تقريرية واستخدم صيغة المتكلم لتوحيد نمط الفقرات ومراعاة جملة من الأمور عند صياغة فقرات منها: (أن تكون للفقرة معنى واحد، وأن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها، استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة، وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبياً، يجب أن تكون العبارات أو الفقرات واضحة غير غامضة) (3).

2-4-1-3-3 اختيار بدائل الإجابة لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: تم اختيار بدائل الإجابة لمقياس المرونة النفسية من بديلين (نعم-لا) وتم اختيار بدائل الإجابة لمقياس الحديث الذاتي من بديلين (أوافق، لا أوافق) وذلك لمراعاة طبيعة العينة واستعدادهم.

2-4-1-3-4 تحديد صلاحية فقرات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: تم عرض فقرات المقياسين على خبير ومختص لتقويمها من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية الشائبة، وعرض فقرات المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (9)، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

2-4-1-4 اعداد تعليمات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على اللاعبين الجواب الصحيح، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

2-4-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين البالغ عددهم (25) بواقع (5) لاعبين من كل مركز تدريبي واختيروا عشوائياً من المجتمع نفسه في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادف (4/5/2018) وكان متوسط وقت الإجابة على فقرات مقياس المرونة النفسية (12) دقيقة، ومتوسط وقت الإجابة لمقياس الحديث الذاتي (11) دقيقة، وبذلك أصبح المقياسين جاهزا للتطبيق على عينة البحث .

2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: إن الغرض الأساس من التجربة الرئيسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار

(1) عامر سعيد الخيكاني وإيمن هاني الجبوري: الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية: (ط)، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2016، ص56.



المميزة منها واستبعاد غير المميزة اعتماداً على القدرة التمييزية بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين). وتم تطبيق المقياسين على عينة البناء والبالغ عددها (100) لاعب للمدة من 2018/9/14 ولغاية 2018/9/30.

2-4-1-7 تصحيح مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي: جمعت استمارات الإجابة لعينة البناء واستخراج الدرجات الكلية لها، باستعمال مفتاح التصحيح الذي أعده الباحثان لهذا الغرض والذي يقضي بالآتي :

- **مقياس المرونة النفسية:** اعطاء درجتان للإجابة (نعم) ودرجة واحدة للإجابة (لا)، وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (48) درجة وأن لدرجة نظرية (24) درجة.
- **مقياس الحديث الذاتي:** بالنسبة للعبارات الايجابية تعطي للإجابة بـ (وافق) درجتان وأما الإجابة بـ (لا اوافق) تعطى درجة واحدة. وبالنسبة للعبارات السلبية تعطي للإجابة بـ (وافق) درجة واحدة وأما الإجابة بـ (لا اوافق) درجتان، الجدول (1) يبين ذلك ، وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (40) درجة وأن لدرجة نظرية (20) درجة .

الجدول (1)

يبين تسلسل العبارات الايجابية والسلبية ومجموعها لمقياس الحديث الذاتي

العبارات	تسلسلها	مجموعها
العبارات الايجابية	20,19,18,15,14,13,11,10,9,8,7,5,2,1	14
العبارات السلبية	17,16,12,6,4,3	6
المجموع الكلي		20

2-4-1-8 تحليل فقرات المقياسين المجموعتان الطرفيان (القدرة التمييزية): بعد استخراج معامل التمييز قارنت الناتج مع (معايير ايبيل لمقارنة القوة التمييزية) وبناءً على جدول معايير ايبيل يتم استبعاد جميع الفقرات الحدية فضلاً عن الضعيفة ليتبقى فقط الفقرة المميزة، وكان عدد المجموعة العليا (27%) هو (34) لاعبا ومثلها في المجموعة الدنيا . واستبعاد المجموعة الوسطى البالغ عددها (57) .

وقد تراوحت حدود الدرجات الكلية لمقياس المرونة النفسية للمجموعة العليا بين (34-44) وحدود المجموعة الدنيا بين (27-30) وبعدها استخراج عدد المجيبين اجابات صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا، وبعدها استخراج معامل التمييز والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية

رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز
1	0.66	6	0.74	11	0.64	16	0.56	21	0.48
2	0.56	7	0.54	12	0.82	17	0.88	22	0.61
3	0.72	8	0.48	13	0.72	18	0.52	23	0.64
4	0.54	9	0.58	14	0.62	19	0.84	24	0.59
5	0.60	10	0.56	15	0.84	20	0.65		

وقد تراوحت حدود الدرجات الكلية لمقياس الحديث الذاتي للمجموعة العليا بين (32-38) وحدود المجموعة الدنيا بين (26-28) وبعدها استخراج عدد المجيبين اجابات صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا، وبعدها استخراج معامل التمييز . والجدول (4) يبين ذلك .



الجدول (4)

يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الحديث الذاتي

رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز
1	0.69	5	0.69	9	0.69	13	0.58	17	0.80
2	0.80	6	0.41	10	0.87	14	0.63	18	0.53
3	0.95	7	0.66	11	0.56	15	0.69	19	0.80
4	0.88	8	0.66	12	0.74	16	0.67	20	0.61

وبعد ان توصل الباحثان الى معاملات تمييز الفقرات المقياسين قاما بتحديد معايير ايبيل لمقارنة القوة التمييزية التي يبينها الجدول (5) ليتم وفق ذلك اختيار الفقرات المميزة . وبناء عليه تم قبول جميع فقرات المقياس لكونها جميعها مميزة .

الجدول (5)

يبين معايير ايبيل للمقارنة بين القوة التمييزية

دليل التمييز	تقويم الفقرات
0.40 فأعلى	فقرات جيدة جدا
0.39-0.30	فقرات جيدة الى حد القبول لكنها يمكن ان تخضع الى التحسين
0.29-0.20	فقرات حدية تحتاج الى تحسين
اقل من 0.19	فقرات ضعيفة تحذف او يتم تحسينها

9-1-4-2 معامل الاتساق الداخلي: استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من اجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (100) لاعب على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس، باستعمال اختبار (ر) .
إذ ظهر بان جميع الفقرات لمقياس المرونة النفسية دالة إحصائيا كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.139) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (123) والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.352	معنوية	9	0.151	معنوية	17	0.403	معنوية
2	0.168	معنوية	10	0.169	معنوية	18	0.345	معنوية
3	0.178	معنوية	11	0.187	معنوية	19	0.426	معنوية
4	0.186	معنوية	12	0.267	معنوية	20	0.267	معنوية
5	0.165	معنوية	13	0.337	معنوية	21	0.359	معنوية
6	0.176	معنوية	14	0.241	معنوية	22	0.296	معنوية
7	0.173	معنوية	15	0.394	معنوية	23	0.186	معنوية
8	0.142	معنوية	16	0.185	معنوية	24	0.178	معنوية

وظهر بان جميع الفقرات لمقياس الحديث الذاتي دالة إحصائيا كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.139) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (123) والجدول (7) يبين ذلك .



الجدول (7)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي

ت	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
1	0.452	معنوية	8	0.141	معنوية	15	0.303	معنوية
2	0.158	معنوية	9	0.159	معنوية	16	0.445	معنوية
3	0.168	معنوية	10	0.157	معنوية	17	0.326	معنوية
4	0.166	معنوية	11	0.277	معنوية	18	0.167	معنوية
5	0.145	معنوية	12	0.437	معنوية	19	0.159	معنوية
6	0.146	معنوية	13	0.141	معنوية	20	0.196	معنوية
7	0.143	معنوية	14	0.194	معنوية			

2-4-1-10 الخصائص السايكومترية لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي:

1- صدق المقياس: تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من الصدق للمقياس وهما :
أ- صدق المحتوى: تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلهما وتعليماتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لإقرار صلاحيتهم.

ب- الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي): تحقق الباحثان من هذا الصدق من طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس، ومن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

2- ثبات المقياس: استعمل الباحثان طريقتين للتعرف على ثبات المقياسين وهما :

أ- طريقة التجزئة النصفية: هنا اعتمد الباحثان بيانات افراد العينة البالغ عددهم (100) لاعب ولغرض التحقق من هذه الطريقة قام الباحثان بتجزئة فقرات المقياسين إلى فقرات فردية وأخرى زوجية البالغ عددها (24) فقرة وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وإخضاعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين، إذ تمت مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.65) بالقيمة الجدولية والبالغة (1.00) عند درجتي حرية (124) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الإحصائية، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل بيرسون .

اذ بلغ معامل الارتباط لمقياس المرونة النفسية (0.871) اذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون، إذ بلغ معامل الثبات (0.921) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .
وبلغ معامل الارتباط لمقياس الحديث الذاتي (0.751) اذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون، إذ بلغ معامل الثبات (0.847) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .

ب- طريقة (كيورد- ريتشادسون): استخدم الباحثان المعادلة التي تخص هذه الطريقة من خلال الحقيبة الإحصائية (spss) وكان معامل الثبات بالنسبة لمقياس المرونة النفسية (0.87)، ومعامل الثبات لمقياس الحديث الذاتي (0.82) وهو مؤشر لثبات المقياسين .

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: اعتمد الباحثان على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث .



3 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-3 عرض نتائج الهدف الأول والثاني:

تم التحقق من الهدف الأول والثاني وقد استوفى الخصائص القياسية لهذا النوع من المقاييس النفسية وباكتمالهما تحقق لنا الشروع لتحقيق التعرف على مستوى المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى عينة البحث. إذ بينت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي لمقياس المرونة النفسية بلغ (42.23) وبانحراف معياري (0.31) وهي أكبر من الوسط الفرضي البالغ (36) وهذا يدل على أن عينة البحث لديهم مرونة نفسية مرتفعة، وقيمة الوسط الحسابي لمقياس الحديث الذاتي بلغ (32.22) وبانحراف معياري (0.21) وهي أكبر من الوسط الفرضي البالغ (30) وهذا يدل على أن العينة حديث ذاتي والجدول (8) يبين ذلك .

الجدول (8)

يبين نتائج مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى عينة البحث

المتغير	حجم العينة	س	ع	الوسط الفرضي	الدلالة الإحصائية
المرونة النفسية	100	42.23	0.31	36	معنوي
الحديث الذاتي	100	32.22	0.21	30	معنوي

2-1-3 عرض نتائج الهدف الثاني:

توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب أي : الفرضية الصفرية لا توجد علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والحديث الذاتي مما يحقق النتائج الرياضية على مستوى فرق تنس كرة القدم الشباب عند مستوى الدلالة (0.01) .
الفرضية البديلة: توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى فرق المراكز التدريبية لتنس كرة القدم الشباب عند مستوى دلالة (0.01) .

وللتحقق من صحة الفرضيات استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون . والجدول (9) يبين ذلك

الجدول (9)

يبين قيمة معامل الارتباط بين المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي	0.963	0.01	معنوية

تبين من خلال الجدول (9) انه توجد علاقة ارتباط موجبة (طردية) بين المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي، اذ بلغ معامل الارتباط (0.963) عند مستوى دلالة (0.01) ويمكن تفسير هذه النتائج من ان اللاعب الرياضي الذي يتميز بمرونة نفسية مرتفعة يظهر عن طريق سلوكياته وتصرفاته الايجابية والتي تجعل اللاعب الرياضي المحترف يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم اداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وتساعد اللاعب في صياغة الاهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الامور الايجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأدائه نظرا لتمتعته بالثقة المرتفعة اللازمة في المنافسات، ويعتبر الحديث الذاتي الايجابي من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وتقدير الذات فإذا كانت صورة اللاعب الرياضي المحترف عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة والاداء الجيد، وعليه يمكن القول انه كلما كانت المرونة النفسية مرتفعة عند اللاعب كلما كان حديثه لذاته ايجابياً مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وبذلك احتلال المراتب الاولى في البطولة .



الجدول (10)

يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي	0.972	0.01	معنوية

من خلال الجدول (10) انه توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي لدى عينة الدراسة اذ بلغ معامل الارتباط (0.972) وهو دال احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وتعني هذه النتيجة ان اللاعبين الذين يتميزون بمرونة نفسية منخفضة يرتفع لديهم حديثهم الذاتي السلبي اذ يظهر هذا الحديث الذاتي السلبي من خلال فقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على ثقة اللاعب بقدراته المختلفة البدنية والمهارية والخطئية مما يجعله يبدي سوء في التدريبات او المنافسات الرياضية العديد من المظاهر التي تدل على انخفاض المرونة النفسية مثل الشعور بالخوف والارتباك والتوتر وتقديم اداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطئ وعدم ايمانهم بإمكانياتهم وبعدم قدرتهم على ذلك يكون ادائهم ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة . وعليه يمكن القول انه كلما كانت المرونة النفسية منخفضة كلما كانت حديث اللاعب الرياضي سلبي مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة وبالتالي احتلال المراتب الاخيرة في البطولة .

2-3 تفسير ومناقشة النتائج:

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية (توجد علاقة بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى عينة الدراسة) .
اذ تبين من خلال الجدول (9) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي اذ بلغ معامل الارتباط (0.963) ايان اللاعبين الذين يتميزون بمرونة نفسية عالية فانهم يتميزون بحديث ذاتي ايجابي، لان المرونة النفسية للرياضي تساعده على التكيف مع اجواء المباريات ويتجلى ذلك الحديث الذاتي الايجابي من خلال اعتقادهم بأن افكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز اثناء المباريات وتجعلهم في حالة استرخاء وهذا ما يكون له الاثر الايجابي على ثقة اللاعب بقدراته الذاتية بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التركيز المرتفع على الاداء، ولا يخاف من الاستمرار في وضع اهداف جديدة، ويفكر بطريقة ايجابية، ويعرف اي اسلوب يناسب كل موقف فردي، كما لا يشعر بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه، هذا ما يؤكده كل من (باهي و جاد) اذ يرى كل منهما ان " من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركة فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد " (4)

وعليه ان المرونة النفسية عمية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً ايجابياً لمواجهة المحن والصدمات والضغوط النفسية، وحديث اللاعبين مع انفسهم ايجابيا كلما كانت ثقتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون اداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة الامر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الاولى في البطولة .

وتبين من خلال نتائج الجدول (8) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي لدى عينة البحث اذ بلغ معامل الارتباط (0.972) وهو دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.001) وتعني هذه النتيجة ان اللاعبين الذين لا يملكون مرونة نفسية يتميزون بحديث ذاتي سلبي وفقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على سلوك اللاعبين، لذا لا بد من ايقاف التفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي والذي يعتبر تعبئة للطاقة العقلية

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد: سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات تحليلات تطبيقات: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2006، ص193).



استعدادا للمنافسة حتى يحقق الناشئ افضل اداء وهذا ما يسمى بالبرمجة العقلية والتي تنتهجها المدارس الكروية الحديثة، وهذا ما اشار اليه (طارق و بدر الدين، 2014) الى ان " الافكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه او بقدرات ومستوى المنافسين او بآراء الآخرين نحو نتيجة المباراة وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الناشئ الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي"⁽⁵⁾. وعليه يمكن القول انه كلما انخفضت مستوى المرونة النفسية لدى اللاعبين كلما كان حديث اللاعبين مع انفسهم سلبيا وبذلك يكون اداءه ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة الامر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الاخيرة في البطولات .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- كلما كانت المرونة النفسية مرتفعة لدى اللاعبين كلما كان هناك حديث ذاتي ايجابي.

4-2 التوصيات:

- 1- تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي .
- 2- تسلط الضوء على المرونة النفسية باعتبارها ترفع من الحديث الذاتي الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس.
- 3- التأكيد على ضرورة ان يكون حديث اللاعب الرياضي مع نفسه ايجابيا وذلك باستبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية.
- 4- اجراء المزيد من الدراسات العلمية حول المرونة النفسية والحديث الذاتي لما لهما من اهمية كبيرة في المجال الرياضي .

المصادر :

- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد: سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات-تحليلات-تطبيقات: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2006) .
- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي: (ط1، الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014) .
- عامر سعيد الخيكاني وايمن هاني الجبوري: المقاييس النفسية: (ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2016).
- مجيد خدا بخش و فاتن علي اكبر: الظواهر النفسية في المجال الرياضي: (ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2017).
- محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية: (ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2018).

(1) طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي: (ط1، الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014، ص62).



الملحق (1)
مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	نعم	لا
1	أجد في علاقتي من يشجعني نحو الفوز في المباراة		
2	يعزز اللاعبون ثقتي بنفسي أثناء المباراة		
3	أحصل على المساعدة من اللاعبين عندما احتاجها		
4	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة		
5	أجد من يؤمن باحتياجاتي الرياضية		
6	أسرني تساعدني على تحقيق أهدافي		
7	أحرص على احترام مشاعر زملائي		
8	أربطني باللاعبين علاقات حميمة		
9	أتمتع بروح المرح في علاقتي مع اللاعبين		
10	أعاطف مع اللاعبين في مشاكلهم		
11	أستطيع الانسجام مع اللاعبين الجدد بسهولة		
12	أشارك زملائي أحزانهم وأفراحهم		
13	أشعر بتماسك شخصيتي في المواقف الصعبة		
14	أدرك القدرة على تعديل سلوكي		
15	لا أتردد في اتخاذ أي قرار		
16	أحكم بانفعالاتي عند الغضب.		
17	أفوز السابق يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من لعبات		
18	أتحدي المحن ولا أفقد الثقة بنفسي		
19	أشعر بارتياح عندما أتوجه إلى موقع التدريب		
20	أتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم		
21	أستمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها		
22	أستجيب للتمارين الصعبة في الوحدة التدريبية		
23	أقبل النقد من المدرب أثناء الوحدة التدريبية		
24	أقبل المدربين الجدد بسهولة رغم اختلاف توجهاتهم		



الملحق (2)
مقياس الحديث الذاتي

ت	العبارات	وافق	لا اوافق
1	افكاري الايجابية تساعدني في التركيز اثناء المباراة		
2	افكاري الايجابية تساعدني على تصور الاداء الجيد		
3	افكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية للأداء		
4	افكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي		
5	قدراتي الذاتية تساعدني على تحسين ادائي		
6	افكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر اثناء الاداء		
7	افكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة اثناء المباراة		
8	استطيع المشاركة في المباراة رغم كل الضغوط التي تعترضني		
9	يمكنني اداء واجباتي في المباراة		
10	اشعر في رغبة كبيرة بالتدريب استعدادا للمباراة		
11	استطيع العودة الى الملعب بفعالية بعد شفائي من الإصابة مباشرة		
12	اشعر اني غير مبالي في ادائي		
13	اشعر ان واجباتي مهمة ويجب انجازها بدقة		
14	اعتمد على امكانياتي العقلية في اتخاذ جميع القرارات		
15	لا بد من زيادة معرفتي في العملية التدريبية للفوز بالمباراة		
16	اتخيل اني سوف افقد مركزي في اللعب بالفريق		
17	اتخيل ان زملائي لا يرغبون في اللعب معي		
18	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة		
19	احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتمناه خلال المباراة		
20	لا استطيع ابعاد الافكار التي تمنعني من التركيز على ادائي في المباراة		



تأثير تمارين اقتصادية الجهد في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرات اللاهوائية الخاصة والمهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة

أ.د. أسعد عدنان عزيز الصافي م.د. واثق محمد عبد الله البعاج م.د. ليث جبار نعمة
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1 - التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ومن الأساليب التدريبية الحديثة هو استخدام تمارين اقتصادية الجهد الذي يعتمد بالأساس على إعطاء مجموعة من التمرينات للاعبين أثناء المباريات وخصوصاً لعبة الكرة الطائرة تتميز هذه التمرينات بالكثافة والفترة الزمنية القصيرة وتعتمد على تمرينات خطية يصاحبها أثناء الأداء البدني والمهاري باعتبارها جزء لا يتجزأ من الأداء وبذلك نزيد من قدرة لاعب الكرة الطائرة نتيجة تعرضه الى أكثر من مباراة في الأسبوع الواحد وخصوصاً خلال التجمعات للمباريات التأهيلية أو الدوري وبالتالي هذا الأسلوب بالتدريب الاقتصادي وبالتالي استفادة اللاعب بفترة زمنية قصيرة ويكون هنا بشكل مركز ودقيق ويزيد بالتالي أيضاً فترة الاستشفاء للاعبين وبالتالي فإن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على تركيز اهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها، فكلما تحسنت امكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري، وذلك بوضع المناهج التدريبية التي تستند على الاسس العلمية المتزامنة مع القدرات والامكانيات التي تتسجم مع هيكلية المناهج التدريبية . وبما أن هكذا تدريب يتناسب بشكل كبير مع لعبة الكرة الطائرة كما ذكرنا سابقاً والتي تتطلب اعداداً بدنياً خاصاً من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث البدنية والمهارية والوظيفية، حيث ان الصفات البدنية تعد انعكاساً للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على رفع هذه القدرات، اذ يتوجب على اللاعب السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في القفز والانسيابية في الحركة كون مواقف اللعبة متغيرة من موقف الى اخر ومن مهارة الى مهارة أخرى ومن هذا ان البحث يكتسب اهمية من خلال استخدام أسلوب تدريب حديث يتماشى مع التطور الحاصل وهو التدريب الاقتصادي والذي من خلاله يتم الكشف عن مدى تأثيرها على القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى اللاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة .

2-1 مشكلة البحث:

أن تراكم المباريات على لاعبي الكرة الطائرة خلال التجمعات يعمل سلباً على مستوى الاداء وبالتالي يؤثر سلباً على نتائج الفرق أذ خلال الاسبوع الواحد يلعب اللاعب أكثر من مباراة واحدة وهذا يشكل عبأ كبير وهذه مشكلة كبيرة تعاني منها معظم الاندية وبالتالي يمكن من خلال استخدام التدريب الاقتصادي للتغلب عليها وبالتالي يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل التالي (هل يمكن للتدريب الاقتصادي ان يحافظ على مستوى اللاعب البدني والمهاري والخطي نتيجة تراكم المباريات خلال الاسبوع الواحد وبالتالي التأثير الإيجابي على المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بها).

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير تمارين اقتصادية الجهد في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرات اللاهوائية الخاصة والمهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة .

4-1 فروض البحث:

1- لتمرين اقتصادي الجهد تأثير في بعض المؤشرات البيوكيميائية والقدرات اللاهوائية الخاصة والمهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة



5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الدغارة للمتقدمين للموسم 2017-2018 .

2-5-1 المجال لمكاني: القاعة المغلقة في الدغارة، مختبر البلاد للتحليلات المرضية في الديوانية .

3-5-1 المجال الزماني: 2017/3/15 م - 2017/8/10 م.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لامتانة الطبيعة المشكلة .

2-3 مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي نادي الدغارة الرياضي وعددهم (14)

لاعب للموسم الرياضي 2017-2018، وتم اختيار (12) لاعباً يمثلون عينة البحث وهي تشكل

(85.71%) . وتم إجراء التجانس والاعتدالية في المتغيرات الدخيلة وكما في الجدول (1) وتم تقسيمهم

إلى مجموعتين كل مجموعة (6) لاعبين وكالتالي :

المجموعة الأولى تستخدم تمارين اقتصادية الجهد .

المجموعة الثانية تستخدم التدريب الاعتيادي للمدرب .

(1)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	المنوال	معامل الاختلاف	معامل الالتواء*
1	الطول	سنتيمتر	184.2143	4.13575	184.5000	2.467	-0.071
2	الوزن	كيلو غرام	75.7143	2.49395	76.0000	3.5267	-0.39
3	العمر	سنة	25.7857	4.29988	25.0000	15.175	0.696
4	العمر التدريبي	سنة	6.4286	1.10180	6.000	16.084	0.682

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة و أدوات البحث العلمي:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:

1- استمارات تفريغ بيانات اللاعبين .

2- ساعات توقيت عدد (4) .

3- جهاز الكتروني (الرسناميتر) لقياس الطول و الوزن.

4- كاميرا تصوير عدد (1) .

5- حاسوب نوع DELL عدد (1) .

6- كرات طائرة عدد (15).

7- ملعب الكرة الطائرة قانوني مع كافة التجهيزات للمباريات الرسمية .

8- أشرطة لاصقة عدد (7) .

9- صافرات عدد (4) .

10- شريط قياس عدد (4) .

11- تيوبات عدد 30.

12- حقن طبية عدد 35 مع قطن طبي .

(*) يتضح من الجدول (1) إن جميع قيم معاملات الاختلاف أقل من 30% وهذا يدل على تجانسها وكذلك جميع قيم معاملات الالتواء واقعة ضمن حدود التوزيع الطبيعي بين (1±) مما يؤكد مواصفات عينة البحث موزعة بصورة معتدلة (غير ملتوية) وهنا يتحقق عنصر التجانس والاعتدالية بين أفراد عينة البحث .



3-2 أدوات البحث العلمي: استعان الباحثون بالأدوات التي تضمن تحقيق الهدف البحث ومنها:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة الانترنت .
- المقاييس .
- المقابلات الشخصية .
- كادر العمل المساعد .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 التجربة الاستطلاعية: أن التجربة الاستطلاعية " هي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها، وهي دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وبناءاً على ذلك أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم 2017/4/17 الساعة التاسعة في القاعة المغلقة في الدغارة على عينة من (5) من مجتمع البحث.

3-4-2 الأسس العلمية للاختبارات:

3-4-2-1 الصدق: أن من أهم الأمور التي يجب أن يتميز بها الاختبار هو الصدق، والصدق يعني أن يكون الاختبار قادراً على قياس السمة أو الظاهرة أو الصفة التي وضع لأجلها، لذلك استخدم الباحث بإيجاد معامل الصدق الذاتي وهو يمثل جذر معامل الثبات وكما في الجدول (2) .

3-4-2-2 الثبات: قام الباحثون باستعمال طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إن بهذه الطريقة يمكن إعادة البحث على العينة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان . ومن أجل إيجاد معامل الثبات تم إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع يوم (2017/4/25) إذ استعمل قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات، وكما في الجدول (2).

3-4-2-3 الموضوعية: يقصد بموضوعية الاختبار المقياس عدم تأثر الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو أن توافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة الموضوعية، ولذلك تم إيجاد الموضوعية من خلال أخذ درجات اثنين من المحكمين وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط بينهما كما في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

القدرات	الاختبارات	معامل الثبات*	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
اللاأوكسجينية الفوسفاجينية	الوثب العمودي سارجنت	0.95	0.97	0.90
اللاأوكسجينية اللاكتيكية	الخطوة اللاهوائية	0.93	0.95	0.91

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة $0.81=0.05$



3-4-3 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على مدى يومين حيث تم في يوم 15 / 5 / 2017 سحب عينة دم بمقدار (5cc) لقياس أنزيمي AST, CPK و ومن ثم تعريض أفراد عينة البحث الى جهد وهو عبارة عن مباراة بالكرة الطائرة من خمسة أشواط وسحب عينة دم بعد الجهد مباشرة بمقدار (5cc) لقياس أنزيمي AST, CPK وفي يوم 16 / 5 / 2017 تم إجراء اختبارات القدرات اللاهوائية والمهارات الفنية لكل لاعب في القاعة المغلقة في الدغرة .

3-4-4 تمارين اقتصادية الجهد المستخدمة: عمل الباحثون على استخدام تمارين اقتصادية الجهد وبواقع 3 وحدات تدريبية بالأسبوع للمجموعة التجريبية ولمدة 8 أسابيع بينما بقيت المجموعة الضابطة على تدريبات المدرب .

3-4-5 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي على مدى يومين حيث تم في يوم 20 / 7 / 2017 إجراء قياس المتغيرات البيوكيميائية بنفس الكيفية التي أجريت في الاختبار القبلي قبل الجهد وبعده وفي يوم 21 / 7 / 2017 تم إجراء اختبارات القدرات اللاهوائية والمهارات الفنية لكل لاعب، حيث حرص الباحثون على توفير الظروف نفسها من المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد والأسلوب التطبيقي للاختبارات .

3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (12) وأستخرج منها الاتي:

1- الوسط الحسابي (\bar{X})

2- الانحراف المعياري (ع) .

3- النسبة المئوية .

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

5- قانون t للعينات المترابطة والمستقلة .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة:

1-1-4 عرض نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدات القياس	المتغيرات	
		±ع	س	±ع	س			
0.012	3.546*	4.298	81.142	8.552	71.142	IU / L	أنزيم CPK	البيوكيميائية
0.003	4.961*	1.112	36.285	1.069	33.142	IU / L	أنزيم AST	
0.000	33.675*	1.583	80.826	0.560	57.653	كغم/ ثا	القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية	القدرات البدنية
0.000	36.270*	12.14	744.75	14.33	459.39	واط	القدرة اللاهوائية اللاكتيكية	
0.000	8.167*	0.975	13.428	0.816	11.000	درجة	الضرب الساحق	المهارات الفنية بالكرة الطائرة
0.003	4.824*	1.154	21.000	1.496	18.714	درجة	الدفاع عن الملعب	
0.001	6.222*	0.899	16.142	1.112	13.285	درجة	حائط الصد	

* معنوي عند درجة حرية 5 .



2-1-4 عرض نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القلبي والبدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	البدي		القلبي		وحدات القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
0.043	2.557*	6.803	71.571	5.345	66.2857	IU / L	أنزيم CPK	البيوكيميائية
0.041	2.591*	0.975	33.571	1.397	32.5714	IU / L	أنزيم AST	
0.000	14.625*	1.528	66.494	0.716	57.7837	كغم/ ثا	القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية	القدرات البدنية
0.000	46.952*	7.690	616.028	9.510	469.839	واط	القدرة اللاهوائية اللاكتيكية	
0.005	4.382*	1.214	12.857	0.975	10.5714	درجة	الضرب الساحق	القدرات المهارية
0.042	2.587*	0.690	20.142	2.081	18.0000	درجة	الدفاع عن الملعب	
0.007	4.042*	0.690	15.142	1.345	12.8571	درجة	حائط الصد	

* معنوي عند درجة حرية 5.

2-1-4 عرض نتائج الفروق في متغيرات الدراسة ما بين المجموعتين التجريبية و الضابطة:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البدي في متغيرات الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
0.008	3.147*	6.803	71.571	4.298	81.142	IU / L	أنزيم CPK	البيوكيميائية
0.000	4.852*	0.975	33.571	1.112	36.285	IU / L	أنزيم AST	
0.000	17.233*	1.528	66.494	1.583	80.826	كغم/ ثا	القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية	القدرات البدنية
0.000	23.692*	7.690	616.02	12.14	744.75	واط	القدرة اللاهوائية اللاكتيكية	
0.351	0.970	1.214	12.857	0.975	13.428	درجة	الضرب الساحق	القدرات المهارية
0.118	1.686	0.690	20.142	1.154	21.000	درجة	الدفاع عن الملعب	
0.038	2.333*	0.690	15.142	0.899	16.142	درجة	حائط الصد	

* معنوي عند درجة حرية 10.

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (4، 5) تبين أن هناك فروق ما بين الاختبارين القلبي والبدي وللمجموعتين التجريبية التي تستخدم تمارين اقتصادية الجهد والضابطة التي تستخدم تدريبات المدرب ولجميع متغيرات الدراسة البيوكيميائية والبدنية والمهارية ولصالح الاختبار البدي وبما أن الغاية الرئيسية هو التعرف على



تأثير تمارين اقتصادية الجهد فسيكون تركيز المناقشة على الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومن خلال الجدول (5) يتبين أن هناك فروق معنوية ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البيوكيميائية (أنزيم CPK، أنزيم AST) ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم تمارين اقتصادية الجهد.

فبالنسبة لأنزيم CPK يرى الباحثون أن السبب الرئيسي هو أن تمارين اقتصادية الجهد كانت أكثر تركيزاً على الخصوصية بشكل أكثر دقة اعتمدت على مزية أدائه لأي مهارة من المهارات المختلفة في لعبة الكرة الطائرة وجد الباحثون أن زمن أداء كل مهارة يستغرق من 1-6 ثانية وهذا بدوره يعتمد بصورة مطلقة على النظام الفوسفاجيني وبما أنه التكرار الكبير المبذول من قبل اللاعب طوال أوقات المباراة يتطلب من اللاعب بذلك أقصى ما يمكن لتحقيق الفوز وأن طالت مدة المباراة لهذا فإن مستوى المنافسة أكثر تأثيراً على مستوى فعالية أنزيم (CPK). والتي تتطلب تحريراً سريعاً للطاقة للقيام بالمجهود البدني أثناء أداء المهارات في لعبة الكرة الطائرة، وأن أنزيم CPK يعتبر من العوامل المهمة والمباشرة في الإسراع بتحرير الطاقة في الجسم عن طريق إعادة بناء ATP، إذ "يعتمد النظام الفوسفاتي في إعادة بناء ATP على المركب الكيميائي فوسفات الكرياتين فيقوم أنزيم CPK) بنقل مجموعة الفوسفات من المركب فوسفات الكرياتين (Creatine Phosphate) إلى ثنائي فوسفات الأدينوسين (ADP) لتكوين ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) والكرياتين (Creatine) وبالعكس" (1).

وأن أنزيم CPK أهمية في تحفيز تفاعلات انتاج الطاقة الضرورية للنشاط الرياضي (العضلي) لذلك نراه يتركز في العضلات الهيكلية وعضلة القلب التي تعد من الاجزاء المهمة للحركات الرياضية فيزداد انزيم CPK بعد التدريب الرياضي واجراء التمرينات الرياضية اذ يصل الى مستوى اعلى من مستواه في الحالة الطبيعية (2).

أذ ان الأداء الذي يعتمد عليه لاعب الكرة الطائرة لأداء مهارات القفز لأداء حائط الصد والضرب الساحق وحركات السريعة في حالة الهجوم والدفاع وكذلك عمليات استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بأنواعها والأعداد والاستفادة من قوة الضرب الساحق لتسجيل النقاط وحسم نتائج المباريات جميعها من الامور المهمة في لعبة الكرة الطائرة تعتمد على نظام الطاقة الملانم للأداء المستخدم، لذلك يكون الاعتماد في تعويض مصدر الطاقة للاستمرار في الأداء على النظام اللاهوائي (الفوسفاتي+ اللاكتيكي) إذ يكون اعتماد الجسم في اعادة بناء ATP على النظام اللاهوائي (النظام الفوسفاتي ATP-PC والنظام اللاكتيكي Lactic-Acid) عند اداء الجهد البدني لمدة زمنية تتراوح ما بين 15-12 ثانية (3).

وكذلك فإن فعالية الأنزيم تزداد بالخلية العضلية مما يزيد من مستوى الانزيم بالمصل بعد اداء الجهد البدني، جراء زيادة النفاذية الذي يحصل في الخلايا نتيجة الجهد البدني العالي الشدة . وتعد هذه الزيادة طبيعية لدى الرياضيين وذلك لوجود نفاذية عالية للخلايا مما يسمح بمرور المواد الدقيقة في العضلة مما تسمح بتسرب CPK الى الدم نتيجة الجهد الفيزيائي وبهذا التسرب تزداد نسبته في الدم (1)، اذ " ان التمرين العضلي العالي المطول يسبب زيادة كبيرة في مستوى فعالية أنزيم CPK عن الحدود الطبيعية للأنزيم (2).

(1) بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص165 .

(2) أسعد عنان عزيز: فسيولوجيا الانسان العامة وفسيولوجيا الرياضة، الديوانية، مركز صفر واحد للطباعة، 2016، ص136..

(3) امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي، مصر، الاسكندرية، مطبعة المعارف، 1998، ص76-77.

(1) Brent S . Rushall : Blood Urine Laboratory Test Explanations , Coashing Factors , U. S . A 2003, p. 24.

(2) Whitby L . G & : Lecture Notes on clinical Chemistry , 3 th ed , Oxford , Black well Scientific publications , 1985, p 146 .



أما بالنسبة لأنزيم AST فان الباحثون يفسرون الى ان السبب هو نتيجة تمارين اقتصادية الجهد المستخدمة وذلك لأن الجهد الذي يبذله لاعب الكرة الطائرة هو جهد مرتفع نتيجة التغيرات التي تحدث أثناء المباراة من خلال الظروف المختلفة التي يمر بها اللاعب مثل أداء الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب واستقبال الارسال والاعداد بقوة وبأكثر من مرة أو قيامه بالحركة السريعة للتعطية أو في حالة القيام بالهجوم هذه كلها ظروف يمر بها اللاعب الكرة الطائرة وهذا الجهد الذي يقوم به اللاعب من خلال المباراة يؤدي الى حدوث استجابات في الأجهزة الحيوية للجسم وهذا بدوره يؤثر بشكل واضح على مستوى تركيز أنزيم AST، إذ أن الجهد للمنافسة في لعبة الكرة الطائرة يتطلب قدراً كبيراً من الطاقة التي تعمل على تعويض المفقود منها من خلال الدور الذي يقوم به AST في زيادة عمليات الأكسدة الهوائية في العضلات الإرادية نتيجة زيادة معدل استهلاك الطاقة والتحسين الذي يطرأ على عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم لإنتاج الطاقة⁽¹⁾. ويعمل هذا الأنزيم بشكل واضح وكبير في الجهد البدني الهوائي لأن يقوم المساعدة في التفاعلات الكيميائية إذ ان انزيم AST يعمل على نقل المجاميع المتكونة من ابيض البروتينات والدهون الى حامض كيتوني فيحوله الى حامض اميني ويكون حامضاً كيتونياً جديداً، وان ذلك يتطلب وجود الأوكسجين لإتمام عمليات الايض⁽²⁾، ولأن لعبة الكرة الطائرة عبارة عن منافسة تشترك فيها أنظمة إنتاج الطاقة بنسب معينة تختلف باختلاف الأداء وحسب مركز كل لاعب في الخط الامامي والخلفي فعلى لاعب الكرة الطائرة أن يستغل أوقات التوقف التي تحدث أثناء المباريات في حالة الأوقات المستقطعة الفنية والاعتيادية وكذلك فترات ما بين الأشواط لإعادة مخزون الطاقة المفقود نتيجة العمل اللاهوائي أثناء أداء المهارات لهذا كان دور AST دوراً كبيراً في المساهمة في إعادة مخزون الطاقة ذلك حتى يمكن للاعب الاستمرار بالجهد لأطول مدة ممكنة من دون حدوث التعب وتتم هذه العملية في انسجة جسم الانسان من خلال فعالية مجموعة من الانزيمات التي تساعد على اتمام هذه التفاعلات ومنها أنزيم AST " ⁽²⁾.

أما بالنسبة لمتغيرات القدرات البدنية (اللاهوائية الفوسفاجينية، اللاهوائية اللاكتيكية) فيرى الباحثون أن السبب هو استخدام تمارين اقتصادية الجهد من خلال مجموعة من التمارين التي تتناغم مع المهارات والقدرات التي يؤديها لاعب الكرة الطائرة خلال المباريات لكنها تتميز بالتقنين والاقتصادية بالجهد والزمن ومشاركة أكثر عدد ممكن من اللاعبين بدون حدوث التعب والارهاق كونها تستهدف اللاعبين أثناء المباريات خلال الاسبوع الواحد لان لاعب الطائرة يلعب مباراتين الى ثلاث مباريات في الاسبوع الواحد خلال التجمعات للبطولات في العراق وهذا يضع عبأ كبير على اللاعبين قد تسبب الإصابة والاجهاد وبالتالي التأثير على نتائج المباريات . ولهذا فان تمارين اقتصادية الجهد أعدت لزيادة القدرات البدنية اللاهوائية ومنها القدرة الفوسفاجينية (ATP-CP) إذ ان مهارات ومتطلبات لعبة الكرة الطائرة تكون ذات طبيعة قصويه انفجارية قصيرة الزمن في الغالب للعديد من المهارات ومنها الضرب الساحق وحائط الصد والارسال والدفاع عن الملعب واستقبال الارسال بشتى أنواعه تتطلب أقصى أداء للقفز وكذلك السرعة بأقصى ما يمكن للوصول الى الكرات أثناء الدفاع أو لأخذ المكان الصحيح للتهوى للقيام بالمهارات المختلفة وغيرها من الحركات السريعة القصوية الاخرى لذا عمد الباحثون إلى استخدام تمارين اقتصادية الجهد تعمل على تطوير القدرات اللاهوائية لأن اتباع الأسس العلمية في التدريب تعمل

(3) عبد الرحمن عبد الحميد: تأثير العمل البدني الهوائي واللاهوائي على استجابة هرمونات بلازما الدم، المؤتمر العلمي " واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 1999، ص20.

(4) أسعد عنان عزيز: مصدر سبق ذكره، 2016، ص140..

(5) Robert K . Mura ,& : Harpers Biochemistry , along Medical book , Beirut , Lebanon , 1993 , p . 93.



على تنمية نظم انتاج الطاقة وان عدم اتباع هذه الأسس العلمية في التدريب لا يساعد على تحقيق نسبة تطور والارتقاء بتلك القدرات.⁽¹⁾

أما القدرات اللاهوائية ومنها القدرة اللاكتيكية (LACTAT) فإن استخدام تدريبات ذي شدة عالية على أن تتكرر هذه التدريبات مرات عديدة متتالية إذ تكون شدة التمرين متناسبة مع اوقات الراحة لكي يتحقق تطور لهذه القدرات اللاهوائية ومن خلال التكيف الوظيفي الحاصل ينتج زيادة في نشاط الانزيمات المسؤولة عن انتاج الطاقة لاهوائياً ولكون هذا النظام يحدد بزمن لا يتجاوز الدقيقتين وبناءً على ذلك فإن زمن اداء الجهد يجب أن لا يزيد عن (1-2) دقيقة، إذ إن زيادة مدة الاداء عن هذه المدة لا تطور هذه القدرة لذلك يجب مراعاة اختبار تمرينات مناسبة من إذ الشدة وعدد مرات التكرار ومدد الراحة. أذ إن حامض اللاكتيك أحد الأسباب المهمة في زيادة كفاءة اعضاء واجهزة الجسم إذ إن زيادة اللاكتات بالدم يصاحبها زيادة في نشاط بعض الوظائف الحيوية.⁽²⁾

ويعزو الباحثون الفروق والتطور الحاصل في القدرات المهارية (الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب، حائط الصد) الى أن تمارين اقتصادية الجهد المستخدمة هي عبارة عن تمارين تشمل جميع المهارات في لعبة الطائرة وفي مواقف مختلف داخل الملعب وزيادة التكرار خلال فترة التدريب أدى الى تطورها عند اللاعبين من خلال فاعلية تمارين اقتصادية الجهد التي استخدمها الباحثون، إذ تطور المهارات هو نتيجة لاستخدام التمرينات التي تأخذ شكل الحركة، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمرين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب.⁽³⁾ فبالنسبة للضرب الساحق بمختلف أشكالها يعد أمراً أساسياً بالنسبة للاعب الكرة الطائرة لتسجيل النقاط وحسم نتائج المباريات فهي أكثر المهارات استخداماً أثناء التدريب والمباراة لكي يصل اللاعب إلى درجة الإتقان والآلية في ضرب الكرة الى ملعب المنافس وتتطلب هذه المهارة عند ادائها الى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة وكذلك التحمل لأداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في اثناء المباراة الواحدة فضلاً عن انها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكات الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.⁽⁴⁾

أما مهارة الدفاع عن الملعب فإن لاعب الكرة الطائرة يلجأ أذ وضعية الدفاع والتركيز وتوقع مكان سقوط الكرة وبالتالي القيام بالدفاع عن الملعب بشكل صحيح ودقيق وإيصال الكرة الى المعد بشكل أكثر دقة، ونظراً لأن حالات التحرك في مهارة الدفاع عن الملعب للكرات المنخفضة والسرعة والبعيدة جداً لذا فإنها تتطلب مستوى عالي من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند اداء الدرجات والسقوط والاهم من ذلك سرعة في حركات الرجلين التي تؤمن الوصول الجيد والسريع الى المكان المناسب الذي يمكن اللاعب اداء مهارة الدفاع عن الملعب بأفضل ما يمكن لان أي خطأ فيها سيؤدي الى فقدان الكرة وبالتالي فقدان نقاط اللعب.⁽⁵⁾

أما في حائط الصد يتطلب من اللاعب سرعة رد الفعل والاستجابة السريعة وتوقع ضرب الكرة من قبل المنافس حتى يستطيع اللاعب الثيام بحائط الصد وارجاع الكرات الى ساحة المنافس واحراز النقاط وهي من متطلبات الاداء الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة الأمر الذي يعزوه الباحثون إلى أن ممارسة تمارين

(1) محمد كاظم خلف: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص 112.

(2) بهاء الدين سلامة؛ بيولوجية الرياضة والاداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص 67.

(4) محمد عبد الله وآخرون، تعليم وتدريب الملائمة: الموصول، مطبعة التعليم العالي 1991، ص 42.

(4) أسعد عدنان عزيز، علي مهدي هادي: الكرة الطائرة، ط1، مطبعة النجف الأشرف، 2012، ص 27.

(5) أسعد عدنان عزيز، علي مهدي هادي: المصدر السابق، ط1، مطبعة النجف الأشرف، 2012، ص 38.



اقتصادية الجهد تساعد على تنمية سرعة الأداء مع الكرة أو بدونها كما تعمل على تطوير المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة و تفكير سريع⁽¹⁾، ولا تسمح للاعب أن يبقى واقفا بل يكون في حالة حركة مستمرة وسريعة على طول الملعب⁽²⁾، تعتبر مهارة الصد من اهم المهارات بالكرة الطائرة لما تحتاج من مواصفات بدنية للاعب وتدريب خاص من اجل الوصول باللاعب الى مستوى عالي بهذه المهارة، تكتسب هذه المهارة اهميتها وذلك⁽²⁾:

- أ- يمكن احراز نقاط مباشرة خلال سير المباراة .
- ب- الحد من خطورة هجوم المنافس .
- ج- اجبار المنافس على اللعب بنظام واحد مما يسهل العملية الدفاعية للفريق .
- د- تنظيم عملية الدفاع بصورة صحيحة مما ينظم عمل الفريق الجماعي .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- من خلال النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:
- 1. أن استخدام تمارين اقتصادية الجهد كانت ذا تأثير فعال في تطور المتغيرات البيوكيميائية .
- 2. هناك تطور ملحوظ في القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام تمارين اقتصادية الجهد .
- 3. ان الفترة المستخدمة في تطبيق مفردات استخدام تمارين اقتصادية الجهد لمدة شهرين كانت كافية لظهور التغيرات الإيجابية على أفراد عينة البحث .

2-5 التوصيات:

- ان الباحثون من خلال النتائج التي توصل اليها يوصي بالتالي :
- 1. تركيز الاهتمام على استخدام تمارين اقتصادية الجهد لما تتكون من التمارين البدنية والمهارية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة .
- 2. التأكيد على القياسات البيوكيميائية لما لها أهمية بمعرفة مدى تحقيق أهداف الاقتصادي قبل الشروع بأي تمرين للاعبين الكرة الطائرة .
- 3. مفاتحة الاندية والمنتخبات في العراق، بنشر استخدام تمارين اقتصادية الجهد المقترحة لغرض التعرف على المتغيرات أنفة الذكر كوسيلة لرفع المستوى العلمي لدى الكوادر الوطنية بلعبة الكرة الطائرة .

(1) احمد خضير جبر، تأثير التدريب القوة في بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي لكرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، 2009، ص. 35.

(2) أسعد عدنان عزيز، علي مهدي هادي: المصدر السابق، ط1، مطبعة النجف الأشرف، 2012، ص31..



المصادر:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 2- احمد خضير جبر، تأثير التدريب القوة في بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي لكرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، 2009.
- 3-أخلاص حسين دحام المعموري: أثر التدريب الفكري في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهاز الدوران والتنفس، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1998 .
- 4-أسعد عدنان عزيز: فسيولوجيا الانسان العامة وفسيولوجيا الرياضة، ط1، الديوانية، مركز صفر واحد للطباعة، 2016.
- 5-أسعد عدنان عزيز، علي مهدي هادي: الكرة الطائرة، ط1، مطبعة النجف الأشرف، 2012.
- امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي، مصر، الاسكندرية، مطبعة المعارف، 1998
- 6-بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 7-بهاء الدين سلامة: بيولوجية الرياضة والأداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992.
- 8-عبد الرحمن عبد الحميد: تأثير العمل البدني الهوائي واللاهوائي على أستجابة هرمونات بلازما الدم، المؤتمر العلمي" واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 1999
- 9-علي جلال الدين: مبادئ وظائف الأعضاء، القاهرة، الفراعنة، 2007 .
- 10-قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990 .
- 11-محمد كاظم خلف: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 .
- 12-محمد عبد الله وآخرون، تعليم وتدريب الملائمة: الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1991 .
- 13-منذر الخطيب، علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج، الاردن، 2000
- 14-مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الأعداد المهارية و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفلك العربي، جامعة حلوان، 1994.
- 15-Brent S. Rushall: Blood Urine Laboratory Test Explinations, Coashing Factors, U. S . A 2003.
- 16-Robert K . Mura, &: Harpers Biochemistry , along Medical book, Beirut, Lebanon, 1993.
- 17-Whitby L . G & : Lecture Notes on clinical Chemistry, 3 thed, Oxford, Black well Scientific publications, 1985.



ملحق (1)
نموذج للتمارين الاقتصادية

تمرين رقم (1)

تقسيم ملعب الكرة الطائرة الى أربع أقسام كل قسم طولة 9م وعرضة 4.5م ويتواجد بكل قسم ثلاثة لاعبين ويكون الاداء لكل ثلاثة لاعبين مع الثلاثة الاخرين في القسم المواجه لهم ويتم أداء اللعب بشكل طبيعي من خلال الارسال والدفاع والاستقبال والضرب الساحق وحائط الصد ويتم الدوران كل الى القسم المجاور من كل ثلاثة لاعبين باتجاه عقرب الساعة ويستمر اللاعبون بهذا الشكل لمدة 5 دقائق.



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم

ا.م.د. عبدا لله حويل فرحان الكعبي ا.م.د. نبيل حسين عباس م.د. احمد خضير جبر
جامعة القادسية/ كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وزارة الرياضة
والشباب/ مديرية الرياضة والشباب البصرة

nabeelalsalamy@gmail.com

adbulh33@gmail.com

Ahmed.Khudairgb@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم و استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (20) لاعبه عشوائيا، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) لاعبه لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المبحوثة استغرقت فترة التدريب المنهج التدريبي (6) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبيتين. وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة لإحصائيات.

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها:

1. تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات تغيير اتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات.
2. إن تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.
- 3 التأكيد على انسيابية الأداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لأهميتها في الاقتصاد بالحركة وجمالية فن الأداء.

Research Summary

The effect of some competition exercises using the tactical sentences in developing the motor speed associated with fitness and the skillful performance of the players Al Qadisiyah University football team ForFor researchers

a. M . Dr. Abdullah Hwail Farhan Al Kaba Dr.M. Ahmed KhaddarJabir
adbulh33@gmail.comAhmed Khudairgb@gmail.com

University of Qadisiyah / Faculty of EducationYouth and Sports

Directorate / Basra

Department of Physical Education and Sports Science for Girls

The researcher used the experimental method in the style of equal groups, and the sample of the research was chosen from them (20) randomly,



and they were randomly divided into two groups. (10) for each group by simple lottery method. The homogeneity and equivalence of the investigated variables was conducted. The training period lasted 8 weeks with two training units. The statistical bag (spss) was used to process statistics

Conclusions

In light of the above, the researcher reached several conclusions, the most important of which are:

1. The development of experimental group in the tests change direction without a ball due to the effectiveness of the exercises used in the training curriculum, which strengthened the rapid strength of the muscles of the two men working in reducing these distances.
2. The change in direction was at a high level when applied by the research sample at the end of the training program. This indicates the development of the functional muscle groups and their efficiency at the points of focus and sudden fixation to change the direction of the body.

Recommendations

1. Emphasis on the development of muscle strength of different muscles of the body, especially the muscles of the two legs and trunk to ensure the increase efficiency and strength and speed of the member in charge of performance in the movements of changing direction.
2. Emphasis on the smooth flow of performance and the movement of motor movement in the joints of the general body when changing the direction, whether ball or without a ball of importance in the economy movement and the aesthetic art of performance.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات مختلفة بأساليب متنوعة تتطلب منه أن يقطع مسافات مختلفة بسرعات متنوعة، الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والحركية والعمليات العقلية عند اللاعب، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي المهارية أثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطية.

أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين، وتعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول للأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات لأيتم ألا من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقاً لشروط وظروف المباراة⁽¹⁾. هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على كيفية استثمار أسلوب اللعب بأشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب وهي إضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية

(1) أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مسلة المعارف، 1988، ص7.



الخاصة والأداء المهاري والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة التي قد تساهم في اعداد اللاعبين الناشئات بكرة القدم للصالات.

2-1 مشكلة البحث:

وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدي وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية والأداء المهاري من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب للعب مختلفة في وحداتهم التدريبية وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع تمرينات المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والأداء المهاري للاعبات منتخب جامعة القادسية بخماسي بكرة القدم من خلال تصميم منهج تدريبي لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبات أثناء اللعب .

3-1 أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .
- 2- التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .
- 3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية.

4-1 فروض البحث الى ما يلي:

- 1- إن لتمرينات المنافسة الأثر في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: للاعبات منتخب القادسية للناشئات بخماسي كرة القدم 2017-2018

2-5-1 المجال الزمني: للفترة الزمنية من 2017/11/9 إلى 2018/1/29.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب قسم وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، " إذ أن التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغييرها ضمن منطق علمي سليم⁽²⁾ .

3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات منتخب القادسية بكرة القدم للموسم الرياضي 2017/2018 البالغ عددهم (20) لاعبة الذين يمثلون مجتمع البحث وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (10) لاعبات . وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة.



جدول (1)

المتغيرات	ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت)* الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
		س	ع±	س	ع±				
1	العمر / السنة	15.975	0.357	15.062	0.430	0.728	2.042	30	عشوائي
2	الطول / سم	152.531	3.823	154.8	3.083	1.287			عشوائي
3	كتلة الجسم / كغم	48.943	4.824	48.250	4.466	0.692			عشوائي

3-3 الأدوات والوسائل الاجهزة المستخدمة: (استمارة استبيان -المصادر والمراجع العربية والأجنبية -استمارة جمع البيانات- القياسات والاختبارات -المقابلة الشخصية -فريق العمل المساعد -ساعة إيقاف -جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن -كرات قدم قانونية عدد (25) -أعلام عدد (15) -حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات -مصاطب بارتفاعات مختلفة (30، 40، 50 سم).

3-4 استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة: بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، فضلاً عن توثيق آراء أغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة للاعبات كرة القدم الناشئين . وقد استخلص الباحث من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية واتفاقاً عالياً نسبياً، من وجهة نظر خبراء والمختصين .

جدول (3)

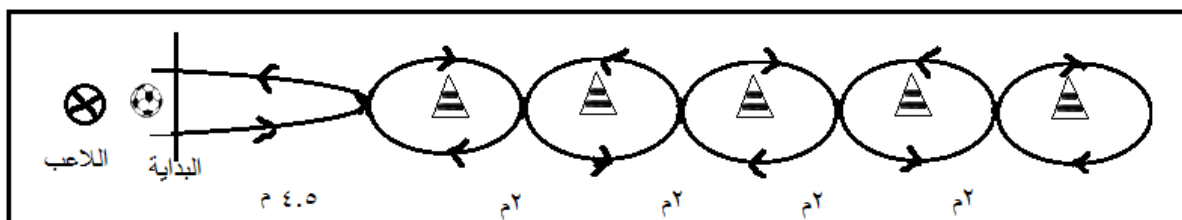
ت	المهارات الأساسية	الدرجة المتحققة	درجة القبول	الأهمية النسبية	نسبة القبول	النتيجة
1	المناوله	58	%32.5	%96.6	%54.2	مقبول
2	الدحرجة	55		%91		مقبول
3	التهديف	58		%96		مقبول
4	الجري المتعرج	56		%93		مقبول
5	الجري بالكره	54		%90		مقبول
6	الرمية الجانبية	28		%46		غير مقبول
7	ركض 10م كل 3م شاخص تغير الاتجاه	51		%85		مقبول

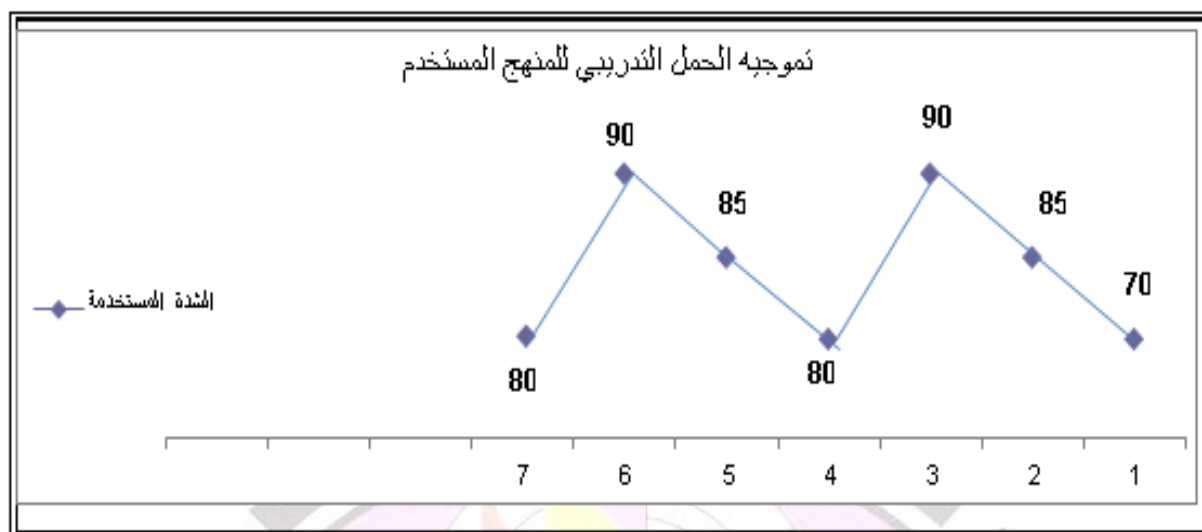
3-5 - توصيف الاختبارات

1- اختبارات الرشاقة⁽³⁾ .

- اسم الاختبار: الجري بالكرة (25م) بين الحواجز .
- الغرض من الاختبار : الرشاقة
- الأدوات المستعملة : خمسة شواخص ،ساعة توقيت ، كرات قدم .
- وصف الاختبار : توضع خمس شواخص بين كل منها (2م) وعلى بعد من الشاخص الأول يرسم خط البداية بمسافة (4.5) م، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالدحرجة بالكرة (زكزاك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة خط البداية . ينظر الشكل (5).

(1) طه إسماعيل (وآخرون): المصدر السابق نفسه، ص259.





3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته من الحقيقية الإحصائية (spss). ومنها استخرج الآتي:

1- قانون الأهمية النسبية .

2- الوسط الحسابي .

3- الانحراف المعياري .

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	ت		بعد التدريب		بعد التدريب	الضابطة	قيمة (ت)*	الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القياسات		ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-	1.73	18	معنوي
بالكرة	الدرجة	0,256	3,77	4.1	0.424	9,578				
بالكرة	الجري المتعرج	0.337	10.92	11.31	0.0301	3,617				
بدون كرة		0.337	8.292	9.4	0.966	5,424				
بالكرة	المنافسة	1.18	4.8	4.56	1.89	7.34				
بالكرة	التهديف	0.16	5.42	4.56	3.88	4.53				
بالكرة	ركض 10م كل 3م شاخص تغير الاتجاه	0.424	4.1	4.293	0.364	5,968				
بدون كرة		0.165	2.985	2,966	0,188*	0,430				عشوائي

من خلال الجدول (6) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت قيمة t وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على إن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحثان نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكنهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز أكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي والتي أثرت بشكل إيجابي في " إعطاء ربح في



السرعة من الناحية الميكانيكية . أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي يتفق كل من محمد حسن علاوي (1990)، بهاء سلامة (1994)، ومفتي إبراهيم (1998)، بسطويسي أحمد (1999)، وعصام عبد الخالق (2000) على أن التدريب المقنن الصحيح باستمرار على الحركات المركبة يقصر زمن رد الفعل المركب وأن زمن الاستجابة كحد أدنى لا يمكن خفضه وهو الزمن اللازم للعمليات الفسيولوجية . إذ يحتم على اللاعب أن يركز على ميلان الجسم للأمام واخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية التدريبات المستخدمة وهذان العاملان يدخلان ضمن العوامل الفنية التي يتم التأكيد عليها عند تطبيق الركض السريع مما ساعد ذلك في تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس البعدي . هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي وإن هنالك تطورا واضحا في المهارات كافة، فمثلا مهارة المناولة يرى الباحث أن سبب التطور هو التنوع في التمارين المركبة المستخدمة في المنهج التدريبي وكذلك الأدوات والوسائل المستخدمة في مهارة المناولة لأن الميدان التدريبي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقت اللاعب المتدرب في كرة القدم من خلال نوعية لتدريبات المستخدمة التي يتضمنها الوحدات التدريبية فضلا عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة التدريب من أجل التخفيف عن شدة الحمل البدني والنفسي للاعب، فضلا عن رغبة اللاعبين في التطور نحو الأفضل في مجال كرة القدم (فالمناولة الصحيحة تغرس الثقة عند اللاعبين الواعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا أفضل استخدام)⁽²⁾ . فضلا عن التدريب على المناولة يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه نوعية التمرينات يقوم بها، في مساعدة المدرب للاعب في اتخاذ القرار السليم أثناء المباراة فإن التمرينات التي يختارها في التدريب يجب أن تمثل واقع ما يحدث في المباراة⁽¹⁾ . إما بالنسبة لمهارة التهديف، يرجع إلى استخدام التمرينات المشروطة والموجهة للمجموعة التجريبية والتي تضمنت تمرينات التهديف على المرمى في أغلب التمرينات مما أدى إلى تطور التهديف، إذ كان الوضع النهائي في أغلب التمرينات المشروطة ينتهي بالتهديف على المرمى وبتكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث أثناء المباراة، ولكي تحرز الأهداف يجب التأكيد على آلية التهديف من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم اللاعب أثناء التهديف، وهنا يؤكد (مفتي إبراهيم 1994) "إن دقة التهديف وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت مقدرته على التهديف بقوة ودقة في المكان المحدد"⁽³⁾

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- ساهمت تمارين المنافسة المستخدمة في المنهج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث كافة .

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اعتماد تمارين المنافسة المستخدمة في المنهج التدريبي لما لها من تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بخماسي كرة القدم .
- 2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى .

(2) مفتي إبراهيم ومحمد صالح عبدة الوحش: أساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، 1994، ص110.

(1) حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص90

(3) مفتي إبراهيم: نفس المصدر السابق، 1994، ص 99 .



المصادر العربية

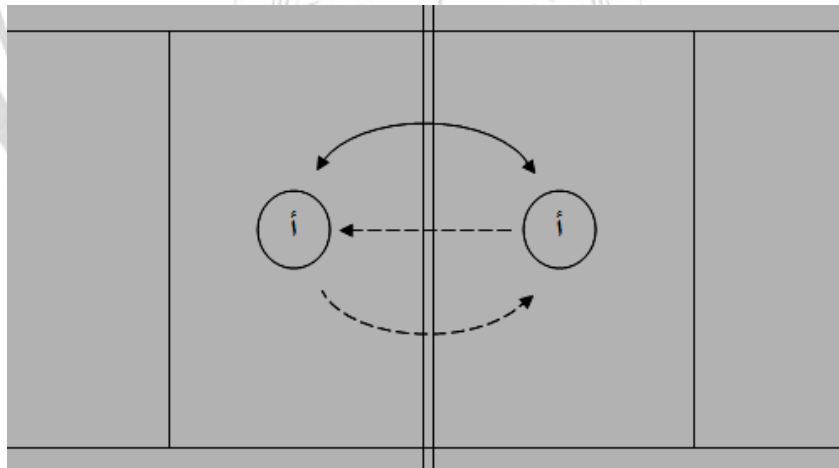
1. أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مسلة المعارف، 1988.
2. بهاء الدين سلامة: الاعداد المهاري في كرة القدم، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي، 1987.
3. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
4. حنفي محمود ابراهيم: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
5. حنفي مختار (ب ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
6. حنفي مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998
7. حنفي مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتب الحديث، الكويت، 1978
8. زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2 محدثة، جامعة الموصل، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999.
9. مفتي ابراهيم ومحمد صالح عبدة الوحش: أساسيات كرة القدم، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، 1994.
10. صباح رضا وآخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر 1991.
11. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 1989.

ملحق (1)

التمارين المستخدمة في البحث

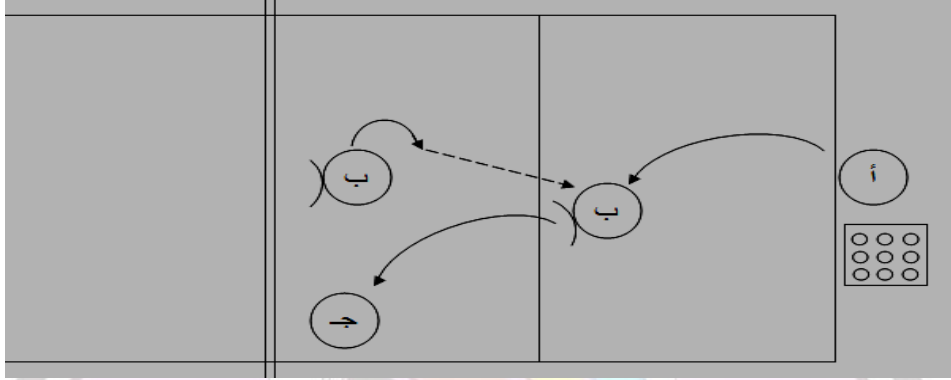
تمرين رقم 1 (المنافسة):

تقوم اللاعبات بمنافسة الكرة عالياً إلى الزميل المسافة بينهما 5م تقوم الزميلة بإخماد الكرة والدرجة باتجاهها والدوران من خلفها والرجوع بالدرجة إلى مكانها وتناول الكرة إلى زميلتها بالتناوب وهكذا. يستمر التمرين ويجب على اللاعبات مواجهة الزميلة. (عشر تكرارات). (21 ثانية)



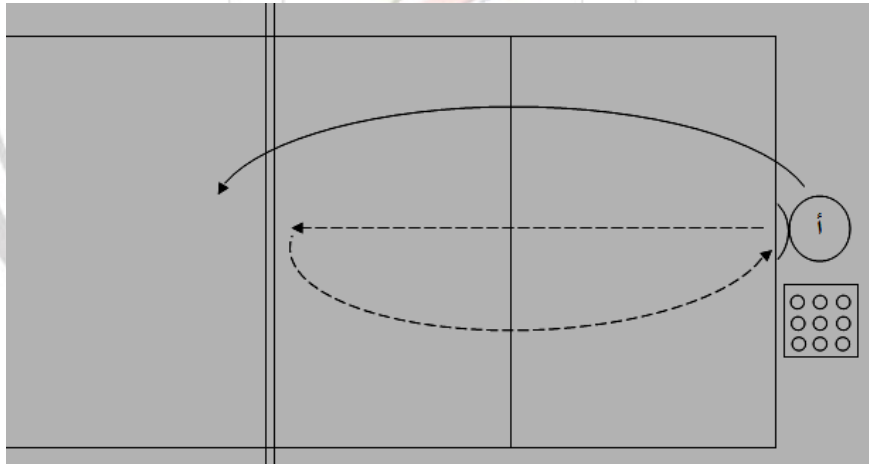
تمرين رقم 2 (المنافسة):

يقف اللاعب (أ) على الخط الخلفي للملعب ويقف اللاعب (ب) قريباً من خط المنتصف ظهره إلى اللاعب (أ). يقوم (أ) برمي الكرة عالياً إلى داخل الملعب صارخاً (الآن). تستدير اللاعب (ب) عند سماع الصوت ويتحرك إلى حيث الكرة ويرفعها إلى اللاعب (ج). (عشر تكرارات). (45 ثانية)



تمرين رقم 3 (التهديف):

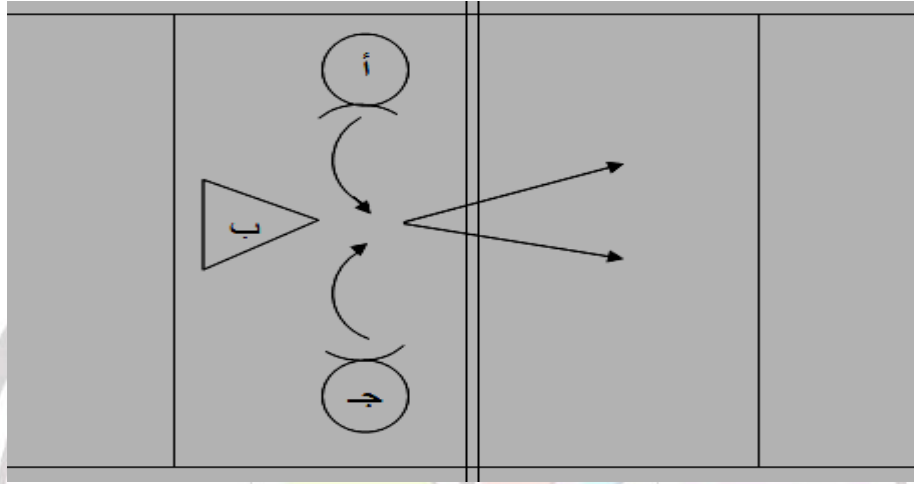
يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء بعدها يقوم بالدخول إلى منطقة الجزاء بسرعة ومس الكرة باتجاه المرمى وبعدها يعود (مستمر)، زمن الأداء (60 ثانية).





تمرين رقم 4 (الضرب الكره بكلتا القدمين):

يقف اللاعبان (أ، ج) قريباً من منطقة الجزاء بحيث تكون المسافة بينهما عشرة أمتار يقف (ب) بينهما ولكن بعيداً عن منطقة الجزاء بمسافة ستة أمتار يتناوب اللاعبان (أ، ج) رمي أو رفع الكرات الى (ب) ليسددها على المرمى . ويجب عليه ضرب الكرة مرة بقدمه اليسرى والاخرى بقدمه اليمنى وهكذا، زمن الاداء (45 ثانية).





تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي

الاسكواش

م.د محمد غازي سلمان

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

من خلال الخبرة الميدانية للباحث في تدريب المنتخبات الوطنية في لعبة السكواش، لاحظ بأن هناك قلة في استخدام الضربات العالية كذلك بأن هناك ضعف في بعض القدرات الحركية هذا جعل من الواجب الاهتمام بنواحي الضعف في جانب القدرات الحركية كذلك دقة أداء بعض المهارات الأساسية. **أهداف البحث:** إعداد تمارين خاصة على بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش. معرفة تأثير التمارين الخاصة في بعض القدرات الحركية للاعبي السكواش. معرفة تأثير التمارين الخاصة في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش. **فروض البحث:** هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على بعض القدرات الحركية للاعبي الاسكواش. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش. **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته موضوع البحث. **عينة البحث:** شملت لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش للرجال (الشباب)، عددهم (8) لاعبين. **أهم الاستنتاجات:** أن استخدام التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث. أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش. أن التمارين الخاصة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء كون التمارين كانت تتضمن تمارين مهاريه خاصة داخل الملعب. **أهم التوصيات:** التأكيد على استخدام تمارين مهارية خاصة لتطوير الدقة بالأداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة. التأكيد على استخدام المدربين تمارين مهارية خاصة لتطوير الرشاقة والتوافق. يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الامامية والخلفية والجانبية وعدم اهمال أي نوع من الضربات. استخدام تمارين اخرى تركز على تطوير سرعة التحرك لزوايا الملعب.

Abstract

MOHAMAD GAZI SALMAN \ Anbar University / Faculty of Physical Education

Through the field experience of the researcher in training, in some basic capacities. Objectives of the research: the preparation of exercises special exercises on some of the motor abilities and the accuracy of the experience of some basic skills in squash. Know the effect of special exercises in some of the motor abilities of squash players. Test the effect of special exercises in the performance of some basic skills of squash players. Moral factors between the tribal and remote tests on some of the mobility abilities of squash players. There are significant differences between the tribal and remote tests on the stage performance of some basic skills of squash players. Research Methodology: Test Methodology Research Methodology: Research in Research Results: Research in Search Results. Ana's sublimates playing areas at any time. To be professionally trained at the same time. The most important work: Emphasis on the use of special skill exercises to develop accuracy and performance. The researcher put the focus of trainers on the training of front



and back and side blows and more important than any kind of strikes. The use of other exercises.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

لقد حظيت الرياضة شأنها شأن باقي مظاهر الحياة المتطورة باهتمام كبير ومتواصل من الباحثين إذ حاول المعنيون بهذا الميدان تسخير جميع العلوم الرياضية (التدريب، الفلسفة، التشريح، البايوميكانيك وغيرها) في رفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الفني الذي هو المغزى والهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا .

وأن التقدم الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة بحوث ودراسات ووفق أسس وضوابط علمية نتجت الى تحقيق الأبطال الرياضيين الانجازات العالية وتحقيق الارقام القياسية وفي أغلب الفعاليات الرياضية، والتي لم تأت فجأة وإنما نتيجة التدريب المتواصل الصحيح والعمل على إيجاد نقاط القوة والضعف للاعبين ووضع المناهج التدريبية المناسبة لهم .

لذا فإن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية والذي يأخذ جزءاً كبيراً من مجمل المناهج التدريبية خاصة في لعبة الاسكواش، حيث تعد واحدة من الألعاب الفردية التنافسية التي تتميز عن بقية ألعاب المضرب بالإثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب، ولعل أهم ما يميز هذه اللعبة المتعة المميزة التي يشعر بها اللاعبون الممارسون لها وهذا ما يدعو الكبار والصغار ومن كلا الجنسين الى ممارستها، حيث تمتاز هذه اللعبة على أجبار ممارستها على الحركة المستمرة من خلال تبادل لعب الكرة وتتميز بالتحدي المباشر وتتطلب اليقظة والحرص والتوقع الصحيح من قبل اللاعب على مجازاة الخصم في خلال تبادل لعب الكرة (1) . وتحتل القدرات الحركية أهمية كبيرة في مختلف الألعاب وتختلف نسبة الأهمية من لعبة الى أخرى، ولاسيما لعبة الاسكواش التي تتطلب الحركة السريعة وفي مختلف الاتجاهات داخل الملعب وان وجود اللاعب مع خصم داخل ملعب يحده جدران يجعل التنافس بينهم كبير والفائز في هذا التنافس هو اللاعب الذي يركز على نقاط ضعف الخصم من خلال التحرك وتوجيه الكرة الى مناطق بعيدة عن تواجد الخصم وبالتالي كسب النقاط.

لذا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تمارين خاصة بعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية في الاسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها مهارة الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة العالية في الاسكواش .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الميدانية للباحث في تدريب المنتخبات الوطنية في لعبة الاسكواش، لاحظ بأن هناك قلة في استخدام الضربات العالية كذلك بأن هناك ضعف في بعض القدرات الحركية هذا جعل من الواجب الاهتمام بنواحي الضعف في جانب القدرات الحركية كذلك دقة أداء بعض المهارات الأساسية، وأن لعبة الاسكواش واحدة من الألعاب التي تلعب الدقة فيها جانب مهم في كسب المباراة من خلال التنويع في أداء المهارات الأساسية، كما وأن احد الاستراتيجيات التي يعتمد عليها اللاعبون في إحراز النقاط هو اللعب الموقعي أي لعب الكرة في مناطق بعيدة عن موقع تواجد اللاعب الخصم في الملعب مما تصعب من مهمة الخصم في رد الكرة بصورة صحيحة حيث أن " الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة الاسكواش ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب" (2) .

(1) جمال الشافعي: الاسكواش سلسلة ألعاب المضرب المصورة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 5 .
(2) راتب احمد فبيعة وخالد الكردي: اسكواش رياضة الفن والحركة، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1996، ص100.



ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التركيز على استخدام تمارين خاصة بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش، حيث إن الدقة في إيصال الكرة للمنطقة المناسبة للملعب والبعيدة عن تواجد الخصم يجعل اللاعب له فرصة أكبر في كسب النقاط .

3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية للعبة الاسكواش .
- 2- أعداد تمارين خاصة لتطوير سرعة تحرك لاعبي الاسكواش .
- 3- التعرف على تأثير التمارين خاصة بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش .

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات الحركية للعبة الاسكواش ولصالح الاختبارات البعيدة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير سرعة تحرك اللاعبين عند اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش .

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني للاسكواش فئة الشباب .
- المجال الزماني: للمدة من 2018/6/26 الى 2018/9/30 .
- المجال المكاني: ملاعب الاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

- 2-3 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث .
- 2-3 عينة البحث: العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (1)، حيث تم اختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب بلعبة الاسكواش وعددهم (8) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وبنسبة 100% والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة للبحث .

- 3-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات: (-مضارب وكرات للاسكواش (عدد 12) - ساعة توقيت عدد (2) ومن نوع (تيكو ياباني) - شريط قياس متري معدني - شريط لاصق لتحديد تقسيم مناطق اللعب - جهاز قاذف الكرات -جهاز حاسوب محمول نوع (ASUS) - المصادر العربية والأجنبية - الملاحظة والتجريب -المقابلات الشخصية - الاختبارات والقياسات).

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

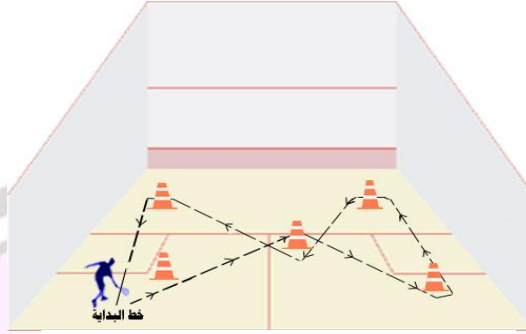
- 1-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث: من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع العديد من الخبراء المختصين في مجال الاسكواش والتدريب كذلك اجراء التجارب الاستطلاعية عليها لغرض الوصول الى الاختبارات الرئيسية لقياس الاختبارات لعينة البحث واعتمد على الاسس العلمية لاختيار الاختبارات بشكل علمي وموضوعي .

1-4-3-1 اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (2).

- غرض الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة للاعبي الاسكواش.
- الادوات اللازمة: منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها (4.75 متر) وعرضها (3 متر)، ساعة إيقاف، خمسة شواخص مسافة بين كل شاخص 2 متر .

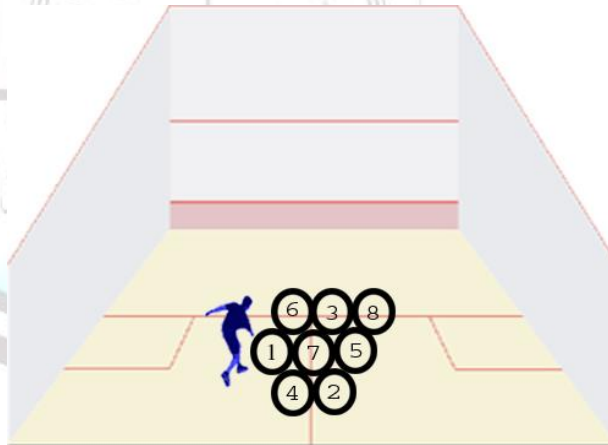
(1) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص310.
(2) علي سلوم جواد الحكيم: علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، جامعة القادسية، 2004، ص123.

مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية شكل رقم (1).
التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة المحددة ثلاث مرات متتالية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة .



3-4-1-2 اختبار الدوائر المرقمة (1).

غرض الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
الادوات اللازمة: ساعة إيقاف، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سم ترقم الدوائر شكل (2) .
مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة (3) ثم الدائرة رقم (4) ثم (5) حتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الـ ثمانية دوائر.

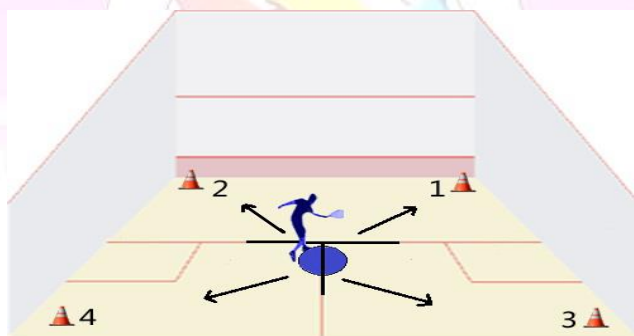


شكل (2) قياس توافق الرجلين والعينين

3-4-1-3 اختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب .⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعبين الاسكواش .
إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش، ترسم دائرة بقطر (1م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي الارسال الخلفيين، توضع اقمار في الزوايا الاربعة من الملعب كما في شكل رقم (3).

مواصفات الاداء: يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T)، عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بالتحرك واداء ضربات وهمية فوق الاقمار على ان يراعى التسلسل في الاداء ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) بأسرع ما يمكن.
تسجيل النقاط: يتم حساب الزمن المستغرق من لحظة تحرك اللاعب الى القمع الاول وانتهاء بعودة اللاعب لمنتصف الملعب بعد التحرك للقمع الرابع .



شكل (3)

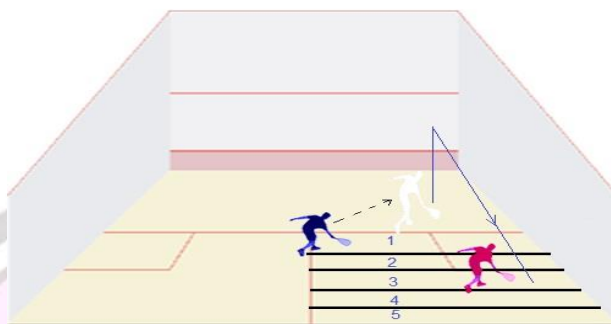
اختبار السرعة الحركية للاسكواش

3-4-1-4 الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة .⁽²⁾

الغرض من الاختبار: لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الامامية المستقيمة .
إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب اسكواش وكرات اسكواش واستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال وآخر (86.2 سم) .
مواصفات الاداء: يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعدادا لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الارسال الأيمن على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الارسال، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الأمامية، ما بين خط الارسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 4)، وتعطى للاعب (10) محاولات.
تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :

(2) علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخططية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الاسكواش بأعمار (17-19) سنة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص 52.
(3) علي جهاد رمضان: اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2000 ص 55 .

(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5. (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4. (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3. نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2. نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1. صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .



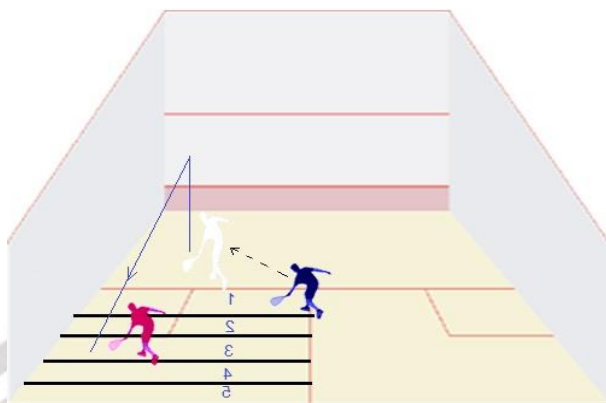
شكل (4)

أختبار دقة أداء الضربة الامامية

3-4-1-5 الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة (1):
الغرض من الاختبار: لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة .
إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للإسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليسرى للملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال وآخر (86.2 سم) .
مواصفات الاداء: يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعدادا لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الأرسال الأيسر على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الأرسال، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الخلفية، ما بين خط الأرسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 5)، وتعطى للاعب (10) محاولات .

تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :

- (5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5 .
- (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4 .
- (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3 .
- نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2 . نقطة
- واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1 .
- صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة .
- أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .



شكل (5)
اختبار دقة أداء الضربة الخلفية

2-4-3 التجارب الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عدد من لاعبي عينة البحث من أجل الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية لأداء اختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية في يوم الثلاثاء الموافق 2018/6/26 وتم تحضير الأجهزة والأدوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات أداء الاختبار لعينة البحث وتم التعرف على السلبيات والإيجابيات التي ترافق إجراء الاختبارات، وتم ذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجادرية الساعة الرابعة عصراً .

3-4-3 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق 2018/6/28 على أفراد عينة البحث لاعبي منتخب العراق البالغ عددهم (8) لاعبين قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث وبمساعدة فريق عمل مساعد وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية الساعة (الرابعة) عصراً .

3-4-7 التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد تمارين مقترحة وأُعيد في تصميم هذه التمارين على تحليل محتوى المصادر العلمية المهمة بعملية التدريب وأعداد المناهج التدريبية ومن أجل بيان تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية وذلك دقة أداء بعض المهارات الأساسية في الاسكواش .

وقد راعى الباحث التدرج والتموج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية، حيث بدأ المنهج التدريبي يوم السبت المصادف 2018/6/30 وأنتهى المنهج التدريبي يوم السبت 2018/8/25 حيث تكون المنهج التدريبي من (24) وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء)، وتم استخدام التدرج في الوحدات التدريبية الأسبوعية وكانت حركة الحمل خلال الشهر (1:3)، وحددت هذه التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمّن يصل إلى (45 دقيقة) في مرحلة الأعداد الخاص من الموسم التدريبي وتم تحديد الشدة من خلال التكرارات القصوى للتمارين⁽¹⁾.

(1) محمد رضا أبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، المكتبة الوطنية، للنشر، 2008، ص 104 .



عدد التكرارات القصوية (أحسن أنجاز) \times الشدة المطلوبة

الشدة =

100

حيث تم تطبيق هذه التمارين من قبل مدربي الفريق وتحت الإشراف المباشر من قبل الباحث وكانت التمارين المهارية المستخدمة تنفذ من قبل اللاعب نفسه في بداية المنهج كذلك تمارين لاعبين اثنين وتمرينين بثلاث لاعبين لإدخال التنافس وجعل التدريب مشابه لظروف المباراة، كذلك استخدام جهاز قاذف الكرات في إيصال الكرات للاعب في مناطق مختلفة من الملعب وتحديد المنطقة المراد إيصال الكرة إليها، والتأكيد على الأداء الصحيح ومتابعة اللاعبين في التمارين لتجنب الإصابات التي قد تحدث للاعبين، ملحق رقم (1) يبين التمارين المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي.

3-4-8 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمارين المستخدمة، وذلك عن طريق اختبارات البحث ومعرفة مدى فاعلية هذه التمارين في تطوير القدرات الحركية وأهم المهارات الأساسية المختارة وذلك وفي يوم الاثنين الموافق 2018/8/27 عن طريق الطريقة الخاصة بالبحث وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد في الجادرية الساعة (الرابعة) عصراً .

3-4-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) في استخراج قيم ومتغيرات البحث .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة و اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو واختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب واختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية باتجاه الزاوية المقابلة واختبار دقة الضربة الجانبية الأمامية والخلفية:

جدول (1)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار	س-	ع-	س-	ف هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار الدوائر المرقمة	القبلي	6.49	0.10	0.31	0.05	6.20	0.009	معنوي
	البعدى	6.18	0.07					
اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو	القبلي	24.85	0.18	0.41	0.22	5.28	0.006	معنوي
	البعدى	24.43	0.10					
اختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب	القبلي	14.12	0.83	1.25	0.88	3.98	0.005	معنوي
	البعدى	15.37	0.91					
اختبار الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة	قبلي	35.50	1.77	2.12	1.12	5.33	0.008	معنوي
	بعدى	37.62	0.74					
اختبار الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة	قبلي	35.50	1.77	1.25	0.88	3.98	0.005	معنوي
	بعدى	36.75	1.28					



2-4 مناقشة نتائج اختبار الدوائر المرقمة و اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو واختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب واختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحث تمت مناقشة النتائج كما يأتي، حيث يوضح الجدول (1) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لاختبارات القدرات الحركية التوافق والرشاقة وعدم وجود فروق معنوية لاختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب وترجع هذه الفروق المعنوية الى استخدام التمارين الخاصة التي أثبتت فاعليتها في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للعبة الاسكواش، حيث أن التمارين المقترحة ركزت على تقسيم مناطق اللعب بواسطة الرسم بالشرط لمناطق داخل الملعب يجب على اللاعبين التدريب في توجيه الكرة إليها وكذلك عمل أشاره (X) على المنطقة المراد لعب الكرة إليها وعلى اللاعب التحرك داخل الملعب والتركيز بلعب الكرة على هذه المنطقة وبتكرارات معينة، وكذلك استخدام تمارين الابعاز من قبل المدرب للتحرك لزوايا الملعب وكذلك تمارين الابعاز بالأرقام من خلال ترقيم المناطق المقسمة وعلى اللاعب التحرك وفق أيعاز المدرب والتي اثبتت فاعليتها في تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث، إذ يشير (راتب أحمد وخالد الكردي) الى ان من أهم الصفات الواجب توفرها في لاعب الاسكواش هو عنصر الرشاقة في تحركه داخل الملعب وبمختلف الاتجاهات وبدون إعاقة الخصم من لعب كرته (1) والتي أدت الى تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الاداء للمهارات الاساسية المختارة وان لعبة الاسكواش من الالعاب التي تلعب دقة الاداء في لعب الكرة دور رئيسي في ترجيح كفه اللاعب على الخصم من خلال أداء الضربات الهجومية وبدقة مما لا تعطي الفرصة للخصم من رد الكرة، إذ أن العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية أثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان الاتقان الحركي (2)، ومن هذه التمارين أداء الضربات الامامية والخلفية الارضية والطائرة والضربات الجانبية من خلال وضع علامات في الزاوية الامامية اليسرى واليمنى من الملعب، كذلك اداء ضربات بواسطة مكنة قذف الكرات كون أن هذا التمرين لا يتم تطبيقه بسهولة الا من خلال ضربات دقيقة من خلال هذا الجهاز، وأيضاً تم استخدام تمارين الضربات الامامية والخلفية والجانبية من خلال تزويد الزميل بالكرات من مناطق مختلفة من الملعب، حيث أن الدقة في الاسكواش مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز (3). وأن الدقة في لعب الكرة تعتمد على مدى أتيقان اللاعب الاداء الحركي والمسارات التصحيحية ومدى تركيز اللاعب في جو المباراة ولعب الكرة في الوقت والمكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبدقة لكسب النقاط في المباراة، كما وأن التدريب الفردي لمهارة الضربة الامامية والخلفية من الجزء الامامي للملعب تحت خط الارسال والجزء الخلفي للملعب فوق خط الارسال هي تمارين فعالة جداً للسيطرة على الكرة ولعبها بالمكان الصحيح، وايضاً استخدام التمارين واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الاداء، وأن استخدام التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب من خلال تصغير وتكبير المناطق المقسمة والواجب على اللاعب التحرك وتوجيه الكرة لهذه المناطق وبشكل منظم أدى الى تطور الرشاقة والتوافق وكذلك دقة أداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش بما يتلاءم مع المرحلة التدريبية للاعبين وهذا ما أظهرته النتائج، حيث أن المهارات الاساسية خاصة الهجومية منها تحتاج الى دقة بالغة في ضربها على

(1) راتب أحمد قبيعة وخالد الكردي: نفس المصدر السابق، 1996، ص 44.

(2) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي: ط1، بغداد، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980، ص238.

(3) Ian Mckenzie : op , cit ,1997, p 66 .



الزوايا الامامية للملعب من خلال توجيه الكرة لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم⁽¹⁾. ويرى الباحث في ضوء ما تقدم أن لاعب الاسكواش يحتاج الى قدر كبير من الدقة في الاداء لان الاسكواش تتميز بالتغيير المفاجئ لمسار الكرة لغرض خداع الخصم وعدم معرفته لاتجاهها، أذ أن التغيير المفاجئ لأوضاع الجسم المختلفة يحتاج الى دقة حركية عالية لإمكان الاستجابة السريعة الناجحة⁽²⁾. وأن لعبة الاسكواش من الألعاب التي تعتمد بشكل أساس على المهارات الأساسية كون هذه اللعبة تُلعب داخل ملعب مغلق وبوجود لاعب خصم وحدث احتكاك مباشر بين اللاعبين لعدم وجود شبكة تفصل بينهما لذلك يجب على لاعب الاسكواش ان يمتلك مهارة عالية تمكنه في لعب الكرة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبدون حدوث إعاقة للخصم، وان في بعض الألعاب يستغرق بناء المهارة زمناً أكبر من مجموعة الوحدة التدريبية، إذ تعتمد على القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري، وهو: التكنيك فـ "التكنيك ببساطة يعد أكثر الطرق في حل الأعمال البدنية المطلوبة أو المشكلات في إطار قوانين الرياضة"⁽³⁾، إذ يظهر من الإعداد المهاري هو: إتقان كافة المهارات الأساسية لتلك اللعبة كما ذكره (علي جهاد رمضان 2000): "إن المهارة في ممارسة لعبة الاسكواش تكمن في جانبين: الجانب الأول / هو الوصول إلى كرة في الملعب، والجانب الآخر/ هو ضرب الكرة بشكل صحيح، إذ يتطلب من اللاعب التحرك السريع للسلس لاستثمار كل الفرص للعب الكرة دون إحداث أية عرقلة للمنافس، وتجعله يتصرف بسرعة لمواجهة ضربات المنافس في المكان المناسب طبقاً للمواقف المتغيرة في أثناء اللعب"⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- أن استخدام التمارين الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث .
- 2- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش.
- 3- أن التمارين الخاصة أدت الى تطوير الدقة في أداء الضربات الارضية الامامية والخلفية .
- 4- أن التمارين الخاصة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء المهاري كون التمارين كانت تتضمن تمارين مهارية خاصة داخل الملعب .
- 5- أن التطور الحاصل من خلال النتائج جاء منسجماً ومناسباً لعينة البحث وأدى الى حصول تطور ملموس بالأداء .

- 6- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب أدت الى تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث .

5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي :

- 1- التأكيد على استخدام المدربين تمارين مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الدقة بالأداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة .
- 2- التأكيد على استخدام المدربين تمارين مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الرشاقة والتوافق.
- 3- استخدام تمارين أخرى تركز على تطوير سرعة التحرك لزوايا الملعب .

(4) أمين أنور الخولي: ألعاب المضرب-الاسكواش، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007، ص 2 .

(5) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: مصدر سبق ذكره، 233 .

(1) يوسف الشيخ: التعلم الحركي، الإسكندرية، القمة للطباعة والنشر، 1984 ص265.

(2) علي جهاد رمضان: أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص15.



- 4- يوصي الباحث بضرورة التركيز على تدريب الضربات الامامية والخلفية والجانبية وعدم اهمال أي نوع من الضربات .
- 5- من الممكن استخدام تمارين لتطوير المهارات الاساسية والهجومية والتركيز على أحدهما في مناهج التدريب التي يستخدمها المدرب في لعبة الاسكواش .
- 6- أجراء بحوث ودراسات على عينات أخرى تختلف في السن والجنس والعدد .
- 7- التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب الحديثة انسجاما مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش .
- 8- يوصي الباحث بتطبيق التمارين المقترحة على مهارات أخرى في لعبة الاسكواش .

المصادر:

- أمر الله أحمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998 ص26 .
- أمين أنور الخولي: ألعاب المضرب – الاسكواش، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007 .
- جمال الشافعي: الاسكواش سلسلة ألعاب المضرب المصورة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- جمال الشافعي: سلسلة ألعاب المضرب – الاسكواش، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- خالد محمد فادي: تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش، رسالة ماجستير، القاهرة، 2008 .
- راتب احمد قبيعة وخالد الكردي: السكواش رياضة الفن والحركة، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1996 .
- علي جهاد رمضان: اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000 .
- علي جهاد رمضان: اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2000 .
- علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخطئية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الاسكواش بأعمار (17-19) سنة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، جامعة القادسية، 2004.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي: ط1، بغداد، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980 .
- محمد أحمد مجاهد: التحليل الكينماتيكي لأداء الضربة الامامية في الاسكواش، رسالة ماجستير، جامعة طنطا، 1998.
- محمد رضا أبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، المكتبة الوطنية، للنشر، 2008 .
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- وجيه محبوب: علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989 .

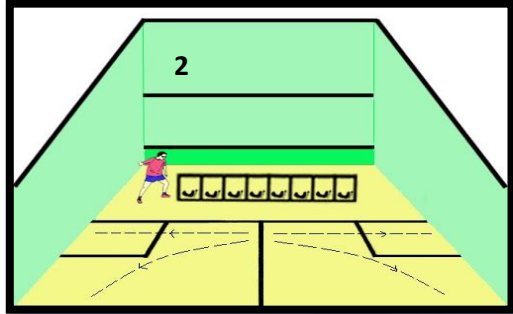


- Cecis Zuber **Squash Roketes For coach and Players**. Hang Dolnippen Printing co (HK) Lta, 1977. P40.
- Ian Mckenzie, **Beyond the Basics Excelling at Squash**. London, Hodder and Stoughton. 1994

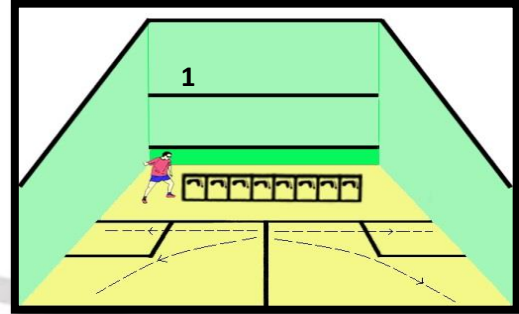
ملحق (1) ملحق يبين وحدة تدريبية من الجزء الرئيسي

الملاحظات	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين	القسم الرئيسي
عندما تكون مجموعتين ينفذ اللاعب تمارين اثنين كل تمرين في مجموعة	د1	1	ثا20	7	ثا20	%80	تمرين رقم (3)	
	د1.5	2	ثا30	6	ثا30	%80	تمرين رقم (5) + (4)	
	د1.5	1	ثا30	6	ثا30	80 %	تمرين رقم (6)	
	د1	2	ثا20	7	ثا20	%80	تمرين رقم (1) + (2)	
	د1	1	ثا20	7	ثا20	%80	تمرين رقم (7)	

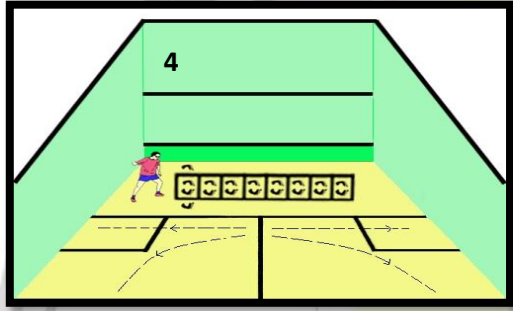
نماذج من التمارين الخاصة



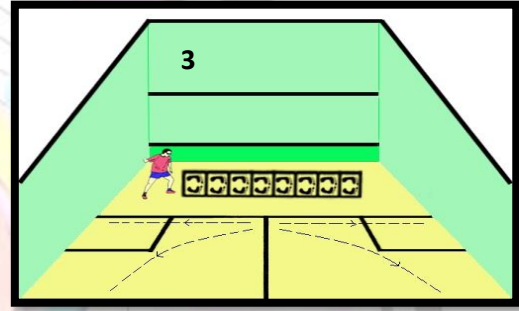
تمرين القفز على السلم بالقدم اليمنى ومن ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الأربعة والرجوع إلى وضع البداية.



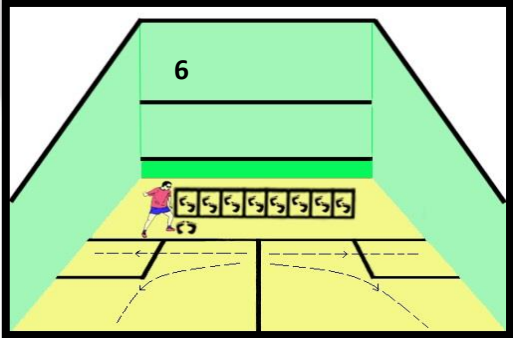
تمرين القفز على السلم بالقدم اليسرى ومن ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الأربعة والرجوع إلى وضع البداية.



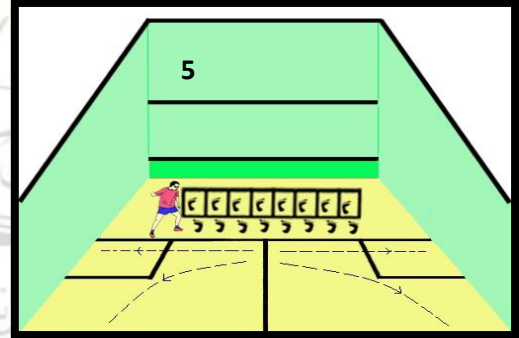
تمرين القفز على السلم بالقدمين معاً من جانب السلم وللداخل ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الأربعة والرجوع إلى وضع البداية.



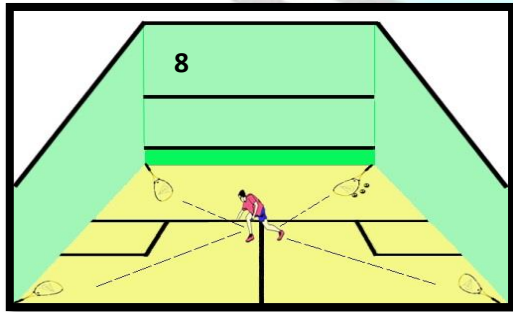
تمرين القفز على السلم بالقدمين معاً ومن ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الأربعة والرجوع إلى وضع البداية.



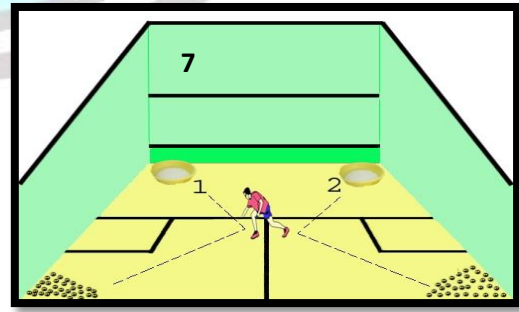
تمرين القفز على السلم القدمين معاً من جانب السلم ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الأربعة والرجوع إلى وضع البداية.



تمرين القفز على السلم قدم دخل وقدم خارج من جانب السلم ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الأربعة والرجوع إلى وضع البداية.



يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك وينقل إحدى الكرات الـ (3) لكل مضرب كرة ومن ثم إرجاعها لنفس المضرب وهكذا ، ويمكن التغير في مكان وضع الكرات بزوايا مختلفة.



يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك وينقل الكرات في جهة الملعب الأيسر إلى سلة (1) ومن الملعب الأيمن إلى سلة (2) وهكذا ويمكن تشكيل تمارين بزوايا مختلفة.





تأثير تمرينات القوة المعقدة على القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز فعالية الوثب الطويل

د. رحيم رويح حبيب أ.د حسين مردان عمر أ.د قاسم محمد عباس

جامعة القادسية/كلية التربية لبدنيه وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ظهرت اهمية البحث في اعداد تمرينات القوة المعقدة في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية في اداء الوثب الطويل ومستوى والانجاز. هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات القوة المعقدة (تمرينات القفز المنوع، تمرينات الانتقال) وتأثيرها على تطوير القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في فعالية الوثب الطويل، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، باستخدام القياس القبلي والبعدي على مجتمع البحث من شباب اندية محافظة الديوانية والبالغ عددهم (8) وبواقع مجموعة واحدة للموسم الرياضي 2018/2017 وقد تم تجانسهم بمتغيرات الدراسة ثم طبق البرنامج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص لفترة (8) اسبوع بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع وبمجموع (16) وحدة تدريبية، اذ هدف البرنامج التدريبي تنمية القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام القفز المتنوع والانتقال كأحد الوسائل الحديثة المتبعة لتنمية الصفة ومن خلال النتائج توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات ومنها ان لتدريبات القوة المعقدة (الانتقال، والقفز المتنوع) كان لها تأثير واضح في تطوير القدرة العضلية للرجلين، كما كان لها تأثير واضح في تطوير متغيرات (السرعة القصوى وزمن الطيران والسرعة الافقية) مما ادى الى تطوير مستوى الإنجاز، ومن خلال الاستنتاجات يوصي الى ضرورة تدريبات القوة المعقدة (الانتقال، والقفز المتنوع) في فعاليات القفز والوثب وضرورة استخدام القفز المتنوع وبأساليب القفز المختلفة في فعاليات الركض السريع وذلك ما تتطلبه من قوة وسرعة.

الكلمات المفتاحية: القوة المعقدة، القدرة الانفجارية، المتغيرات الكينماتيكية، الوثب الطويل

The effect of complex force exercises on explosive capacity and some kinetic variables and the completion of the long jump competition

Researchers

Prof. Raheem Ruwyh Habeb prof. Hussen Mardan prof. Kassim Mohamed

University of Qadisiyah - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

The importance of research in the preparation of complex power exercises in the development of explosive power and some Kinematic variables in the performance of the long jump and the level and achievement. The study aimed at preparing complex exercise exercises (various jumping exercises - weight-training exercises) and their impact on the development of explosive capacity and some kinetic variables and achievement in the long jump. The researchers used the experimental method of the experimental group, using tribal and remote measurement on the research community of youth clubs Diwaniyah (8) and by one group for the sports season 2017 \ 2018 have been homogenized by the variables of the study and then applied the training program in the preparation period for a period of (8) a week (2) training units per week and a total of (16) The aim of the training program was to develop the explosive capacity of the two men using various jumps and weights as one



of the modern methods used to develop that trait. The researchers reached the most important conclusions, such as that the complex strength training (weighting and jumping varied) It also had a clear effect on the development of variables (maximum speed, flight time and horizontal speed), which led to the development of the level of achievement, and through the conclusions recommend the need for complex strength training (weight - and jump varied) in the jump and jump and the need to use Jumped to the diverse and different methods of jumping in fast events sprint as required by the power and speed.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التطور وتحسين مستوى الانجاز الهدف الاساسي لكل رياضي ومدرب وذلك من خلال الاعداد الصحيح والمبني على اسس علمية صحيحة مما يؤدي الى تحقيق قفزة نوعية الى مستوى عالي، ففي كثير من الحركات والفعاليات الرياضية تعتمد الإنجازات العالية المتحققة على مراحل تكنيكية محددة يجب الاهتمام بها وتطويرها إلى أعلى حد ومستوى ممكن، فعلى سبيل المثال بفعاليات الوثب والقفز بألعاب المضمار والميدان تعتبر مرحلة الارتقاء هي المرحلة الرئيسية والمقررة للإنجاز، أما في فعاليات الدفع والرمي بألعاب المضمار والميدان تعتبر مرحلة الرمي أو الدفع هي المرحلة الأهم في هذه المسابقات أو الفعاليات. كما تعد مرحلة الدفع والارتقاء من المراحل المهمة والرئيسية لكثير من المهارات الحركية في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية. ومما تقدم لا يعني بعدم الاهتمام ببقية المراحل أو الأقسام الحركية، بل هناك أولويات معينة لكل فعالية في نسب الاهتمام من قبل المدرب أو نسب التمارين المستخدمة فيها لكل مرحلة أو قسم من أقسام تكنيك الحركة أو الأداء المهاري للحركة، ومن فعاليات الوثب بألعاب القوى فعالية الوثب الطويل ذات المراحل التكنيكية المترابطة والمؤلفة من (الركضة التقريبية، الارتقاء، الطيران، الهبوط) لذا على المدرب في فعالية الوثب الطويل معرفة أولويات الاهتمام بتلك المراحل التكنيكية والتركيز على تطويرها إلى أفضل مستوى ممكن. لذلك فإن هذه المراحل المهمة يجب أن تنال التدريبات اللازمة لتطوير أهم قدرة مؤثرة على الإنجاز في هذه الفعاليات. فالارتقاء بالوثب الطويل على سبيل المثال يتطلب قدرة عالية في رجل الارتقاء للإطلاق بأقصر زمن ممكن وبزاوية معينة تتطلب تطوير وتحسين لقوة الدفع الانفجارية، يجب أن نعمل على تطوير وتحسين قدرة القوة المميزة بالسرعة (Power) والقوة أو القدرة الانفجارية (Explosive Power or Strength)، لذا ظهرت أهمية البحث في اعداد تمارين القوة المعقدة في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية في اداء الوثب الطويل ومستوى والانجاز.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على مختلف البرامج التدريبية لأغلب مدربي الوثب والقفز لاحظنا معظم تدريبات تنمية القوة العضلية تعتمد على اجهزة الاثقال وبمختلف الاوزان لغرض تطوير مستوى الانجاز، اذ تلك التمارين اغلبها لا تتشابه مع مستوى الاداء المهاري لذا ارتى الباحثون استخدام تدريبات القوة المعقدة والذي يجمع تدريبات القفز المتنوع وبأساليب مختلفة بالإضافة الى تدريبات الاثقال لغرض تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين وتأثيرها على بعض الصفات البدنية الاخرى المؤثرة على انجاز الوثب الطويل فضلا عن ذلك تأثير تلك التدريبات على المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة على مستوى الاداء المهاري مثل (السرعة الافقية، وزمن الطيران) عند أدائه للمهارة كمحك للدلالة على مدى تطور القدرة الانفجارية للرجلين وكذلك قدرة المتسابق في توظيف هذا الجهد في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي.



3-1 هدف البحث:

يهدف الباحثون التعرف على:

- 1- اعداد تمرينات القوة المعقدة (تمرينات القفز المنوع، تمرينات الاثقال) في فعالية الوثب الطويل
- 2- تأثير تمرينات القفز المنوع وتمرينات الاثقال على تطوير القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في فعالية الوثب الطويل.

4-1 فرضا البحث:

افترض الباحثون:

- 1- تمرينات القوة المعقدة لها تأثيرا إيجابيا على القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثب الطويل.
- 2- تطوير القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام تمرينات القوة المعقدة يؤثر تأثيرا إيجابيا على بعض المتغيرات الكينماتيكية (السرعة الأفقية، زمن الطيران) لفعالية الوثب الطويل والانجاز.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: متسابقى اندية الديوانية في الوثب الطويل والبالغ عددهم (8) واثبين للموسم الرياضي 2018/2017 .

2-5-1 المجال المكاني: ميدان الوثب في مضمار جامعة القادسية والقاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية

3-5-1 المجال الزماني: من الفترة 2018/6/1 ولغاية الفترة 2018/8/8.

تحديد المصطلحات :

-تدريبات القوة المعقدة هي التدريبات التي تجمع بين تدريبات المقاومة (الأثقال) مع تدريبات البلايوميتركس.

2- منهجية البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته مشكلة البحث.

2-1 مجتمع وعينة البحث: قام الباحثون باختيار مجتمع البحث من شباب اندية محافظة الديوانية والبالغ عددهم (8) واثبين وبواقع مجموعة واحدة للموسم الرياضي 2018/2017 وقد تم تجانسهم بمتغيرات الدراسة كما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين مواصفات عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب الطويل من الثبات (سم).	سنتيمتر	225.45	10.57	1.05
الوثب العمودي من الثبات (سم).	سنتيمتر	48.58	3.71	0.75
مسافة خمس حجلات بالرجل الأيمن (م).	متر	11.45	0.39	0.28
مسافة خمس حجلات بالرجل اليسرى (م).	متر	11.29	0.71	0.45
الانجاز	متر	5.90	0.23	0.52

2-1 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (2) .
- حاسوب الكتروني نوع (pentum4) عدد (1) .
- شريط قياس معدني فئة (50 م) عدد (1) .
- مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة
- حواجز وصناديق مختلفة الارتفاع



- ميدان الوثب الطويل
- عدد (1) كاميرا سانيو 3000 مجال/ث.
- عدد (1) حامل ثلاثي القاعدة خاص بالكاميرا المستخدمة.
- 2-2 الاختبارات البدنية:** اعد الباحثون اختبارات القدرات البدنية اعتماداً على المصادر العلمية في حقل التدريب الرياضي والاختبارات والقياس، كانت كالاتي:
 - اختبار عدو (30) م سرعة قصوى من البدء الطائر.
 - اختبار الوثب من الثبات.
 - اختبار (5) حجلات برجل اليمين
 - اختبار (5) حجلات برجل اليسار
 - اختبار انجاز الوثب الطويل
- 3-5 الاسس العلمية للاختبارات:**
- 2-3 التجربة الاستطلاعية:**
 - تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2018/6/1 على (3) لاعبين وذلك لغرض:
 - تعرف فريق العمل المساعد لطبيعة وزمن الاختبارات لإنجاز مهمتهم .
 - التأكد من صلاحية الكاميرا وتحديد المكان المناسب في ميدان الوثب لإجراء التصوير.
 - تنظيم وضبط عمليات التصوير والتحليل الحركي لتحديد طبيعة الحركة موضوع الدراسة.
- 2-4 التجربة الميدانية:**
- 2-4-1 الاختبارات القبلية:** تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ من 2018/6/3-2 وكما يلي:
 - 1- تضمن اليوم الاول على:**
 - اختبار عدو 30م من الوضع الطائر.
 - اختبار خمسة حجلات برجل اليسار.
 - اختبار خمسة حجلات برجل اليمين.
 - 2- اليوم الثاني:**
 - اختبار الوثب الطويل من الثبات:
 - إعداد المتسابقين للتصوير لغرض استخراج متغيرات الدراسة الكينماتيكية والانجاز:
 - قام الباحثون بإعداد المتسابقين للتصوير وقياس المستوى الرقمي تبعا للخطوات التالية:
 - 1-ارتداد المتسابقين الملابس الرياضية.
 - 2-وضع العلامات التي تبين النقاط التشريحية لمفاصل الجسم على شكل (X) وذلك من البلاستر الأبيض (الشريط اللزج).
 - تصوير المحاولات:** قام الباحثون بتصوير ثلاث محاولات لكل متسابق في القياس القبلي وثلاث محاولات أخرى في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وقد اختار الباحثون أفضل محاولة لكل متسابق في القياس القبلي وكذلك في القياس البعدي.
 - وقد تم استخراج ما يلي من عملية التحليل:
 - 1-زمن الطيران.
 - 2-السرعة الأفقية لحظة الارتقاء.



2-4-2 المنهج التدريبي (٩):

-فترة البرنامج التدريبي (8) اسبوع بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع وبمجموع (16) وحدة تدريبية، اذ تم تطبيق مفردات المنهج في مرحلة الاعداد الخاص اعتبارا من 2018/6/2 ولغاية 2018/8/4.

-يهدف البرنامج التدريبي تنمية القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام القفز المتنوع والاثقال كأحد الوسائل الحديثة المتبعة لتنمية تلك الصفة كما مبينه في الملحق (1)
-يتم اداء التدريبات بأقصى سرعة، وذلك لضمان عدم تداخل صفة التحمل مع القدرة العضلية.
-استخدام شدة تتراوح ما بين (60% الى 80%) من أقصى قدرة المتسابق بالنسبة للمسافات الأفقية والعمودية في تلك التمرينات وعدد المجموعات من (2-3) وعدد التكرارات من (6-12) تكرارا مع فترة راحة نشطة بين المجموعات مقدارها (2-3) دقيقة وبين التكرارات مقدارها (40-90) ثانية.

-يتراوح زمن تنفيذ البرنامج ما بين 50-60 دقيقة.
-مراعاة مبدأ الشدة في تدريبات الارتفاع وذلك من خلال أقصى وزن للاعب.
-مراعاة مبدأ زيادة الشدة وذلك من خلال أقصى ارتفاع للصندوق الخشبي لكل متسابق على ان لا يتجاوز أقصى ارتفاع عن 100 سم.
-مراعاة قياس الارتفاع المناسب للصندوق كل أسبوعين سواء للرجلين معا أو كل رجل أو لكل رجل على حدة لتحديد الارتفاع المناسب لكل فرد للأسبوعين التاليين .

2-4-3 الاختبارات البعيدة: تم اجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 2018/8/5 وعلى مدى يومين وبنفس اجراء وتسلسل الاختبارات القبلية.

2-5 المعالجات الإحصائية: استخدام برنامج الإحصاء SPSS وذلك للحصول على:
(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) الفروق، نسبة التطور، معامل الارتباط).

3- عرض ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور

جدول (2)

يبين مستوى الدلالة وقيمة (ت) المحتسبة) بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)*	مستوى الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
زمن عدو 30 متر من البدء الطائر (ث)	3.59	0.38	3.17	0.25	4.64	0.01
الوثب الطويل من الثبات (سم).	225.45	10.57	258.00	4.84	9.43	0.04
الوثب العمودي من الثبات (سم).	48.58	3.71	67.25	3.33	5.62	0.02
مسافة خمس حجلات بالرجل الأيمن (م).	11.45	0.39	12.24	0.20	12.47	0.03
مسافة خمس حجلات بالرجل اليسرى (م).	11.29	0.71	12.35	0.16	18.90	0.01
زمن الطيران (ث)	0.56	0.41	0.70	0.12	5.35	0.04
السرعة الأفقية لحظة الارتفاع (م/ث).	7.97	0.23	9.25	0.17	6.36	0.02
المستوى الرقمي (م).	5.84	0.28	6.42	0.16	11.02	0.00



جدول (3)

نسبة تطور الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة تطور %
	س-	ع	س-	ع	
زمن عدو 30 متر من البدء الطائر (ث)	3.59	0.38	3.17	0.25	2.70
الوثب الطويل من الثبات (سم).	225.45	10.57	258.00	4.84	12.62
الوثب العمودي من الثبات (سم).	48.58	3.71	67.25	3.33	27.76
مسافة خمس حجلات بالرجل الأيمن (م).	11.45	0.39	12.24	0.20	6.45
مسافة خمس حجلات بالرجل اليسرى (م).	11.29	0.71	12.35	0.16	8.58
زمن الطيران (ث)	0.56	0.41	0.70	0.12	20.00
السرعة الأفقية لحظة الارتقاء (م/ث).	7.97	0.23	9.25	0.17	13.84
المستوى الرقمي (م).	5.84	0.28	6.42	0.16	9.03

3-1 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2-3) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة (30 متر عدو من البدء الطائر والوثب العمودي والوثب الطويل من الثبات ومسافة خمس حجلات بالرجل اليمنى والرجل اليسرى من الثبات والانجاز) لصالح القياس البعدي وهذا يدل على فاعلية تقنين التدريبات المستخدمة في تحسين القدرات الحركية والمهارية في مسافة الوثب الطويل، إضافة إلى المتغيرات الكينماتيكية، وهذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه George Dunn (1999) "أن هناك أنواعا عديدة للتدريب الارتدادي تنحصر في الحجلات والوثبات على الحواجز والارتدادات والوثب العميق وذلك بهدف تنمية القدرة الانفجارية للرجلين وتعطي نتائج واستجابة عالية ويتضح ذلك من خلال اختبار الوثب العمودي والوثب الطويل واختبار العدو"¹.

3-1-1 مناقشة نتائج الوثب من الثبات:

ظهرت نتائج اختبار الوثب من الثبات في الجدول والذي يمثل اختبار القدرة السريعة للرجلين بان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزى ذلك إلى الأسلوب التدريبي الذي اتبعها الباحثون في تلك التدريبات لغرض تنمية القوة السريعة بشكل علمي وفق متطلبات تلك التدريبات بأسلوب الوثب العميق والتي كان لها الأثر في تحفيز المجاميع العضلية العاملة مما أدى إلى تحسين الأداء بشكل اقتصادي وبزمن أقل، ونتيجة ذلك تطورت القوة في العضلات المادة والثانية للرجلين بالاتجاه الأفقي والعمودي مما أدى إلى تحقيق انجاز أفضل، وهذا ما أراد تحقيقه الباحثون في أهداف البحث وفروضة. إذ أن "تطور قوة عضلات الرجلين للاعب الوثاب يؤدي إلى تطور قوة عضلات الفخذ والساق وبالتالي تعطي قوة ورشاقة للاعب"² فالتدريبات المستخدمة بأسلوب القوة المعقدة (تمرينات القفز المنوع - تمرينات الاثقال) لها أثر واضح في تنمية القوة السريعة لعضلات الرجلين، إذ أصبحت وسيلة لتنمية عمل الجهاز العصبي-العضلي لكي يستجيب بقوة وسرعة أكبر أثناء أداء حركات يتطلب مدا عضليا يتبعها مباشرة قصرا في العضلة نفسها. وبصورة عامة فالتدريبات المستخدمة تعد وسائل تدريبية ناجحة لتنمية القوة السريعة وتطويرها وذلك لإسهامها الفاعل في تنشيط عمل الألياف العضلية للعمل السريع.

(1) George, D Crash Training to state Championship, Track Coach, Formerly Track Technique, Noo.147, Spring, 1999.

(2) محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008، ص 643



3-1-2 مناقشة نتائج اختبار الخمس حجلات برجل اليسار واليمين:

ظهرت النتائج معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وذلك للتدريبات المختلفة في الوثب العميق سواء كانت بالإثقال أو بدونها مما أدت إلى تطور القوة السريعة بشكل فعال وذلك من خلال سرعة أداء الحجلات نتيجة عمل الانقباضات التناغمية للعضلات العاملة من خلال المط العضلي الفعال حيث أكد (محمد حسن علاوي، وأبو العلا عبد الفتاح) بأن "قابلية الامتطاط في العضلات تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي للتمارين المستعملة" كما أن تدريبات القفز العميق هي تدريبات توافقية بين الذراعين والرجلين مما أثر إيجابياً في مستوى أداء الحجلات التي قاموا بها أفراد المجموعة¹ وهذا يتفق ما توصل إليه (محمد رضا وآخرون، 1988) "من أن تمارين القفز العميق تساعد على تعلم التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتحسينه"²

3-1-3 مناقشة نتائج اختبار ركض 30 متر (السرعة القصوى):

ظهرت النتائج معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة القصوى ولصالح البعدي كما في الجدول (2) وذلك لاستخدام تدريبات القوة المعقدة (تمارين القفز المنوع، تمارين الإثقال)، إذ تم تحسين زمن السرعة مما ساهمت في تنمية قوة عضلات الرجلين وبذلك تحسن مستوى الركض حيث أشار (محمد عثمان، 1990) "بأن هناك علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري السرعة والقوة، إذ لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الأداء"³ وبما أن تدريب السرعة يعتمد على النظام الأول ويعتمد على الطاقة المخزونة والموجودة والمتحررة في العضلات (ATP- PC)، لذا فإن القفز المتنوع والركض المستخدم تعتمد على هذا النظام الأمر الذي أدى إلى تطوير قوة إضافية وسرعة انفجارية واللذان تعتبران مهمتين في العضلات العاملة في الركض السريع.

ويشير Sharkey (1990) أن "القفز المتنوع من العوامل التي أدت إلى زيادة القدرة الانفجارية للرجلين وخاصة في مسابقات الوثب"⁴، حيث دلت نتائج الأبحاث على أن التدريب البليومترى يعتبر طريقة مؤثرة وفعالة بغرض تحسين القوة وسرعة الحركة، حيث تسمح للجهاز العصبي بتنبيه أكبر عدد من الألياف العضلية المنقبضة وتحسين تتابع انقباضاتها مما يساهم في إنتاج قوة أكبر، ويضيف أن هذا النوع من التدريب أصبح شائعاً في أوروبا وأمريكا. ويتضح مما سبق أن استخدام القفز المتنوع تعتبر عاملاً فعالاً في مسابقة الوثب الطويل التي يتطلب أدائها العمل على دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي إحدى الصفات المطلوب تنميتها.

3-1-4 مناقشة نتائج المتغيرات الكينماتيكية:

ظهرت النتائج معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج المتغيرات الكينماتيكية ولصالح البعدي كما في الجدول (2) وعند النظر إلى متغير "السرعة الأفقية لحظة الارتقاء" نجد أن المتسابق عند أدائه للارتقاء يحاول تحقيق أعلى ارتفاع عمودي ممكن حتى يتمكن من الحصول على الطيران لأعلى نقطة وهذا الأمر يحكمه متغيرين أساسيين أحدهما السرعة الأفقية وقوة الدفع والتي منها ينطلق المتسابق من الأرض لتحقيق مرحلة الطيران، هذا التطور ظهر نتيجة القفز المتنوع وبأساليبها (الوثب العميق الأفقي والعمودي) والمماثلة إلى أسلوب الارتقاء في الوثب الطويل، إذ أنه كلما زاد تعزيز قوة الدفع كلما ساعد المتسابق تحقيق أقصى ارتفاع عمودي أثناء مسار الطيران، حيث يؤكد باليستيروس والفاريز (1991) "أن الزيادة في مسافة الوثب الطويل تحددها ثلاثة عناصر أساسية وهي السرعة

(1) مهدي كاظم علي: دراسة مقارنة لبعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية، بحث منشور في مجلة

كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد العاشر، 1995

(2) محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008، ص 643.

(3) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، تكنيك- تدريب - تعليم - تحكيم، دار الفكر للنشر، الكويت 1990.

43 Sharkey, B.J Physiology of Fitness, 3rd ., ed., Human Kinetics Books, Illinois, 1990,P



الأفقية والسرعة العمودية وارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الارتفاع الذي يتأثر بالقوة المؤثرة الناتجة من الارتفاع¹، أما بالنسبة لمتغير (زمن الطيران) ظهرت الفروق معنوية بين القبلي والبعدي ولصالح البعدي نتيجة ما تضمنته التدريبات المختلفة من تمارين قفز للأعلى والهبوط إلى الأسفل من على الصناديق المختلفة الارتفاع مما أدت إلى تطور زمن الطيران، إذ نرى "أنه كلما زاد الفرق بين ترك الأرض والهبوط زاد زمن طيران اللاعب للقيام بتحريك جسمه في أوضاع مختلفة تناسب الحركة كالمشي أو التعلق في الهواء وبالتالي زادت فرصة حركته تحت تأثير المركبة الأفقية للسرعة، فتزيد بذلك المسافة الأفقية الإضافية التي تحققها مستوى الانطلاق"²، وهذا ما أكد عليه كل من طلحة حسام الدين ووفاء صلاح الدين وآخرون (1998). ويوضح بسطوي (1997) "أن اختبار وسيلة التدريب يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهارى توصيفا دقيقا يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدنى أساسى في هذا الأداء وأسلوب تدريب القوة الخاصة بالأداء ينطلق من الخصائص الكينماتيكية والديناميكية لأداء المهارى كقاعدة أساسية لاختيار وسيلة التدريب وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل أو من حيث مقادير المقاومات وإيقاع الأداء وعدد مرات التكرار وما إلى ذلك من مواصفات فنية لبناء التدريب التخصصى"³. ويرى الباحثون أن التعرف على نتائج تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام الاختبارات البدنية المعتادة قد لا يعطى مؤشرا كافيا عن إمكانية المتسابق في توظيف هذا التطور البدني عند أدائه للمسابقة، لذا فإنه يمكن استخدام بعض الدلالات الميكانيكية التي تعبر عن تطوير مستوى الأداء (السرعة الأفقية، الارتفاع العمودي، زمن الطيران) عند أدائه للمهارة كمحك للدلالة على مدى تطور القدرة الانفجارية للرجلين وكذلك قدرة المتسابق في توظيف هذا الجهد في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

من خلال النتائج استنتج الباحثون ما يأتي:

- 1- لتدريبات القوة المعقدة (الانقال-والقفز المتنوع) كان لها تأثير واضح في تطوير القدرة العضلية للرجلين .
- 2- لتدريبات القوة المعقدة (الانقال-والقفز المتنوع) كان لها تأثير واضح في تطوير متغيرات (السرعة القصوى وزمن الطيران والسرعة الأفقية) مما أدى إلى تطوير مستوى الانجاز
- 3-القفز المتنوع المشابهة للأداء أثرت على متغيرات الدراسة في تطوير الانجاز

2-4 التوصيات:

يوصي الباحثون :

1. ضرورة تدريبات القوة المعقدة (الانقال-والقفز المتنوع) في فعاليات القفز والوثب
2. ضرورة استخدام القفز المتنوع وبأساليب القفز المختلفة في فعاليات الاركاض السريعة وذلك ما تتطلبه من قوة وسرعة.
3. ضرورة استخدام تدريبات القوة المعقدة (الانقال-والقفز المتنوع) في فعاليات الالعاب الفرقية (كرة السلة والطائرة واليد والقدم).

المصادر:

- 1-باليستيروس، الفاريز: أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، ترجمة عثمان رفعت، محمود فتحى 1991.

(1) باليستيروس، الفاريز؛ أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، ترجمة عثمان رفعت، محمود فتحى، 1991م، ص297.
(2) طلحة حسين حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضى، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
(3) بسطوي سي احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم-تكنيك-تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص327-328



- 2- طلحة حسين حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 3- بسطويسى احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم-تكنيك-تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
- 4- مهدي كاظم علي: دراسة مقارنة لبعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد العاشر، 1995.
- 5- محمد رضا ابراهيم: تأثير تمارين القفز المختلفة على تحسين القوة القصوى الثابتة والقوة المميزة بالسرعة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
- 6- محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، تكنيك- تدريب- تعليم-تحكيم، دار الفكر للنشر، الكويت 1990.
- 7- محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008.
- 8- Sharkey, B.J Physiology of Fitness, 3rd, ed, Human Kinetics Books, Illinois, 1990.
- 9- George, D Crash Training to state Championship, Track Coach, Formerly Track Technique, No.147, Spring, 1999.



ملحق (1)
يبين البرنامج التدريبي

الأسبوع	التمارين	الوحدة التدريبية	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
1	تمارين القفز على الكاحلين. التكرار	الأولى	12×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	تمارين الدنين مع القفز للأعلى بالشفة		10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	القفز العمودي التكرار في المكان	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
2	القفز على الحواجز بمقدمة القدم (القفز على الأمشاط) (6) حواجز بارتفاع (50) سم	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	تمارين القفز على الكاحلين. (مع التركيز على طول فترة التوقف في الهواء)	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
3	تمارين القفز بأوزان إضافية	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	-القفز على الموانع بمقدمة القدم (القفز على الأمشاط) (ارتفاع 60 سم) مع التركيز على زيادة المسافة. من 4-8 مرة		10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	قفز مزدوج بالرجلين معا من الأرض الى الصندوق ارتفاع (60-80 سم)	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
4	تمارين القفز مع ثني الركبتين. بالشفة بوزن 20 كغم.	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	-القفز الجانبي على الموانع مع التركيز على زيادة المسافة بين القفزات (4-8) مرة	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
5	تمرين البنج بريس يشده 70%.	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	تمارين القفز مع ثني الركبتين مع التركيز على طول فترة التوقف في الهواء.	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
6	-القفز الطويل المتكرر من الثبات. مع التركيز على طول القفزة وارتفاعها	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	تمارين نصف ديني بشدة 80%	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
7	القفز على ساق واحدة والهبوط على نفس الساق مع التركيز على تكرار القفزة على نفس الساق ولمسافة معينة (على صناديق مختلفة الارتفاع)	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	-القفز من الثبات لكلتا القدمين بصورة متكررة	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
8	القفز على مقدمة القدم (الأمشاط) مع الركض السريع لمسافة 30-40 متر بعد القفز	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة
	- القفز الجانبي على الصناديق ثم الركض لمسافة 30-40 متر بعد القفز					
	القفز بقدم والنزول على القدم الأخرى مع زيادة المسافة بين الخطوات	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	3 – 2	3 – 5 دقيقة



تأثير تمرينات الكروس فت في تطوير عزم الذراعين و القدرة الوظيفية اللاهوائية القصيرة ودقة

الارسال بالكرة الطائرة

أ.م.د. أمال صبيح سلمان

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تطرقت الباحثة في الباب الأول إلى مقدمة البحث وأهميته، وتطرقت إلى أهمية تأثير تمرينات الكروس فت وأثرها في تطوير عزم الذراعين و القدرة الوظيفية اللاهوائية القصيرة، ولما لها من دور بارز وكبير ومؤثر في تحقيق الإنجاز، وإنَّ أي ضعف فيها سوف ينعكس بشكل سلبي على دقة الاداء الصحيح لمهارة الارسال، وتحقيق الفوز بالمباراة، وكذلك احتوى الباب الأول على مشكلة البحث التي تمحورت في قلة اهتمام بعض المدربين بالاهتمام بالجانب البدني والوظيفي للاعبين والذي سوف ينعكس سلبا على الجانب المهاري لذلك قامت الباحثة بإعداد تمرينات الكروس فت لتطوير العزم للذراعين والقدرة الوظيفية اللاهوائية القصيرة واداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة وتدريب اللاعبين عليها يمكن ان يطور كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية والتي لها الدور المباشر والكبير والمؤثر في مستوى أدائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه التكنيك والأداء الجيد للفوز في المباراة، لذلك كلما تحسنت حالة اللاعب البدنية والوظيفية استطاع أداء انجاز أفضل وبدقة مع الاقتصاد بالطاقة المبدولة.

أما الباب الثالث من البحث فاحتوى على منهجية البحث والإجراءات الميدانية ووصف لمجتمع العينة، واعتمد المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تضمنت لاعبا نادي شهربان لفئة الشباب والبالغ عددهم (14) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكذلك تم تحديد متغيرات البحث وأهم الإجراءات المستخدمة، وكذلك الوسائل الإحصائية، أما الباب الرابع فقد اشتمل على عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وتحليلها ومناقشتها اذ تم عرض وتحليل اختبارا عزم الذراعين القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها وكذلك عرض وتحليل اختبار القدرة اللاهوائية القصيرة القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها فضلا عن ذلك تم عرض وتحليل اختبار مهارة الارسال القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها ومنها، مستنداً في ذلك إلى مجموعة من المصادر العلمية، أما الباب الخامس فقد تضمن اهم ما توصلت اليه الباحثة:

- 1- ظهور تطور معنوي في صفة عزم القوة للذراعين نتيجة تمرينات الكروس فت وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية .
- 2- ان للتمرينات الكروس فت كان لها تأثير ايجابي اسهمت في تطوير القدرة اللاهوائية القصيرة والتي تعد متغير وظيفي مهم لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- 3- ظهور تطور معنوي لدى اختبار مهارة الارسال من الاعلى في الكرة الطائرة وبشكل ايجابي وقد اظهرته نتائج الاختبارات البعدية.

2-5 التوصيات:

- 1- تأكيد استعمال الأسلوب الحديث الكورس فت في لعبة الكرة الطائرة، باعتباره من أحدث الأساليب التدريبية الحديثة .
- 2- على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي باستعمال الأسلوب التدريبي الحديث.
- 3- إجراء دراسة مماثلة على فئات متقدمة مع زيادة مدة المنهج التدريبي لغرض معرفة عامل الزمن في لتطوير القوة الانفجارية ومن ثمَّ أساهمها في أداء المهارات الأساسية بكرة الطائرة .
- 4- استخدام تمرينات الكورس فت لمتغير العزم للذراعين والاهتمام بتطوير قوة العزم للذراعين لكونها نوعاً مهماً من أنواع القوة العضلية، ولها تأثير مباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .



Research Summary

The effect of crossover exercises in the development of torque, short anaerobic functionalities and accuracy of volleyball Search submitted by Dr. Amal Sobeih Salman University of Diyala

The researcher touched on the importance of the impact of crossover exercises and their impact on the development of the arm's arm and the short anaerobic functional capacity, and because of their prominent role and significant impact on the achievement of achievement, although any weakness will reflect negatively on the accuracy of performance. The first part of the problem of research, which focused on the preparation of the exercises for the development of arm muscles and short anaerobic capacity and performance of the skill of volleyball and training players can develop the functional situation. And the accuracy of the player, which has a direct role and large and influential in the level of performance correctly, which results in the technology and performance of the good win the game, so the better the player's condition was able to perform better and accurately with the economy energy. The third part of the research included the methodology of research and field procedures and a description of the sample society. The experimental method was adopted. The sample of the research included the 14 players. The fourth section included the presentation, analysis and discussion of the findings of the researcher, which presented and analyzed the test of the determination of tribal and remote arms, analysis and discussion, as well as the presentation and analysis of anaerobic capacity test. Short and Tribal Tribal Analysis and Discussion. In addition, the test and analysis of tribal and remote transmission skills were presented and analyzed, and discussed, based on a set of scientific sources. The fifth section included the most important findings. Les researcher - the emergence of a significant evolution in the status of power torque of the arms as a result of the exercises crutches and this is what the results of the tests showed dimension.

-The practice of crossover has had a positive effect contributed to the development of short anaerobic capacity, which is an important functional variable for volleyball players.

-The emergence of a significant evolution in the test of the skill of transmission from the top in volleyball and positive and has been shown by the results of remote tests.

Recommendations:

-Confirmation of the use of modern style crossover in volleyball game, as one of the latest methods of modern training.



- The trainers in charge of the training process need to develop the physical and functional levels using the modern training method.
- Carry out a similar study on the advanced classes with increasing the duration of the training curriculum for the purpose of knowing the time factor in the development of explosive power and then contribute to the performance of the basic skills volleyball.
- use and recruitment exercises Crossovers variable ft torque armrests and the importance of developing the strength of torque arms for being a kind of important types of muscular strength, and have a direct impact on the development of some basic skills in volleyball.

الباب الأول: التعريف بالبحث:

1- مقدمة البحث وأهميته

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً وكبيراً في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة ساهمت في رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز فيها بدرجة كبيرة، وإن سبب هذا التقدم يعود إلى التخطيط المبرمج وإتباع الأسلوب العلمي من أجل المساهمة في تطوير وتحسين المستوى الرياضي ويضمن الارتقاء بمستوى هذه الألعاب نحو الأفضل لتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية وخاصة في لعبة الكرة الطائرة .

إن لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً لدى أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والإثارة. ولتعدد المهارات الأساسية فيها لذلك أصبح من الضروري على الخبراء والمعنيين تعليم وتدريب هذه اللعبة من حيث الإعداد والتخطيط وتطبيق برامج علمية دقيقة لزيادة تطوير مستوى هذه الفعالية، فضلاً عن ذلك إن لعبة الكرة الطائرة كأى من الألعاب الرياضية التي لها مبادئها الأساسية ومنها المهارات الهجومية، إذ إن هذه المهارات ترتبط مع بعضها البعض بشكل وثيق وقوي وإن أي ضعف في مستوى أداء هذه المهارات يؤدي إلى هبوط مستوى الفريق وخسارته للأشواط وإن نجاح اللاعب في أدائه للمهارات الهجومية ومنها مهارة الإرسال لا يتوقف على تنمية القدرات البدنية والمهارية فحسب بل يتعدى ذلك إلى مراعاة النواحي الفلسفية للاعب والتي لها الدور المتميز في أداء اللاعب .

وتكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات الكروس فت وما تتميز به من خصائص واسلوب تدريبي جيد ندر استعماله من المدربين في تطوير العزم للذراعين و القدرة الوظيفية اللاهوائية القصيرة واداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة وتدريب اللاعبين عليها يمكن ان يطور الحالة الوظيفية ودقة اداء للاعب والتي لها الدور المباشر والكبير والمؤثر في مستوى أدائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه التكنيك والأداء الجيد للفوز في المباراة.

2-1 مشكلة البحث:

إن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة يعود إلى استفادة العاملين في المجال الرياضي من إتباع الأسلوب العلمي السليم وطرق التدريب الحديثة من أجل تحقيق الأهداف التي يسعون إليها.

من خلال متابعة العديد من الوحدات التدريبية والتدريسية لاحظت الباحثة قلة اهتمام بعض المدربين بالجانب البدني والوظيفي للاعبين والذي سوف ينعكس سلباً على الجانب المهاري لذلك قامت الباحثة بإعداد تمرينات الكروس فت وتدريب اللاعبين عليها والتي يمكن ان تطور كفاءة اللاعب البدنية و الوظيفية والتي لها الدور المباشر والكبير والمؤثر في مستوى أدائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه التكنيك والأداء الجيد للفوز في المباراة، لذلك كلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية استطاع



أداء انجاز أفضل وبدقة مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة لذلك ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات الكروس فت ومعرفة تأثير هذه التمرينات في تطوير العزم للذراعين والقدرة اللاهوائية القصيرة ودقة مهارة الارسال بالكرة الطائرة للشباب

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة عالية الشدة بأسلوب (Cross Fit) للاعبين بالكرة الطائرة .
- 2- معرفة تأثير تمرينات الكروس فت في تطوير عزم الذراعين والقدرة اللاهوائية القصيرة ودقة الارسال لدى الكرة الطائرة.

4-1 فرضية البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تطوير عزم الذراعين والقدرة اللاهوائية القصيرة ودقة مهارة الارسال للاعبين بالكرة الطائرة

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي شهرين بالكرة الطائرة .

- 2-5-1 المجال الزمني: 2017/11/6 ولغاية 2018/2/7

- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي ديالى.

6-1 تحديد المصطلحات:

1. تمرينات الكروس فت الكروس فت: هو نظام لياقة بدنية وضع من قبل (Greg Glassman) على مدى عدة عقود كان مؤسس (Gross fit)، والمدير التنفيذي للبرنامج، وأول شخص في التاريخ قام بتحديد اللياقة البدنية بطريقة هادفة وقابلة للقياس عبر الأزمان والأوزان، ثم أنشأ برنامجاً مصمماً خصيصاً لتحسين اللياقة البدنية باستعمال أسلوب Cross fit⁽¹⁾، وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية بمختلف الأحمال والشدة التدريبية، والأطوال، والمسافات، لذلك فهي مثال لتحقيق أقصى قدر من كمية العمل المنجز في أقصر وقت، إذ إنَّ تكثيف الجهد أمر ضروري من أجل النتائج الأفضل في توظيف منهاج متنوع باستمرار التدريب والحركات الفنية لتحقيق مكاسب كبيرة في اللياقة البدنية⁽²⁾.

2- قانون العزم : وهو استخدام قوة ضد مقاومة وعلى بعد معين من محور الدوران تسبب له هذه القوة حركة زاوية عند ذلك المحور وتسمى القوة التي احدثت هذه الحركة الزاوية بعزم القوة⁽¹⁾

الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث: اختارت الباحثة (16 لاعبا) وهم لاعبي نادي شهرين فئة الشباب اختيرت بالطريقة العمدية ومن ثم تم استبعاد (2) لاعبين هم ليبرو فبهذا اصبحت العينة (14) لاعبا من مجموع (16) لاعب، فأصبحت النسبة المئوية للعينة (77%) من المجتمع الأصلي .

لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه والتجريب هو التغيير المتعمد والمضبوط للظروف المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي أثرت عليها⁽²⁾.

(1) Doug Chapman; Training for the Crossfit games: (A Year for prgraming used to trailh Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013) p.201.

(2) أحمد فهد عبدالله؛ كراس تعليمي لتمرينات وتدريب الكروس فت: (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015) ص104.

(2) ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012 ص137

جدول (1)

تصميم البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق
1	المجموعة	اختبار عزم القوة للذراعين والقدرة اللاهوائية القصيرة واختبار الارسال بالكرة الطائرة	تمرينات الكروس فت	اختبار عزم القوة للذراعين والقدرة اللاهوائية القصيرة واختبار الارسال بالكرة الطائرة	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

3- وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس.
- الوسائل الإحصائية.

2-3- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1. ميزان طبي الكتروني ألماني المنشأ لقياس الكتلة نوع (beurer).
2. جهاز الوثب العمودي (سارجنت) صنع صيني .
3. ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
4. جهاز حاسبة (لابتوب) عدد (1) نوع (LG) كوري المنشأ يعمل بنظام (Window xp) وحاسبة يدوية (Casio) صنع (ياباني).
5. كاميرا DVD فيديو – RAM عدد(2) نوع (Sony) يابانية الصنع
6. ملعب كرة طائرة قانوني.
7. كرات طائرة قانونية عدد (10) صينية الصنع.

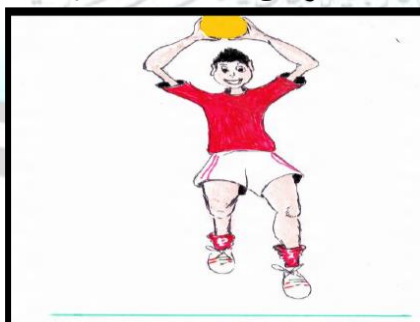
3-4 تحديد متغيرات البحث:

3-4-1 عزم القوة للذراعين:

الاختبار: (من الوقوف، رمي كرة طبية زنة 2 كغم)⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات: كرة طبية زنة 2 كغم، ارض مستوية، خط مرسوم على الارض، شريط قياس
طريقة الاداء: يقف اللاعب فتحاً يحرك اللاعب الكرة الطبية بكلتا اليدين الى خلف الرأس مع حدوث
ثني في مفصل الكوع ، يجب ان يتم رمي الكرة عندما تصل الى أعلى نقطة فوق الرأس.
أسلوب القياس : 1- تحتسب وتسجل المسافة للاعب بالمتز وأجزائه من خط الرمي حتى سقوط الكرة
الطبية على الارض. 2- لكل لاعب محاولتان تسجل له افضلها. كما موضح في الشكل (1) .



الشكل (1) يوضح اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم

(1) خماس كريم خماس؛ تأثير تمرينات (بدنية- مهارية) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2014، ص 72 .

اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)⁽¹⁾:

غرض الاختبار: قياس القدرة اللااوكسجينية الفوسفاجينية.

وحدة القياس: يقاس الاختبار (كغم / متر / دقيقة).

الأدوات: جهاز الوثب العمودي ارتفاعه لا يقل عن من (4) متر مثبت عليه مقياس لقراءة أطوال اللاعبين.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الجهاز ثم يقوم المختبر برفع ذراعه إلى أقصى نقطة تصل إليها الأصابع وبعد ذلك يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عاليًا مع مد الركبتين عمودياً للوثب أعلى، للوصول إلى أعلى وأقصى نقطة تصل إليها الأصابع. يعطي المختبر ثلاثة محاولات يسجل له أفضلها
معادلة اختبار سارجنت = $21.67 \times \text{كتلة الجسم} \times \text{الفرق بين القياسين}$



الشكل (2)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

3-4-2 اختبار الإرسال من أعلى⁽²⁾:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال من الأعلى:

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، عشر كرات طائرة، مقياس متري/قدم شبكة. تحدد منطقة الإرسال، وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب، والثاني على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب) يكتب في المستطيل الأول رقم (10) وفي المستطيل الثاني رقم (5) وفي المستطيل الثالث رقم (1) حيث تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث.

مواصفات الأداء : يقف المختبر في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال إلى نصف الملعب المقابل على أن تتخطى الكرة الشبكة (دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في المستطيل المكتوب فيه رقم (10)

الشروط:

1- يتم الاتفاق مسبقاً على نوع الإرسال المستخدم .

2- لكل فرد عشر محاولات على الاختبار (متتالية) .

(1) أبو العلا احمد ومُحمَّد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1997) ص220.

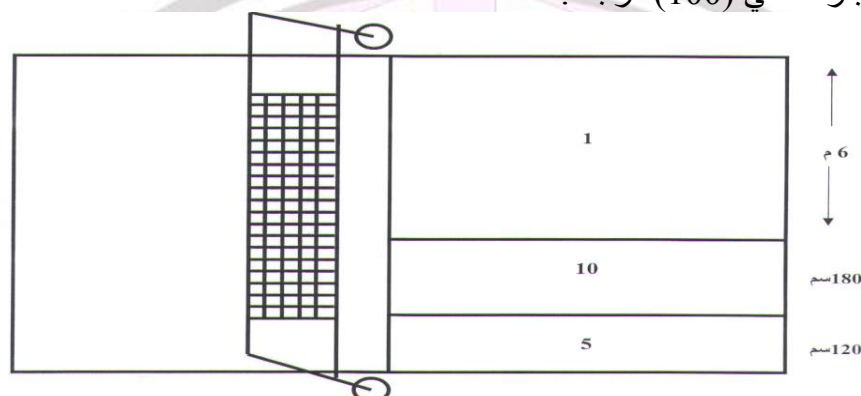
(2) محمد وهيب مهدي؛ تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للنشئين، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2011، ص71-72 .



3- يحصل المختبر على (صفر) في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت داخل الملعب أو خارجه، أو سقوطها خارج حدود الملعب دون ملامستها للشبكة .

4- يجب أداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال وخلف الخط الجانبي للملعب .
التسجيل: يحصل اللاعب على (10) درجات إذا سقطت الكرة في منطقة المخصصة لذلك المستطيل الأول المجاور لخط الجانب)، وعلى (5) درجات إذا سقطت الكرة في المستطيل الثالث (1) . وإذا سقطت الكرة على أحد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعتبر داخل المقاييس المستهدفة .

الدرجة النهائية تمثل مجموعة درجات المختبر في المحاولات العشر التي يقوم بها، أي: أن الدرجة النهائية لهذه الاختبارات هي (100) درجة .



شكل (3) يوضح اختبار مهارة الإرسال من الأعلى

3-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (6 لاعبين) من غير عينة البحث، إذ قام الباحث باختبار القدرة الانفجارية للذراعين، والقدرة الانفجارية للرجلين يوم الأربعاء الموافق 2017/9/27 في تمام الساعة التاسعة صباحاً وكان الغرض منها:

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها في إجراء البحث.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.
3. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل لاعب.

3-6 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2017/9/28) على عينة البحث في القاعة المغلقة لنادي دبال في تمام الساعة (9 صباحاً)، إذ تم إجراء اختبار عزم القوة للذراعين واختبار القدرة اللاهوائية القصيرة والدقة لمهارة الإرسال إلى مناطق محددة لعينة البحث .

3-7 التجربة الرئيسيّة: تم إجراء التجربة الرئيسيّة على عينة البحث، إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم الأربعاء الموافق 2017/10/2 ولغاية 2018/1/3 في تمام الساعة التاسعة صباحاً. أذ أعدت الباحثة تمارين الكروس فت، وتم تنفيذها على مدى (3 أشهر) بواقع (12 أسبوعاً) وعلى مدى (3 وحدات) في الأسبوع (السبت، والاثنين، والأربعاء) من أسبوع، زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، نفذت تمارين الكروس فت بزمن قدره (10 دقائق) في ضمن الإعداد البدني في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبعد الإعداد المهاري وبواقع من (4-5 محطات) في كلّ وحدة تدريبية، ويتم تنفيذ تلك المحطات بشكل مستمر من دون توقف ما عدا زمن الانتقال من محطة إلى أخرى، ثم تكرر تلك المحطات ما بين (6-8 مرات).

3-8 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين تم إجراء الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيتين في يوم الخميس المصادف 2018/1/4 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبليّة.



3-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن خلالها تم استخدام القوانين التالية.

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج: يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن أجل ذلك لجأت الباحثة الى جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية، ثم معالجتها احصائياً بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث

4-1-1 عرض وتحليل اختبارات عزم الذراعين القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها:
4-1-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج عزم الذراعين وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لعزم القوة للذراعين في اختبار رمي كرة طبية زنة (2 كغم) لأقصى مسافة لعينة البحث

ت	المعالجات الإحصائية	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
1	عزم الذراعين	9,744	1,202	11,888	0,962

يبين الجدول (2) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار رمي كرة طبية زنة (2 كغم) لأقصى مسافة التي تمثل القوة الانفجارية للذراعين لعينة البحث؛ اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.744) والانحراف المعياري (1.202) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.888) والانحراف المعياري (0.962) اذ يبين الفروق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي

جدول (3)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة وقيم لعزم القوة للذراعين في اختبار رمي كرة طبية زنة (2 كغم) لأقصى لدى أفراد عينة البحث

المعالجات الإحصائية	س-ف	ع-ف	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
عزم الذراعين	2,144	0,346	0,086	24,793	0,000	معنوية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ن - 1 = 16 - 1 = 15 = 1.75 .

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (2 و 3) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) لأقصى مسافة التي تمثل القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، اذ أظهر الجدول المذكور قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة، اذ بلغ متوسط الأوساط الحسابية للفروق (2.144) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (0.346) وبلغ مقدار الخطأ المعياري للفروق (0.086) وقيمة (ت) المحتسبة (24.793) وقيم الدلالة (0.000) وبما أن قيم الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

يتضح لنا من خلال الجدول (3) عند معالجة قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والبعدي في نتائج اختبار (رمي كرة طبية زنة (2 كغم لأقصى مسافة) لأفراد عينة البحث الأمر الذي يدل على أن تطوراً ذا دلالة معنوية قد حدث في مستوى صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ولصالح الاختبار البعدي، مما يؤكد الأثر التمرينات الكروس فت المستخدمة في المنهاج التدريبي والخاصة بتنمية وتطوير المجموعات العضلية التي تسهم في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، والتي اعدت بشكل علمي دقيق من حيث عدد التكرارات وفترات



الراحة بين التمارين وبين المجموعات، ومراعاة التدرج في الأوزان والفروق الفردية بين أفراد العينة كي تحدث تأثيراً إيجابياً في العضلات العاملة في الذراعين وخاصة الذراع الرامية وتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى التمارين التي طبقها أفراد العينة والتي أثبتت فاعليتها في تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين عن طريق النتائج التي حصل عليها، إذ تم استخدام (كرات طبية لأوزان مختلفة) وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة، فضلاً عن جميع التمارين التي تمت على وفق الأسس الصحيحة من خلال التدرج في أداء الحركات من الثبات ومن الحركة ومن ثم الرمي وبذراع واحدة وبالذراعين معاً، وهذا ما أكدته (محمد رضا المدامغة ومهدي كاظم السوداني) من أن "التنوع في استعمال التمارين المختلفة لتنمية قوة عضلات نفس المجموعة العضلية يؤدي الى زيادة كبيرة في القوة او صفة القوة الانفجارية"⁽¹⁾. أخذين بالحسبان التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي. وهدفه استخدام المجاميع العضلية المشاركة في عملية الرمي مما أدى الى زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية ممزوجة بالقوة والسرعة في الأداء الحركي .

2-4 عرض وتحليل اختبار للقدرة اللاهوائية القصيرة القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها:
1-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرة اللاهوائية القصيرة في اختبار (سارجنت) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للقدرة اللاهوائية القصيرة لعينة البحث

ت	المعالجات الاحصائية	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
1	القدرة اللاهوائية القصيرة	7,22	0,95	7,97	1,02

يبين الجدول (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار سارجنت التي تمثل القوة الانفجارية للسائقين لعينة البحث، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7,22) والانحراف المعياري (0,95) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7,97) والانحراف المعياري (1,02) إذ يبين الفروق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (5)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار (القدرة اللاهوائية القصيرة) لدى أفراد عينة البحث

المعالجات الاحصائية	س-ف	ع-ف	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
القدرة اللاهوائية القصيرة	0,820	0,630	0,085	2,342	0,000	معنوية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ن = 16 - 1 = 15 = 1.75 .

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (4 و 5) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار سارجنت تي تمثل القوة الانفجارية لعضلات السائقين، إذ أظهر الجدول المذكور قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة، إذ بلغ متوسط الأوساط الحسابية للفروق (0,820) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (0,630) وبلغ مقدار الخطأ المعياري للفروق (0.085) وقيمة (ت) المحتسبة

(1) محمد رضا ابراهيم المدامغة ومهدي كاظم السوداني؛ اسس التدريب الرياضي للإعمار المختلفة: ط1. دار الضياء للطباعة، 2013، ص218.



(2.342) وقيم الدلالة (0.000) وبما أن قيم الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث. وتعزو الباحثة ان تمرينات الكروس فت كان لها تأثير كبير في تطوير القدرة اللاهوائية القصيرة فضلا عن " ان القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية " هي عمل عضلي قصوي وفترة ادائها تستمر لأقل من ثوان معدودات وأنها تعمل ضمن نشاط للاوكسجيني والتي تعتمد على خزين الجسم من المركبات الفوسفاجينية ذات الطاقة العالية وهي عمل وظيفي يمكن أن تنجزه عضلات الجسم في اقل مدة ممكنة لأداء الحركات القوية-السريعة وذلك بالاعتماد على المركبات الفوسفاجينية (CP ATP-) ⁽¹⁾ والتي بدورها تنعكس على اداء اللاعبين فضلا عن ان مهارة الارسال تستمر فترة أدائها لأقل من ثوان ويعمل قصوى وسريع وأنها تعمل ضمن النظام اللاهوائي والذي يعتمد بدوره على النظام الفوسفاجيني الذي بدوره انعكس على تطوير مهارة الارسال . وان هذه النتيجة منطقية تتفق مع اغلب المصادر التي تؤكد على وجود تأثير كبير بين القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية ومهارة الارسال والتي لها دور كبير ومؤثر وهذا ما أشار اليه اغلب المختصين في لعبة الكرة الطائرة ومنهم " عقيل الكاتب ومحمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم " ⁽²⁾⁽³⁾ لذلك نستدل من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة بين المتغيرات الوظيفية والمتمثلة القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية انه هناك تكيف وظيفي لهذا المؤشر لدى عينة البحث وهذا انعكس بشكل ايجابي في تطوير الجانب المهاري المتمثل بالارسال بالكرة الطائرة .

3-4 عرض وتحليل اختبار مهارة الارسال القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها:
1-3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مهارة الارسال وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الارسال لعينة البحث

ت	المعالجات الاحصائية	قبلي		بعدي	
		س	ع	س	ع
1	الارسال	22,92	2,81	26,78	2,86

يبين الجدول (6) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لاختبار الارسال لمناطق محددة لعينة البحث، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (22,92) والانحراف المعياري (2,81) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (26,78) والانحراف المعياري (2,86) اذ يبين الفروق من خلال المؤشرات الكمية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (7)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة لاختبار مهارة الارسال لمناطق محددة لدى عينة البحث

المعالجات الاحصائية	س-ف	ع ف	الخطأ المعياري للفروق	قيمة ت المحتسبة	قيم الدلالة	الدلالة
الارسال	3,85	2,40	0,080	2,34	0,000	معنوية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ن - 1 = 16 - 1 = 15 = 1.75 .

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص148
(2) عقيل الكاتب (واخرون)؛ التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979) ص14
(3) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني مهاري نفسي معرف- تحليلي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص115-116.



أظهرت النتائج المبينة في الجدول (4 و 5) ان هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار مهارة الارسل لمناطق محددة، اذ أظهر الجدول المذكور قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيم الدلالة ومستوى الدلالة، اذ بلغ متوسط الأوساط الحسابية للفروق (3,85) فيما بلغ الانحراف المعياري للفروق (2,40) وبلغ مقدار الخطأ المعياري للفروق (0.080) وقيمة (ت) المحتسبة (2.34) وقيم الدلالة (0.000) وبما أنَّ قيم الدلالة أصغر من مستوى الدلالة عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

يعزى السبب إلى أن هذا التطور في مهارة الإرسال من خلال التمرينات والأساليب المستخدمة في التدريب مثل (كرات مطاطية، حبال مطاطية، وزن الجسم) التي ساعدت على تطوير النواحي البدنية وانعكس هذا التطور على الاداء الفني، وهذا ما أكد عليه (عبد علي نصيف) " يرتفع مستوى الانجاز بسرعة اثناء استعمال تدريبات جديدة لم يعود عليها الرياضي⁽¹⁾ " وأيضا يتفق الباحث مع زكي محمد حسن "إن أداء هذه التدريبات باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب"⁽²⁾. لذا فمن الواجب على العاملين والمختصين في مجال الكرة الطائرة الاهتمام بالأدوات والوسائل التدريبية الحديثة ومنها تمرينات الكروي فت التي من شأنها رفع مستوى لاعبيهم بدنيا ومهاريا، وهذا مما يجعل اللاعبين أكثر فعالية وإتقاناً للأداء المهاري مما يزيد من الأداء لتوجيه الكرة إلى المكان الأكثر تأثيرا في الملعب المنافس إذ إن هذه المهارة ذات طابع فعال ومباشر إذ انه يستطيع اللاعب من الحصول على نقطة مباشرة من خلال الإرسال إذ كان فعالا . وهذا ما يؤكد الاتحاد " يسجل الفريق نقطة إذا ارتطمت الكرة بنجاح بملعب المنافس⁽³⁾

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهور تطور معنوي في صفة عزم القوة للذراعين نتيجة تمرينات الكروس فت وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية .
- 2- ان للتمرينات الكروس فت كان لها تأثير ايجابي اسهمت في تطوير القدرة اللاهوائية القصيرة والتي تعد متغير وظيفي مهم لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- 3- ظهور تطور معنوي لدى اختبار مهارة الارسل من الاعلى في الكرة الطائرة وبشكل ايجابي وقد اظهرته نتائج الاختبارات البعدية.

5-2 التوصيات:

1. تأكيد استعمال الأسلوب الحديث الكروس فت في لعبة الكرة الطائرة، باعتباره من أحدث الأساليب التدريبية الحديثة .
2. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي باستعمال الأسلوب التدريبي الحديث.
3. إجراء دراسة مماثلة على فئات متقدمة مع زيادة مدة المنهج التدريبي لغرض معرفة عامل الزمن في تطوير القوة الانفجارية ومن ثمَّ إسهامها في أداء المهارات الأساسية بكرة الطائرة .
4. استخدام وتوظيف تمرينات الكروس فت لمتغير العزم للذراعين والاهتمام بتطوير قوة العزم للذراعين لكونها نوعاً مهماً من أنواع القوة العضلية، ولها تأثير مباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

(2) عبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب؛ (بغداد مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص 105.

(2) زكي محمد حسن؛ مدرب الكرة الطائرة؛ (القاهرة دار المعارف، 1997)، ص 39.

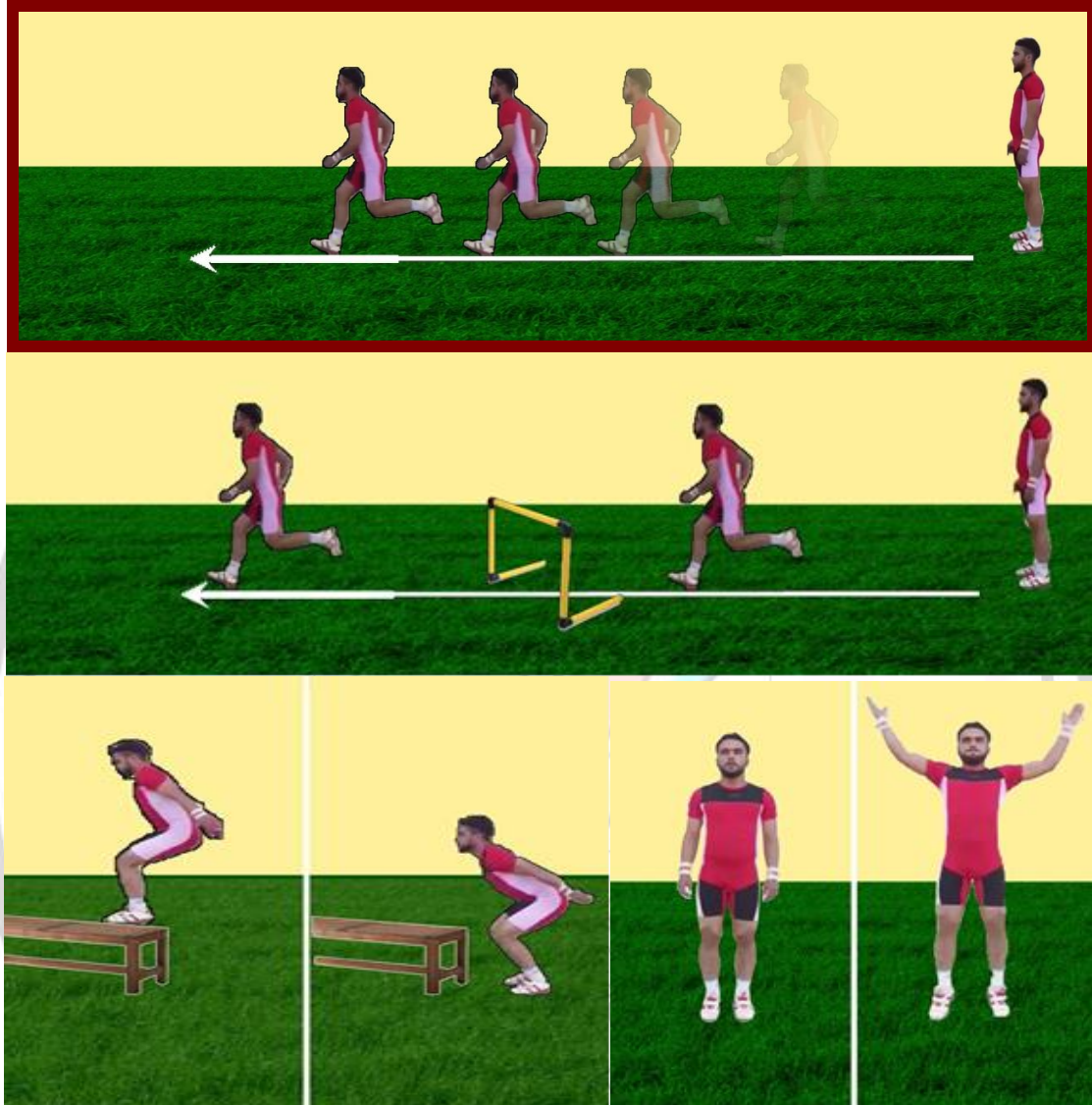
(2) الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة؛ القواعد الرسمية للعبة، (2004)، ص 25 .



المصادر العربية والاجنبية:

- ❖ أبو العلا احمد ومُحمَّد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1: (مصر دار الفكر العربي، 1997) ص220.
- ❖ أحمد فهد عبدالله؛ كُراس تعليمي لتمارين وتدريب الكروس فت: (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015) ص104
- ❖ عبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص 105.
- ❖ زكي محمد حسن؛ مدرب الكرة الطائرة، (القاهرة، دار المعارف، 1997)، ص39.
- ❖ خماس كريم خماس؛ تأثير تمارين (بدنية-مهارية) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية لفاشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2014، ص 72 .
- ❖ الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة؛ القواعد الرسمية للعبة، (2004)، ص 25
- Doug Chapman; Training for the Crossfit games: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013) p.201

الملحق (1)
يوضح تمارينات الكروسفت فت (Cross Fit)







الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالأداء الفني لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية للاعبي التنس الأرضي المتقدمين

م.د جبار علي كاظم م.م. ليث راسم عباس م.م. حيدر سامي محمد
جامعة القاسم الخضراء

الملخص

تهدف الدراسة إلى:

- 1- التعرف على الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالأداء الفني لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين التنس الأرضي المتقدمين.
 - 2- التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي الحركي والأداء الفني لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين التنس الأرضي المتقدمين
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين التنس الأرضي المتقدمين، وتم تطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الأداء الفني لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية على عينة البحث، واستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، وما لحقها من تفسيرات، يمكن أن نخرج بعدة الاستنتاجات أهمها الآتي:

- 1- يتمتع لاعبي التنس الأرضي بمستوى جيد من الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الأمامية والخلفية.
- 2- استخدام وتطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الأمامية والخلفية لاعبي التنس الأرضي اللاعبين سيوفر الجهد والوقت للمدرب والمتعلم في معرفة قابليتهم العقلية والمهارية .

وفي ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يأتي :

- 1- ضرورة إجراء اختبارات الذكاء وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للذكاء دور مهم وأساسي في عملية التعلم لغرض تصنيفهم وفق نسب الذكاء المتعدد.
- 2- إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة التنس الأرضي .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت الألعاب الرياضية خلال السنوات الماضية تطوراً ملحوظاً نتيجة استحداث علوم ومعارف جديدة أسهمت في دفع عملية التعلم والتطور نحو الأفضل من خلال استخدام العديد من الأجهزة والأدوات والوسائل المبتكرة العلمية والفنية.

وخلال ذلك تطورت الرياضة العالمية تطوراً كبيراً بسبب دراسة الحالات الانفعالية والعقلية إذا شمل هذا التطور جميع الألعاب الفردية ومنها لعبة التنس الأرضي التي حققت أعلى المستويات في الانجاز نتيجة الاستفادة من البحوث والدراسات العلمية في إيجاد وابتكار أساليب وطرائق علمية لغرض تطوير ومعالجة والمشاكل في المجال الرياضي بطرائق البحث العلمي والاستفادة من النظريات الحديثة في علوم التربية الرياضية وما يرتبط بها من علوم أخرى لتطوير كل ما يتصل بعملية التعلم والتدريب للمهارات وفي جميع الألعاب الرياضية.



وتعد لعبة التنس الارضي من الألعاب التي شهدت تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة وتزايد الاهتمام بها وأصبحت تتأثر بالخبراء والمختصون في مجال لعبة التنس الارضي بإيجاد وسائل وأساليب كفيلة بدعم التدريب والأداء المهاري للمتعلمين وتطوير مستواهم من خلال دراسة الجوانب الانفعالية والعقلية من خلال الطرائق العلمية التي تساعد وتدعم وتنمي وتصل باللاعب والى إتقان المهارتي ودقة أدائها وتطورها من خلال إكساب المتعلم أو اللاعب تلك المعارف والمعلومات .

ويعد الذكاء من القدرات العقلية التي تساعد على التعلم وحل المشكلات لارتباط الذكاء بالسلوك الحركي للاعب، إذ أن الذكاء هو قدرة طبيعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاح الفرد في حياته العملية وفن نظرية الذكاءات المتعددة التي تسمح للفرد باستكشاف المواقف والنظر إليها ومنها بوجهات نظر متعددة" .

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال معرفة الذكاء الجسمي – الحركي كجزء من الذكاءات المتعددة الذي يعمل على تطوير قدرة اللاعب في استخدام حواسه لتحريك جسمه أو أجزاء منه بشكل فعال في الظروف الصعبة خلال الأداء الحركي .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان الميدانية في التنس الارضي، لاحظوا أن بعض المناهج تفتقر في بعض الأحيان إلى الاهتمام بالجوانب النفسية التي تعمل على تطوير للاعبين بالتنس الارضي وذلك لحاجة اللاعب لها، وإن تطوير الذكاء الجسمي-الحركي لا يمكن إن يتم الآن خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك وإمكانية استخدام الحواس المختلفة وهذا لا يتم إلا عن طريق وضع تمارين متنوعة بأجهزة مساعدة لذا لجأ الباحثان الى دراسة تلك المتغيرات ومعرفة العلاقة فيما بينها.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على الذكاء الجسمي – الحركي والضربتين الامامية والخلفية للاعبين التنس الارضي.
- 2- التعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي – الحركي والضربتين الامامية والخلفية للاعبين التنس الارضي.

4-1 فرض البحث:

- هنالك علاقة ارتباط بين الذكاء الجسمي- الحركي والضربتين الامامية والخلفية للاعبين التنس الارضي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو أندية محافظة بابل بالتنس الأرضي للموسم 2017-2018

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/6/13 ولغاية 2018/1/10

3-6-1 المجال المكاني: الساحة الخارجية لقاعة حمزة نوري-محافظة بابل .

5-1 تحديد المصطلحات:

الذكاء الجسمي-الحركي : "هو إمكانية الفرد في استخدام حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فاعل في الظروف الصعبة"⁽²⁾.

(2) هوارد جارنر، علاقة الذكاء بأداء التمارين، منشورة على شبكة الانترنت، مجلة المعلم، 2005.



3- منهجية البحث وإجراءات الميدانية:

3-1 منهج البحث: وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبى التنس الارضى المتقدمين في محافظة بابل، بواقع (20) لاعب، وتم اختيار (15) لاعب للتجربة الرئيسية لتطبيق مقياس الذكاء الجسمي- الحركي من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية، وتم أيضا اختيار (5) لاعبين من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية للتجربة الاستطلاعية.

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كرة تنس عدد (20) .
- مضرب تنس عدد (15) نوع ويلسن.
- ساعة توقيت عدد (1).
- صفارة.
- اوراق مع اقلام.
- كاميرا عدد (2) نوع (JVC).
- أقراص CD .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الاختبارات والمقاييس .
- 3- الاستبيان.
- 4- الملاحظة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات اختيار مقياس الذكاء الجسمي-الحركي: أعتمد مقياس الذكاء الجسمي-الحركي الذي قام بإعداده (جبار علي كاظم)⁽¹⁾، إذ يتكون المقياس بالأصل من (36) فقرة على ضوء ثلاث بدائل هي (دائما-أحيانا -ابدا) (ينظر ملحق 1).

ومن أجل تطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي للاعبى التنس الارضى المتقدمين قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 2)، لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في قياس الذكاء الجسمي - الحركي للاعبى التنس الارضى وبعد اطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس بنسبة اتفاق (100%) على صلاحية مقياس الذكاء الجسمي الحركي للاعبى التنس الأرضي اللاعبين.

3-4-2 اختبار الضربتين الأمامية والخلفية:

اسم الاختبار: دقة وقوة الضربتين الأمامية والخلفية.

هدف الاختبار: تقييم دقة وقوة الضربات الأمامية والخلفية في العمق.

*أعلى نتيجة محتملة = 90 نقطة.

الإجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.
2. أن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة وعمق الضربات وقوتها.



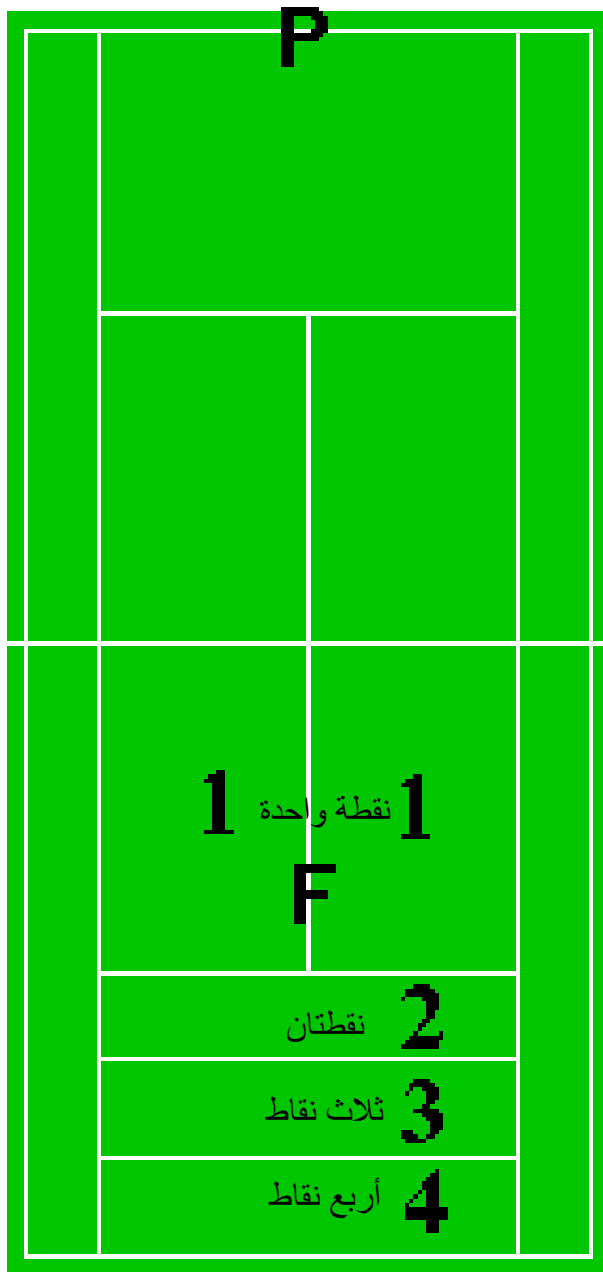
3. اللاعب يحصل على ضعف النقاط إذا كان الارتداد الثاني للكرة خلف خط قياس القوة وكما مؤشر في الرسم.
4. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
5. اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة احدها ضربة أمامية والأخرى خلفية وهكذا حين تكملة (10) كرات.
6. تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربتين والارتداد الثاني لقوة الضربتين.
7. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.
 2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
 3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
 4. أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم.
- #### احتساب نقاط قوة الضربتين:

1. نقطة واحدة عند سقوط الكرة في ملعب التنس الأرضي و الارتداد الثاني خلف خط القاعدة (بين خط القاعدة وخط القوة) فمثلا سقطت الكرة في (4) والارتداد الثاني = (1) = (5) نقاط.
2. تضاعف النقاط عند سقوط الكرة في الارتداد الثاني في منطقة القوة الثانية فمثلا سقطت الكرة في (4) ولكنها ارتدت في منطقة القوة البعيدة عندها يضاعف عدد النقاط لتصبح (8).
3. يحصل اللاعب على (صفر) عندما تسقط الكرة في الارتداد الأول خارج الملعب في التنس الفردي.
4. الثبات في الضربات: يمنح اللاعب نقطة واحدة إضافية لكل ضربة صحيحة بدون خطأ.
5. تجمع جميع النقاط وأعلى نتيجة يمكن أن يصلها اللاعب = (90) نقطة.
6. نقاط قوة الضربات الأمامية والخلفية لا تتجاوز (40) نقطة ونقاط قوة الضربتين لا تتجاوز (50) نقطة.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



الشكل (1) يوضح اختبار قياس عمق الضربات الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي
قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية الأولى يوم (2018/7/5) على عينة مكونة من (5) لاعبين، إذ
كانت أهداف هذه التجربة هي:

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان.
- مدى تفهم عينة البحث لمفردات المقياس والاختبار.
- التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق المقياس.
- استخراج معامل الثبات.



الأدوات المستخدمة في التجربة:

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- ساعة إلكترونية.
- أهم نتائج التجربة الاستطلاعية:
- وضوح الفقرات والاختبار للاعبين.
- تم استخراج معامل الثبات.

3-4-3 الأسس العلمية لقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية:

أولاً: الصدق: يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد" فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله"⁽¹⁾، ولتحديد صدق المقياس استخدم الباحثان صدق المحتوى من خلال عرض مقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية على مجموعة من السادة الخبراء الذين اتفقوا جميعاً على هذه صلاحية المقياس.

ثانياً: الثبات: ثبات الاختبار" هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف"⁽²⁾، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين بتاريخ 2018/7/5، واحتساب النتائج، وبعد (14) يوم تمت إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها، ومن ثم استعمل معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، إذ بلغ معامل الارتباط للمقياس (0.91) واختبار (0.90) وهو يدل على مؤشر ثبات عال.

3-4-5 التجربة الرئيسية: تم تطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية على أفراد العينة البالغ عددهم (15) لاعب بتاريخ (2018/8/1).

3-5 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار السابع عشر في معالجة الدرجات الخام لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

1-الوسط الحسابي .

2-الانحراف المعياري.

3-النسبة المئوية.

4-1-1 عرض نتائج مقياس الذكاء الجسمي واختبار الضربتين الامامية والخلفية:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية معامل الارتباط البسيط (ر) وقيمة (sig) لمقياس الذكاء الجسمي واختبار الضربتين الامامية والخلفية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	قيمة sig	نوع الدلالة
الذكاء الجسمي	88.654	2.179	0.901	0.000	معنوي
الضربة الامامية	66.44	0.98			
الذكاء الجسمي	88.654	2.179	84.876	0.000	معنوي
الضربة الخلفية	50.653	1.123			

يبين الجدول (1) أن هنالك علاقة ارتباط بين الذكاء الجسمي واختبار الضربتين الامامية والخلفية، ويعزو الباحثان إلى أن أهمية الذكاء الجسمي-الحركي والذي بدوره يؤدي إلى الكشف عن الكثير من القدرات الكامنة لدى اللاعبين مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بينهم ومن خلال

(1) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص183.

(2) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك. التقويم والقياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1987، ص18.



الاهتمام باختبار الذكاء الجسمي-الحركي يستطيع المدرب معرفة قدرات كل لاعب والتي يمكنه لعد ذلك من ووضع تمارين خاصة تتلائم مع كل لاعب وبأساليب متنوعة لمستويات الذكاء عند أفراد عينة البحث حيث كذاك يساهم في تصنيف اللاعبين حسب نتائج اختبارات الذكاء الجسمي-الحركي على شكل مجاميع صغيرة تتطور بالأجهزة المساعدة التي اقترحها الباحثان والتي تطور قدراتهم وذكائهم. يظهر هذا النوع من الذكاء في القدرة على ضبط حركة الجسم وعلى حل المشكلات والإنتاج باستعمال جزء من الجسم أو الجسم كاملاً، وفي التعبير الجسمي عن السلوك وعلى هذا الأساس فإن هذا النوع من السلوك يظهر بالحركة، ويتضح هذا السلوك عند ذوي القدرات المتميزة من الرياضيين، أن هذا النوع من الذكاء يبدأ بالظهور منذ الطفولة المبكرة ويستمر حتى سن الأربعين، وتتمثل مهاراته بالتمثيل أو التقيد، والتمارين الرياضية، وتمارين اللياقة البدنية، والمهارات الحركية الدقيقة، واستخدام الإشارات ولغة الجسم، ومسك الأشياء بدقة .

5- الاستنتاجات و التوصيات:

1-5 الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحثان ما يأتي :

1. يتمتع لاعبي التنس الارضي بمستوى جيد من الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية.
2. وجود علاقة ارتباط قوية طردية، بين الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية لاعبي التنس الارضي المتقدمين.
3. استخدام وتطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي واختبار الضربتين الامامية والخلفية لاعبي التنس الارضي للاعبين سيوفر الجهد والوقت للمدرب والمتعلم في معرفة قابليتهم العقلية والمهارية .

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يأتي:

- 1- ضرورة إجراء اختبارات الذكاء وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للذكاء دور مهم وأساسي في عملية التعلم لغرض تصنيفهم وفق نسب الذكاء المتعدد.
- 2- إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة التنس الارضي .

المصادر والمراجع:

- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1979.
- هوارد جاردر، علاقة الذكاء بأداء التمارين، منشورة على شبكة الانترنت، مجلة المعلم، 2005.
- وجيه محجوب، التحليل الحركي. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987 .
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك. التقويم والقياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- Peter Yong Swee Onn : Coaching and Playing Badminton the right way ,Delta Publishing Sdn Bhd, 1993.
- Bo omosegaed ,physical training for badminton inter national badminton federation



الملحق (1)

يبين مقياس الذكاء الجسمي - الحركي بصورته النهائية

عزيزي اللاعب:

في أدناه تعليمات المقياس، يرجوا الباحثان منكم قراءتها بعناية من أجل الإجابة الدقيقة على فقرات المقياس وهي:

عدم ذكر الاسم .

عدم ترك أي فقرة بلا إجابة .

ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .

ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر .

ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .

ت	اسم الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أستطيع استخدام قوة جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك			
2	تزداد قوتي في الأداء عكس الآخرين.			
3	اعتقد بأن عضلات جسمي تساعدني في أداء بعض المهارات الصعبة			
4	أستطيع الأداء الجيد في اختبارات القوة العضلية			
5	أشعر بتوتر أذا كان زميلي متفوق على في عنصر القوة			
6	أجد صعوبة في أداء أفضل ما عندي من قوة			
7	أستطيع أداء بعض الحركات البدنية الجديدة بشكل أفضل من زملائي			
8	بطئ حركتي يفقدني الكثير من مهارتي وأداء حركة جديدة			
9	يمكنني استعادة سرعتي ودقتي خلال أدائي للمهارات المتكررة بسهولة			
10	أستطيع إن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أدائي لمجود بدني جديد وعنيف			
11	أتمكن من تغير اتجاهاتي بسرعة ودقة			
12	أستطيع التكيف بسرعة وبدقة مع المستجدات الرياضية			
13	امتلك حدس عالي خلال الأداء			
14	أستطيع الاحتفاظ في ذهني بتكنيك مفصل عن الأداء			
15	امتلك سرعة بديهية عالية لمواجهة المواقف من حولي			
16	أستطيع كشف نوايا المقابل بمجرد رؤية حركة بسيطة من قبله			
17	لدي القدرة على إيجاد كافة الحلول للمشاكل التي تواجهني			
18	أستطيع تغير تفكيري بسرعة وحسب الظروف التي تواجهني			
19	خلال التعلم أشعر بأن جسمي مشدود وغير مرن كفاية			
20	أستطيع أداء بعض المهارات الحركية بمرونة عالية			
21	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة			
22	تزداد مرونتي بعد الإحماء الجيد.			
23	أستطيع مد عضلاتي لأي حركة رياضية معين			
24	أستطيع تحريك جسمي بمختلف الاتجاهات وبكفاءة			
25	أجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب بالحركة			
26	أتحرك من حركة لأخرى في وقت واحد وبدرجة عالية من الانتباه			
27	كلما ازدادت خبرتي يسهل علي إدراك أي حركة جده معقدة			
28	حضور الآخرين لا يشتت انتباهي بل يساعدني نحو الأداء الجيد			



29	أستطيع الاحتفاظ بانتباهي لمدة طويلة		
30	أستطيع تعلم مهارة جديدة وبدرجة انتباه مناسبة		
31	تشجيع زملائي يساعدني في أداء المهارات التي تتطلب توازن عالي		
32	إننا من النوع الذي يؤدي مهارات التوازن الحركي بحرية		
33	أستطيع إتقان المهارات الحركية التي تتطلب توازن جسمي		
34	أجد صعوبة في أداء بعض المهارات التي تتطلب توازن الحركي المركب		
35	أستطيع المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات		
36	امتلك قدرات جيدة تؤهلني لأداء المهارات التي تتطلب التوازن الحركي		

الملحق (2) جدول بأسماء الخبراء الذين أعتمدتهم الباحثان 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 ماهر عبد الحمزة	تدريب رياضي ألعاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
5-	أ.م.د فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
6-	م.د أيمن هاني عبد	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة





تأثير القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب البالستي في زيادة نسبة بعض الانزيمات للاعبات بالكرة الطائرة

م. إيفان نعمة كاظم أ.م.د حميدة عبيد عبد الامير م. ماجدة عباس محمد علي
جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تتطلب لعبة كرة الطائرة الحديثة ان تمتلك قدرات بدنية بمستوى عالي لإمكانية استخدام هذه القدرات في مختلف ظروف المباراة لذا يتطلب ذلك الاهتمام بالإعداد البدني من خلال اختيار أحدث الأساليب والوسائل التدريبية لها أهمية كبيرة في التأثير على نسب الانزيمات الموجودة في الجسم التي تلعب دور حيوي وكبير في نسب وإهمية الطاقة في الجسم واهداف البحث فقد تضمنت 1- اعداد وتطبيق تدريبات بأسلوب التدريب البالستي على اللاعبات بالكرة الطائرة 2- معرفة تأثير القوة المميزة بالسرعة في نسبة بعض الانزيمات لدى اللاعبات المتقدمات بالكرة الطائرة.

وفرض البحث 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة بأسلوب التدريب البالستي في الاختبارات القبلية عنها في البعدية في زيادة نسبة بعض الانزيمات لعينة البحث. اما الباب الثاني فقد تضمن على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة. اما الباب الثالث فقد شمل على: منهج البحث إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والمطبق على عينة من لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (11) فضلاً عن الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

اما الباب الرابع فقد تضمن على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث عن طريق عرضها بالجدول البيانية. اما الباب الخامس فقد تضمن على الاستنتاجات والتوصيات. فالاستنتاجات 1- حققت التدريبات الموضوعة والمستخدم في المنهج التدريبي الأهداف التي وضعت من اجلها وهي زيادة في نسب بعض الانزيمات 2- ان التدريبات بأسلوب التدريب البالستي أدت إلى حدوث زيادة معنوية في نسبة بعض الانزيمات في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي. والتوصيات 1- اعتماد تدريبات القوة المميزة بالسرعة لتحسين نسب الانزيمات المسؤولة في الجسم 2- الاهتمام بتوفير الأجهزة الخاصة بتدريب القوة المميزة بالسرعة بأسلوب التدريب البالستي. 3- التوصية بتطبيق برامج تدريبات القوة المميزة بالسرعة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.

Research Summary

The effect of velocity strength in ballistic technique in increasing the proportion of certain enzymes for volleyball players

The researchers

Dr. Hameeda Obaid Abdul Amir

M. Ivan Nehmeh Kazem M.Majdah Abbas mohammed ALi

The modern volleyball game requires that we have a high level of physical abilities to be able to use these abilities in different circumstances of the game so that requires attention to physical preparation through the selection of the latest methods and methods of training are of great importance in influencing the proportions of enzymes in the body that play a vital role in large proportions The importance of energy in the body and the objectives of the research included 1 -



the preparation and application of exercises in the method of ballistic training on players in volleyball. 2 - knowledge of the impact of strength characteristic of the speed of the proportion of some enzymes in the players with volleyball. And the imposition of research 1 - There are significant differences in the impact of strength training characteristic of speed in the method of ballistic training in the tests of tribal in dimension to increase the proportion of some enzymes to the sample of the search. The second section has included the theoretical studies and similar studies and the previous:

Research Methodology The experimental approach was used to suit the nature of the research applied to a sample of the 11 volleyball girls' volleyball players as well as the means and devices used in the research and the statistical means used in the research The fourth section included the presentation, analysis and discussion of the results of the research by presenting them in tables. The fifth section included the conclusions and recommendations.

The conclusions : 1-The exercises developed and used in the training curriculum achieved the objectives for which they were developed, namely, an increase in the proportions of certain enzymes. 2-Training in the method of ballistic training led to a significant increase in the proportion of some enzymes in the post-test in the tribal test.

Recommendations 1-Adopt the speed training exercises to improve the rate of enzymes responsible in the body. 2-The interest in providing devices for the training of speed strength in the form of ballistic training. 3-Recommend the application of speed-specific force training programs to different age and gender samples.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة الكرة الطائرة تعد واحدة من الألعاب الفرقية التي تتميز بالإثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين ونظراً لصعوبة متطلباتها فإنه على اللاعبين ابراز قدراتهم المهارية العالية والكفاءة البدنية بصورة مستمرة وذلك لضمان التحول السريع والمستمر من حالة إلى حالة ويضمن اعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ومن ثم إمكانية الوصول إلى الفوز وإداء هجوم ناجح ليتكامل بتسجيل النقاط، إذ يتطلب ذلك تمرينات تؤدي بوسائل وأساليب تدريبية ملائمة لأحداث هذا التطور، ولكن ورغم ذلك فإن الباحثين والعلماء اختلفوا في تحديد الأساليب الملائمة لتطوير مستوى لعبة كرة الطائرة وبهذا فإن استخدام هذه التمرينات او التدريبات البالستية سوف يحدث تطور في الجانب البدني والمهاري للاعب إضافة للتغير اذي يحدث في الناحية الوظيفية والمتغيرات البيوكيميائية التي تظهر في جسم الرياضي ومعرفة تأثيرها في تحقيق مستوى الإنجاز.

إذ تكمن أهمية البحث في ضرورة تجريب الوسائل التي من الممكن أن تُساعد اللاعبين على رفع حالتهم التدريبية بالعاملين البدني والفسولوجي للارتقاء بالعامل المهاري فيما بعد، إذ ان الكشف عن



الآثار والاستجابات الفسيولوجية الحاصلة للاعبة كرة الطائرة من جراء تنفيذ التمرينات البالسنية سيدفع إلى تحقيق مستويات ادائية عالية هذا ما دفع الباحثات للاهتمام بهذا الموضوع الذي قد يؤدي إلى تطور مستوى لاعبات الكرة الطائرة بدنياً ومهارياً وفلسجياً ومراقبة تطور امكانياته ليكون بمستوى عال.

1-2 مشكلة البحث:

تهدف أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث إلى الارتقاء في مقدار الإنجاز عند اللاعبين وهذا يعتمد على ماهو حديث وعلمي في اثناء عملية التدريب من حيث التخطيط ووضع الأهداف واستخدام طرائق جديدة تعالج المشاكل وتضع الحلول الميسرة لها.

ونظراً لكون الباحثات تعمل في مجال التدريب، ومن خلال رؤية عامة لمستوى الأداء لهذه اللعبة في القطر على الصعيد النسوي فقد ارتأت الباحثات استخدام هذا النوع من التدريبات البالسنية لما له من أهمية كبيرة في التأثير على نسب الانزيمات الموجودة في الجسم التي تلعب دور حيوي وكبير في نسبة وكمية الطاقة في الجسم وخاصة انزيمي CPK, G6PDH التي تعد من الانزيمات المهمة للطاقة التي يحتاجها اللاعب في الأداء البدني والمهاري، ويمكن استثمار هذه الانزيمات من خلال استخدام تمرينات بأسلوب التدريب البالسني تعمل على زيادتها من داخل الجسم وهي تدريبات القوة المميزة بالسرعة والتي تضمنها النهج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة وبأسلوب البالستي؟

1-3 أهداف البحث:

1- اعداد وتطبيق تدريبات بأسلوب البالستي لدى اللاعبات بالكرة الطائرة.

2- معرفة تأثير التدريبات في نسبة بعض الانزيمات لدى اللاعبات بالكرة الطائرة.

فرض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تأثير تدريبات القوة السريعة بأسلوب التدريب البالستي في الاختبارات القبلية عنها في البعدية في زيادة نسبة بعض الانزيمات لعينة البحث.

مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (11 لاعبة).

1-5-2 المجال الزماني: للفترة من 2017/9/3 ولغاية 2018/4/15م.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادي الفتاة

الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: اختارت الباحثات المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الفردية الواحدة لملائمته لحل مشكلة بحثه كون " البحث التجريبي يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر، فهو تغيير متعمد من قبل الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطق علمي سليم" (1).

3-2 مجتمع وعينة البحث: لغرض اجراء البحث وتنفيذ مفرداته فقد اعتمدت الباحثات اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية لنادي الفتاة في محافظة النجف الاشرف واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة، إذ بلغ عدد افراد عينة البحث (11 لاعبة من اصل (12) لاستبعاد لاعبة بسبب الإصابة، وقد تراوحت اعمار عينة البحث بين (19 – 23) سنة.

(1) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993م، ص327.



3-3 أدوات جمع المعلومات والوسائل والأجهزة المستخدمة:

- وتضمنت ما يأتي:
- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- حاسبة الكترونية كومبيوتر محمول (Laptop) إيرلندية المنشأ نوع (hp)
- ساعة توقيت الكترونية الفوتوفنش (Photo Finish) يابانية المنشأ عدد (4).
- بار حديدي عدد (6)
- كرات طبية باوزان مختلفة واطواق دائرية عدد (20).
- سلم مصنوع من الحبال عدد (5).
- انابيب لحفظ الدم (Plan Tube) خالية من مادة الـ (EDTA) المانعة لتخثر الدم.
- حقنة طبية (سرنجة) لسحب الدم. حافظة تبريد (Cool Box).

3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث: يعد الاختبار "مجموعة من التمرينات تعطي للفرد بهدف التعرف على قدراته واستعداداته أو كفايته"⁽¹⁾، وفيما يأتي وصف أداء هذه الاختبارات:

3-4-1 اختبارات القوة المميزة بالسرعة: أعدت الباحثات استمارة استبانة تحتوي على مجموعة من اختبارات القوة السريعة للذراعين والرجلين، وقد تم توزيع هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والكفاءة، وذلك عن طريق اختيار الاختبار الذي يروونه مناسباً لموضوع وعينة البحث، وقد تم اختيار الاختبارات الآتية: -

3-4-1-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين⁽²⁾:

-اختبار الاستناد الامامي (شناو) لمدة (10) ثوان.

3-4-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-اختبار الثلاث وثبات طويلة⁽³⁾

3-4-1-3 اختبارات الانزيمات:

3-4-1-4 اختبار تركيز انزيمي (CPK) و (G6PDH) في الدم:

الهدف من الاختبار: قياس مستوى تركيز انزيمي (CPK) و (G6PDH) في الدم قبل الجهد وبعده.

طريقة الأداء: الإجراءات المختبرية الأولى: تم اجراء الاختبار الخاص لقياس تركيز انزيمي الـ

(CPK) و (G6PDH) في الدم وذلك بسحب الدم في قاعة نادي الفتاة الرياضي من قبل

متخصصين، وقد جرى هذا الاختبار على مرحلتين هما:

قبل الجهد:

تم سحب الدم من افراد عينة البحث صباحاً وقبل أداء أي جهد (في حالة الراحة) وذلك بالنداء على اللاعبه فتجلس على الكرسي وتمدد احدى ذراعيها، يقوم الطبيب المختبري بلف رباط ضاغط في منطقة العضد ليتم حصر الدم في الوريد العضدي عندها يقوم بتعقيم منطقة صغيرة من الوريد ويغرس الحقنة (السرنجة) في الوريد (منطقة المرفق) ويبدأ بسحب الدم بمقدار (5 سي سي) وهي

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، (ط3، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م)، ص213.

(2) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987)، ص 347.

(3) محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، 1997، ص241.



كمية كافية على وفق ما اشارت إليه التعليمات الواردة مع الكت، بعدها يقوم الطبيب بسحب الحقنة من ويعقم المنطقة ويفك الرباط الضاغط ثم يفرغ الدم من الحقنة في انابيب مخصصة مكتوب عليها اسم اللاعب وقبل الجهد، تجمع انابيب الدم لكل افراد عينة البحث وتوضع في حاوية التبريد.

بعد الجهد:

بعد اجراء عملية الاحماء وقيام اللاعبات بالجهد على جهاز الـ (بايسكل) الرياضي لمدة (15 د) يتم سحب الدم من كل لاعبة وخلال مدة (10-15) د. بعد الانتهاء من الاختبارات، "إذ تكون نسبة تركيز الانزيم عالية جداً خلال هذه المدة ويمكن كذلك سحب الدم خلال مدة (30د)"⁽¹⁾، بعدها تكرر نفس إجراءات سحب الدم قبل الجهد وتوضع في انابيب مكتوب عليها اسم اللاعبات ولكن بعد الجهد وتحفظ الانابيب جميعها (انابيب اللاعبات قبل الجهد وبعده) في حاوية التبريد ثم تنقل إلى المختبر.

3-5 التمرينات المستخدمة:

3-5-1 تمرينات تقوية الاربطة والعضلات: بعد اطلاع الباحثات على العديد من المصادر والكتب والأبحاث العربية والأجنبية واجراء المقابلات الشخصية مع العديد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص، اعدت الباحثات مجموعة من التمرينات البدنية الضرورية لتقوية الاربطة والاورتار والعضلات وفق منهج تدريبي يطبق قبل البدء بأداء تمرينات التدريب الباليستي

3-5-2 تمرينات لتدريب القوة المميزة بالسرعة: بعد اطلاع الباحثات على العديد من المصادر العربية والأجنبية واجراء المقابلات الشخصية مع العديد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص تم اعداد مجموعة من التمرينات الباليستية المناسبة لموضوع وعينة البحث.

3-6 التجربة الاستطلاعية: يعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية تقوم بها الباحثات على عينة البحث قبل ان تدخل إلى الإجراءات التي تعقب هذه التجربة نظراً لكونها واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي.

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: اجرت الباحثات في يوم (الاحد) الموافق 2017/9/17م في تمام الساعة (التاسعة صباحاً) على قاعة (نادي الفتاة الرياضي) التجربة الاستطلاعية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبار انزيمي CPK, G6PDH على عينة مكونة من (أربعة) لاعبات من نادي الفتاة بالكرة الطائرة، بعد ان تم اختيار الأنسب منها وبما يتلائم مع موضوع وعينة البحث، كما راعت الباحثات شرح وتطبيق الاختبارات امام اللاعبات عدة مرات لضمان عدم التعرض للخطأ.

3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: اجرت الباحثات في يوم (الاحد) الموافق 2017/9/24م في تمام الساعة (العاشرة صباحاً) على قاعة نادي الفتاة الرياضي بالاجتماع مع افراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات تدريب القوة المميزة بالسرعة بعد ان تم شرح الهدف من البحث ومراحله وكيفية الأداء السليم للتمرينات الباليستية وكذلك مراعاة الامن والسلامة، إذ تؤدي كل لاعبة بتجربة أداء كل تمرين عدة مرات امام الباحثات، مع ضرورة تصحيح الأخطاء لأفراد العينة.

3-7 إجراءات البحث الميدانية:

3-7-1 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يومي (الاحد والاثنين) الموافق 22 و 2017/10/23 عند الساعة (العاشرة صباحاً) في قاعة نادي الفتاة الرياضي بالكرة الطائرة وبإشراف المدرب وبمساعدة فريق العمل المساعد، وسعت الباحثات إلى تدوين وتثبيت جميع

(1) Jan Koolman, Klaus Heinrich; op.cit, 2008.



الظروف المتعلقة بالاختبارات قدر الإمكان من حيث الزمان والمكان ودرجة الحرارة والأجهزة والأدوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك لمحاولة تهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-7-2 إجراءات التجربة الرئيسية: بعد ان توصلت الباحثات إلى تحديد تمرينات لتدريب القوة المميزة بالسرعة معتمدة بذلك على المصادر التدريبية والفلسجية، تم وضع هذه التمرينات في منهج تدريبي تنفيذه بعد اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث، وفيما يأتي بعض الإيضاحات **حول المنهج المستخدم:**

-مدة تنفيذ التجربة(تمرينات تقوية الاربطة والعضلات والتمرينات البالسيتية): شهران ونصف.

-مدة تقوية الاربطة والاورتار: 3 أسابيع.

-مدة تمرينات التدريب: 7 أسابيع.

-عدد الوحدات التدريبية الكلية: 30 وحدة تدريبية.

-عدد الوحدات التدريبية لتقوية الاربطة والاورتار: 9 وحدات.

-عدد الوحدات التدريبية للتمرينات المستخدمة: 21 وحدة تدريبية.

-مدة الوحدة التدريبية الكلية: 120 دقيقة.

-عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: 3 وحدات.

-مدة تدريب التمرينات في الوحدة التدريبية: 30 - 20 دقيقة.

-تم استخراج شدة كل تمرين على حدة (اقصى زمن تستطيع اللاعبه ادائه لكل تمرين).

3-7-3 الاختبارات البعدية: بعد ان أكملت عينة البحث جميع الوحدات التدريبية ضمن منهجهم التدريبي المعد لتمرينات تدريب القوة المميزة بالسرعة تم اجراء الاختبارات البعدية يومي (الخميس والسبت) المصادف 2017/12/22/21م عند الساعة (11 صباحاً) مساءً في قاعة نادي الفتاة الرياضي وقد راعت الباحثات إتمام الاختبارات جميعها وفي الظروف نفسها قدر الإمكان التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

3-8 الوسائل الإحصائية: اعتمدت الباحثات على البرنامج الاحصائي الـ (SPSS) لاستخراج النتائج.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (ت) المحسوبة، ومستوى الدلالة، في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبارات القوة المميزة بالسرعة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الشناو	مرة/ ثا	7.73	1.348	18.36	4.925	10.636	3.982	8.860	معنوي
الثلاث وثبات الطويلة	المتر	4.787	0.448	5.63	0.502	0.843	0.26	10.725	معنوي

*القيمة الجدولية (2,228) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

من ملاحظة الجدول (1) يتبين ان عينة البحث في اختبار الثلاث وثبات الطويلة كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (4.787) والانحراف المعياري (0.448)، وفي الاختبار البعدي اصبح وسطها الحسابي (5.63) والانحراف المعياري (0.502)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.843) والانحراف المعياري للفروق (0.26)، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (2.228) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (10.725) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فرق معنوي احصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الثلاث وثبات الطويلة ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار الشناو كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (7.73) والانحراف المعياري (1.348)، وفي الاختبار البعدي اصبح وسطها الحسابي (18.36) والانحراف المعياري (4.925)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (10.636) والانحراف المعياري للفروق (3.982)، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (2.228) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (8.860) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فرق معنوي احصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاستناد الامامي (شناو) ولصالح الاختبار البعدي، ويرجع سبب ذلك التطور إلى التمرينات المستخدمة ضمن منهج تدريبي منظم مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين فكانت مؤثرة جداً، وذلك لاستخدام إذ ان " استخدام تدريبات الأثقال وتقنين مكونات حمل التدريب بشكل علمي صحيح ومنظم اسهم بشكل فعال في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة. وذلك من خلال تقصير فترة الانقباض العضلي وبالتالي زيادة القوة العضلية الناتجة مما يؤدي إلى ان معدل سرعة الانقباض تكون عالية، كما أشار (هارة) بأن "هناك طريقتين رئيسيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة الأولى عن طريق تنمية القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة سرعة التقلص العضلي"⁽¹⁾.

وتتفق الباحثات مع ما جاء به في استخدام النوع الثاني من أساليب تطوير القوة المميزة بالسرعة وذلك باستخدام اثقال او مقاومات خارجية خفيفة او متوسطة من 30-50% مما يؤدي إلى

(1) هارة: أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف: (ط1، بغداد، مطبعة التحرير، 1975م)، ص 163.



زيادة في السرعة اثناء تأدية التمرينات كونها تعد الطريقة المثلى في تطوير القوة المميزة بالسرعة إذ تعبر القدرة على سرعة تعبئة اكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

2-4 عرض نتائج اختبار انزيم (G6PDH) قبل وبعد الجهد القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (ت) المحسوبة، ومستوى الدلالة، في الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار انزيم (G6PDH) قبل وبعد الجهد

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
اختبار انزيم (G6PDH) قبل الجهد	IU/G	7.964	1.377	9.245	1.167	1.281	0.965	4.405	معنوي
(G6PDH) بعد الجهد	IU/G	9.118	1.981	11.655	0.897	2.536	1.577	5.335	معنوي

القيمة الجدولية (2,228) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

الجدول (2) يبين ان عينة البحث في اختبار انزيم (G6PDH) قبل الجهد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (7.964) والانحراف المعياري (1.377)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (9.245) والانحراف المعياري (1.167)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.281) والانحراف المعياري للفروق (0.965)، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (4.405) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغ (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار انزيم (G6PDH) ولصالح الاختبار البعدي. اما بعد الجهد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (9.118) والانحراف المعياري (1.981)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (11.655) والانحراف المعياري (0.897)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.536) والانحراف المعياري للفروق (1.576)، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (5.335) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (G6PDH) بعد الجهد ولصالح الاختبار البعدي.

وترى الباحثات السبب في ذلك يرجع إلى تمرينات تدريب القوة المميزة بالسرعة المستخدمة وفق المنهج التدريبي والموضوعة طبقاً للمبادئ والاسس العلمية والفسولوجية كانت ذات أهمية كبيرة في تطوير القدرات البيوكيميائية من اجل تحقيق اعلى مستوى ممكن من الأداء



الرياضي، فاللاعب يحتاج إلى الطاقة للاستمرار في الأداء البدني إذ "إن الطاقة التي تتحرر خلال انشطار ثلاثي فوسفات الاديونسين (ATP) تعتبر المصدر المباشر للطاقة التي تستخدمه العضلة في أداء الشغل المطلوب، إلا أن كمية الـ (ATP) المخزون في العضلة قليل جداً لا تكفي لإنتاج طاقة تتعدى بضع ثواني، فبدون وجود (ATP) في الخلية العضلية لن تكون هناك حركة أو انقباض عضلي، لذا فإنه يتم بصفة مستمرة إعادة بناء الـ (ATP) عن طريقة أنظمة إعادة بناء (ATP)⁽¹⁾ حيث يوجد مسلك أيضي تستطيع الخلية العضلية أن تحصل منه الطاقة اللازمة لتحطيم الكلوكوز يعرف بتحويله البنطور (Pentose Shunt) ويعد انزيم (G6PDH) هو الانزيم العامل في التفاعل الأولي الذي يؤدي إلى تحطيم الكلوكوز وإنتاج مادة الكلوتاثيون المختزل التي تمنع تأكسد هيموكلوبين الكرية الحمراء بالعوامل المؤكسدة الموجودة في الغذاء أو أثناء ممارسة التدريب الرياضي"⁽²⁾ ويعد انزيم (G6PDH) هو أحد الانزيمات التي تساعد الجسم للقيام بمعالجة الكربوهيدرات ويحولها إلى طاقة، وإيضاً يحمي كريات الدم الحمراء من التعرض للضرر بسبب مخلفات الاحتراق الداخلي التي تتراكم عندما يتناول الشخص بعض الأدوية أو عندما يحارب الجسم العدوى"⁽³⁾. إذ أن ممارسة تمارين بشكل منتظم وبشدة 30-50% أدت إلى تقليل ضرر الأكسدة عند اللاعبين لأنه يزيد من نشاط الانزيمات المضادة للأكسدة ومنها انزيم (G6PDH) إذ أن التمارين المنظمة تزيد من نشاط (G6PDH) حتى بعد 12 أسبوع من البرنامج التدريبي لكن التمارين الحادة لحد الإعياء لا تؤثر على هذا الانزيم، وبهذا فإن النتيجة التي توصلت إليه الباحثات تتفق مع نتيجة الباحث (هيكينين 1975) حيث أجرى دراسة عن تأثير التمرين البدني على مستوى تركيز بعض الانزيمات، إذ أظهرت النتائج ارتفاع مستوى تركيز جميع الانزيمات التي حددت ومنها جلوكوز 6 فوسفات ديهيدروجينيز⁽⁴⁾.

3-4 عرض نتائج اختبار انزيم (CPK) قبل وبعد الجهد للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، أوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار انزيم (CPK) قبل وبعد الجهد

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
(CPK) قبل الجهد	IU/L	102	25.211	144.27	31.129	42.273	35.595	3.939	معنوي
(CPK) بعد الجهد	IU/L	145.64	30.213	276.45	64.803	130.818	52.182	8.315	معنوي

*القيمة الجدولية (2,228) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

من ملاحظة الجدول (3) يبين أن عينة البحث في اختبار انزيم (CPK) قبل الجهد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (102) والانحراف المعياري (25.211)، وفي الاختبار البعدي أصبح

(1) محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984م، ص353.

(2) <http://Health.nytimes.com.G6pdh.html>.

(3) <http://Kidshealth.org/g6pdh.html>.

(4) فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابات العضلية للرياضيين، ط1، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، 2004م، ص33.



وسطها الحسابي (114.27) والانحراف المعياري (31.129)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (42.273) والانحراف المعياري للفروق (35.595)، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (3.939) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار انزيم (CPK) قبل الجهد ولصالح الاختبار البعدي. اما بعد الجهد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (145,64) والانحراف المعياري (30,213)، وفي الاختبار البعدي اصبح وسطها الحسابي (276.45) والانحراف المعياري (64.803)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (130.818) والانحراف المعياري للفروق (52.182)، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (8.315) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار انزيم (CPK) بعد الجهد ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثات السبب في ظهور فروقا معنوية يعود إلى طبيعة التمرينات المستخدمة والتي تتطلب تحرر سريع للطاقة، وان انزيم (CPK) يعتبر من العوامل المهمة والمباشرة في الإسراع بتحرير الطاقة في الجسم عن طريق إعادة بناء الـ(ATP)، إذ "يعتمد في إعادة بناء (ATP) على المركب الكيميائي فوسفات الكرياتين فيقوم انزيم (CPK) بنقل مجموعة الفوسفات من المركب فوسفات الكرياتين إلى ثنائي فوسفات الـ(ADP) لتكوين ثلاثي فوسفات الـ(ADP) والكرياتين وبالعكس"⁽¹⁾ وبما ان تمرينات تدريب القوة المميزة بالسرعة بما تتضمنه من انقباض وانبساط سريع في العضلات العاملة مما يتطلب تحرير طاقة كافية لأداء مثل هذا العمل حيث يؤكد "حسين عبد الأمير نقلاً عن صفاء المرعب" ان نشاط العضلة يرافقه سلسلة من التفاعلات التي تساهم فيها الانزيمات كعوامل مساعدة، مساهمة نشطة وفعالة، وبهذا تزداد بصورة واضحة نشاط الانزيمات التي تعمل كعوامل مساعدة في عمليات الايض اللاهوائي وذلك بسبب التدريب⁽¹⁾.

إن الزيادة التي توصلت اليها الباحثات في نتائج فاعلية انزيم (CPK) تتفق مع (ADIRIX 1988) بأنه تزداد نسبة (CPK) في الدم (3-4) اضعاف عن المستوى الطبيعي لدى الرياضيين خلال الجهد البدني⁽²⁾. إذ تعد هذه الزيادة طبيعية لدى الرياضيين وذلك لوجود تشققات مايكروسكوبية او تشققات دقيقة في العضلة تسمح بتسرب (CPK) إلى الدم نتيجة الجهد الفيزيائي وهذا التشقق الدقيق لا يؤدي إلى إصابة مرضية وبهذا التسرب تزداد نسبته في الدم⁽³⁾. وكذلك يزداد انزيم (CPK) الموجود في العضلات بغية انتاج الطاقة لأداء الجهد العضلي المطلوب وتعد زيادة نسبته في الدم مؤشراً على تحسن نشاط هذا الانزيم في الجسم بصفة عامة وبشكل موضعي في العضلات العاملة بصفة خاصة إذ تصل نسبة هذه الزيادة من (2-3) اضعاف الحالة الطبيعية، فالتمرين الشديد يؤدي إلى زيادة نسبة (CPK) في الدم عن نسبته الطبيعية لذلك يعد معدله العالي امراً طبيعياً عند الرياضيين⁽⁴⁾. اما في فترة الراحة

(1) بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000م)، ص165.

(1) حسين عبد الأمير حمزة؛ اثر احمال تدريبية مختلفة وفقاً لنظام انتاج الطاقة اللاهوائي -اللاكتيكي في انزيمات (CPK, LDH, AST) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2007م، ص94.

(2) Adirix H. GHnutthen: The Dympic Book of sport Medicin, I thed. Oxford, 1988, P.49

(3) Brent S. Rushall: Blood Urine Laboratory Test Explanations, coashing factor

(4) Tm Sanders and cm Bloor: Effects of Endurance Exercise on serum Enzyme activier In the dog-pig- Man, U.S.A, 2007, P.157



فتلاحظ ان الانزيم واطى الفعالية عند الالعبات نتيجة التأثيرات والتكيفات والتراكمات الحاصلة من جراء تنفيذ التمرينات البالسنية ولفترة طويلة لأن هذا الانزيم يرتبط ارتباطاً عكسياً بنشاط الـ (ATP) أي كلما قل الـ (ATP) ازدادت فاعلية الـ (CPK) وبالعكس، ويشير (مؤيد عبد اللطيف نقلاً عن نبيل صبري باري) " إلى إنه إذا تنخفض فاعلية إنزيم الـ (CPK) وتزداد تبعاً لإحتياج الجسم لمصادر الطاقة (ATP)، فيلاحظ ارتفاع شديد في فاعلية هذا الانزيم بعد الجهد البدني في حين يلاحظ انخفاضه وضمن المستوى الطبيعي لفاعلية انزيم (CPK) في مدة الراحة بالنسبة للرياضيين⁽⁵⁾، وذلك بسبب التكيفات والتأثيرات المتركمة والحاصلة من جراء تنفيذ التمرينات المطبقة قيد البحث.

1-5 الاستنتاجات:

- 1- حققت التدريبات الموضوعة والمستخدمه في المنهج التدريبي الأهداف التي وضعت من اجلها وهي زيادة في تسبب بعض الانزيمات .
- 2- ان تمرينات التدريب البالسني أدت إلى حدوث زيادة معنوية في نسبة بعض الانزيمات في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي.

التوصيات:

- 1- اعتماد تدريبات القوة السريعة لتحسين نسب الانزيمات المسؤولة في الجسم.
- 2- الاهتمام بتوفير الأجهزة الخاصة بتدريب القوة المميزة بالسرعة.
- 3- التوصية بتطبيق برامج تدريبات القوة المميزة بالسرعة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.

المصادر:

- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000م).
- حسين عبد الأمير حمزة: اثر احمال تدريبية مختلفة وفقاً لنظام انتاج الطاقة اللاهوائي -اللاكتيكي في الانزيمات رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2007م
- مؤيد عبد اللطيف علي: دراسة تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسيولوجية لفعاليتي 200م و 1000م لتجديف (كاياك)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008م.
- فراج عبد الحميد توفيق؛ كيمياء الإصابات العضلية للرياضيين، ط1، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، 2004م.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، (ط3، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987).

- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993م.
- Adirix H. GHnutthen: The Dymptic Book of sport Medicin, I thed. Oxford, 1988.
- Brent S. Rushall: Blood Urine Laboratory Test Explinations, coashing factor U.S.A. 2003

(5) مؤيد عبد اللطيف علي؛ دراسة تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسيولوجية لفعاليتي 200م و 1000م لتجديف (كاياك)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008م، ص106.



- Tm Sanders and cm Bloor: Effects of Endurance Exercise on serum Enzyme activier In the dog-pig- Man, U.S.A, 2007
-Jan Koolman, Klaus Heinrich; op.cit, 2008.

نموذج لوحدة تدريبية

هدف التمرينات: تحسين القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستي
الشدة المطلوبة: (95%-100%)
المكان: قاعة نادي الفتاة الرياضي .

زمن القسم الرئيس	التمرين	شدة التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الانتقالية بين التمرينات
40 دقيقة	تمرين الشناو	95 %	30 ثا	5	30 ثا	4	60 ثا	260 ثا
	التعلق	95 %	10 ثا	5	10 ثا	4	60 ثا	260 ثا
	رفع القدمين بشكل قطري من وضع الاستلقاء والثبات على الوضع	100 %	10 ثا	5	10 ثا	4	60 ثا	260 ثا
	القفز بالقدمين معا لابتعد مسافة ممكنة	95 %	30 ثا	5	3 ثا	4	60 ثا	260 ثا



تأثير نسبة الشحوم (السمنة) على بعض الصفات البدنية والحركية والأداء البدني للنساء بأعمار (30-40) سنة

م.د زينب جوني كويتي
تربية الرصافة الاولى

أ.م.د أحلام شغاتي محسن
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

menasport2007@yahoo.com Zainbjhoni166@gmail.com

ملخص البحث

اشتمل البحث على المقدمة في أهمية اللياقة البدنية في الأداء و التغلب على الاضطرابات الصحية وتشوهات القوام عن طريق ممارسة تمارين اللياقة البدنية ومن هنا جاءت أهمية الدراسة عن طريق معرفة تباين نسبة الشحوم وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية و ضرورة الاهتمام باللياقة الصحية من خلال التقليل من نسبة الشحوم التي تؤدي الى السمنة وامراض قلة الحركة اما مشكلة البحث فتكمن في قلة الحركة عند النساء نتيجة زيادة نسبة الشحوم لذا ارتأت الباحثة إيجاد العلاقة بين تباين نسبة الشحوم وتأثيرها على بعض الصفات البدنية والحركية و الأداء. وهدفت الدراسة الى التعرف على نسبة الشحوم في الجسم ونحو ذلك التعرف على العلاقة بين نسبة الشحوم وبعض الصفات البدنية و الحركية.

اما فروض الدراسة فكانت:

- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم و بعض الصفات البدنية.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم و بعض الصفات البدنية والحركية.

اما مجالات البحث فاشتملت على:

- المجال البشري: نساء باعمار (30-40) سنة .

-المجال الزمني: 2018/6/16-2018/8/18 .

-المجال المكاني: القاعة الرياضية للنساء/جامعة بغداد.

وعن منهجية البحث اختارت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته عينة البحث والدراسة. حيث تم اجراء اختبارات البدنية والحركية كذلك قياس المكون الشحمي.

حيث استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث و كيفية تجانس العينة مع الأجهزة والأدوات و خطوات اجراء البحث كما تم عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها حيث تم عرض نتائج اختبار (30م) و اختبار الاستناد الامامي و اختبار الجلوس من الرقود واختبار التوازن و اختبار الدقة الحركي . حيث أظهرت النتائج ارتباط ضعيف في كل من صفة السرعة والتحمل و الأداء الحركي في اختبار الدقة نتيجة زيادة نسبة الشحوم.

وظهور ارتباط عالي الى حد ما بين نسبة الشحوم و اختيار الأداء الحركي، كما ظهرت درجة ارتباط متوسطة بين اختبار نسبة الشحوم و اختبار القوة (الاستناد الأمامي).

وقد توصلتا الباحثتان باستخدام تمارين اللياقة البدنية و الحركية لمعظم الألعاب و لكافة الاعمار و خلال الحياة اليومية و العمل اليومي لتخفيف نسبة الشحوم التي تؤدي الى اضطرابات صحية و نفسية و امراض قلة الحركة . و ضرورة الالتزام بنظام غذائي صحي مع مزاولة النشاط الرياضي اليومي .

Research Summary

The research included introduction to the importance of physical fitness in performance and overcome the health disorders and distortions of strength through the exercise of fitness exercises and hence the importance of the study by knowing the difference in the proportion of fat and its relationship to some physical and motor characteristics and the need to pay attention to health fitness by reducing the proportion. Grease leading to obesity and



diseases of lack of movement The problem of research is in the lack of movement in women as a result of increasing the proportion of grease so the researcher wanted to find the relationship between the proportion of fat and its impact on some physical and motor characteristics and performance.

The study aimed to identify the percentage of fat in the body and so on to identify the relationship between the proportion of grease and some physical and motor characteristics. The study hypotheses were .

There is a statistically significant correlation between the percentage of fat and some physical characteristics

There is a significant correlation between the ratio of fat and some physical and motor characteristics.

The fields of research included

.Human Field/ Women in Reconstruction (30_40) years

.Time domain 16/6/201- 18/8/2018

.Field/ Women's Sports Hall / University of Baghdad

On the methodology of the research, the researcher chose the descriptive approach to suit the research and study sample .

Where physical and motor tests were performed as well as measuring the lipid component The results of the test (30 m), the front-end test, the sit-down test, the balance test, and the motor precision test were presented . Where the results showed a weak correlation in both speed and endurance and motor performance .in the accuracy test due to increased proportion of grease .

And the appearance of a high correlation between the ratio of grease and the choice of motor performance (balance). There was also a medium correlation (between lipid test and force test)front-loading .

The researcher recommended using physical and motor fitness exercises for most games and for all ages, daily life and daily work to reduce the percentage of fat that leads to health and psychological disorders and diseases of lack of movement. And the need to adhere to a healthy diet while practicing daily sports. activity

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

اللياقة البدنية هي عملية بناء تربوية للمعلومات والانضباط وترقية للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية . ولها دورها التربوي والاجتماعي المؤثر في الفرد ثم على المجتمع حيث تهدف الى بناء المجتمع الصحيح والسليم وفق العمليات المكملة لتطوير اللياقة البدنية وعلاقتها بالصفات البدنية والحركية وتعتبر اللياقة البدنية ضرورة ملحة للغاية للتغلب على الاضطرابات الصحية المختلفة إذ إن ممارستها لها تأثير على النواحي الجسمية والتربوية والعقلية والصحية إذ تسهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها على الأجهزة الوظيفية من خلال تحديد ترتيب الجسم وتقدير نسبة مكوناته بعضها إلى البعض حيث يمكن الحصول على البيانات الحقيقية المعبرة عن الحالة البدنية والصحية للجسم، وقد اعتبر تركيب الجسم ضمن المكونات الأساسية للياقة البدنية منذ عام 1980 .



بناءً على تحديد الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص AAHPERD، وقد أكد على ذلك المؤتمر الدولي للتدريب واللياقة والصحة عام 1988، وفي الحقيقة أن نسبة الدهون والنسيج العضلي لهما علاقة وثيقة بكافة مكونات اللياقة البدنية الأخرى يؤثر كل منهما ويتأثر بالآخر فعلى سبيل المثال تؤثر زيادة الدهون سلباً على بعض مكونات اللياقة البدنية كالقدرات الهوائية واللاهوائية والمرونة كما تؤثر زيادة النسيج العضلي إيجابياً على زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي .." ولقد أصبح التوصل إلى تركيب الجسم اللائق هدفاً أساسياً للكثير من البرامج التدريبية من أجل التخلص من السمنة الزائدة (1: 69) ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال تبين نسبة الشحوم لدى النساء وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية وضرورة الاهتمام باللياقة الصحية والجسمية من خلال تقليل نسبة الشحوم الزائدة ومزاولة التمارين الرياضية وصولاً إلى الهدف المراد تحقيقه في علاج مشكلة زيادة الشحوم عند النساء.

2-1 مشكلة البحث:

تعد مشكلة السمنة والبدانة من المشاكل الصحية الأكثر أهمية لدى الإنسان في عصرنا الحالي بسبب انتشارها بصورة واسعة وصولاً إلى الحد الذي نراه في الوقت الحاضر أدت إلى خفض مستوى الصفات البدنية والحركية بسبب قلة الحركة وعدم مزاولة التمارين الرياضية وكذلك عدم وجود اهتمام في درس التربية الرياضية في المدارس والجامعات وعدم وجود نظام غذائي صحي . وهذا أدى إلى زيادة نسبة الشحوم وقلة النشاط الحركي وكون الباحثان مدربتين ومدرستين لمادة اللياقة البدنية لاحظت أن أغلب النساء يرغبن التدريب لتخفيض نسبة الشحوم واكتساب اللياقة الصحية والقوام الجميل والاحتفاظ بمستوى عالٍ من الكفاءة لأداء مختلف الأنشطة الرياضية والأعمال اليومية وتنشيط الدورة الدموية لذا ارتأيتا الباحثتين معرفة تبين نسبة الشحوم لدى النساء وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية إذ تأمل الباحثتان من خلال بعض التوصيات والإرشادات إلى تخفيض نسبة الشحوم والاهتمام بلياقة الجسم الصحية والبدنية.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على نسبة الشحوم في الجسم .
- 2- التعرف على العلاقة بين نسبة الشحوم وبعض الصفات البدنية والحركية.

4-1 فروض البحث:

- 1- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم وبعض الصفات البدنية والحركية.
- 2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم وبعض الصفات الحركية.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: النساء المشتركات في القاعة الرياضية لجامعة بغداد بأعمار (30-40) سنة للموسم 2018 البالغ عددهن (15).

المجال الزمني: 2018/6/16-2018/8/18 .

المجال المكاني: جامعة بغداد /قاعة اللياقة البدنية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: ان اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة يعوض الخطوات المهمة للبحث ونجاحه وقد استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: ان عملية اختيار عينة البحث تعد مرتكزا أساسيا تعتمد عليه الباحثتين من أجل اختبار فرضيات البحث، وتحقيق أهدافه (4: 41) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء المشتركات في القاعة الرياضية بأعمار (30-40) سنة للموسم 2018 وتم استبعاد المصابات بالأمراض المزمنة وتتكون العينة من (15) امرأة .



2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعانت الباحثتان بالأدوات التالية لحل مشكلة البحث:

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة الانترنت .
- جهاز حاسوب (لابتوب) .
- كاميرا فوتو .
- استمارة ترشيح الاختبارات .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت عدد (1) .
- شريط القياس جلدي لقياس المحيطات .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- مسمك لقياس سمك ثنايا الجلد .
- مجال ركض 30 م .
- حاسبة الكترونية .

2-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) نساء من غير عينة الدراسة الأصلية التابعة إلى قاعة التربية البدنية / جامعة بغداد ليومي الاحد والاثنين الموافق 13-2018/6/14 الساعة التاسعة صباحا، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث والوقوف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحثتين والبحث.

2-5 الإجراءات الميدانية: الباحثتان قامتا بقياس أربع متغيرات تمركزت بها الشحوم وهي (الزبد، البطن، الورك، الفخذ) ومعاملتها من خلال معادلة خاصة لاستخراج نسبة المكون الشحمي في جسم النساء . ثم معالجة نسبة المكون الشحمي إحصائيا مع متغيرات بدنية (السرعة، والقوة، والتحمل) والمتغيرات الحركية (الدقة، والاتزان من خلال استخدام الارتباطات والتعرف على مدى تأثير المكون الشحمي على هذه المتغيرات).

2-5-1 الاختبارات البدنية في البحث:

أولاً: اختبار الجلوس من الرقود حتى استنفاد الجهد (2: 319)

- اسم الاختبار: الجلوس من الرقود .
- هدف الاختبار: قياس قوة وتحمل عضلات البطن .
- الأدوات والأجهزة: ساعة إيقاف بسيط .
- وصف الاختبار: تترقد المختبرة على ظهرها فوق البساط وتلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيان تقوم زميلتها بتثبيت الرجلين فور سماع إشارة البدء من الحكم تقوم المختبرة برفع الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا والركبتان مثبتتان لعدد من المرات الى استنفاد الجهد.

• التسجيل: عدد التكرارات حتى استنفاد الجهد .

ثانياً: اختبار ثني الذراعين من الاستناد الأمامي المائل مدة 30 ثانية (5: 156)

- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
- الأدوات المستخدمة: ارض مستوية ساعة توقيت.
- وصف الأداء: ومن الوضع الاستناد المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن من خلال المحاولات خلال 30 ثانية.

• التسجيل: يسجل للمختبرة عدد مرات أداء الثني والمد خلال 30 ثانية.

ثالثاً: اختبار سرعة 30 م من البداية المتحركة (7: 381)

• الغرض من الاختبار: قياس السرعة .



•الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني (10م) وبين الثاني والثالث (30م) .

•مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء تقوم بالعدو الى ان تتخطى الخط الثالث. يحسب زمن المختبرة ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (30م) .

•التسجيل: يسجل للمختبرة الزمن الذي استغرقت في قطع مسافة (30م) من الخط الثاني حتى الخط الثالث .

2-5-2 اختبارات الأداء الحركية:

أولاً: اختبار الميزان الثابت (7: 445)

•الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

•الادوات : ساعة إيقاف أرضية مسطحة .

•مواصفات الأداء: تقف المختبرة بإحدى قدميها على الأرض وتحني جذعها إلى الامام قليلا ويرفع رجلها الأخرى إلى الخلف وعند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة برفع رجلها عن الأرض وترتكز على القدم وتستمر بالاتزان فوق الأرض أطول وقت ممكن.

•التسجيل: يسجل للمختبرة الزمن الذي استطاعت خلالها الاحتفاظ بتوازنها على الأرض .

ثانياً: اختبار الدقة

•التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (7: 461).

•الغرض من الاختبار: قياس دقة الذراع .

•الأدوات: خمس كرات تنس، حائط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط (5م).

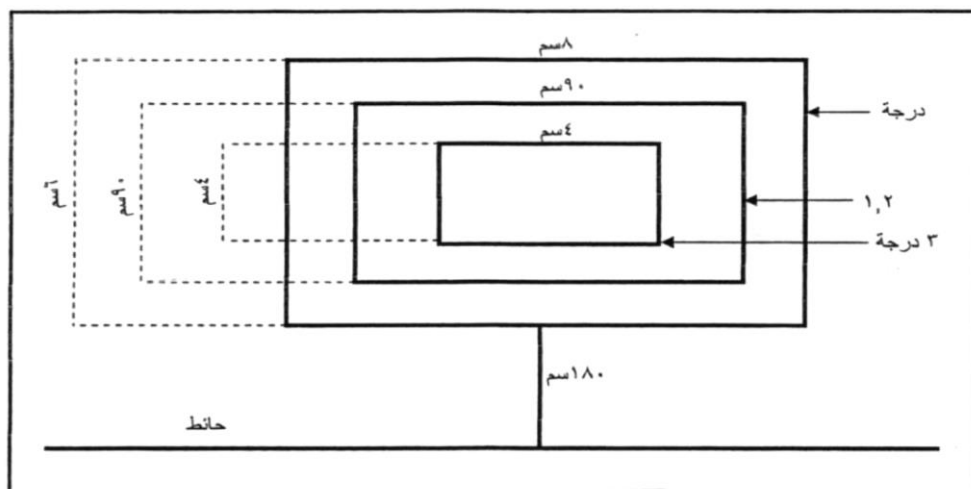
•مواصفات الاختبار: تقف المختبرة خلف الخط , ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولة اصابة المستطيل الصغير , للمختبرة الحق في استخدام أي اليدين في التصويب.

•التسجيل:

1- إذا اصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يسجل للمختبرة 3 درجات.

2- إذا اصابت الكرة المستطيل الوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يسجل للمختبرة (2) درجتين.

3- إذا اصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يسجل للمختبرة درجة واحد.



2-5-3 القياسات الجسمية: ان دراسة مقاييس جسم الانسان تشمل قياسات (الطول، الوزن، والجسم، والمحيط) للجسم ككل واجزاء الجسم المختلفة اذ تم اخذها من النقطا التشريحية المتفق بالمصادر الخاصة بالقياس والاختبار في المجال الرياضي (6: 171) ان لبعض الباحثين اتجاهات وقياسات خاصة في تحديد الاجزاء المراد قياسها وتتوقف عملية التحديد هذه على سهولة الوصول الى تلك الاجزاء ونوع العينة (3: 405).

3-4-5 المكون الشحمي (سمك الثنايا الجلدية): تتم عملية القياس باستعمال جهاز (المسماك) اذ يمسك الجهاز باليد اليمنى ومنطقة القياس بأصابع اليد اليسرى في شكل تجمع طبقات الجلد اذ تجذب للخارج وتحبس المنطقة المتجمعة بواسطة طرفي الجهاز الذي يعبر مباشرة عن سمك المنطقة المقاسة من خلال العتلة أو المؤشر الموجود على الجهاز، ويتم تثبيت الجهاز إلى اقرب (0.5) ملليمتر، وتعاد هذه العملية إلى ان تصبح لدينا ثلاث قراءات لكل منطقة ويسجل متوسط القراءات الثلاث (8: 334) ويجب ان تؤخذ القياسات جميعها في أول النهار كلما أمكن وذلك لعدم اختلاف المحتوى المائي في الجسم خلال الصباح وان يكون من جهة واحدة للجسم (3: 404)، وتم قياس الأجزاء وهي (1: 377):

1- قياس سمك الثنايا الجلدية في (الزند) العضلة ذات الرؤوس الثلاثة.

2- قياس سمك التنايا الجلدية فوق العظم الحرقفي الورك.

3- قياس سمك الثنايا الجلدية البطن.

4- قياس سمك الثنايا الجلدية في منطقة اعلى الفخذ.

2-6 الوسائل الاحصائية:

$$\sqrt{\text{الوسط الحسابي}} = \text{مج س} / \text{ن}$$

الانحراف لمعياري (ع) = مج س ² (مج س / ن) ² / ن × (ن) ² 4

{مجس × ص- [(مجس) 2 (مجص) 2 / ن]

معامل ارتباط پیرس =

$$\sqrt{[\text{مَج س } 2 - (\text{مَج س }) 2 / \text{ن }] [\text{مَج ص } 2 - (\text{مَج })]}$$



3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 حساب نسبة الشحوم في الجسم: قامت الباحثتين باستخدام معادلة حساب نسبة الشحوم في الجسم للتعرف على نسبة الشحوم الموجودة في الجسم لكل مرأة من خلال قياس (الزند، البطن، الورك، الفخذ) بعد ذلك تم استخدام الوسط الحسابي لنسبة الشحوم الموجودة لعينة البحث لكل قيمة من القيم للحصول على قيمة واحدة تمثل نسبة الشحوم الموجودة في اجسام عينة البحث.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة (ركض 30م) :

يوضح لنا الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في عينة البحث . بالإضافة إلى الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ركض (30م) من الثبات وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم واختبار ركض 30م وقيمة (ر) المحتسبة

نسبة الشحوم	اختبار ركض 30م		قيمة ر المحتسبة	المستوى
	ع	س		
س	22.15%	5.48	0.16	ضعيف
ع	2.95%	1.17		

يبين لنا الجدول (1) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم العينة والبالغة (22.15%)، (2.95%) على التوالي وكذلك الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ركض (30م) من الوقوف والبالغة (5.48)، (1.17) على التوالي، حيث تشير قيمة (ر) المحتسبة بينهما الى انها ضعيفة (*) من خلال قيم معامل الارتباط والبالغة (0.16) .

3-3 عرض النتائج اختبار القوة (الاستناد الامامي) لمدة 30 ثا:

يوضح لنا الجدول رقم (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة البحث الاضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (الاستناد الامامي) لمدة ثا وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين.

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم والاختبار (الاستناد الامامي) وقيمة (ر) المحتسبة

نسبة الشحوم	الاستناد الامامي		قيمة ر المحتسبة	المستوى
	ع	س		
س	22.15%	7.5	0.52	متوسط
ع	2.95%	0.94		

يبين لنا جدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي لنسبة الشحوم كانت (22.15%) وبلغ الانحراف المعياري (2.95%) اما الوسط الحسابي للاختبار الاستناد الامامي فقد كان (7.5) والانحراف المعياري بلغ (0.94) مما ادى الى ظهور ارتباط متوسط من خلال قيمة معامل الارتباط المحتسبة بينها والبالغ (0.52) .

3-4 عرض وتحليل النتائج اختبار التحمل (الجلوس من الرقود) حتى استنفاد الجهد.

يوضح لنا جدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة البحث، بالإضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار الجلوس من الرقود وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين .



جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة لنسبة الشحوم واختبار (الجلوس من الرقود)

المستوى	قيمة ر المحتسبة	الجلوس من الرقود		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
ضعيف	0.32	7.22	12	%2.95	%22.15

يبين لنا الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم كانت (%22.15) والانحراف المعياري (%2.95)، اما الوسط الحسابي لاختبار الجلوس من الرقود فقد كانت (12) تكرار والانحراف المعياري بلغ (7.22) مما ادى الى ظهور ارتباط ضعيف من خلال قيمة معامل الارتباط المحتسبة بينها والبالغة (0.32).

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبار الحركي (التوازن):

يوضح لنا الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة، بالإضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (التوازن) وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم لاختبار الحركي (التوازن) وقيمة (ر) المحتسبة

المستوى	قيمة ر المحتسبة	اختبار التوازن		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
عالي	0.81	0.85	6 ثا	%2.95	%22.15

بين لنا الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم قد كانت (%22.15)، (%2.95) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (التوازن) قد بلغت (6ثا)، (0.85) مما ادى الى ظهور درجة ارتباط عالية والناجمة عن قيمة معامل الارتباط المحتسبة بينهما والتي بلغت (0.81).

3-6 عرض وتحليل نتائج الاختبار الحركي (الدقة):

يوضح لنا الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة البحث بالإضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (الدقة) وقيمة معامل الارتباط (ر) المحتسبة بينهما.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم واختبار (الدقة) وقيمة (ر) المحتسبة

المستوى	قيمة ر المحتسبة	اختبار الدقة		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
ضعيف	0.25	0.45	2.5	%2.95	%22.15

يبين لنا الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم قد كانت (%22.15)، (%2.95) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (الدقة) فقد بلغ (2.5) درجة، (0.45) ادى الى ظهور ارتباط ضعيف والناجمة من قيم معامل الارتباط المحتسبة بينهما والتي بلغت (0.25).



3-7 مناقشة النتائج :

من خلال العرض السابق يتبين لنا من الجدول (1) انه هنالك درجة ارتباط ضعيفة بين نسبة الشحوم الموجودة في جسم العينة واختيار السرعة ركض (30م) من الثبات هذا يشير الى ان نسبة الشحوم في الجسم ذات تأثير سلبي على السرعة الانتقالية لدى جسم الانسان .اما الجدول (2) فيبين لنا انه هناك درجة ارتباط متوسطة نسبة الشحوم واختبار القوة (الاستناد الامامي) لمدة (30ثا) وهذا يشير الى ان نسبة الشحوم في الجسم ذات تأثير مباشر نوعاً ما على القدرة في اعطاء القوة الى جسم الانسان .اما جدول (3) فقد بين لنا ان هنالك درجة ارتباط ضعيفة بين نسبة الشحوم واختبار التحمل (الجلوس من الرقود) حتى استنفاد الجهد والذي بدوره يشير الى التأثير المباشر والكبير لنسبة الشحوم على اضعاف قابلية الجسم في العمل لفترة طويلة من الزمن وبشكل مستمر .اما الجدول (4) فقد بين لنا درجة الارتباط العالية نسبة الشحوم الموجودة في الجسم مع اختبار الاداء الحركي (التوازن) والذي ادى الى ظهور قيمة ارتباط عالية من هذا الاختبار والذي بدوره يشير الى ان كتلة الجسم ونسبة الشحوم لا تؤثر على قابلية الانسان في الاتزان اثناء الاداء الحركي . اما جدول (5) فقد اظهر لنا الى ضعف علاقة الارتباط بين الاداء الحركي في اختبار ونسبة الشحوم الموجودة في الجسم مما ادى الى ظهور درجة ضعيفة في قيمة معامل الارتباط .

الخاتمة:

توصلت الباحثين الى مجموعة من الاستنتاجات:

- 1-تشير النتائج الى ان الزيادة في نسبة الشحوم الموجودة في الجسم تؤثر بشكل سلبي على معظم الصفات البدنية والحركية، حيث ظهر ارتباط ضعيف في كل من صفة السرعة والتحمل بالإضافة الى الاداء الحركي في اختبار الدقة.
- 2-ظهرت درجة ارتباط عالية الى حد ما بين نسبة الشحوم الموجودة في الجسم واختبار الاداء الحركي (التوازن) .
- 3-ظهرت ايضاً درجة ارتباط متوسطة بين نسبة الشحوم الموجودة في الجسم واختبار القوة (الاستناد الامامي) .

توصي الباحثان بالتوصيات التالية:

- 1-استخدام عدد من التمارين البدنية والحركية والمهارات الفنية لمعظم الالعاب والفعاليات ومقارنتها مع نسبة الشحوم الموجودة في الجسم من دراسات بحثية خاصة.
- 2-استخدام النشاط الرياضي بشكل عام الى النساء بشكل اكثر من الموجود في القاعات الرياضية للعمل على تخفيف نسبة الشحوم الموجودة في الجسم.
- 3-وتوصي الباحثين بتوجيه مشرفي ومدربي القاعات الرياضية لإعداد مناهج التغذية الصحيحة والمنظمة بالإضافة الى المناهج الرياضية.



المصادر:

أ. المصادر العربية:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة، دار الفكر، 2003)
- 2- اسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه، رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية (القاهرة، دار الفكر، 1998).
- 3- جهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، ط2 (القاهرة، دار الفكر، 1994).
- 4- ريسان خريبط مجيد، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية (الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1998).
- 5- قاسم حسن وبسطويسى احمد، التدريب العضلى الايزوتونى فى مجال الفعالات الرياضية، بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979).
- 6- مروان عبد المجيد، الاختبارات والقياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط1، (القاهرة، دار الفكر، 1999).
- 7- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم فى التربية البدنية الرياضية، ج1، ط3 (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر، 1995).
- 8- وديع ياسين، الاعداد البدنى للنساء، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986).

ب. المصادر الاجنبية:

1. William D.Mcardle, Frank Ikatch ,Victord Katch (1981) Exercise Physiology, Energy. Nutvilion and Human for fromance.



تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة للناشئين بإعمار دون (16) سنة

م.د. ليث محمد عبد الرزاق

جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم

مستخلص البحث

ان تحمل القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة في مجال الرياضات التنافسية و التي تؤثر في نجاح عملية التدريب الرياضي و هي تساعد اللاعبين على الاستمرار في الأداء المهاري والبدني والخططي لأطول مدة ممكنة، وتختلف صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة تبعاً لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جداً وبمستوى عالٍ من الشدة مثل الجمار وحركات المصارعة و قد تكون طويلة و بمستوى متوسط الشدة كما في كرة السلة و كرة القدم و غيرها من الألعاب.

تمثل مجتمع البحث عينة من لاعبي بغداد لكرة السلة وللموسم الرياضي (2017-2018م) للأعمار دون (16) سنة والبالغ عددهم (110) لاعباً، وكان اختيارهما عمدياً كون جميع اللاعبين من مدينة بغداد، ومن ثم تم توليد البيانات لـ (110) لاعب، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى عدة استنتاجات هي: 1. تم تقنين إجراءات اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة لفئة الناشئين بأعمار دون (16) سنة. 2. تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة للناشئين.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

خلال السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة السلة تطورات كثيرة وكبيرة انعكست على مستويات اللاعبين العالية و التي جعلت اللعبة أكثر إثارة و متعة مما زاد من انتشار اللعبة على مستوى العالم و بشكل غير مسبوق .

و لعل إحدى أهم أسباب هذه التطورات هي المستويات البدنية العالية التي يتمتع بها اللاعبون والتي جعلت من اللاعبين يستطيعون تحمل الأداء لفترات طويلة بل الوصول الى نهاية المباراة وهم في نفس مستوى بداية المباراة .

وبعد علم الاختبارات الى جانب بقية العلوم من الضرورات الرئيسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند استخدام الوسائل التي من شأنها الارتقاء بالمستوى الى اعلى ما يمكن وقد برزت أهمية هذا العلم من خلال إمكانية التقويم الموضوعي لكل من الهواحي البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية والتربوية كمؤشرات للحالة الراهنة، وما يرتبط بها من واجبات .

وان طبيعة اللعبة تتطلب من اللاعب الاداء بأقوى ما يمكن و بأسرع ما يمكن و هذا يجعلنا نبحث في كيفية الوصول باللاعبين الى هذا المستوى، هنا تبرز لدينا قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة إحدى أهم القدرات التي تجعل من اللاعبين يكونوا على هذا المستوى العالي من الاداء.

وتتجلى أهمية البحث في تحديد المعايير و بصورة دورية لمستويات اللاعبين من اجل الارتقاء بالمستوى التدريبي للاعبين الى اعلى ما يمكن، و بالتالي رفع مستوى كرة السلة العراقية.

2-1 مشكلة البحث:

بالرغم من التطور الحاصل في مستويات اللاعبين من كافة النواحي و بالرغم من كل البحوث و الدراسات التي تناولت كيفية الوصول بمستوى اللاعبين الى اعلى مستوى ممكن لكن يبقى (الإعداد البدني) دائماً يحتاج الى تطوير مستمر لمواكبة هذه التطورات الحاصلة كونه الاساس الذي يبنى عليه بقية الامور الاخرى من جوانب (مهارة وخططية ونفسية).



و يعد علم الاختبارات و القياس واحدا من اهم العلوم التي يتم عن طريقها انتقاء افضل اللاعبين وكذلك تعطينا مؤشر واضح وحقيقي عن مستوى حالة التدريب للفريق أو اللاعب في مراحله سواء أكان ذلك إيجابياً أم سلبياً وإظهار الخلل إن وجد، ثم العمل على إجراء التصحيح للمراحل اللاحقة⁽¹⁾. و من اجل ما تقدم انصب البحث في معالجة المشاكل الناتجة عن عدم وجود المعايير ذات العلاقة باختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة مما نتج عن ذلك ضعف واضح في وضع المناهج التدريبية الملائمة لمختلف المراحل العمرية وخاصة مرحلة الناشئين و التي تتناسب مع متطلبات اللعبة، فضلاً عن ذلك تقويم مستوى اللاعبين بصورة مستمرة وفق اساليب علمية.

3-1 هدف البحث:

- تقنين إجراءات اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للناشئين.
- تحديد مستويات معيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة للناشئين.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية بغداد لكرة السلة وللموسم الرياضي (2017-2018م) بإعمار دون (16) سنة.

2-4-1 المجال الزمني: المدة من 2017/11/15م إلى 2018/02/11م.

3-4-1 المجال المكاني: القاعات المغلقة والملاعب الرياضية للأندية المشتملة بالبحث.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة وهدف البحث يحددان منهج البحث الملائم، وعليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

2-2 مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث بلاعبين بغداد و الفرات الاوسط و المنطقة الجنوبية لكرة السلة وللموسم الرياضي (2017-2018م) للأعمار (16) سنة فما دون والبالغ عددهم (110) لاعباً من اصل (122)، من اصل (11) فريق و هذا ما يمثل نسبة (90%) من المجتمع الاصلي و الجدول (1) يوضح وصف لعينة البحث.

الجدول (1) حجم العينة طبقاً للأندية التي ينتمون إليها

ت	اسم النادي	المحافظة و المنطقة	عدد اللاعبين (*)	النسبة المئوية
1	المدرسة التخصصية	بغداد	12	9.83%
2	النفط	بغداد	10	8.19%
3	الخطوط	بغداد	12	9.83%
4	الصليخ	بغداد	12	9.83%
5	اتحاد بغداد	بغداد	11	9.01%
6	تربية بغداد/ الرصافة	بغداد	10	8.19%
7	الحلة	بابل (الفرات الاوسط)	11	9.01%
8	التضامن النجفي	النجف (الفرات الاوسط)	11	9.01%
9	الحي	الكويت (المنطقة الجنوبية)	11	9.01%
10	نفط الجنوب	البصرة (الجنوبية)	10	8.19%
	المجموع الكلي		110	90%

(1) زيد شاكر محمود؛ وضع اختبارات مركبة (بدنية- مهارية) و مصممة على وفق انظمة الطاقة للاعبين كرة السلة للشباب، اطروحة دكتوراه، (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، 2009)، ص27.
(*) هذا العدد يمثل فئة الناشئين ممن هم باعمار 16 سنة فما دون.



الجدول (2) المعالم الإحصائية للعمر الزمني والطول الكلي للجسم والوزن

المتغيرات	حجم العينة	الوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع±)
العمر الزمني (شهور)	110	189.25	2.54
الطول الكلي للجسم (سم)	110	176.4	5.82
الوزن (كغم)	110	70.74	5.57

3-2 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 الاختبارات الخاصة بالبحث (**).
- كاميرا عدد (2) نوع (sony).
- ساعة عدد (4) نوع (casio).
- ملعب كرة سلة.
- صافرة عدد (1).
- شريط قياس متري طوله (30م).
- ميزان طبي.
- حاسبة شخصية نوع (dell).

4-2 اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة:

عنوان الاختبار: اختبار الـ (12) شاخص .

الغرض من الاختبار: قياس زمن تحمل القدرة .

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، (12) شاخص، وشريط لاصق، وساعة توقيت الكترونية، وصافرة. الإجراءات: تقسم الساحة الخلفية للملعب إلى أربعة أجزاء بواسطة خطوط يفصل كل خط عن الخط الذي قبله مسافة (3.5م) .

- يحدد الشاخص رقم (1) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة في الساحة الخلفية للملعب و من جهة اليسار.
- يحدد الشاخص رقم (2) على بعد (2م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (3.5م) عن خط القاعدة .
- يحدد الشاخص رقم (3) على بعد (3م) عن الخط الجانبي وعلى خط القاعدة.
- يحدد الشاخص رقم (4) على بعد (4م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (7م) عن خط القاعدة .
- يحدد الشاخص رقم (5) على بعد (5م) عن الخط الجانبي و(3,5م) عن خط القاعدة.
- يحدد الشاخص رقم (6) على بعد (6م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (10.5م) عن خط القاعدة .
- يحدد الشاخص رقم (7) على بعد (7م) عن الخط الجانبي و(7م) عن خط القاعدة.

(**) انظر الملحقين (1، 2).



8. يحدد الشاخص رقم (8) على بعد (8م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و على خط المنتصف .
9. يحدد الشاخص رقم (9) على خط المنتصف عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب.
10. يحدد الشاخص رقم (10) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليمين للملعب وفي الساحة الامامية.
11. يحدد الشاخص رقم (11) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب وفي الساحة الأمامية.
12. يحدد الشاخص رقم (12) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط المنتصف ومن جهة اليمين للملعب.

وصف الأداء:

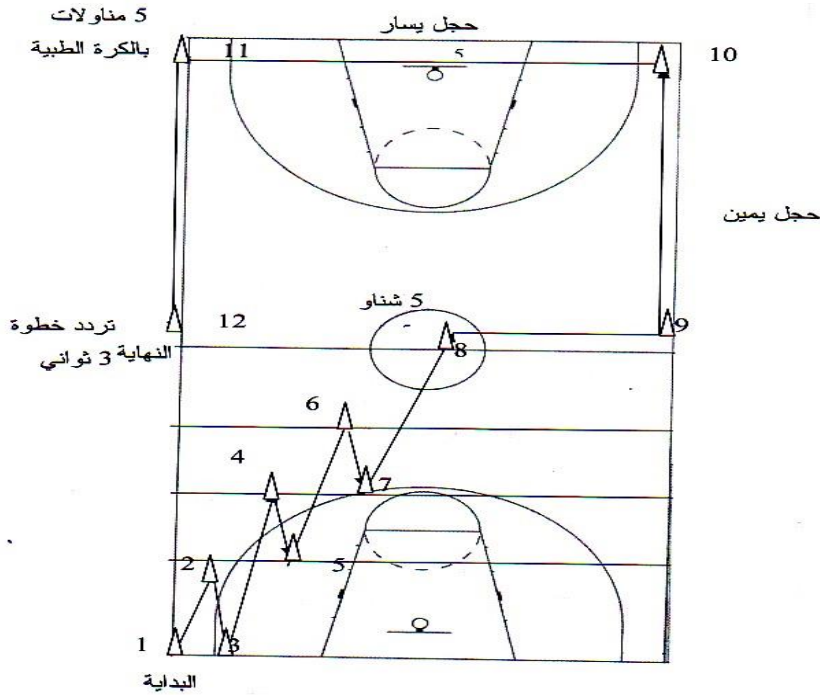
- * يقف اللاعب عند نقطة البداية وعلى جهة اليسار للملعب وفي الساحة الخلفية للملعب
- * عند أشاره البدء بواسطة الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق مباشرة نحو النقطة رقم (1) ثم إلى الشاخص رقم (2) ثم إلى الشاخص رقم (3) ثم إلى الشاخص رقم (4) ثم إلى الشاخص رقم (5) ثم إلى الشاخص رقم (6) ثم إلى الشاخص رقم (7) ثم يذهب الى الشاخص رقم (8) ليقوم بأداء (5) دفعات من الشناو ثم يذهب إلى الشاخص رقم (9) ليقوم بالانطلاق نحو الشاخص رقم (10) لأداء الحجل على رجل اليمين ثم إلى الشاخص رقم (11) لأداء الحجل على رجل اليسار ثم إلى الشاخص رقم (11) ليقوم بالمناولات بالكرة الطبية (5) مناولات مع الزميل ثم إلى الشاخص رقم (12) لأداء تردد الخطوة لمدة (3) ثواني و هو نقطة النهاية.

تعليمات الاختبار:

- * يكون أداء الاختبار بأسرع ما يمكن .
- * يقف المؤقت عند نقطة النهاية .
- * يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

إدارة الاختبار:

- * مناد: ينادي على المختبرين فضلا عن إعطاء إشارة البدء.
- * مؤقت: يقوم بحساب الوقت المستغرق.
- * حساب الدرجة: يحسب الزمن من لحظة البدء حتى عبور خط النهاية .



5-2 المعاملات العلمية (خصائص الاختبار):

اعتمدت نتائج المعاملات العلمية لعينة الناشئين و البالغ عددهم (10) لاعبين لكونها تمثل البيئة العراقية نفسها و كانت النتائج كالآتي:

الجدول (3)

المعاملات العلمية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

معامل الموضوعية	معامل الثبات	معامل الصدق
0.93	0.87	0.83

6-2 الاجراءات التنظيمية: قام الباحث بعدة اجراءات لإكمال الاختبار منها:

- تهيئة استمارة التسجيل للاختبار.
- تهيئة فريق العمل المساعد و اطلاعهم على طريقة ادارة الاختبار.
- تهيئة الادوات الخاصة بالبحث.

7-2 التجربة الرئيسية: بعد التأكد من سلامة و صحة جميع الاجراءات المنفذة وبما فيها المعاملات

العلمية للاختبار تم التطبيق الميداني على لاعبي العينة التي اختيرت من لاعبي فرق الناشئين و تم توليد البيانات الخاصة بالعينة .

8-2 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الدرجة المعيارية.
- الدرجة المعيارية المعدلة (التائية).



3- عرض نتائج المعايير الخاصة باختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة:

بعد تطبيق اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة على عينة البحث تم الحصول على النتائج الخام و تحويلها الى درجات معيارية حيث ان الباحث يحتاج لكي يصف موقع و اهمية درجة معينة بالنسبة الى مجموعة من الدرجات في نفس التوزيع او لمقارنتها مع درجة اخرى في توزيع اخر الى تفسير هذه الدرجات واعطائها معنى ودلالة⁽¹⁾، بالإضافة الى ان الدرجات التي يحصل عليها القائم بالاختبار من تطبيقه لقياساته واختباراته ليس لها معنى أو دلالة الا اذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، ومن خلالها يمكن ان نتعرف على مركز اللاعب أو الشخص بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها⁽²⁾، وللحصول على المعايير يجب تحويل الدرجات الخام (ذات الوحدات القياسية المختلفة) الى درجات معيارية (ذات وحدات قياس موحدة) اذ تعد هذه الطريقة وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام ومن ثم تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها⁽³⁾.

وللتخلص من الدرجات المعيارية السالبة والكسور قام الباحث باستخراج الدرجات المعيارية المعدلة (التائية) وهي درجة متوسطها (50) وانحرافها المعياري (10)⁽⁴⁾.

وتتراوح قيم هذه الدرجة عادة من (20-80) درجة، وتجدر الإشارة الى ان الدرجة التائية للدرجات الخام ترتفع كلما ارتفع مستوى هذه الدرجات عن المتوسط الحسابي لكن في الاختبارات التي يتم القياس فيها (بالتائية وأجزائها) يكون العكس من ذلك اي ان الدرجة التائية ترتفع كلما قل مستوى هذه الدرجات عن الوسط الحسابي.

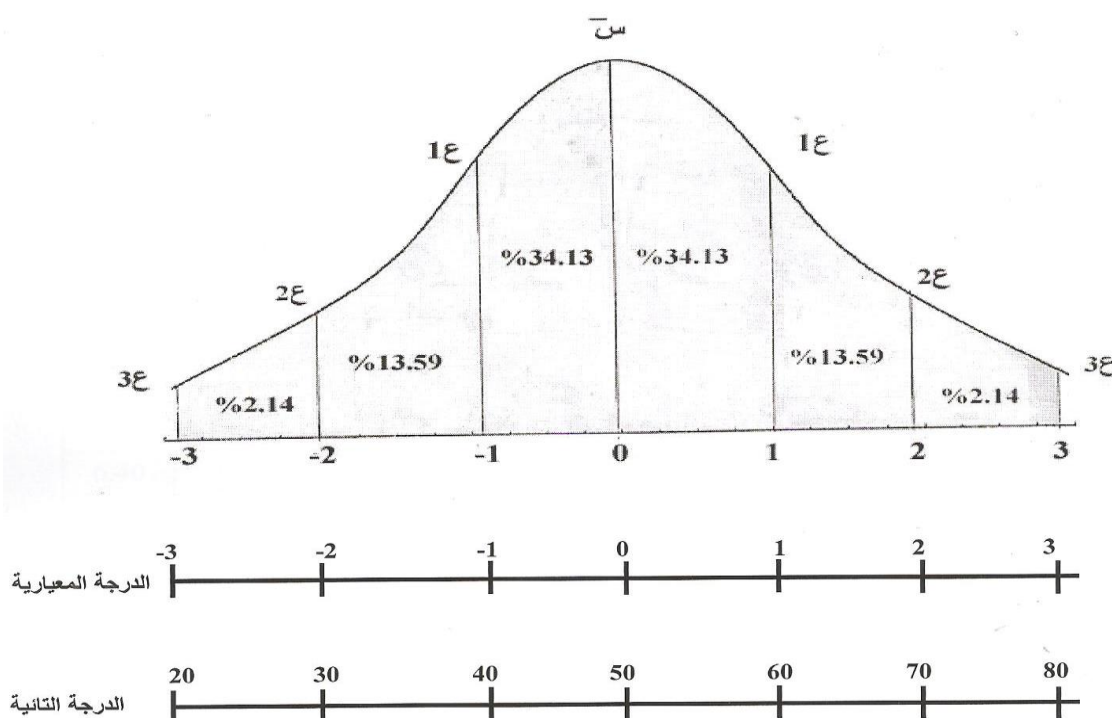
ولتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على المستويات المعيارية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة، اعتمد الباحث طريقة توزيع كاوس (التوزيع الطبيعي) والذي يعد من اكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لأن كثيراً من السمات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي (الاعتدالي)، ويفترض منحنى التوزيع الاعتدالي بأن حوالي (99.73%) من الحالات تقع ضمن ثلاثة انحرافات معيارية عن يمين ويسار الوسط الحسابي، وتشمل على مدى كلي يساوي (6) وحدات معيارية ويقسمه المدى على (6) مستويات معيارية. اختارها الباحث بحيث يكون لكل مستوى معياري مدى (1) من الدرجات المعيارية والتي تقابل (10) درجات في التقييم المئوي للدرجات المعدلة، كما في الشكل (1) وقد تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات عينة البحث وكما مبين في الجدول (5) والذي يبين قيم معامل الالتواء لجميع الاختبارات محصورة بين (± 3) وضمن توزيع المنحنى الطبيعي وفيما يأتي عرض للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث:

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر، 2008) ، ص135.

(2) علي سلوم جواد الحكيم، الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطابع التعليم العالي، 2004، ص3.

(3) محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط2: (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010)، ص80

(4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر سبق ذكره، ص157.



ضعيف جداً	ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جداً
21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80

المستويات المعيارية

الشكل (1) منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وحدودها

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس
0.019	1.383	28.782	ثانية

2-3 عرض نتائج اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5)

المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
20%	20	جيد جداً	30-21	26.11	ثانية	
16%	16	جيد	40-31	27.19		
29%	29	متوسط	50-41	28.31		
22%	22	مقبول	60-51	29.37		
12%	12	ضعيف	70-61	30.33		
1%	1	ضعيف جداً	80-71	31.38		
100%	100	المجموع				



يبين الجدول (5) نتائج اختبار ركض تحمل القوة المميزة بالسرعة . ونلاحظ ان المستوى جيد جداً حصل على نسبة (20%) بينما حصل المستوى جيد على نسبة (16%) والمستوى متوسط على نسبة (29%) بينما حصل المستوى مقبول على نسبة (22%) اما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (12%) واخيراً حصل المستوى ضعيف جداً على نسبة (1%).

و مما تقدم يظهر لنا المستوى (متوسط) حصل على اكبر نسبة تبعه المستوى (جيد جداً) ثم المستوى (مقبول) ثم المستوى (جيد) . و يعزو الباحث هذه النتائج الى ان بعض المدربين كانوا يستخدمون تمارين لتطوير هذه القدرة المهمة لذلك ظهرت النتائج ايجابية في اختبارات لاعبيهم على العكس من لاعبين الاندية الاخرى التي لم يولي مدربيهم اهمية لهذه القدرة في تدريباتهم، ومن الاديبيات التدريبية المتعارف عليها ان تكرار أي تمرين يؤدي الى حدوث تكيف للأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب، وانطلاقاً من هذا المبدأ تتطلب صفة مطولة القوة المميزة بالسرعة (تمارين مركبة ومعقدة تعطي بجرعات تدريبية محسوبة ومنظمة ومقننة بعيدة عن الاجهاد وقريبة الى حالة التعب المؤثر للاعب كرة سلة، فالتدريب على هذه الصفة طبيعياً يرافقه نوع من التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لأجهزة واعضاء جسم اللاعب، وباستخدام مبدأ التدرج في زيادة الابعاء التدريبية لغرض تطابقها مع مقدرة اللاعب الحيوية خلال التدريب نتمكن تدريجياً من تطوير تلك الصفة البدنية الخاصة والمهمة في كرة السلة الحديثة¹.

4- الاستنتاجات و التوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- تم تقنين إجراءات اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.
- تم التوصل الى تحديد المستويات المعيارية (الدرجة المعيارية التائية) لنتائج اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

2-4 التوصيات:

- اعتماد الاختبارات المستخدمة في البحث.
- استخدام المعايير المعنية بالبحث في عملية التقويم المستمرة.
- اعتماد النتائج التي توصل اليها الباحث من قبل مدربي الاندية بغية استخدامها في عملية اختيار اللاعبين المؤهلين بدنياً.
- التأكيد على استخدام تمارين لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- اجراء البحوث و الدراسات المشابهة على الفئات العمرية المختلفة الاخرى.

(1) عمار دروش امين؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة بغداد، 2003)، ص22.





تحديد مستويات معيارية للرضا الحركي والذات الجسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين

م.د خليل ستار محمد م.د أحمد ذاري هاني م. حازم محمد علي
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد/ كلية القانون

starkhly@gmail.com

Ahmedthare15@gmail.com

Tacher: Hazim Mohamed

مستخلص البحث باللغة العربية

أن لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي طرأت عليها تطورات كبيرة على المستوى المهاري والبدني مما انعكس ذلك على تطور أساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في إعطاء جمالية في أداء اللاعبين وزيادة إثارة حماس الجماهير، ولهذا جاءت فكرة الباحثون في كونه يساعد على الكشف عن الرضا الحركي والذات الجسمية والذين يؤثران وبدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تحقيق نتائج رياضية أفضل فضلاً عن تحديد الدرجات والمستويات المعيارية التي يستفيد منها العاملون في مجال الكرة الطائرة، فمن خلال تفهم اللاعب لمستوى الرضا الحركي والذات الجسمية والذي يؤدي إلى شعور لاعب الكرة الطائرة بالارتياح والسعادة والدافعية العالية للإقدام على التدريب وهذا بدوره يؤدي إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند عملية التدريب والممارسة ويساهم في المثابرة نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة الأمر الذي دفع الباحثون إلى دراسة موضوعا الرضا الحركي والذات الجسمية لمعرفة وتحديد الدرجات والمستويات المعيارية لدى لاعبي كرة الطائرة المتقدمين. **فيهدف البحث إلى:** التعرف على الرضا الحركي والذات الجسمية للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين. واستخلاص الدرجات والمستويات المعيارية لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية. ولتحقيق هذه الاهداف استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمة طبيعة مشكلة البحث. اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية النخبة بالكرة الطائرة موزعين على (6) اندية (الشرطة، غاز الجنوب، البحري، البيشمركة، الحبانية، الكوفة) والبالغ عددهم (80) لاعبا، أذ اختار الباحثون (70) لاعبا يمثلون عينة البحث بالطريقة العمدية ويشكل هذا العدد ما نسبته (75%) من المجتمع الاصل، اما اللاعبين المتبقين من المجتمع قام الباحثون باستبعادهم لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وقسم الباحثون العينة كالاتي: (40) لاعب تجربة الأسس العلمية لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية، و (30) لاعبا عينة التجربة الرئيسة فضلا عن استخدام الباحثون لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية لمحمد حسن علاوي وقام الباحثون بالتحقق من صلاحية المقاييس ام الباب الرابع فقام الباحثون باستخراج الدرجات والمستويات المعيارية للمقاييس. أذ استنتج الباحث: ان استخدام (5) مستويات معيارية للمقياسين دل على عدم تشتت الدرجات. وتمتع لاعبي الكرة الطائرة بمستوى جيد من الرضا الحركي ومتوسط من الذات الجسمية. وبعدها أوصى الباحثون بعدة توصيات منها: الاهتمام بدراسة متغيرات نفسية أخرى للاعبين الكرة الطائرة. واجراء دراسات أخرى على فعاليات رياضية أخرى.

المفتاح: المعايير، المستويات، الرضا الحركي، الذات الجسمية، الكرة الطائرة



Abstract

Determination of standard levels of motor and physical satisfaction of advanced volleyball playe

Asst. Dr. Khalil Star Mohammed

starkhly@gmail.com

University of Baghdad\ College of Physical Education and Sports Science

Asst. Dr. Ahmed Thare Hani

Ahmedthare15@gmail.com

University of Baghdad\ College of Physical Education and Sports Science

Asst. Prof.. Dr. Tareq Ali Yousif

Tarq1981@hotmail.com

niversity of Baghdad\ College of Physical Education and Sports Science

Introduction The volleyball game is one of the collective sports that have undergone great developments on the skill and physical level, which has been reflected in the development of methods of play and plans and laws that contributed to the aesthetic performance of the players and increase the excitement of the masses. This is why the researcher's idea is that it helps to detect motor satisfaction and self-interest, which greatly affect the exercise of sports activities in order to achieve better sports results, as well as the determination of the grades and standard levels that benefit the workers in the field of volleyball. he problem of research: through the player's understanding of the level of motor satisfaction and self-body, which leads to the feeling of the volleyball player satisfaction and happiness and motivation for high training, which in turn leads to overcome many of the difficulties facing players in the process of training and practice and contribute to perseverance to continue to practice Activities, which prompted the researcher to study the subject of motor satisfaction and self-body to know and determine the grades and standard levels of advanced volleyball players. The research aims to: Identify the motor and physical satisfaction of the advanced volleyball players. And to extract the grades and standard levels of the standards of motor satisfaction and the physical self. The research society included the players of the elite volleyball clubs spread over (6) clubs (police - South - sea gas - Peshmerga - Habbaniyah - Kufa) and the number of (80) players, the researcher chose (70) (75%) of the community of origin, while the remaining players from the community excluded the researcher to conduct the experiment and the survey section of the sample researcher as follows: (40) player experience the scientific foundations of the standards of satisfaction and motor physical self, and (30) On the use of the researcher for the measurements of motor satisfaction and self-body of Mahmoud Dr. Hassan



Allawi and the researcher verified the validity of the standards or the fourth section, the researcher to extract grades and standard standards of standards The researcher concluded that the use of (5) standard levels of the two measurements indicated that the grades were not dispersed. Volleyball players enjoy a good level of motor satisfaction and an average of physical self. Then the researcher recommended several recommendations, including: interest in the study of other psychological variables for volleyball players. And other studies on other sports activities

Keywords: Criteria, levels, motor satisfaction, physical self, volleyball

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان عملية رسم الأهداف لبرنامج تدريبي من أجل تطوير مستوى اللاعب غير كافٍ مالم تصاحبه متابعة وتقدير للنتائج وبيان مدى فاعلية البرنامج الموضوع الذي يهدف لتحسين التدريب وهو الدافع للعاملين في المؤسسات الرياضية والتدريبية لتحسين ادائهم وبالتالي تحسين مخرجات التدريب وتطويرها.

اذ تعد الاختبارات والقياس من الوسائل العلمية الضرورية في مجال التربية الرياضية لما لها من دور بارز في عملية التخطيط السليم واستمرار التقدم، فالاختبار الموضوعي والقياس العلمي الدقيق لها الدور الكبير في إعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه اللاعب من قدرات، لذا من الضروري الاستفادة منها للنهوض بالفعاليات الرياضية بصورة عامة وفي لعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة.

ويحتل موضوعا الرضا الحركي والذات الجسمية مكانه مهمة في علم النفس الرياضي لمالهما من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية فضلا عن انهما يساعدان على تحديد ميول اللاعب ودوافعه لممارسة بعض الألعاب الرياضية دون غيرها إذ ان خبرات النجاح والفشل تتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته وبالتالي يرتفع مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى.

إن الرضا الحركي والذات الجسمية تجعل من اللاعب محبا للألعاب التي يؤديها مستقبلا وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته.

أن لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي طرأت عليها تطورات كبيرة على المستوى المهاري والبدني مما انعكس ذلك على تطور أساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في إعطاء جمالية في أداء اللاعبين وزيادة إثارة حماس الجماهير.

ولهذا جاءت فكرة الباحثون في كونه يساعد على الكشف عن الرضا الحركي والذات الجسمية والذين يؤثران وبدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تحقيق نتائج رياضية أفضل فضلا عن تحديد الدرجات والمستويات المعيارية التي يستفيد منها العاملون في مجال الكرة الطائرة.

ويرى الباحثون أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج الى مقاييس أكثر موضوعية في التقويم فضلا عن ذلك ان عملية التقويم المستمر يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الأداء ويساعد على تطوير المستوى من خلال تفهم اللاعب لمستوى الرضا الحركي والذات الجسمية والذي يؤدي إلى شعور لاعب الكرة الطائرة بالارتياح والسعادة والدافعية العالية للإقدام على التدريب وهذا بدوره يؤدي إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند عملية التدريب والممارسة ويساهم في المثابرة نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة الأمر الذي دفع الباحثون إلى دراسة موضوعا الرضا الحركي والذات الجسمية لمعرفة وتحديد الدرجات والمستويات المعيارية لدى لاعبي كرة الطائرة المتقدمين.



2-1 أهداف البحث:

1. تعديل مقياس الرضا الحركي للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين.
2. استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية.
3. التعرف على الرضا الحركي والذات الجسمية للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين.

3-1 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبوا فرق اندية النخبة للموسم الرياضي (2017-2018) م بالكرة الطائرة.
المجال الزمني: المدة من (2018/6/14) م، الى (2018/9/15) م.
المجال المكاني: القاعات الرياضية لعينة البحث.

4-1 تحديد المصطلحات:

❖ الرضا الحركي بأنه "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط" (1): (75).

❖ الذات الجسمية بأنه أكثر جزء مادي ومنظور من النفس هو الجسم، فأنا ننظر الى ايدينا من زاوية ما يمكننا ان نعمل بهما وكذلك الى عيوننا واذاننا من زاوية انها نوافذ لتلقي المثيرات الحسية وترجمتها الى السلوك، وبعضنا ينظر الى لون بشرته في ضوء ردود الفعل التي يمكن ان يثيرها ذلك اللون عند الآخرين ونشعر بتعب اجسامنا فضلاً عن الالم الذي ينتابنا كما اننا نحاول تقييم هذه الاجساد من حيث هيئتها او الشكل العام لها ولما كان جسم الفرد شيئاً مهماً بالنسبة له وان طبيعة نظراته التقويمية اليه تميل الى الثبات التدريجي فإنه من الصعب تغيير تلك النظرة بسهولة (2: 335).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.
2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية النخبة بالكرة الطائرة موزعين على (6) اندية (الشرطة، غاز الجنوب، البحري، البيشمركة، الحبانية، الكوفة) والبالغ عددهم (80) لاعبا، أذ اختار الباحثون (70) لاعبا يمثلون عينة البحث بالطريقة العمدية وبشكل هذا العدد ما نسبته (75%) من المجتمع الاصل، اما اللاعبين المتبقين من المجتمع قام الباحثون باستبعادهم لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وقسم الباحثون العينة كالاتي: (40) لاعب تجربة الأسس العلمية لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية، و (30) لاعبا عينة التجربة الرئيسة وكما مبين بالجدول (1).

الجدول (1)

تفاصيل توزيع العينة

ت	اسم النادي	العدد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الاسس العلمية	عينة التجربة الرئيسية
1	الشرطة	14	2	8	4
2	غاز الجنوب	14	2	5	7
3	البحري	12	1	6	5
4	البيشمركة	14	1	6	7
5	الحبانية	13	2	7	4
6	الكوفة	13	2	8	3
	المجموع	80	10	40	30
	النسب المئوية من المجتمع	%100	%12.5	%50	%37.5



2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات: أستخدم الباحثون الأجهزة والأدوات الآتية:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العلمية.
- الشبكة الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص. (أنظر الملحق (1))
- استطلاع آراء الخبراء حول تعديل مقياس الرضا الحركي. (أنظر الملحق (2))

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ❖ ساعة توقيت عدد (1) نوع Sewan.
- ❖ جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (dell) صيني الصنع.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختيار متغيرات البحث:

2-4-1-1 مقياس الذات الجسمية: تم الاعتماد على مقياس الذات الجسمية الذي استخدمه محمد حسن علاوي (3: 136) والذي يتكون من (15) عبارة يطبق المقياس على اللاعبين المشاركين في دوري النخبة للموسم 2017-2018 أذ يقوم كل لاعب بوضع علامة (X) في الإجابة المناسبة وهذا بإتباع مقياس متدرج من (7) مستويات هي: (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا هذا وذلك، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة). وذلك بإعطاء الدرجات (1،2،3،4،5،6،7) على هذا الترتيب مع مستويات الإجابة، وكما مبين في الملحق (4) ولقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة الاسس العلمية.

2-4-2 مقياس الرضا الحركي: استخدم الباحثون مقياس الرضا الحركي المصمم من قبل (نيلسون Allen وألن Nelson) والمعرب من قبل (محمد حسن علاوي) (3: 174) الذي يهدف إلى التعرف على رضا اللاعب عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية إذ يتكون في الأصل من (50) فقرة وقد قام (علاوي) بتعديل هذا المقياس إذ حذف بعض الفقرات واستبدلها بفقرات أخرى وبذلك أصبح المقياس يتكون من (30) فقرة ويقوم اللاعب بالإجابة على فقرات المقياس. أما طريقة تصحيح المقياس وبدائل الإجابة فهي كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين بدائل الإجابة وطريقة تصحيح مقياس الرضا الحركي

الدرجات	البدائل
5	ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً
4	ينطبق علي بدرجة كبيرة
3	ينطبق علي بدرجة متوسطة
2	ينطبق علي بدرجة قليلة
1	ينطبق علي بدرجة قليلة جداً

ثم قام الباحثون بإجراء تعديلات على فقرات المقياس لتتلاءم مع عينة البحث أذ أصبح المقياس (28) فقرة وكما مبين بالملحق (5) ولغرض استخراج الأسس العلمية للمقياس تم تطبيقه على عينة من لاعبي دوري النخبة بكرة الطائرة قوامها (40) لاعب.



3-5 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتطبيق مقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية بتاريخ 2018/6/28 على عينة الاستطلاع والمكونة من (10) لاعب وكان الهدف من اداء التجربة ما يأتي:

1. معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
2. التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.
3. تدريب (فريق العمل المساعد). (أنظر الملحق (3))
4. اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات.

2-6 تجربة الاسس العلمية: بعد التعرف على الصعوبات والاجراءات اللازمة من التجربة الاستطلاعية وبعد اجراء بعض التعديلات على مقياس الرضا الحركي قام الباحثون بأجراء تجربة على (40) لاعب بتاريخ 2018/7/8 لغرض استخراج الاسس العلمية للمقياسين المستخدمة بالبحث.

2-6-1 المعاملات العلمية لمقياس الرضا الحركي: بعد أن تم تطبيق مقياس الرضا الحركي قيد الدراسة، تم استخراج الأسس العلمية للمقياس المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية).

2-6-1-1 الصدق (validity):

الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد إذ يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر"، (4: 23) وقد تم التحقق من الصدق المقياس من خلال إيجاد صدق المحتوى وذلك من خلال عرض المقياس بعد تعديله من قبل الباحثون الى (28) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والاختبارات والقياس والكرة الطائرة ومن ثم تم استخدام انواع اخرى من الصدق منها التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية وذلك باستقطاع نسبة (27%) من الدرجات من الأعلى و(27%) من الدرجات من الأسفل بعد ترتيب الدرجات تنازلياً إذ بلغ عدد لاعبي المجموعة العليا (11) لاعب وكذلك الحال بالنسبة للاعبي المجموعة الدنيا، إذ تم تطبيق اختبار(ت) لعينتين مستقلتين ومتساويتين وقد كانت جميع الفقرات مميزة والجدول (4) يبين ذلك ، أما الاتساق الداخلي لفقرات المقياس فقد حسابها عن طريق ارتباط الفقرة بالدرجة النهائية للمقياس ككل باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط ولجميع الفقرات معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (5) أذ قام الباحثون باستخراج بعض الاحصاءات الوصفية قبل استخراج الصدق والثبات والموضوعية وكما مبين بالجدول (3).

الجدول (3)

يبين الخصائص الوصفية لعينة الأسس العلمية

المقياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
الرضا الحركي	84.3000	85.0000	7.70681	-0.057	0.374	68.00	105.00



الجدول (4)
يبين القدرة (القوة) التمييزية لمقياس الرضا الحركي

النتيجة	قيمة t المحسوبة		المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم الفقرة
	قيم الدلالة	T	± ع	س	± ع	س	
معنوي	0.000	8.57	0.00000	4.0000	0.51640	2.6000	1
معنوي	0.000	7.800	0.31623	4.1000	0.42164	2.8000	2
معنوي	0.000	13.50	0.00000	4.0000	0.42164	2.2000	3
معنوي	0.000	9.00	0.00000	4.0000	0.5270	2.5000	4
معنوي	0.000	9.79	0.00000	4.0000	0.51640	2.4000	5
معنوي	0.000	13.50	0.00000	4.0000	0.42164	2.2000	6
معنوي	0.000	9.00	0.00000	4.0000	0.5270	2.5000	7
معنوي	0.000	9.79	0.00000	4.0000	0.51640	2.4000	8
معنوي	0.000	19.00	0.00000	4.0000	0.31623	2.1000	9
معنوي	0.000	9.79	0.00000	4.0000	0.51640	2.4000	10
معنوي	0.000	8.57	0.00000	3.0000	0.51640	1.6000	11
معنوي	0.000	9.79	0.00000	3.0000	0.51640	1.4000	12
معنوي	0.000	19.00	0.00000	3.0000	0.31623	1.1000	13
معنوي	0.000	8.845	.00000	5.0000	1.10880	2.9091	14
معنوي	0.000	12.413	.47673	4.6818	.67259	2.5000	15
معنوي	0.000	17.273	.35125	4.8636	.49237	2.6364	16
معنوي	0.000	19.146	.00000	5.0000	.56790	2.6818	17
معنوي	0.000	19.079	.00000	5.0000	.58109	2.6364	18
معنوي	0.000	10.759	.50965	4.5455	.65795	2.6364	19
معنوي	0.000	18.636	.50965	4.4545	.47673	1.6818	20
معنوي	0.000	10.230	.47673	4.3182	.73414	2.4091	21
معنوي	0.000	19.332	.50965	4.5455	.45584	1.7273	22
معنوي	0.000	20.039	.00000	5.0000	.59580	2.4545	23
معنوي	0.000	12.463	.42893	4.7727	.74001	2.5000	24
معنوي	0.000	13.851	.45584	4.7273	.65795	2.3636	25
معنوي	0.000	10.102	.50965	4.4545	.64633	2.6818	26
معنوي	0.000	-12.232-	.42893	4.7727	.73855	2.5455	27
معنوي	0.000	-19.079-	.00000	5.0000	.58109	2.6364	28



الجدول (5)

يبين معامل الاتساق الداخلي درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلي للرضا الحركي

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة
1	-0.234*	0.048	معنوي	16	0.770**	0.000	معنوي
2	0.616**	0.000	معنوي	17	0.716**	0.000	معنوي
3	0.336**	0.004	معنوي	18	0.779**	0.000	معنوي
4	0.294*	0.012	معنوي	19	0.786**	0.000	معنوي
5	0.368**	0.001	معنوي	20	0.717**	0.000	معنوي
6	0.375**	0.001	معنوي	21	0.748**	0.000	معنوي
7	0.408**	0.000	معنوي	22	0.746**	0.000	معنوي
8	0.434**	0.000	معنوي	23	0.744**	0.000	معنوي
9	0.360**	0.002	معنوي	24	0.746**	0.000	معنوي
10	0.440**	0.000	معنوي	25	**0.339	0.002	معنوي
11	0.662**	0.000	معنوي	26	0.714**	0.000	معنوي
12	0.761**	0.000	معنوي	27	0.615**	0.000	معنوي
13	0.734**	0.000	معنوي	28	0.748**	0.000	معنوي
14	0.710**	0.000	معنوي				
15	0.726**	0.000	معنوي				

2-1-6-2 الثبات (Reliability): قام الباحثون باستخراج الثبات وهو من الشروط العلمية في عملية تعديل المقياس، وقد استخدم طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ لاستخراج الثبات عن طريقة تجزئة عبارات المقياس الى جزئين متساويين، يشتمل الجزء الاول على العبارات الفردية والجزء الاخر على العبارات الزوجية ثم يتم ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الجزئين، حيث ان هذه الطريقة اكثر الطرائق الثبات استخداما، اذ انها لا تتطلب اجراء الاختبار اكثر من مرة واحدة، ولحساب الثبات بهذه الطريقة اخذ الباحثون بيانات عينة الأسس العلمية والبالغ عددهم (40) لاعب وادخلت بياناتهم في الحقيبة الإحصائية (spss) وحصل على معامل الارتباط بين النصفين قدره (0.854) ولكون هذا الارتباط يشير الى نصف العدد للعبارات فلا بد من ايجاد معامل ثبات لجميع عبارات المقياس، لذلك تم استخدام معامل الارتباط (سبيرمان براون) لتصحيح معامل الارتباط اذا اصبح معامل الثبات (0.912) وهي قيمة ثبات عالية اما معامل الثبات الفا كرونباخ والذي كان يبلغ (0.972) وهو معامل ثبات عال عند مستوى دلالة (0.05).

2-6-2 المعاملات العلمية لمقياس الذات الجسمية:

1- ثبات المقياس:

الجدول (6)

تم قياس الثبات بطريقة الاتساق الداخلي الفا كرونباخ

المقياس	الفا كرونباخ
الذات الجسمية	(0.732)



2- صدق المقياس:

الجدول (7)

وذلك بإيجاد الجزر التربيعي لمعامل الصدق

المقياس	معامل الصدق
الذات الجسمية	(0.855)

3-7 التجربة الرئيسية: قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 7/17 - 2018/8/20 إذ تم تطبيق مقياس الرضا الحركي والذات الجسمية على عينة البحث والذي أصبح مكون من (28) فقرة بعد عملية التعديل خلال الخطوات السابقة على عينة عددها (30) لاعب من فرق دوري النخبة بكرة الطائرة للموسم 2017/2018 بمساعدة فريق العمل المساعد (أنظر الملحق (3))، إذ تم حساب الدرجات والمستويات المعيارية للمقياس الرضا الحركي والذات الجسمية اعتمادا على نتائج التجربة الميدانية الرئيسية

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدام الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون النسبة المئوية.
- اختبار (ت) للعينات المتساوية غير المتناظرة.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون Person).
- الدرجة المعيارية بالطريقة الزائفة والتائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياس الرضا الحركي والذات الجسمية:

بعد تطبيق مقياس الرضا الحركي والذات الجسمية على عينة التجربة الرئيسية والبالغ عددها (30) لاعب، تم عرض نتائج عينة البحث وكما مبين بالجدول (8).
أذ قام الباحثون بعرض الوصف الاحصائي لمقياسي الرضا والذات أذ تم استخراج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، اذ تبين أن قيم معامل الالتواء جميعها أقل من (+ 1) وهذا يدل على أن الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة.

الجدول (8)

يبين قيم الاوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري واقل واعلى درجة لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية

المقياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
الذات الجسمية	65.1667	66.0000	11.61178	-0.116	0.427	30.00	80.00
الرضا الحركي	86.2000	86.5000	7.09249	0.241	0.427	74.00	103.00



1-1-3 الدرجات المعيارية لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية:

إن المعايير عبارة عن مجموعة من الدرجات المشتقة بطرق إحصائية معينة من الدرجات الخام وتستخدم في مقارنة مستوى أداء فرد معين بمستوى أداء المجموعة التي ينتمي إليها وذلك عن طريق انحراف أي درجة عن المتوسط الحسابي لتلك المجموعة إذ إن درجة الفرد التي يحصل عليها في اختبار ما (الدرجة الخام) ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجته في اختبارات أخرى أو مع درجة شخص آخر على الاختبار نفسه أو على اختبارات أخرى إلا إن يتم تحويلها إلى درجات معيارية فالمعايير إذن مهمة لأنها عبرت عن كيفية أداء الآخرين على الاختبار فتوفر بذلك أساساً للمقارنة (5: 73).

استخرج الباحثون الدرجات المعيارية لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية وذلك بتحويل الدرجات الخام إلى معيارية (الزائنية، والتائنية المعدلة) وكما مبين في الجداول (9-10)

الجدول (9)

الدرجات المعيارية (الزائنية والتائنية) لمقياس الرضا الحركي

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التسلسل	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التسلسل
55.36	0.54	86.00	16	79.33	2.93	103.00	1
53.95	0.39	85.00	17	72.28	2.23	98.00	2
53.95	0.39	85.00	18	70.87	2.09	97.00	3
53.95	0.39	85.00	19	66.64	1.66	94.00	4
52.54	0.25	84.00	20	65.23	1.52	93.00	5
52.54	0.25	84.00	21	63.82	1.38	92.00	6
51.13	0.11	83.00	22	63.82	1.38	92.00	7
46.90	-0.31-	80.00	23	61.00	1.10	90.00	8
45.49	-0.45-	79.00	24	61.00	1.10	90.00	9
45.49	-0.45-	79.00	25	59.59	0.96	89.00	10
44.08	-0.59-	78.00	26	59.59	0.96	89.00	11
42.67	-0.73-	77.00	27	58.18	0.82	88.00	12
41.26	-0.87-	76.00	28	56.77	0.68	87.00	13
39.85	-1.02-	75.00	29	56.77	0.68	87.00	14
38.44	-1.16-	74.00	30	56.77	0.68	87.00	15



الجدول (10)

الدرجات المعيارية (الزائفة والتائفة) لمقياس الذات الجسمية

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التسلسل	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التسلسل
49.86	-0.01-	65.00	16	62.77	1.28	80.00	1
48.13	-0.19-	63.00	17	61.91	1.19	79.00	2
46.41	-0.36-	61.00	18	60.19	1.02	77.00	3
45.55	-0.44-	60.00	19	60.19	1.02	77.00	4
45.55	-0.44-	60.00	20	59.33	0.93	76.00	5
45.55	-0.44-	60.00	21	58.47	0.85	75.00	6
45.55	-0.44-	60.00	22	58.47	0.85	75.00	7
45.55	-0.44-	60.00	23	58.47	0.85	75.00	8
45.55	-0.44-	60.00	24	58.47	0.85	75.00	9
45.55	-0.44-	60.00	25	57.61	0.76	74.00	10
44.69	-0.53-	59.00	26	57.61	0.76	74.00	11
38.66	-1.13-	52.00	27	55.88	0.59	72.00	12
32.63	-1.74-	45.00	28	54.16	0.42	70.00	13
32.63	-1.74-	45.00	29	53.30	0.33	69.00	14
19.71	-3.03-	30.00	30	51.58	0.16	67.00	15

2-1-3 تحديد المستويات المعيارية لمقياس الرضا الحركي والذات الجسمية:

قام الباحثون باستخدام خمس مستويات معيارية وكما مبين بالجدول (11)

الجدول (11)

المستويات والنسب المعيارية المستخدمة بالبحث

المستويات المعيارية	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
النسب المعيارية	2,14%	13,59%	68,27%	13,59%	2,14%

وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ظهرت لنا المستويات المعيارية وكما مبين في الجداول (12-13)

الجدول (12)

المستويات والنسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والمعيارية (الزائفة والتائفة) وعدد الممارسات والنسبة المئوية لمقياس الرضا الحركي

النسبة	عدد العينة	حدود الدرجة المعيارية T	حدود الدرجة المعيارية z	الدرجة الخام	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
10	3	70.87 - فما فوق	2.09 - فما فوق	97 - فما فوق	2,14% جيد جدا
20	6	61.00 - 66.64	1.10 - 1.66	90 - 96	13,59% جيد
43.33	13	51.13 - 59.59	0.11 - 0.96	83 - 89	68,27% متوسط
20	6	41.26 - 46.90	-0.87 - 0.31	76 - 82	13,59% مقبول
6.66	2	39.85 - فما دون	-1.02 - فما دون	75 - فما دون	2,14% ضعيف
%100	30	المجموع			



الجدول (13)

المستويات والنسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والمعيارية
(الزائفة والتائفة) وعدد الممارسات والنسبة المئوية لمقياس الذات الجسمية

النسبة	عدد العينة	حدود الدرجة المعيارية T	حدود الدرجة المعيارية z	الدرجة الخام	النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي
-	-	-	-	88- فما فوق	2,14% جيد جدا
13.33	4	60.19 - 62.77	1.02 - 1.28	77 - 87	13,59% جيد
36.66	11	51.58 - 59.33	0.16 - 0.93	67-76	68,27% متوسط
36.66	11	44.69 - 49.86	0.53 - 0.01-	59 -66	13,59% مقبول
13.33	4	38.66 - فما دون	-1.13- فما دون	58- فما دون	2,14% ضعيف
%100	30	المجموع			

4- الخاتمة:

4-1 الاستنتاجات:

1. عند تطبيق المقياسين على عينة البحث تبين انها تتميز بالسهولة وعدم التعقيد وإمكانية استخدامها من قبل الباحثين.
2. حدد المعايير والدرجات المعيارية (الزائفة والتائفة) لمقياسي الرضا الحركي والذات الجسمية.
3. ان استخدام (5) مستويات معيارية للمقياسين دل على عدم تشتت الدرجات.
4. تمتع لاعبي الكرة الطائرة بمستوى جيد من الرضا الحركي ومتوسط من الذات الجسمية.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية التي توصلت إليها البحث عند عملية التقييم للاعبين دوري النخبة بالكرة الطائرة.
2. التحديث المستمر للدرجات والمستويات المعيارية للمقياسين المستخدمة بالبحث.
3. اعتماد المقياس الذي تم تقنيه لقياس الرضا الحركي للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين.
4. الاهتمام بدراسة متغيرات نفسية أخرى للاعبين الكرة الطائرة.
5. اجراء دراسات اخرى على فعاليات رياضية اخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

1. سمير طه محمود: بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقين الميدان والمضمار، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الاول، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة .
2. عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: المدخل الى علم النفس، ط5: (الأردن، عمان، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998).
3. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
4. مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب والنشر، 1999.

5. Douglas N. Hasted & Alan C. ,1998; **Measurement and evaluation in Physical Education and Science** ،Allyn &Bacon, USA, p73



الملاحق الملحق (1)

أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم.

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د علي يوسف	علم النفس/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د عباس علي عذاب	اختبارات وقياس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د اسماء حكمت	اختبارات وقياس/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د محمد وليد	اختبارات وقياس/ الكرة الطائرة	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
5	أ.م.د وسن جاسم محمد	علم النفس/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

استطلاع آراء الخبراء حول تعديل اختبار الرضا الحركي.

ت	أسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د علي يوسف	علم النفس/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د حسين سبهان صخي	تدريب/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د هويدة اسماعيل	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د وسن جاسم محمد	علم النفس الرياضي/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د محمد صالح فليح	تدريب رياضي/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (3)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان
1	أ.م.د طارق علي يوسف	اختبار وقياس/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د عمار فليح رميح	تعلم حركي	وزارة التربية/ ثانوية زين العابدين للبنين
3	م.د مهند طالب العبد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/ قسم النشاطات الطلابية
	د. جاسم محمد رشيد	تعلم حركي	جامعة الأسراء/ كلية التربية الرياضية
مدربو فرق الاندية قيد البحث			
1	سلمان رزوقي	مدرب	نادي الشرطة
2	أ. د محمد عوفي	مدرب	نادي البحري
3	احمد عبد الكريم	مدرب	نادي غاز الجنوب
4	فلاح عبد الكريم	مدرب	نادي الحبابية



الملحق (4)

جسمي كما اراه تصميم: محمد حسن علاوي

ت	الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
1	طويل	3	2	1	4	1	2	3	قصير
2	غير مناسب	3	2	1	4	1	2	3	مناسب
3	قوي التحمل	3	2	1	4	1	2	3	ضعيف التحمل
4	غير جذاب	3	2	1	4	1	2	3	جذاب
5	مرن	3	2	1	4	1	2	3	غير مرن
6	عضلي	3	2	1	4	1	2	3	نحيل
7	رشيق	3	2	1	4	1	2	3	غير رشيق
8	كسول	3	2	1	4	1	2	3	نشط
9	يتحمل المقاومة	3	2	1	4	1	2	3	لا يتحمل المقاومة
10	غير مترهل	3	2	1	4	1	2	3	مترهل
11	قبيح	3	2	1	4	1	2	3	جميل
12	ضعيف	3	2	1	4	1	2	3	قوي
13	غير معتدل	3	2	1	4	1	2	3	معتدل
14	كبير	3	2	1	4	1	2	3	صغير
15	مضطرب	3	2	1	4	1	2	3	هادئ



الملحق (5)
مقياس الرضا الحركي للاعبين الكرة الطائرة

ت	الفقرات	ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة قليلة جداً
1	زملاني يعتقدون ان قدرتي على الحركة جيدة					
2	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات					
4	لدي القدرة على القفز عالياً					
5	أستطيع تطبيق التشكيلات الخطئية التي يطلبها المدرب					
6	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
7	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات					
8	لدي القدرة على التحرك في الملعب بما يخدم فريقي					
9	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة.					
10	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع					
11	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط					
12	أستطيع ثني ومد جسميه بسهولة					
13	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زميلاتي					
14	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة					
15	أستطيع فهم التغيير الخططي داخل الملعب					
16	أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية					
17	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب					
18	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات					
19	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية					
20	إننا راضي تماماً عن قدراتي الحركية					
21	أستطيع حفظ توازني أثناء الضرب الساحق					
22	لي قدرة على التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس					
23	أستطيع المشاركة في نجاح التشكيلات الخطئية الهجومية والدفاعية					
24	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملائي أثناء الحركة					
25	أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك					
26	أستطيع استخدام كلا من الذراعين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك					
27	أستطيع أداء الضربات الهجومية بإتقان عالي					
28	أستطيع بذل مجهود بدني طيلة المباراة					





تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في مرحلتي النهوض والطيران وعلاقتها بأجاز القفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد

أ.د انتصار كاظم عبد الكريم

أ.د اسراء فؤاد صالح

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

entsarkadhim@hotmail.com

Dr.israa_af73@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

نظرا للتطور الذي شهدته فعالية القفز العالي واتساع قاعدتها وانتشارها في اغلب بلدان العالم فقد استمر الباحثين في البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالاداء المهاري والانجاز لتشخيصها وعلاجها. من هنا لجأت الباحثتان الى دراسة اهم المتغيرات البايوكينماتيكية تلك المرتبطة بمرحلتي النهوض والطيران ومعرفة علاقتهم بالانجاز لقافزات العالي لمحاولة الاسهام في بناء لاعبات ذوات مهارة فنية عالية تساعد على تطوير المستوى الرقمي للفعالية. ويهدف البحث الى تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلتي النهوض والطيران للقفز والتعرف على علاقة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلتي النهوض والطيران بانجاز القفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد. ويفرض ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلتي النهوض والطيران وانجاز القفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد. ومن النتائج التي توصلت اليها الباحثتان أن عينة افراد البحث تمكنت من توظيف المتغيرات في مرحلة النهوض و منها زاوية الورك والركبة في خدمة تحقيق افضل انجاز. فضلا عن وجود علاقات ارتباط غير معنوية بين عدد من المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض. وظهرت علاقة ارتباط معنوية بين زاوية الميل وزمن النهوض. كما ان لكل من متغير طول اخر خطوة، زاوية الميل، زمن النهوض وارتفاع الورك لحظة النهوض اثر ايجابي على أنجاز القفز في العالي. فضلا عن يستنتج الباحثون ان عدم وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين بعض المتغيرات قيد البحث يعزى الى التباين بين افراد عينة البحث في مستوى الانجاز وكذلك قلة عدد افراد العينة . وبذلك اوصت الباحثتان ضرورة دراسة كافة المتغيرات الميكانيكية لكل مراحل القفز العالي بدا من الركضة التقريبية وانتهاء بالهبوط على البساط. مع التاكيد على دراسة المتغيرات الميكانيكية التي لها الاثر الفعال في كل مرحلة من مراحل القفز العالي. ووضع مناهج تدريبية معتمدة على المتغيرات الميكانيكية لمحاولة الوصول بالانجاز لافضل ما يمكن . والعمل على اجراء دراسات مشابهة على منتخبنا في فعالية القفز العالي ومقارنة نتائج مع نتائج العينة الحالية للوصول بالانجاز الى افضل المستويات .

Abstract

Analysis of some biomechanical variables in the stages of advancement and flight and their relation to the achievement of the high jump of players in a IFK club team in Lund, Sweden

Prof.Dr. Entsar Kadhim Abdal Krriem-College of Physical Education and Sports Science for Girls/University of Baghdad

Prof.Dr. Israa Fouad Salih-College of Physical Education and Sports Science for Girls/University of Baghdad

Dr.israa_af73@yahoo.com

In view of the evolution of the high efficiency of the jump and the expansion of its base and spread in most countries of the world, researchers continued to



search and investigate the problems related to performance and skill to diagnose and treat them here to study the most important BIOKENMATIC variables related to the stages of advancement and flight and knowledge of their relationship to the achievement of the high jumps to try to contribute to nominal level The aim of the research is to analyze some of the BIOKENMATIC variables for the stages of advancement and flight to jump and to identify the relationship of some biochemical variables to the stages of advancement and flight by achieving the high jump of the players of the ifk club in Lund, Sweden. It is assumed that there is a statistical relationship between some BIOKENMATIC variables for the stages of advancement, For the IFK Club Team Players The researchers found that the sample of the research team was able to employ the variables in the stage of advancement, including the hip and knee angle in the service of achieving the best achievement, as well as the existence of non-significant correlation between a number of mechanical variables in the stage of advancement. There was a significant correlation between the angle of inclination and the time of advancement. Each variable has its own last step, tilt angle, elevation time and hip height In addition, the researchers concluded that the absence of a significant correlation between some of the variables under study is due to the differences between the research sample in the achievement level as well as the small number of sample The two researchers recommended the necessity of studying all the mechanical variables for all stages of the high jump, ranging from the rough rails to the landing on the rug. With emphasis on the study of mechanical variables that have an effective effect at each stage of high jump. And the development of training curricula based on the typical mechanical variables to try to reach the best possible achievement and to work on similar studies on our team of athletics in the effectiveness of high jump and compare its results in mechanical variables with the results of the current sample to reach the achievement to the best levels.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد أسهمت العلوم التطبيقية في تطوير المستويات الرياضية للاعبين المختلفة تطورا ملحوظا لاسيما في البطولات الاولمبية والدولية، ونتيجة لهذا التطور بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للعملية التدريبية، وبدأ التنافس يشتد بين هذه الدول لابتكار الوسائل العلمية الحديثة واجراء الدراسات والابحاث والاهتمام بالعوامل الاساسية التي تدخل في تنفيذ الاداء المهاري كأختيار الوسائل التدريبية الحديثة والاهتمام بالجوانب البدنية الخاصة باللعبة فضلا عن العوامل النفسية والميكانيكية. وقد شكلت هذه التحديات العلمية الدافع نحو البدء بالتسارع لمواكبة التطور اعتمادا على العلوم الانسانية والعلمية جميعها ومنها علم البايوميكانيك الذي تنحصر واجباته في (تحليل، توضيح، تعليل، تحسين وتطوير التكنولوجيا. عن طريق التحليل الميكانيكي الذي يعد احد الاركان الاساسية لعلم البايوميكانيك، اذ امكن من خلاله تجزئة الحركة الى اوضاعها المتداخلة، ومن ثم تقرير طبيعة كل جزء من الحركة من اجل تطبيق الاسس والمبادئ والقوانين الميكانيكية الملائمة للتكنيك المثالي



للحركة وذلك باستخدام احدث الاجهزة والوسائل العلمية المتطورة فضلاً عن التقنيات الحديثة التي تسهم في تطبيق نتائج البحوث الميدانية والمختبرية مما سهل مهمة الباحثين والمدربين في اختيار آلية علمية تنسم بالدقة والموضوعية للقياس والتقييم وتوجيه الاداء الفني للمهارات الرياضية الذي يتم بتحليل الحركة تحليلاً دقيقاً عن طريق مقارنة الحقائق التحليلية بمعايير معينة التي افترقتها بعض الالعب ومنها فعالية القفز العالي وذلك نظراً لما تتميز به هذه الفعالية من اداء حركي يتوجب به ضبط كافة مراحل الوصول لأفضل انجاز.

بالرغم من البحوث والدراسات الحديثة المبذولة في مجال تطوير التربية الرياضية والتدريب ألا انه لا تزال هناك معوقات ومشاكل عدة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها على أساس علمي، الغرض منه الوصول بالمهارة الرياضية إلى مستوى أفضل، الذي يساعد على تحسين الأرقام القياسية، إذ من خلال هذا التحسن في المستوى نستطيع مواكبة التقدم السريع الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية، لذا من الضروري البحث عن أساليب جديدة للكشف عن العلاقات المتداخلة في فعالية ما على أساس علمي رصين، وتعد فعالية القفز العالي إحدى الفعاليات الصعبة في ألعاب الساحة والميدان، التي تهدف إلى تحقيق أعلى ارتفاع عمودي ممكن، مما يتطلب امتلاك القافز لخصائص ومميزات بدنية وأخرى بايوكيميائية وبخاصة تلك التي ترتبط بمرحلتَي النهوض والطيران اللتان تعدان حجر الزاوية الأساس ومن خلالهما تتبلور كافة المراحل الفنية للقفز العالي وعليهما يعتمد الانجاز بنسبة عالية.

من هنا جاءت أهمية البحث في محاولة دراسة أهم المتغيرات البايوكيميائية التي قد تؤثر على مرحلة النهوض والطيران في القفز العالي والتي بدورها قد تكون لها علاقة جوهرية بانجاز فعالية القفز العالي.

1-2 مشكلة البحث:

نظراً للتطور الذي شهدته فعالية القفز العالي واتساع قاعدتها وانتشارها في أغلب بلدان العالم فقد استمر الباحثون في البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالاداء المهاري والانجاز لتشخيصها وعلاجها. وقد تناولت الكثير من الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية المواصفات او القابليات البدنية الخاصة بالقفز العالي من دون مراعاتها الجوانب الميكانيكية المرتبطة بمرحلة النهوض. ولكي يكون التدريب متكاملًا يجب عدم الإخلال بتلك المرحلة إذ سيؤدي الى عدم تكامل الاداء الحركي بسبب عدم استثمار اللاعب للخصائص البايوميكانيكية وفق شروط ميكانيكية.

ان عدم استثمار الخصائص البايوكيميائية في مرحلة النهوض يمكن ان يؤدي الى فشل القافز في تهيئة الجسم للمرحلة التي تليه (الطيران) ومن ثم عدم توظيفها بالشكل الذي تخدم تحقيق أنجاز عالي، وبالتالي فان تشخيص الاخطاء في المسارات الحركية البايوكيميائية لجسم القافز لحظة النهوض والطيران يتيح الفرصة امام المدرب في معالجتها موضوعياً من خلال وضع الحلول الصحيحة لها منذ المراحل التدريبية الاولى للاعب. من هنا لجأت الباحثتان الى دراسة أهم المتغيرات البايوكيميائية تلك المرتبطة بمرحلتَي النهوض والطيران ومعرفة علاقتهما بالانجاز لقافزات العالي لمحاولة الاسهام في بناء لاعبات ذوات مهارة فنية عالية تساعد على تطوير المستوى الرقمي للفعالية.

1-3 هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف الى :

1. قيم بعض المتغيرات البايوكيميائية لمرحلتَي النهوض والطيران للقفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد.
2. علاقة بعض المتغيرات البايوكيميائية لمرحلتَي النهوض والطيران بانجاز القفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد.



4-1 فرض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلتى النهوض والطيران وانجاز القفز العالي للاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبات فريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد .

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

3-5-1 المجال المكاني: ملعب العاب القوى لفريق نادي IFK في مدينة لوند في السويد .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات بين متغيرين لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات القفز العالي نادي IFK والمقيدين بالسجلات الرسمية للاتحاد السويدي في العالبي القوى والبالغ عددهم (4) لاعبين، بالإضافة إلى عدد (1) لاعب من نفس مجتمع العينة ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم؛ وأجرى الباحثون تجانساً لأفراد عينة البحث في (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي). كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث في (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
العمر الزمني	سنة	20.75	20	5.23	0.78	معتدل
الوزن	سم	59.9	59	2.17	0.82	معتدل
الطول	كغم	176.5	176	1.77	0.92	معتدل
العمر التدريبي	سنة	5.8	5	4.98	0.64	معتدل

2-3 أدوات ووسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والأجنبية

شبكة الأنترنت

كاميرا فيديو ذات سرعة عالية نوع (Kodak play sport fps 60).

حامل ثلاثي لحمل الكاميرا.

جهاز كمبيوتر.

شريط لاصق.

شريط قياس.

ميزان طبي.

أدوات فعالية القفز العالي

2-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت تجربة استطلاعية على عدد (1) من لاعبي القفز العالي بهدف :

التأكد من مدى ملائمة المكان الذي سيتم فيه التصوير.

ضبط ومعايرة آلة التصوير المستخدمة.

معرفة وتحديد المسافة المناسبة لتنشيط الكاميرا.

الكشف عن المشكلات التي قد تظهر أثناء التصوير لتلافي أي خطأ قد يحدث فيما بعد.

2-4 التجربة الرئيسية: تم تصوير القفز العالي في الملعب الخارجي القريب من المدرسة الاعدادية bolhem بكاميرا فيديو ذات سرعة عالية نوع (Kodak play sport fps 60) وكان



أرتفاع الكاميرا 1.48 م وعلى بعد 4.80 م. وبدء الاختبار من ارتفاع 1.45 متر وقد تم تنفيذ ثلاث محاولات لكل لاعبة في كل ارتفاع لغرض زيادة عدد المشاهدات بسبب قلة عدد العينة وقد تم اختيار افضل محاولتين وانتهى الاختبار لأرتفاع 1.70 متر.

2-5 المتغيرات الذي تم قياسها: طول الخطوة الأخيرة، المسافة الأفقية بين نقطة النهوض وعارضة القفز، زاوية الركبة لحظة مس الأرض في اخر خطوة، زاوية الركبة لحظة ترك الأرض، أرتفاع نقطة مفصل الورك لحظة مس الأرض في اخر خطوة، أرتفاع نقطة مفصل الورك لحظة اترك الأرض، أرتفاع المسافة العمودية للورك في الطيران، المسافة العمودية بين مفصل الورك والعارضة لحظة الأجتياز، زاوية ميل الجسم لحظة النهوض، زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض زمن النهوض، القوة الانفجارية من الثبات.

2-4 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث حقيبة (spss) في معالجة النتائج إحصائيا .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (2)

يبين معامل الارتباط بين بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 طول اخر خطوة		.80	-.98	-.65	-.66	.19	-.76	-.51	.77
2 لمسافة بين العارضة و اخر خطوة			-.79	-.30	-.76	-.17	-.42	-.24	.51
3 ارتفاع الورك لحظة مس الارض في اخر خطوة				.61	.71	.31	.74	.59	.83
4 زاوية الركبة لحظة مس الارض					.48	-.35	-.71	0.78	-.75
5 زاوية الميل لحظة النهوض						.73	.67	.62	.79
6 زمن النهوض							-.30	-.67	-.51
7 ارتفاع الورك لحظة النهوض								.79	.83
8 زاوية الركبة لحظة النهوض									.82
9 زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض									

قيمة (ر) الجدولية تحت درجة حرية 6 ومستوى خطأ 0.05 تساوي 0.707

بعد جمع البيانات وتنظيمها تم معالجتها إحصائيا بغية تحقيق أهداف البحث وفروضه وكما موضحة أدناه. يتبين من الجدول (2) نتائج معامل الارتباط بين بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض، أذ تظهر علاقة ارتباط معنوية بين طول اخر خطوة وكل من المسافة بين العارضة و اخر خطوة وكذلك مع ارتفاع الورك لحظة مس الأرض في اخر خطوة وكذلك علاقة ارتباط معنوية بين لمسافة بين العارضة و اخر خطوة وكل من ارتفاع الورك لحظة مس الأرض في اخر خطوة و زاوية الميل لحظة النهوض. كما ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين ارتفاع الورك لحظة مس الأرض في اخر خطوة وكل من زاوية الميل لحظة النهوض، ارتفاع الورك لحظة النهوض و زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض. وظهرت علاقة ارتباط معنوية عكسية بين زاوية الركبة لحظة مس الأرض و ارتفاع الورك لحظة النهوض وكذلك زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض ومن الجدول ذاته ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض وكل من زاوية الميل لحظة النهوض، ارتفاع الورك لحظة النهوض، عند مقارنة قيم (ر) المحسوبة مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05).

من النتائج اعلاه يتبين ان كل من متغير طول الخطوة الاخيرة ما قبل القفز وا لمسافة بين العارضة و اخر خطوة وكذلك انثناء مفصل الركبة في بداية مرحلة الاستناد عوامل مؤثره في تحديد كل من مع ارتفاع الورك و زاوية الميل لحظة النهوض، أذ ان كلما كبرت مسافة الخطوة الاخيرة الذي تمثل مرحلة الارتكاز قبل النهوض كلما سببت الى انخفاض مركز كتلة الجسم بسبب كبر مساحة قاعدة



الارتكاز. فضلا عن انها تؤثر على أنخفاض مقدار زاوية الميل. يؤكد سمير مسلط الان كبر مساحة قاعددة الاستناد احد العوامل التي تؤدي الى انخفاض مركز ثقل الجسم. (4: 208). ويرى الباحثون ومن خلال النتائج اعلاه ان معظم المتغيرات في تلك المرحلة تعمل بشكل مترابط ميكانيكيا من اجل تهيئة جسم اللاعب للمرحلة التي تليها. أذ يشير الشيخ الى ان الانسيابية بين عمليتي الثني والمد خلال مرحلة النهوض لكل من زاوية الركبة والورك واحدة من المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في مستوى الاداء وفعالية مرحلة النهوض. (8: 173) كما ان التغير في وضع الساق خلال فترة الارتكاز لدفع اي مهارة كفيل بتغير مراكز ثقل اجزاء الجسم وكفيل بتغير مركز ثقل الجسم نفسه. (9: 153)

جدول (3)

يبين معامل الارتباط بين بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض والأنجاز في القفز العالي

ت	المتغيرات	الأنجاز	قيمة ر الجدولية *
1	طول اخر خطوة	-0.82	0.707
2	المسافة بين العارضة واخر خطوة	-0.69	
3	ارتفاع الورك لحظة مس الارض في اخر خطوة	0.81	
4	زاوية الركبة لحظة مس الارض	0.47	
5	زاوية الميل	-0.83	
6	زمن النهوض	0.75	
7	ارتفاع الورك لحظة النهوض	0.81	
8	زاوية الركبة لحظة النهوض	0.49	
9	زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض	-0.73	

و من الجدول (3) الذي يوضح علاقة بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض ومتغير الانجاز في القفز عالياً يبين وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين كل من الأنجاز ومتغير زاوية الميل وكذلك طول آخر خطوة كما تظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأنجاز وكل من ارتفاع الورك لحظة مس الارض في اخر خطوة، زمن النهوض وارتفاع الورك لحظة النهوض عند مقارنة قيم (ر) المحسوبة مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05). من النتائج اعلاه نلاحظ ان العلاقة المعنوية العكسية بين الانجاز وكل من طول اخر خطوة ، زاوية الميل على التوالي، وكذلك علاقة زمن النهوض وارتفاع الورك لحظة النهوض مع الانجاز تؤكد توظيف افراد عينة البحث اهم المتغيرات في مرحلة النهوض في خدمة تحقيق افضل أنجاز. ان الجذع المنتصب ومد مفصل الركبة الكامل تسبب مجتمعة الاسراع في الانطلاق وزاوية ارتفاع مركز ثقل الجسم. (1: 115) كما يؤكد قاسم حسن والطالب الى انه: كلما اقترب مركز ثقل الجسم من الخط العمودي الوهمي لنقطة استناد قدم رجل الارتقاء كبرت زاوية النهوض. (5: 154) وبالتالي يكون كبر الوازية في صالح استثمار ما يحققه اللاعب من سرعة في اتجاه المركبة العمودية على حساب الافقية. ويؤكد عبد الرحمن عبد الحميد بان النهوض هي العملية الاساسية للقفز التي يحدث فيها بذل القوة التي يشترك فيها كل من رجل النهوض والرجل الحرة. (6: 45)



جدول (4)

يبين معامل الارتباط بين بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة الطيران والإنجاز في القفز العالي

المتغيرات	الإنجاز في القفز العالي	قيمة ر الجدولية *
المسافة العمودية للطيران	0.93	0.707
زمن الطيران	0.87	
المسافة بين الورك وعمود القفز	0.59 -	

*قيمة (ر) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 6

ومن خلال الجدول (4) الذي يوضح المتغيرات الميكانيكية اثناء مرحلة الطيران وعلاقتها بالإنجاز فقد ظهرت علاقة ارتباط معنوية عالية بين متغير الإنجاز وكل من زمن الطيران والمسافة العمودية للطيران ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين الإنجاز والمسافة العمودية بين مفصل الورك وعارضة القفز، عند مقارنة قيم (ر) المحسوبة مع القيمة الجدولية تحت درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) يرى الباحثون ومن خل النتائج الى ان العلاقة المعنوية بين لإنجاز ومتغير المسافة العمودية أو الزمن خلال الطيران تعكس وتؤكد على ان معظم المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض كانت تصب (لاحظ جدول 5) في خدمة تحقيق مركبة عمودية من أجل تحقيق اعلى انجاز.

كما ان العلاقة العكسية الغير معنوية تفسر أن هدف اللاعبات كان في اتجاه تقليل المساحة ما بين جسم الواصل والحد الأعلى للعارضة عند اجتياز العارضة ويؤكد عمار سعد بأن اللاعبة تلجا الى هذه المسافة خوفا من اسقاط العارضة، اما اذا زاد هذا الفراغ عن حد معين يتجاوز مسافة الأمان فان ذلك يعني عدم الاقتصاد في القوة المبذولة مما يؤدي باللاعب الى استنفاد ما تبقى من قوته للارتفاع الاتي. (8: 23، 24)

جدول (5)

يبين معامل الارتباط بين بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض والمتغيرات في مرحلة الطيران

ت	المتغيرات في مرحلة النهوض	المتغيرات في مرحلة الطيران	المسافة العمودية للطيران	زمن الطيران	المسافة بين الورك وعمود القفز	قيمة ر الجدولية*
1	طول اخر خطوة	-0.74	-0.71	-0.82	0.707	
2	لمسافة بين العارضة واخر خطوة	-0.77	0.88 -	-0.69		
3	ارتفاع الورك لحظة مس الارض في اخر خطوة	0.74	0.59	0.81		
4	زاوية الركبة لحظة مس الارض	0.58	0.51	0.47		
5	زاوية الميل	0.94	81.	0.83		
6	زمن النهوض	-0.78	-079	0.55		
7	ارتفاع الورك لحظة النهوض	0.77	0.76	0.81		
8	زاوية الركبة لحظة النهوض	0.71	72.	0.49		
9	زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض	-0.79	-0.55	-0.73		

*قيمة (ر) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 6

كما يتبين من الجدول (5) والذي يوضح العلاقة بين بعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض والمتغيرات في مرحلة الطيران، أذ يوضح الجدول وجود علاقة ارتباط معنوية بين معظم المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض ومتغير المسافة العمودية وزمن الطيران. من اجل تحقيق أفضل انجاز في القفز، يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بالطاقة الحركية الذي اكتسبتها في المراحل الذي تسبق مرحلة النهوض وهذا يمكن ان يتحقق من خلال الفترة الزمنية القصيرة لتلك مرحلة وكذلك مقدار التغيرات التي تحصل في كل من مفصل الورك والركبة.



لذلك يرى الباحثون أهمية توظيف متغيرات المرحلة الذي تسبق المرحلة الذي يترك فيها اللاعب اتصاله بالأرض وخاصة مقدار زمن النهوض ومد مفصل الركبة والذي لها علاقة وثيقة في ارتفاع مفصل الورك في خدمة تحقيق مركبة عمودية كبيرة لحظة النهوض تصب في تحقيق زمن ومسافة عمودية خلال مرحلة الطيران. أذ ان الأنسيابية في حركة مفصل الركبة والورك بين الثاني والمد احدى المتغيرات الميكانيكية الذي تؤثر في مستوى الأداء. (1: 143) كما انه الزمن الذي تستغرقه القدم كلما كان قليل على الأرض في النهوض كلما أنخفض مقدار فقدان السرعة. (4: 91) وكذلك يؤكد المختصون الى أن زاوية ميل عامل مهم ومؤثر يعتمد عليه زمن الطيران والمسافة العمودية (5: 358).

ومما تقدم يؤكد الباحثين على أهمية مرحلة النهوض أذ تعد من الركائز المهمة الذي يبنى عليها نجاح مرحلة الطيران اذ تعد احد الأسباب الذي تحدد تحقيق اقصى ارتفاع وبالتالي تحقيق افضل انجاز.

جدول (6)

يبين علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية وبعض المتغيرات الميكانيكية في مرحلة النهوض والطيران والانجاز في فعالية القفز العالي

المتغيرات الميكانيكية	القوة الانفجارية	معامل الارتباط
طول اخر خطوة		-0.87
لمسافة بين العارضة واخر خطوة		-0.44
ارتفاع الورك لحظة مس الأرض في اخر خطوة		0.87
زاوية الركبة لحظة مس الأرض		0.33
زاوية الميل		0.66
زمن النهوض		0.74
ارتفاع الورك لحظة النهوض		0.77
زاوية الركبة لحظة النهوض		0.79
زاوية الركبة للرجل الحرة لحظة النهوض		-0.58
المسافة العمودية للطيران		0.77
زمن الطيران		0.71
الانجاز		0.85

يتبين من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين القوة الانفجارية ومتغير طول اخر خطوة، لمسافة بين العارضة واخر خطوة على التوالي وعلاقة ارتباط معنوية مع ارتفاع الورك لحظة مس الأرض في اخر خطوة و زاوية الركبة لحظة النهوض، كما يتبين من الجدول ذاته وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية ومتغير الزمن والمسافة العمودية للطيران وكذلك مع الانجاز. من خلال النتائج اعلاه يتبين ان تحقيق اقصى قوة دفع خلال مرحلة النهوض تعتمد على عدد من المتغيرات منها شكل مفاصل الجسم ومركز ثقل الجسم لان مقدار القوة ياتي من خلال المد الكامل والمتزامن لمفصلي الركبة. فضلا عن ارتفاع مفصل الورك وكذلك متغير زمن النهوض، أذ ان الأخير يعتمد على ما يكتسبه الجسم من سرعة كذلك على كيفية اداء حركة النهوض نفسها لذلك فان ما يضمن تحقيق أفضل لزمن النهوض يعتمد على قوة الرياضي في ربط العناصر والعوامل جميعا التي تتطلبها الحركة بصورة مثالية من أجل تحقيق افضل انجاز. ويعزو الباحثون الى عدم معنوية العلاقة بين القوة الانفجارية وزاوية الميل لحظة النهوض يمكن ان يكون بسبب قياس القوة الانفجارية بشكل مستقل عى التصوير.

تعد مرحلة النهوض العملية الاساسية للقفز التي يحدث فيها بذل القوة التي يشترك فيها كل من رجل النهوض والرجل الحرة. (6: 45).



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات اهمها:
1. أن عينة افراد البحث تمكنت من توظيف المتغيرات في مرحلة النهوض و منها زاوية الورك والركبة في خدمة تحقيق افضل انجاز .
 2. ان لكل من متغير طول اخر خطوة، زاوية الميل، زمن النهوض وارتفاع الورك لحظة النهوض علاقة ايجابية في أنجاز القفز في العالي .
 3. ان معظم المتغيرات في مرحلة النهوض أستثمرت بشكل ميكانيكي صحيح من أجل تحقيق افضل زمن وارتفاع خلال ملاحلة الطيران .
 4. ظهرت النتائج ان زيادة المد في كل من زاوية مفصل الركبة والورك لحظة النهوض علاقة ايجابية مع متغير القوة الانفجارية .
 5. ان العلاقة الايجابية بين زمن النهوض والقوة الانفجارية تؤكد استثمار افراد عينة البحث ما اكتسبته من طاقة حركية للمرحلة السابقة في عملية النهوض والدفع .
 6. عدم ظهور علاقة معنوية بين زاوية الميل والقوة الانفجارية .
 7. يستنتج الباحثون الى ان وجود علاقات ارتباط غير معنوية بين بعض المتغيرات قيد البحث يعزى الى التباين بين افراد عينة البحث في مستوى الانجاز وكذلك قلة عدد افراد العينة .

4-2 التوصيات:

- من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث وما نتج من استنتاج فان الباحث يوصي بالاتي:
1. ضرورة دراسة كافة المتغيرات الميكانيكية لكل مراحل القفز العالي بدء من الركضة التقريبية وانتهاء بالهبوط على البساط .
 2. وضع مناهج تدريبية معتمدة على المتغيرات الميكانيكية التي تمثل الركيزة الاساسية بالأداء من اجل الوصول بالإنجاز لأفضل ما يمكن .
 3. اجراء دراسات مشابهة على منتخبنا في فعالية القفز العالي ومقارنة نتائجه في المتغيرات الميكانيكية مع نتائج العينة الحالية للوصول بالإنجاز الى افضل المستويات .

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



المصادر:

1. ايمان شاكر محمود: تحليل العلاقة بين خصائص منحني (القوة-الزمن) وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلة النهوض لفعالية الوثب الطويل، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1992 .
2. ريسان خربيط ونجاح شلش: التحليل الحركي، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1992.
3. سمير مسلط: البايوميكانيك الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 .
4. صريح عبد الكريم: التحليل البايوميكانيكي لبعض متغيرات الاداء بالوثبة الثلاثية وتأثيره في تطوير الانجاز اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997 .
5. طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، الأسس النظرية والتطبيقية، القاهرة، 1993 .
6. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
7. عمار سعد عيسى: أهم المتغيرات البايوكينماتيكية وخصائص منحني (القوة-الزمن) وعلاقتهما بتحديد الارتفاع المناسب والمسافة المفقودة لفعالية الوثب العالي (فوسبوري) اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضي، جامعة القادسية، 2010
8. محمد الشيخ: الميكانيكا وعلم الحركة، مصر، دار المعارف، 1975 .
9. Cooper,J,Glassow:Kinesiology,3d,C,VmosbyCompany,USA,1972.



الذكاء الانفعالي وعلاقته بمعدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادي ديالى بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة

أ.د. كامل عبود حسين

م. كمال جاسم محمد

dr.kamelabood@gmail.com

Demakamal2@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وادارة الانفعالات ولما له من تأثير فاعل على تنظيم النبض القلبي والتنفس اثناء الاداء والجهد لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (15-17 سنة) نادي ديالى الرياضي وقد استخدم الباحث اختبار الذكاء الانفعالي والذي من خلاله تم التعرف على مستويات الذكاء الانفعالي للعينة البالغ عددهم (20) لاعب وبعد فرض البحث وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والنبض القلبي والتنفس اثناء الجهد وبعد الراحة توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- 1- اللاعبين الذين يتميزون بمستوى جيد من الذكاء الانفعالي مؤشراتهم القلبية والتنفسية افضل من اللاعبين بمستوى متوسط من الذكاء الانفعالي.
 - 2- يمكن تقنين الجهد ومصروف الطاقة من خلال السيطرة على الانفعالات واعادة تنظيم التنفس.
- الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، الانفعالات، النبض القلبي والتنفس.

Research Summary

Emotional intelligence and its relationship with pulse rate and breathing in the players of diyala handball at the age of 15 -17 years

The aim of the research is to identify the relationship between emotional intelligence and emotional management and its effect on the organization of heartbeat and breathing during the performance and effort of handball players at the age of 15- 17 years. Diyala sports club the researcher used the emotional intelligence test ,for the sample of 20 players and after the imposition of the research there is a correlation between intelligence and during the effort and after rest ,the researcher reached following conclusions;-

- 1- players who are characterized by a good level of emotional intelligence, heart and respiratory indicators better than players with a lower level of emotional intelligence.
- 2- the voltage and energy expenditure can be regulated by controlling emotions and reorganizing breathing.



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد الذكاء الانفعالي من الأمور المهمة التي لها الأثر الفعال على اللاعبين في الأعداد النفسية لتحمل التدريب والمنافسة ولعب المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب وتأثيرها على معدل النبض والتنفس.

وتزداد الحاجة إلى تنمية الذكاء الانفعالي في الظروف الحالية المحيطة بالمجتمع واللاعبين خصوصاً والمؤثرات الكثيرة من مظاهر الحياة السريعة والمواجهات المباشرة بين الضغوط والأهداف والدافعية لتحقيق الانجاز أو الاستمرار في الالتزام بالتدريب وعدم الانسحاب نتيجة الضغوط.

كما تؤدي الانفعالات الدور الهام والكبير في حياتنا والذي حضي بالاهتمام الكبير من الدراسات النفسية وبناء اختبارات القدرات العقلية والنفسية لما لها من تأثير في عملية رفع مستوى اللاعبين للوصول إلى تحقيق الأهداف ورفع المستوى والتفوق الرياضي وقد اشتقت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط والتوثيق بين الذكاء الانفعالي والتفوق الرياضي ويتجلى ذلك من خلال الاهتمام والتطوير بالوظائف الفسلجية للاعبين وخصوصاً القابليات القلبية والتحسسية. لذا تكمن أهمية البحث التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي للاعبين نادى ديالى بكرة اليد وعلاقته بمعدل النبض والتنفس. كما وتشير الدراسات الحديثة إلى الترابط الكبير بين التدريب النفسي والبدني والعمليات العقلية ولما لها من أثر كبير في تقنين مصروف الطاقة والتكيف السريع للجرعات التدريبية وتحمل الضغوط النفسية أثناء التدريبات اليومية مما ينعكس بصورة ايجابية على الاداء الفردي والجماعي أثناء المنافسات والغرض تحقيق الأهداف المخطط لها.

ويؤكد (بارون) بأنها المهارة في فهم الشخص لعواطفه، وفهم وإقامة علاقات بشخصية مرنة، والقابلية للتكيف، وإدارة الضغوط والتحكم بالمزاج العام (BarOn, 1998, p.155-156)، (BarOn, 2000, P:119).

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في عمله في مجال كرة اليد لاحظ ان عملية الاهتمام بالانفعالات والتوترات النفسية التي لم يتم اعطائها الاهتمام الكافي والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيره على قدرة اللاعب في أثناء الاداء الامثل والوصول الى الآلية في تأدية المهارات والتدريب عليها. لذا ارتأى الباحث دراسة علاقة الذكاء الانفعالي بالنبض القلبي والتنفس لتقييم مستوى اللاعبين نفسياً وهل ان المدربين يهتمون بهذا الجانب لما له من علاقة خاصة بعملية اداء اللاعب في الخطط والواجبات في أثناء المباراة والتدريب.

3-1 هدف البحث:

- التعرف على نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي و معدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادى ديالى.

4-1 فرض البحث:

1. وجود علاقة ارتباط حقيقية بين الذكاء الانفعالي ومعدل النبض والتنفس.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبي نادى ديالى بكرة اليد بأعمار (15-17) سنة.

2. المجال الزماني: المدة من 2018/7/25 الى غاية 2018/9/25

3. المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادى ديالى.

3-1 منهجية البحث: ان دراسة اي مشكلة من المشاكل هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول مشكلة البحث (احمد بدر، 1978 : ص27) لذلك اختار الباحث المنهج الوصفي بوصفه المنهج الذي تعمل فيه الطريقة فهو يبدا بملاحظة الوقائع الخارجية ويتلوها بالعروض



ثم يحصل عن طريق هذه الخطوات الى معرفة القوانين التي تكشف العلاقة بين الظواهر (مهدي عزيز ابراهيم، 1985: ص458).

2-3 عينة البحث: اللاعبين الناشئين بكرة اليد لنادي ديالى الرياضي بعدد (20) لاعباً مقسمين حسب مستويات الذكاء لاعبين ذو ذكاء جيد ولاعبين ذو ذكاء متوسط .
3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة: من اجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل للمشكلة فقد لجأ الباحثان الى الاستعانة بوسائل عديدة اذ انه من المتعذر ان تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة. ومن هذه الوسائل:

- 1- المصادر العلمية
- 2- القياسات والاختبارات
- 3- الاستبانة

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- 1- جهاز لقياس معدل النبض عدد 1 (فزيو فلو)
- 2- جهاز لقياس معدل التنفس عدد 1 (فزيو فلو)
- 3- ساعة توقيت عدد 2
- 4- جهاز حاسبة (لابتوب) عدد 1

1- اختبار الذكاء الانفعالي: (باهي، 2013)

في هذا الاختبار المختصر تحتاج الى أحضار ورقة وقلم للإجابة عن الاسئلة السبعة عشرة التالية.. تتضمن الاجابات خمسة احتمالات لكل سؤال، اختر اجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الاجابة ثم اكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال...مثلا اذا كانت اجابتك عن السؤال 1 هي أحيانا= فهذا يعني انك حصلت على 5 درجات ...وهكذا لكل سؤال. أجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي.
نتائج اختبار الذكاء الانفعالي: في الاسئلة (17) سؤال كل اجابة من الاجابات الخمس لها الدرجات التالية:

- أ(معظم الوقت) = 1
ب(اغلب الاوقات) = 3
ج(احيانا) = 5
د(نادرا) = 7
هـ (ابدا تقريبا) = 9

ذكاء انفعالي منخفض جدا=من 50 الى 70 درجة
ذكاء انفعالي منخفض=من 70 الى 85 درجة
ذكاء انفعالي متوسط=من 85 الى 115 درجة
ذكاء انفعالي عالي=من 115 الى 130 درجة
ذكاء انفعالي عبقري =من 130 الى 150 درجة

2- اختبار الناتج القلبي والتنفسي. القياس بجهاز ال (PHYSIOFLOW).

3- التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي نادي ديالى بكرة اليد لفئة الاشبال بتاريخ 2018/7/15، إذ شملت التجربة على: تجربة استطلاعية لاختبار الذكاء الانفعالي.
3-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS).



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض مؤشرات القلب نهاية الأداء ومستوى الذكاء الجيد

المتغيرات	مستوى الذكاء	HR	SV	EF %	LVEDV	LVESV
س	52.5	144.8333	87816667	66	145.2933	69.62667
ع +	0.85666	21.29203	47.36261	18.87602	105.9068	82.3295

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض مؤشرات القلب نهاية الراحة ومستوى الذكاء المتوسط

المتغيرات	مستوى الذكاء	HR	SV	EF %	LVEDV	LVESV
س	49.66	130.5	66	53.66667	108.0233	51.90199
ع +	0.83666	27.54811	40.74804	17.33979	76.24133	52.9176

جدول (3)

يبين علاقة الارتباط بين مستوى الذكاء الجيد مع بعض مؤشرات القلب نهاية الأداء ونهاية الراحة

المتغيرات	مستوى الذكاء الجيد	مستوى الدلالة
نهاية الأداء	0,049	غير دال
نهاية الراحة	0,078	غير دال

من الجداول الاحصائية المستخلصة اعلاه (جدول رقم 1) و(جدول رقم 2) حسب المتغيرات البحثية تبين الانحراف المعياري والوسط الحسابي ومستويات الذكاء الانفعالي المتحصلة من خلال تطبيق اختبار الذكاء الانفعالي وما افرزته نتائج المؤشرات الفسيولوجية النبض القلبي والتنفس يبين ان مستويات الذكاء لها الاثر في تنظيم الجهد ومصرف الطاقة . وفق المؤشرات القلبية الناتجة والمبينة في جهاز الفزيو فلو تبين ان كمية الدم المتبقية في القلب من العوامل المساعدة على التقنين الامثل للطاقة واعادة النبض الى الحالة المثالية . ولما لهذه الحالة من أهمية في تنظيم عمل القلب قبل الجهد وفي إثنائه وبعده فقد قام الباحث بأجراء تجربة على مجموعة من اللاعبين من ذوي الذكاء الجيد حيث لوحظ من الجدول لمجموعة الذكاء الجيد أن هذه الظاهرة تساعد في عملية سريان الدم في عضلة القلب ، لأن لمعدل النبض البطيء نسبيا تأثير ايجابي على مستوى سريان الدم في عضلة القلب ذاتها سواء أثناء الحمل أو فترة الراحة . ومن هذا يمكن القول هناك علاقة ايجابية بين حجم الضربة (حجم النبضة SV) و نسبة الخراج القلبي (EF %) وهي تدلل على كمية الدم العائدة عند زيادة الانبساط النهائي وهي حالة ايجابية بالنسبة للرياضي (عمار جاسم مسلم، 2006، ص230).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- 1-العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي ومستوياته والناتج القلبي والتنفس انما تحكمها قابلية الرياضي على التحكم في انفعالاته اثناء الاداء والتدريبات اليومية
- 2-كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي للاعب امكنه التحكم في الجهد القلبي ومستوى استهلاك وتعويض كمية الاوكسجين اثناء التنفس .
- 3-كلما كان اللاعب متحكما بانفعالاته استطاع الحفاظ على مستوى جيد من التوازن بين الجهد ومصرف الطاقة .



التوصيات:

- 1- استخدام برامج ارشادية انمائية لتنمية الذكاء الانفعالي وتعزيز القدرات العقلية للاعبين
- 2-حث الاندية الرياضية على ادخال البرامج النفسية الارشادية ضمن المناهج التدريبية للاعبين.

المصادر :

- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه؛ ط4 (وكالة المطبوعات، الكويت، 1978).
- كمال عبد الحميد أسماعيل، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، ط1 (الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، 2002).
- مهدي عزيز أبراهيم: قراءات في المناهج؛ ط2، (مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1985).
- ناصر الدين ابو حمادة: اختبارات الذكاء وقياس الشخصية تطبيق ميداني؛ ط1، (جدارا، الكتاب العالمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007).
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه؛ (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988).
- وسن برجس سلمان: الذكاء المتعدد وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير/جامعة تكريت/كلية التربية للبنات/قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي، 2009).
- عمار جاسم مسلم: قلب الرياضي: (شركة أب للطباعة الفنية المحددة، بغداد، 2006).
- ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح: فسيولوجيا الرياضة: (بغداد، 2002).
- *السفاري، اياد (2006): الذكاء العاطفي، ط1، الناشر صفحات للدراسات والنشر، دمشق.
- * شابيرو. أ، (2001): الذكاء العاطفي-الاجتماعي، ط1، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان.
- BarOn,Lyle ,J.R.,(1998):The psychology of thinking by prentice Hall, in Englwood Gliffs , New Jersey.
- BarOn, Lyle ,J. R. (2000): BarOn Emotional Quotient – Inventory (Manual), Canada, MHS INC.



الملاحق
ملحق (1)

ت	العبارة	معظم الوقت	اغلب الاوقات	احيانا	نادرا	ابدا تقريبا
1	عندما اشعر بالانزعاج ، لا اعرف من ازعجني او ما هو الشيء الذي ازعجني.					
2	كل شخص لديه مشكلات.. ولكن هناك اشياء كثيرة خاطئة عندي .. ولذا لا استطيع ان احب نفسي .					
3	بعض الاشخاص يجعلونني اشعر انني شخص سيء، مهما فعلت .					
4	عندما أخطئ اقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي : مثل انني شخص فاشل ، غبي، لا استطيع ان اعمل عملا ناجحا .					
5	اشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني ان اظهر عواطفني .					
6	تأتيني حالات مزاجية اشعر فيها انني قوي وقادر وكفاء.					
7	عندما اشرف على انجاز امر ما او هدف معين ،تأتيني عقبات تمنعني من الوصول الى اهدافي					
8	لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي .					
9	من الأفضل ان ابقى باردا وحياديا الى ان اعرف الشخص الآخر بشكل جيد.					
10	لدي صعوبة في قول اشياء مثل انا احبك حتى عندما اشعر بذلك بشكل حقيقي					
11	انني اشعر بالضجر (الملل ، السأم)					
12	انني اقلق على أمور لا يفكر فيها الآخرون عادة					
13	أحتاج الى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري					
14	حياتي مليئة بالطرق المغلقة					
15	لست راضيا على عملي الا اذا امتدحه شخص ما					
16	يقول لي الآخرون أنني ابالغ في ردودي على مشكلات صغيرة					
17	لست سعيدا لأسباب لا افهمها					



تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي بالثقل المطلق والنسبي واثرها في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين مركز الساعد بكرة اليد الشباب في الدقائق (5، 25، 55)

أ.د. نادية شاكر جواد أ.م.د. حاسم عبد الجبار م.د. عبير علي
جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
المستخلص

ان لعبة كرة اليد من الالعاب ذات المتطلبات البدنية والمهارية والميكانيكية العالية والتي يجب ان تتكامل فيما بينها لكي يظهر المستوى المهارى فيها بشكل عالي، ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون لمستوى لاعبي اندية الفرات الاوسط، كونهم من المدربين والمهتمين في اللعبة، لمسوا ان هناك ضعف واضح في دقة التصويب خلال زمن المباراة وفي عمليات النقل الحركي والانسيابية وبالأخص ما بعد منتصف الشوط الثاني من المباراة وذلك بسبب انخفاض مستوى اللياقة البدنية ومن بينها قدرة (تحمل القوة) لدى اللاعبين، بالإضافة الى ان الاسلوب الهرمي يعمل على تطوير هذا المتغير ولكن لم يتم التعرف الى أي شكل افضل في تحقيق هذا التطور هل بالثقل النسبي ام المطلق، ولذلك فقد هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالثقل المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب، والتعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين (التجريبيتين) في المتغيرات المبحوثة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الفرات الاوسط بكرة اليد لفئة الشباب بأعمار (17-19) والبالغ عددهم (64) لاعب، وتم اختيار منهم لاعبي نادي (كربلاء والقاسم) كعينة للبحث وبشكل عشوائي بأسلوب القرعة وبلغ عددهم (24) لاعب، وقد تم تقسيمهم بحسب انديتهم وبالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (12) لاعب لكل مجموعة، واستنتج الباحثون بان تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي والثقل النسبي ذو مردود افضل من استخدام نفس التمرينات ولكن بالثقل المطلق في تطور النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد في زماني (5، 25، 55) د من زمن المباراة.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي في كافة الالعاب والمسابقات الرياضية. ومن بين هذه الالعاب لعبة كرة اليد التي تتمتع بقدر عالٍ من الاهتمام، مما أدى الى تطور هذه اللعبة عن طريق البحث والتحليل لكل ما له صلة بالجانب المهاري لتلك اللعبة، وأن عملية البحث ساعدت في اكتشاف الاساليب المقرونة بتطور الوسائل والادوات التدريبية المساعدة والتي تعطي تأثيرات ايجابية في تطور عملية الإعداد، ومن هذه الاساليب الاسلوب الهرمي (بالثقل النسبي والمطلق) والتي تستعمل في تدريبات تحمل القوة لملائمتها لكافة المستويات من خلال تنوع الاوزان والتي تعمل على مجموعات عضلية متنوعة بقوة مناسبة في نفس الوقت، وان التدريب بهذه الوسائل ساعد في تطور تحمل القوة البدنية والتي حتماً ستؤثر في مؤشر النقل الحركي الذي يدل على تكامل وانسيابية الحركة كذلك الارتقاء بجانب الدقة المهارية مثل دقة التصويب وهذا ما يحتاجه لاعب كرة اليد في أثناء المباراة.

ومن هنا تبينت أهمية البحث بإعداد تمرينات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبثقل المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي والانسيابية الحركية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب التي قد تعطي نتيجة ايجابية في تطوير مستوى الرياضي لهذه اللعبة خلال اوقات مختلفة (5، 25، 55)، وقد



تسهم النتائج التي يخرج بها الباحثون بنوعي التمرينات المستخدمة في دفع عجلة التقدم بالمستوى الرياضي للأمام.

2-1 مشكلة البحث:

ان لعبة كرة اليد من الالعاب ذات المتطلبات البدنية والمهارية والميكانيكية العالية والتي يجب ان تتكامل فيما بينها لكي يظهر المستوى المهارى فيها بشكل عالي، ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون لمستوى لاعبي اندية الفرات الاوسط، كونهم من المدربين والمهتمين في اللعبة، لمسوا ان هناك ضعف واضح في دقة التصويب خلال زمن المباراة وفي عمليات النقل الحركي والانسيابية الحركية وتكوين الزاوية المناسبة والصحيحة بالتهديف وبالخصوص في منتصف الشوط الثاني من المباراة وذلك بسبب انخفاض مستوى اللياقة البدنية ومن بينها قدرة (تحمل القوة) لدى اللاعبين، بالإضافة الى ان الاسلوب الهرمي يعمل على تطویر هذا المتغير ولكن لم يتم التعرف الى أي شكل افضل في تحقيق هذا التطور هل بالنسبي ام المطلق، لذا ارتأى الباحثون كسر رتابة التمرينات واعطائها بشكل تنقيط مطلقة ونسبي، والتي يرجو من خلالها الباحثون سعيا منهما الارتقاء بواقع اللعبة الى مستويات اعلى مما هي عليه بأذن الله .

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالتنقيط المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين (التجريبتين) في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب.

4-1 فرضا البحث:

يفترض الباحثون ان :

- 1- هناك تأثير ايجابي لتدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالتنقيط المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- افضلية المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم (تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالتنقيط النسبي) عن المجموعة التجريبية الاولى في مؤشر النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب .

5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: لاعبو نادي كربلاء ونادي القاسم لفئة الشباب بأعمار (17-19) للموسم الرياضي 2018/2017

5-1-2 المجال الزمني: من 2018/11/8 ولغاية 2019/1/25.

5-1-3 المجال المكاني: قاعة الشهيد المغلقة في كربلاء المقدسة وقاعة منتدى شباب القاسم في مدينة القاسم .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما يراه الباحثون ينسجم ويتطابق مع موصفات بحثهم وتحقيق اهداف الدراسة، وأدناه التصميم التجريبي المستخدم في البحث .



الجدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
مؤشر النقل الحركي والانسيابية الحركية ومؤشر دقة التصويب	تمرينات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالتثقل المطلق تمرينات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالتثقل النسبي	مؤشر النقل الحركي والانسيابية الحركية ومؤشر دقة التصويب	التجريبية الاولى التجريبية الثانية

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الفرات الاوسط بكرة اليد لفئة الشباب بأعمار (17-19) من دون حراس المرمى والبالغ عددهم (64) لاعب، وتم اختيار منهم لاعبي ناديي (كربلاء والقاسم) كعينة للبحث وبشكل عشوائي بأسلوب القرعة وبلغ عددهم (24) لاعب، وقد شكلوا نسبة (37.5%) من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم بحسب انديتهم وبالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (12) لاعب لكل مجموعة، اذ مثل المجموعة التجريبية الاولى لاعبي نادي القاسم التي تأخذ التثقل المطلق، والمجموعة التجريبية الثانية مثلها لاعبي نادي كربلاء والتي تأخذ التثقل النسبي.

وقد تم اجراء عمليتي التجانس والتكافؤ لإفراد عينة البحث، وذلك لضبط المتغيرات البحثية التي من الممكن ان تؤثر في التجربة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحثون الاختبارات والمقاييس الموضوعية، والملاحظة.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة: استخدم الباحثون الأدوات والأجهزة الآتية:

- شاخص عدد (15).
- صافره نوع (FOX) عدد (2).
- شريط لاصق عدد (4).
- كرة يد عدد (4).
- كرة طيبة عدد (10) متدرجة الاوزان من (2 كغم-5 كغم).
- بار عدد (4) مع اقراص حديدية متعددة الاوزان.
- صدرية ثقيلة + اوزان على شكل اطواق عدد (14) زوج متعددة الاوزان.
- دمبلص عدد (10) متعدد الاوزان.
- حامل كاميرا عدد (6).
- برنامج تحليلي خاص (كينوفا).
- جهاز ملتجم متعدد المنافذ.
- ساعة توقيت نوع (SEWAN) عدد (3).
- كاميرا ذات تردد (600، 25) صورة بالثانية نوع (Canon) عدد (6).
- حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 اجراء المباريات: تم اجراء بطولة مصغرة على الملعب الاولمبي في محافظة كربلاء تضم شباب اندية (كربلاء، القاسم، المسيب) بكرة اليد، اذ كل فريق يلعب مباراتين، ويتم حساب الوسط الحسابي للمتغيرات المبحوثة منها في الدقائق (5، 25، 55) من زمن كل مباراة، وذلك بعد ان يتم تصويرها بكامرتين ذات تردد عالي كما سيم شرحها لاحقا، وكامرتان آخرتان ذات سرعة عادية تثبت



على المدرجات لتصوير منطقتي المرمى لكلا نصفي الملعب، يتم من خلالها احتساب درجات دقة التصويب للاعب مركز الساعد.

2-4-2 توصيف الاختبارات:

مؤشر النقل الحركي والانسيابية الحركية: تم تصوير المباريات وذلك بوضع كامرتان ذات سرعة 600 صورة /ث على جهتي اليمين واليسار من كل هدف وعلى بعد (8) م وبارتفاع بؤري للكاميرا (1.50) م ولكلا الجهتين وذلك لتصوير التهديد للاعبين السواعد بثلاث ازمان خلال المباراة وهي دقيقة (5، 25، 55)، فقط لكي يتم استخراج مؤشر النقل الحركي لمرحلتي الاستناد والدفع للتهديد، باستخدام برنامج تحليلي خاص (كينوفا) والذي من خلاله يتم استخراج كل من المتغيرات وحسب القانون الميكانيكي لمؤشر النقل الحركي
مؤشر النقل الحركي = زاوية الانطلاق/ الطاقة الميكانيكية الكلية الاولى (الاستناد) - الطاقة الميكانيكية الكلية الثانية (الدفع) .

الطاقة الميكانيكية = طاقة حركية + طاقة كامنة

الطاقة الحركية = $\frac{2}{1}$ الكتلة \times مربع السرعة

الطاقة الكامنة = الكتلة \times التعجيل الارضي \times الارتفاع

وتم استخراج مؤشر الانسيابية من خلال التغير في الزخم لحظتي الاستناد والدفع

الزخم = الكتلة \times السرعة

مؤشر دقة التصويب: يمثل مؤشر دقة التصويب تطبيقاً للأداء المثالي الذي يتميز بالسرعة العالية وتحقيق الهدف في مهارة التصويب بشكل صحيح، اذ لا يمكن للاعب كرة اليد ان يحقق الدقة العالية بوضع الكرة في مرمى الفريق المنافس اذا طبق الاداء بشكل بطيء وذلك لان حارس المرمى سيكون مستعداً لمسك الكرة البطيئة التي ارسلها ذلك اللاعب، وعليه يجب ان يمتلك لاعب كرة اليد الدقة في التصويب مع سرعة عالية في الاداء من اجل تصعيب الوضع على حارس المرمى في التصدي للكرة، وهذا ينطبق على جميع المهارات التي تتطلب دقة عالية مع سرعة مناسبة للأداء من اجل تحقيق الهدف الحركي من هذه المهارات، وعلى هذا الاساس يمكن ان ترتبط الدقة مع السرعة لينتج عنهما ناتج للأداء عالي المثالية.

لذا فان الأداء المهاري المثالي الذي يتميز به لاعبي المستويات العليا والإبطال الدولييين، وكما ذكرت بعض المصادر يعني:

الاداء المهاري المثالي = سرعة الاداء (بالزمن) \times الدقة

ولما كان الاداء المثالي يعني ناتج العمل المهاري النهائي والذي يمكن ان يحسب من خلال تحقيق الدرجات الموضوعه للاختبار لذا فانه ومن خلال المعادلة اعلاه يمكن قياس الدقة من ما يأتي:

الدقة = الاداء المثالي (درجة) / زمن الاداء (بالدقيقة او بالثانية)

وكلما زاد عدد الدرجات كناتج اداء وقل زمن الاداء فان النتيجة ستكون اكبر وهذا يدل على الاداء تم بأسرع ما يمكن وبأعلى دقة، وبذلك يمكننا ان نحقق الغاية من قياس الدقة بشكل علمي دون الاعتماد على حساب الدرجات التي حققها اللاعب والتي لا تعبر عن حقيقة الاداء المطلوب في اللعب. إن الأداء المهاري له علاقة بتكامل جميع العوامل التي تلعب دوراً في هذا الأداء من القدرات البدنية والخصائص الميكانيكية وقدرة الإحساس الحركي.

لذا فان (الدقة الحركية = 3 ناتج الاداء بالدرجات \div 3 زمن الاداء)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجربتهم الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق (3/10/2018)

على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث والبالغ عددها (14) لاعب، وعلى الملعب الاولمبي في محافظة كربلاء.

علماً أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:



- 1- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 2- معرفة ازمان وشدد التمارين المستخدمة وفترات الراحة اللازمة للاستشفاء .
- 3- تدريب فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم عملهم.
- 4- ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- 2-4-4 القياس القبلي:** تم اجراء القياس القبلي على عينة البحث ايام الخميس، الجمعة، السبت الموافق (2018/11/18-16) على ملعب قاعة كربلاء الاولمبية في كربلاء، اذ تم اجراء البطولة مصغرة بين الفرق بمعدل مباراة واحدة في اليوم.
- 2-4-5 التجربة الرئيسية:** تم اعداد تمارينات تحمل القوة المطلقة والنسبية بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وخبرة الباحثون، لضمان تأدية الغرض الذي اعدت من اجله . وبعد الانتهاء من تنفيذ القياس القبلي قام الباحثون بإدخال هذه التمارينات التي اعدوها ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:
- 1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمارينات يوم (الثلاثاء) الموافق 2018/11/21 .
- 2- تم تطبيق التمارينات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 3- حددت مدة التجربة بـ (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع، ايام الثلاثاء والخميس والسبت .
- 4- كانت الشدة المستخدمة تتراوح ما بين (75-90 %) .
- 5- تم استخدام طريقة التدريب الفتري.
- 6- كان موعد انتهاء التجربة يوم (السبت) الموافق 2019/1/15 .
- 2-4-6 القياس البعدي:** تم اجراء القياس البعدي على عينة البحث ايام الخميس، الجمعة، السبت الموافق (2018/1/22-20) على ملعب قاعة كربلاء الاولمبية في كربلاء، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في القياس القبلي .
- 2-5 الوسائل الاحصائية:** اعتمد الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS، لاستخراج النتائج.
- 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:
- يتناول هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات البحث المدروسة والتي تم الحصول عليها من عينة البحث، لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية وفقا لمنظور علمي دقيق، لغرض تحقيق أهداف البحث وفروعه.
- 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها:**
- 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها:**
- لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المترابطة، وكما مبين في الجدول (2).



الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعتين التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	زمن المباراة	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
				ع	س	ع	س			
النقل الحركي	درجة/ جول. كغم	5	1	1,780	0,09	1,807	0,10	1,421	0,095	غير معنوي
			2	1,700	0,08	1,801	0,11	4,04	0,006	معنوي
		25	1	1,023	0,06	1,422	0,08	5,115	0,002	معنوي
			2	1,123	0,05	1,522	0,07	7,528	0,000	معنوي
		55	1	0,993	0,05	1,013	0,05	2,857	0,040	معنوي
			2	1,002	0,04	1,163	0,5	8,474	0,000	معنوي
الانسيابية	كغم.م/ ثا	5	1	13,699	1,10	13,599	1,09	1,351	0,130	غير معنوي
			2	13,577	1,08	13,699	1,07	2,905	0,038	معنوي
		25	1	15,421	1,31	14,647	1,16	3,851	0,008	معنوي
			2	15,321	1,25	14,047	1,11	4,096	0,006	معنوي
		55	1	18,789	1,61	15,789	1,20	3,563	0,007	معنوي
			2	17,988	1,58	14,219	1,15	5,080	0,000	معنوي
مؤشر دقة التصويب	درجة/ ثا	5	1	1,220	0,08	1,313	0,09	1,057	0,090	غير معنوي
			2	1,279	0,10	1,362	0,13	3,925	0,008	معنوي
		25	1	0,871	0,11	1,009	0,06	3,286	0,007	معنوي
			2	0,902	0,13	1,186	0,09	5,569	0,000	معنوي
		55	1	0,533	0,12	0,954	0,10	3,759	0,006	معنوي
			2	0,584	0,12	1,127	0,11	5,902	0,000	معنوي

*تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (12)

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الدراسة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية.

إذ أشارت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لمتغيري (النقل الحركي ومؤشر دقة التصويب) ولجميع الازمان كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، مع وجود تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، والتي أشارت اليها مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) ولمجمل متغيرات البحث، والذي يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي، عدا زمن (5د) اذ لم ترتقي الفروق الى المعنوية بين الاختبارين.

اما بالنسبة لمتغير الانسيابية فقد كانت قيم الاوساط الحسابية لجميع الازمان كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، عدا زمن (5د) اذ لم ترتقي الفروق الى المعنوية بين الاختبارين.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

يعزو الباحثون سبب تطور جميع المتغيرات المبحوثة للمجموعتين إلى فاعلية تمرينات الاسلوب الهرمي المستخدمة لتدريبات تحمل القوة بشكليها النسبي والمطلق، والتدريب المستمر من قبل اللاعبين والالتزام والانضباط بأداء تمرينات تحمل القوة على وفق الأداء الصحيح والأسس العلمية والعملية في التدريب، وما لهذا التدريب من دور في تطوير اداء لاعبي كرة اليد من خلال النقل الحركي الجيد والانسيابية السليمة والزيادة في الدقة.

اذ يعد الاسلوب الهرمي من الاساليب الفعالة وذا أهمية كبيرة في تطوير الجهاز الحركي والمتمثل بالجهازين العصبي والعضلي وله خصوصية عالية في تدريب هذا الجهازين، اذ يمتاز هذا



الاسلوب بتغيير مقادير الشدة والحجوم باستمرار مما يسبب استئثار لهذا الجهازين، (فقد أظهرت البحوث أن النظام العصبي-العضلي يستجيب بشكل أفضل حينما يستئثار بشكل متغير طوال الوقت، ويحتاج النظام العصبي-العضلي إلى أن يفاجئ لكي يجبر بالتكيف، وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمرينات مع تغيير عدد التكرارات والشدة)⁽¹⁾.

ومن جانب آخر ان تمرينات الاسلوب الهرمي التي استخدمها الباحثون عملت على تحسين كفاءة عمل الجهاز العصبي خلال وقت المباراة وهو الجهاز المسؤول عن اصدار اوامر للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب والمحدد وبتوافق حركي عالي جدا، اي يقوم بتحديد العضلات الاساسية المسؤولة عن الاداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا تشارك في العمل عضلات اخرى ليس لها دور في العمل، من خلال التوافق ما بين المجاميع العضلية المختلفة المشتركة في الاداء الحركي، وكذلك ما بين الوحدات الحركية داخل العضلة الواحدة.

وهذا ما يؤكد عصام حلمي ومحمد جابر في إن زيادة قوة العضلات العاملة في أداء معين وتحملها تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي لان كل العضلات المشتركة في العمل تصبح متوافقة بشكل أفضل، وبذلك يمكن التغلب على المقاومات الخارجية بصورة افضل⁽²⁾. وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الاول.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

1-2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها:

لجأ الباحثون إلى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لإيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات الدراسة، وكما يبين الجدول (3).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

الاختبارات	وحدة القياس	زمن المباراة	مج التجريبية 1		مج التجريبية 2		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
النقل الحركي	درجة/ جول. كغم	5	0.10	1.807	0.11	1.801	0.182	0.635	غير معنوي
		25	0.08	1.422	0.07	1.522	3.125	0.008	معنوي
		55	0.05	1.013	0.5	1.163	6.522	0.000	معنوي
الانسيابية	كغم.م/ثا	5	1.09	13.599	1.07	13.699	0.217	0.541	غير معنوي
		25	0.66	14.647	0.35	14.047	3.240	0.006	معنوي
		55	1.20	15.789	1.15	14.219	3.134	0.007	معنوي
مؤشر دقة التصويب	درجة/ثا	5	0.48	1.220	0.63	1.362	1.087	0.430	غير معنوي
		25	0.11	0.871	0.09	1.186	7.326	0.000	معنوي
		55	0.12	0.533	0.11	1.127	12.122	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (24)

تبين النتائج في الجدول (3)، عن وجود فروق معنوية بين قياسات الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في زمني (25، 55) د، ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، لان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى الخطأ (0.05).
اما ما يخص قياس المتغيرات في زمن (5) د فلم ترتقي الفروق الى المعنوية، لان قيم مستوى الدلالة كانت اعلى من مستوى الخطأ (0.05).

(1) جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2011، ص 541.

(2) عصام حلمي، محمد جابر : التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص 82.



3-2-2 مناقشة النتائج البعدية للمجموعتين التجريبيتين:

يعزو الباحثون عدم ظهور فروق معنوية بين المجموعتين في جميع متغيرات البحث في زمن (5) د الى ان المجموعتين تم تطويرهم من ناحية القوة والاداء الصحيح بشكل قريب وكون الاداء في بداية المباراة فلم تظهر اثار التعب عليهم مما سبب ان يكون الاداء متقارب تقريبا بالرغم من وجود بعض الفروق ولكن لم ترتقي الى المعنوية.

اما ما يخص قياس متغيرات البحث في زماني (25، 55) د فيعزو الباحثون سبب تطور المجموعة التجريبية الثانية الى استخدام تمرينات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبالتثقيف النسبي والذي يعد من الاساليب الحديثة، اذ يؤكد عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين انه "يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة"⁽¹⁾. وكذلك فإن لاعب كرة اليد يحتاج الى تحمل القوة أثناء اداء المهارات الهجومية والدفاعية، وعليه فإن تدريب تحمل القوة في لعبة كرة اليد يجب أن يكون في ضوء ما تتطلبه اللعبة من مفردات القوة العضلية وتحملها أي بما يشابه الاداء الفعلي في المنافسة، وهذا ما عمل عليه التثقيف النسبي في المحافظة على التسلسل الحركي ومساره لاطول مدة ممكنة، اذ غالبا ما يجب ان يرتبط تطبيق هذه التدريبات على وفق درجة اداء المهارة ومساهمة العضلات العاملة فيها والتي قد تتطلب مساهمة اكثر من جزء من اجزاء الجسم في التطبيق، وهذا ما حرص عليه الباحثون عند تطبيقهم لهذه التدريبات على افراد هذه المجموعة، والذي يتوافق على ما اكده (محمد صبحي) (الى ان الدقة الحركية تعتمد على سلامة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطهما معا في اطار واحد طيلة مدة المنافسة، وهذا يتطلب كفاءة الجهاز العصبي حيث تستلزم الاثارة العصبية الى اكثر من عنصر واحد في وقت واحد)⁽²⁾.

زيادة على ذلك فان اتقان مهارة التصويب على وفق المسارات الحركية الصحيحة نتيجة الاداء بالتثقيف النسبي كان له الاثر الكبير والفعال في زيادة التوافق الحركي والنقل الحركي لقوى الجسم المختلفة والذي يؤدي دوراً مهماً في تحقيق الاداء الافضل على كامل مدة المباراة، ويرتبط بالتسلسل الحركي الصحيح لمفاصل الجسم المختلفة، من خلال الترابط الحاصل بين عمل الجهازين العصبي والعضلي الذي انعكس ايجاباً في التطور المعنوي لأفراد عينة البحث، اذ اثبت (Tidow, Gunter) انه (لكي يكتسب الجسم القوة الانية ان تعمل روافع الجسم على الحركة بالاتجاه الصحيح وذلك لان الحركة التي تقوم بها روافع الجسم تمكننا من الحصول على اقصى قوة فعالة تخدم اللاعب في تحقيق هدف الحركة بأفضل صورة)⁽³⁾.

ويؤكد (Elias, Jerzy) الى ان الظاهرة المعروفة لانسيابية الاداء في مجال حركة الرمي ناتجة عن انعدام التوازن العضلي الانقباضي لعضلات البطن والظهر ومن ثم يؤدي الى تنسيق ميكانيكي عضلي غير مرغوب به لحظة الاداء للتصويب، لذا عند رمي الكرة يجب ان يكون هناك توافق حركي بين اجزاء الجسم لكي يحدث تأثير في قوى العضلات المادة للأطراف السفلى زمنياً مع تلك التي تعمل على تحريك الكرة أي عضلات الطرف العلوي في زمن واحد وبانسيابية مع توجيه السرعات المختلفة باتجاه واحد هو الرمي الى الهدف)⁽⁴⁾.

وهذا يحقق الفرض الثاني في البحث.

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: ميادى التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص105.

(2) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1995، ص449.

(3) Tidow, Gunter. Model technique analysis sheets –part X:The Javelin throw. New studies in Athletics, No.1, 1996, P54.

(4) Elias, Jerzy. The Relationships between throwing velocity and motor Ability parameters of the High performance Handball players, ariel 1@ ix net com.com, 2001, P3.



4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

استنتج الباحثون ما يأتي:

- 1- ان تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبكلا نوعي التثقيل (النسبي والمطلق) تعمل على تطور النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد في زماني (25، 55) د من زمن المباراة.
- 2- لم تعمل تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي وبكلا نوعي التثقيل (النسبي والمطلق) على تطور المتغيرات المذكورة انفا في دقيقة (5) من المباراة.
- 3- ان تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي والتثقيل النسبي ذو مردود افضل من استخدام نفس التمرينات ولكن بالتثقيل المطلق في تطور النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد في زماني (25، 55) د من زمن المباراة.

2-4 التوصيات:

على ضوء النتائج المتحققة في البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

- 1- الاهتمام الكبير في تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي والتثقيل النسبي لكل الفئات العمرية للاعبين كرة اليد.
- 2- استخدام تدريبات تحمل القوة بالأسلوب الهرمي والتثقيل النسبي في تطور النقل الحركي والانسيابية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد.
- 3- استخدام هذا الأسلوب التدريبي الحديث في فعاليات وفئات عمرية اخرى.

المصادر:

- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2011.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- عصام حلمي، محمد جابر: التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1995.
- Tidow, Gunter. Model technique analysis sheets –part X:The Javelin throw. New studies in Athletics, No.1, 1996, P54.
- Elias, Jerzy. The Relationships between throwing velocity and motor Ability parameters of the High performance Handball players, ariel 1@ix net com.com, 2001.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب القريب في كرة السلة

م. ونام عامر عبدالله م.م لقمان صالح كريم م.م محمد ثامر كريم
ملخص البحث

من خلال متابعة الباحثون لهذا الجانب وجدوا ان هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضع فرص الفوز في المواقف الحاسمة، وقد يكون احد اسباب هذا الفشل هو وجود قصور في عملية تركيز الانتباه حيث ان التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير احد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التصويب وهنا تكمن مشكلة البحث.

وكان هدف البحث التعرف على علاقة تركيز الانتباه ودقة التصويب في كرة السلة لدى منتخب جامعة كركوك . وافترض الباحثون هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واحدا من افضل المناهج في البحوث الوصفية لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويعبر عنها كميا وكيفيا واشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة كركوك والبالغ عددهم 14 لاعبا واستخدم الباحثون اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (شبكة تركيز الانتباه) واختبار دقة التصويب كأداة لجمع المعلومات . وتوصل الباحثون على الاستنتاجات الآتية:

1- وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لعينة البحث .

على ضوء النتائج التي خرج بها الباحثون يوصي بالتالي:

- 1- التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه (حجم الانتباه، حدته، ثباته، تحويله، توزيعه، تركيزه) خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب قبيل التصويب .
- 2- الاهتمام بتطوير القدرات العقلية لكافة لاعبي جامعة كركوك .
- 3- اجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية اخرى .
- 4- اجراء دراسات مماثلة على ألعاب اخرى .

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان عملية التدريب الرياضي التي تساهم في وصول الفرد الى المستويات العالية تتطلب اعدادا متكاملة لجميع النواحي (البدنية والمهارية والخطية والنفسية) وانطلاقا من هذا الرأي درس علماء النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بالفعاليات الرياضية واجروا العديد من التجارب والبحوث للكشف عن اسباب هذه المشكلات واقتراح الحلول لها في مختلف الألعاب الرياضية ومحاولة الاستفادة منها قدر المستطاع، ولقد شهد العالم في الآونة الاخيرة تطورا كبيرا في الميادين كافة ومنها الميدان الرياضي وهذا يعد مؤشرا لدى الاهتمام الكبير من قبل المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية والتدريسية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجازات ولكن هذه الدراسات ما تزال بحاجة الى تعمق اكثر في البحث والدراسة لإيجاد الحلول المناسبة وتعد العمليات العقلية العليا ومنها (الانتباه) احد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي، ويعد التركيز احد مكونات الانتباه المهمة الذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبيل التصويب خاصة وانه يتحدد مستوى الانجاز على اساس دقته، وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية العليا اذ ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز انتباهه كما ان لدقة التصويب في لعبة كرة السلة دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الاسهام الواعي والتحكم في مهارته الحركية التي تساهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على النقطة (الهدف) من هنا جاءت اهمية البحث وهي ربط العمل العقلي بدرجة وزمن تركيز الانتباه بدقة التصويب على الهدف .



2-1 مشكلة البحث:

إن عدم إصابة الهدف عند التصويب في كرة السلة قد يؤدي الى ضياع فرص سهلة للتصويب يكون الفريق بأمس الحاجة اليها ويتحول الفريق من مهاجم الى مدافع اثر هذا الفشل الذي غالبا ما يؤدي الى خسارة الفريق بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين .
ومن خلال متابعة الباحثون لهذا الجانب وجد ان هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيق فرص الفوز في المواقف الحاسمة وهنا تكمن مشكلة البحث، وقد يكون احد اسباب ذلك الفشل هو وجود قصور في عملية تركيز الانتباه حيث ان التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير احد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التصويب، هذا فضلا عن انصباب الاهتمام في التدريب على الجانب البدني و المهاري و الخططي دون الاهتمام الكافي في الجانب النفسي وعدم الدراية الكافية بتأثير هذا العامل على اداء الرياضي وسلوكه والذي يعد احد اهم اسس الاعداد المتكامل للاعب والفريق وصولا الى المساهمة في الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين نحو الافضل .

3-1 هدف البحث:

- 1- التعرف على مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبين منتخب جامعة كركوك
- 2- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في كرة السلة لدى لاعبين منتخب جامعة كركوك

4-1 فرض البحث:

- 1- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبين منتخب جامعة كركوك

- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي

- 3-5-1 المجال الزمني: 2018/4/8 الى 2018/8/12

2-الدراسات النظرية والمشابهة:

2-الدراسات النظرية:

2-1الانتباه: يعد الانتباه احدى العمليات العقلية العليا التي تلعب دورا مهما في حياة الانسان فهو يساعدنا في معرفة الاشياء وسرعة فهم وتركيزها كما انه من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من لحاء المخ عن طريق النشاط العصبي ويزخر العالم المحيط بالفرد بالكثير من المنبهات والمثيرات التي تأتي من مصادر مختلفة دفعة واحدة اذ تتسابق فيما بينها فتجذب انتباه الفرد في كل لحظة من لحظات اليقظة الا انه لا يستطيع الانتباه لجميعها بل يختار بعضها منها بدائرة مركزها احد المثيرات تحيط به بقية المثيرات البعيدة عن مركز الانتباه فلا ينتبه اليها . والانتباه هو احد العمليات التي تؤدي دورا مهما في المجال الرياضي لانها من المتطلبات الاساسية للاداء الجيد في كل لون من الوان النشاط الرياضي، لذلك اخذ المدربون يهتمون بتنمية الانتباه بالتدريب وبذل الجهد المتواصل الا انه غالبا ما يتقرر مصير المباراة بالانتباه وتركيزه (1).

وهناك تعريفات كثيرة تخص الانتباه حيث عرضها طاهر مزروع على تعلم ان انتباه اي شئ معين او فكرة ما يتطلب قدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن وبتفاوت الافراد في ما بينهم من حيث مدى الانتباه اي من حيث قدرتهم على استيعاب اوسع دائرة ممكنة من الامور ومن حيث مدى انتباه اي من حيث قدرتهم على حصر الذهن اطول وقت ممكن (2)
والانتباه هو تركيز العقل على فكرة محددة من بين العديد من الافكار وهذا المعنى يؤكد عبد الرحمن محمد عيسوي حيث يؤكد على ان الانتباه يتضمن الانسحاب او الابتعاد عن بعض الاشياء

(1) اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007) ص 361 .

(2) طاهر مزروع التربوية، علم النفس للمعلم والمربي، جامعة



حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويق⁽¹⁾. وهو بهذا يعد من العوامل المهمة المتحكمة بنتيجة المباراة لذلك فقد اعطي هذا الجانب اهتماما كبيرا من المربين والمدرّبين .

2-1-1 أهمية الانتباه: يمثل الانتباه في الوقت الحاضر احد اهم الموضوعات في علم النفس وينظر اليه على انه مجال مركب ومتنوع ويؤكد هذا القول "باور سور مان" man-parasur بأن البحث في الانتباه يضم مجالات متعددة منها علم النفس المعرفي وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النمو وغيرها⁽²⁾. والانتباه هو تلقي الاحساس بمثير ما سواء كان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية او الاحاسيس الباطنية او مستوى الادراك العقلي . بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقه واضحة اي ان الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الاحساس، وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة الا في موضوع معين اي ان الانتباه ينتقل في ثانية وهذا يعني ان الانتباه متعدد وواسع⁽³⁾.

2-1-2 انواع الانتباه⁽⁴⁾: هناك نوع فيه انتباه من حيث اتجاهه

1- الانتباه الداخلي.

2- الانتباه الخارجي.

1- الانتباه الداخلي: وهو الانتباه الى الاحاسيس الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه مثل الشعور بالشئ والتفكير فيه. اي ان الانتباه هنا غير موجه الى ما يدور في المجال الرياضي .

2- الانتباه الخارجي : هو توجيه الانتباه الى الواجبات الحركية او المنافسة او الانتباه الى المؤثرات التي تحيط بالفرد كما ويقسم الانتباه الداخلي والخارجي الى قسمين:

القسم الاول: الانتباه الضيق ويتمثل هذا الانتباه في السيطرة على المؤثرات الخارجية او الداخلية وحصرها وعزل المؤثرات الأخرى عنها .

القسم الثاني: الانتباه الواسع وهو قدرة الفرد على استيعاب المثيرات التي تحيط به بصورة شاملة لذلك يحتاج اللاعب الى الانتباه الواسع لاسيما في الالعاب الفرقية (الجماعية) لان اللاعب يكون فيها مدركا لحركة خصومه .

2-1-3 تركيز الانتباه⁽¹⁾: هو حصر الانتباه على مثير معين مدة معينة ويحصل ذلك بالانقطاع التام عن المحيط الخارجي للقيام بأداء حركي او تنفيذ عمل دقيق من خلال تجميع العمليات العقلية مدة قصيرة لأنها مجهدة للعقل واقرب مثل ذلك الرمي بأنواعه ورياضة رفع الاثقال وكذلك السباحة في بداية الانطلاق ويمكن تفسير ما تقدم بان الانتباه هو تجميع الافكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه اذ ان تركيز الانتباه هو اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة او الى احد محتويات الذاكرة الحركي هاو الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه او تتجه صوبه ومن الجهة الأخرى يقوم المخ بعملية صياغة وتفسير المنبهات الخارجية الوصلة اليه واختيار بعضها وتعمل القشرة الدماغية في هذه الحالة على تنسيق المعلومات الحسية – الحركية اللازمة لوضعية تنفيذ الاستجابات وان مصدر اي حركة ما هو الا الجهاز العصبي المركزي للانسان وعن طريق الاعصاب يتم تحريك العضلات والمجاميع العضلية لاداء الفعل الحركي وبهذا فان لتركيز الانتباه الدور المهم في عملية دقة التصويب في المنافسات حيث يحدث ذلك بعد الحدة وتجميع الحواس ويكون انتقال اللاعب المهاجم الى تركيز الانتباه والذي يعد مهم جدا له لتركيز انتباهه على المرمى الذي يساعده على رد الفعل التي تؤدي الى اكتساب اللاعب الوقت الكافي الذي يساعده في تحقيق الاداء وبهذا يجب ان يكون التركيز الانتباه لدى اللاعب فانه سوف

(1) عبد الرحمن محمد عيسوي، معالم علم النفس: (كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مطبعة روبن سنة 1972) ص 19 .

(2) طاهر مرزوق، التدريب العقلي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد سنة 2000، ص 54 .

(3) طاهر مرزوق: المصدر نفسه، ص 54 .

(4) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007) ص 362 .

(1) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007) ص 366 .



يكون مترددا في الاستجابة الامر الذي سوف ينعكس سلبا على مستواه اثناء المباراة الامر الذي يتطلب دخول عملية تركيز الانتباه خلال العملية التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنه والاختبار عليها مرات عديدة لكي تكون ملازمة ودائمة في العملية التدريبية. ويؤكد علماء النفس الرياضي على اهمية تركيز بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز على انتباهه في غضون عمليه التدريب وبامكان الفرد ان يثبت ويطور قدرته في السيطرة على نفسه وعلى الاشياء التي حوله ويزيد من تركيزه بصورة كبيرة وتحت مختلف الظروف عندما يستطيع ان يغير سلوكه وشعوره بما ينسجم مع الحالة وهذا يعمل على توافق الذهن مع البدن ويتم هذا التطوير عن طريق التدريبات والسيطرة على الانتباه التي تساعدنا على النجاح في الانجازات وعلى مستوى عال وكذلك فان تدريبات السيطرة على الانتباه تساعدنا في عمليه الانتقال من الانتباه الضيق الى الانتباه الواسع وكذلك يعلم اساليب التركيز التي تحتاجها المواقف المختلفة والتغلب على نقاط الضعف في قدرة الفرد الخاصة على التركيز فهناك الكثير من الافراد لا يستطيعون تضيق انتباههم وهذا ما يعيق الانجاز .

2-1-4 دقة التصويب: الدقة هي احدى الكلمات التي كثيرا ما نستخدمها في حياتنا العامة، ونطلقها على الاشياء التي نريد اتمامها على اكمل حال، ونطلق هذه الكلمة بالمجال الرياضي على اللاعبين عندما نحتاج بعض من الحركات المهارية الى الدقة في ادائها مثل التهديد في الاماكن المحددة . ان كلمة دقة تعني "القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين ⁽¹⁾، كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه لقد اختلفت الآراء بشأن معنى الدقة وذلك يرجع الى تميزها بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات تكتيك الاداء الحركي من جهة اخرى فقد عرضها (لارسون ويوكم) ⁽²⁾ بانها : "قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معي فيما عرفتها (الاء زهير) ⁽³⁾ بانها " القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الاداء وتوجيهه نحو هدف معين " . وبما ان نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وان عدد الاهداف هو الحد الفاصل في جسم المباراة، وجب على الفرق اعطاء مهارة التصويب اهمية خاصة تنفرد بها عن بقية المهارات الاساسية الاخرى، فالتصويب اهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية . ويذكر (منير جرجيس) ⁽⁴⁾ "أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها، فضلا عن ان هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها اكثر من المهارات الاخرى، لذا وجب التدريب عليها واتقانها ليتسنى للفريق ضمان انهاء الهجمات بشكل ناجح فاذا ما فشل الفريق في احراز هدف فأن جهود الفريق جميعها التي اوصلت اللاعب الى وضع التصويب تذهب سدى، هذا فضلا عن فقدان الفريق فرصة احراز هدف وتحوله من الهجوم الى الدفاع .

2-1-5 اهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية: يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الاداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، اذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في اتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، اذ ثبت ان تطور الاداء الذي يعد اساسا مهما لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية وخاصة في

(1) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص 36 .
(2) محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله، اللياقة البدنية، عناصرها، تنميتها قياسها، القاهرة، دار الاصلاح، 1984، ص 87.
(3) الاء زهير مصطفى، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2004، ص 11 .
(4) منير جرجيس، كرة اليد للجميع، ط2، جامعة حلوان، 1985، ص 66.



انواع الانشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية اذ تم التأكد من ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد في التحكم في مهاراته الحركي ، حيث ان حل الواجب الحركي سواء اكان في التدريب او المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز. وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الاخر يكون اكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، الا ان خاصية الانتباه دائمة التغيير "لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة اخرى بالتشتت، وفي احيانا كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الاهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن ان يؤدي الى اخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية، ان ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك ان فكرة اعتماد الاداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدرسين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد " اثبتت الاختبارات بان الاداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الافكار ، ان المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات او خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الاحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الادارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما ان الانجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز، وعندما تختار تنفيذ المهارات او الفعاليات فعليك ان توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق افضل النتائج⁽¹⁾.

2-1-7 التصويب في كرة السلة: فالتصويب يعني " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين . ويعتمد نجاح التهديد أياً كان نوعه على العوامل الآتية

1. ارتقاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة .
2. القدرة على التركيز .
3. القدرة على اختيار منطقة معينة من الهدف لغرض التهديد .
4. وضع الكرة أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة .
5. زاوية انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
6. تقدير زاوية طيران الكرة .

وبسبب اختلاف ظروف المباريات وتعدد مواقفها، تنوعت طرق التصويب على السلة، فمنها ما يؤدي من الثبات ومنها ما يؤدي من الحركة، أو قد يؤدي أي التهديد من مسافات قريبة أو متوسطة أو بعيدة، وعليه فُسم التصويب على أنواع، منها الآتية :

1. بالقفز .
2. السلمي .
3. الرمية الحرة.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 خالد عبدالمجيد ورياض الصفار (2003) (2) (تركيز الانتباه وعلاقته بالضرب الساحق المستقيم القطري):

تركزت الدراسة على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة، واجريت الدراسة على عينة يمثلون لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار للعام الدراسي 2003/2002 ويمثلون (12) لاعبا، واستخدم الباحثان اختبار برردون لمعدل الانتباه لقياس

(1) عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار 7,62 ملم، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، المجلد 6، العدد 20، 2000، ص 4 .

(2) خالد عبدالمجيد ورياض الصفار، تركيز الانتباه وعلاقته بالضرب الساحق المستقيم القطري، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد (12)، 2003 .



درجة تركيز الانتباه، وتوصلت الدراسة في الاستنتاجات الآتية وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين درجتي تركيز الانتباه ودقة الضرب الساحق .

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي (واحدا من افضل المناهج في البحوث الوصفية لانه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويعبر عنها كميا وكيفيا) ⁽¹⁾.

3-2 مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث لاعبين منتخب جامعة كركوك بكرة السلة والبالغ عددهم (17) لاعب .

3-3 عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب جامعة كركوك بكرة السلة وكان عددهم (14) لاعبا للعام الدراسي (2017-2018) وهي تشكل نسبة 100% من مجتمع البحث .

3-4 ادوات البحث

- 1- صافرة
- 2- كرة سلة
- 3- طباشير
- 4- شريط لاصق

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث: استخدم الباحثون الاختبارات الآتية:

3-5-1 استخدم الباحثون اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (شبكة تركيز الانتباه) المعدل من قبل عبد الجواد طه 1972، اذ يقيس خمسة مظاهر للانتباه هي (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) ⁽²⁾.

يستخدم هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط، ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على اكبر عدد من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار، فمثلا تحدد رقم البدء (17) فينبغي على الشخص المختبر ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم (18) ومن ثم (19) اولا ثم (18) ثانيا، ويمكن استخدام هذا الاختبار مرات عديدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية، كما يمكن تغيير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان ارقامها حتى لا يعود المختبر على حفظ وتذكر اماكن الارقام ويراعى ان تكون الارقام مكونة من عددين (01)، (02) وهكذا ...، كما يمكن اجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء امام الزملاء او باضافة المتغيرات المشتتة للانتباه .

التصحيح: يتم التصحيح بأحصاء الارقام التي قام اللاعب بشطبها بطريقة صحيحة في غضون دقيقة واحدة لاجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما ارتفعت درجة الرياضي دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه كما في الشكل (1) .

(1) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية، البصرة، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص 155 .
(2) قيس ناجي عبد الجبار طرائق الاساليب الاحصائية، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص 45 .



85	84	27	51	78	59	52	13	61	55
60	92	04	97	90	31	57	29	29	30
87	71	95	39	80	77	49	86	18	7028
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	54	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	30
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

3-4-2 اختبار التصويب لمدة نصف دقيقة :

- 1- الغرض: قياس دقة التصويب.
- 2- الادوات: كرة سلة، هدف سلة، ساعة إيقاف.
- 3- مواصفات الاداء: يقف المختبر في أي مكان يختاره قريب من السلة ومعه الكرة، وعند سماع إشارة البدء من المحكم يقوم بالتصويب ثم يلتقط الكرة بعد ارتدادها ليعاود التصويب، وهكذا لأكثر عدد ممكن من التصويبات خلال 30 ثانية. وللمختبر ان يستخدم أي نوع من التصويب يريده.
- 4- الشروط:

- 1- للمختبر محاولتان على الاختبار يحسب له افضلهما.
- 2- اذا صدرت إشارة انتهاء الاختبار (نهاية 30 ثانية) بعد خروج الكرة من يد المختبر واصابة الهدف فإن هذه المحاولة تحسب.
- 5- التسجيل: يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال فترة الاداء المقررة وهي (30) ثانية.

3-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ يوم الاحد المصادف 2018/5/6م على مجموعة 3 لاعبين من ضمن عينة منتخب جامعة كركوك الذين لم يتم اجراء التجربة الرئيسية عليهم، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهدفت التجربة الى :

- معرفة قابلية المختبرين
 - معرفة وقت الاختبارات البحث
 - معرفة المعوقات التي قد تصادف الباحث وقت التجربة الرئيسية
- 3-6 التجربة الرئيسية: قام الباحثون بإجراء تجربتهم الرئيسية على عينة من اللاعبين بتاريخ 2018/5/10م يوم الخميس. حيث قام الباحثون بإجراء نوعين من الاختبارات الاولى اختبار لقياس تركيز الانتباه وهو اختبار يوردن – انفيموف والاختبار الثاني هو اختبار دقة التصويب من اجل ايجاد العلاقة بين دقة التصويب وتركيز الانتباه من اجل الوصول الى حل مشكلة البحث.

3-7 الوسائل الاحصائية⁽¹⁾: استخدم الباحثون الوسيلة الاحصائية Spss

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط

(1) اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، مصر، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص 65.

(2) محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ الحديث في كرة السلة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص98



4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض ومناقشة وتحليل نتائج اختبارات البحث:

تضمن هذا الباب عرض مفصل لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث لعينة البحث وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة في البحث لهذه البيانات في ضوء المصدر العلمي المثبت لهذا الاستخدام، لكي يكون لنا تحقيق فرضيات واهداف البحث من خلال الاجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثون بالتوصل الى هذه النتائج ومن ثم تمت مناقشتها وفق الاطار المرجعي لها .

جدول (1)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط (ر) البسيط لاختبار تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	س	ع	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
1	تركيز الانتباه	درجة	13,75	1,968	0,884	0,622	معنوي
2	دقة التصويب	درجة	17,625	3,672			

من خلال الجدول (1) الذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس تركيز الانتباه (13.75) وبانحراف معياري (1.968) وكان الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب (17.625) وبانحراف معياري قدره (3.672) ومن خلال معالجة النتائج احصائيا تبين لنا الاتي :

وجود ارتباط معنوي موجب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب (بالدرجة) حيث كانت قيمة (ر) (0.884) وهي علاقة ارتباط معنوية موجبة اي انه كلما زادت درجة تركيز انتباه اللاعب في اختبار التشطيب (هذا يعني قوة درجة تركيز انتباهه) زادت درجة دقة التصويب لديه وبمعالجة قيمة (ر) احصائيا تم استخدام معادلة دلالة معنوية الارتباط ، كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.884) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.622) امام درجة حرية (8) وعند نسبة خطأ 0.5%، حيث يعزو الباحثون ظهور الارتباط المعنوي الموجب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب الى ان درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب وقت الراحة قبل اداء التصويب حيث يعد الانتباه واحدا من اهم المشاكل المتعلقة بمستوى الاعداد النفسي للانسان لذا فان الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل اداء التصويب تعد واحدا من العوامل المهمة في دقة التصويب وهذا ايضا يتفق مع ما اشار اليه يعرب خيون ايضا (يؤكد المربون على تكرار المهارات والخبرات لذلك ان العمليات العقلية تتطور مع التمرين المستمر فالمدخلات الكثيرة تعزز الخبرة التعليمية لدى اللاعب وبالتالي التميز بالتركيز لدى اللاعب)⁽¹⁾.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

1-وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لعينة البحث .

2-5 التوصيات:

على ضوء النتائج التي خرج بها الباحثون يوصي بالتالي:

- التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه (حجم الانتباه، حدته، ثباته، تحويله، توزيعه، تركيزه) خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب قبيل التصويب .
- الاهتمام بتطوير القدرات العقلية لكافة لاعبي جامعة كركوك .

(1) كمال ياسين لطيف: عن يعرب خيون التعلم الحركي، مطبعة بغداد، 2004، ص97 .



- اجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية اخرى .
- اجراء دراسات مماثلة على العاب اخرى .

المصادر:

- الاء زهير مصطفى، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء مهارات المناولة والتصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2004 .
- اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، مصر، القاهرة، مركز الكاتب للنشر.
- اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007)
- خالد عبدالمجيد ورياض الصفار، تركيز الانتباه وعلاقته بالضرب الساحق المستقيم القطري، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، مجلد (12)، 2003 .
- ريسان خربيط، منهج البحث في التربية البدنية والرياضية، (مطبعة جامعة البصرة، 1990).
- طاهر مرزوق، التدريب العقلي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، 2000 .
- طاهر مزروع، علم النفس للمعلم والمربي، (جامعة طنطا كلية التربية، مطبعة أطلس، القاهرة 1978).
- عبد الرحمن محمد عيسوي، معالم علم النفس، (كلية التربية جامعة الاسكندرية، مطبعة روبن 1972).
- عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الالية عيار 7,62 ملم، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، المجلد 6، العدد 20، 2000 .
- قيس ناجي، الاحصاء والتطبيق، (مطبعة جامعة الموصل 1991).
- قيس ناجي عبد الجبار، طرائق الاساليب الاحصائية (مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990
- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد عاطف الابحر ومحمد سعد عبد الله، اللياقة البدنية، عناصرها، تنميتها قياسها (القاهرة، دار الاصلاح، 1984).
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ الحديث في كرة السلة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- مشرف خليل فتحي، علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهاري في مرحلة الاعداد الخاص بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2001 .
- منير جرجيس، كرة اليد للجميع، ط2، (جامعة حلوان، 1985).
- يعرب خبون، التعلم الحركي، (بغداد، مطبعة الوثائق، 2000).

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تقييم واقع المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد
أ.م.د حسن هادي صالح الشريفي م.د أيمن هاني عبد عاني الجبوري م.م كرار محمد تويج
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة مديرية التربية في محافظة النجف الاشرف
aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي:

- 1- التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد.
 - 2- تقييم واقع المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد.
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد المتقدمين. والبالغ عددهم (90) لاعبا، ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة من المجتمع والبالغ عددها (50) لاعب، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:
1. أن اغلب اللاعبين هم من يتمتعون بمرونة نفسية متوسطة.
 2. هنالك علاقة طردية بين المرونة النفسية وأداء اللاعبين.
 3. كلما زادت المرونة النفسية كلما كانت النتائج أفضل.
- بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فقد توصل الباحثون إلى أهم التوصيات :
- 1- ضرورة استخدام وتطبيق مقياس المرونة النفسية واختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد المتقدمين لفائدتهم في أعداد لاعبين جيدين.
 - 2- استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية للاعبين لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.
 - 3- كما يقترح الباحثون :
- أ- إجراء دراسة مماثلة على فئة لاعبات كرة اليد.
- ب- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات البدنية والفلسجية المتغيرات النفسية الأخرى.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد المرونة النفسية أحد الموضوعات العلمية والتي اهتم الكثير من المعنيين في دراستها لما لها من دور فعال في مجال الرياضة وخصوصاً إنها تشكل نطاق واسع تعتمد عليه الرياضة، ومن هذه الظواهر المرونة النفسية التي لا بد أن تتواجد عند لاعبي كرة اليد لسرعة اللعبة وتقارب المستويات وكثرة المتغيرات التي تحدث داخل الملعب مما يتطلب تحضيراً ذهنياً كبيراً من اللاعبين . وتشكل المرونة النفسية متطلباً مهماً بالنسبة للاعب ولكل المثيرات التي تحدث له، ولكثرة تفاصيل اللعب عليه أن يحول انتباهه من مثير إلى آخر حتى يضمن متابعة اللعب ومن ثم يظهر رد فعل لهذه المثيرات في مجريات اللعب وفقاً للموقف الفني الذي يحددها في اتخاذ قرار بالشكل الصحيح فيؤدي ذلك إلى أداء ناجح في المباراة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة وتقييم المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد.



2-1 مشكلة البحث:

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد المتقدمين لا يعتمد فقط على الجانب البدني والفني وإنما للجانب النفسي دور كبير في تعلمها وبهذا لاحظ الباحثون أن العملية التدريبية تعتمد أساساً على الترابط البدني والفني والنفسي ومن خلال خبرة الباحثون كونهم مختصين (مدرسين وحكام) في كرة اليد المتقدمين وخاصة لمباريات الدوري العراقي بكرة اليد المتقدمين واطلاعها على المباريات وجدوا إن الجانب النفسي لا يدخل ضمن الوحدات التدريبية المتبعة في منهاج التدريب لأغلب المدربين والفرق الرياضية في العراق وأن معظم المدربين لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد اللاعبين من الجانب النفسي من خلال بعض المرونة النفسية التي يتميز بها كل لاعب وتطوير تلك المرونة من خلال التدريب، مما يؤدي إلى هدر الجهد والوقت في التدريب ومن ثم عدم تحقيق المستوى والنتائج المطلوبة.

لذا ارتأوا الباحثون دراسة هذه المشكلة والتعرف وتقييم المرونة النفسية للاعبين منتخبات محافظات العراق بكرة اليد.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد.

2- تقييم واقع المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد.

4-1 فرض البحث:

-توجد هنالك فروق حقيقية في المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظة العراق بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخبات محافظة العراق بكرة اليد المتقدمين للموسم الرياضي 2017-2018.

2-5-1 المجال الزمني: من 2018/1/23 ولغاية 2018/7/12.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي الكرخ المغلقة في محافظة بغداد.

6-1 تحديد مصطلحات:

المرونة النفسية: تعرف بأنها " أية خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض، أي إن هناك فروقاً فردية فيها، وقد تكون وراثية أو مكتسبة"، أما في المجال الرياضي فتعرف بأنها " أنظمة ثابتة نسبياً تحدد سلوك الرياضي في مواقف اللعب المختلفة وتميزه عن غيره من زملائه وخصومه بشكل ظاهر في فعله أو بشكل غير ظاهر مثل طريقة تفكيره وإحساسه وشعوره تجاه الأشياء أو من يحيط به⁽¹⁾.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1-منهج البحث: قام الباحثون باستعمال المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته طبيعة البحث.

3-2-المجتمع وعينة البحث: تحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد المتقدمين. والبالغ عددهم (90) لاعبا يواقع (18) لاعب من كل منتخب (بغداد، الشمالية، الوسطى أ، الوسطى ب، الجنوبية)، ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة من المجتمع والبالغ عددها (50) لاعب للموسم الرياضي (2017-2018) والتي تمثل نسبة (55.55%) من مجتمع الأصل، وتم اختيار (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية والتي تمثل نسبة (5.55%) من مجتمع الأصل.

(1) عامر سعيد جاسم. السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبين المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص37.



3-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة:

3-1 أدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاستبيان.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة.

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2).
- أدوات منضديه (أوراق ، أقلام).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختيار مقياس المرونة النفسية: اعتمد الباحثون مقياس المرونة النفسية¹ للباحث (عبد العباس عبد الرزاق)، وقد احتوى المقياس على (46) فقرة ينظر ملحق (1)، وكانت الإجابة على الفقرات بثلاث بدائل هي (دائمًا، أحيانًا، نادرًا) إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (138) أما أقل درجة فهي (46) درجة.

ومن أجل تطبيق مقياس المرونة النفسية على لاعبي كرة اليد المتقدمين قام الباحثون بعرض المقياس (ينظر الملحق 1) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر الملحق 2)، لغرض تقويمه والحكم عليهم من حيث صلاحيتهم في قياس المرونة النفسية وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس، وتم من خلال آرائهم الموافقة على المقياس وفقراته بنسبة اتفاق (100%).

3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية: قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية الأولى بتاريخ (2018/2/14) على عينة مكونة من (5) لاعبين يمثلون منتخب (المنطقة الوسطى ب) لكرة اليد المتقدمين، إذ كانت أهداف هذه التجربة هي:

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثون.
- مدى تفهم عينة البحث لمفردات المقياس.
- التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق المقياس.
- استخراج معامل الثبات.

الأدوات المستخدمة في التجربة:

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- ساعة الكترونية.

أهم نتائج التجربة الاستطلاعية:

- وضوح الفقرات للاعبين.
- تم استخراج معامل الثبات.

وبذلك أصبح مقياس المرونة النفسية (ينظر ملحق 1) جاهز للتطبيق بصورته النهائية على عينة البحث.

(1) عبد العباس عبد الرزاق عبود. قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2005، ص157.



3-4-3 الخصائص السايكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد" فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله"⁽¹⁾، ولتحديد صدق المقياس استخدم الباحثون صدق المحتوى من خلال عرض مقياس المرونة النفسية على مجموعة من السادة الخبراء الذين اتفقوا جميعاً على هذه صلاحية المقياس.

ثانياً: الثبات: ثبات الاختبار "هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف"⁽²⁾، وعلى هذا الأساس قام الباحثون بتطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة من منتخب المنطقة الوسطى والبالغ عددهم (5) لاعبين بتاريخ 2018/2/14، واحتساب النتائج، وبعد (10) يوم تمت إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها أي بتاريخ 2018/2/24، ومن ثم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، إذ بلغ معامل الارتباط للمقياس المرونة النفسية (0.91) وهو يدل على مؤشر ثبات عالٍ للمقياس.

3-4-4 تطبيق مقياس المرونة النفسية: تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على أفراد العينة البالغ عددهم (50) لاعب في بطولة الجمهورية التي أقيمت في محافظة بغداد (2018/5/9-2).

3-5 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار السابع عشر في معالجة الدرجات الخام لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

1-الوسط الحسابي .

2-الانحراف المعياري.

3-النسبة المئوية.

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على المقياس وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي :

4-1 التعرف وتقييم المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد المتقدمين:

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد المتقدمين تم حساب الدرجة الكلية لكل لاعب فان أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في مقياس المرونة النفسية هي (138) وأدنى درجة هي (38) فقد تبين إن أعلى درجة تم الحصول عليها (111) وأدنى درجة (44) لنتائج أفراد العينة، ولأجل معرفة طبيعة واقع المرونة النفسية للعينة كلها، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (77.55) وبانحراف معياري (3.14) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (76)، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

نتائج العينة في مقياس المرونة النفسية

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة t لعينة واحدة	قيمة sig	الدلالة
المرونة النفسية	77.55	3.14	76	4.88	0.004	معنوي

* مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49).

يظهر من الجدول (1) أن قيمة (t) لعينة واحدة بلغت (4.88) وهي معنوية لكون قيمة (sig) أقل من مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49)، وهذا يعني أن لاعبي منتخبات محافظات العراق بكرة اليد المتقدمين يتمتعون بمرونة نفسية لكن بمستوى (متوسط) عند مقارنتها بالوسط الفرضي ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي

(1) محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص183.

(2) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك. التقويم والقياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1987، ص18.



ينعكس بالتالي على نتائج اللاعب وسلوكه أو أدائه، إذ يحتاج اللاعب إلى محددات نفسية جيدة، لان محددات النفسية تعني التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في الحياة اليومية، وهو أمر يكاد يكون طبيعياً لأنه كلما استطاع اللاعبون بان يتحكموا بأفكارهم ويستحضرون ما يريدون ويحذفون ما يريدون والحد من العديد من الاضطرابات النفسية ذات المنشأ الوظيفي والاجتماعي، كالقلق، والاكتئاب والضغوط النفسية كلما يعطون أفضل ما لديهم في المواقف التنافسية ويكونون في أفضل الأحوال، فضلاً عن أنهم يلتزمون معياراً مرتفعاً لأدائهم ويضعون الانجاز هدفاً شخصياً لهم⁽¹⁾.

ويرى الباحثون على اللاعبين أن يتميزوا بمرونة نفسية جيدة لمسابقة متغيرات المنافسة بكرة اليد المتقدمين التي تحتاج عمليات وقدرات عقلية مناسبة، ويجب ان يمتلكون حالة الوعي المتوازن الذي يجنب الأفراد الانزلاق في متهات المواقف المختلفة والمتداخلة ولا يجعلهم يتبعون رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والنفسية التي تظهر لديهم، عكس اللاعبين الذين لا يمتلكون محددات نفسية جيدة وللأسف لا يتميزون بالانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد لذا فهم يعانون الواقع أكثر من غيرهم، ولا يستطيعون معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن . وكذلك ليس لديهم مجال مرّن للقدرة العقلية يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية الخاصة . " فالمرونة نفسية تتطلب من اللاعب فهم نفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات "⁽²⁾.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن اغلب اللاعبين هم من يتمتعون بمرونة نفسية متوسطة.
- 2- هنالك علاقة طردية بين المرونة النفسية وأداء اللاعبين.
- 3- كلما زادت المرونة النفسية كلما كانت النتائج أفضل.

5-2 التوصيات: بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فقد توصل الباحثون إلى:

- 1- ضرورة استخدام وتطبيق مقياس المرونة النفسية واختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد المتقدمين لفائدتهم في أعداد لاعبين جيدين.
- 2- استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية للاعبين لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.
- 3- كما يقترح الباحثون :
أ- إجراء دراسة مماثلة على فئة لاعبات كرة اليد المتقدمين .
ب- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات البدنية والفلسجية المتغيرات النفسية الأخرى.

(1) كالفين هول وجارنر ليندزي: نظريات الشخصية، ط 2، (ترجمة فرج احمد وآخرون)، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب، 1987، ص 32 .
(2) الشبكة العالمية للانترنت



الملحق (1)

يبين استبانة صلاحية مقياس المرونة النفسية

الأستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة:

نظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة تحديد صلاحية فقرات مقياس (المرونة النفسية) للباحث (عبد العباس عبد الرزاق)²، يشتمل المقياس على (38) فقرة، ولغرض وضعها بالشكل النهائي لتكون ملائمة لعينة البحث الحالية وهم (لاعبى منتخبات محافظات العراق بكرة اليد المتقدمين) علما ان بدائل الإجابة هي :

نادرا	أحيانا	دائما
-------	--------	-------

مع فائق الشكر والتقدير...

اسم الخبير:

الباحثون

اللقب العلمي و تاريخه:

التخصص:

مكان العمل:

مقياس تقدير الذات

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.

(2) عبد العباس عبد الرزاق عبود. قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2005، ص157.



ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	احترم قانون اللعبة والقواعد الخاصة بها.			
2	استطيع التحكم في انفعالاتي بما يخدم متطلبات المباراة.			
3	لدي القدرة على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الملعب.			
4	أقبل اعتذار اللاعب المنافس عندما يخطئ بحقي.			
5	احترم قرارات الحكم ولا أعترض عليها.			
6	استطيع ضبط أعصابي إذا تعرضت إلى إساءة من المنافس.			
7	اهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء المباراة .			
8	أقوم بالاعتذار من المنافس عندما أخطئ بحقه.			
9	أفقد احترامي للجمهور في بعض المواقف.			
10	أعامل مع زملائي بحدة قبل المباراة المهمة.			
11	لا أهتم مهما كانت سمعة الفريق المنافس كبيرة.			
12	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المتغيرة.			
13	أناثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملائي في الوحدة التدريبية.			
14	أستمتع بالوحدة التدريبية على الرغم من صعوبتها.			
15	لا أستطيع تأدية واجبي بجدية عندما أتعرض لضغط نفسي معين.			
16	أناثر عندما أستمع لتوجيه المدرب على تقصيري.			
17	أستجيب بشكل إيجابي اتجاه التمرينات الصعبة.			
18	أشعر بالهرج عندما أخطئ في أداء تمرين ما.			
19	أميل للعلاقات الطيبة مع زملائي في الوحدة التدريبية.			
20	أقبل النقد من مدربي في أثناء الوحدة التدريبية.			
21	أقبل المدرب الجديد بالرغم من اختلاف رؤيته التدريبية.			
22	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس في أثناء الوحدة التدريبية.			
23	يمكنني السيطرة على توترتي قبل بداية الوحدة التدريبية.			
24	أؤمن بأن الوحدة التدريبية الصعبة تسهل على الأداء في المباراة.			
25	أستفيد من تقييم مدربي وزملائي لمستوى أدائي بشكل إيجابي.			
26	لدي الثقة بنفسني في تعاملي مع الآخرين.			
27	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب.			
28	يبدو علي التأثير عندما يشيد المدرب بأحد زملائي اللاعبين.			
29	أميل إلى الاختلاط بالآخرين ولا أهاب المواقف المتغيرة.			
30	أكون متسامحا مع الآخرين بحدود معقولة.			
31	أحرص على أن أحترم الجميع .			
32	أتميز بالضبط النفس عندما يسئ لي الآخرون.			
33	أكون سريع الاستئثار والانفعال في تعاملي مع الآخرين.			
34	أشعر بالهدوء والاطمئنان في تعامل مع الآخرين .			
35	يتولد لدي إحساس بالضيق من سوء الحظ.			
36	أفقد ثقتي بنفسني عندما تكون الأمور ضدي.			
37	يمكنني التوافق مع زملائي في الفريق بسهولة.			
38	وضعي الاقتصادي يؤثر في علاقتي مع الآخرين.			
39	لا أبالغ عندما تتاح لي فرصة الحديث إلى الصحفيين.			
40	أبدو مغرورا عندما أرى اسمي في الصحف ووسائل الإعلام.			
41	أحترم القيم الاجتماعية التي تحت على العطف والتسامح.			
42	مقتنع إن عامل المنافسة لا يؤثر في علاقتي الاجتماعية.			
43	أعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الجماعة (فريقي).			
44	أشعر زملائي اللاعبين بأن نجاحهم هو نجاحي.			
45	أشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي في الفريق.			
46	أحافظ على سمعتي وسمعة الفريق.			



الملحق (2)

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين تم عرض مقياس المرونة النفسية عليهم

ت	الاسم	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 الخفاجي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4-	أ.م.د فاضل كردي الشمري	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
5-	م.د علي بخيت حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة





جمالية الاداء والايقاع المتحقق لبعض مهارات الكرة الطائرة وتوافقة مع فن الفيلم

إ.د اسماعيل خليل اسماعيل
م.م حنان طاهر حسن
الجامعة التقنية الوسطى/ كلية الفنون التطبيقية جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

مشكلة البحث:

تعد الحركة احد الاسس التي تعتمد عليها الالعاب الرياضية واغلب الفنون لما لها من تأثير جمالي على الجمهور حيث تسهم في شد انتباهه ازاء ما يعرض عليه من مهارات رياضية او من اعمال فنية، ان للمهارة الرياضية اجزائها الحركية وهو ما يطلق عليه بالتكنيك الحركي مثلما للفنون اجزائها التكوينية التي تكونها والحركة احد اهم هذه العناصر التكوينية، وكما هو معروف ان المهارات الحركية الرياضية للعبة الكرة الطائرة مثلا لا يمكن ادراكها او استيعاب اجزاء وكيفيات ادائها الحركي والمهاري خلال اللعبة ذاتها الامر الذي سيجعل الجمهور يتفاعل اجماليا امام ما يشاهده من اداء مهاري دون ادراك حيثيات اللعبة وتكنيكها، كذلك الحال بالنسبة للأعمال السينمائية التي تدرك اجماليا دون الوقوف على اجزائها التكوينية، فالجمهور يدرك المنجز المتكامل للعبة الكرة الطائرة كما يدرك العمل السينمائي ادراكا متكاملا واعيا ازاء ما يعرض امامه من معطيات . وتشترك في ذلك حواس الجمهور الحسية التي ستلمس الايقاع الحركي لأداء اللاعبين مثلما تتلمس ايقاع هذا الفيلم السينمائي او ذاك ومع ذلك فان للمهارات الرياضية والفلم السينمائي مشتركات تجمعهما ويعد الايقاع الحركي احد هذه المشتركات المهمة والتي تعمل دائما على اشراك الجمهور بأدراك الاداء الحركي والمهارات المؤدة من لاعبي لعبة كرة الطائرة بمهاراتهم الهجومية او الدفاعية او غيرها مثلما يدرك الجمهور ايقاع الحركة للقطعة او المشهد الفلمي، بناء على ما تقدم وجد الباحثان ان مشكلة البحث تمكن في الكيفيات التي يمكن من خلالها التحكم بالإيقاع لكل من المهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة (الدفاعية والهجومية) وإيقاع اللقطات والمشهد بالفلم السينمائي.

أهمية البحث:

يكتسب البحث أهميته من خلال المزاوجة ما بين الايقاع المتحقق في علم الرياضة والفلم السينمائي لاسيما وان اساس بناء اللعبة والفلم انما يستند الى الحركة ومكوناتها التكوينية مهارية او ادائية او تعبيرية .

اهداف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على الايقاع البصري في اداء بعض مهارات الكرة الطائرة

تحديد المصطلحات:

الحركة: هي انتقال الجسم او دورانه لمسافة معينة في زمن معين وكذلك حركة اي جزء من اجزاء الجسم لغرض معين، او هي مجمل الحركات الانتقالية او الدائرية التي يكون لها سرعة ثابتة او متغيره (1).

الإيقاع: كلمة مشتقة أصلاً من اليونانية Rhythm، بمعنى الجريان أو التدفق، والمقصود به هو التواتر المتتابع بين حالتَي الصمت والصوت، أو النور والظلام، أو الحركة والسكون، أو القوة والضعف، أو الضعف واللين، أو القصر والطول، أو الاسراع والإبطاء أو التوتر والاسترخاء... الخ، وهو العلاقة بين الجزء والجزء الآخر، وبين كل الاجزاء الاخرى في قالب متحرك ومنتظم سواء في الاسلوب الأدبي، أو الشكل الفني (2).

(1) مازن عبد الهادي السمرلي: الحركة والحركة الرياضية، العلوم النظرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2011
(2) وهبة، مجدي، احمد كامل مرسى، معجم الفن السينمائي، مصر: وزارة الثقافة والإعلام، الهيئة العامة للكتاب، دبت، ص296 .



الاطار النظري:

المبحث الأول: مفهوم الإيقاع وكيفيات تجسيده:

تتباين العلاقة ما بين أجزاء الجسد وحركاته الإيقاعية مما ينتج أنماطاً وانساقاً من الإيقاعات التي تنعكس على حركة الإنسان، ونشاطه في الحياة اليومية فارتفاع وانخفاض ضربات القلب، وما بينهما من صمت يخلق نوعاً من الإيقاع مما ينعكس على حركته ونشاطه سواء كان هذا النشاط فنياً أو طبيعياً، كما أن حركة الشهيق والزفير في تبادلها يشكلان نسق متناغم استناداً الى الإيقاع الذي يبني على حركة الجسم في تلك اللحظة ان حركة دوران الارض حول نفسها وحركة الكواكب الاخرى لها إيقاعها الخاص في تعاقب الفصول والليل والنهار وهذا إيقاع منتظم وان الاخلال به يؤدي الى كارثة، فحركتها وجريانها يسيران ضمن إيقاع خاص كقوله تعالى: " وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ". وبالتالي تنتج تلك العملية إيقاعات عدة بدرجات مختلفة عبر الأزمان، وعلى هذا فإن نظم الإيقاع الطبيعي للجسم في وظائف الأجزاء بذاتها وادائها الحركي الذي سيسهم في تجسيد الإيقاع من خلال اداء بعض المهارات الحركية للعبة كرة الطائرة او اي لعبة اخرى⁽¹⁾.

يرى الكسندر دين "هناك صورتان شائعتان لكل الإيقاعات هما الحيوية وقوة الجذب"⁽²⁾.

وبهذا يمكننا أن نقسم الإيقاع الى قسمين: .

الإيقاع السمعي: كالموسيقى، والغناء، والكلام... الخ .

الإيقاع البصري: الضوء، والظلام، والحركة، والرقص، وتعاقب الالوان، وكل ما تراه العين... الخ⁽³⁾. ان الإيقاع البصري يبدو احيانا سريعا واحيانا اخرى يبدو أبطئ والسبب في ذلك ان بعض أدوات اللاعب الجسدية بالكرة الطائرة وسواها تخلق تبايناً وتنوعاً في الإيقاع، فالإيقاع في حركة اللاعب لا تتمثل بالسرعة وحسب، بل في تكراره، ووقفاته بين الحركات المهارية، ولا بد أن لكل حركة مسوغها وإيقاعها المنتظم الذي يكون ملائماً وطبيعية المهارة المؤداة ان تشكيل التكوينات بصرية قد تضفي دلالات حركية على هذه المهارة او تلك حيث تؤثر كل حركة في شكل الاداء الحركي والمهاري لهذه اللعبة او تلك وان أي خلل في تباين الحركة يفضي الى خلل في المهارة ومن ثم خلل في الإيقاع المر الذي سيؤدي الى ارباك الاداء الحركي.

ان المهارات بالكرة الطائرة الهجومية منها والدفاعية انما تخضع الى سياقات ونظم متباينة الإيقاع الامر الذي سيؤثر على انتظام الاداء الحركي والمهاري وهذا ما يطلق عليه بالإيقاع الموصل والذي يسعى الى انتظام الحركات المتساوية الازمنة⁽⁴⁾. وعليه فان انواع الإيقاع يمكن تمظهرها في الفنون السينمائية مثلما تتمظهر بالعبة كرة الطائرة ولأجل ايضاح ذلك ستعرض هذه الانواع.

وهناك عدد من الإيقاعات هي⁽⁵⁾:

اولاً: الإيقاع الرتيب: تتماثل فيه الحركات والمهارات كالمناولة التي تكون متجسدة بكليهما .

ثانياً: الإيقاع الغير رتيب: وهو الذي لا تتشابه فيه جميع المهارات مع بعضها و لا تتشابه جميع الحركات مع بعضها البعض.

ثالثاً: الإيقاع الحر: هو ذلك الإيقاع الذي يختلف فيه المهارات عن بعضها اختلافاً تاماً كما تختلف فيه الحركات عن بعضها أختلافاً تاماً ايضاً.

رابعاً: الإيقاع المتناقض: هو الإيقاع الذي يتناقض فيه حجم المهارات تدريجياً مع ثبات حجم الحركات، او بالعكس.

(1) ميادة مجيد امين، الإيقاع البصري في عروض المسرح العراقي، اطروحة غير منشوره، جامعة بغداد كلية الفنون الجميلية، ص9

(2) دين، الكسندر: العناصر الاساسية لآخراج المسرحية، مصدر سابق، ص 291

(3) غربال، محمد شفيق، الموسوعة العربية الميسرة، بغداد: دار الشعب للطباعة، د.ت، ص290.

(4) غربال، محمد شفيق، الموسوعة العربية الميسرة، بغداد: دار الشعب للطباعة، د.ت، ص290.

(5) رياض، عبد الفتاح، التكوين في الفنون التشكيلية، الهيئة المصرية للكتاب، ص95-96.



خامسا: الإيقاع المتزايد: هو الذي يتزايد فيه حجم المهارات تدريجياً مع ثبات حجم الحركات ،او بالعكس.

بناء على ما تقدم فإن الإيقاع يتجسد بالصورة الفلمية مثلما يتجسد بالمهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة الا ان امكانيات التحكم بالصورة الفلمية تكون ممكنة على العكس من المهارة التي تؤدي بشكل متكامل لا يمكن التعديل على ايقاعها او تجانسها الحركي.

انماط الإيقاع الحركي:

الإيقاع المسرحي: أنَّ "الإيقاع النصي هو مفتاح لكل حركة او ايماءة تشكل على المسرح، وهو الذي يوحد كل العناصر ويخلق وحدة متناغمة ⁽¹⁾، من مميزات النص كجنس أدبي هو التنوع في الصور الادبية والمفردات، وهذا التنوع يخلق تنوعاً بالإيقاع العام للنص المسرحي فكل ما على المسرح له دلالة خاصة منطلقة من النص تشير الى شيء ما، او شفرة يستطيع من خلالها المتلقي أن يستقبلها بكل وضوح بما ينسجم مع المرجعية الثقافية له، وقد تتجسد فكرة النص من خلال الحوار الذي يؤديه الممثلون، فكل الافعال التي تعكسها الشخصيات داخل النص في تفاعل يكون الإيقاع فيها مرتبطاً بل مندمجاً بالشخصيات كارتباطه واندماجه بالحدث او بجريان الزمن ⁽²⁾

الإيقاع الموسيقي: تؤدي الموسيقى دوراً واضحاً في تنمية النفس البشرية وفي تأجيج المشاعر والعواطف من تأثير مباشر على المتلقي، وقد يشعر الإنسان بالإيقاع الموسيقي بشكل فطري "ويعد الإيقاع أحد العناصر الأساسية التي تكون نسيج البناء الموسيقي، ويقف في مقدمتها، من حيث تسلسل تطور عناصر الفن الموسيقي الأساسية" ⁽³⁾، فالإيقاع عنصر مهم في عملية تكوين البناء الموسيقي، وأن أي خلل في الإيقاع يؤثر على اللحن فيصبح مشوشاً على السامع واللعن وهو أحد العناصر المتميزة المرتبطة بمضمون الموسيقى، فاذا كان الإيقاع متصلاً في ذهننا بالحركة الطبيعية فتصور اللحن عادة يصاحبه في الذهن فكرة تتصل بالشعور، فيعتمد على أيقاع متدفق ومتنوع حيث يمكن أدراكه شعورياً من خلال المقاطع اللحنية وفق نسق نسيج معبر تثير لدى المستمع شعوراً عميقاً يسهل فهمه، ويختلف الإيقاع باختلاف الأوزان الإيقاعية والأوزان لإيقاعية تختلف تبعاً لقيم أجزائها الزمنية فقد تكون من وحدتين (نبرتين او جزئين) او (ثلاث نبرات) او أحد مضاعفاتها

الإيقاع في الفن التشكيلي: أنَّ الفن التشكيلي هو عبارة عن رسالة مرئية تؤدي معاني متعددة بواسطة تقنيات متعددة تشكل هذه التقنيات إيقاعات متنوعة داخل بنية الصورة في اللوحة من خلال الخطوط، وانواعها، والكتل، واحجامها، والالوان وتدرجاتها .

ويُعد الإيقاع المتكرر من خلال الخط، او اللون ويكون التأكيد أحد سماته الأساسية، ويتم ذلك من خلال الخطوط، او الاشكال، او الالوان التي تشكل ديناميكية اللوحة، والإيقاع هو المنظم لعناصر العمل الفني داخل بنية العمل وذلك من خلال تنظيم الخطوط والالوان والفراغات، ويحمل العمل الفني الواحد عدداً من الإيقاعات المتعددة والمتنوعة داخل وحدة العمل الفني .

اجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد الباحثان الاسلوب الوصفي في التحليل لانسجامه واهداف البحث حيث سيتم تحليل المحتوى البنائي لأفلام التحليل الحركي ايقاعيا.

مجتمع البحث: بالنظر لتعدد مجتمع البحث واتساعه لجأ الباحثان الى اختيار عينتهما بشكل عشوائي .

(1) فريد، بدري حسون، سامي عبد الحميد، مبادئ الإخراج المسرحي، بغداد: 1980، ص 96.

(2) رولان، بورينوف، عالم الرواية، ترجمة: نهاد التكرلي، بغداد: دار الشؤون الثقافية، 1991، ص 48

(3) فريد، طارق حسون، تأثير تطور النسيج الموسيقي على تحديد القيمة المطلقة لمصطلحات

عينه البحث: اعتمد الباحثان عينتين للتحليل الحركي للعبة الكرة الطائرة لمهارتي الدفاع الاستقبال والهجومية كالأرسال والتي تجسد فيهما الايقاع الحيوي الرياضي.

تحليل العينة (1):

مهارة الارسال الهجومية:

التتابع الحركي: من خلال اداء مهارة الارسال الهجومية نجد ان الايقاع المتجسد كان متناميا حيث كانت بدايات الاداء المهاري متباطأ ثم بدا التعجيل الحركي بالازدياد .

الاستمرارية: من خلال التحليل الحركي لأجزاء الاداء المهاري حث اعتمد تجزأه الحركة بواقع 24 صوره بالثانية وهذا اسلوب اشتغال الافلام السينمائية وبما ان اجزاء الحركة كانت 8 اجزاء يتم تقسم 24 صوره / 8 جزء من الصورة ليكون الناتج 3 ثواني اي ان تتابع الايقاع الحركي كان متناسقا بواقع 3 ثواني لكل جزء من الحركة الكلية البالغة 8 اجزاء .

الايقاع: يتحقق الايقاع من خلال مهاره الارسال الهجومية وادائها الحركي من خلال تجزئة الحدث، وهذا ما يتم اتباعه بالفلم السينمائي حيث تجزء الحركة لدراسة تحليل التكوين باللقطة، يتميز ايقاع هذه المهارة بالتنامي الحركي حيث تعدد مسارات الحركة للاعبين وتنوعها،



تحليل العينة (2)

مهارة الاستقبال الدفاعية: التتابع الحركي: من خلال اداء مهارة الاستقبال الدفاعية نجد ان الايقاع المتجسد كان مترهلا نوعا ما حيث كانت بدايات الاداء المهاري متباطأ حتى الانتهاء من اداء

المهارة ذاتها كون مهارات الاستقبال الدفاعية من المهارات ذات الايقاع البطيء احيانا.

الاستمرارية: من خلال التحليل الحركي لأجزاء الاداء المهاري حث اعتمد تجزأه الحركة بواقع 24 صوره بالثانية وهذا اسلوب اشتغال الافلام السينمائية وبما ان اجزاء الحركة كانت 3 اجزاء يتم تقسم 24 صوره / 3 جزء من الصورة يكون الناتج 8 ثواني اي ان تتابع الايقاع الحركي كان متناسقا بواق 8 ثواني لكل جزء من الحركة الكلية البالغة 8 اجزاء

الايقاع: يتحقق الايقاع من خلال المهارة الدفاعية وادائها الحركي من خلال تجزئة الحدث ، وهذا ما يتم اتباعه بالفلم السينمائي حيث تجزء الحركة لدراسة تحليل التكوين باللقطة. ويتميز ايقاع هذه المهارة بالبطيء كونه مرتبطا بمسار الكرة المتجه نوع اللاعب اي ايقاع اللاعب يكون محددا.



نتائج البحث:

1. ارتباط الايقاع بنوع المهارة الارسال الهجومية كانت ام دفاعية وهذا سيؤدي الى تحديد نمط الايقاع (سريع ام بطيء).
2. اعتماد المهارات على التتابع الحركي المتجانس يؤدي الى تحقيق الاستمرارية والايقاع معا.
3. اشتراك البناء التكويني للفلم السينمائي مع البناء الحركي للمهارات وصولا الى الايقاع.
4. الايقاع بالرياضة لا يمكن التحكم به كون المهارات تؤدي مرة واحدة ويمكن تغييره بالفلم كون الفلم خاضع للتجزئة.

الاستنتاجات:

1. كلما كانت حركات المهارات متعددة وسريعة كلما كان الايقاع متنامي وسريع وكلما كانت المهارات محدودة وبطيئة كان الايقاع مترهلا.
2. البناء الحركي للمهارة يحدد نمط الايقاع كذلك الحال بالنسبة للفلم فان الايقاع يتحدد من خلال بناء الصورة والصوت معا.
3. يعد عدم التحكم بالايقاع بالمهارات الرياضية بسبب عدم وجود تأثير للصوت بالأداء الحركي للمهارة فيما يلعب الصوت مع الصورة بالفلم دورا مؤثرا بالتحكم بالايقاع.

المصادر:

1. التكريتي وديع ياسين، الايقاع الحيوي وعلوم التربية البدنية والرياضة، رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة، الشبكة المعلوماتية الدولية.
2. الكسندر دين: العناصر الأساسية لإخراج المسرحية، دار الكتاب للترجمة والنشر، بيروت.
3. بدري حسون، سامي عبد الحميد، مبادئ الإخراج المسرحي، بغداد: 1980.
4. رولان بورينوف، عالم الرواية، ترجمة: نهاد التكرلي، بغداد: دار الشؤون الثقافية، 1991.
5. عبد الفتاح رياض، التكوين في الفنون التشكيلية، الهيئة المصرية للكتاب،
6. غربال، محمد شفيق، الموسوعة العربية الميسرة، بغداد: دار الشعب للطباعة، د. ت
7. مازن عبد الهادي السمرلي: الحركة والحركة الرياضية، العلوم النظرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2011.
8. ميادة مجيد امين، الايقاع البصري في عروض المسرح العراقي، اطروحة غير منشوره، جامعة بغداد كلية
9. وهبة، مجدي، احمد كامل مرسي، معجم الفن السينمائي، مصر: وزارة الثقافة والإعلام، الهيئة العامة للكتاب، د. ت الفنون الجميلة.





دراسة الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة المدارس الاعدادية في مركز محافظة بابل وفقا للجنس والفرع (علمي، ادبي)

أ.م.د. حيدر سلمان محسن م.د. حسام غالب عبد الحسين م.م. علي حسون عبيد

المستخلص

هدفت الدراسة إلى:

- بناء مقياس للوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة المدارس الاعدادية لمركز محافظة بابل.
- التعرف على مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل.
- الكشف عن الفروق في مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة وفقا للجنس والفرع العلمي.
- وضع معايير للوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل وفقا للجنس والفرع العلمي، وانتهج الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة والمعيارية لتحقيق أهداف دراستهم، كما اشتمل مجتمع البحث على طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها خلص الباحثون بعض الاستنتاجات أهمها :
(وضع معايير لمستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل) كما خلص الباحثون إلى عدة توصيات أهمها :
(الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما أداة القياس والمعايير في تقويم الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة الاعدادية بمحافظات أخرى).

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التربية الرياضية إحدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل جسميا وعقليا ونفسيا وخلقا واجتماعيا ويكون عائدها إلى تنمية نواحي النشاطات المختلفة، ومما لاشك فيه أن خلق ونشر الثقافة الرياضية بين قطاعات المجتمع يعد من الأمور المهمة التي يركز عليها حب وممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لان الثقافة بمفهومها العام " هي نمط الحيات ومجموعة من القيم والأفكار والسلوكيات التي تسود المجتمع وهي غالبا ما ترتبط بالأوضاع الاجتماعية والاقتصادية لهذا المجتمع"⁽¹⁾، وتعد المدارس الاعدادية من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للفرد وان الاهتمام بتلك البيئة واجبا أساسيا وضرورة ملحة على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الشباب الذين يعتبرن من أهم الثروات البشرية للمجتمع، ومن هذا المنطلق كان واجب كليات التربية الرياضية الاهتمام بالثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع باعتبارها ركيزة يجب توفرها لدى أفراد المجتمع بجميع قطاعاته التعليمية وبالأخص المدارس ونتجتا لما تم التطرق إليه تكمن أهمية البحث والحاجة إليه .

2-1 مشكلة البحث:

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن بقية المجتمعات وتحكمها ضوابط متعددة مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية ووسائل الأعلام، لذا كان هناك واجب يتمثل في استمرار إشراف المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة والمهتمة بشؤون التربية الرياضية على الأفراد في القطاعات لهذا المجتمع، والطلبة بمرحلة الاعدادية بفرعها (علمي، ادبي) يعتبرون أساس الثروات البشرية في أي مجتمع ناهض، وأيماننا بدور التربية الرياضية في أحداث تطوير طاقات وقدرات الأفراد وبأسلوب علمي

(1) ماجدة علي محمد: الوعي الثقافي نحو التمرينات الفنية لدى المتقدمين للتأهيل بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة كلية التربية، المجلد السادس، العدد الأول، 2007، ص245



متكامل جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وخلقيا ويكون عائدها زيادة العطاء والإنتاج بما يعود بالخير على أفراد المجتمع، وهو ما حث الباحثون إلى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي وتقويم مستواها، وهي محاولة علمية متواضعة أسهاما منهم خدمات لأبناء مجتمعهم .

3-1 أهداف البحث:

- بناء مقياس للوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل.
- التعرف على مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل .
- الكشف عن الفرق في مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى الطلبة وفقا للجنس والفرع (علمي، ادبي)
- وضع معايير لمستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة الجنس لدى طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل وفقا للجنس والفرع (علمي، ادبي) .

1-4 فروض البحث:

- وجود فرق معنوي في مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة بين (الذكور وإناث) من طلبة الاعدادية لمركز محافظة بابل.
- لا توجد فرق معنوي في مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة بين طلبة الاعدادية بفرعيها (العلمي والادبي)

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة المدارس الاعدادية لمركز محافظة بابل للعام الدراسي (2017-2018) .
- 2-5-1 المجال الزماني: من 2018/1/15 ولغاية 2018/4/20 .
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعات الدراسية في المدارس الاعدادية لمركز محافظة بابل.

3 - منهجية البحث وجراسته الميدانية :

- 3-1 منهج البحث: انتهج الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة والمعيارية وهو ما يروونه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق أهداف دراستهم .
- 2.3 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على طلبة المدارس الاعدادية لمركز محافظة بابل والبالغ عددهم (4160) طالب وطالبة للعام الدراسي 2017-2018 موزعين على (32) مدرسة، وجاء اختيار عينة البحث بأسلوب المعاينة العشوائية الطبقية وبواقع (354) مفردة وشكلت ما نسبته (11.7%) من المجتمع الكلي منهم (177) من الذكور (177) من الإناث ، توزعوا بواقع (6) مفردة في كل مرحلة دراسية (3) منهم ذكور (3) إناث ضمن المدارس الاعدادية لمركز محافظة بابل .

3-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات:

1-3-3 وسائل البحث:

1. المصادر والمراجع العلمية
2. مقياس الوعي الثقافي حول الرياضة
3. الاستبيان

2-3-3 أدوات البحث:

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

- 4-3 إجراءات تحديد الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة: لغرض قياس وتحديد الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة المدارس الاعدادية لمركز محافظة بابل تطلب ذلك من الباحثون القيام ببناء أداة قياس علمية معنية بتحديد الوعي الثقافي وفق مراحل وخطوات وهي: القيام بمسح



المصادر والمراجع العلمية والتي تناولت الثقافة الرياضية⁽¹⁾، من خلالها تم تحديد التعريفات والأطر النظرية لمفهوم الوعي الثقافي، وتم تحديد (أربعة) أبعاد للمقياس وهي (البعد النفسي، البعد الصحي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) بعدها قام الباحثون بصياغة (48) فقرة موزعة بواقع (12) فقره لكل مجال معنية بقياس أبعاد مقياس الوعي الثقافي حول الرياضة وإدراجها ضمن استمارة استبيان بأسلوب الشخص المتكلم وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*)، لغرض التقييم والحكم على مدى صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت من أجل قياسه فضلاً عن إبداء الرأي حول صلاحية بدائل الإجابة المعتمدة، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات وتحليل آراء الخبراء، اقترحوا حذف قسم من الفقرات أما لتكرارها في المعنى مع فقرات أخرى أو أنها لا تصلح لقياس ما وضعت من أجل قياسه وكذلك اقترحوا أن تكون بدائل الإجابة الثلاثية (موافق كثيراً، أوافق، غير موافق) وعلى ضوء ذلك تم الأخذ بآراء الخبراء حول اعتماد بدائل الإجابة الثلاثية، ومن ثم حذف قسم من الفقرات نتيجة لاتفاق الخبراء على ذلك من خلال استخدام اختبار (كا²) والإبقاء على الفقرات التي نالت (75%)، فأكثر من الخبراء والذي تكون قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) إذ استبقت (35) فقرة معنية بتحديد الوعي الثقافي حول الرياضة موزعة بواقع (10) للبعد النفسي (9) للبعد الصحي (8) للبعد الاجتماعي (8) للبعد المعرفي بعدها تم عرض فقرات المقياس على الخبير اللغوي^(**)، لتعديل صياغة الفقرات وبما لا يتعارض وسلامتها اللغوية .

3-4-1 استطلاع المقياس: لغرض التعرف على وضوح الفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس وكشف الصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس على أفراد عينة البحث وبالتالي تلافيها استطلع المقياس بتاريخ 2018/1/20 على عينة مكونة من (20) مفردة من الذكور والإناث تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع المبحوث، وقد تبين أن الفقرات كانت واضحة وإن الوقت المستغرق للإجابة كان ما بين (5-10) دقيقة. وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق.

3-4-2 تطبيق المقياس على أفراد عينة البحث: بعد استكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بتطبيق مقياس الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة على طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل والمكون من (35) فقرة خلال المدة المحصورة بين 2018/2/2 و 2018/2/10 وبعدها قام الباحثون بجمع الاستمارات الخاصة بأفراد العينة للتعرف على موضوعية استجابة المختبرين ومن ثم تحليل البيانات إحصائياً .

(1) إسماعيل خليل إبراهيم: أسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي، ط1، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2010

* أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم:

- 1- أ.د. نزار مجيد الطالب - علم النفس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد .
- 2- أ.د. فاهم الطريحي - علم نفس - كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل .
- 3- أ.د. حسين ربيع - علم نفس - كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل .
- 4- أ.د. شيما علي خميس - علم نفس - مديرية التربية الرياضية والفنية جامعة بابل .
- 5- أ.م.د. هيثم حسين - علم نفس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .
- 6- أ.د. محمد نعمة - علم نفس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .
- 7- أ.د. عزيز كريم وناس - علم نفس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- 8- أ.د. حيدر اليعقوبي - قياس نفسي - كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة كربلاء .
- 9- أ.م.د. عبد الستار حمزة - اختبار وقياس - كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء .



3-4-3 موضوعية الاستجابة: للكشف عن موضوعية استجابة المختبرين والابتعاد عن زيف الاستجابة ونمطية الإجابة، استخدم الباحثون عدة أساليب منها إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس فضلاً عن استخدام أسلوب تكرار ثلاثة فقرات إلى فقرات المقياس الأصلية تكون متشابهة معها في المعنى وتختلف بالمضمون (النص) كونه الأكثر شيوعاً في الكشف عن موضوعية الاستجابة، حيث قام الباحثون باختيار (3) فقرات تحمل التسلسلات (7، 17، 27) بعدها قاموا بصياغة (3) فقرات مكررة لها وهي تحمل التسلسلات (36، 37، 38) وقد تحقق هذا الغرض وفقاً لخطوات ومراحل، بعدها استخرج الباحثون القيمة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابة أي فرد من العينة من خلال جمع قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع الفروق المطلقة لكل فرد من أفراد العينة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعلى التوالي (2.544) و (1.033) فيما بلغت القيمة المحكية (3.577).

3-4-4 تصحيح المقياس: أن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة حسب إجابة الشخص المختبر من خلال مفتاح تصحيح معد لهذا الغرض، إذ أعطى الباحثون بدائل الإجابة الثلاثية (أوافق كثيراً، أوافق، غير موافق) الدرجات (3، 2، 1) للفقرات ومنها تحددت درجة الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة للطلبة من خلال حساب المجموع الكلي لدرجاته التي حصل عليها بعد استجابته على كل فقرة من فقرات المقياس المكون من (35) فقرة بعد استبعاد الفقرات الثلاثة التي وضعت لموضوعية الاستجابة، وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها عند المقياس هي (105) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (35).

3-4-5 التحليل الإحصائي للفقرات: تعتمد جودة المقاييس على الفقرات التي تتألف منها، فمن الضروري أن نحلل كل فقرة والكشف عن كفاءتها وأن تستبقى الفقرات التي تلائم الأسس المنطقية التي بنيت من أجلها⁽¹⁾. وهناك عدة أساليب لتحليل فقرات المقاييس النفسية والتربوية منها أسلوب المجموعتين الطريقتين وأسلوب معامل الاتساق الداخلي "الذي يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات من خلال الكشف عن علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجموع الكلي للمقياس وهذا بدوره يقيس مدى انتماء الفقرة للمجال وللمقياس"⁽²⁾. وقد استخدم الباحثون أسلوب معامل الاتساق الداخلي في التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الوعي الثقافي من خلال استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) ونتيجة لهذا أظهرت الدلالة المعنوية عند معظم معاملات الارتباط المحسوبة ماعدا ألفقره (6) من البعد النفسي إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوب (0.08) وهي أقل من القيمة الجدولية عند عينة مقدارها (354) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (0.113).

3-4-6 الأسس العلمية للمقياس: تعد الخصائص السيكمترية المتمثلة بالصدق والثبات من أهم شروط جودة وصلاحيه المقاييس المستخدمة في عملية القياس والتقويم.

أولاً: صدق المقياس: يشير صدق الاختبار إلى "الصحة أو الصلاحية إلى أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها"⁽³⁾. وقد تحقق الباحثون من صدق مقياس الوعي الثقافي من خلال مؤشر صدق المحتوى عندما عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية فقراته. ومن خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس تم التحقق من صدق البناء باستخراج مؤشر معامل الاتساق الداخلي الذي يعد من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال البحوث التربوية والرياضية.

(1) اخلاص عبد الحميد ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية، القاهرة، مركز الكتاب، 2000، ص 219.

(2) صلاح الدين محمود علام: الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006، ص 279.

(3) صلاح الدين محمود علام: مصدر سبق ذكره، ص 89.



ثانياً : ثبات المقياس: يشير الثبات إلى "أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه أو أن درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار أو اتساق نتائج الاختبار مع نفسها"⁽¹⁾. وللتحقق من ثبات مقياس الوعي الثقافي استخدم الباحثون طريقة الفاكرونباخ، وتهدف هذه الطريقة للوصول إلى قيمة تقديرية لمعامل ثبات الاختبارات التي تكون درجات مفرداتها متعددة أي تتطلب إجابة لاستبانة أكثر من بديلتين، ولإيجاد الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس الوعي الثقافي اعتمد الباحثون على بيانات أفراد التجربة الأساسية البالغ عددهم (354) بعد إهمال (6) استمارات كانت قيمة الفروق المطلقة أكبر من القيمة المحكية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) تم استخراج ثبات المقياس الذي بلغ (0,937) وهو معامل ثبات عالي وموثوق به.

5-3 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الوسط الفرضي
- الانحراف المعياري
- اختبار (T) لعينة واحدة
- اختبار (T) لعينتين مستقلتين وغير متساوية بالعدد

$$t = \frac{(S - S_c)}{E} \times 10 + 50$$

- الدرجة التائية

4- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

4-1 واقع مستوى الوعي الثقافي لطلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل وتحليلها ومناقشتها:

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني وممن خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض تبين أن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث من الذكور قد بلغ (72.302) درجة وبانحراف معياري قدره (10.303) درجة، وأن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات عينة البحث من الإناث قد بلغ (61.005) وبانحراف معياري قدره (7.410) وأن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات طلبة الفرع العلمي قد بلغ (68.716) وبانحراف معياري قدرة (9.716) وأن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات طلبة الفرع الأدبي قد بلغ (69.075) وبانحراف معياري قدرة (11.485) وعند إجراء المقارنة بين الأوساط الحسابي المتحققة والوسط الفرضي للمقياس تبين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1)

يبين دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية المتحققة والوسط الفرضي لمقياس الوعي الثقافي حول الرياضة

العينة	الحجم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	الجدوليه	الدلالة الإحصائية
ذكور	172	72.302	10.302	70	171	2.955	1.96	معنوي
إناث	176	61.005	7.410		175	15.955-		معنوي
علمي	242	68.716	9.716		241	2.175-		معنوي
أدبي	106	69.075	11.485		105	0.925-		عشوائي

(1) سبيع محمد أبو لبدة: مبادئ المقياس النفسي والتقييم التربوي، ط1، عمان، دار الفكر العربي، ناشرون وموزعون، 2008، ص220 .



من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق لكل من عينة (الطلبة الذكور) وهذا يدل على أن مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة هو مستوى فوق الوسط. ويرى الباحثون أن آراء وميول واعتقادات أفراد عينة الدراسة تلعب دوراً هاماً في مواقفهم واستجاباتهم وهذا يبني على مشاعر الحب والكراهية التي تنتاب الطلبة نحو الرياضة. وتبين أيضاً أن الفرق لصالح الوسط الفرضي لمقياس الوعي الثقافي لدى عينة (الإناث، وطلبة الفرع العلمي) في المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل يؤشر أن أغلبية الطالبات وطلبة الفرع العلمي يتمتعون بمستوى منخفض من الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لان استجاباتهم على هذا المتغير أشرت درجات منخفضة، وتبين ان هناك فرقاً عشوائياً بين الوسط الحسابي لطلبة الفرع الادبي والوسط الفرضي لمقياس الوعي الثقافي، حيث يرى الباحثون أن أهمية الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة هي مكسب اجتماعي وحضاري وثقافي وهي نتيجة أسباب شخصية ونفسية واجتماعية ويعد هذا الانخفاض لعدم التوافق الشخصي والاجتماعي والاقتصادي للطالبات وطبيعة المجتمع والمسؤوليات المطلوبة منهم.

4-2 دراسة الفرق في الوعي الثقافي لدى الطلبة وفقاً للجنس والفرع وتحليلها ومناقشتها:

لغرض التعرف على حقيقة الفرق في مستوى الوعي الثقافي لدى طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل وفقاً للجنس والفرع (العلمي، ادبي) سعى الباحثون إلى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة ولغير متساوية بالعدد كوسيلة إحصائية بهدف معرفة ما إذا كانت هذه الفروق (إن وجدت) راجعة إلى اختلاف حقيقي بين الطلبة الذكور والإناث والفرع أو إلى المصادفة حيث يقوم هذا الإجراء على أساس الحصول على قيمة (T) المحسوبة التي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمة (T) الجدولية، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية لدرجات طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل على مقياس الوعي الثقافي وفقاً للجنس والفرع

العينة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T		الدالة	
					المحسوبة	الجدولية		
الذكور	172	72.302	10.303	346	11.731	1.960	معنوي	
								7.410
علمي	242	68.716	9.716	346			0.281	
								أدبي

ومن خلال الجدول (2) يتبين أن النتائج المتعلقة بتحليل البيانات الخاصة بمقياس الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدرجات طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل من الذكور والإناث فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة الذكور (72.302) درجة وانحراف معياري قدره (10.303) وبلغ الوسط الحسابي لعينة الإناث (60.005) درجة وانحراف معياري قدره (7.410) وعند إجراء المقارنات بين الوسطين تبين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً لان قيمة (T) المحسوبة البالغة (12.297) هي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (346) ويعزى الباحثون هذه الفروق إلى قيمة درجة الوسط الحسابي للطلبة الذكور كونها أكبر من قيمة درجة الوسط الحسابي للطالبات مما يؤكد أن الطلبة الذكور هم يتميزون بمستوى أفضل من المستوى الثقافي حول ممارسة الرياضة. وتري (ماجدة علي، 2007) ان الطلبة الشباب يحاولون تحقيق ذاتهم ولاسيما في هذه المرحلة العمرية فضلاً عن المناخ والبيئة الاجتماعية وما يرافقها من متطلبات الحياة والمجتمع



العراقي والذي يفرض على الإناث¹. ويرى الباحثون أن هناك مجموعة من الظروف الاجتماعية والبيئية تؤدي بالشباب إلى أن يعد نفسه (كفناً ومنجزاً) ومتعدد المواهب وعندما يولد لديه هذا المفهوم صاحبه شعور عالي في تقدير الذات. فضلاً عن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تستخدمها معظم الأسر العراقية تشجع على خلق شبابا يتميز بمستوى من الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لان المدرسة والنادي وفريق الحي والمنتخب هي تنظيمات اجتماعية وان صغر حجمها ألا أن العمل داخلها باتجاه أهداف مشتركة ينمي حالة الانتماء والولاء². وعند تحليل بيانات طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل من الفرع العلمي والادبي فقد بلغ الوسط الحسابي لدرجات طلبة الفرع العلمي (68.716) درجة وبانحراف معياري قدره (9.716) درجة، وبلغ الوسط الحسابي لدرجة طلبة الفرع الادبي (69.075) درجة وبانحراف معياري قدره (11.485) درجة، وعند الاستدلال عن معنوية الفرق تبين أن هناك فرقا عشوائيا بين الوسطين لان قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.281) اقل من قيمتها الجدولية البالغة (1.960) عند درجة حرية (346) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد أن هناك تباينا واختلافا بين الوسطين الحسابين عشوائيا وراجعا إلى المصادفة. ويرى الباحثون أن احد الأسباب الكامنة وراء ذلك هو القيمة الثقافية التي باتت تمثلها الرياضة للأفراد من طلبة الاعدادية بفرعها وإسهامها في تكوين الهوية الثقافية للمجتمعات ولما كانت المعارف والخبرات هي مرتكزات البناء الثقافي فان الكم الكبير الذي تحتويه التربية الرياضية منها بسبب تعدد مجالاتها وتنوعها بين صحي وتربوي واجتماعي ونفسي وبدني وتروحي يجعل الثقافة الرياضية رافدا من روافد الثقافة العامة للفرد والمجتمع.

4-3 وضع معايير لمستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة وفقا للجنس و الفرع:

بعد أن لجا الباحثون الى أسلوب علمي دقيق راعوا فيه الفروق الفردية بين الطلبة للوصول الى حقيقة علمية مثلى في تقويم مستوى الوعي الثقافي لطلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل وفقا للجنس والفرع (علمي، ادبي) والكشف عن الفرق في مستوى الوعي الثقافي بين (الذكور والإناث) من الطلبة وبين الفرع (علمي أدبي) للوصول إلى حقيقة مفادها أن هناك فروقا معنوية في مستوى الوعي الثقافي حول الرياضة بين الذكور والإناث وعدم وجود فرق في مستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة بين طلبة الفرعين العلمي والادبي، وتحقيقا لهدف الدراسة الأساسي والمتمثل (وضع معايير لمستوى الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة وفقا للجنس والفرع العلمي) تم إجراء بناء معايير لدرجات الوعي الثقافي حيث تعد الدرجة الخام النتيجة النهائية لأداء المفحوص على المقياس، او هي التقدير الكمي المعبر عن أداء المفحوص على إحدى الاختبارات النفسية أو العقلية أو الحركية، ولكون الدرجة الخام ليس لها معنى او دلالة لأنها لا توضح ولا تحدد مركز الشخص الحاصل عليها بالنسبة الى المجموعة التي ينتمي اليها سواء كانت هذه المجموعة فئة عمرية معينة او رياضية او مرحلة دراسية، لهذا لا بد من بناء او وضع معايير لهذه الدرجة الخام والتي من شأنها أن تحدد الدرجة الخام لهذا الطالب وتدلنا على المركز الحاصل عليه بالنسبة لمجموعته لذا استخدم الباحثون أسلوب حساب الدرجة المعيارية المعدلة (التائية) في وضع الجداول المعيارية لدرجات الطلبة الذكور ودرجات الطلبة الإناث فضلا عن وضع جدولا معياريا لدرجات طلبة الفرع العلمي والادبي، والجداول (3) و(4) و(5) تبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية المقابلة لها على مقياس الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة الخاصة بطلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل.

(1) ماجدة علي محمد: الوعي الثقافي نحو التمرينات الفنية لدى المتقدمات للالتحاق بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة كلية التربية، المجلد السادس، العدد الأول، 2007

(2) إسماعيل خليل إبراهيم: أسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي، ط1، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2010



جدول (3)
يبين الدرجات الخام والمعيارية الناتجة على مقياس الوعي الثقافي لطلبة المدارس الإعدادية بمركز
محافظة بابل (الذكور)

الدرجة الخام	التكرار	الدرجة التائية
93	3	69.99
92	3	68.95
91	6	67.95
90	4	66.92
89	5	66.03
88	3	65.05
86	5	63.55
82	15	59.77
79	6	56.43
77	12	54.76
74	18	52.32
71	15	49.88
69	9	46.83
67	9	44.94
65	13	42.99
64	9	42.03
63	15	41.07
62	5	40.11
61	3	39.15
60	6	38.19
59	3	37.23
55	6	33.39
54	2	32.42



جدول (4)

يبين الدرجات الخام والمعدارية التائية على مقياس الوعي الثقافي حول الرياضة لطلبة المدارس
الاعدادية بمركز محافظة بابل (الإناث)

الدرجة الخام	التكرار	الدرجة التائية
85	2	82.38
83	1	79.68
74	1	67.68
73	3	66.19
72	3	64.84
71	6	63.49
70	6	62.14
69	9	60.79
66	9	56.74
65	12	55.39
64	9	54.04
63	16	52.69
62	12	51.34
61	3	49.99
59	12	47.29
57	9	45.94
56	6	43.24
53	9	39.2
52	6	37.85
50	6	35.65
49	3	33.15
48	5	32.45
43	3	25.7



جدول (3)

يبين الدرجات الخام والمعدية الثانية على مقياس الوعي الثقافي لطلبة الفرع العلمي والإدبي

الدرجة الثانية	التكرار	الدرجة الخام
72.68	3	92
71.71	6	91
70.74	5	90
69.76	4	89
66.84	12	86
63.92	7	83
62.95	12	82
61.98	13	81
60.03	13	79
58.08	19	77
55.16	15	74
53.22	6	72
52.24	17	71
51.27	15	70
50.03	18	69
49.32	11	67
47.38	16	66
46.4	23	65
45.43	16	64
44.46	14	63
43.48	27	62
41.54	23	60
40.56	16	59
36.67	13	55
33.75	9	52
30.83	4	49
24.99	3	43

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحثون الى عدة نتائج :
1. وضع أداة قياس معنية بقياس وتحديد الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل .
2. يتمتع طلبة المدارس الاعدادية بمركز محافظة بابل الذكور بمستوى مرتفع من الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة
3. وجود فروق حقيقة بين الطلبة في مستوى الوعي الثقافي وفقا للجنس
4. عدم وجود فروق حقيقة في مستوى الوعي الثقافي بين طلبة الفرع العلمي والادبي
5. وضع درجات معيارية كوسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليها لتقويم الوعي الثقافي حول الرياضة.



2-5 التوصيات:

- من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحثون الى عدة توصيات :
1. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما المعايير في تقويم الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة لدى طلبة المدارس الاعدادية.
 2. إجراء دراسات مشابهة تعتمد تقويم أساليب نفسية واجتماعية أخرى لدى طلبة المدارس الاعدادية.
 3. إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية وعلى فئات عمرية أخرى وتشمل عينات أوسع.

المصادر

- أخلص عبد الحميد ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية، القاهرة، مركز الكتاب، 2000
- إسماعيل خليل إبراهيم : أسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي، ط1، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2010
- سبع محمد أبو لبدة: مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي، ط1، عمان، دار الفكر العربي، ناشرون وموزعون ، 2008 .
- صلاح الدين محمود علام: الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006 .
- عفاف عبد المنعم ، خيرية سكري: الثقافة الرياضية للطفل، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لرياضة المرأة والطفل رؤية مستقبلية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2005
- ماجدة علي محمد: الوعي الثقافي نحو التمرينات الفنية لدى المتقدمات للالتحاق بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة كلية التربية، المجلد السادس، العدد الأول، 2007
- محمد عاطف (وآخرون): مجالات علم الاجتماع المعاصر، الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1997
- محمد غريب (وآخرون): المدخل إلى علم الاجتماع، الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1996

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



ملحق (1)
مقياس الوعي الثقافي حول ممارسة الرياضة

تعليمات المقياس

عزائي الطلبة:

في أدناه بعض التعليمات، يرجى الباحثون منكم قراءتها بعناية من أجل الإجابة الدقيقة على الفقرات.
وهي:

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

مثال لإجابة:

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	قليلاً
1	ممارسة الرياضة تساعد الطلبة بعدم الإصابة بالأمراض		√	



ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	قليلاً
1/1	ممارسة الرياضة تزيد الثقة بالنفس لدى الطلبة			
2/2	ممارسة الرياضة تكسب الطلاب الصحة والنشاط الدائم			
3/3	ممارسة الرياضة بين الطلاب والطالبات معا تعمل على النمو الاجتماعي السليم			
4/4	ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تكسب الطلبة المعلومات المفيدة			
1/5	ممارسة الرياضة تساعد الطلبة على الشعور بالرضا عن الذات			
2/6	ممارسة الرياضة تساعد الطلبة بعدم الإصابة بالأمراض			
3/7	ممارسة الرياضة بانتظام تكسب الطلبة الشهامة والمروءة			
4/8	قراءة الصحف الرياضية يؤدي إلى ارتفاع مستوى معارف وثقافة الطلبة			
1/9	للرياضة أهمية في علاج بعض الحالات العصبية التي يتعرض لها الطلبة			
2/0	تساهم الرياضة في العلاج الطبيعي بعد التام الكسور			
3/11	تساهم الرياضة في تحقيق الأهداف الشخصية لدى الطلبة			
4/12	تسهم وسائل الاعلام في نشر الوعي الرياضي لدى الطلبة من الجنسين			
1/13	ممارسة الرياضة تساعد على تحمل المسؤولية لدى الطلبة			
2/14	تساعد الرياضة على اكتساب القوام السليم للجسم			
3/15	الالتزام بممارسة الألعاب الجماعية ينمي روح التعاون مع الجماعة			
4/16	يكتسب الفرد معلومات ومعارف صحية ورياضية من خلال ممارسة الرياضة			
1/17	ممارسة الرياضة تعمل على تنمية الارادة والاصرار لبذل الجهد لأداء الواجبات			
2/18	استخدام الحركات البدنية والرياضية تساعد في علاج الامراض العضوية والعضلية			
3/19	ممارسة الرياضة يساعد على تكوين الشخصية القيادية			
4/20	البرامج التلفزيونية الرياضية تكسب الفرد المعلومات والمعارف الصحيحة من خلال المشاهدة			
1/21	ممارسة الرياضة تساعد على الشعور بالرضا عن الذات			
2/22	للرياضة أهمية في علاج النفس والامراض المختلفة			
3/23	ممارسة الرياضة تتيح الفرصة لاكتساب قيم اجتماعية سليمة			
4/24	قراءة الصحف الرياضية يؤدي الى ارتفاع مستوى الثقافة الرياضية لدى الطلبة			
1/25	الحالات الانفعالية التي تصاحب الرياضي من فرح وحزن تساعد على التحكم في انفعالاته بدرجة كبيره			
2/26	تحتل الرياضة ركنا اساسيا في العلاج الطبيعي وبعض التشوهات			
3/27	ممارسة الرياضة تؤدي الى تقبل مواقف عدم النجاح عند الطلبة			
4/28	الاهتمام بقراءة الصحف الرياضية بانتظام تجعل القارئ يتجنب بعض المعتقدات الخاطئة			
1/29	تكسب الرياضة لممارسيها التكيف النفسي يعطي القدرة على التعامل مع الآخرين			
2/30	لممارسة الرياضة فوائد بدنية وصحية نتيجة لتحريك عضلات الجسم			
3/31	الالتزام بممارسة الرياضة ينمي التعاون مع الغير لدى الطلبة			
4/32	اهتمام الدولة بالرياضة يزيد الوعي المعرفي بصورة فعلية وجدية			
1/33	ممارسة الرياضة تكسب الطلبة الاحساس بقيمة ذاته ومعرفته باهتماماته واحتياجاته			
2/34	ممارسة الرياضة تساعد على النوم المبكر لأخذ قسط وافر من الراحة			

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دراسة تحليلية لإدارة الازمات التي تواجه اعضاء الهيئات بالاتحادات الرياضية في بغداد

ا.م.د سندس موسى جواد
رغد خليفه
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المقدمة واهمية البحث:

ان الإدارة هي الاساس الذي تسير عليه المؤسسات الرياضية في تحقيق اهدافها والوصول الى مبتغاهما الذي تنشده تلك المؤسسات. ان المؤسسات الناجحة تحتاج الى اشخاص ذوي خبره ومكانه علميه عاليه واداريه وقياديه لانهم يعتبرون اساس واركاز العملية الإدارية وبدونهم لا تستطيع هذه المؤسسات الوصول الى المكانة التي يطمح لها النادي ويؤثرون بشكل سلبي وايجابي على المؤسسة واي عقبه تواجه المؤسسة تؤدي الى حدوث ازمه تختلف حسب مكان التأثير. وفي عصرنا اصبحت الازمات تنتقل الى كل جوانب الحياة بسبب تشابك العلاقات بين المؤسسات بالدولة الواحدة او بين الدول تختلف اسباب الازمات حسب الميدان او الحقل المعرفي الذي تنشأ منه الازمه علم الإدارة يهتم بدراسة إدارة الازمات وهذه العملية تتطلب تقدير الأمر المفاجئ وتحديد او توقع (اتجاهات الحركة البديلة وبهذا المفهوم (إدارة الأزمة) هي كيفية (طريقة، أساليب، خطط) التعامل مع الازمات وإيجاد الحلول لها والعمل علي تحييدها (تقييدها) حتي لا تتطور ويصعب السيطرة عليها أو التعامل معها ومع وجودها ومن أمثلتها: سياسات الدولة الاقتصادية والتشريعية والمالية، صراع زملاء العمل، مشاكل التوريد والموردين، السيولة، المشاكل الاقتصادية والأندية الرياضية واحده من المؤسسات التي تواجه ازمات متعددة ولما لها من تأثير مباشر على انجاز الفرق الموجودة بها. من هنا تبرز اهمية المشكلة في حصر اسباب الازمات الإدارية التي تعصف بالمؤسسات الرياضية ومحاولة جاده لوضع بعض الاسباب المهمة لذلك واكتشاف اهم نقاط القوة والضعف الذي يواجه الاداريين.

2-1 مشكلة البحث:

تتعرض المؤسسات الى العديد من الازمات الإدارية التي قد تواجهها بحلول او لا تستطيع التوصل الى حل وهناك عدد من التساؤلات:

- 1-كيف تواجه الهيئات الإدارية للاتحادات الازمات
- 2-هل تنعكس هذه الازمات على انجاز المؤسسات ومنها الاتحادات.
- 3-هل تختلف طريقة التخطيط المسبق للازمات من مؤسسه لأخر.
- 4-كيفية التعامل مع الازمه وهل يؤثر على استقرار المؤسسة الرياضية.

3-1 الاهداف:

- 1-اعداد مقياس ادارة الازمات لأعضاء الاتحادات الرياضية في بغداد
- 2-التعرف على ادارة الازمات لأعضاء الاتحادات الرياضية في بغداد

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال المكاني: مقرات الاتحادات الرياضية.
- 2-4-1 المجال البشري: اعضاء الهيئات الإدارية لاتحادات الرياضية.
- 3-4-1 المجال الزماني: 2018/11/5 ولغاية 2018/12/15.

5-1 تحديد المصطلحات:

الازمه: "هي موقف خارج السيطرة وتحول فجائي عن السلوك المعتاد ويؤدي الى خلل وتهديد للمصالح ويؤثر على النظام العام للمجتمع ولمواجهة هذا الموقف يحتاج الى اتخاذ القرار محدد وسريع في ظل محدودية المعلومات والمفاجأة وضيق الوقت المقترن⁽¹⁾.

(1) رجب عبد الحميد: استراتيجية التعامل مع الازمات والكوارث، دار ابو المجيد للطباعة بالهرم، القاهرة، 2010، ص 10



ادارة الازمات: " هي منهجية التعامل مع الازمات في ضوء الاستعداد والمعرفة والوعي والادراك والامكانيات المتوفرة والمهارات والانماط الادارة السائدة "(2).

2-منهج وعينة البحث:

1-2 منهج البحث: تم اختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي من قبل الباحثان وذلك لملائمته تجربة البحث (انه المنهج الذي يهدف الى جمع البيانات لمحاولة اختيار فروض او الاجابة على التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة)(3: 1999)

2-2 عينة البحث: يقصد بالمجتمع (جميع الافراد والاحداث والاشياء الذين يكونون موضوع المشكلة البحث)(2: 2009) تحدد مجتمع البحث بأعضاء الهيئات الإدارية والبالغ عددهم (40) عضو من اعضاء للهيئات الإدارية للاتحادات بحيث شملت عينة البحث الرئيسة على (30) عضو (10) للتجربة الاستطلاعي .

جدول (1)

يبين توزيع مجمع البحث (للاتحادات)

ت	الاندية	عدد الاعضاء	التجربة الاستطلاعية	التجربة الرئيسة
1-	اتحاد الرماية	8	2	6
2-	اتحاد الفروسية	8	2	6
3-	اتحاد الملاكمة	8	2	6
4-	اتحاد التجديف	8	2	6
5-	اتحاد المبارزة	8	2	6
	المجموع	40	10	30

2-3 وسائل وادوات جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المنهج والمصادر العربية والاجنبية.
- 2- شبكة المعلومات.
- 3- مقياس ادارة الوقت.
- 4- حاسبه الالكترونية.

2-3-2 أدوات البحث: استخدمت الباحثان المقياس لجمع البيانات فضلا عن ان دقة المعلومات وصلاحياتها وإمكانية الاعتماد على نتائجها على الاداة المستعملة في جمع المعلومات اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات من عينة الدراسة وتضمنت محاور الاستبانة الازمات الإدارية.

مقياس الازمات الإدارية: اعتمد الباحثان مقياس الازمات الادارية الواردة في دراسة (بركات عبد الحمزة) 2018 من (50) فقرة وللتأكد من صلاحية الفقرة تم عرضة على مجموعة من الخبراء* للتأكد من سلامة صياغتها وكونها تعبر عن الشيء المراد قياسه واجراء التعديلات اللازمة. وحصلت نسبة اتفاق على صلاحية جميع فقرات الاستبانة بنسبة (83.33%).

2-4 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (10) من اعضاء الاتحادات الرياضية قيد البحث حتى تكون لا يحدث تحيز لواحد دون الثاني وتم بتاريخ 2018/11/10 الساعة العاشرة صباحا وكان الغرض منه:

- 1-التأكد من وضوح المقياس وتعليماته:

(2) رجب عبد الحميد: استراتيجيات التعامل مع الازمات والكوارث، دار ابو المجيد للطباعة بالهرم، القاهرة، 2010 ص33



2- التعرف على الوقت المستغرق.

3- تشخيص المعوقات لتلافيها.

4- مدى استقامة العينة لاختبار وطرق تفاعلهم معها.

5-2 معاملات العلمية للمقياس:

صدق: اعتمدت الباحثان في ايجاد معامل الصدق على صدق المحتوى حيث قامت بعرض المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين وكانت درجة الصدق 83.33% في صلاحية الفقرات للمقياس

ثبات: اعتمدت الباحثان طريقة التجزئة النصفية حيث تم ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الفردية والزوجية لكل مقياس وكما هو موضح بجدول (4)

جدول (2)

يوضح معامل الثبات

ت	المقاييس	تجزئه نصفية ارتباط r	سيبرمان -
1-	ادارة الازمات	0.901	0.947

2-6 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بتوزيع الاستمارة على (30) عضو من اعضاء الهيئات الإدارية للأندية المذكورة في الجدول (1) حيث تم توزيع المقياس في الساعة العاشرة صباحا و تم توزيعها من قبل فريق العمل المساعد* الى ثلاثة عددهم (9) على كل نادي (3) اشخاص وذلك لسهولة وسرعة استلام المعلومات.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدام الحقيبة الاحصائية spss

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء في المتغيرات المحسوبة لدى عينة البحث.

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دور المعلومات في ادارته ومواجهة الازمه	21	27,4	27	1,41	0,851
دور الاتصال في ادارة الازمه	18	22,3	22	1,64	0,548
التقويم والمتابعة	18	24,8	25	0,94	0,638
فريق العمل	15	19,2	19	0,88	0,681
التنظيم	18	21,1	21	0,65	0,461
المهارات القيادية	24	32,6	32	1,92	0,937

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المهارات القيادية (0,937) وذات وسط فرضي (21) اقل من الوسط الحسابي وبذلك تكون العينة تملك مهارات قيادية باعتبارها اساس ادارة الازمه، التي يجب على الادارة العليا التحلي بها من حيث نشر العدالة والديمقراطية في سير العمل وتوزيع المهام بعدالة دون الاضرار بعينة وبمستوى واحد من الدقة والامانة حيث يعتبر العمل مشاركة في اداء واجبات اي اتباع الاسلوب الديمقراطي في القيادة وكما كانت نتائج قيم دور المعلومات مستوى عالي. (0,851) حيث كانت اعلى قيم المجالات.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول 3 ترى الباحثان ان جميع محاور ادارة الازمه موجوده في عينة البحث المتمثلة بأعضاء الهيئات الإدارية ولكن بنسب مختلفة ومتفاوتة لان القوى البشرية في اي منظمه بها الاشخاص الملهمين يجلبون التميز للمؤسساتهم لانهم يحبون العمل



ضمن الاطار الجماعي متعاونون مع بعضهم ويقدمون مئات الافكار " القيادة هي عملية الاتصال المباشر بين افراد او مجموعه من الافراد الذين يقومون بعملية القيادة وبين مجموعه من الافراد التابعين لهم " (1: 2013) كل هذا من اجل تحقيق اهداف المؤسسة . ثم قيم العدالة التنظيمية بالدرجة الثانية ان زيادة التنسيق بالعمل على مستويات اكثر كفاءه من خلال اعطاء فرص اكثر للمؤوسين بالعمل للحصول على فرص لممارسة العمل الاداري بمحك اقرب الى الاهداف من خلال تفويض بعض المسؤوليات كذلك الحسم في اتخاذ القرارات والانضباط والانتظام الوظيفي والتكامل للوصول الى روح الفريق . كما وان زيادة الاهتمام باتخاذ القرارات الهامه بطريقه عاجله وليست اجله يؤدي الى الاسراع في اداء العمل بصورة جيده من الناحية الإدارية . ان اتخاذ القرارات الخاطي او التأخر باتخاذ القرار يؤدي الى ضياع الجهد نتيجة اتخاذ قرارات خاطئة من قبل القادة في العمل . ان كل مدير قادر على استخدام القيم اثناء ادائه العمل مما يؤثر على انتاجية وربحية اي مؤسسه والتطبيق الواعي لكل هذه القيم يؤثر على العمليات الادارية وعلى سلوك القائد . فالقيادة الجيدة هي التي تؤثر في القادة " القيادة هي التأثير في الافراد وتنشيطهم للعمل معا في مجهود مشترك لتحقيق اهداف التنظيم الاداري "(7: 2013) يتأثر القائد وسلوكه بمؤثرات خارجيه وداخلية ان المؤثرات الداخلية تعتمد على الذكر هو الخبرة وهي القيم والمعايير والمعتقدات والتوقعات اما الخارجية فهي النظام واللوائح والتي تولد لديه معلومات او سلطه وبالتالي تؤثر على اتخاذ القرار.

ان ارتباط القرار بالقيم ارتباط معنوي وعالي ان عملية اتخاذ القرار هي عملية اداريه ومهمه قياديه تتأثر تأثير مباشر بالقيم الشخصية للقائد وهنا يتمثل المدير بشخصيه قياديه اداريه للعمل داخل النظام الاداري . كما ان المدير الذي يمتلك مسؤوليه اجتماعيه اي قدرته على العمل الاداري ضمن دوره الاجتماعي فيصبح قيمة المسؤولية الاجتماعية ضمن اهداف ومهام المنظمة وليس نشاط تكميلي. اي ادراك الدور ومهمة المنظمة نحو التنمية الاجتماعية ثم قيم التنظيمية هو معرفة الفرد بأهداف وقيم المنظمة هو علاقة تمتعه بولاء مرتفع للمنظمة لان خاصية الولاء تتحدد كقيمه . اما بالنسبة للعدالة فهو قدرة القائد على تحقيق العدالة ناتج عن منظومة القيم التي ينظر لها من خلال نظم القرار وتحليل السياق القيمي للمنظمة والفرد . ان نظرية الإدارة ان تقدم خاصية الشراكة والتي تمثل حلا لكثير من صور الصراع داخل النظام الاداري كما انها تركز على عنصرى الاعلان والشراكة مما يحقق انسجاما وشفافية تنظيميه مهمه . ومن خصائص الإدارة بالأزمات انها شامله فهي متعلقة الاطراف والابعاد بكل صور وعناصر العمل الاداري كما وان لها سلطه على جميع العمليات والممارسات والافراد وليست خطه ضمن اطار العمل الاداري كما انها تعمل على معالجة التصادم بالإعمال لدى القادة الاداريين بين قيمهم الشخصية والقيم التسلطية التي يلزمهم النظام بها لذلك فالإداري الجيد يستثمر فريق العمل وتوفر المعلومات ودعمها بالمتابعة للتخلص من الازمات التي تؤخر سير العمل الاداري داخل الاتحادات لذلك نلاحظ كثير من الاتحادات تفتقد للطرق التي تتخلص من المشكلات وذلك لانعدام كل المحاور سابقة الذكر .

الخاتمة:

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-ان الإدارة الازمات تصبح ناجحة اذا توفره المهارات القيادية الناجحة
- 2-تلافي الازمة الإدارية لأعضاء تساعد على منح الامن الوظيفي والتنسيق ما بين الاهتمام بالقيم الإدارية وتطبيقها لتحقيق اهداف المؤسسة
- 3-توفر المعلومات عن الازمة يساعد على التغلب عليها

4-2 يوصي الباحثان:

- 1-الاهتمام بالمهارات القيادية في كل المؤسسات لأنها اساس العمل الاداري الناجح



- 2- القيام بعدد من البحوث تتطرق لإدارة الازمات لأنها من المبادي الأساسية لنمو المؤسسة.
 - 3- تطوير العمل على تهيئة دورات تخص كيفية التغلب على الازمات.
- المصادر**
1. حسن ناجي، عبد الرزاق جبر: الإدارة المعاصرة في التربية البدنية. ايناس الحسني للطباعة، ط1، 2013.
 2. محمد مصطفى: الموسوعة العلمية للسلوك التنظيمي، ح4، مكتب الجامعة الحديث، الاسكندرية 2009.
 3. محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
 4. محمود العبيدلي: نظم دعم القرار. عمان: سلسلة محاضرات أقيمت في جامعة فيلادلفيا. 2001.
 5. محمود حسن وحمدان: تقويم دور الجامعة كنظام في بناء شخصية الشباب من منظور قيمي، مؤتمر جامعة الزرقاء. الاردن، 2004.
 6. ناصر ابراهيم، محمود: مدى رضا معلمي المدارس الابتدائية عن مهنتهم في مدارس، مجلة البحوث، مجلد 4، عدد 1، 2014.
 7. هاله فهمي جمال: القيادة وصناعة القرار التربوي. ط1، القاهرة، 2013.
 8. احمد ماهر: السلوك التنظيمي. دار الجامعي الاسكندرية، 2014.
 9. رجب عبد الحميد: استراتيجية التعامل مع الازمات والكوارث، دار ابو المجيد للطباعة بالهرم، القاهرة، 2010.

ملحق (1) الخبراء

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	إ.د حسن ناجي	تاريخ تربيته رياضيه	جامعة الاسراء/ كلية التربية الرياضية
2	إ.د هيثم القيسي	اداره رياضيه	متقاعد
3	إ.م.د ورده علي	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4	إ.م.د محمد فاضل	ادارة رياضيه	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	فضيله احمد	اداره عامه	جامعة بغداد/ كلية الادارة والاقتصاد
6	ابراهيم الراوي	اداره رياضيه	جامعة الانبار/ كلية التربية الرياضية

ملحق (2) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	حيدر ابراهيم كاظم	مدرس الكرامة للبنين
2	مصطفى حسين	مدرب رياضه ثانوية الزوراء
3	طالب مطر	مدرس الجماهير متوسطة للبنين
4	وليد خالد	طالب دراسات
5	رسا علي جبار	طالبة دراسات
6	اريج حسين	مدرسه بمدرسة اليافعات للبنات
7	صبا قيس	دراسات عليا
8	شيماء فوزي	موظفه
9	ساره كريم	طالبة دراسات





مقارنة الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي بين لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة

م.د هند محمد أمين م.د أيمن هاني عبد الجبوري م.د أفراح رحمان كاظم
جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

أهداف البحث : يهدف البحث الى

1- التعرف على الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة .

2- مقارنة الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي بين لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والمقارنات، وتحدد مجتمع البحث بلاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (48) طالبة، ثم اختير منهم عينة عددهم (32) طالبة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بواقع (8) طالبة من كل كلية، و(5) طالبات للتجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث، ثم بعد ذلك قام الباحثون باختيار وتطبيق مقياسي الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي على عينة البحث، وتم استخراج النتائج واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات الآتية :

1- يتمتع لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى متفاوت من الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي.

2- توجد فروق حقيقية عند لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي ولصالح كلية الكوفة.

وبناءً على ما توصل إليه البحث فإن الباحثون يوصي بأهم التوصيات:

1- الاستفادة من مقياسي الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي الذي قام الباحثون باستعمالهما وتطبيقهما للكشف عن الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي.

2- استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية للاعبات منتخب واللاعبات لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التفوق الدراسي يتوقف على مدى استعداد الطالبة لمواجهة الضغوط من خلال المهارات النفسية التي تساعد الطالبة على تعبئة قدراتها وطاقاتها لتحقيق أقصى وأفضل أداء دراسي .

وتبرز الصلابة النفسية كأحد تلك المهارات النفسية لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والصحة النفسية، إذ يعدّ مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في الساحة العربية والبيئة العراقية بشكل خاص، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد لمواجهة المواقف المختلفة بنجاح وخاصة في المجال التربوي، فالتعامل مع الصدمات النفسية والصعوبات والإحباط والمشاكل اليومية، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين والتكيف مع الأفكار والواقع يحتاج إلى صحة نفسية وجسمية .

ومما سبق ندرك بأن أهمية البحث تكمن في محاولة التعرف على الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والمقارنة فيما بينهم باعتبارهن شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي، فهن الفئة الواعية الذي نسعى جميعاً إلى الحفاظ عليهن



وصونهن من كل المؤثرات السلبية التي تجهد في حرفها عن الأهداف التربوية الأصيلة، لذا توجب دراسة هذه الظاهرة لديهم ومقارنة تلك المتغيرات بينهم.

2-1 مشكلة البحث:

أن الظروف الصعبة والغير طبيعية التي مر بها المجتمع العراقي بشكل عام ولا يزال يعاني منها، قد يكون لها إسهام في خفض درجة الالتزام الديني والأخلاقي لدى بعض شرائح المجتمع، وشريحة الشباب على وجه الخصوص، إذ يلجأ الإنسان إلى الابتعاد عن قيم المجتمع وهويته الحضارية الممتدة إلى آلاف السنين كلما اشتدت عليه الظروف وضائق به السبل. ولعل أهم هذه الظروف الحروب التي مر بها العراق والحصار الاقتصادي فضلا عما حدث بعد الاحتلال الأجنبي وسقوط النظام وغياب السلطة وما أفرزته هذه الظروف من آثار خطيرة على البناء النفسي والتربوي للفرد العراقي، حيث لم تقتصر نتائج هذه الأوضاع على القتل والتدمير بل تعدت إلى تدمير القيم الإنسانية والأخلاقية والدينية. فهذه الأزمات تحرر السلوك من ضغط القيم والمعايير وتسبب انعكاسات خطيرة على أخلاق الأفراد ويزور بيئة ملوثة تؤدي إلى تلوث سلوك من يعيش فيها وهذا ما لاحظته الباحثون في سلوك اللاعبات منتخب في أغلب الجامعات العراقية وخاصة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال تقييمهم للموقف وردود أفعالهن ومظهرهن ومجمل التصرفات والسلوكيات في أثناء الدرس وبعده.

لذا قام الباحثون بالمقارنة بين الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى اللاعبات منتخب ليتسنى التعرف على مستوى تلك المتغيرات من أجل وضع توصيات تعمل على إيجاد حلول لتلك المتغيرات.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة.

2- مقارنة الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي بين لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة.

4-1 فرض البحث:

- هنالك فروق في الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي بين لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة للعام الدراسي (2018-2019).

المجال الزماني: 2018/10/5 ولغاية 2018/12/5.

المجال المكاني: القاعات الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة.

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 والمقارنات.

3-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بلاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (74) طالبة، ثم اختير منهم عينة عددهم (48) طالبة بالطريقة العشوائية بنسبة (66.66%) من مجتمع البحث بواقع (8) طالبة من كل كلية، و(5) طالبة للتجربة الاستطلاعية بنسبة (10.41%) من مجتمع البحث.



3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد (1).
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

2-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس .

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 إجراءات اختيار مقياسي الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي: استعمل الباحثون مقياسي

الصلابة النفسية التفاعل النفسي للباحثة (ياسمين حميد مجيد)⁽¹⁾ ويتألف مقياس الصلابة النفسية من (44) فقرة منها (31) فقرة ايجابية و (13) فقرات سلبية بنما مقياس التفاعل الاجتماعي متكون من (42) فقرة منها (31) فقرة ايجابية و (11) فقرات سلبية يجيب عنها المفحوص وقد حددت الأوزان من (1-5) درجات لكل فقرة وحسب البدائل الخماسية وهي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وبقيم حسب التتابع (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية و (1,2,3,4,5) لل فقرات السلبية. ومن أجل تطبيق المقياسين قام الباحثون بعرضهما (ينظر ملحق 1) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 2)، لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتها في ما وضعها لأجله وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياسين والاختبار أبدوا ملاحظاتهم 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 الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا) ² المحسوبة	الدلالة
الصلابة النفسية (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي
التفاعل الاجتماعي	5	صفر	5	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء أصبح المقياسين جاهزان للتطبيق بصورتها النهائية.

1-4-3-1 التجربة الاستطلاعية مقياسي الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي: بعد وضع التعليمات

الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2016/ 12/ 4 في قاعة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعات الفرات الاوسط بكرة السلة للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للعينة.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسان.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات.

(1) ياسمين حميد مجيد .فاعلية برنامج إرشادي نفسي لدعم الصلابة النفسية وخفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2015، ص198.



- 4- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسهما على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- 5- استخراج معامل ثبات .
- وقد كشفت التجربة عن الآتي:
 - 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
 - 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
 - 3- المقياسان كانا مناسبان للعينة.
 - 4- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (9-13) دقيقة.
 - 5- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
 - 6- تم استخراج معامل الثبات . وبذلك أصبح المقياسان جاهزة للتطبيق (ينظر ملحق 1)
- 3-1-4-2 الأسس العلمية لمقياسي الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي:** إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحية المقياس المستخدم .
 - أ- **صدق المقياس:** وقد تحقق الباحثون من صدق المقياسين من خلال مؤشر 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 عندما عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (2) لإقرار صلاحيتهما.
 - ب- **ثبات المقياس:** وتم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياسين والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم الأحد المصادف 2016/12/4 وتم إعادة الاختبار يوم الأحد بتاريخ 2016/12/18 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن المقياسين يتمتعان بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) (0.85) لمقياس الصلابة النفسية و (0.88) لمقياس التفاعل الاجتماعي.
- 3-1-4-3 التجربة الرئيسية لمقياسي الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي:** أجرى الباحثون تطبيق المقياسين على أفراد العينة البالغ عددهم (60) طالبة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط بكرة السلة للعام الدراسي 2016-2017 بتاريخ 2016/12/21-20.
- 3-5 الوسائل الإحصائية:** قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:
 - 1- الوسط الحسابي.
 - 2- الانحراف المعياري.
 - 3- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
 - 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:
- 1-4-1 عرض نتائج مقارنة الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي بين لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحليلها ومناقشتها:**
بعد الحصول على النتائج من خلال المقياسين تمت المقارنة بين اللاعبات منتخب والجدول (2) يبين ذلك:



الجدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) بين لاعبات منتخب لمتغيرات الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي

ت	المراحل	الصلابة النفسية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة	التفاعل الاجتماعي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		±ع	س			±ع	س		
1	بابل	4.12	96.15	4.23	معنوي لصالح كربلاء	4.39	164.59	5.39	معنوي لصالح كربلاء
	كربلاء	3.85	105.22			5.44	139.16		
2	بابل	4.12	96.15	7.39	معنوي لصالح القادسية	4.39	164.59	13.24	معنوي لصالح القادسية
	القادسية	4.65	133.77			4.86	128.37		
3	بابل	4.12	96.15	9.31	معنوي لصالح الكوفة	4.39	164.59	12.67	معنوي لصالح الكوفة
	الكوفة	3.06	154.27			3.25	105.84		
4	كربلاء	3.85	105.22	9.51	معنوي لصالح القادسية	5.44	139.16	6.82	معنوي لصالح القادسية
	القادسية	4.65	133.77			4.86	128.37		
5	كربلاء	3.85	105.22	11.86	معنوي لصالح الكوفة	5.44	139.16	8.11	معنوي لصالح الكوفة
	الكوفة	3.06	154.27			3.25	105.84		
6	القادسية	4.65	133.77	4.92	معنوي لصالح الكوفة	4.86	128.37	4.37	معنوي لصالح الكوفة
	الكوفة	3.06	154.27			3.25	105.84		

• قيمة (t) الجدولية (2.01) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس الصلابة النفسية، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية بابل هو (96.15) بانحراف معياري قدره (4.12) وللاعبات منتخب كلية كربلاء كان الوسط الحسابي لها هو (105.22) بانحراف معياري (3.85) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (4.23) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبات منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية كربلاء.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس التفاعل الاجتماعي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية بابل هو (164.59) بانحراف معياري قدره (4.39) وللاعبات منتخب كلية كربلاء كان الوسط الحسابي لها هو (139.16) بانحراف معياري (5.44) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (5.93) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبات منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية كربلاء.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس الصلابة النفسية، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية بابل هو (96.15) بانحراف معياري قدره (4.12) وللاعبات منتخب كلية القادسية كان الوسط الحسابي لها هو (133.77) بانحراف معياري (4.65) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (7.39) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبات منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية القادسية.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس التفاعل الاجتماعي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية بابل هو (164.59) بانحراف معياري قدره (4.39) وللاعبات منتخب كلية القادسية كان الوسط الحسابي لها هو (128.37) بانحراف معياري (4.86) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (13.24) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية



(58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية القادسية.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس الصلابة النفسية، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية بابل هو (96.15) بانحراف معياري قدره (4.12) وللاعبات منتخب كلية الكوفة كان الوسط الحسابي لها هو (154.27) بانحراف معياري (3.06) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (9.31) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين لاعبات منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية الكوفة.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس التفاعل الاجتماعي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية بابل (164.59) بانحراف معياري قدره (4.39) وللاعبات منتخب كلية الكوفة كان الوسط الحسابي لها هو (105.84) بانحراف معياري (3.25) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (12.67) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية الكوفة.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس الصلابة النفسية، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية كربلاء هو (105.22) بانحراف معياري (3.85) وللاعبات منتخب كلية القادسية كان الوسط الحسابي لها هو (133.77) بانحراف معياري (4.65) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (9.51) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية القادسية.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس التفاعل الاجتماعي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية كربلاء هو (139.16) بانحراف معياري (5.44) وللاعبات منتخب كلية القادسية كان الوسط الحسابي لها هو (128.37) بانحراف معياري (4.86) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (6.82) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية القادسية.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس الصلابة النفسية، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية كربلاء هو (105.22) بانحراف معياري (3.85) وللاعبات منتخب كلية الكوفة كان الوسط الحسابي لها هو (154.27) بانحراف معياري (3.06) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (11.68) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية الكوفة.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس التفاعل الاجتماعي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية كربلاء هو (139.16) بانحراف معياري (5.44) وللاعبات منتخب كلية الكوفة كان الوسط الحسابي لها هو (105.84) بانحراف معياري (3.25) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (8.11) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية الكوفة.

يبين الجدول (2) نتائج مجموعتي البحث في مقياس الصلابة النفسية، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية القادسية هو (133.77) بانحراف معياري (4.65) وللاعبات منتخب كلية الكوفة كان الوسط الحسابي لها هو (154.27) بانحراف معياري (3.06) وباستخراج قيمة (t)



المحسوبة والبالغة (4.92) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية الكوفة.

يبين الجدول (3) نتائج مجموعتي البحث في مقياس التفاعل الاجتماعي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبات منتخب كلية القادسية هو (128.37) بانحراف معياري (4.86) وللاعبات منتخب كلية الكوفة كان الوسط الحسابي لها هو (105.84) بانحراف معياري (3.25) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (4.37) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين منتخب ولصالح لاعبات منتخب كلية الكوفة.

2-4 مناقشة النتائج: من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) تبين أن جميع النتائج وفي المقياسين قد أشارت إلى تفوق لاعبات منتخب كلية الكوفة عند مقارنة نتائجهم مع المراحل الأخرى ويعزو الباحثون سبب وجود فرق حقيقي ولصالح كلية الكوفة إلى أداء وقدرات اللاعبين منتخب خلال أربع سنوات وهذا يعكس بدوره على الثقة العالية التي يمتلكونها وهذا يأتي من خلال توجيهات المدرس وتوظيفهم وتوعيتهم وتهينتهم نفسياً، وهذا يرجع إلى اهتمام المدرسين في نشر الأفكار الجيدة وغرس المفاهيم الصحيحة والتي تعكس إيجابياً على اللاعبين منتخب وخاصة كلية الكوفة، وهذا التعامل أدى إلى تفوق لاعبات منتخب كلية الكوفة على المراحل الأخرى.

وان اللاعبين منتخب يجب أن يتميزوا بمستوى عالٍ من الصلابة النفسية إلى كونهم يمتلكون نوعاً من الاتزان، والنضج الانفعالي، ولديهم القدرة على تقدير النفسية، وبالتالي تكون لديهم القدرة على تحقيق ذواتهم والنتيجة هي القابلية على الصلابة النفسية كما يرى (موراي باون) صاحب نظرية الأنظمة الطبيعية، وكذلك طبيعة العمل الرياضي الذي يتطلب تفاعل مستمر بين اللاعبين منتخب فتفاعل الطالبة مع الآخرين، والاتصال معهم يعطي تصوراً واضحاً عن ذاته، وشخصيته وهذا يؤدي إلى أن يكون الآخرين انطباعاً عنه، وبالتالي يجعله صلباً من خلال الصلة بين ذاته المستقلة، وذوات الآخرين في محتوى اجتماعي (رياضي) معين.

الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1- يتمتع لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى متفاوت من الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي.

2- توجد فروق حقيقية عند لاعبات منتخب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي ولصالح كلية الكوفة.

3- كلما زادت الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي كلما كانت النتائج أفضل.

التوصيات: بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثون يوصيان بما يأتي:

1- الاستفادة من مقياسي الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي الذي قام الباحثون باستعمالهما وتطبيقهما للكشف عن الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي.

2- استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية للاعبات منتخب واللاعبين لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.

3- استحداث برامج تدريبية خاصة للإرشاد التربوي، والنفسي في الأندية الرياضية لتنمية الصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي.

4- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على اللاعبين منتخب أثناء الدروس من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.



الملحق (1) يبين مقياسي الصلابة النفسية التفاعل الاجتماعي الذي تم عرضهما على السادة الخبراء

تحية طيبة ... بين يديك مجموعة من الفقرات التي يراد بها إبداء رأيك فيها بكل حرية وصدق، وبما ينطبق عليك فعلياً، خدمة للبحث العلمي الذي نرجو إسهامك فيه بجدية، ولا حاجة لذكر الاسم، ونأمل ألا تترك عبارة واحدة من دون أن تجيب عليها، مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة تعدّ صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة، و ابدأ بالإجابة بعد أن تقرأ الفقرة بدقة ثم ضع أمام كل واحدة منها علامة (√) في أسفل البديل الذي تختاره والآن ابدأ بعد تدوين المعلومة الآتية : كلية

1- مقياس الصلابة النفسية:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
1	أثق بقدراتي الشخصية .					
2	أخشى المنافسات القوية مع زملائي الطلبة .					
3	متعة الحياة تكمن في مواجهة الصعوبات.					
4	أسعى للاطلاع والقراءة لزيادة المعلومات العامة .					
5	أخطط لمستقبل واعد ومتميز					
6	أرى أنني أجيد النقاش في المواضيع التي تعرض في المؤتمرات العلمية					
7	أشعر بالخوف والتهديد على حياتي من الظروف والأحداث الحالية					
8	أسباب الفشل تكمن في الشخص ذاته					
9	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث اجتماعية					
10	أرفض تحمل مسؤولية عمل ما خوفاً من النتائج					
11	وجود أكثر من أستاذ يجعلني أخشى المناقشات العلمية					
12	الخلل يزعزع ثقتي بنفسي					
13	يصعب على الآخرين استئثاري					
14	التزم بالمبادئ والقوانين والقيم والأنظمة					
15	لا أستطيع التحكم بأعصابي عند سماع ألفاظ قاسية وغير مقبولة					
16	استغل أوقات الفراغ بتعلم كل ما هو جديد					
17	أبادر بحل المشاكل لأنني أثق بذاتي					
18	أتحكم بسلوكي وتصرفاتي كي لا أعطي نقطة ضعف علي					
19	غالباً ما أكون متزناً وغير متوتر					
20	أستطيع السيطرة على مشاعري في المواقف المثيرة للغضب					
21	حياتي المنظمة جعلت مني شخصاً محبوباً					
22	أؤمن بأن لكل مجتهد نصيب					
23	أشارك في الاحتفالات والأنشطة الوطنية الخاصة ببليدي					
24	في عائلتي ليس لدينا فهم مشترك لما هو جديد في الحياة					
25	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين					
26	أهتمامي بعائلتي هو من أولى اهتماماتي					
27	لدي قيم ومبادئ التزم بها وأحافظ عليها					
28	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين					
29	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأية مشكلة					



30	مللت بقضايا الوطن ومشاكله السياسية الحالية
31	أقدم الدعم المادي للآخرين في المواقف الطارئة
32	اشعر بالخوف عند مواجهة أية مشكلة حتى لو كانت بسيطة
33	لأنني متسامح سأضحي في سبيل الكل
34	أرى انه لا يوجد شيء اسمه المستحيل
35	المشاكل تحفز قدراتي ومهاراتي على التحدي
36	مهما كانت المصاعب والعقبات فأنتي استطيع تحقيق أهدافي
37	أرى انه ليس لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها
38	أسعى للمشاركة والفوز في البرامج والمسابقات المعلوماتية الفضائية
39	الحياة الصعبة والعملية هي الممتعة لدي
40	لدي حب المغامرة والمنافسة
41	أتفاني مع زملائي في مواجهة التحديات
42	مواجهة المصائب والأحزان هو اختبار لقوة تحملي
43	بإمكاني التكيف مع الظروف الجديدة مهما كانت قاسية
44	الخسارة والفشل تقلل من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة





مقياس التفاعل الاجتماعي بصورته النهائية					
ت	الفقرات	موافق دائماً	موافق قليلاً	متردد	غير موافق تماماً
1	يصعب علي فهم الطلبة والتعامل والتفاعل معهم .				
2	ممارستي للرياضة فرصة لتنمية علاقاتي الاجتماعية .				
3	أتأني دائماً في إقامة علاقاتي الاجتماعية مع زملائي الطلبة .				
4	أبادل الزيارات مع طلبة كليتي والكليات الأخرى .				
5	ارغب في أداء واجباتي الجامعية مع طلبة كليتي .				
6	عدم كسب الأصدقاء يؤدي ني إلى العزلة عن الطلبة الآخرين				
7	أعطي الاحترام إلى زملائي الطلبة.				
8	اعمل على قضاء حاجات الطلبة الآخرين .				
9	أتأذى لما يعانيه الطلبة الآخرين من مصاعب .				
10	أتمتع حينما أبادل المزاح مع الطلبة الآخرين .				
11	اشعر بالراحة والأمان عندما أكون وسط الطلبة .				
12	التزم بالقيم أكثر من العلاقات العامة مع طلبة				
13	تؤثر المتغيرات الاجتماعية في علاقاتي مع الطلبة				
14	لأسرتي الدور الكبير في سلوكي داخل كليتي				
15	يتحكم الدوام في سلوكي مع زملائي الطلبة .				
16	اعتزازي بالطلبة يعتمد على تعاملهم معي .				
17	استمع وأقبل انتقادات زملائي الطلبة لي .				
18	ليس بإمكانني الاندماج مع زملائي الطلبة دون كسب ودهم .				
19	انتقي أصدقائي على أساس استعدادهم لسماع رأيي وتقبله				
20	أثأثر بسلوك أقراني وأصدقائي في علاقتي مع الطلبة				
21	لا أتكلم عن ذكرياتي السابقة مع زملائي الطلبة.				
22	أتحدث مع الطلبة عن خلافاتي مع أفراد أسرتي .				
23	لا أبيع عن الأمراض أو المشكلات الصحية التي أعاني منها				
24	اخبر الطلبة بالمخاوف التي تراودني .				
25	كسبي لأصدقائي يتوقف على مدى لطف المعاملة بيننا				
26	اثني على الطلبة عندما يقومون بأداء مهاري جيد				
27	أتردد في الإجابة عن استفسارات الطلبة الآخرين				
28	أبادر بتقديم التبرعات والهدايا .				

الملحق (2) جدول بأسماء الخبراء الذين أعتمدتهم الباحثون في الأمور المتعلقة بإجراءات بحثهم

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 الشمري	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



مقارنة للتفضيلات القرائية وفق الذكاءات المتعددة بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة ديالى

أ.د نبراس كامل هدایت أ.م.د شيماء سامي شهاب أ.م هدى ناجي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

ملخص البحث

تأتي أهمية هذه الدراسة لتقصي قراءات الطالب وتقرآن بينهم في تخصص يعتمد على محتوى علمي يرجع له المتعلمين باستمرار وهو تخصص الرياضيات وتخصص آخر ميداني يقضي فيه المتعلمون معظم وقتهم في تعلم المهارات الحركية وهو تخصص التربية الرياضية ثم يذهب البحث الى ابعاد من ذلك لبحثهما عن نوعية القراءات التي يعتني بها ممارسو الذكاءات المختلفة. هدف البحث الى معرفة افضل التفصيلات القرائية وفق الذكاءات المتعددة التي يمارسها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلبة كلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة ديالى. اتبع الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب دراسة المقارنة، حيث تألفت عينة البحث من جميع طلبة المرحلة الرابعة (المطابقين) وهم طلاب المرحلة الرابعة وهم (70) طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و(70) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة ديالى. توصل الباحثان الى ان الذكاءات (المنطقي، الالفاظي، الطبيعي، الاجتماعي) هم الاعلى ممارسة بين عينة الدراسة، وان ممارسة الذكاء الطبيعي يأتي من متطلبات الدراسة الاجتماعية، وممارسة الذكاء الالفاظي هو من مستلزمات الترويج عن النفس في خضم ضغوطات الدراسة، في حين ان ممارسة الذكاء الطبيعي ظهر نتيجة تنوع البيئات التي يأتي منها الطلبة مما ساهم بشكل كبير في تنمية حب الطبيعة لديهم، في حين ان ممارسة الذكاء الاجتماعي هو من مستلزمات واقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها الطلبة.

Comparison of the preferences of reading according to multiple intelligences among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences and the Faculty of Education for Pure Sciences at the University of Diyala Researchers

Prof.Dr.Nibras Kamil Hedait Asist.Prof.Dr.Shaimaa Sami Shihab
Asist.Huda Naji

College of Physical Education and Sports Science / Diyala University

Abstract

The importance of this study to investigate the student's readings and compare them in a specialty depends on the content of the learner is constantly learners and the specialization of mathematics and another field where students spend most of their time in learning the skills of motor sports is the subject of education and then go beyond the search for the quality of readings that It takes care of practitioners of different intelligences.

The aim of the research is to find out the best details of reading according to the multiple intelligences practiced by the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences and students of the College of Education for Pure Sciences at the University of Diyala.



The study consisted of 70 students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences and 70 students from the College of Education for Pure Sciences at the University of Diyala.

The researchers found that the intelligences (logical, rhythmic, natural, social) are the highest practice among the sample of the study, and that the exercise of natural intelligence comes from the requirements of the social study, and the practice of rhythmic intelligence is a requirement of recreation in the midst of pressure of study, The natural environment emerged as a result of the diversity of the environments from which the students came, which contributed greatly to the development of the love of nature, while the practice of social intelligence is a prerequisite for the social reality of the students.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مشكلة البحث وأهميته:

تعد المعرفة الأكاديمية والتربوية العمود الفقري للطالب المعلم لأنها تمكنه من التخطيط والتنفيذ والتفويض لما يقوم بتدريسه، والمصدر الرئيسي لهذه المعرفة هي القراءة (العيسوي، 2003). وبما أنه المعلم من المساهمين الذين يساعدون في أعداد جيلا من القراء المعتمدين على أنفسهم في الحصول على المعرفة لذا وجب عليه أن يربط المادة الدراسية بحياة المتعلمين، ليجد هؤلاء المتعلمين هدفا ومعنى للتعليم، ولا تعتمد مهنة التعليم على التسليم بما هو معروض في الكتاب المدرسي لأن المعرفة التي يقدمها غير كافية لاشباع حاجة المعلم لذلك فهو يحتاج الى مصادر خارجية تساعده على تفعيل عملية التجسير بين الكتاب المدرسي والحياة اليومية (مدبولي، 2002).

لذلك فمهنة التدريس تتطلب طرح الكثير من التساؤلات حول ما هو معروض والتأمل باستمرار في ما هو مقروء والتأمل في الممارسات التدريسية تم تحليلها ورسم الخطط لفهمها وتطويرها ثم اجراء عملية التقويم في ضوء الخطط ولا تأتي القدرة على التساؤل لدى المعلم الا بكثرة القراءة والاطلاع. (عبيد وعفانه، 2003)

وللمعلم دورا بارزا في تنمية حب القراءة لدى المتعلمين سواء بالتكيفات القرائية اللاصفية التي تعين الطالب، او بالأنشطة القرائية الصفية، او من خلال الحث على القراءة وتنمية الاتجاهات الايجابية نحوها، لكن لوحظ ان الكثير من المعلمين لا يهتمون بتفعيل القراءة الصفية واذا ما قاموا بتعين أنشطة قرائية، فلا يراعون ميول واتجاهات المتعلمين (البلوشي، 2009).

وعلى الرغم من ان المعلمين يعتقدون بأهمية القراءة قبل وأثناء الخدمة، الا انهم لا يبدون اهتماما كبيرا بقراءاتهم الذاتية. اما المعلمين الشغوفين بالقراءة فقد اظهرت نتائج الدراسات انه كانت لهم خبرات قرائية ايجابية في طفولتهم، سواء بالتأثر بأحد الوالدين او بمعلم مشغوبا بالقراءة. على عكس المعلمين غير الشغوفين بالقراءة الذين لم يذكروا خبرات قرائية ايجابية. (صلاح، 2003)

يؤطر هوارد كاردنر في نظرية الذكاءات المتعددة ثمانية انواع من القدرات او الذكاءات البشرية وهي الذكاء اللغوي والذي يتمثل بالقدرة على استخدام اللغة بفاعلية كبيرة سواء قراءة او كتابة او تحدث (Armstrong, 2002) (Gardner, 2001).

والذكاء المنطقي والذي يتمثل بالقدرة على استخدام الارقام واستنباط النتائج وابتكار الخطوات لحل المشكلات، والذكاء البصري الذي يتمتع اصحابه بالقدرة على تكوين صورا ذهنية غنية بالألوان والتفصيلات (Mbuva, 2003).



والذكاء الحركي والذي يتمثل بالقدرة على استخدام الجسم بمهارة والتعامل مع الاجهزة والمواد يدويا . اما الذكاء الذاتي فيتمثل بالقدرة على فهم المشاعر والاهتمامات والافكار الذاتية وكذلك فهم نقاط القوة والضعف لديهم (Armstrong,2002).

في حين ان مارسوا الذكاء الاجتماعي يتمتعون بالقدرة على فهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ونواياهم . اما الذكاء الطبيعي يتعلق بحب الطبيعة بعناصرها المختلفة والاستمتاع بها واعتبارها مصدرا للراحة النفسية والالهام (Armstrong,2002).

بينما يتعلق الذكاء الایقاعي بالقدرة على تركيب وتقدير الالحن والتعرف على الايقاعات والنغمات والاصوات (Gardner. 2001) .

وقد بيت الدراسة التي اجراها (Joseph&Polonsky,1981) ان (75%) من معلمي المرحلة الابتدائية و (60%) من مدرسي المرحلة الثانوية يقرؤون عشرة كتب كل ستة اشهر، كما ان الذكور يقرؤون بهدف التعلم الذاتي والاناث يقرأن بهدف التسلية كما اظهرت الدراسة ان مدرسي المرحلة الثانوية اكثر قراءة من معلمي المرحلة الابتدائية ،بينما لم تظهر النتائج فروقا في نوعية القراءات سواء مجلات ام كتب ام جرائد .

اما دراسة (Warncke &Powell,1990) اظهرت ان المعلمين اثناء الخدمة واساتذة الجامعات يمضون ساعات اكثر في القراءة عن المعلمين قبل الخدمة وتصدرت الروايات نوعية المقروءات التي يفضلون قراءتها، اما الكتب المنهجية والاكاديمية هي الاقل قراءة .

اما القراءات الدينية فقد احتلت المرتبة الاولى من نوعية القراءات في دراسة كل من (العيسوي 2003) ودراسة (عبد الرحمن، 2003) تليها القراءات الجماعية ثم القصص البوليسية ثم المواقع التاريخية .

يتضح من خلال الدراسات السابقة ان هناك استمعاا لدى المعلمين بالقراءة وهناك اهمية لها لكن ليس لديهم اهتماما كبيرا بالقراءة من اجل التنمية المهنية . كما ان تلك الدراسات لم تقف على نوعية القراءات بحسب ممارستهم للذكاءات .

2-1 مشكلة البحث:

لذلك تأتي هذه الدراسة لتستقصي قراءة المعلمين وتقران بين معلمين يعتمدون على محتوى علمي يرجع له المتعلمين باستمرار وهو تخصص الرياضيات، وتخصص اخر ميداني يقضي فيه المتعلمون معظم وقتهم في تعلم مهارات حركية وهو تخصص التربية الرياضية . كما تذهب الدراسة الى بحثها عن نوعية القراءات التي يعتني بها ممارسو الذكاءات المختلفة وبذلك تتمحور مشكلة الدراسة بالأسئلة التالية :

- 1- ما نوعية الذكاءات التي يمارسها الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية ؟
- 2- هل تختلف نوعية التفضيلات القرائية لدى الطلبة المعلمون في التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية ؟
- 3- هل يختلف المعدل القرائي عند الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية ؟

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث التالي الى:

- 1- معرفة نوعية الذكاءات التي يمارسها الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية



- 2- تحديد نوعية التفضيلات القرائية لدى الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية
- 3- التعرف على الفروق بين المعدلات القرائية لدى الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية

4-1 فروض البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نوعية الذكاءات التي يمارسها الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية.
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نوعية التفضيلات القرائية التي يمارسها الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية.
- 3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعدلات القرائية التي يمارسها الطلبة المعلمون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة المطبقين كلية التربية للعلوم الصرفة (قسم فيزياء، علوم حياة، كيمياء، حاسبات)، والطلبة (المطبقين) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي 2017/2016 .
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2016/10/20 ولغاية 2017/3/15 .
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعات كلية التربية للعلوم الصرفة وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.
- 1-الذكاءات المتعددة لهوارد كاردنر وهي (المنطقي، اللغوي، المكاني، الشخصي، الاجتماعي، الایقاعي، الطبيعي، البصري، الحركي).
- 2-التفضيلات القرائية (الاعتیادیة والالکترونیة غیر المقررات المنهجية)
- 3-الطلبة المعلمين في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية في جامعة ديالى للعام الدراسي 2017-2016 .

4-1 مصطلحات الدراسة:

- فيما يلي قائمة المصطلحات المتعلقة بالبحث معرفة اجرائيا والتي تخدم البحث وهي :
- 1-التفضيلات القرائية: مجموعة المواد القرائية الاكثر مطالعة من قبل الطلبة المعلمين وحسبت من خلال المعدل القرائي المحسوب من استبانة التفضيلات القرائية حيث عدت المواد الاعلى معدلا قرائيا لدى الفرد هي تفضيلا قرائيا بالنسبة له .
 - 2-المعدل القرائي: معدل المطالعة للمواد القرائية المختلفة وحسبت من خلال استجابة الفرد على استبانة التفضيلات القرائية .
 - 3-الذكاءات المتعددة: هي الذكاءات التي حددها كاردنر وهي اللغوي، المنطقي، المكاني، الایقاعي، الشخصي، الاجتماعي، الطبيعي البصري، الحركي .
 - 4-الطالب المعلم: ويتمثل بطلبة المرحلة الرابعة في كليتي التربية الاساسية تخصص الرياضيات والتربية الرياضية الذين يتم اعدادهم ليكونوا معلمين في المستقبل .
 - 5-ممارسة الذكاءات: مدى ممارسة ذكاء معين وقيست من خلال قائمة مسح الذكاءات التي صممها الباحثان وبناءا عليها تم تحديد الافراد الممارسون للذكاء كل حسب درجته.



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ودراسة المقارنة وذلك لملائمته لمشكلة البحث ويحقق اهدافه.

2-2 المجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع الدراسة على جميع الطلبة المدرسين في تخصصي التربية للعلوم الصرفة و كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى والذي بلغ عددهم (378) لكلية التربية للعلوم الصرفة و(168) طالب وطالبة (المطبقين) من كلية التربية البدنية طالب وطالبة (مطبق) للعام الدراسي (2016- 2017) طبقت على (140) اي العلوم الصرفة (70) والتربية البدنية (70) طالب وطالبة. وكما موضح في جدول (1).

جدول (1)

يبين توزيع افراد العينة .

الكلية	العدد الكلي	عدد افراد العينة
التربية للعلوم الصرفة	378	70
التربية الرياضية	168	70

2-3 ادوات الدراسة:

اولا / قائمة مسح الذكاءات المتعددة:

1- قام الباحثان بتبني مقياس لمسح الذكاءات المتعددة للبلوشي (البلوشي، 2009) . تكون مقياس مسح الذكاءات المتعددة من (40) فقرة بواقع خمس فقرات لكل ذكاء من الذكاءات الثمانية وتشمل تلك الفقرات على سلوكيات خاصة بكل نوع من الذكاءات والمطلوب من الطالب ان يحدد اذا ما كان يمارس هذا الذكاء ام لا، كما جرى وضع الفقرات بصورة غير مرتبة حسب نوعية الذكاء حتى لا يدرك المفحوص نوعية الذكاء لكل فقرة .

صدق الاداة: تم التحقق من صدق الاداة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال القياس والتقويم وطرائق التدريس. وفي ضوء اراء الخبراء اجريت بعض التعديلات على الصياغة اللغوية .
الثبات: للتحقق من ثبات المقياس طبق على عينة استطلاعية غير عينة البحث والبالغ عددهم (80) طالبا وحسب معامل الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ فكانت قيمة الثبات تساوي (0.72) وهو معامل ثبات مقبول احصائيا .

تصحيح المقياس: يمنح الطالب درجة واحدة لاختيار نعم وصفر لاختيار كلا فيصبح لكل ذكاء خمس درجات فاذا حصل الطالب على (3 درجات من اصل 5) لكل ذكاء فهو يعتبر ممارسا للذكاء واذا حصل على (4 او 5) درجة فيعتبر ممارسا للذكاء بصورة عالية .

ثانيا/استبانة التفضيلات القرائية:

1- صمم الباحثان استبانة لتحديد المعدل القرائي في كل نوع من القراءات التي لا تدخل ضمن المناهج الدراسية .

احتوت الاستبانة على (20) نوعا من القراءات الخارجية وهي :

أ-الكتب: اشتملت على خمس انواع من الكتب وهي الدينية والعلمية وكتب معلومات وكتب الشعر والروايات وكتب الالغاز .

ب-المجلات: وشملت سبعة انواع من المجلات وهي الاطفال والثقافية والسياسية والعلمية والرياضية ومجلات الازياء والجراند اليومية .

ج-مواقع الانترنت: وشملت ثمانية انواع من المواقع الالكترونية وهي الدينية والعلمية والسياسية والرياضية والاخبارية والتعليمية والسياحية ومواقع التحدث .



3- حساب المعدل القرائي: اعطيت خمس بدائل وخمس اوزان لحساب المعدل القرائي وهي (اطالعها يوميا (5 درجات)، اطلعها اسبوعيا (4 درجات)، اطلعها شهريا (3 درجات)، اطلعها نادرا (2 درجة)، لا اطلعها ابدا (درجة واحدة)).

أتم اعتماد حدود المعدل القرائي لدراسة البلوشي (2009) ضمن مستويي المطالعة كما يلي (5,4 مطالعة يومية، 4.49- 3.5 مطالعة اسبوعية، 3.49- 2.5 مطالعة شهرية، 2.49- 1.5 مطالعة نادرة، اقل من 1.5 مطالعة معدومة).

ب- لتحديد التفضيلات القرائية قام الباحثان باستخدام المعدل القرائي لكل نوع من انواع المواد المقروءة لتحديد التفضيلات القرائية.

3- صدق الاداة: تم التحقق من صدق الاداة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال القياس والتقويم وطرائق التدريس. وفي ضوء اراء الخبراء اجريت بعض التعديلات على بعض مسميات المواد المقروءة.

4- الثبات: للتحقق من ثبات المقياس طبق على عينه استطلاعية غير عينة البحث والبالغ عددهم (80) طالبا وحسب معامل الثبات باستخدام معادلة الفاكونباخ فكانت قيمة الثبات تساوي (0,81) وهو معامل ثبات مقبول احصائيا.

الوسائل الاحصائية:

1- التكرارات والنسب المئوية 2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 نتائج البحث: سيتم عرض نتائج البحث وفقا لتسلسل الاسئلة:

اولا/ ما نوعية الذكاءات التي يمارسها الطلبة المطبقون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية البدنية؟

حسبت التكرارات والنسب المئوية لممارسة كل نوع من انواع الذكاءات الثمانية كما يوضحها الجدول (2)

جدول (2)

يبين الذكاءات المتعددة ونسبة ممارسة الطلبة المطبقون لكل نوع من انواع الذكاءات

الطلبة		اللغوي	الرياضي	المكاني	الذاتي	الاجتماعي	الايقاعي	البصري	الحركي
التربية للعلوم الصرفة ن=70	تكرار	20	45	35	34	33	24	19	30
	النسبة المئوية	32%	68%	59%	56%	52%	32%	24%	45%
التربية البدنية ن=70	تكرار	28	39	25	40	36	26	27	44
	النسبة المئوية	40%	56%	38%	57%	51%	37%	39%	63%

يتضح من الجدول اعلاه ظهور اربعة انواع من الذكاءات التي يمارسها طلبة التربية للعلوم الصرفة وهي (المنطقي الرياضي ونسبته 68%، المكاني ونسبته 59%، الذاتي ونسبته 56%، الاجتماعي ونسبته 52%).

اما بالنسبة لتخصص التربية البدنية فقد برزت اربع انواع من الذكاءات التي يمارسها طلبة التربية البدنية وهي (المنطقي الرياضي ونسبته 56%، الذاتي ونسبته 57%، والاجتماعي ونسبته 51%، والحركي ونسبته 63%).

ثانيا / هل تختلف نوعية التفضيلات القرائية لدى الطلبة المطبقون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية الرياضية؟



عبر المعدل القرائي للمواد المقررة عن التفضيلات القرائية التي يمارسها افراد العينة فالمواد الاكثر مطالعة هي تمثل التفضيلات القرائية التي يمارسها الفرد. وقد تم حساب متوسط المعدل القرائي والانحراف المعياري للتفضيلات القرائية التي يمارسها الطلبة المطبقون، كما يوضحها جدول (3).

جدول (3)

يبين المعدل القرائي والانحراف المعياري للتفضيلات القرائية لمطبقي التربية للعلوم الصرفة ومطبقي التربية البدنية

الطلبة	اعلى التفضيلات القرائية	متوسط المعدل القرائي	الانحراف المعياري
التربية للعلوم الصرفة	مواقع الانترنت العلمية	3,75	0,89
	الكتب العلمية	3,55	1,22
	كتب المعلومات	3,05	1,31
التربية البدنية	مواقع الانترنت الرياضية	3,43	1,29
	المجلات الرياضية	2,91	1,34
	مواقع التحدث	2,78	1,39

ونلاحظ من الجدول (3) ان مواقع الانترنت العلمية والكتب العلمية وكتب المعلومات هي اعلى التفضيلات القرائية التي يمارسها الطلبة المطبقون للتربية للعلوم الصرفة، اما مواقع الانترنت الرياضية والمجلات العلمية ومواقع التحدث عي اعلى التفضيلات التي يمارسها الطلبة المطبقون التربية البدنية.

ثالثا/ هل تختلف نوعية التفضيلات القرائية لدى الطلبة المطبقون في تخصصي التربية للعلوم الصرفة والتربية البدنية ؟

بلغ متوسط المعدل القرائي العام لجميع عينة الدراسة (2.40) بانحراف معياري (0.61) وهو ضمن فئة المطالعة النادرة حسب مستويات المطالعة. وقد تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقراءات التي يمارسها طلبة التربية للعلوم الصرفة وطلبة التربية البدنية. كما يوضحها جدول (4)

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لمجموعي البحث في المعدل القرائي

المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التربية للعلوم الصرفة	70	2.61	0.52	3.31	130	0.003	دال لصالح التربية للعلوم الصرفة
التربية البدنية	70	2.18	0.88				

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة t المحسوبة كانت (3.31) وهي دالة احصائيا ولصالح طلبة قسم الرياضيات اي ان قراءات طلبة التربية للعلوم الصرفة اعلى من قراءات طلبة التربية البدنية.

2-3 مناقشة النتائج:

يمكن ملاحظة ان الذكاء المنطقي والمكاني والذاتي والاجتماعي والحركي هي الاعلى ممارسة لدى عينة البحث فممارسة الذكاء الرياضي يأتي ضمن متطلبات الدراسة الجامعية وسبب ممارسة الذكاء الذاتي هو ان الطالب بدأت تتحدد لديه معالم اهدافه الشخصية وبدأ يدرك المتعلم مواطن القوة والضعف لديه ومحاولة التغلب على تلك المشكلات فأصبحوا أكثر فهما وتحكما بذواتهم اما ظهور الذكاء الحركي لدى طلبة التربية الرياضية نتيجة طبيعية لان الرياضة هي لإشغال وقت الفراغ، وممارسة الذكاء الاجتماعي كان نتيجة مرور المتعلم في بداية حياته الاجتماعية بإخفاقات غير متوقعة كان لها اثر في النظر في علاقاتهم الاجتماعية داخل المؤسسة الجامعية جعلتهم اكثر تحكما بعلاقاتهم الاجتماعية.



ومن خلال ملاحظة المعدل القرائي لإفراد العينة (2.40) ضمن فئة القراءات النادرة يشير الى انذار بالخطر كون عينة الدراسة لا تطالع ولا تقرأ الا نادرا وهم فئة الطلبة الجامعيين الذين يمثلون معلمي المستقبل الذين سيناط اليهم مهمة تعليم الاجيال ومن لم يكن قدوة لنفسه فكيف سيكون قدوة لأجياله .

ومن النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان المعدل القرائي لطلبة التربية للعلوم الصرفة اعلى من المعدل القرائي لطلبة التربية البدنية ويرجع ذلك لطبيعة المتطلبات المعرفية لكل تخصص وطبيعة المحتوى العلمي الذي يعتد عليه كونه اكثر كثافة والممارسة العلمية لطلبة التربية للعلوم الصرفة تتطلب من المتعلم وقتا طويلا بين الصفحات العلمية مما يجد المتعلم مضطرا للمطالعة الخارجية، في المقابل فان ممارسة واتقان المهارات الرياضية يتطلب الوقت الاطول في مادة التربية البدنية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:

- 1-ان الذكاءات (المنطقي، الایقاعي، الطبيعي، الاجتماعي) هم الاعلى ممارسة بين عينة الدراسة.
- 2-ان ممارسة الذكاء المنطقي يأتي من متطلبات الدراسة الاجتماعية.
- 3-ممارسة الذكاء الایقاعي هو من مستلزمات الترويج عن النفس في خضم ضغوطات الدراسة.
- 4-ان ممارسة الذكاء الطبيعي ظهر نتيجة تنوع البيئات التي يأتي منها الطلبة مما ساهم بشكل كبير في تنمية حب الطبيعة لديهم.
- 5-ان ممارسة الذكاء الاجتماعي هو من مستلزمات واقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها الطلبة.

4-2 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي

- 1-العمل على رفع المعدل القرائي لدى الطلبة المعلمين من خلال تكليف الطلبة بمشاريع وبحوث تتطلب منهم التطلعات الخارجية .
- 2-العمل على زيادة استمتاع الطلبة بالكتب من خلال دمجهم في أنشطة قرائية.
- رفع المعدل القرائي من خلال برامج التربية العملية يعمل فيها الطلبة كقارئین ومنشطين لثقافة القراءة للأطفال .

4-3 المقترحات:

- 1-توجيه البحوث المستقبلية لاستقصاء العلاقة بين الذكاءات من خلال القراءة والاستمتاع بها .
- 2-دراسة اثر الخطط العلاجية التي ترفع من المعدلات القرائية للإفراد من خلال الذكاءات المتعددة .



المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية:

1. البلوشي، سليمان محمد سليمان (2009) المعدلات والتفصيلات القرائية لدى ممارسي الذكاءات المتعددة من الطلبة المعلمين تخصص العلوم والتربية الرياضية جامعه السلطان قابوس وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الجامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية مجلد (7).
2. صلاح أحمد، المحبوب، شافي فهد (2003) العلاقة بين بعض مهارات القراءة والقدر على التفكير الايجابي، مجلة القراءة والمعرفة جامعة عين شمس القاهرة مصر العدد (26): (191-221).
3. عبد الرحمن، هدى مصطفى (2003) استراتيجيات الفهم القرائي لدى طلاب الجامعة وعلاقتها باهتماماتهم، ورقه عمل في المؤتمر العلمي العالمي الثالث، القراءة وبناء الانسان، جامعه عين شمس، القاهرة، مصر، (9-10). 10
4. عبيد، وليم وعفانه عبدو (2003) التفكير والمنهاج المدرسي الكويت، مكتبة الفلاح .
5. العيسوي . جمال مصطفى (2003) الاهتمامات القرائية في موقع الانترنت لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بوعيهن الديني للأفكار التي نشرها تلك المواقع، مجلة القراءة والمعرفة جامعه عين الشمس القاهرة مصر العدد (29) 61-112.
6. مدبولي، محمد عبد الخالق (2002) التنمية المهنية للمعلمين، الاتجاهات-المدخل- الاستراتيجيه، العين، دار الكتاب الجامعي .

المصادر الاجنبية:

7. Armstrong, T (2002). You're Smarter than You Think: A Kids Guide to Multiple Intelligences .Canada; Free Spirit Publishing .
8. Gardner, H (2001) Creators; Multiple Intelligences. In The Origins of Creativity by K.H. Pfenninger & V.R. Shubik (Editors). NY, USA Oxford University Press .
9. Joseph, K. & Plonsky, J (1981) A Survey of reading habits; Elementary school teaching vs. secondary school teaching. (ERIC Documents Reproduction Service (ED200920)
10. Mbuva, J (2003) Implementation of the Multiple Intelligences Theory in the 21st Century Teaching and Learning Environments ; A New Tool for Effective Teaching and Learning in All Levels. (ERIC Document Reproduction Service No. ED476162
11. Warncke, E, Powell, J. (1990) Reading habits of inservice and preservice educators. (ERIC Documents Reproduction Service ED 320137).





اثر تمرينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبى الريشة الطائرة للشباب

م.م حيدر عبد الواحد عيسى
وزارة التربية/تربية قضاء المحاول
م.م عمر حسام صلال
كلية الحلة الجامعة
م.م علي محي مكطوف
كلية الحلة الجامعة

Fahimwahed972@yahoo.com

ملخص البحث

تعدّ مهارة الضربة الساحقة الامامية من المهارات الاساسية والمهمة بالريشة الطائرة إذ هي من المهارات الهجومية التي لها الاثر في تغيير مجريات اللعب وتعتبر ضربة حاسمة إن أراد اللاعب انهاء التبادل باللعب، إذ أنّ مشكلة البحث تكمن بأن لاعبي الريشة الطائرة للشباب في البطولات المحلية والدوري يتجنبون أداء الضربات الطائرة عندما تسنح الفرصة لذلك، حيث يأتي هذا الخلل من خلال ضعف قدراته البدنية التي لها الأثر في أداء تلك المهارة والتي تجعله محرجاً من أن يقوم بأداء الهجوم وحسم النقطة، وتم اعتماد التمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي مما له اثراً ملحوظاً أثناء الاداء وبالمستوى الافضل، وهدف البحث إلى أعداد تمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبى الريشة الطائرة للشباب والتعرف على اثر تمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبى الريشة الطائرة للشباب.

وتبنى الباحثون المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث بلاعبى الشباب وبواقع (12) عداء، وتم تهيئتهم وتكيفهم حول التمرينات البدنية المقننة من حيث مستوى الاداء. وتم تطبيق التدريبات الخاصة على المجموعتين التجريبيين ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ليفين واختبار T للعينة المترابطة وغير المترابطة) وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات .

- أن التمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي قد أثر ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبى الريشة الطائرة للشباب.

Research Summary

The impact of extreme physical exertion exercises using the musical rhythm in the development of some physical abilities and accuracy of the skill of the overwhelming blow forward to the badminton players of the youth

Haidar Abdul Wahed Issa / Ministry of Education / Education Mahaweel district-

Fahimwahed972@yahoo.com

The skill of the front-end strike is one of the most important skills in the game. It is one of the offensive skills that has the effect of changing the course of the game and is considered a decisive blow if the player wants to end the exchange by playing. The problem of research is that the badminton players in local and league tournaments avoid hitting. When the opportunity arises, where this imbalance comes through the weakness of physical abilities that have an impact on the performance of that skill, which makes it awkward



to perform the attack and resolve the point, and was adopted exercises maximum physical effort using the rhythm of the music And the aim of the research to the number of exercises physical effort maximum by using the rhythm of music in the development of some physical physical abilities and accuracy of the crushing skill of the front of the players of badminton for young people and to recognize the impact of exercises physical effort maximum using the rhythm in the development of some physical abilities and accuracy The skill of striking the front of the badminton players of the youth.

The researcher adopted the experimental approach in the equivalent groups and determined the research society with the young people and with (12) hostility, and was prepared and adapted to the physical exercise in terms of the level of performance. The training was applied to the two experimental groups for eight weeks and three training units per week. The researcher used the following statistical methods (mean, median, standard deviation, Levin, T test for the interrelated and non-interrelated sample)

The researcher reached the most important conclusions.

-Exercise exercises the maximum physical use of the rhythm of music has had a positive impact in the development of some physical abilities and accuracy of the skill of the overwhelming blow forward to the players of badminton for young people.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

على الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي، لا بد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتحقق من العديد من الحقائق العلمية والربط بينها للتوصل إلى أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعاليات الرياضيات بالشكل الأمثل في محاولة لاستثمار الطاقات البشرية الموجودة إلى أقصى حد ممكن.

فاليوم لا محدودية للعلوم وامكانية استخدامها في شتى المجالات، فقد رأى الباحث امكانية الاستفادة من بعض الإيقاعات الموسيقية في مجال التدريب الرياضي اذ تلعب هذه الفكرة دورا كبيرا في روح اللاعب من خلال ما تبعثه هذه الإيقاعات من حوافز معنوية حيث تكون بيئة جيدة للاعب ليقدم ابداعا رياضيا مستوى كبير بالإداء الفني والمهاري وبواسطتها يمكن وضع تدريبات مصاحبة للإيقاع المتناعم مع الإيقاع الحركي للتمرين المحدد والاستفادة من امكانية الرياضي، فالتدريب المصاحب للأوزان الإيقاعية دورا كبيرا في تطوير الكثير من الجوانب البدنية، إذ أن الإيقاعات الموسيقية من شأنها أن تنظم الجهد وكذلك ضبط الأداء الرياضي وتحسينه. ولهذه اللعبة مهارات عدة تميزها عن باقي الألعاب منها الإرسال والضربة الأمامية والخلفية والضربة المسقطة على الشبكة وأن ما يخص هذه الدراسة الضربة الطائرة الأمامية الساحقة بوصفها إحدى المهارات الأساسية للعبة لما لها من تأثير في حسم النقاط .

وتكمن أهمية البحث في وضع تمرينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان تتلاءم وتتطابق مع التمرينات المركبة الموضوعه لتطوير بعض من القدرات البدنية المهمة ودقة مهارة الضربة الامامية الساحقة والتي لها الاثر برفع المستوى الفني لدى ناشئي الريشة الطائرة .



2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون لاعبون ومدربون في الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية تكمن مشكلة بأن لاعبي الريشة الطائرة في البطولات المحلية والدوري يتجنبون أداء الضربات الامامية الساحقة عندما تسنح الفرصة لذلك، حيث يأتي هذا الخلل من خلال ضعف قدراته البدنية التي لها الأثر في أداء تلك المهارة والتي تجعله محرجاً من أن يقوم بأداء الهجوم وحسم النقطة ولتطوير تلك المهارة من خلال وضع تمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان ونغمات واضحة تتلاءم مع التمرينات الموضوعة لضبط إيقاعها الحركي لتطوير المتغيرات البدنية ومهارة دقة الضربة الساحقة الامامية للإسهام في حل هذه المشكلة .

3-1 أهداف البحث يهدف الباحثون إلى:

- 1- إعداد تمرينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية الريشة الطائرة للشباب.
- 2- التعرف على اثر تمرينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية الريشة الطائرة للشباب.

4-1 فرض البحث:

يفترض الباحثون أن :

- أن لتمرينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية الريشة الطائرة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي المحاويل بالريشة الطائرة للشباب للموسم 2018 .

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/2/3 ولغاية 2018/4/14

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي المحاويل في محافظة بابل .

3. منهجية البحث وجراءته الميدانية :

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث من خلال تنفيذ تصميم المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي وهو أحد أساليب المنهج العلمي الذي يهدف إلى استخدام التجربة في إثبات الفروض عن طريق التجريب وتتخذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى

3-2 مجتمع البحث: حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبي نادي المحاويل الريشة الطائرة في محافظة بابل وعددهم البالغ (12 لاعب) والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي العراقي الريشة الطائرة، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية اولى- تجريبية ثانية) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية .

3-2 تجانس العينة: لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحث بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث، باستخدام اختبار (Levene) الذي ظهرت فيه قيمة معنوية الفروق (Sig) اكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات ، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث . وكما هو مبين في الجدول (1) الآتي :



الجدول (1)

اختبار تجانس الفروق (F) (Levene test)

المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	تجريبية (1) قبلي	تجريبية (2) قبلي	قيمة F (Levene)	مستوى الدالة
الطول	سم	171	4.1	0.16	0.60
الوزن	كغم	63.8	2.78	1.29	0.21
العمر	شهر	198	1.03	0.39	0.82
العمر التدريبي	شهر	16	0.60	0.70	1.00

* حجم العينة (12) مستوى الدلالة (0.05)

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث قبل البدء بتنفيذ مفردات التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث، إذ تم استخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة التي ظهرت فيه قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05) ولجميع الاختبارات مما يؤكد التكافؤ، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الاختبارات	وحدة القياس	تجريبية (1) قبلي	تجريبية (2) قبلي	قيمة T المحسوبة	مستوى الدالة	نوع الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ثانية	16.0	1.41	15.0	0.34	عشوائي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	25.8	1.72	26.6	0.89	عشوائي
تحمل القوة للذراعين	عدد	56.6	3.93	57.8	0.07	عشوائي
تحمل القوة للرجلين	متر	32.5	5.20	31.6	0.32	عشوائي
تحمل السرعة للذراعين	عدد/ثانية	43.1	3.97	42.3	0.43	عشوائي
تحمل السرعة للرجلين	ثانية	30.1	1.72	28.3	0.64	عشوائي
الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة/ثانية	6.41	0.43	8.69	1.19	عشوائي

* حجم العينة (12) مستوى الدلالة (0.05)

4-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- 1-الملاحظة.
- 2-المقابلات الشخصية.
- 3-الاختبارات والقياسات.
- 4-حاسبة لابتوب نوع (HP) أمريكي المنشأ عدد (1).
- 5-كاميرا نوع (Sony) ياباني المنشأ عدد (1).
- 6-ميزان طبي عدد (3).
- 7-ساعات توقيت الكترونية نوع (CASIO) يابانية الصنع .
- 8-مضارب ريشة طائرة نوع (WALLSON) عدد ١٠ مضارب.
- 9-ريش طائرة طبيعية قانونية عدد ٦٠ علبة نوع (YONEX)
- 10-ملاعب ريشة طائرة وملحقاتها (قوائم، شبك) عدد ٣ ملاعب .
- 11-أقراص مدمجة (CD) نوع skc كورية الصنع. شريط لاصق، كرات طبية مختلفة الالوان
- (4).
- 12-شواخص واقماح ملونة (احمر، ازرق، اصفر، اخضر) عدد (12).
- 13-جهاز اوركن نوع (KORGpa800) ذا سماعات مكبرة للصوت ايطالي المنشأ للإيقاعات عدد (1).



3-4-5 توصيف اختبارات القدرات البدنية:

توصيف الاختبارات القدرات البدنية المرشحة للبحث:

أولاً- القوة المميزة بالسرعة:

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين (1):

الاختبار: استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين لمدة (١٠ ثا)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الذراعين والكتفين .

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، بساط أرضي .

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الاستناد الأمامي ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من تكرارات.

التسجيل: تحسب عدد مرات الثني والمد للذراعين لمدة (١٠ ثا).

ثانياً- القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

الاختبار: الحجل على رجل واحدة لمسافة (٣٠) م يمين ويسار.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (المرجحة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الأمر بالبدء يحجل المختبر إلى مسافة ١٥ م (ثم يغير الحجل على الرجل الأخرى الطليقة إلى خط النهاية)، وتعطى للمختبر محاولتين وتحسب الأفضل .

التسجيل: يحسب الزمن بالثانية .

ثالثاً- تحمل القوة: تحمل القوة للذراعين:

اختبار: استناد أمامي ثم ثني الذراعين ومدّها لغاية التعب .

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين .

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الاستناد الأمامي ويكرر الأداء حتى استنفاد الجهد

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف

التسجيل: أطول فترة ممكنة يستطيع المختبر تحملها .

رابعاً- تحمل القوة للرجلين :

الاختبار: الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة بالدقيقة .

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي للعضلات القابضة للرجلين .

وصف الأداء: يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة ممكنة بالدقيقة ولمحاولة واحدة فقط .

الأدوات اللازمة: شريط قياس، صفارة .

حساب الدرجات: درجة المختبر هي قطع أكبر مسافة ممكنة .

ثالثاً: اختبار الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس (Smas) (2):

الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء لمهارة الضرب الساحق من فوق الرأس .

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي يقوم المدرب بإرسال الريش للمنطقة المراد أداء المهارة منها، يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس باتجاه المستطيلات في الجهة المقابلة من الملعب .

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٢٣٦
(2) تأمر رأفت السيد: تصميم مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعب الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، 2004، ص145.



-تعطى خمس محاولات لكل مختبر ودرجة الاختبار تصبح من (15) لأن لكل محاولة درجة من ثلاثة (3، 2، 1)

التسجيل: يسجل للاعب المحاولات الخمسة بحيث إذا سقطت في المستطيل الأكبر تعطى درجة واحدة وإذا سقطت الريشة في المستطيل الوسط تعطى درجتان وإذا سقطت في المستطيل الأصغر تعطى ثلاث درجات ويحصل اللاعب على صفر إذا سقطت الريشة خارج هذه المستطيلات و يجب أن تلمس قدما المختبر أو أحدهما المربع المحدد لمنطقة الأداء وإذا لم يتم ذلك تعاد المحاولة.

3-4-6 تحديد الإيقاعات الموسيقية: بعد تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة الأمامية للريشة الطائرة وتحديد التمرينات التي تم وضعها لتطوير تلك القدرات، ومن خلال الخبرة الفنية للباحثين بالمجال الموسيقي قام بوضع (8) إيقاعات موسيقية ذات اوزان متلائمة مع اوزان الإيقاع البدني لكل تمرين، والعمل على تطبيق التمرين مع الوزن الموسيقي المستعمل بنفسه لغرض التأكد من ملائمة اوزان الإيقاعات الموسيقية مع الاوزان الحركية للتمرينات البدنية.

3-4-7 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 2018/2/3 على أربعة من لاعبي الريشة الطائرة للشباب من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ هذه الاختبارات فضلاً عن التعرف على ما يأتي:

- 1-تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
- 2-التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
- 3-قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
- 4-التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
- 5-تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.
- 6-ملائمة الإيقاع الموسيقي مع الوزن الحركي للتمرين .
- 7-ضبط سرعة الإيقاع الموسيقي مع الشدة المستعملة لكل تمرين.

3-5 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية في قاعة نادي المحاوليل الرياضي على ثلاثة ايام من يوم الاربعاء الموافق 2018/2/7 ولغاية يوم الجمعة الموافق 2018/2/9.

التجربة الرئيسية: تنفيذ التمرينات البدنية المستخدمة للإيقاع الموسيقي، وبعد إجراء الاختبارات القبلية لمجاميع البحث، تم تنفيذ التمرينات البدنية باستخدام الإيقاع الموسيقي خلال (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع بمجموع (24) وحدة تدريبية بالأيام (السبت، الاثنين، الاربعاء)، إذ تم وضع (4) تمارين للوحدة التدريبية اشتملت على (2) تمرينين بدنيين و (2) تمارين مهارية إذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة أخذ (50) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية ضمن الجزء الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات، وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري، بدأت التجربة في يوم السبت الموافق 2018/2/10 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/10. وقد بدأ مستوى الشدة من (80 %) وصولاً الى (100 %) وتم العمل بها بنسبة (1:2) وقد حددت الشدة على اساس النبض القصوي كل لاعب من خلال المعادلة (النبض القصوي = 220 - عمر اللاعب) وكذلك تحديد نبض اللاعب عند الشدة المحددة من خلال المعادلة (النبض المطلوب خلال شدة معينة = (المطلوبة الشدة×القصوي النبض)/100، إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الأمامية الساحقة وقد تم وضع الإيقاع الموسيقي بشكل ملائم حيث تم وضعه بشكل يمكن التحكم بسرعه ليلائم الشدة المحددة للتمرينات الموضوعه وتقليل الشعور بالملل والرغبة في تكرار عدد اكثر من التكرارات التي طبقت على المجموعة التجريبية الثانية اذ



عملت الإيقاعات الموسيقية كعامل محفز للاعبين على الأداء، وتم تنفيذها بشكل مباشر من قبل الباحث.

3-6 الاختبارات البعدية: أجرى الباحثون الاختبارات البعدية في قاعة نادي المحاويل على ثلاثة أيام يوم الخميس الموافق 2018/4/12 لغاية يوم السبت الموافق 2018/4/14، بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات.

3-7 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية. الوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. ليفين. اختبار T للعينات المستقلة، اختبار T للعينات المترابطة المستقلة.

4-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1-1 عرض الفروق في نتائج بعض القدرات البدنية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى وتحليلها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة لنتائج القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى في القياس القبلي والبعدى

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة*	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ ثا	16.0	1.41	18.6	1.86	2.90	0.004	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	25.8	1.72	27.6	2.14	1.07	0.003	معنوي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	56.6	3.93	58.1	3.54	2.66	0.000	معنوي
4	تحمل القوة للرجلين	متر	32.5	5.20	34.5	4.88	1.82	0.002	معنوي
5	تحمل السرعة للذراعين	عدد	43.1	3.97	46.1	2.31	2.15	0.003	معنوي
6	تحمل السرعة للرجلين	ثانية	30.1	1.72	28.3	1.75	5.11	0.002	معنوي
7	الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة	6.41	0.43	6.66	1.82	1.12	0.001	معنوي

*حجم العينة (6) مستوى الدلالة (0.05)

يبين جدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الأولى إذ جاءت النتائج لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين قيمة (ت) المحسوبة هي (2.90) ومستوى دلالة (0.004) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، فقد قيمة (ت) المحسوبة هي (1.078) ومستوى دلالة (0.003) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بخصوص اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.66) ومستوى دلالة (0.00) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وظهرت المؤشرات الإحصائية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (1.82) ومستوى دلالة (0.027) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لتحمل السرعة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.15) ومستوى دلالة (0.003) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بخصوص تحمل السرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (5.11) ومستوى دلالة (0.002) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من



(0.05). أما بالنسبة لقياس اختبار الدقة للضربة الساحقة الامامية، فقد قيمة (ت) المحسوبة هي (1.12) ومستوى دلالة (0.001) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).
4-1-2 عرض الفروق في نتائج بعض القدرات البدنية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة لنتائج بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية في القياس القبلي والبعدي
* مستوى الدلالة (0.05) حجم العينة (6)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة*	نوع الدلالة
			س	ع+	س	ع+			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ ثا	15.6	1.86	23.8	2.78	6.53	0.001	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	26.6	1.50	32.5	2.73	4.31	0.008	معنوي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	57.8	3.93	68.5	3.50	16.43	0.000	معنوي
4	تحمل القوة للرجلين	متر	31.6	4.50	40.1	2.99	4.62	0.006	معنوي
5	تحمل السرعة للذراعين	عدد	42.3	4.02	52.0	3.57	16.36	0.000	معنوي
6	تحمل السرعة للرجلين	ثانية	28.3	2.65	24.6	1.63	4.18	0.009	معنوي
7	الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة	8.69	0.37	8.96	1.15	3.22	0.004	معنوي

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية اذ جاءت النتائج لاختبار اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين قيمة (ت) المحسوبة هي (6.53) ومستوى دلالة (0.01) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).
أما بالنسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (4.31) ومستوى دلالة (0.008) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). اما بخصوص اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (16.4) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وظهرت المؤشرات الإحصائية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (4.62) ومستوى دلالة (0.006) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (16.3) ومستوى دلالة (0.00) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). لقياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (4.18) ومستوى دلالة (0.009) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس اختبار الدقة للضربة الساحقة الامامية، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (3.22) ومستوى دلالة (0.008) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).



2-4 مناقشة النتائج:

1-2-4 مناقشة الفروق في نتائج بعض القدرات البدنية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية:

من خلال الجداول (3-4) التي تبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين في اختبارات اهم القدرات البدنية يتبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعتي البحث على الرغم من اختلاف التمرينات بين المجموعتين، يعزو الباحث الفروق الحاصلة لصالح الاختبارات البعديّة الخاصة بأهم القدرات البدنية يرجع إلى الاسباب الاتية :

❖ أن التمرينات التي اعدّها الباحثون كانت مؤثرة وفعالة سواء كانت للمجموعة التجريبية الأولى او الثانية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التمرينات بإعطاء فترات الراحة وبأزمنة مدروسة حيث تعد الراحة بأزمنة مختلفة أمراً مهماً جداً لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية الى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عضلي، وقد أكد (محمد رضا ابراهيم) ذلك اذ يشير إلى: "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر"⁽¹⁾. وهذا ما يؤكده (مؤيد جاسم محمد وآخرون) حيث يشير إلى " أن التقويم المستمر لمكونات حمل التدريب والتحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب وشدته دون الدخول في ظاهرة الحمل الزائدة تسهم في تحقيق الانسجام بين القدرات البدنية الأساسية للاعب وتطويرها"⁽²⁾.

❖ والذي دل على وجود فرق معنوي بمتغير البحث بين المجموعة الاولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ يعزو الباحث ذلك الفرق نتيجة تطبيق التمرينات البدنية مع الإيقاع الموسيقي على المجموعة التجريبية إذ لعب الإيقاع الموسيقي دوراً مهماً من خلال التحكم بتحركات اللاعبين، وكذلك خلق بيئة جيدة للتدريب وزيادة عدد تكرارات التمرينات التي ركزت على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الريشة الطائرة شباب وهي عينة مناسبة بوصف هذه المرحلة العمرية تحتاج الى تطوير القدرات الحركية تزامناً مع تطوير الأداء المهاري لخلق توازن بين الجانب البدني و المهاري للشباب وبالتالي ينعكس على أداء اللاعب داخل الملعب .

يرى الباحث انه من الضروري الاعتماد على هذه التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص لأنها تساعد على تطوير القابلية الجسمية وخاصة القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة لذلك اعتمد الباحث على التنوع في استخدام هذه التمرينات وذلك بغرض حدوث تأثير في القدرات البدنية حيث كانت لكل قدرة بدنية تمرينات خاصة بها بما يتلائم مع الهدف من هذه القدرة ومدى تأثيرها من حيث الحمل التدريبي

أما فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية والتي كانت التمرينات المعدة لها هي تمرينات خاصة بالمكونات الحمل بالحدود العليا في فترات الراحة حيث تم اعطاء اكبر قدر من الراحة الايجابية وبصورة مقننة لكي يتم استعادة اكبر قدر ممكن من مصادر الطاقة للجسم .

(1) محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد مكتب الفضلي، ط1 2008، ص88 .
(2) مؤيد جاسم محمد (وآخرون): اثر استخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطور القوة القصوى لعضلات الرجلين، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005، ص44 .



4-3 عرض الفروق في نتائج القدرات البدنية في القياس البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية الأولى و التجريبية الثانية وتحليلها):

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة و نوعها لنتائج بعض القدرات البدنية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة*	نوع الدلالة
			تجريبية (1)	تجريبية (2)	س2	ع2			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ثا	18.66	1.86	23.83	2.78	3.77	0.004	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	27.66	3.14	32.50	2.73	2.84	0.018	معنوي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	58.16	3.54	68.50	3.50	5.07	0.000	معنوي
4	تحمل القوة للرجلين	متر	34.50	4.88	40.16	2.99	2.42	0.036	معنوي
5	تحمل السرعة للذراعين	عدد	46.16	2.31	52.00	3.57	3.35	0.007	معنوي
6	تحمل السرعة للرجلين	ثانية	28.33	1.75	24.66	1.63	3.75	0.004	معنوي
7	الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة	6.88	0.88	7.65	2.32	4.65	0.006	معنوي

* مستوى الدلالة (0.05) حجم العينة (12)

في ضوء البيانات المستخرجة وكما هي مبينة في الجدول (5) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) فقد ظهرت النتائج لاختبار القوة المميزة بالسرعة قيمة (ت) المحسوبة (3.77) ومستوى الدلالة (0.004) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة (2.84) ومستوى الدلالة (0.018)، حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05)، اما بخصوص اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (5.07) ومستوى دلالة (0.000) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وظهرت المؤشرات الإحصائية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.42) ومستوى دلالة (0.036) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما لقياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (3.35) ومستوى دلالة (0.007) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). اما بخصوص لقياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (3.75) ومستوى دلالة (0.004) إذ جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05) أما بالنسبة اختبار الدقة للضربة الساحقة الامامية، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة (4.65) ومستوى الدلالة (0.006)، حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).

4-3-2 مناقشة نتائج الفروق في القدرات البدنية للقياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية:

4-3-2-1 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين:

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية الأولى و التجريبية الثانية في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية.

ويرى الباحثون سبب هذا التطور للمجموعة التجريبية الثانية هو توفير الطاقة اللازمة للعضلات عند الجهد البدني الذي يتميز بالأداء لغاية (45 ثانية)، وهذه التمارين اثبتت فاعليتها بصورة فعالة



وبصورة واضحة على المجموعة التجريبية بوصف التدريبات كانت داخل الملعب ووفق الأداء المهاري للعبة ووفق الإيقاع الموسيقي المناسب من حيث تطبيق لاعبي الشباب للتمرينات والتنسيق الحركي معها، هنا كان للإيقاع دوراً بأبعاد لاعبي الشباب عن الملل والرغبة بالأداء أكثر وأكثر كونه يمثل عاملاً مثيراً ومشوقاً، ويؤكد ذلك (أبو العلا أحمد) " أن ارتفاع المستوى البدني للرياضي يعتمد على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي"⁽³⁾.
- أن كلا العنصرين أو الصفتين البدنية القوة والسرعة مرتبطتين مع بعضهما بشكل متبادل وعند إغفال أي عنصر منها فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض فاعلية العمل وتغير نوع القوة⁽²⁾، أما بخصوص التطور الحاصل للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية فيرى الباحث أن استخدام هذه التمرينات تميزت بتزامن كل من القوة والسرعة لحظياً في نفس الوقت وذات الانقباض والانقباض السريع لعضلات الرجلين من خلال التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة دون وجود فترة انتظار لتجمع القوة⁽³⁾.

4-3-2 مناقشة نتائج تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين :

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (5) يتبين ظهور فروق معنوية في اختبارات القدرات البدنية بين مجموعتي البحث في (تحمل القوة للذراعين، تحمل القوة للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية إذ يرى الباحث أن التطور المعنوي للمجموعة التجريبية الثانية الذي تميزت بفترة راحة أكبر مقارنة بتمرينات المجموعة التجريبية الأولى وبشدة تدريبية تحت القصوى لأنها تعمل على تطوير تحمل القوة، إذ تراوحت عدد تكرار التمرينات للمجموعة التجريبية الثانية ما بين (3-6) تكرارات وبفترات راحة (استعادة الاستشفاء) ما بين (1-2) دقيقة وهي أكبر من الراحة التي تم إعطاؤها للمجموعة التجريبية الأولى البالغة من (1-1.5) دقيقة، إذ تلعب فترة استعادة الاستشفاء بين التمرينات دوراً بالغ الأهمية في تطوير أي شكل من أشكال التحمل، ويرى الباحثون أيضاً إلى أن تحمل القوة تعد أحد أوجه القوة التي يكون احتياجها للطاقة بشكل كبير لأنها تعتمد على مدة دوام المثير وليس على شدته، ومدة الدوام تعني احتياج طاقة أكبر لمواصلة العمل العضلي ويؤكد (أبو العلا أحمد) وأحمد نصر الدين) على اختلاف فسيولوجية العمل العضلي في تدريب القوة عنه في تدريب تحمل القوة من حيث نوع الألياف العضلية العاملة والوحدات الحركية المشاركة في الانقباضات العضلية ونظم إنتاج الطاقة السائدة .

4-3-3 مناقشة نتائج تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين يتضح لنا وجود فروق معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية، يدل ذلك على حدوث تطور في تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة التي تدرب عليها أفراد عينة البحث، حيث تطورت قدرة المجموعة التجريبية الثانية على مقاومه حاله التعب من خلال تحسن وظائف أعضاء إنتاج الطاقة لا هوائياً وبالخصوص نظام حامض اللاكتيك مع تحسن مقاومتهم لآثار زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الألياف العضلية بالإضافة إلى تطور وظائف تصريف حامض اللاكتيك من الألياف العضلية إلى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في إعاقه استمرار الأداء الحركي وتأخر ظهور أعراض حاله التعب، ويؤكد (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين) بأن المشكلة الرئيسية التي تعترض العمل العضلي في ظروف التحمل اللاهوائي تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد للعضلات العاملة وعدم كفايته لإنتاج

(1) أبو العلا أحمد: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 ص200.

(2) ريسان خريبط . التدريب الرياضي، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1988، ص212 .

(3) عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية الأعداد البدني، طرق القياسي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1977، ص23.



الطاقة المطلوبة للاستمرار بالأداء مما يؤدي إلى إنتاج الطاقة لا هوائيا (نظام حامض اللاكتيك) وزيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلي مع استمرار الأداء مما يسبب الإحساس بالتعب العضلي⁽¹⁾.

4-2-3-4 مناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الطائرة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون وكما مفصل في الجدول (5) للاختبار البعدي لمهارة دقة الضربة الساحقة الامامية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يتبين ان هنالك فرقا معنويا في كلا الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، وهذا الفرق يعزوه الباحث الى التطور الحاصل لمجموعة البحث التجريبية الثانية في بعض المتغيرات البدنية ومن ثم الى تنفيذ هذه المجموعة للتمرينات التي اعدّها الباحث باستخدام الإيقاع الموسيقي وأن الدقة في لعبة الريشة الطائرة مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من أداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة واحراز الفوز⁽⁴⁾.

فمن الطبيعي جدا ان نلاحظ تطور المجموعة التجريبية الثانية في اختبائي دقة أداء مهارة الضربة الساحقة الامامية للريشة الطائرة وكذلك للمجموعة التجريبية الاولى بسبب المناهج التدريبية على كلتا المجموعتين، ولكن الفرق المعنوي الذي حصل للمجموعة التجريبية الثانية كان واضحا عبر تطبيقهم للعديد من التمرينات البدنية التي اعدت بشكل علمي مدروس وكذلك ادخال الإيقاع الموسيقي عليها، وان قدرة اللاعبين على السيطرة على الشد والارتخاء في الحركات الرياضية تعطيه امكانية لتنظيم الجهد المبذول والقوة المصروفة وتوزيعها بشكل موزون خلال الاداء الحركي، فلذلك فأن ضبط الاداء الحركي مع الإيقاع الموسيقي سيساهم في تنظيم وترتيب عملية الشد والارتخاء للعضلات خلال الاداء، فأداء اللاعبين للضربات الطائرة سواء أكان بشكل فردي أم بمشاركة لاعبين اثنين لاعبين وباستعمال اوزان موسيقية تناغمت وتطابقت بشكل تام مع الاوزان الحركية للتمرينات كان له الفضل بذلك الفرق المعنوي. اذ عمل الباحث على خلق بيئة تدريبية جديدة بإدخال الإيقاع الموسيقي وكذلك خلق جو اشبه بجو المنافسة من خلال التمرينات البدنية ومهارة دقة الضربة الطائرة الامامية فضلاً عن مستوى الشد المطبقة والعالية جدا والمثابة لشدد المنافسات.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- من خلال ما توصل له الباحث من نتائج استنتج الآتي:
- 1- إن التمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي لها اثر في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الريشة الطائرة شباب.
 - 2- كان التأثير الايجابي واضحا للتدريبات التي استخدمتها أفراد المجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية شباب.
 - 3- كان للإيقاع الموسيقي بالتمرينات دور فعال في تطوير القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية شباب.
 - 4- استخدام الإيقاع الموسيقي اثر ايجابي في التزام اللاعبين وحضورهم الوحدة التدريبية و التفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من الواجبات التدريبية.

2-5 التوصيات:

- في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث الآتي:
- 1- التأكيد على ضرورة استعمال التمرينات الخاصة بالحد الأقصى من زمن الاداء لتطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الريشة الطائرة شباب.
 - 2- الاهتمام الكبير التأكيد على أهمية الإعداد البدني الخاص بأداء المهارات الفنية في لعبة الريشة الطائرة وحسب متطلبات كل مرحلة تدريبية.

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص143.



- 3-يفضل أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية خاصة وأن هناك إيقاع موسيقي مصاحب للتمرينات .
- 4-اجراء دراسات وبحوث أخر على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين للعبة الريشة الطائرة.
- 5-يفضل اجراء دراسات وبحوث على رياضات والعبا اخرى و لكل الفئات ولكلا الجنسين طالما هناك افكار متجددة لا سيما فكرة ربط الايقاع الموسيقي مع الحركات الرياضية .

المصادر

- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- تأمر رأفت السيد: تصميم مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، 2004.
- ريسان خريبط. التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988 .
- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي: اللياقة البدنية و مكوناتها-الأسس النظرية الأعداد البدني، طرق القياسي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1977.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد مكتب الفضلي، ط1، 2008.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- مؤيد جاسم محمد (وآخرون): اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطور القوة القصوى لعضلات الرجلين، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005.



نماذج للتمرينات المستخدمة

الايقاع المستخدم	الراحة	المجاميع	التكرار	الشدة	التمرينات	
Disco samba	60ض/د	2	8	%80	- قفز من الارض الى صندوق ارتفاعه (40سم) بشكل ترددي	السبب
	60ض/د	2	8	%80	- استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين (20 تكرار)	الجانب البدني
Disco samba	120ض/د	2	8		- اداء الضرب الساحق الامامي من فوق الراس الى الاعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مساحة 2متر لأداء الضربة الأخرى	الجانب المهاري
		2	8		- اداء الضربة الامامية المدفوعة باستخدام (3) ريش معلقة تبعد مسافة (1م) واحدة على الأخرى وعلى ارتفاع (2م) ويتمركز اللاعب على بعد (1م) عن المنتصف	
Club House	60ض/د	2	8	%85	- قفز من الارض الى صندوق ارتفاعه (50سم) بشكل ترددي	الاثني
		2	8		-الحجل على ساق واحدة 30م وبالتناوب	الجانب البدني
Club House	60ض/د	2	8	%85	-اداء الضرب الساحق الامامي من فوق الراس الى الاعلى مع ارتدادها لنفس اللاعبين وبارتفاعين مختلفين من (1-2متر)	الجانب المهاري
		2	8		-مدرب يمسك بيده (8) ريش ويقف في جهة شبكة اليمين من الملعب مقابل اللاعب يقوم اللاعب بأداء ضربة وهمية على الشبكة ومن ثم يقوم بأداء الضربة الساحقة الامامية بوجود شواخص او خطوط	
Orhan cepki	60ض/د	2	8	%80	-استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين (20 تكرار)	الجانب البدني
		2	8	%80	-من وضع الوقوف مسك الحبل المطاط وسحبه باستمرار الى الامام بأطول فترة ممكنة	
Orhan cepki	120ض/د	2	8	%80	-الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	الجانب البدني
		2	8	%80	- اداء الضربة الساحقة الامامية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2,5) متر وتكون مسافة بين الريشتين (2متر) بحيث يقف اللاعب بالمنتصف	الجانب المهاري
Orhan cepki	120ض/د	2	8	%80	- اداء الضرب الساحق الامامي من فوق الراس الى الاعلى مع ارتدادها لنفس اللاعبين وبارتفاعين مختلفين من (1-2متر)	
		2	8	%80		



الوحدة التدريبية الثانية

الايقاع المستخدم	الراحة	المجاميع	التكرار	الشدة	التمرينات		
Euro Trance	60ض/د	2 2	8 8	85%	- القفز الى الاعلى مع ضم الرجلين على الصدر 15 تكرار - الوثب الطويل من الثبات	الجانب البدني	السبت
	120ض/د	2 2	8	85%	- اداء الضربة الساحقة الامامية المدفوعة على جهتين خط عمودي مرسوم على حائط مستوى طوله (3متر) - تقوم بوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع 1م وبعدها يقوم المدرب بتوزيع الريش الى اللاعب لاداء الضربة الساحقة الامامية بحيث يستطيع اللاعب ان يمررها مابين الحبل والشبكة	الجانب المهاري	
Fashion Funk	60ض/د	2 2	8 8	85% 85%	- القفز زوجي امامي وجانبي بشكل متعاقب من فوق 4 حواجز ثم الانطلاق الى مسافة 5م علما ان ارتفاع الحواجز 60سم - القفز الى الاعلى مع ضم الرجلين على الصدر 10 تكرار	الجانب البدني	الاثنين
	90ض/د	2	6	90%	- اداء الضربة الامامية المدفوعة امام الحائط مستوى على بعد (2-5م) من الحائط 60 ثانية - مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة ويبيده (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لاداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لاداء الضرب الساحق الامامي.	الجانب المهاري	
Groove it up	120ض/د	2 2	8 8	85%	- استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين لغاية التعب من وضع الوقوف مسك الحبل المطاط وسحبه باستمرار الى الامام لاطول فترة ممكنة - رفع الرجلين مانلا عن الارض من الرقود لغاية التعب - الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	الجانب البدني	الاربعاء
	120ض/د	2	8	85%	- يؤدي اللاعب الضربة الامامية بوسطة مضرب التنس والتحرك على الخط الامامي بالقفز مع لعب بالريشة 10 تكرار - يقف اللاعب في منتصف الملعب لاداء الضرب الساحقة الخلفية بوجود شواخص او خطوط	الجانب المهاري	



الوحدة التدريبية الثالثة

الايقاع المستخدم	الراحة	المجامع	التكرار	الشدة	التمرينات	السبب	الجانب البدني
Groove it up	120ض/د	2 2	6 6	%90 %90	-من وضع الوقوف التعلق بالذراعين على جهاز العقلة (10 تكرار) -الوثب الطويل من الثبات	الجانب البدني	
	120ض/د	2	6	%90 %90	- اداء الضربة الساحقة الامامية المدفوعة على جهتين خط عمودي مرسوم على حائط مستوى طوله (3متر) - يقف اللاعب في منتصف الملعب لاداء الضرب الساحقة الخلفية بوجود شواخص او خطوط	الجانب المهاري	
Sister & Girl	120ض/د	2	6	%95	-استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا -الفقر بالرجلين معا فوق عشرة حواجز بارتفاع (50سم)	الجانب البدني	الاثنين
	120ض/د	2	6	%95	- اداء الضربة الساحقة الامامية من فوق الرأس امام حائط مستوي بعد (2,5) متر - مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وببده (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لاداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالفقر لاداء الضرب الساحق الامامي.		
Halay HC	120ض/د		6	%90	-الحبل على ساق واحدة 30م وبالتناوب -من وضع الوقوف التعلق بالذراعين على جهاز العقلة -الحبل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	الجانب البدني	الاربعاء
	120ض/د			%90	- اداء الضربة الساحقة الامامية باستخدام (3 ريش) معلقة تبعد مسافة (1متر) واحدة على الاخرى - تقوم بوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع 1م وبعدها يقوم المدرب بتوزيع الريش الى اللاعب لاداء الضربة الساحقة الامامية بحيث يستطيع اللاعب ان يمررها ما بين الحبل والشبكة	الجانب المهاري	



دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية على المانع المائي وعلاقتها بالإنجاز في ركض (3000م) موانع

أ.د علي عطشان خلف

أ.د محمد حسين حميدي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مستخلص البحث

لقد تطرق الباحثان في المقدمة الى ان الوصول إلى انجازات الرياضية والعالمية والفوز بالبطولات المتحققة عن طريق التطور التقني والعمل في المجال الرياضي أن التطور السريع الذي حدث في فعاليات ألعاب القوى وعلى وجه الخصوص فعالية ركض (3000) م موانع في العالم كان نتيجة تضافر جهود العلماء والباحثين وذوي الاختصاصات المختلفة في مجالات الرياضية كافة ومنها مجال (البايوميكانيك) الذي شهد تطور من الناحية النظرية والعلمية المرتبطة بحركة الجسم باستخدام التقنيات الحديثة ومما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية بإيجاد أفضل السبل والواجب إتباعها لخدمة الأداء الحركي أن الانجاز الرقمي في مسابقة ركض (3000) م موانع يتعلق بشكل كبير بفن اجتياز الموانع ومن ضمنها المانع المائي الذي يعطي سببا لتأخير الانجاز الرقمي في العراق وقد هدفه الدراسة الى:

- التعرف على علاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في الدورات الثلاث.
 - التعرف على فروق بعض المتغيرات الكينماتيكية في الدورات الثلاث.
 - تحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية لعدائي (3000) م موانع والتي تؤثر في انجاز المانع المائي .
- وقد افترض الباحثان الى ان:**
- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق .
 - توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها البعض لأخر في بعض دورات السباق.

اما عينة البحث فقد استخدم الباحثان عينة قوامها (5) عدائين من المشاركين في بطولة العراق 2015 إذا تم تصوير فن اجتياز المانع باستخدام كامرة فيديو ثم تحليل النتائج بالحاسوب لدارسة بعض المتغيرات التي توصل إليها الباحثون - المسافة الكلية، وقد تم عرض ومناقشة النتائج في الباب الرابع وتضمن الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات فقد استنتج الباحثان مجموعة من النتائج وكانت على النحو التالي:

- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق
- توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها البعض لأخر في بعض دورات السباق. وقد اوصى الباحثان :
- عند قيام المدربين بعملية التدريب يجب عليهم التأكيد على النواحي التي تخدم مستوى الانجاز في فعالية ركض (3000) م موانع.
- على المدربين استخدام التصوير الفديوي في الاختبارات الميدانية للعدائين من أجل الوقوف مكامن الضعف من خلال تحليل الفلم الفديوي والتأكيد على المتغيرات المتعلقة بالنواحي الفنية التي تخدم الانجاز.



Summary of the research

Elkinmetekih some variables and their relationship to achievement in the running (3000 m) contraindications

Researchers

Maysan University / Faculty of Physical Education and Sports Science

Prof. Mohammed Hussein Hamidi Prof. Ali Atshan Khalaf

Almushrifawy : University of Alqadissiya- College of Physical Education and Sports Science

I've touched a researcher in the foreground that access to sport and the global achievements and win trophies achieved through technical and practical development in the field of sports that the rapid development that has occurred in the events of athletics and in particular the effectiveness ran 3,000 meters steeplechase in the world was the result of a combination of scientists and researchers efforts and with different specialties in all sports fields, including the field (Albayumkanak), which has seen the evolution theory and scientific associated with the movement of the body Ba use of modern technologies and thus inconsistent with the nature of the mechanical work of the effectiveness of finding the best ways and to be followed to serve the motor performance that digital achievement in a competition run (3000 m) Contraindications respect greatly the art of passing the barriers, including water inhibitor that gives a reason to delay the digital achievement in Iraq has objective to study

- Understand the relationship between some of the variables Elkinmetekih in three sessions.
- Identify some Elkinmetekih variables in three sessions differences.
- Identify the most important variables for hostile Elkinmetekih (3000 m) inhibitors, which affect the completion of the water inhibitor.

The researcher assumed that

- There are significant differences in some Elkinmetekih variables to pass the water inhibitor for some race courses.
- No significant correlation between some variables Elkinmetekih relationship to pass the water inhibitor to each other for the last race in some of the sessions. The research sample

Researcher has used a sample of (5) runners of the participants in the championship in 2015 if Iraq was filmed using the art of passing the inhibitor such as his command Vdioah then analyze the results of computer to study some of the variables that reached Albagesj- total distance.

The presentation and discussion of the results in Part IV and Part V ensure that the conclusions and recommendations researcher has concluded a set of results were as follows



- There are significant differences in some Elkinmetekih variables to pass the water inhibitor for some race courses
 - No significant correlation between some variables Elkinmetekih relationship to pass the water inhibitor to each other in some of the last race courses.
- The researcher recommended
- When the coaches training process must emphasize the aspects that serve the level of achievement in effectively ran the 3000 m steeplechase.
 - Coaches use imaging Alfdaoa in field tests for runners in order to identify weaknesses through the film Alfdaoa analysis and the emphasis on variables related to the technical aspects that serve the achievement

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

كان الفرد وما يزال الوحدة الأساسية التي تعتمد عليها المجتمعات في مسيرتها نحو التقدم والازدهار، وتؤدي التربية الرياضية دورا مهما في عملية تنمية الفرد والمجتمع وذلك عن طريق توجيه قدرات الفرد في الاستفادة من طاقته إلى أقصى حد ممكن وفي حدود إمكانياته الطبيعية أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب من اللاعب أعداد متكاملة للنواحي البدنية والفنية والنفسية والخطية والعقلية والتربوية. وقد توصل الكثير من دول العالم إلى انساب الطرائق العملية المستخدمة في عملية التدريب من أجل الوصول إلى انجازات الرياضية والعالمية والفوز بالبطولات المتحققة عن طريق التطور التقني والعمل في المجال الرياضي أن التطور السريع الذي حدث في فعاليات ألعاب القوى وعلى وجه الخصوص فعالية ركض (3000) م موانع في العالم كان نتيجة تضافر جهود العلماء والباحثين وذوي الاختصاصات المختلفة في مجالات الرياضية كافة ومنها مجال (البايوميكانيك) الذي شهد تطور من الناحية النظرية والعلمية المرتبطة بحركة الجسم باستخدام التقنيات الحديثة ومما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية بإيجاد أفضل السبل والواجب إتباعها لخدمة الأداء الحركي. تعد الدراسات والبحوث التحليلية وأدوات البحث المختبرية كافة من أحدث الوسائل التقنية لدراسة دقائق أجزاء الحركة واكتشاف الأخطاء ومحاولة تجاوزها وبما يتفق وطبيعة العمل الميكانيكي للفعالية وذلك بإيجاد المسار الحركي الصحيح للفعالية ويضع الحلول المناسبة التي تمكن العداء من استثمار قوة التي يستخدمها في وقت زمني جيد لخدمة الأداء إذا أشارت بعض الدراسات أن تطبيق القوانين الميكانيكية يختلف باختلاف خصائص الجسم الذي تطبق عليه الوسط الذي فيه ولتي تهدف الى دراسة الحركة التي يقوم بها الإنسان تحت مختلف الظروف وتمكن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الانجاز الرياضي من خلال الوقوف على الأخطاء التي قد تعترض طريق تقدم مستوى الانجاز ساعين للعمل على حلها والوصول إلى مستوى أفضل في فعالية ركض (3000) م موانع وهذا ما يصبو إليه الباحثان من خلال دراسته هذه.

2-2 مشكلة البحث:

أن مواكبة التطور السريع في انجاز فعاليات القوى بشكل عام وفعالية ركض (3000) م موانع بشكل خاص ونظرا لما يتمتع به الباحثون من خبرة في مجال الرياضي لاحظ أن هناك ضعفا كبيرا في عدد مرات التدريب على اجتياز المانع المائي لدى العدائين العراقيين وانعكس بدوره على مستوى الانجاز الرقمي لهذه الفعالية إذ أن زيادة زمن اجتياز المانع المائي يؤدي بدوره إلى زيادة زمن أداء السباق مما ينعكس بدوره على مستوى الانجاز بشكل عام إذا اجتاز العداء المانع المائي لمرة واحدة في حين تكرر لموانع الأخرى في كل دورة أربع مرات ويختلف تكنيك اجتياز هذا المانع بالاستناد عليه مما يتطلب تسخير بعض القوانين الميكانيكية وبالشكل الذي يتوافق مع مراحل الاجتياز الأخرى وهي مشكلة لا



يمكن تقويمها الا باستخدام بعض التقنيات التي توضح أجزاء الحركة بدقة وهذا ما اعتمدته الباحثان في تحليل نتائجه إذ يمكن دراسته هذه المشكلة واستحصال بعض المتغيرات من خلال بعض دورات السباق .

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات.
- 2- التعرف على فروق بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق.
- 3- تحديد اهم المتغيرات الكينماتيكية لعدائي (3000) م موانع التي تؤثر في اجتياز المانع المائي .

4-1 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي لبعض دورات السباق .
- 2- توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها ببعض الآخر في بعض دورات السباق.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: عداؤو ركض (3000) م موانع المشاركين في بطولة اندية العراق الألعاب القوى للعام 2015.

المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي- بغداد

المجال الزمني: المدة الواقعة بين 2016/3/1 ولغاية 2016/7/1 .

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: لفقد فرضت طبيعة المشكلة على الباحثين اعتماد منهج البحث الوصفي - الدراسة المسحية لملائمة هذه الدراسة .

3-2 مجتمع عينة البحث: مجتمع البحث هم العدائين الذين شاركوا في ركض (3000) م في بطولة اندية العراق 2016 والمقامة في بغداد للفترة من 2016/3/5، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبلغ عددهم (خمسة) وهم افضل عدائين من مجموع (عشرة) عدائين شاركوا في البطولة، حيث شكلوا نسبة (50%) من المجتمع الأصل اذ تم أبعاد العدائين الخمسة لأسباب تتعلق بضعف الانجاز الرقمي .

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- آلة تصوير فيديو نوع (Kohica) 2- حاسوب الي نوع (hp) 3- مقياس رسم بطول (91) سم يمثل ارتفاع المانع 4- ساعه توقيت يدويه (Kasio)

4-3 المتغيرات الكينماتيكية المعتمدة في البحث:

1- متغيرات المسافة وهي :

أ-المسافة قبل المانع.

ب- المسافة بعد المانع.

ج- المسافة الكلية.

2- متغيرات الزوايا وهي:

أ-زاويه الهبوط .

ب- زاوية النهوض .

ج-زاوية الطيران

3-متغيرات الأزمنة وهي:

أ-زمن المسافة قبل المانع .

ب-زمن الاستناد على المانع .

ج- زمن المسافة بعد المانع .



3-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان إجراء تجربته استطلاعية بتاريخ 2016/3/3 على احد العدائين من خارج عينة البحث من اجل التوصل الى ما يأتي :

- 1-للتأكد من سلامة عمل الأجهزة المستخدمة .
 - 2-للتأكد من مسافة ابتعاد وارتفاع جهاز التصوير الفيديو.
 - 3-التأكد من تطبيق افراد العينة للاختبار الذي يتم اجراءه .
 - 4-تحديد الادوات والاجهزة المطلوبة وتهيئة الكادر المساعد قبل البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية
- 3-5 التجربة الرئيسية:** أجريت بتاريخ 2016/3/5 على عينة البحث المشاركين في بطولة أندية العراق وعلى ملعب الشعب وذلك بنصب آلة تصوير فديوي على بعد 6 م من المانع المائي على الجهة اليمنى، وبارتفاع 1.70 واستغرقت التجربة 30 دقيقة، وتم كذلك تسجيل انجاز كل عداء .
- المسافة قبل المانع: وهي المسافة الأفقية التي تقاس من مشط رجل الارتقاء في أول تماس مع الأرض قبل المانع الى مركز المانع المائي .
 - زاوية النهوض: وهي الزاوية المحصورة بين الخط المائل الممتد من رجل الارتقاء الى نقطة الورك مع الخط في الاتجاه الأمامي للعداء في وضع الاستناد الخلفي .
 - زاوية الطيران: هي الزاوية المحصورة بين الخط المائل الممتد من نقطه ورك العداء في الصورة الأولى (ترك الأرض) الى نقطة وركه في الصورة اللاحقة مع الخط الأفقي .
 - زاوية الهبوط وهي الزاوية المحصورة بين الخط المائل الممتد من رجل الارتقاء الى نقطة الورك مع الخط الأفقي (الأرض) من الاتجاه الخلفي في وضع الاستناد الأمامي .
 - زمن المسافة قبل المانع: وهو الزمن المستغرق من لحظة تماس رجل الارتقاء الأرض قبل المانع حتى أول تماس المانع .
 - زمن الاستناد على المانع: وهو الزمن المستغرق من لحظة تماس الرجل الحرة للمانع وحتى لحظة ترك المانع بعد الاستناد عليه .
 - المسافة بعد المانع: وهي المسافة الأفقية التي تقاس من مركز المانع المائي الى مش رجل الهبوط (الاستناد الأمامي) .
 - زمن المسافة بعد المانع: وتعني الزمن المستغرق من لحظة تماس الرجل الحرة للمانع وحتى تحقيق أول تماس مع الأرض بعد المانع
 - المسافة الكلية : وهي المسافة المقاسة من لحظة أول ترك قبل المانع الى لحظة اول مس بعد المانع

3-6 المعالجات الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss باستخدام :

- 1.الوسط الحسابي 2.الانحراف المعياري 3.تحليل التباين (ف) 4.قيمة شيفيه 5.الارتباط .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

المسافة قبل المانع: يبين الجدول (1) ان هناك فرقاً في معدلات المسافة للدورات الثلاث، اذ يبلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(0,067 \pm 1,43)$ م، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة $(0,22 \pm 1,13)$ م، وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة $(1,30 \pm 0,031)$ م، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والدورات الثلاث وجد ان الوسط الحسابي للدورة السابعة هو أقل الاوساط

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمسافة قبل المانع والدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري
الثانية	1,43	0,067
الخامسة	1,31	0,22
السابعة	1,30	0,031



ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في المسافة قبل المانع فقد استخدم قانون (F) كما مبين في الجدول (2)، اذ نلاحظ ان القيمة الجدولية عند درجتى حرية (12.2) وبمستوى دلالة (0.01) مما يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث .

جدول (2)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)
بين الدورات	0.076	2	0.038	19
داخل الدورات	0.023	12	0.002	

*قيمة (F) الجدولية عند درجتى حرية (12-2) وتحت مستوى دلالة (0.01) هي (6.93) وعند مقارنة فرق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما في الجدول (3) لكل دورتين على حدة، وجد ان الفروق بين الدورة الثانية والدورة الخامسة اكبر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفروق بين الدورتين هو فرق معنوي، كذلك تبين ان الفرق بين الدورة الثانية والسابعة كان اكبر من قيمة (شيفيه) وهذا يعني أيضا ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة اصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (3)

يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية للمسافة قبل المانع بين الدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية	قيمة شيفيه
الثانية-الخامسة	0.12	0.10
الثانية-السابعة	0.13	
الخامسة-السابعة	0.01	

عرض نتائج المسافة بعد المانع: يتبين من الجدول (4) ان هناك فرقا في معدلات المسافة للدورات الثلاث، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (3,52±0,008)م أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة (3,53±0,011) م وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة (3,53±0,008) م، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للدورات الثلاث وجد ان الوسط الحسابي للدورة السابعة هو اقل الاوساط.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمسافة بعد المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري
الثانية	3.52	0.008
الخامسة	3.53	0.011
السابعة	3.53	0.008

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في المسافة بعد المانع فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) كما مبين في الجدول (5) ، اذ نلاحظ ان القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية عند درجتى حرية (12.2) وبمستوى دلالة (0.01) مما يعني ان الفرق بين الدورات الثلاث هو فرق عشوائي.

جدول (5)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات المسافة بعد المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,0012	2	0,0006	6
داخل الدورات	0,0011	12	0,0001	



عرض نتائج المسافة الكلية: يتبين من الجدول (6) أن هناك فرقا" في معدلات المسافة للدورات الثلاث إذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(0,071 \pm 4,97)$ م، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو $(0,030 \pm 4,82)$ م وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة $(0,030 \pm 4,83)$ م، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية للدورات الثلاث وجد أن الوسط الحسابي للدورة الخامسة هو أقل الأوساط.

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمسافة الكلية والدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري
الثانية	4,97	0,071
الخامسة	4,82	0,030
السابعة	4,83	0,030

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية والدورات الثلاث للمسافة الكلية فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) وكما مبين في الجدول (7)، أذ تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث

جدول (7)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات المسافة الكلية والدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,109	2	0,054	27
داخل الدورات	0,027	12	0,002	

وعند مقارنة فرق الأوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما مبين في الجدول (8) لكل دورتين على حدة، وجد الباحثان أن قيمة الفرق بين الدورة الثانية والدورة الخامسة أكبر من قيمة (شيفيه)، مما يعني أن الفرق بينهما هو فرق معنوي، كما تبين أن الفرق بين الدورتين الثانية والسابعة أكبر من قيمة (شيفيه) وهذا يعني أن الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي أيضا"، كما تبين أن الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة أصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني أن الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي

جدول (8)

يبين قيمة (شيفيه) لفرق الأوساط الحسابية للمسافة الكلية والدورات الثلاث

الدورات	فرق الأوساط الحسابية (متر)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	0,11	0,10
الثانية-السابعة	0,12	
الخامسة-السابعة	0,01	

زمن المسافة قبل المانع: يتبين من الجدول (9) أن هناك فرقا" في معدلات المسافة للدورات الثلاث، إذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(0,011 \pm 0,41)$ ثا، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فقد بلغ $(0,008 \pm 0,44)$ ثا، وللدورة السابعة $(0,016 \pm 0,24)$ ثا، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية للدورات الثلاث نلاحظ أن الوسط الحسابي للدورة الثانية هو أقل الأوساط.

جدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن المسافة قبل المانع والدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (ثانية)	الانحراف المعياري
الدورة الثانية	0,41	0,011
الدورة الخامسة	0,44	0,008
الدورة السابعة	0,42	0,016



ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية والدورات الثلاث في زمن المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث، فقد استخدم قانون تحليل التباين (F)، كما مبين في الجدول (12)، وتبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01)، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث.

جدول (10)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات زمن المسافة قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,003	2	0,0018	18
داخل الدورات	0,001	12	0,0001	

عند مقارنة فرق الأوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما مبين في الجدول (10) ولكل دورتين على حدة، وجد أن قيمة الفرق بين الدورتين الثانية والخامسة أكبر من قيمة (شيفيه)، مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي، كذلك تبين ان الفرق بين الدورتين الثانية والسابعة أصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة مساوياً الى قيمة (شيفيه) وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي.

جدول (11)

يبين قيمة (شيفيه) لفرق الأوساط الحسابية لزمن المسافة قبل المانع

الدورات	فرق الأوساط (دقيقة)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	0,03	0,02
الثانية-السابعة	0,01	
الخامسة-السابعة	0,02	

عرض نتائج زمن الاستناد على المانع: يتبين من الجدول (12) أن هناك فرقاً في معدلات زمن الاستناد الأمامي على المانع للدورات، إذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية (0,01±0,33) ثا، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو (0,01±0,024) ثا، وقد بلغ الوسط للدورة السابعة (0,02±0,23) ثا، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والدورات الثلاث نجد ان الوسط الحسابي للدورة الخامسة هو أكبر الأوساط.

جدول (12)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن الاستناد على المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (ثا)	الانحراف المعياري
الثانية	0,23	0,01
الخامسة	0,24	0,01
السابعة	0,23	0,02

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية والدورات الثلاث في زمن الاستناد على المانع فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) كما مبين في الجدول (12) حيث تبين ان القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01) وهذا يعني ان الفرق عشوائي بين الدورات الثلاث.

جدول (13)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات زمن الاستناد على المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	0,002	2	0,001	2,5
داخل الدورات	0,005	12	0,004	



عرض نتائج زمن المسافة بعد المانع: يتبين من الجدول (14) ان هناك فرقا في معدلات المسافة للدورات الثلاث، أذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(0,008 \pm 0,53)$ ثا، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو $(0,004 \pm 0,52)$ ثا، وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة $(0,008 \pm 0,52)$ ثا، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اكبر الاوساط.

جدول (15)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن المسافة بعد المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (ثا)	الانحراف المعياري
الثانية	0,53	0,008
الخامسة	0,52	0,004
السابعة	0,52	0,008

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زمن المسافة بعد المانع فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) وكما مبين في الجدول (15)، وتبين ان القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية عند درجتى حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01)، وهذا يعني ان الفرق بين الدورات هو فرق عشوائي.

جدول (16)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات زمن المسافة بعد المانع

مصدر التباين	مجموع لمربعات	درجات الحرية	متوسط لمربعات	قيمة F
بين الدورات	0,0010	2	0,0005	5
داخل لدورات	0,0007	12	0,0001	

زاوية الهبوط قبل المانع

جدول (15)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية الهبوط قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (درجة)	الانحراف المعياري
الثانية	80,4	2,073
الخامسة	80,6	1,516
السابعة	81,2	1,643

يتبين من الجدول (15) ان هناك فرقا في معدلات زاوية الهبوط قبل المانع وللدورات الثلاث، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(2,073 \pm 80,4)$ درجة، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو $(1,516 \pm 80,6)$ درجة، وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة $(1,516 \pm 81,2)$ درجة، ومن خلال الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط، ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زاوية الهبوط قبل المانع، فقد استخدم قانون تحليل التباين (F) كما مبين في الجدول (16)، وتبين ان القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية عند درجتى حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01)، وهذا يعني وجود فرق عشوائي بين الدورات الثلاث.

جدول (16)

يبين استخدام قانون تحليل التباين لإيجاد فروقات زاوية الهبوط قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	38,93	2	19,46	6,277
داخل الدورات	37,2	12	3,1	



عرض نتائج زاوية الهبوط قبل المانع: يتبين من الجدول (17) ان هناك فرقا" في قيم الزوايا للدورات الثلاث، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(2,915 \pm 69)$ درجة، اما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فهو $(0,836 \pm 74,2)$ درجة، وقد بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة $(1,673 \pm 74,6)$ درجة، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث نلاحظ ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط .

جدول (17)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية النهوض قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (درجة)	الانحراف المعياري
الثانية	69	2,915
الخامسة	74,2	0,036
السابعة	24,6	1,673

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زاوية النهوض قبل المانع، استخدم قانون تحليل التباين (F)، كما مبين في الجدول (18) وتبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01)، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث.

جدول (18)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات زاوية النهوض قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	145	2	72,5	18,12
داخل الدورات	48	12	4	

وعند مقارنة فروق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه) وكما مبين في الجدول (19)، لكل دورتين على حدة، وجد الباحثان ان الفرق بين الدورة الثانية والخامسة أكبر من قيمة (شيفيه)، وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي، كذلك كان الفرق بين الدورة الثانية والسابعة أكبر من قيمة (شيفيه)، وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ايضا"، أما الفرق بين الدورة الخامسة والدورة السابعة فقد تبين انه اصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (19)

يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية لزاوية النهوض قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية (درجة)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	5,2	4,63
الثانية-السابعة	5,6	
الخامسة-السابعة	0,4	

عرض نتائج زاوية الطيران قبل المانع: يتبين من الجدول (20) ان هناك فرقا" في قيم زاوية الطيران وللدورات الثلاث، اذ بلغ الوسط الحسابي للدورة الثانية $(1,30 \pm 19,5)$ درجة، أما الوسط الحسابي للدورة الخامسة فقد بلغ $(0,03 \pm 22,2)$ درجة، فيما بلغ الوسط الحسابي للدورة السابعة $(1,51 \pm 22,6)$ درجة، ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للدورات الثلاث نجد ان الوسط الحسابي للدورة الثانية هو اقل الاوساط .



جدول (20)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية الطيران قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	الوسط الحسابي (درجة)	الانحراف المعياري
الثانية	19,2	1,30
الخامسة	22,2	0,03
السابعة	22,6	1,51

ولكي يتأكد الباحثان من معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية وللدورات الثلاث في زاوية الطيران قبل المانع، فقد استخدم الباحثان قانون تحليل التباين (F) وكما مبين في الجدول (21)، وتبين ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وعند درجتي حرية (12,2) وبمستوى دلالة (0,01)، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الدورات الثلاث .

جدول (21)

يبين استخدام قانون تحليل التباين (F) لإيجاد فروقات زاوية الطيران قبل المانع وللدورات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
بين الدورات	53,33	2	26,66	17,08
داخل الدورات	18,8	12	1,56	

وعند مقارنة فرق الاوساط الحسابية مع قيمة (شيفيه)، وكما مبين في الجدول (22) لكل دورتين على حدة، وجد الباحثان ان قيمة الفروق بين الدورة الثانية والخامسة أكبر من قيمة (شيفيه)، مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي، كذلك تبين ان الفرق بين الدورة الثانية والسابعة كان أكبر من قيمة (شيفيه) وهذا يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق معنوي ايضا"، كما تبين ان الفرق بين الدورتين الخامسة والسابعة أصغر من قيمة (شيفيه) مما يعني ان الفرق بين الدورتين هو فرق عشوائي.

جدول (22)

يبين قيمة (شيفيه) لفرق الاوساط الحسابية لزاوية الطيران قبل المانع وللدورات الثلاث

الدورات	فرق الاوساط الحسابية (درجة)	قيمة (شيفيه)
الثانية-الخامسة	3,0	2,90
الثانية-السابعة	3,4	
الخامسة-السابعة	0,4	

عرض نتائج علاقة الارتباط بين المتغيرات: يتبين من الجدول (23) ظهور عدد (ستة) ارتباطات معنوية في الدورة الثانية منها ارتباط واحد موجب وخمسة ارتباطات سالب، وأن أقوى علاقة ارتباط ظهرت بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية، كما تبين من الجدول (24) ظهور ثلاثة ارتباطات معنوية في الدورة الخامسة وجميعها موجبة، وأن أقوى علاقة ارتباط قد ظهرت أيضا" بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية.



جدول (23)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الدورة الثانية

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
المسافة قبل المانع	1	0,134	0,993*	0,850	0,312	-0,356	0,252	-0,947*	-0,943*
المسافة بعد المانع		1	0,006	0,159	0,007	-0,295	0,643	-0,417	0,005
المسافة الكلية			1	0,860	0,278	-0,395	0,139	-0,931*	-0,957*
زمن المسافة قبل المانع				1	0,629	-0,157	0,195	-0,827	-0,943*
زمن الاستناد على المانع					1	0,643	0,519	-0,307	-0,504
زمن المسافة بعد المانع						1	0,375	-0,410	0,081
زاوية الهبوط قبل المانع							1	-0,414	-0,129
زاوية النهوض قبل المانع								1	0,855
زاوية الطيران قبل المانع									1

*معنوية عند نسبة خطأ $0,05 >$ أمام درجة حرية (3) قيمة (ر) الجدولية (0,87) 1.(1)

جدول (24)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الدورة الخامسة

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
المسافة قبل المانع	1	0,895*	0,957*	0,534	0,349	-0,251	-0,590	-0,802	-0,134
المسافة بعد المانع		1	-0,003	0,892*	0,869	-0,299	0,003	-0,419	0,105
المسافة الكلية			1	0,316	0,119	-0,332	-0,673	-0,671	-0,177
زمن المسافة قبل المانع				1	0,963*	-0,134	-0,316	-0,786	0,286
زمن الاستناد على المانع					1	0,006	-0,291	-0,746	0,497
زمن المسافة بعد المانع						1	0,148	0,134	0,534
زاوية الهبوط قبل المانع							1	0,670	-0,512
زاوية النهوض قبل المانع								1	0,429
زاوية الطيران قبل المانع									1

*معنوية عند نسبة خطأ $0,05 \geq$ أمام درجة حرية (3).

جدول (25)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي في الدورة السابعة

المتغيرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
المسافة قبل المانع	1	0,193	0,963*	-0,642	-0,524	-0,545	-0,346	-0,906*	0,963*
المسافة بعد المانع		1	0,007	-0,49	-0,302	-0,133	0,003	0,007	0,079
المسافة الكلية			1	-0,764	-0,617	-0,590	-0,362	-0,967*	-0,958*
زمن المسافة قبل المانع				1	0,898*	0,614	0,352	0,764	0,242
زمن الاستناد على المانع					1	0,851	0,688	0,579	0,411
زمن المسافة بعد المانع						1	0,952*	0,468	0,516
زاوية الهبوط قبل المانع							1	0,218	0,341
زاوية النهوض قبل المانع								1	0,906
زاوية الطيران قبل المانع									1

*معنوية عند نسبة خطأ $0,05 \geq$ أمام درجة حرية (3).

كما يتبين من الجدول (28) ظهور ثمانية ارتباطات معنوية في الدورة الثالثة منها ارتباطان معنويان موجبان والارتباطات الستة الباقية كانت سالبة، وإن أقوى ارتباط ظهر بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية.



عرض نتائج علاقة ارتباط المتغيرات بالإنجاز: يتبين من الجدول (26) ظهور خمسة ارتباطات معنوية، منها ثلاثة ارتباطات موجبة والارتباطان المتبقيان كانا سالبين، وان جميع الارتباطات في الدورة الثانية مع الانجاز كانت غير دالة، أما الدورة الخامسة فقد ظهر ارتباط معنوي واحد مع الانجاز والذي تمثل بزمان المسافة بعد المانع، وفيما خص الدورة السابعة فقد أظهرت بعض المتغيرات ارتباطاً "معنوياً" مع الانجاز والتي تمثلت بـ (المسافة قبل المانع، زاوية الطيران قبل المانع، زاوية النهوض قبل المانع والمسافة الكلية).

جدول (26)

يبين ارتباط المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بالإنجاز الرقمي

المتغيرات	الدورات	الانجاز
المسافة قبل المانع	2	-0,62
	5	-0,00
	7	-0,98
المسافة بعد المانع	2	-0,17
	5	-0,00
	7	0,33
المسافة الكلية	2	-0,70
	5	-0,22
	7	-0,91
زمن المسافة قبل المانع	2	-0,61
	5	0,14
	7	0,53
زمن الاستناد على المانع	2	0,14
	5	0,33
	7	0,42
زمن المسافة بعد المانع	2	0,70
	5	0,95
	7	0,48
زاوية الهبوط قبل المانع	2	0,55
	5	-0,00
	7	0,31
زاوية النهوض قبل المانع	2	0,52
	5	0,37
	7	0,93
زاوية الطيران قبل المانع	2	0,66
	5	0,66
	7	0,94

2-4 مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج مرحلة قبل المانع: تبين مما سبق ذكره وجود فرق معنوي في المسافة قبل المانع اذ يقترب العداء من المانع كلما تقدم في الدورات، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ارتفاع الجهد لدى العدائين من دورة الى اخرى، مما يضطر العداء ان يقترب من المانع لتفادي ارتفاعه . وبالتالي سوف يؤثر سلباً في ادائه وذلك لأن العداء كلما اقترب من المانع سوف تقل سرعته وذلك لصعوبة تحويل السرعة الافقية الى سرعة عمودية، ومن الناحية الميكانيكية (كلما اقترب العداء من المانع كلما زادت



زاوية الطيران لتفادي ارتفاع المانع)، وهذا يتفق مع ما ذكره ريسان خريبط⁽²⁾، وعليه وجد الباحثان ان هنالك تزامناً متفق مع ما جاء في المصدر، اذ تبين زيادة رقمية في قيمة هذه الزاوية في الدورتين الخامسة والسابعة وبفرق معنوي مقارنة بالدورة الثانية. وتأتي أهمية هذه الزاوية من حيث تحديدها وتأثيرها بالمسافة الافقية بين رجل الاستناد ومركز المانع المائي وعند ملاحظة المتغيرات المتزامنة لكل من المسافة قبل المانع وزاوية الطيران فان زمن المسافة قبل المانع والذي يستغرقه العداء يتأثر بذلك، وقد ظهر في زيادة الزمن في الدورتين الخامسة والسابعة وبمقدار يتراوح بين (0.44) د الى (1.42) د. ويعزو الباحثان سبب هذه الزيادة في الدورتين الى مرحلة الاستناد الخلفي، اذ يضطر العداء الى تحويل مسار الجسم الى الاتجاه العمودي أكثر من الاتجاه الافقي مما تتأثر زاوية النهوض بذلك ويذكر سمير مسلط الهاشمي ان معادلة الزمن المقذوفات تتأثر بالزيادة في كل من (ضعف السرعة وجيب الزاوية)⁽³⁾، وبما ان العداء يقترب من المانع فعند ثبوت السرعة فان أي متغير يطرأ على زاوية النهوض سيؤدي الى زيادة في زمن المسافة قبل المانع ولزاويتي النهوض والطيران. وعند مقارنة مدى ارتباط المتغيرات الأربعة في الدورات الثلاث وجد الباحثان ان هناك ارتباطاً دالاً وبشكل معنوي في كل من المسافة قبل المانع ولزاوية النهوض والطيران والتي كانت على النحو التالي (0.963، 0.906) وفي الدورة السابعة، مما يعني وجود تزامن في تغير المسافة قبل المانع وبشكل عكسي مع كل من زاويتي النهوض والطيران، أي كلما قلت المسافة قبل المانع زادت زاويتي النهوض والطيران، وبذلك ستتطابق الناحية الميكانيكية مع المجال الاحصائي. في حين ان ذلك لم يحدث في الدورتين الثانية و الخامسة رغم ارتفاع علاقة كل من زاويتي النهوض و الطيران للمسافة قبل المانع في الدورة الثانية الى المعنوية بمستوى دلالة (0.05)، وتبين للباحث ان العداء يعتمد في الدورتين الثانية والسابعة على خطة زيادة السرعة وجاء هذا متفقاً مع ما ذكر ريسان خريبط⁽⁴⁾، وقد تبين ان السبب في عدم ظهور علاقات معنوية بين هذه المتغيرات يرجع الى عدم اعتماد العدائين على تطبيق النواحي الميكانيكية الصحيحة في اجتياز المانع المائي. وعند مناقشة علاقة زمن المسافة قبل المانع وجد الباحثان تغيراً ليس في صالح عينة البحث فلم تظهر أية علاقات معنوية مع المتغيرات الثلاث (المسافة قبل المانع، زاوية النهوض، زاوية الطيران) باستثناء الدورة الثانية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى وجود متغيرات اخرى لم تدرس في هذه الرسالة.

الاستناد على المانع: تبين فيما سبق عرضه من نتائج زمن الاستناد على المانع، عدم وجود فروق معنوية في الدورات الثلاث ويرى الباحثون ان ذلك سيؤدي الى ظهور فروقات فردية بين العدائين في المسافة بعد المانع المائي وبالتالي تؤثر على المسافة الكلية وعند ملاحظة الارتباطات بين المسافة قبل المانع والمسافة الكلية نجد ان جميعها معنوية وللدورات الثلاث أما فيما يخص عدم ظهور علاقة معنوية للمسافة الكلية بزاويتي النهوض والطيران في الدورة الخامسة فان الباحثان لم يجدوا تفسيراً ميكانيكياً تسند عدم ظهور هذه العلاقة.

مناقشة نتائج ارتباط المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي مع الانجاز الرقمي: تبين مما سبق ذكره ان كل من المسافة قبل المانع والمسافة الكلية لزاويتي النهوض والطيران قبل المانع كانت معنوية في الدورات الثلاث، وكانت مرتبطة فيما بينها في الدورتين الثانية والسابعة. ولقد ارتبطت تلك المتغيرات بالإنجاز في الدورة السابعة، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى الجهد الواقع على العدائين وتزامن ذلك مع ضعف المستوى اذ يزداد الزمن الكلي لاجتياز المانع مما أظهر ارتباطاً عالياً في الدورة السابعة وهذا ما يبرر عدم ظهور هذه الارتباطات في الدورتين الثانية والخامسة ويظهر من خلال عرض القيم المثلى للمستويات العالمية وكما مبينة في الاشكال (1، 2، 3) ومن خلال ما تم

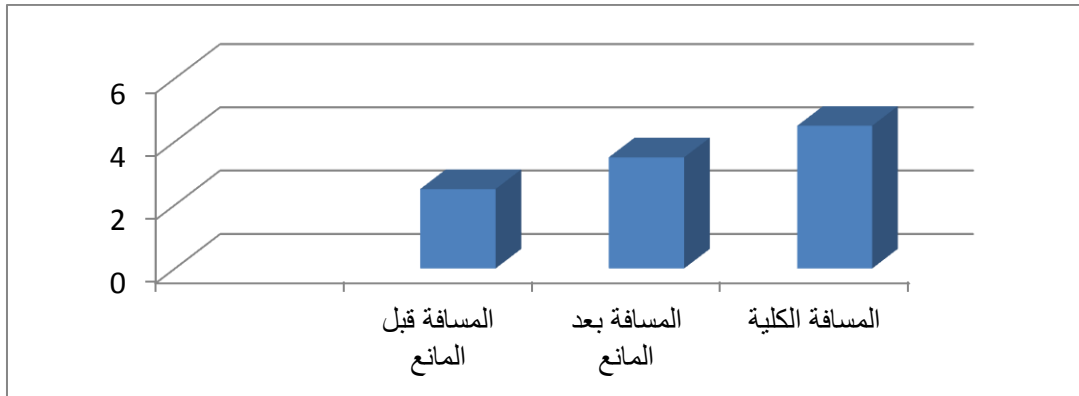
(2) ريسان خريبط، نجاح مهدي شلش: مصدر سبق ذكره، 1992، ص159

(3) سمير مسلط المالكي، مصدر سبق ذكره، 1996، ص196

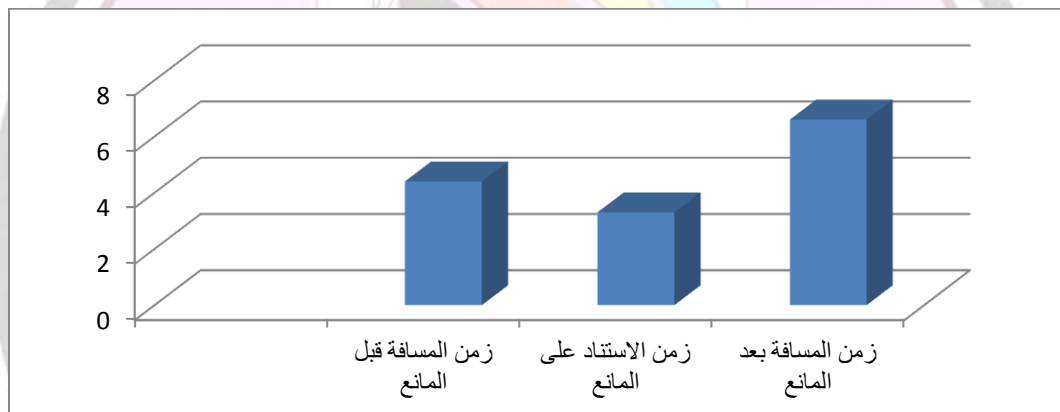
(4) ريسان خريبط، مصدر سبق ذكره، 1989، ص76



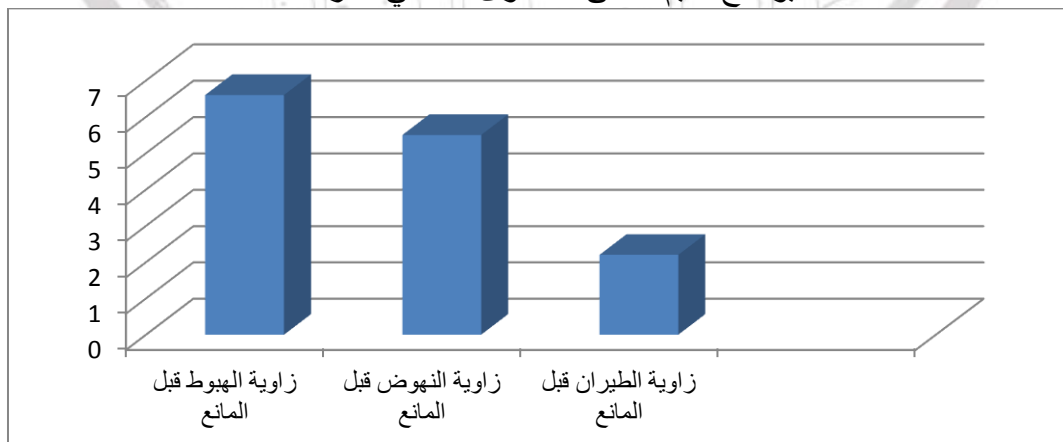
استحصله من التصوير الفديوي لعينة البحث والمبينة في الاشكال (5، 4، 6) نلاحظ ان هناك تقارباً في بعض المتغيرات وتفاوتاً في بعضها الآخر.



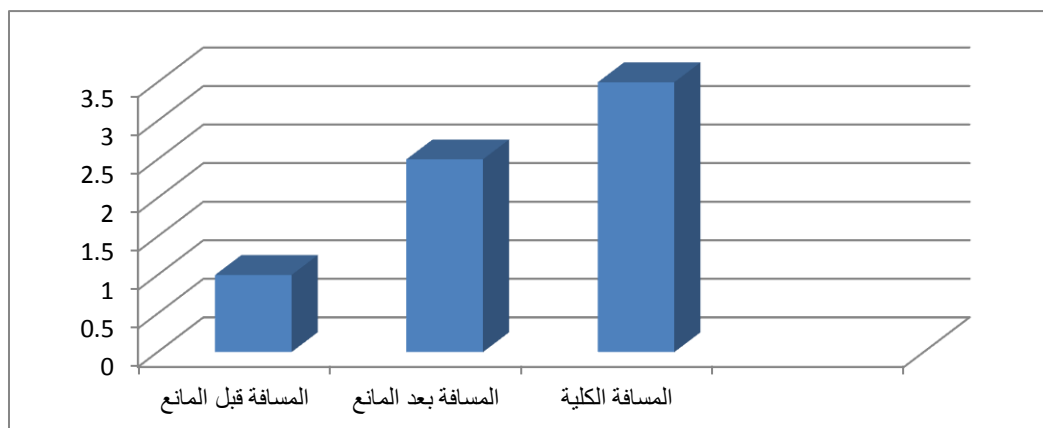
شكل (1)
يوضح القيم المثلى للمستوى العالمي



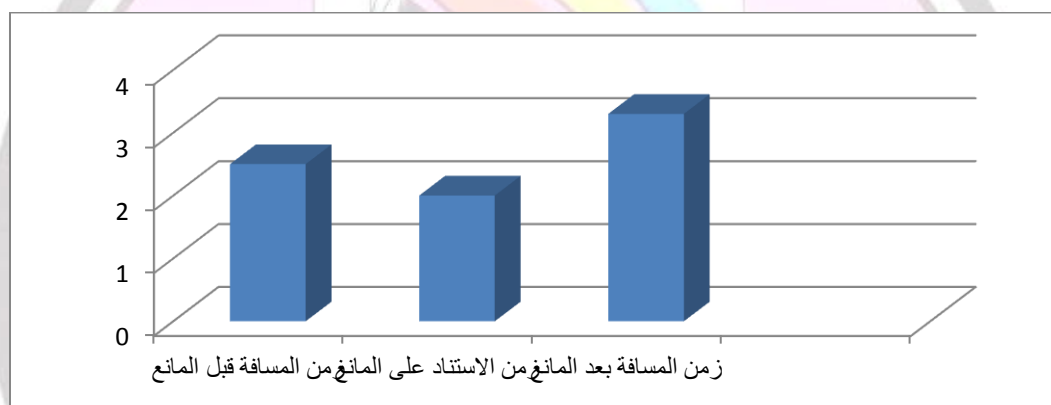
شكل (2)
يوضح القيم المثلى للمستوى العالمي للأزمة



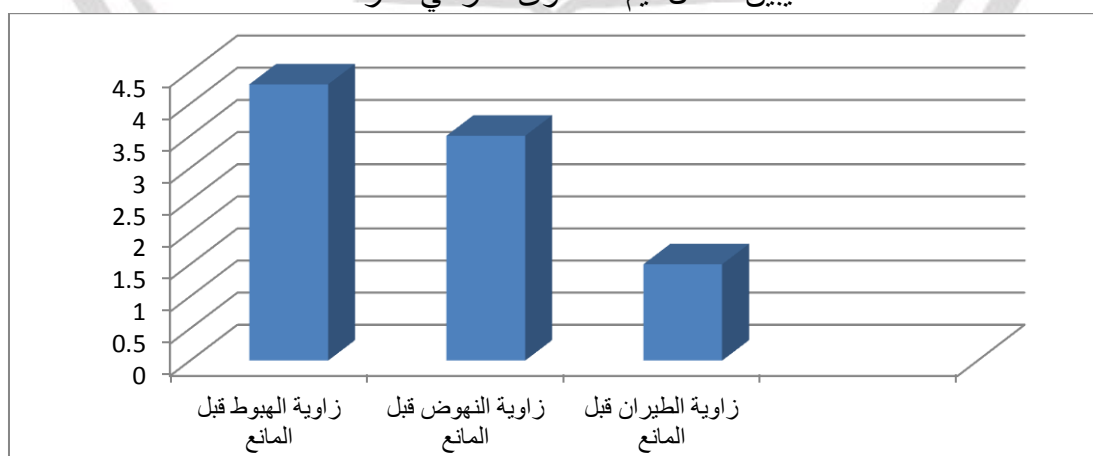
شكل (3)
يوضح القيم المثلى للمستوى العالمي للزوايا



شكل (4)
يوضح أفضل قيم المستوى العراقي للمسافات



شكل (5)
يبين أفضل قيم المستوى العراقي للأزمنة



شكل (6)
يوضح أفضل قيم المستوى العراقي للزوايا



5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج التجربة الميدانية التي أجراها الباحثان على عينة البحث عن طريق التصوير الفديوي توصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- توجد فروق معنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي
- 2- توجد علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لاجتياز المانع المائي بعضها البعض لأخر في بعض دورات السباق.

2-5 التوصيات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الباحثان وما اسفرت عنه نتائج التحليل الفديوي، تم وضع بعض التوصيات التي يأمل الباحثان الاستفادة منها قدر الامكان في سبيل الوصول بفعالية ركض (3000) م موانع المستوى المطلوب من حيث الانجاز بغية تحقيق المستوى الافضل وهي كالآتي :

- 1- عند قيام المدربين بعملية التدريب يجب عليهم التأكيد على النواحي التي تخدم مستوى الانجاز في فعالية ركض (3000) م موانع.
- 2- على المدربين استخدام التصوير الفديوي في الاختبارات الميدانية للعدائين من أجل الوقوف مكان الضعف من خلال تحليل الفلم الفديوي والتأكيد على المتغيرات المتعلقة بالنواحي الفنية التي تخدم الانجاز.
- 3- توفير الأجهزة والمختبرات العلمية المتخصصة في الاتحاد المركزي لألعاب القوى وذلك ليساعد المدربين في إعطاء الصورة الواضحة والمعلومات الدقيقة عن المسارات التي لا يمكن قياسها او تقديرها بصريا" في بعض الفعاليات.
- 4- ضرورة الاكثار من اجراء البطولات داخل القطر والمشاركة في البطولات الخارجية لزيادة الاحتكاك بعدائي الدول المتقدمة في ميدان ألعاب القوى.
- 5- ضرورة الاكثار من الدورات التدريبية والتأكيد من خلال هذه الدورات على توضيح المتغيرات الكينماتيكية وعلى أهميتها في فعاليات ألعاب القوى وذلك من خلال الشرح وعرض بعض الصور التوضيحية وكذلك الافلام التوضيحية.

المصادر :

1. ريسان خريبط، نجاح مهدي شلش: التحليل الحركي، دار الحكمة، البصرة، 1992 .
2. سمير مسلط المالكي: البايوميكانيك الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996 .
3. ريسان خريبط : العاب القوى، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1989 .
4. وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، 1999 .
5. قاسم حسن حسين: الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، 1987 .

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دراسة تحليلية لواقع الرياضة المدرسية للمرحلة المتوسطة في محافظة القادسية

مضر عبد الباقي سالم
باسم سامي شهيد
م.م علا سلام
جامع بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تربية القادسية
1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد الرياضة المدرسية البنية الأساسية للحركة الرياضية التي يجب ان نوليها الاهتمام الأكبر لنضمن لحركتنا الرياضية التطور والانتشار، وانسجاماً مع الرؤى والغايات الهادفة إلى الرفع من مستوى المجال الرياضي، وانسجاماً مع حاجات العصر الذي نعيش فيه وما له من آثار إيجابية وسلبية خاصة ضمن المجتمع المصري، وبهدف تفعيل آليات العمل وتطويره في مجال الأنشطة الرياضية المدرسية التي تعتبر من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الناشئين، كونها تتيح للتلاميذ فرصة اللقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع على أنفسهم وعلى مجتمعهم، خاصة وأن من المتعارف عليه أن المتعلمون هم أوسع قاعدة رياضية في الهرم الرياضي .

تلعب الرياضة المدرسية بأنشطتها المختلفة دوراً هاماً ومؤثراً في الإرتقاء بالقدرات المتعددة للتلاميذ، وذلك لكونها نشاط تربوي هادف وموجه ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل التربوي، الأمر الذي يزيد من مسؤوليات الرياضة المدرسية باعتبارها جزءاً من العملية التعليمية، حيث أن سياسة التعليم تهدف إلى إعداد المتعلمون بدنياً وعقلياً وخلفياً واجتماعياً، وتعد المدرسة أحد المؤسسات التربوية التي تهيئ الفرصة أمام المتعلمون لاكتشاف الخبرات المتعددة من خلال الأهداف التربوية التي تعمل في ضوئها والتي تستمد فلسفتها من المجتمع .

وكذلك الحال في جوانب هذه المنظومة من حيث المحتوى وطرق التدريس والبيئة التعليمية والتقويم وبذلك فالتوقع ان المخرجات لن تكون بالمستوى المطلوب مما يؤثر على النهوض بالرياضة المدرسية في هذه المرحلة الدراسية التي لا بد وان تاخذ النصيب الأكبر من الاهتمام مما دفع الباحثون إلى اجراء هذا البحث للتعرف على واقع الرياضة المدرسية للمرحلة المتوسطة بمحافظة القادسية .

2-1 مشكلة البحث:

تماشياً مع التوجهات التربوية والعلمية التي تصدر من خلال المؤسسات الأكاديمية التي تسعى إلى رفع المستوى الرياضي للمتعلمين بصفة عامة، ولما للرياضة المدرسية من أهمية بالغة مواكبة مع حاجات القرن الحادي والعشرون الذي وما له من آثار إيجابية، وبهدف خلق البيئات المثالية لتنشيط الرياضة المدرسية بكافة فعاليتها التي تعد من جملة الوسائل الفعالة لتربية المتعلمين كونها تتيح فرص اللقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها للمتعلمين لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع عليهم بصفة خاصة وعلى مجتمعهم عامة، وحيث أن من المتعارف عليه أن المتعلمين هم أوسع قاعدة رياضية في الهرم الرياضي ضمن المؤسسات التعليمية، وبالنظر لهذه الأهمية البالغة يجب أن تجري عمليات تقييم لواقع الرياضة المدرسية لتعزيز نقاط القوة ومعالجة وتشخيص مواطن الضعف فيها من خلال تسليط الضوء على التفاصيل الخاصة بكل ما يحيط بالرياضة المدرسية من جوانب متعددة أهمها الأهداف الخاصة بالرياضة المدرسية وكذلك مدى توافر الإمكانيات المادية لتفعيل العمل وديمومته، كما أن للإدارة المدرسية ودورها أهمية بالغة في دعم الرياضة المدرسية، من هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن تلك الجوانب من خلال دراسة تحليلية للرياضة المدرسية للمرحلة المتوسطة ومن ثم إيجاد الحلول الناجعة لذلك .



3-1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على واقع الرياضة المدرسية في المرحلة المتوسطة في محافظة القادسية من خلال (أهداف الرياضة المدرسية، الإمكانيات المادية، الإدارة المدرسية).

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: مدرسي التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة في محافظة القادسية.

2-4-1 المجال الزمني: العام الدراسي 2011-2012.

3-4-1 المجال المكاني: المدارس التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة القادسية.

5-1 مصطلحات البحث:

الباب الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبتة طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في محافظة القادسية والبالغ عددهم (180) فرداً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع والبالغ عددهم (60) مدرساً للعام الدراسي 2011-2012.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة: استعان الباحثون ببعض الوسائل والأدوات والأجهزة في جمع البيانات الخاصة بتجربة البحث والتي تساعد في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

-المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات والانترنت.

-الملاحظة العلمية.

-المقابلات الشخصية.

-الاستبانة.

-القياس والاختبارات.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة: أستخدم الباحثون أدوات وأجهزة عدة من أهمها:

-جهاز حاسوب عدد (1) نوع (DELL).

-أقراص سي دي عدد (10).

-أدوات مكتبية مختلفة (أوراق، أقلام، ... الخ).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 إجراءات إعداد المقياس: انسجماً مع أهداف البحث قام الباحثون بإعداد المقياس لعينة البحث وقد استعمل الباحثون مقياس (تقييم الرياضة المدرسية) المعد من قبل (غانم محزم مبارك) المطبق على عينة من المدرسون والمشرفون والموجهون، وقد تكون المقياس من (33) فقرة، موزعة على (6) محاور هي (المنهج، أوجه النشاط، الأهداف، التقويم، الإدارة).

2-1-4-2 تحديد صلاحية المقياس: من أجل تحديد صلاحية المقياس (*) عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين في طرائق التدريس والإدارة والتنظيم وعلم النفس الاختبارات والقياس وعددهم (9) خبراء (**) لتحديد مدى صلاحية المقياس من عدمه، ومدى ملائمته للعمل الحالي، ولتحليل آراء الخبراء احصائياً استعمل الباحث اختبار (كا²) لبيان اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين حول فقرات المقياس، وقد حصلت الفقرات جميعها على قبول السادة الخبراء مع إعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات حسب آراء السادة الخبراء والمختصين.

2-1-4-2 وضع تعليمات المقياس: قام الباحثون بوضع التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس من أجل إعلام القائم بالاختيار طريقة تنفيذ المقياس وكما يلي :



- 1- وضوح وأهمية التركيز والصدق في الإجابة .
- 2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة، مع طمأننة أفراد العينة بان الإجابة تستخدم لإغراض البحث العلمي فقط .
- 3- إعطاء مثال توضيحي عن كيفية الإجابة على القائمة .
- 2-4-1-3 وصف المقياس:** كانت بدائل الإجابة المصاغة على وفق أنموذج (ليكرت) وبمدرج ثلاثي للإجابة هي :
(نعم، أحياناً، كلا)، أعطيت بدائل الإجابة الدرجات (1، 2، 3) على التوالي .
- 2-4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:**
- 2-4-2-1 صدق الاختبار:** تحقق الباحثون من صدق المقياس من خلال مؤشر صدق المحتوى والذي غالباً ما يكون عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق مما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها ام لا . (محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان 2000: 285) .
- تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار فقراته في قياس ما وضع من اجل قياسه، ومن خلال التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار تحقق الباحثون من الصدق باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين وطريقة استخراج معامل الاتساق الداخلي والتي تعد من اكثر الطرائق شيوعاً في مجال التربية الرياضية .
- 2-4-2-2 ثبات الاختبار:** استعمل الباحثون طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاختبار من خلال تقسيم فقرات الاختبار الى نصفين، النصف الاول يحتوي على الفقرات ذات الارقام الفردية، والنصف الاخر يحتوي على الفقرات ذات الارقام الزوجية، ولذلك تعطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات، لذا اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لأنها تعد من اكثر طرائق الثبات استعمالاً ولحساب الثبات بهذه الطريقة استعمل الباحثون بيانات استمارات التجربة الاستطلاعية المكونة من (10) استمارات، واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستعمال معامل ارتباط (سبيرمان) .
- 2-4-2-3 موضوعية الاختبار:** إن أسلوب المقياس كان الاختيار من متعدد، وبما ان هذا النوع من الاختبار يوضع له مفتاح حل واضح لذا فانه لا يختلف فيه اثنان من المصححين او المحكمين بخصوص الإجابة مما يكسب الاختبار موضوعيته .
- 2-4-2-5 التجربة الاستطلاعية للمقياس:** قام الباحثون بإجراء تجربته الاستطلاعية للمقياس من اجل الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها عند إجراء التجربة التجربة الرئيسية، وكذلك الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحثون وللتعرف على الكثير من مفردات العمل كالوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس وسلامة الصياغة اللغوية والاطلاع المباشر على الأسلوب الأمثل والمناسب في طريقة تنفيذ التجربة الرئيسية، لذا قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المديرية العامة للتربية في محافظة بابل للعام الدراسي 2011-2012، وكان عددهم (10) مدرسين ومدرسات من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة لدى أفراد عينة البحث وان الوقت المستغرق للتطبيق كان بين (10-20) دقيقة، إذ بلغ متوسط وقت الإجابة (15) دقيقة، أما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمجتمع البحث وكذلك فقراته، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته ومجالاته وفقراته وبدائل الإجابة جاهزاً للتطبيق .



2-6 الخصائص السيكومترية للمقياس:

2-6-1 الصدق: قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية فقرات الاختبار، إذ تحقق الباحث من الصدق باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين وطريقة استخراج معامل الاتساق الداخلي والتي تعد من أكثر الطرائق شيوعاً في مجال التربية الرياضية.

2-6-2 الثبات: اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية، وقد استعملت بيانات استمارات التجربة الاستطلاعية المكونة من (10) استمارات واستخرج معامل الثبات مجموع درجات النصفين باستعمال معامل ارتباط (بيرسون).

2-6-3 الموضوعية: كان أسلوب المقياس الحالي هو الاختيار من متعدد، وبما أن هذا النوع من الاختبار يوضع له مفتاح حل واضح فعليه لا يختلف اثنان من المصححين أو المحكمين مما يكسب هذا الاختبار موضوعية.

2-7 التطبيق النهائي للمقياس: بعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس جاء دور التجربة الرئيسية، إذ باشر الباحثون بتطبيق المقياس المكون من (26) فقرة على أفراد العينة والبالغ عددهم (60) فرداً للعام الدراسي 2011-2012، وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وبالتعاون مع فريق العمل المساعد وترتيبها في جداول من أجل تحليلها إحصائياً.

2-8 الوسائل الإحصائية: استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالدراسة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الأول (أهداف الرياضة المدرسية):

جدول (1)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي وكا² لعينة البحث في المحور الأول (الأهداف)

م	العبارات	نعم		لا		الوزن النسبي	كا ²
		ك	%	ك	%		
1	صياغة الأهداف من الناحية اللغوية واضحاً	33	18.33	10	18.33	93	24.30
2	تساعد الأهداف على تنمية الثقة بالنفس	27	26.67	20	15.00	101	18.10
3	تعطي أهداف المنهج الفرصة للمتعلم لإثبات ذاته	40	28.33	6	8.33	99	27.90
4	منهج الرياضة المدرسية يطور المواهب الرياضية للمتعلمين	39	16.67	12	20.00	92	24.40
5	أهداف منهج الرياضة المدرسية مطابق لواقع درس التربية الرياضية	33	16.67	6	10.00	86	43.60
6	أهداف المنهج تحتوي على أنشطة متنوعة لاستغلال وقت الفراغ	39	13.33	11	18.33	87	33.30
7	أهداف المنهج تكسب العادات الصحية السليمة للمتعلمين	38	8.33	10	16.67	80	47.50
8	تنمي أهداف الرياضة المدرسية الصفات الخلقية للمتعلمين	37	6.67	13	21.67	81	41.70
9	تساعد الأهداف المتعلمين على اكتساب السلوك الاجتماعي	36	15.00	10	16.67	88	33.10

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين إجابات عينة البحث على عبارات المجال الأول (أهداف التربية الرياضية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا² المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسب المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على عبارات المجال قد تراوحت بين (38.89-56.67)، وتشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الذين أجابوا ب (نعم) في جميع العبارات.



ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (محمد ربيع، 2010: 66)، حيث هناك تفاوت في صياغة الأهداف التي من أجلها تدرس مادة التربية الرياضية وتفاوت تناسب الأهداف الموجودة مع متطلبات المراحل التعليمية مع حاجات وميول ورغبات المتعلمين. كما أشارت عدد من الدراسات أن عدم وضوح أهداف منهج التربية الرياضية مع عدم مناسبة أهداف الرياضية المدرسية مع متطلبات المراحل التعليمية. ويرى (محمود الربيعي، 2011: 55) إن من المهم تحديد الأهداف المعرفية والمهارات الوجدانية للمناهج التربية الرياضية المقترح. كما يؤكد (محمود الربيعي، 2006: 37) أن منهج التربية الرياضية لا يشير من قريب ولا من بعيد إلى المفاهيم الصحية التي تعد من الجوانب المهمة في التربية الرياضية.

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الثاني (الإمكانات المادية):

جدول (2)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي وكا² لاستجابات عينة البحث في المجال الثاني (الإمكانات)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	كا ²
		ك	%	ك	%	ك	%		
1	يتوافر الأدوات والأجهزة البديلة لتنفيذ مفردات منهاج الرياضة المدرسية	6	11.67	3	3.33	53	85.00	76	72.70
2	تعتبر الميزانية المخصصة للنشاط الرياضي كافية لتنفيذ النشاط الداخلي والخارجي	8	11.67	5	5.00	55	83.33	77	67.90
3	تسمح مساحة الملاعب بتنفيذ منهاج الرياضة المدرسية	7	10.00	2	3.33	50	86.67	74	77.20
4	تتناسب مقاييس الملاعب مع الأنشطة الرياضية.	10	13.33	6	6.67	48	80.00	80	59.20
5	تتناسب الملاعب مع عدد طلاب الدرس الواحد في الحصة الدراسية	9	11.67	7	10.00	49	78.33	80	54.70
6	يتوافر ميزانية لصيانة الأدوات والأجهزة والملاعب	11	16.67	4	5.00	43	78.33	83	55.90
7	يوجد حجرة لتغير الملابس الرياضية للمتعلمين	10	15.00	4	5.00	50	80.00	81	59.70
8	تنبعث أتربة من أرض الملعب أثناء تنفيذ الدرس	5	5.00	4	5.00	52	90.00	69	86.70
9	توجد أماكن مخصصة ومعدة لحفظ الأدوات والأجهزة الرياضية	8	10.00	3	3.33	51	86.67	74	77.20

*قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 5,991

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين إجابات عينة البحث على عبارات المجال الثاني (الإمكانات) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا² المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0,05، كما اتضح أن النسب المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على عبارات المجال قد تراوحت بين (38.33-46.11)، وتشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الذين أجابوا ب (لا) في جميع العبارات.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (محمود الربيعي ومضر عبد الباقي، 2010: 17) على أن هناك قصور في الإمكانات المادية والبشرية، عدم توفر أدوات وأجهزة للقياس في المدارس، الأدوات المتوفرة لا تتناسب مع أعداد المتعلمين.

ويؤكد نتائج دراسة (أحمد إبراهيم، 2002: 5) ضرورة زيادة الاعتماد المالي للتغلب على قلة الإمكانات المادية، وإمكانات توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة النشاط الرياضي.

ويؤكد (محمود الربيعي، 2001: 34) أن هناك نوع من استقطاع جزء من ميزانية التربية الرياضية واستغلالها لصالح الأنشطة الثقافية وغيرها من الأنشطة داخل المدرسة.



ويرى التربويون إن أنه عند وضع خطط الأنشطة الرياضية المختلفة لابد من الاهتمام بالإمكانات بشقيها (البشرية والمادية) والتي تعتبر عصب هذه الخطط مما يؤدي لنجاح التخطيط الجيد. كما يؤكد (محمود الربيعي، 2001: 34) أن هناك عجز نقص الإمكانيات والأدوات الرياضية، ويشمل العجز أيضاً في نقص عدد معلمي التربية الرياضية بالمدارس. كما تشير نتائج دراسة (أيمن أحمد عبد الرحمن، 2013: 8) على عدم الحصول التلاميذ على أداة رياضية أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الثالث (الإدارة المدرسية)

جدول (6)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي وكا² لاستجابات عينة البحث في المجال الثالث (الإدارة المدرسية)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	كا ²
		ك	%	ك	%	ك	%		
1	تؤمن الإدارة المدرسية بأهمية الرياضة المدرسية	33	6.67	3	5.00	4	88.33	71	81.70
2	زيادة نصاب المدرس عن المقرر له	5	11.67	35	5.00	10	83.33	77	67.90
3	توزيع دروس التربية الرياضية في الجدول الدراسي مناسب	20	13.33	25	8.33	15	78.33	81	54.90
4	انتظام مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المتابعة	25	10.00	22	8.33	13	81.67	77	63.10
5	الاهتمام بدورات تدريبية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية	15	10.00	31	5.00	14	85.00	75	72.30
6	تشجيع الإدارة المدرسية على عمل فرق رياضية مدرسية	38	6.67	12	3.33	10	90.00	70	86.80
7	تدعم إدارة المدرسة مادياً مدرس التربية الرياضية لتنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية	15	15.00	15	8.33	30	76.67	83	51.10
8	تهتم إدارة المدرسة الأنشطة الخارجية بعد اليوم الدراسي	16	11.67	30	10.00	14	78.33	80	54.70

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين إجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث (الإدارة المدرسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا² المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسبة المئوية لإجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (38.89-45.00)، وتشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (نعم) في جميع العبارات.

تؤكد نتائج دراسة (سها عبد الفتاح، 2003: 13) على أن هناك نوع من إهمال درس التربية الرياضية المتعمد بوضعها نهاية اليوم الدراسي في الوقت الذي يجب أن تكون الرياضة الصباحية هي التي تعطي الثمار لمن يزاولها وليس في نهاية اليوم الدراسي وبعد إجهاد الجسم. وتؤكد دراسة (موسى محمد عباس، 2008: 16) أن وضع درس التربية الرياضية في نهاية الجدول الدراسي يؤدي إلى عدم استطاعة المدرس تحقيق الهدف من درس التربية الرياضية، كما يؤكد ذلك الدراسات التي أثبتت نتائجها أن انه يتم استبدال درس التربية الرياضية بدروس المواد الأخرى، كما أن تكدر الجدول الدراسي له الأثر السلبي على ممارسة النشاط الرياضي للطلاب.

اتفق ذلك مع نتيجة دراسة (Conkele، 27: 1997) التي أشارت إلى أن مطالب مدرس التربية البدنية هي زيادة الوقت المخصص لتنفيذ منهاج التربية الرياضية والسبب يعود إلى أن مقرر التربية



الرياضية له حصتان أسبوعياً وهذا لا يكفي لتحقيق أهداف هذا المقرر من الناحية النظرية والعملية، بالإضافة إلي أن وقت الحصة الواحدة لا يكفي أيضاً. ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات التي تؤكد أن كثرة المواد الدراسية بالمدارس يؤدي إلى تكس اليوم الدراسي بالدروس والذي يعتبر أحد معوقات تحقق منهاج الرياضة المدرسية والنشاط الرياضي، وقلة عدد دروس التربية الرياضية حيث يتم الحصول على درس واحد في الأسبوع الدراسي الكامل.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- بناءً على النتائج التي خرجت بها الدراسة الحالية فقد استنتج الباحثون ما يلي:
- 1-إن ضعف مستوى الأداء في نتائج المسابقات والبطولات التي تجريها الإدارة للرياضة المدرسية من أسبابها تفاوت الأهداف الموضوعة للرياضة المدرسية من حيث (شموليتها، الجوانب النفسية، جوانب سلوكيات الصحة والبيئة، الجوانب المعرفية، جوانب اللياقة البدنية).
 - 2-تعتمد الفعاليات والنشاطات الرياضية في المدارس بشكل أساسي على الإمكانيات المادية وان قلتها ينعكس بالمقابل على ضعف أنشطة المنهاج المتكامل في مادة التربية الرياضية (النشاط الداخلي، النشاط الخارجي).
 - 3-إن الدعم الإداري المتمثل بالإدارة المدرسية يساهم بالمقابل النشاطات الطلابية للرياضة المدرسية وإن دور الإدارة المدرسية يعزز من نجاح الرياضة المدرسية بشرط توافر المقومات المالية لذلك.

4-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي خرجت بها الدراسة يوصي الباحثون بالاتي:
- 1-الإفادة من المقياس الذي استخدمته الدراسة الحالية وتطويره بجوانب أخرى.
 - 2-إعداد أهداف شمولية للرياضة المدرسية تضم الجوانب المعرفية والنفس حركية والوجدانية والصحية.
 - 3-التأكيد على المدارس وبكافة مستوياتها بمتابعة أهداف الرياضة المدرسية.
 - 4-التنسيق بين وزارة التربية مع الوزارات ذات العلاقة وتشجيع الفعاليات الرياضية الداخلية والخارجية.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية:

أمين أنور الخولى وآخرون: التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل والتربية العلمية)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.

خالد أحمد إبراهيم: تقويم واقع التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية للمدارس الرياضية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الملك عبدالعزيز، 2006م.

غانم مبارك: دراسة واقع الرياضة المدرسية في دولة الكويت، 2007 .

سها عبد الفتاح أمين العشري: دراسة تقويمية للمناخ التنظيمي للتربية الرياضية بالمدارس الإعدادية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة طنطا، 2003م.

محمد ربيع: دراسة تحليلية لأهداف مناهج التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010م

محمود الربيعي: مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2013.



محمود داود سلمان: الاشراف والتفوييم في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.

محمود الربيعي ومضر عبد الباقي: دراسة تحليلية لمفردات منهج التربية الرياضية في الفرات الأوسط، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2010.

مصبح عبد الله الكحيلي: معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة الزقازيق فرع بنها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنها، جامعة الزقازيق، 2005م.

مكارم حلمي ابو هرجه: مناهج التربية الرياضية، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.

موسى محمد عباس: دراسة تقويمية لواقع الرياضة المدرسية في ظل التوجهات الحديثة للتطوير بدولة الإمارات العربية المتحدة، المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2008م.

المصادر الأجنبية:

Conkele, T: In service programs-, what do physical educators want? Journal of physical education, recreation and dance, vo1.68, No.8, 1997.

الملاحق

ملحق (1)

المقياس بصورته النهائية

المحور الأول (أهداف الرياضة المدرسية)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%
1	الأهداف الموضوعة للرياضة المدرسية مصاغة لغويا بأسلوب واضح.						
2	ينمي منهج الرياضة المدرسية الثقة بالنفس لدى المتعلم						
3	يتيح منهج الرياضة المدرسية الفرصة لإثبات ذات المتعلم						
4	يطور منهج الرياضة المدرسية المواهب الرياضية للمتعلمين						
5	أهداف منهج الرياضة المدرسية مطابق لواقع درس التربية الرياضية						
6	منهج الرياضة المدرسية يحتوي على أنشطة متنوعة لاستغلال وقت الفراغ						
7	منهج الرياضة المدرسية يكسب العادات الصحية السليمة للتلاميذ						
8	ينمي منهج الرياضة المدرسية الصفات الخلقية للمتعلمين						
9	يساعد منهج الرياضة المدرسية المتعلمين على إكساب صفة الاجتماعية للمتعلمين						

المحور الثاني (الإمكانات/ المادية)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%
1	يتوافر الأدوات والأجهزة البديلة لتنفيذ مفردات منهج الرياضة المدرسية						
2	تعتبر الميزانية المخصصة للنشاط الرياضي كافية لتنفيذ النشاط الداخلي والخارجي						
3	تسمح مساحة الملاعب بتنفيذ منهج الرياضة المدرسية						
4	تناسب مقاييس الملاعب مع الأنشطة الرياضية.						
5	تناسب الملاعب مع عدد طلاب الدرس الواحد في الحصة الدراسية						
6	يتوافر ميزانية لصيانة الأدوات والأجهزة والملاعب						
7	يوجد حجرة لتغيير الملابس الرياضية للمتعلمين						
8	تنبعث أتربة من أرض الملعب أثناء تنفيذ الدرس						
9	توجد أماكن مخصصة ومعدة لحفظ الأدوات والأجهزة الرياضية						



المحور الثالث (الإدارة المدرسية)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%
1	تؤمن الإدارة المدرسية بأهمية الرياضة المدرسية						
2	زيادة نصاب المدرس عن المقرر له						
3	توزيع دروس التربية الرياضية في الجدول الدراسي مناسب						
4	انتظام مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المتابعة						
5	الاهتمام بدورات تدريبية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية						
6	تشجيع الإدارة المدرسية على عمل فرق رياضية مدرسية						
7	تدعم إدارة المدرسة مادياً مدرّس التربية الرياضية لتنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية						
8	تهتم إدارة المدرسة الأنشطة الخارجية بعد اليوم الدراسي						

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د محمود داود الربيعي	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
2	أ.م.د صدام محمد فريد	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
3	أ.م.د حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
4	أ.م.د فراس سهيل	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
5	أ.م.د سلام جبار صاحب	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
6	أ.م.د جبار رشك	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
7	م.د علاء خلدون	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
8	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
9	أ.د عبد الجبار سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول
المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دراسة مقارنة للمرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة

أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي أ.د. عباس مهدي صالح الغريزي م.م. عقيل كاظم هادي الفحام
جامعة الكوفة وزارة التربية/تربية النجف
amwajalnajaf@yahoo.com amwajalnajaf@yahoo.com

مستخلص البحث

تجلت مشكلة البحث تناولت عوامل نفسية عديدة تؤثر في تعلم الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلاً عن أن هذه العوامل ومنها المرونة النفسية تؤثر على مستوى اللياقة البدنية وعلى قدرة الطلبة على الاستمرارية بالتعلم الصحيح والمنسق من الجانب العلمي، هدف البحث: التعرف على الفروق في المرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة، فرض البحث: لا توجد فروق في المرونة النفسية بين الطلاب والطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث أما عينة البحث فقد تكونت من (60) طالب وطالبة أما أداة البحث الرئيسة فهي مقياس المرونة النفسية للباحث (عبد العباس عبد الرزاق) والذي طبق على عينة البحث من الطلاب والطالبات وقد استخرج الباحثون الأسس العلمية للمقياس بغية الوصول إلى أدق النتائج، وأشتمل الباب الرابع من البحث وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحثون في اختبار المرونة النفسية حيث تم مناقشة النتائج بالأسلوب العلمي على ضوء المصادر العلمية الخاصة بالموضوع قيد البحث والدراسة .
أهم الاستنتاجات: توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بالمرونة النفسية بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب .

أهم التوصيات: نوصي بمعاملة الطالبات معاملة خاصة، مراعاة الجوانب النفسية لطالبات ومنها المرونة النفسية، وتفعيل دور مرشدي الصفوف في مراعاة الجوانب النفسية .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: تمثل المرونة النفسية للرياضة أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توفرها والاهتمام بها ليتسنى للفرد أمكانية العمل لتحقيق النتائج المرجوة، إذ أن المرونة النفسية تؤدي دوراً هاماً وفعالاً كما أنها تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي ولعل المرونة النفسية التي تكون فيها المؤثرات المحيطة بالفرد متشابكة ومتنوعة وكثيرة لذا فإنه لا بد من الاهتمام بالطلاب والطالبات من جانب المرونة النفسية في إطار المجتمع من أجل الابتعاد عن كل ما يؤثر في سلوك الفرد والتزامه باحترام القواعد والقوانين والمحافظة على الهدوء والالتزان في انفعالات الطلبة .

ومن هذا المنطلق فإن عملية الأعداد العلمي للطلبة يرتبط بتطور مستوى المرونة النفسية لذا تتجلى أهمية البحث في المقارنة بالمرونة النفسية بين الطلاب والطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمعرفة الفروق بالمرونة النفسية لديهم من أجل تعزيز السلوكيات الايجابية لديهم وانعكاس ذلك على تصرفاتهم في حدود المجتمع الذي ينتمون إليه.

2-1 مشكلة البحث: هناك عوامل نفسية عديدة تؤثر في تعلم الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلاً عن أن هذه العوامل والفقرات النفسية تؤثر في الاستمرارية بالتعلم الصحيح والمنسق في الجانب العلمي وأن أي ضعف في أي عامل أو سمة من الفقرات الشخصية لدى الطلبة تؤثر تأثيراً مباشراً على تعلم الصحيح للمهارات المأخوذة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وأن من أهم هذه



العوامل هي المرونة النفسية والتي لها دور فعال في تعلم المهارات بشكل نظري أو بشكل تطبيقي عملي، لذا سعى الباحثون لدراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغير المرونة النفسية.

3-1 هدف البحث:

* التعرف على الفروق في المرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

4-1 فروض البحث:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي 2018-2019.

2-5-1 المجال الزمني: من 2018/10/1 لغاية 2018/12/12.

3-5-1 المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 المرونة النفسية (التكيف النفسي): تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والسيكولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فان ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية أو التكيف النفسي⁽¹⁾، من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار إن لاعبي المستويات العليا يقومون مثلاً بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضوئها، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى تكيف نفسي إيجابي⁽²⁾، إن التكيف النفسي يمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وان يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي⁽³⁾، ويرى الباحثون أن المرونة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين، وان هذا التأثير يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بما يسمى بحلقات التصرف، وهذه الحلقات يجب أن تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء

(1) محمد مختار متولي وأخرو. مبادئ علم النفس. ط10. الرياض، دار المعارف، 1984، ص 45.

(2) المصدر السابق نفسه، ص56.

(3) Fraiberg, S. Smith; Physical Education for the visual impaired, New York, U.S.A.1990, P81.



الفني وتحقيق الهدف الحركي، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء والتصرف الحركي⁽¹⁾.

2-1-2 مجالات مقياس المرونة النفسية:

2-1-2-1 المرونة النفسية في مجال المجتمع: المجتمع يعني جماعة من الناس لهم أهداف وروابط مشتركة ويشتركون في تفكيرهم وسلوكهم وشعورهم، وبالنسبة للمجال الرياضي فالمجتمع هنا يعني، الجماعة والتي تعطي إلى أبعد الحدود (الفريق) وتعني عملية دينامية، أي الطريقة التي يسلك بها أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة والنسبة للأهداف الجماعية فأنها تتميز بالتغيير وعدم الثبات مع مضي الوقت أو تنوع الخبرات وهذا يعني انه يجب أن يكون تماسك بين أعضاء الفريق وزيادة في الترابط بينهم، وفي ذلك الضوء يكون هناك ضرورة لأن يكون للجماعة هدف أو أهداف محددة واضحة تنشيط طاقات أفرادها في تفاعلهم الاجتماعي، ولا بد لأهداف الجماعة إن تكون متوافقة غير متعارضة، ولا بد إن يحدد أفراد الجماعة وقائدها أهداف الجماعة، والمهم إن هذه الأهداف تتميز عادة بالتعقيد والتنوع، لذلك فانه توجد أبعاد أو جوانب عديدة لتماسك الفريق، وأنها تدرك بطرق متعددة بواسطة الجماعات وأفرادها⁽²⁾، وفي مجال التدريب الرياضي تظهر أهمية الجو النفسي والاجتماعي لجماعة الفريق الرياضي التي تحتم على المدرب واللاعب أن يتكيف نفسياً للمساعدة في تحقيق أهدافهما وهذا يحتم على الجميع الاهتمام بتوفير الجو النفسي والاجتماعي للملائم لأفراد الفريق، حيث يعزى تفوق الفريق لبطولات متتالية إلى فعالية الجو النفسي والاجتماعي الذي يسود الفريق والذي تزداد درجه أهميته عن تفوق الموهبة الرياضية ذاتها⁽³⁾.

2-2-1-2 المرونة النفسية في التدريب: يعتبر الأعداد البدني والخططي والمهاري والنفسي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة بالنفس، ويقصد هنا بالأعداد البدني كل التدريبات التي تؤدي أو تضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوافق...، وأن الرياضي الذي لديه ثقة بالنفس يمكنه من إن يستمر بالأداء بانتظام خلال المسابقة أو اللعب وهذا ينعكس على توجيه سلوكه أثناء الأداء خصوصاً في المسابقات التي تتطلب استمرار اللعب لفترة طويلة مثل كرة القدم أو السلة أو اليد، ويعتبر مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الهامة للاعب التي تعينه على الاستمرار بالأداء خلال فترة اللعب، حيث أن تطوير الجانب النفسي والاستجابة الصحيحة للمواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال اللعب من الممكن تطويرها لدى الرياضي عندما يتم التركيز عليها خلال التدريب، لذلك يجب أن يضطلع المدرب بدور أساسي في مساعدة الرياضيين لتطوير إدراكاتهم الإيجابية نحو أنفسهم بما يساهم في تطوير الثقة بالنفس المثلى وزيادة خبراتهم ليصبحوا أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وتطوير الإدراك الإيجابي لقيمة أنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم في اللعب⁽¹⁾.

2-2-1-3 المرونة النفسية في المباراة: إن تكامل الأداء الرياضي له دور كبير في تطور الإنجاز الرياضي وتقدير دور وإمكانية اللعب الجماعي بعد مراعاة المتطلبات الموضوعية والمستلزمات والإمكانيات البدنية والنفسية ذات العلاقة بهذا الأداء. وهذا ينعكس عند اللعب والمنافسات والتي ينبغي إن يكون الأداء الفني والخططي متكاملًا فيها بالشكل الذي يعكس الحالة البدنية والنفسية الجيدة، والتي تتطور من خلال التدريب الجيد تحت مستلزمات فن الأداء الحركي الجيد والخططي واللياقة البدنية والأعداد النفسي الجيد، فالدليل على قوة الإنجاز والثقة بالنفس هو تطور التكيف النفسي والذي يظهر

(1) Eble, R, L: Essentials of Educational measurement, New Jersey, Prentice-Hall, 1972, P66-67.

(2) Kittle G. Rebert; Hand book Research design and social Measurement, New York, 1991, P 12 025.

(3) Edward. A. L; **Techniques of attitude social construction**, New York Appleton, 1995, p8.

(3) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط 10، 1999، ص 214-215.



من خلال اللعب الجيد والمناسب الذي يؤهل الفريق للمشاركة بالمباريات، وهذا يعني التحضير النفسي والبدني الجيد والمناسب وتثبيت الثقة بالنفس وتقييم الفوز والخسارة التي تمثل تحليل استجابة الرياضيين والمدربين لنتائج هذه المسابقة (المباراة)⁽¹⁾ التي تمثل أهمية كبيرة في التأثير على نتائج المسابقة التالية وامكانية التكيف النفسي لها من خلال التركيز بين ما تم تحقيقه من أداء وبين ما تحقق من نتيجة، حيث أنَّ عادة الأداء الجيد يقود إلى النتيجة الإيجابية والعكس صحيح، وجميع هذه الأمور تؤثر في تطور المرونة النفسية لدى الرياضيين، مما يجعل المدرب يضطلع بمسؤولية التقويم الموضوعي وفقا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها ووفقا لما يتمتع به الرياضي من قدرات نفسية تساعده في التعرف على حالات نفسه خاصة كالتصور الذهني وتأكيد الثقة وتركيز الانتباه وفقا لطبيعة وخصائص المسابقة الرياضية، ويمكن أن تكون هذه العناصر توجهات يسترشد بها الرياضي بحيث يحتفظ بنظام خاص يمكن أن يساعده في تطبيق الأداء بشكل صحيح في المباراة المقبلة والتي تدل على تطور مواصفاته النفسية وتكيفها وفقا لمتطلبات الأداء الحركي⁽²⁾.

4-2-1-2 المرونة النفسية الشخصية: الشخصية هي مجموع ما يتسم به الفرد من صفات وميزات منعزلة قائمة بذاتها وقد تكون ثابتة نسبيا، "ويعدّها البعض مجموع العادات السلوكية التي تميز الفرد أو هي مجموع أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية لمدة طويلة تكفي لأخذ فكره يعتمد عليها الشخص، أنَّ الشخصية هي نظام متكامل من الصفات الثابتة نسبيا كالصفات العقلية والمزاجية والاجتماعية والبدنية والخلقية والجسمية، والتي تميز الفرد عن غيره من الأفراد تمييزا واضحا"⁽¹⁾.

وفي المجال الرياضي فإن الأفراد أو اللاعبين يشتركون في نفس الصفات العامة تقريبا، وإن اختلف بعضهم عن البعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات التي يفترض إن تتكامل عند اللاعبين من أجل أن يتكامل مستواهم البدني والفني والخططي، ويقع على عاتق المدرب، بجانب تحسين الصفات البدنية للاعبين، تحسين وتنمية الأسس السليمة للمنافسة، وتنمية الدوافع الإيجابية وبناء الشخصية للرياضيين من كافة الوجوه، لذا فإن من الواجب أن ينمي المدرب ويركز على التكيف النفسي للاعبين، من خلال تنظيم الفقرات في إطار الشخصية لمجموعة لاعبيه، فقد يكون لاعبون لديهم نفس المجموعة من الفقرات ومع هذا تختلف شخصية أحدهما عن شخصية الآخر لاختلاف تنظيم الفقرات في أحدهما عنها في الأخرى، فمثلا يبدو عند كلا اللاعبين سمة السيطرة وحب التملك، ولكن لدى البحث يظهر أنَّ حب التملك للأول وسيلة للسيطرة على زملائه اللاعبين وإن السيطرة للاعب الثاني وسيلة للاستحواذ والتملك (كأن يكون التملك والاستحواذ للكرة) وعلى هذا تختلف الشخصيتان في ناحية هامة حتى وإن بدت فيهما الفقرات بنفس المقدار⁽²⁾. فمن واجب المدرب واللاعبين أن يتكيفوا مع جميع زملائهم وفقا لما يتميزون به من سمات شخصية في جميع المواقف الرياضية وخصوصا المواقف الخطئية التي تتطلب من الجميع أن يكونوا على مستوى عالٍ من التكيف النفسي لتنفيذ هذه الخطط سواء أكانت هجومية أم دفاعية في ساحة اللعب⁽³⁾.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة الدراسات المقارنة لملائمة لمشكلة البحث.

(1) Show,; Motor Skills ,Harper, New York . 1975,Kelly, T.I: The selection of upper and lower group for the validation of test item, **Journal of Educational, Psychology**, p 89-90.

(2) ماهر احمد عمر: سيكولوجية العلاقات الاجتماعية، القاهرة، عالم الكتب، ط1، دار مصر للنشر، 1988، ص203.

(1) عبد الرحمن القيسي وآخرون: **علم نفس الطفل**، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ط8، 1986، ص 157-158.

(2) عبد المنعم الحفني، **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، بيروت، دار العودة، 1978، ص 469-472.

(3) قاسم حسن حسين، مصدر سبق ذكره، ص 154-155.



3-2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2018-2019) للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) والبالغ عددهم الكلي (256) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وبواقع (20) طالب وطالبة من كل مرحلة (10) ذكور و(10) إناث وبمجموع كلي يبلغ (60) طالب وطالبة وبنسبة مئوية تبلغ (23.4%).

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية. 2. الاستبانة. 3. مقياس المرونة النفسية. 4. استمارات تفريغ البيانات. 5. أقلام عدد (4). 6. مسطرة. 7. حاسبة إلكترونية (1). 8. حاسوب (1).

3-4 إجراءات البحث الرئيسية:

3-4-1 تقنين مقياس المرونة النفسية: استخدم الباحثون مقياس (المرونة النفسية)⁽¹⁾ للباحث (عبد العباس عبد الرزاق الجازع) المكون من (100) فقرة وقد قام الباحثون بإعادة تقنين المقياس ليتلاءم مع عينة البحث ولاختصار عدد فقراته إلى أقل ما يمكن، لذا تم عرض المقياس على لجنة من السادة الخبراء (ملحق 1) بلغ عددهم (20) خبير في مجال القياس النفسي والتربوي وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لغرض تحقيق صدق المحتوى، وتم معالجة النتائج اختبار (ك²) لمعرفة معنوية الفروق بين الموافقين وغير الموافقين السادة الخبراء وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين قيم (ك²) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول فقرات المقياس

الفقرات	تصلح	لا تصلح	قيمة ك ²	الدلالة الإحصائية
78-72-65-29-28-7-3-1	20	صفر	20	معنوي
90-32-31-10-8	20	صفر	20	معنوي
96-37-34-11	18	2	12.8	معنوي
98-40-38-14-13-12	17	3	9.8	معنوي
44-42-22-19-17	17	3	9.8	معنوي
86-84-48-47-45-24	15	5	5	معنوي
82-80-58-56-55-25	15	5	5	معنوي
63-62-61-60-27	15	5	5	معنوي

* قيمة (ك²) الجدولية بدرجة حرية = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

وبذلك تكون الفقرات التي حصلت على موافقة السادة الخبراء والمختصين لصلاحيتها في قياس المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة يبلغ عددها (45) فقرة وهي الفقرات التي كانت فيها قيم (ك²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05) ولصالح الإجابة (تصلح).

3-4-2 أسلوب تصحيح الفقرات: تم تصحيح المقياس بإعطاء الوزن حسب تأشير المستجيب على سلم التقدير وأن الفقرات صيغت باتجاهين إيجابي وسلبي. وسبب الصياغة لكي لا يبقى تفكير المستجيب على وتيرة واحدة عند الإجابة وقد أعطيت الأوزان للفقرات وكما في الجدول رقم (2):

جدول (2) يبين أسلوب تصحيح الفقرات

اتجاه الفقرة	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
سلبي	1	2	3	4	5
إيجابي	5	4	3	2	1

(1) عبد العباس عبد الرزاق الجازع: قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقة في جمهورية العراق (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2005م.



3-4-3 فقرات الكشف عن اثر التخمين: إن بناء فقرات المقياس بأسلوب الاختيار من متعدد أو أسلوب (صح أو خطأ) يجعلها تتأثر بالتخمين عندما يحاول الطالب الإجابة بطريقة تخمينية ويبلغ التخمين أقصاه عندما يكون عدد البدائل اثنين ويقل كلما زاد ليصل إلى ستة بدائل⁽¹⁾، لذا لجأ الباحثون إلى إضافة (10) فقرة مكررة مع تغيير في طريقة صياغة الفقرة لاستخدامها في الكشف عن دقة المستجيب وجديته في الإجابة، إذ اعتمد الباحثون تطابق الإجابة في (7) فقرات من الفقرات المكررة دليلاً على دقة المستجيب وجديته في الإجابة عن فقرات المقياس ومن ثم قبول الاستمارة، في حين ترفض الاستمارة إذا تباينت (6) فقرات فأكثر من الفقرات الـ (12) المكررة لكونها تشير إلى عدم دقة الطالب وجديته في الإجابة.

3-4-4 إعداد تعليمات تطبيق المقياس: قبل تطبيق المقياس على عينة البحث ينبغي إعداد التعليمات التي من خلالها يستطيع الطالب فهم ما مطلوب منه عمله عند الإجابة على فقرات المقياس وتتم هذه الخطوة من خلال كتابتها مع ملاحظة أن تتسم تعليمات وشروط تنفيذ المقياس بالسهولة والوضوح والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلاف يمكن أن يؤثر على النتائج.

3-5 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية "هي تجربة صغيرة لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة وتجري بشروط التجربة الرئيسية وأهميتها هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية"⁽²⁾، وأجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/10/22 على عينة من طلبة المرحلة (الثالثة) بلغ عددهم (10) طالب وطالبة، وهدفت هذه التجربة إلى التعرف على مدى وضوح التعليمات وفهم العبارات والكلمات والظروف التي تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس، وهدفت كذلك إلى التعرف على الوقت التقريبي للإجابة على المقياس، وكان الباحثون يسجلون جميع الملاحظات التي يطرحها الطلبة عن التعليمات والعبارات والكلمات غير الواضحة التي قام الباحثون بتعديلها فيما بعد من دون الإخلال بالمعنى العام للفقرة، وكذلك كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على ملائمة التعديلات التي أجريت على الفقرات وحساب الأسس العلمية للمقياس (الصدق، الثبات).

3-6 استخراج الأسس العلمية للمقياس:

3-6-1 صدق فقرات المقياس: يقصد بصدق الاختبار "أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، وبكلمة أخرى فإن المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف وجانب محدد، وتبدو هذه الصلاحية في أشكال متعددة"⁽³⁾، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمتخصصين في علوم التربية البدنية والرياضية (ملحق 2)، الذين راجعوا فقراته وعدلوا واستبعدوا (55) فقرة منها.

3-6-2 ثبات فقرات المقياس: الثبات في القياس يعني "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريباً بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع"⁽⁴⁾، وقد قدم (كيركندال Kirkebdall) معايير للحكم على جودة معاملات الثبات وكما مبين بالجدول (3):

(1) صفاء طارق حبيب كرمة: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994، ص 94.

(2) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ط2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 143.

(3) فاروق الروسان: تعديل وبناء السلوك الإنساني، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2000، ص 210.

(4) صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار المسيرة، 2000، ص 442.



جدول (3) يبين تقدير معاملات الثبات لـ (كيركنال)⁽¹⁾

معامل الثبات	التقدير
1-0.90	ممتاز
0.89-0.80	مرتفع
0.79-0.60	متوسط

ولغرض حساب ثبات فقرات المقياس قام الباحثون بإعادة تطبيقه مرة أخرى عينة التجربة الاستطلاعية بالغ عددهم (10) طلاب بعد مرور (14) يوم من التطبيق الأول أي بتاريخ 2018/11/6 وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول والثاني وقد كانت النتائج كما مبين في الجدول (4):

جدول (4) يبين معامل الثبات لكل فقرة من فقرات المقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.92	13	0.82	25	0.87	37	0.74
2	0.89	14	0.88	26	0.88	38	0.76
3	0.90	15	0.84	27	0.92	39	0.87
4	0.86	16	0.87	28	0.85	40	0.85
5	0.87	17	0.84	29	0.88	41	0.78
6	0.90	18	0.82	30	0.82	42	0.73
7	0.84	19	0.85	31	0.84	43	0.93
8	0.90	20	0.87	32	0.88	44	0.86
9	0.82	21	0.92	33	0.77	45	0.89
10	0.85	22	0.82	34	0.91		
11	0.87	23	0.88	35	0.86		
12	0.88	24	0.84	36	0.87		

3-7 التجربة الرئيسية: طبق مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية والمكون من (45) فقرة على أفراد عينة التجربة الميدانية البالغ عددهم (60) طالب وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث، وكانت الإجابة على استمارة المقياس مباشرة يوم (2018/12/5) وقد اطلع الطلبة على تعليمات تطبيق المقياس وكيفية الإجابة عليه قبل البدء بالإجابة ولمدة خمس دقائق، وبعدها يبدؤون بالإجابة، وإن أقل درجة نظرية على المقياس تبلغ (45) وأعلى درجة نظرية تبلغ (225).

3-8 الوسائل الإحصائية: استخدام الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل نتائج البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية:

جدول (5) يبين نتائج الفروق بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية

المتغيرات	الطلاب		الطالبات		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
المرونة النفسية	181,3	10,6	174,3	9,1	4,421	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية = (2,009) بدرجة حرية (58) ومستوى دلالة (0,05)

(1) إبراهيم احمد سلامة: مصدر سبق ذكره، 2000، ص 71.



يبين جدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الطلاب للمرونة النفسية كانت (181,3) والانحراف المعياري (10,6) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي لمجموعة الطالبات (11,4,3) والانحراف المعياري (9,1)، أما قيمة (ت) كانت (4,421) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.671) وبدرجة حرية (58) ومستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروقات معنوية بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية ولصالح الطلاب .

4-2 مناقشة نتائج الفروق بين طلاب وطالبات في المرونة النفسية:

بعد عرض النتائج في جدول (5) تبين أن الطلاب يتمتعون بمرونة نفسية أكبر من الطالبات ويعزو الباحثون سبب وجود هذه الفروقات بين الطلاب والطالبات وذلك لكون الطلاب لديهم سيرة سابقة في ممارسة الأنشطة الرياضية في مختلف الأصعدة والمجالات بينما الطالبات تكون الأجواء لديهن جديدة والأعصاب متوترة ومشدودة وكثرة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والتوتر بسبب نظرة المجتمع في محافظة النجف الى انخراط الاناث في تخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة على العكس بالنسبة للذكور الذين يحضون بالدعم الكامل من الأهل لإكمال دراسة التخصص والحصول على المؤهل العلمي المطلوب خصوصاً وأن أغلب الطلبة من ذوي المعدلات الضعيفة في المرحلة الاعدادية .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. الطلاب يتمتعون بمرونة نفسية أكثر من الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

2-5 التوصيات:

1. مراعاة الجوانب النفسية لطالبات ومنها المرونة النفسية .
2. تفعيل دور مرشدي الصفوف في مراعاة الجوانب النفسية للطالبات .

المصادر

- صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي، ط2، عمان، دار المسيرة، 2000.
- صفاء طارق حبيب كرم: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994.
- عبد الرحمن القيسي وآخرون: علم نفس الطفل، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ط8، 1986.
- عبد العباس عبد الرزاق الجازع: قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية في جمهورية العراق (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2005م.
- عبد المنعم الحفني، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار العودة، 1978.
- فاروق الروسان: تعديل وبناء السلوك الإنساني، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2000.
- ماهر احمد عمر: سيكولوجية العلاقات الاجتماعية، القاهرة، عالم الكتب، ط1، دار مصر للنشر، 1988.
- محمد جسام: مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة، أطروحة دكتوراه، جامعة فروسواف، بولندا، 1988.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط10، 1999.
- محمد مختار متولي وآخرون: مبادئ علم النفس، ط10، الرياض، دار المعارف، 1984.
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.



- Kittle G. Rebert; Hand book Research design and social Measurement, New York, 1991،
Eble, R, L: Essentials of Educational measurement, New Jersey, Prentice-Hall, 1972.
Edward. A. L; Techniques of attitude social construction, New York Appleton, 1995
Fraiberg, S. Smith; Physical Education for the visual impaired, New York, U.S.A. 1990.

ملحق (1) مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
1	أحترم قواعد وقوانين الألعاب الرياضية					
2	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء الدرس					
3	يمكنني اختيار الأسلوب الأمثل للتعامل مع زملائي					
4	لدي إمكانية على تنفيذ الواجبات التي أكلف بها					
5	أقبل اعتذار زميلي عندما يخطئ بحقي					
6	أحترم قرارات الحكم في اللعب					
7	أتحكم في انفعالاتي عند رسوبي في المواد					
8	أهتم بالجانب الأخلاقي في التعامل مع اساتذتي					
9	أتعامل مع زملائي بعنف أثناء اللعب					
10	أتعامل مع زملائي بحدة قبل أثناء الدرس					
11	لا أهتم لسمعة الكلية					
12	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة					
13	لا أقبل توجيه زملائي					
14	أتعامل مع زملائي بشدة لدرجة الإيذاء					
15	لدي دوافع لممارسة التمارين الرياضية بجدية					
16	أتعامل مع الضغوط النفسية في الكلية بتفهم					
17	أناثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملائي					
18	أستمتع بالدروس العملية رغم صعوبتها					
19	أناثر كثيراً عندما يوجهني المدرس على تقصيري					
20	أشعر بالحرج عندما أخطأ في أداء المهارات					
21	ميل للعلاقات الطيبة مع زملاء الدراسة					
22	أقبل النقد برحابة صدر					
23	لدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرس					
24	أتميز بالإصرار وضبط النفس					
25	صبور على تعلم المهارات الصعبة					
26	أكيف نفسي على الأداء أثناء الدرس					
27	ميل إلى الاختلاط بالآخرين					
28	متسامح مع الآخرين بحدود معقولة					



29	أحرص على إن يحترمني الجميع واحترمهم
30	سريع الاستثارة والانفعال في تعاملتي مع الآخرين
31	يتولد لدي إحساس بالضيق من سوء الحظ
32	أشعر بالاكتئاب عندما يمر بموقف صعب
33	أفكر بالانتقام من الشخص الذي يسيء إلي
34	أتعامل مع أصعب الأمور ببساطته وبدون تعقيد
35	أحب الاشتراك بالسفرات الترفيهية
36	يمكنني التوافق مع زملائي بسهولة
37	أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في الكلية
38	تصرفاتي مقبولة اساتذتي وزملائي
39	لا أبالغ بالحديث مع زملائي
40	متعاون حتى مع من يسيء إلي
41	أحب زيارة زملائي ولا أتعالى عليهم
42	مقتنع إن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الاجتماعية
43	لدي القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين
44	أميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس وأبتعد عن الخصومات
45	أشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي



التقويم الختامي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد على وفق بعض المتغيرات الفسيولوجية

ا.م.د. ناطق عبد الرحمن وريثة اللامي

م. ريم جمال

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

natikallami1970@gmail.com

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية بالقياسات التتبعية الثلاثة وكذلك التعرف على التقويم التتبعي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وفقا لتحسن المتغيرات الفسيولوجية لديهم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التتبعية، وقد تكونت عينة البحث من (12) لاعبا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبعد تحديد متغيرات الدراسة وتحديد اختباراتهما تم إجراء القياس لهم بها، ومعالجة النتائج إحصائياً بالوسائل المناسبة، أستنتج الباحثان يراعي المنهج التدريبي تحسين السيطرة البيولوجية الخلوية لإنتاج إنزيم (LDH) في الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق استجابة فسيولوجية، ولا يحافظ على مستوى هذا الانتاج بالتكيف الفسيولوجي المطلوب بالشهر الثاني من تطبيقه، يراعي المنهج التدريبي تحسين المُنظّمات الخلوية لإنتاج إنزيم (CPK) في تدريبات الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق الاستجابة فسيولوجية المطلوبة، إلا أن هذا الانتاج لم يصل إلى متطلبات التكيف الفسيولوجي بالشهر الثاني من تطبيقه.

Abstract

The final Evaluation to a training centre for talented players chatting handball as some of the biochemical changes

The aim of the study was to identify the level of some players the biochemical changes to welfare centre sporting talent in three consecutive measurements as well as identify trace calendar to a training centre for talented players chatting handball according to improve their biochemical variables, and use the curriculum researcher descriptive way of tracking studies, and may have formed a search of the 12 selected player given research intentional way, after identifying trophophyte study and identify their tests were conducted to measure them, and dealing with the results showing the appropriate means, the researcher found that takes into account the curriculum improve cell biological control to produce the enzyme (LDH) in the first month of the special preparation and a physiological response, and does not maintain the level of production this physiological adaptation is the second month, follows the implementation of Curriculum improving cellular organizations to produce the enzyme (CPK) exercises in the first month of the special preparation and a physiological response required, but this production was up to the requirements of physiological adaptation of the second month of its application.



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعد أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وحتى تكون عملية التدريب ذات فائدة لا بد من التخطيط الجيد لها واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف، بل من الضروري إجراء التجارب المختبرية الدقيقة في أثناء تدريبات سابقة لمعرفة كيفية ومدى التكيف الحاصل في أجهزة الجسم الحيوية المختلفة، ولذلك أصبح من الضروري تقويم المنهج التدريبي لضمان استمرار الأداء الأمثل للاعب ومراقبة بعض المتغيرات الفسيولوجية المترتبة من الجهد البدني المبذول، ومن هنا تبرز أهمية البحث من حيث متابعة التغيرات الحاصلة من اتباع المنهج التدريبي ومعرفة آثاره .

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الرياضية المهمة، ويمثل التقويم أحد المرتكزات الأساسية لأي نشاط فعال، والتقويم عملية مستمرة تبدأ عند ظهور الحاجة للتدريب والتفكير في القيام بنشاط تدريبي وتستمر هذه العملية ملازمة لكل خطوة من خطوات تصميم برنامج آخر، وبالنظر لعدم وجود دراسات في مجال هذه اللعبة بمركز رعاية الموهبة الرياضية على مستوى المحافظة، وندرتها في العراق، والتي تبحث في تقويم المنهج التدريبي لكرة اليد وفق بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهارى، ولعدم اعطاء اغلب المدربين أهمية كبيرة في أثناء تدريب لاعبيهم، مما يؤثر بشكل واضح على انجازهم، ومن خلال اطلاع وملاحظة الباحثان على المناهج التدريبية والدراسات السابقة عدم وجود متابعة للمنهج التدريبي ومعرفة فاعليته، لذى بات لزاماً علينا ان نتطرق الى هذه المشكلة ونضع نتائج هذه الدراسة بين ايدي المدربين والعاملين في المجال الرياضي، لكي يتسنى لهم معرفة المستوى الذي توصل اليه مستوى الرياضي.

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بالقياسات التتبعية الثلاثة .
- 2- التعرف على التقويم التتبعي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد وفقاً لتحسن المتغيرات لفسيولوجية لديهم .

4-1 فرض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات التتبعية الثلاثة في الاختبارات الفسيولوجية لعينة البحث

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو مركز رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بأعمار (16-18) سنة .

2-5-1 المجال الزمني: المدة الزمنية الممتدة 2018/7/22 لغاية 2018/8/29.

3-5-1 المجال المكاني: المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في ميسان.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: يتحدد اختيار منهج البحث في الدراسات بطبيعة المشكلة المدروسة وعليه أختار الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التتبعية " وهي أحد الدراسات المسحية التي تتم باختيار مجموعة من الأفراد وقياس المتغير موضوع الدراسة لمرات متتالية في فترات زمنية محددة " (1).

(1) محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 3: عمان، دار المسيرة، 2011، ص 78.



3-2 مجتمع البحث وعينته: تمثلت حدود مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد من فئة الشباب من مركز رعاية الموهبة الرياضية في محافظة ميسان، ممن تتراوح اعمارهم بين (16-18) سنة البالغ عددهم (50) لاعبا، تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية لكونها عينة مشكلة الدراسة المبحوثة فضلاً عن كونهم يحققون أغراض الدراسة والبالغ عددهم (12) لاعبا، لتكون بذلك نسبتهم من مجتمع الاصل (%24).

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستعملة في البحث:

أولاً: وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- الاختبارات الوظيفية والمهارية.

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

- الملاحظة العلمية.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- منظومة جهاز (Fitmate pro) نوع (COSMED) إيطالي الصنع مع قناع التنفس مع حزام

الصدر مع جهاز (Bluetooth) للنبض .

- جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول نوع (Detecto) أمريكي المنشأ.

- جهاز السير المتحرك (Treadmills) نوع (Life Fitness 97 Ti) أمريكي الصنع .

- تيوبات لحفظ الدم .

- قطن طبي .

- ورق صحي لتنظيف أقنعة التنفس .

- محلول مطهر طبي .

3-4 تحديد المؤشرات الفسيولوجية والبايوكيميائية: بما يتلاءم مع الإطار النظري لمشكلة البحث تم

اعتماد طريقة تحليل المحتوى لبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع الدراسة لتحديد متغيرات

البحث وكما مبين في الجدول (1) :

جدول (1)

يبين تحديد متغيرات البحث

المؤشرات	نوعها
الفسيولوجية	معدل عدد ضربات القلب قبل وبعد الجهد. فرق كل من الضغطين الدمويين قبل وبعد الجهد.
البايوكيميائية	أنزيم CPK أنزيم LDH حامض LA

3-5 التجربة الاستطلاعية: أن طبيعة الدراسة تتطلب سحب عينة من الدم من العينة الرئيسية ولا

حاجة لسحب الدم من العينة الاستطلاعية بل كان الهدف من إجرائها هو لتعريف فريق العمل

التخصصي^(**) بطبيعة البحث ومتغيراته وتبين للباحثين ضرورة توفير المستلزمات المختبرية الخاصة

بحفظ مصل الدم ولا سيما ثلاجة البراد خاص لحفظ عينات الدم بغية نقله إلى مكان التحليل فيما بعد،

(**) الطبيب حيدر جاسب البهادلي، والبايولوجي أحمد زغير عودة، والتقني الطبي حسام مهدي صالح، والتقني الطبي أحمد كامل حسن.

وكذلك للتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند إجراء الاختبارات، قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2018/4/26 على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (5) لاعبين، ولم تواجه الباحث أي معوقات تُذكر.

3-6 ترشيح الاختبارات للمتغيرات البيوكيميائية:

1- اختبار نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم⁽¹⁾:

2- اختبارات مصل الدم لأفراد عينة البحث:

بمساعدة فريق العمل المساعد وبعد التأكد من التأريخ المرضي للاعبين وخلوهم من الأمراض المذكورة، تم توصيتهم بالإمساك عن الطعام قبل ساعات الاختبار وتم التأكد من ذلك أثناء الاختبار، فضلاً عن التأكد من درجة الحرارة الطبيعية للاعبين قبل عملية السحب، وعدم قيامهم بمجهودات عضلية وكانت الخطوات هي سحب مصل الدم الوريدي بمقدار (5cc) بواسطة الحقنة الطبية التي تستعمل لمرة واحدة من ثم حفظه بالتبويات الخاصة بدرجة حرارة (20 c-) لحين إجراء التحليل فيما بعد شمل هذا الإجراء ثلاث مرات بحسب منهجية الدراسة التتبعية التي تقضي بعد انتهاء كل فترة تدريبية متوسطة (3) أشهر إذ كان الاختبار الأول في يوم السبت الموافق 2018/4/28 والاختبار الثاني بعد مرور شهر في يوم الاثنين الموافق 2018/5/28 والاختبار الثالث في يوم الخميس الموافق 2018/6/28، إذ تم بعد كل اختبار نقلها إلى المختبرات المركزية في مستشفى الصدر العام في ميسان ليتم تحليلها واستخلاص نتائج التحليلات.

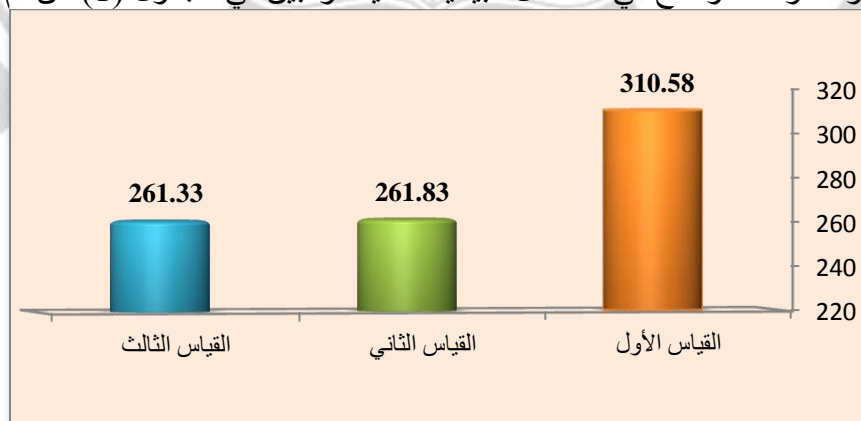
4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الانتهاء من إجراءات قياسات البحث التتبعية الثلاثة، تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، يعرض الباحثان نتائجهما بالجداول والأشكال البيانية ومن ثم تحليلها ومناقشتها ودعمها بالمصادر العلمية والدراسات الأكاديمية وكالاتي:

4-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية التتبعية الثلاثة لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية التتبعية الثلاثة لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وتحليلها:

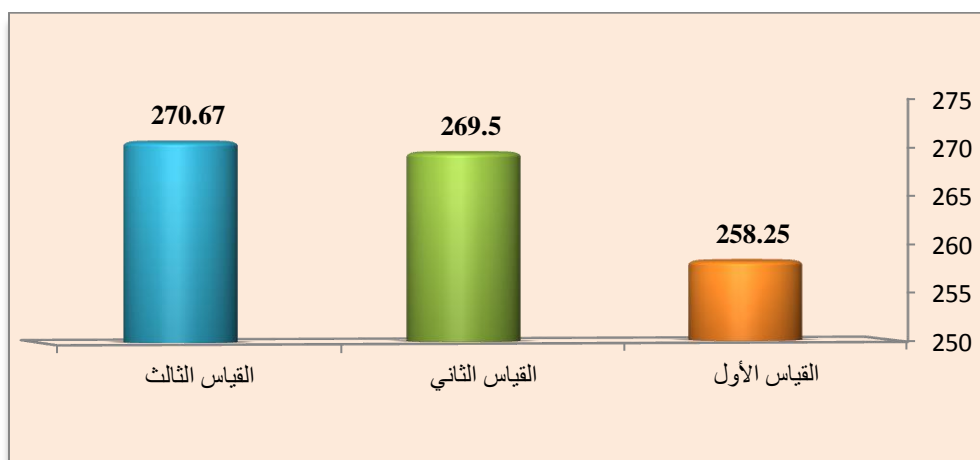
تعرض الباحثة المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية الثلاثة لقيم نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية المبحوثة، وكما موضح في الأشكال البيانية التالية، ومُبين في الجدول (1) من ثم تحليلها



شكل (1)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية الثلاثة لنتائج اختبارات أنزيم (LDH)

(1) عائد صباح حسين: دليل مختبرات الأكاديمية الرياضية الأولمبية العراقية، اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، العدد (1)، 2010، ص 17.



شكل (2)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية الثلاثة لنتائج اختبارات أنزيم (CPK)

جدول (1) يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية الثلاثة في نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية

المتغيرات الوظيفية	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		تجانس التباين	درجة (Sig)	دلالة التجانس
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س			
أنزيم (LDH)	مليمول	1.881	310.58	2.25	261.83	3.869	261.33	2.73	0.08	غير دال ومتجانس
أنزيم (CPK)	مليمول	7.3	258.25	5.776	269.5	5.245	270.67	1.052	0.361	غير دال ومتجانس
تركيز حامض اللاكتيك	مليمول	0.248	7.483	0.274	6.867	0.302	6.9	0.243	0.786	غير دال ومتجانس
فرق عدد ضربات القلب لما قبل الجهد وبعده	ض.د	0.985	121.33	0.866	118.25	1.243	117.5	2.181	0.129	غير دال ومتجانس
فرق ضغط الدم الإنقباضي (SYS) لما قبل الجهد وبعده	ملم ز	2.006	62.25	1.809	63	1.832	61.92	0.275	0.761	غير دال ومتجانس
فرق ضغط الدم الإنبساطي (DIA) لما قبل الجهد وبعده	ملم ز	1.206	58	0.888	52.33	1.267	52.17	0.799	0.458	غير دال ومتجانس

ن = 12 مستوى الدلالة (0.05) درجتي الحرية (2-33)

تُبين نتائج الجدول (1) أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس أنزيم (LDH) الأول بلغت (310.58، +1.881)، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (261.83، +2.25)، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (261.33، +3.869)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (2.73) بدرجة (0.08) (Sig) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة.

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس أنزيم (CPK) الأول بلغت (258.25، +7.3)، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (269.5، +5.776)، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (270.67، +5.245)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (1.052) بدرجة (0.361) (Sig) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة.

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس تركيز حامض اللاكتيك الأول بلغت (7.483، +0.248)، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.867، +0.274)، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (6.9، +0.302).



(0.302+)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (0.243) بدرجة (Sig) (0.786) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس فرق عدد ضربات القلب لما قبل الجهد وبعده الأول بلغتا (121.33، +0.985)، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (118.25، +0.866)، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (117.5، +1.243)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (2.181) بدرجة (Sig) (0.129) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس فرق ضغط الدم الانقباضي (SYS) لما قبل الجهد وبعده الأول بلغتا (62.25، +2.006)، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (63، +1.809)، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (61.92، +1.832)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (0.275) بدرجة (Sig) (0.761) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس فرق ضغط الدم الانبساطي (DIA) لما قبل الجهد وبعده الأول بلغتا (58، +1.206)، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (52.33، +0.888)، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (52.17، +1.267)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (0.799) بدرجة (Sig) (0.458) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال القياس التتبعي ومعالجة النتائج إحصائياً توصلت الباحثة إلى التقويم التشخيصي لمنهج تدريبات رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد والمتمثل بالاستنتاجات التالية:

1-يراعي المنهج التدريبي تحسين السيطرة البايولوجية الخلوية لإنتاج إنزيم (LDH) في الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق استجابة فسيولوجية، ولا يحافظ على مستوى هذا الانتاج بالتكيف الفسيولوجي المطلوب بالشهر الثاني من تطبيقه.

2-يراعي المنهج التدريبي تحسين المُنظّمات الخلوية لإنتاج إنزيم (CPK) في تدريبات الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق الاستجابة فسيولوجية المطلوبة، إلا أن هذا الانتاج لم يصل إلى متطلبات التكيف الفسيولوجي بالشهر الثاني من تطبيقه.

3-ان المنهج التدريبي لم يراعي توازن التدريب ما بين الحمل والراحة والذي يمكن لاعبي كرة اليد من التكيف بتقليل انتاج حامض اللاكتيك بعد الجهد البدني وهو بحاجة الى زيادة نسبة تدريبات التحمل الخاص في الوحدات التدريبية .

2-5 التوصيات والمقترحات:

1-لابد من إتباع القياسات الفسيولوجية والمهارية بالاختبارات الموضوعية المتكررة لإتمام تقويم مناهج التدريب الرياضي للاعبي كرة اليد في مراكز رعاية الموهبة الرياضية .

2-من الضروري الاهتمام بإجراء القياسات التتبعية التقويمية لتدريبات لاعبي كرة اليد في مراكز رعاية الموهبة الرياضية وتدريب المدربين وزيادة معارفهم بهذا الاتجاه .



3-من الضروري الاستعانة بالخبرات الاكاديمية وتجهيز مختبرات فسيولوجية لهذه المراكز تساعد المدربين من التعرف على الحالة الصحية وملائمة التدريبات لتحقيق الاهداف المنشودة بشكل علمي ومنظم .

المصادر

- 1-عمر ابراهيم قندلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد، مطابع دار الشؤون العامة، 1993.
- 2-محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 3: عمان، دار المسيرة، 2011 .
- 3-محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، عمان، دار الفكر العربي، 2000.
- 4-الطبيب حيدر جاسب البهادلي، والبايلوجي أحمد زغير عودة، والتقني الطبي حسام مهدي صالح، والتقني الطبي أحمد كامل حسن .
- 5-محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط3، الإسكندرية، 2000 .
- 6-عائد صباح حسين: دليل مختبرات الأكاديمية الرياضية الأولمبية العراقية .

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دور التخطيط والتنظيم الإداري في تحسين النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في بغداد

م.د. شذى عبد الحافظ أسماعيل

مديرة تربية الكرخ الثالثة

Sba71qi@gmail.com

م.د. سندس برهان ادهم

جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sundusb@yahoo.com

ملخص البحث

أهمية هذه البحث تأتي من خلال معرفة دور التنظيم التخطيط الإداري على النشاط الرياضي للرياضة المدرسية من وجهة نظر مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ويهدف البحث الى التعرف لأهمية دور التنظيم والتخطيط الإداري في تحسين الرياضة المدرسية والى أي مدى وصلت إليه الرياضة المدرسية، وذلك من خلال اعداد استبيان خاصة و حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وتكونت مجتمع البحث من (286) مدرس ومدرسة من مديرية الكرخ الثالثة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، واستخدمت الباحثتان استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وأسفرت نتائج أن مستوى التنظيم في المنافسات الرياضية أغلبه متوسط وهو ما أثر في البلوغ إلى النتائج الجيدة، كما توصلت الباحثتان إلى بعض التوصيات أهمها ضرورة تجسيد جميع الإمكانيات البشرية والمادية من أجل رفع مستوى التنظيم و التخطيط الإداري للرياضة المدرسية.

The role of planning and administrative organization in improving school sports activity from the point of view of physical education teachers in Baghdad

Sundus Burhan Adham

Shatha Abdul Hafed Ismail

Abstract

The importance of this research comes from the knowledge of the role of organizing administrative planning on the sports activity of school sports from the point of view of teachers and teachers of physical education. The aim of the research is to identify the importance of the role of management and administrative planning in improving school sports and to what extent school sports, The researcher used the descriptive method. The research community consisted of (286) teachers and schools from the third Karkh Directorate. The sample was randomly selected. The researchers used the questionnaire form as a data collection tool. Sports average which is mostly VSAT what effect in adulthood to good results, as some researchers have reached the most important of the recommendations should be the embodiment of all human and material resources in order to raise the level of organization and administrative planning school sports.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان في هذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد الظواهر الطبيعية التي تعتمد على مجموعة من القواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات والأسس البناءة التي تساعد على تحقيق النجاحات والانجازات محليا ودوليا . و النشاط الرياضي المدرسي يعتبر ركنا أساسيا من المهام التربوية و التعليمية فهو يعد من



بين دعائم الحركة الرياضية إذ يعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل والتوجيه الصحيح الذي يساعده في المستقبل حيث أن العديد من البلدان المتطورة أعطت أهمية كبيرة لهذه الرياضة وذلك بتوفير الشروط الملائمة حتى تجعل منها عضوا فعالا في تطوير مستوى الرياضة.

إن النشاط الرياضي تعمل دائما بلغة الفريق، سواء كان ذلك على مستوى المنافسات الرياضية الدولية أو على مستوى مديريات التربية للرياضة المدرسية وأنشطتها، ومن هنا يكون التنظيم والتخطيط الإداري ضرورة حتمية مصاحبة للتربية الرياضية، ويرتبط نجاح أي مؤسسة أو منشأة ما بنجاح قيادتها وأدارتها في حسن تنظيمهم وتخطيطهم وكيفية تعاملهم مع العوائق والمشاكل التي تواجههم والتي هي في ضرورة دائمة.

يعتبر التخطيط طريقة عقلانية للتنسيق بين الموارد البشرية، المادية والمالية قصد تحقيق الأهداف الموضوعية، تتم هذه الطريقة حسب الضرورة المتمثلة في التخطيط، التنظيم، الإدارة والرقابة قصد تحقيق أهداف المؤسسة بالتوفيق بين مختلف الموارد.

وتعتبر الرياضة المدرسية حجر الزاوية والأساس في تحقيق أهداف التربية الرياضية وأغراضها، ويقع على عاتق مدرس التربية الرياضية في المدرسة تحقيق هذه الأهداف، فهو يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس في المدرسة تأثير في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى الطلبة ولا يتوقف دور المدرس على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي بل يتعدى ذلك، فهو يعمل على المواءمة بين ميول طلابه وإمكانات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف ولكي يقوم مدرس التربية الرياضية برسائلته خير قيام، لا بد أن يهيأ له الإعداد المناسب نظريا وعمليا، وأن تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وإمكانات، لكي تحقق أهدافه حتى نصل إلى نتائج مرضية ومثمرة⁽¹⁾.

وكما هو معروف فإن عنصرَي التنظيم و التخطيط الإداري لهما مكانة هامة في تطوير الرياضة المدرسية وهياكلها المختلفة، ومن هذا المنطلق قمنا هذه الدراسة لمعرفة تأثير التنظيم و التخطيط الإداري على النشاط البدني للرياضة المدرسية، من خلال معرفة أهمية دور التنظيم والتخطيط الإداري في تحسين الرياضة المدرسية وإلى أي مدى وصلت إليه الرياضة المدرسية من وجهة نظر مدرسي ومدرسات التربية الرياضية لأجل تحقيق أفضل النتائج في الرياضة المدرسية .

1-2 مشكلة البحث:

إن الرياضة المدرسية باتت ظاهرة اجتماعية كبيرة وتعتبر جزءا لا يتجزأ من الحركة الرياضية. ولقد أصبحت أنشطتها وبمختلف أشكالها المحلية والدولية، وعن طريقها يمكن تحقيق النمو النفسي وتحقيق جميع الصفات الخلقية العامة للفرد كحب النظام الطاعة والتعاون وتسعى لتكوين شخصية الفرد وخلق مجتمع يفهم معنى الواجب والحق في الإنسانية والمثل العليا.

وقد حظيت باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي وقد بدا واضحا إسهاماتها المتطورة في كافة نواحي هذا المجال الخصب ومع استمرار التقدم العلمي وهذا بتنظيم قواعدها وتطبيقاتها وقوانينها في التغلب على العديد من المشكلات في المجال الرياضي والتي تتمثل في إهمال نشاطات الرياضة المدرسية، وهذه الأخيرة تعددت مشكلاتها حيث إن أهميتها ليست مدركة لدى الجميع، ونذكر على سبيل المثال الضعف الإداري وذلك من خلال ضعف التخطيط وسوء التنظيم وقلت الكفاءات لدى المختصين المكلفين وكذا مشكل التموين وقلت المنشآت الرياضية وهذه الأخيرة في تدهور مستمر أكثر فأكثر، ولذلك ارتأت الباحثة إلى إجراء الدراسة لمعرفة دور التنظيم والتخطيط الإداري الجيد للتقليل من بعض المشاكل التي تعانيها الرياضة المدرسية من جميع النواحي الإدارية، المادية، التكوينية والمنشآت الرياضية وهل يؤثر التنظيم والتخطيط الإداري على تحسين النشاط البدني الرياضي

(1) محمود داود، احمد البدرى: نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998، ص 76



للرياضة المدرسية وهل للإمكانيات المادية دور في تحسين الإدارة الرياضية للرياضة المدرسية وهل يساهم التنظيم والتخطيط الإداري الجيد في تحسين وتطوير مستوى الرياضة المدرسية.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد استمارة استبيان لمعرفة دور التنظيم والتخطيط للنشاط الرياضي المدرسي.
- 2- معرفة ما مدى تأثير التنظيم و التخطيط الإداري على تحسين النشاط البدني الرياضي للرياضة المدرسية

4-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: ومدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مديرية التربية الكرخ الثالثة
- 2-5-1 المجال الزمني: 2018/2/15-2018/4/15.
- 3-5-1 المجال المكاني: المدراس المتوسطة والاعدادية في محافظة بغداد ضمن نطاق مديرية تربية الكرخ الثالثة.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (286) مدرس ومدرسة للعام الدراسي (2017-2018) واعتمدت الباحثان الطريقة العشوائية في اختيار عينة التحليل الاحصائي والبالغة (60) مدرس ومدرسة ونسبة (20%) و(30) للعينة اختبار الثبات ونسبة (10%) و(40) للعينة التجربة الاستطلاعية ونسبة (13%) و بلغت عينة التطبيق (156) مدرس ومدرسة ونسبة (54%) من مجتمع الاصل.

3-2 ادوات البحث و وسائل جمع المعلومات:

أ. المقابلات الشخصية.

ب. المصادر والمراجع العربية.

ج. استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.

د. الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء.

4-2 اجراءات البحث الميدانية: قامت الباحثان بإعداد استمارة استبيان للتنظيم والتخطيط للنشاط الرياضي المدرسي، لغرض اطلاع الخبراء (*)، عليها وبيان رأيهم من حيث قبول الفقرات من عدمها أيضا إذا كانت هناك فقرات تحتاج إلى تعديل أو حذف أو إضافات، وبعد تثبيت الفقرات المناسبة والتي لاقت نسبة قبول أكثر من 80 % من آراء الخبراء والمختصين، وضعت الاستمارة بشكلها النهائي، لغرض عرضها على ومدرسي ومدرسات التربية الرياضية، تم إعطاء تقييم الفقرات وفق السلم الثنائي (نعم، لا) للإجابة، وقامت الباحثان بالتحليل الاحصائي للفقرات الاستبيان عن طريق استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض كما موضح في جدول (1)، وبعد أن تم عرضها على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الفقرات المرشحة والبالغ عددها (20) فقرة خاصة بمدرسي ومدرسات التربية الرياضية، وبعد جمع البيانات وتفرغها استخدمت الباحثان اختبار (كا²) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها وأظهرت النتائج صلاحية جميع الفقرات وذلك لان قيمه (كا²) المحسوبة لهذه المجالات كانت اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند درجه حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وبهذا قبلت جميع فقرات الاستبانة وهذا يعد دليل على الصدق الظاهري لاستمارة الاستبيان وبالنسبة لثبات الاختبار (الاستمارة) فان (الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربه او نفس النتائج اذا طبق

* ملحق رقم (1)



أكثر من مرة في ظروف مماثلة⁽¹⁾ ولقد قامت الباحثتان بتطبيق الاستمارة الاستبيان على مدرسي ومدرسات وبواقع (30) مدرس ومدرسة ثم أعيد الاختبار بتطبيق نفس الاستمارة وعلى العينة نفسها وفي نفس الظروف بعد أسبوع واحد وقد حصلت الباحثتان على معامل ثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون وبلغت قيمته (0.88) مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات الاستمارة وبالنسبة لموضوعيتها فقد أيد الخبراء موضوعية استمارة استبيان التنظيم والتخطيط للنشاط الرياضي المدرسي وامتازت بسهولة الإجابة عن مضمون فقراتها ووضوحها.

الجدول (1)

يبين معامل القدرة التمييزية للفقرات

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
1	0.333	11	0.645
2	0.311	12	0.212
3	0.322	13	0.242
4	0.312	14	0.166
5	0.164	15	0.214
6	0.321	16	0.221
7	0.222	17	0.214
8	0.514	18	0.215
9	0.256	19	0.224
10	0.685	20	0.336

5-2 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثتان في يوم الثلاثاء الساعة العاشرة صباحاً الموافق 2018/3/20 بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السليبيات التي قد ترافق تطبيق الاستبيان لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات الاستبيان مفهومة من قبل أفراد عينة البحث ومعرفة السليبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها بالتطبيق الرئيسي ومعرفة وتحديد الوقت المستغرق لملاً الاستمارة و كان الوقت المستغرق لمل الاستمارة (10-15) دقيقة لكل استمارة، وقامت الباحثتان بتوزيع استمارات الاستبيان على مجموعة من عينة البحث البالغة عددهم (40) مدرس ومدرسة وبعد استطلاع آراء المختبرين حول طبيعة الاستبيان 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 الإجابة وقد تبين أنه ليس هناك أية صعوبة عند الإجابة على الاستبيان .

6-2 التطبيق الرئيسي للاستبيان: تم إجراء تطبيق الاستبيان قيد البحث على عينة التطبيق حيث تم توزيع الاستمارات على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للإجابة على فقراتها وتم للفترة من 2018/3/26 ولغاية 2018/4/5 ومن ثم تم جمعها وتفرغ نتائجها في استمارات تفرغ البيانات وذلك لغرض معالجتها إحصائياً وإظهار النتائج النهائية للدراسة.

7-2 الوسائل الإحصائية: تم استعمال حقيب SPSS الإحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج ومناقشة دور التنظيم والتخطيط الإداري للنشاط الرياضي للرياضية المدرسية:

(1) حسين مردان عمر ومحمد عبد العال أمني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية البدنية مع تطبيقات spss، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2006، ص165 .



جدول (2)

يبين نتائج النسب المئوية لفقرات الاستبيان من وجهة نظر مدرسي ومدرسات التربية الرياضية

ت	الفقرة	الاجابة		
		نعم	لا	النسبة
1.	هل تمنحك إدارة المدرسة الحرية الكاملة في تسيير شؤون الفريق الذي يمثلها.	150	6	%96
2.	هل تعتبرون أن التخطيط الإداري المنتهج في الرياضة المدرسية يساير الأهداف المرجوة في المنظومة التربوية.	21	135	%86
3.	هل ان الاساليب المكلفة بالتنظيم والتخطيط مؤهلة للرياضة المدرسية.	148	8	%94
4.	هل من المناسب بأنه يجب تأهيل مختصين للقيام بتنظيم وتخطيط الرياضة المدرسية رغبة في تحسين النتائج .	150	6	%96
5.	هل عدم الاستغلال الجيد للإمكانيات المتاحة يرجع لسوء التنظيم والتخطيط الإداري.	140	16	%89
6.	هل ترى أن التنظيم والتخطيط الإداري السيئ في أي مؤسسة تربوية هو من بين عوامل فشل الرياضة المدرسية.	149	7	%95
7.	هل تتلقون تحفيز عند فوز فرقكم في المنافسات الرياضية.	15	141	%90
8.	هل الإمكانيات التي تقدمها الدولة كافية من أجل تطوير الرياضة المدرسية.	20	136	%87
9.	هل ترون أن عجز الرياضة المدرسية راجع إلى قلة الإمكانيات المادية فقط.	75	81	%51
10.	هل توفر لكم الإدارة الهياكل والملاعب لمزاولة نشاطكم.	78	78	%50
11.	هل الإمكانيات المتوفرة لديكم في المدرسة كافية .	10	146	%93
12.	هل تقوم الإدارة بتدعيمكم بالإمكانيات عند قيامكم بنشاطات رياضية .	65	91	%58
13.	هل الإمكانيات المادية المتوفرة بمؤسستكم كافية مقارنة بالأهداف المرجوة.	12	144	%92
14.	هل سبق أن شاركتكم في المنافسات الرياضية المدرسية.	152	4	%97
15.	هل كان التنظيم لهذه المنافسات من حيث الإقامة و الوجبات الغذائية وقت إجراء المنافسات وسائل الحماية والأمن مناسبة .	26	130	%83
16.	هل تتمتعون باستقلالية في تحديد الرياضيين المشاركين في المنافسات الرياضية.	152	4	%97
17.	هل هناك اتصالات بينكم وبين مديرية النشاط الرياضي المدرسي.	145	11	%93
18.	هل أن التنظيم والتخطيط السائد جيدة في المنافسات الرياضية .	113	43	%72
19.	هل تتبع إدارة المؤسسة خطة تنظيمية لتطوير هذه الرياضة.	58	98	%37
20.	هل أن التنظيم والتخطيط الإداري له دور في تطوير الرياضة المدرسية	154	2	%98

من خلال تحليل نتائج الجدول (2) نلاحظ الفقرة (1) حصلت على نسبة (96%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية لديهم الحرية الكاملة في تنظيم و تخطيط لشؤون الفريق الذي يمثل المدرسة، أما النسبة الباقية (4%) ليست لديهم حرية تنظيم وتخطيط شؤون الفريق الذي يمثل المدرسة، وتعزو الباحثان أن أغلب مدرسي ومدرسات التربية الرياضية لديهم الحرية الكاملة في تنظيم وتخطيط شؤون الفريق الذي يمثل المدرسة، وهذا ما يوكده الفاندي بان " المدرس يقوم بتنفيذ برنامج خاص لمرحلة بناء الخطة العامة الموضوعية في البرنامج ثم تجزئته إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يحصل على الدرس اليومي، ويضع المدرس أثناء المباريات التلاميذ الذين يجمعون بين الامتياز الخلفي والرياضي" (2).

وان الفقرة (2) حصلت على نسبة (14%) من ان مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن المسار الإداري المنتهج في الرياضة المدرسية يتوافق مع الأهداف الموضوعية، أما النسبة الباقية (86%) فيرون العكس لأن المسار المنتهج لا يساير الأهداف الموضوعية، وتعزو الباحثان أن المسار



الإداري الذي تنتهجه أغلب المؤسسات التربوية لا يتوافق مع الأهداف الموضوعية، وهذا لأن ذلك المسار مبني على خطة سيئة ولأن تلك النتائج المحصل عليها تتنافى مع الأهداف المخطط لها.

وان الفقرة (3) حصلت على نسبة (94%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن المختصين والكفاءات المكلفة بتنظيم وتخطيط الرياضة المدرسية لها من الخبرة ما يؤهلها لخدمة هذا المجال (الرياضة المدرسية)، أما النسبة الباقية (6%) يرون أن بعض المختصين ليست لديها الخبرة والكفاءة الكافية لتنظيم وتخطيط الرياضة المدرسية، ويمكن تفسير اختلاف المدرسين في الحكم على الأشخاص المكلفة بتنظيم وتخطيط الرياضة المدرسية بأنه هناك بعض المؤسسات حديثة النشأة وبعض المختصين قليلة الخبرة في هذا المجال.

وان الفقرة (4) حصلت على نسبة (96%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية كان رأيهم حول تأهيل المختصين أنه يجب جلب الكفاءات والكوادر المختصة بالتخطيط الإداري والقادرة على تغطية العجز الذي يعاني منه هذا العنصر الهام من أجل تطوير الرياضة المدرسية، أما النسبة الباقية (4%) من خلال ما سبق يمكن القول أن الرياضة المدرسية تتوفر على كفاءات بشرية ذات خبرة لا بأس بها ومختصة بالتخطيط الإداري لكنها غير كافية لتطوير الرياضة المدرسية.

وان الفقرة (5) حصلت على نسبة (89%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن التنظيم والتخطيط الإداري السيئ يؤدي إلى عدم استغلال الإمكانيات التي توفرها الدولة في المؤسسات التربوية، أما النسبة الباقية (11%) لا يرون أن التنظيم والتخطيط الإداري السيئ يؤدي إلى عدم استغلال الإمكانيات التي توفرها الدولة في المؤسسات التربوية، وتعزو الباحثان أن التنظيم والتخطيط الإداري الجيد له أهمية كبيرة في جميع المجالات وخاصة مجال الرياضة المدرسية، حيث أن التنظيم والتخطيط الإداري الناجح يساعدنا على استغلال الإمكانيات المادية والبشرية بشكل جيد وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوب فيها.

وان الفقرة (6) حصلت على نسبة (95%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن سوء التنظيم والتخطيط الإداري في أي مؤسسة تربوية هم من بين العوامل التي تؤدي إلى فشل الرياضة لديهم الحرية الكاملة في تنظيم وتخطيط شؤون الفريق الذي يمثل المدرسة، أما النسبة الباقية (5%) يرون عكس ذلك من خلال كل ما سبق نستنتج أن سوء التنظيم والتخطيط يؤدي إلى فشل الرياضة المدرسية، فنرى أن التنظيم والتخطيط الإداري الناجح يجب أن يتوفر في كل المؤسسات التربوية من أجل تطوير الرياضة المدرسية خاصة والرياضة عامة.

وان الفقرة (7) حصلت على نسبة (10%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية فقط من يتلقون التحفيز من قبل مديرية النشاط الرياضية المدرسية، أما النسبة الباقية (90%) لا يتلقون تحفيز من قبل مديرية من خلال ما سبق نستنتج أن التحفيز لا تمنح لأغلب المدرسين من قبل مديرية النشاط الرياضية المدرسية، وهذا راجع إلى أن تلك التحفيز تقدم للمؤسسات التي تنتمي لها تلك الفرق.

وان الفقرة (8) حصلت على نسبة (13%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن الإمكانيات المادية التي تقدمها الدولة غير كافية، ويجب الزيادة في حجم تلك الإمكانيات من أجل تطوير الرياضة المدرسية، أما النسبة الباقية (87%) فيرون أن الدولة حالياً تقوم بتجهيز جميع المنشآت والهياكل في المؤسسات التربوية وتوفير كل ما يساعد على تطوير الرياضة المدرسية.

وان الفقرة (9) حصلت على نسبة (49%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن عامل قلة الإمكانيات المادية هو السبب الوحيد الذي يؤدي إلى فشل الرياضة المدرسية، أما النسبة الباقية (51%) منهم يرون أن عامل قلة الإمكانيات المادية ليس هو السبب الوحيد الذي يؤدي إلى فشل الرياضة المدرسية. فهم يرون أن هناك أسباب أخرى، من خلال ما سبق نستنتج أن قلة الإمكانيات المادية ليست هي السبب الوحيد الذي يؤدي إلى عجز وفشل في الرياضة المدرسية، بل هناك أسباب أخرى وهي قلة الموارد المالية والموارد البشرية، التنظيم والتخطيط الإداري والتقني.. الخ.



وان الفقرة (10) حصلت على نسبة (50%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية تتوفر لديهم الهياكل والملاعب لمزاولة نشاطهم، أما النسبة الباقية (50%) فيرون العكس، حيث لا تتوفر لديهم الهياكل والملاعب فيكتفون بممارسة عدة نشاطات على ملعب واحد، من خلال ما سبق نستنتج أن هناك مؤسسات تربوية تولي أهمية كبيرة لجانب الهياكل والملاعب حيث ترى تلك المؤسسات تحتوي على أغلب أنواع الملاعب والقاعات، والتي تتوفر على تجهيزات حديثة من أجل ممارسة النشاط الرياضي.

وان الفقرة (11) حصلت على نسبة (7%) من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن الإمكانيات التي لديهم صالحة وكافية مقارنة بالرياضات التي تمارس في المدرسة التي يعملون، أما النسبة الباقية (93%) فيرون عكس ذلك، حيث أن الإمكانيات المتوفرة لديهم غير كافية تماما وغير صالحة، فأغلبية هذه الإمكانيات تحتاج إلى الصيانة والترميم، وهذا راجع لعدم اهتمام السلطات المختصة في هذا المجال.

وان الفقرة (12) حصلت على نسبة (42%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يستفيدون من الإمكانيات التي توفرها إدارة المدرسة التابعين لها عند تمثيلها في المنافسات الرياضية، أما النسبة الباقية (58%) لا يستفيدون من التحفيز والإمكانيات، وهذا راجع إلى أن بعض المؤسسات لا تشارك في المنافسات الرياضية المدرسية. من خلال ما سبق نستنتج أن بعض المؤسسات التربوية تقدم لها الإدارة إعانات وتدعيمات مالية ومعنوية للفرق التي تمثلها في المنافسات الرياضية، وذلك لرفع المعنويات وبذل أكبر مجهود من أجل خدمة الرياضة المدرسية وهذا ما يظهر في التطبيقات الإدارية الرياضية لمفتي إبراهيم عماد مبدأ الحوافز المادية وهذه المكافآت التي تؤدي بدورها إلى تحفيز العامل للقيام بنشاطه بكفاءة جيدة، وذلك بتقديم مكافآت مباشرة بعد تأديته عمله.⁽³⁾

وان الفقرة (13) حصلت على نسبة (8%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن الإمكانيات المتوفرة لديهم تساعدهم في تأدية مهامهم وتتماشى والأهداف الموضوعة، أما النسبة الباقية (92%) منهم فيرون أن الإمكانيات المتوفرة لا تتماشى مع الأهداف المخططة والموضوعة.

وان الفقرة (14) حصلت على نسبة (97%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية شاركوا في المنافسات الرياضية المدرسية، وهذا راجع إلى أن هناك الحرية الكاملة في تنظيم وتخطيط شؤون الفريق الذي يمثل المدرسة، أما النسبة الباقية (3%) ليست لديهم حرية تنظيم وتخطيط شؤون الفريق الذي يمثل المدرسة من خلال ما سبق نستنتج أن منافسات الرياضة المدرسية لقيت اهتماما كبيرا، وهذا يتمثل في المشاركات الكثيرة من طرف المؤسسات التربوية هذا من أجل تطوير الرياضة المدرسية بصفة خاصة والرياضة بصفة عامة.

وان الفقرة (15) حصلت على نسبة (17%) من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن الاقامات سيئة ولا تستوفي الشروط الضرورية للإقامة أما النسبة الباقية (83%) فيرون أن الاقامات التي تحتضن الرياضيين المشاركين في المنافسات الرياضية فيها جيدة وفيها السيئة نستنتج أن التنظيم داخل الاقامات يرجع إلى نوعية المنافسات وطابعها، حيث أن المنافسات عندما تكون وطنية تكون الإقامة فيها جيدة، أما إذا كانت المنافسات جهوية أو محلية فتكون الإقامة سيئة، وهذا يرجع إلى الإهمال واللامبالاة بأهمية هذا النوع من المنافسات والبعث يرون أن وقت إجراء المنافسة مناسب ومحدد، والباقي يرون أن وقت إجراء المنافسة الرياضية غير مناسب تماما. من خلال ما سبق نستنتج أن وقت إجراء المنافسات مناسب، وذلك يظهر لنا توقيت النشاط الداخلي لا يجب أن يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار⁽⁴⁾

(3) مفتي إبراهيم عماد، التطبيقات الإدارية الرياضية، دار الكتاب، د ب ن، 1999، ص 98

(4) محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص 138



وان الفقرة (16) حصلت على نسبة (97%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية تمنح لهم الحرية الكاملة في أداء مهامهم، أما النسبة الباقية (3%) فلا يتمتعون باستقلالية في تحديد الرياضيين المشاركين في المنافسات، وهذا راجع إلى أن هناك هيئات أخرى تتولى هذا الأمر وتتدخل في مهام المدرسين مما يؤثر على أدائه. من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية المؤسسات تعطي الحرية الكاملة لمدرس التربية الرياضية في أداء مهامه الخاصة بالرياضة المدرسية، وهذا يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج على الصعيد الوطني والمحلي وبالتالي الرفع في مستوى الرياضة المدرسية.

وان الفقرة (17) حصلت على نسبة (93%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية لديهم اتصالات بمديرية النشاط الرياضية المدرسية، هذا ما يؤكد وجود حرص بالغ الأهمية من أحد الطرفين على التواصل من أجل تكامل المهام المطلوبة من كل طرف، أما النسبة الباقية (7%) فلا توجد بينهم وبين مديرية النشاط الرياضية المدرسية أية اتصالات.

وان الفقرة (18) حصلت على نسبة (72%) من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يرون أن التنظيم في الرياضة المدرسية هو تنظيم دون الوسط وفيه نقائص، أما النسبة الباقية (28%) يرى بعضهم أن التنظيم السائد في المنافسات الرياضية هو تنظيم فوضوي وغير محكم، ويرجع كل هذا إلى أن بعض الهيئات المشرفة على تنظيم هذه المنافسات ليست مختصة في التربية الرياضية كما الباحثان أن التنظيم في المنافسات الرياضية المدرسية يمكن أن يتحسن إذا وفرت الظروف الملائمة لإقامة المنافسات الرياضية المدرسية.

وان الفقرة (19) حصلت على نسبة (37%) من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية أن إدارة المؤسسة التابعة لها تتبع خطة تنظيمية يسيرون عليها في مجال الرياضة المدرسية، أما النسبة الباقية (63%) فيرون عكس ذلك تماما، حيث أن إدارة تلك المؤسسات لا تحاول وضع خطط تنظيمية من أجل تحقيق نتائج جيدة وبالتالي المساهمة في تطوير الرياضة المدرسية من خلال كل ما سبق نستنتج أن نظرا للأهمية البالغة التي يحظى بها التنظيم والتخطيط في جميع المجالات فإن أغلب المؤسسات التربوية لم تعط هذين العنصرين حقهما، أن معظمها لم يعتمد على خطط تنظيمية في عملية التسيير وهذا كله يؤدي إلى عجز الرياضة المدرسية.

وان الفقرة (20) حصلت على نسبة (98%) من أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ينظرون إلى التنظيم أن له دورا كبيرا في تطوير الرياضة المدرسية، وذلك لأن هذا العنصر الهام هو أساس نجاح تلك المنافسات المدرسية، أما النسبة الباقية (2%) فيرون عكس ذلك، من خلال كل ما سبق نستنتج أن التنظيم الجيد هو من العوامل التي تساعد على إنجاح عملية التخطيط الإداري فرى أنه إذا ساد التنظيم الجيد المحكم في المنافسات الرياضية فسوف يتم تحقيق نتائج أحسن من السابقة، وبالتالي المساهمة بطريقة مباشرة في تطوير الرياضة المدرسية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- أن للتنظيم والتخطيط الإداري دور مهم في التأثير على النشاط البدني للرياضة المدرسية.
- أن توفر الإمكانيات المادية يساهم بشكل كبير في تحقيق نتائج جيدة.
- أن مستوى التنظيم في المنافسات الرياضية أغلبه متوسط وهو ما أثر في البلوغ إلى النتائج الجيدة.

4-2 التوصيات:

- ضرورة تجسيد جميع الإمكانيات البشرية والمادية من أجل رفع مستوى التنظيم و التخطيط الإداري للرياضة المدرسية.
- زيادة تمويل التخصصات المالية بالمؤسسة الرياضية وتوفير التجهيزات الرياضي.
- اجراء دورات وندوات علمية خاصة بمجال التنظيم والتخطيط الإداري في الرياضة المدرسية.



المصادر

1. حسين مردان عمر، محمد عبد العال أمني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية البدنية مع تطبيقات spss، ط1 مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 2006.
2. محمود داود، احمد البدرى: نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998.
3. مفتي إبراهيم عماد، التطبيقات الإدارية الرياضية، دار الكتاب، ب ت، 1999.
4. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط، الجزائر، 1992.
5. علي بشير الفاندي وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، المنشآت العامة، طرابلس، ليبيا، 1983.

ملحق (1)

أسماء المختصين والخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د نصير قاسم خلف	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة ديالى
2	أ.د خالد أسود	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة المثنى
3	أ.م.د سلام حنتوش	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية
4	أ.م.د جاسم جابر محمد	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القاسم
5	أ.م. د ساجت مجيد جعفر	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ القادسية
6	م.د أسيل ناجي فهد	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى
7	م.د أسماعيل محمد رضا	مناهج التربية الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
8	م.د عبد الله هزاع الشافعي	علم النفس /ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
9	م.د نور حاتم حداد	اختبارات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 4 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





الاضطرابات السيكوفسيولوجية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د أيمن هاني عبد عاني الجبوري م.م أفراح باقر عبد الجليل م.م زينب عبد السادة علي
جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المعهد التقني/ النجف جامعة الفرات الأوسط التقنية

aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

يهدف البحث إلى التعرف على الآتي:

- 1-الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على العلاقة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة والبالغ عددهن (25) طالبة ثم اختير منهم عينة منهن عددهن (15) طالبة بالطريقة العشوائية، ثم بعد ذلك قام الباحثون باختيار وتطبيق مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي على عينة البحث، وتم استخراج النتائج واستخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة للتحليل النتائج ومناقشتها وقد توصلت الباحثون إلى أهم الاستنتاجات الآتية :

- 1-تتمتع طالبات المرحلة الأولى بمستوى عالٍ من الاضطرابات السيكوفسيولوجية ومستوى منخفض من الاستقرار النفسي.
 - 2-هناك علاقة طردية بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي.
 - 3-كلما زادت الاستقرار النفسي للطالبات كلما كانت النتائج أفضل.
- وبناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثون توصلوا إلى أهم التوصيات:
- 1-الاستفادة من مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي الذي قام الباحثون باستعمالهما وتطبيقهما للكشف عن الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي عند الطالبات.
 - 2-استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية الطالبات لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.
 - 3-استحداث برامج تدريبية خاصة للإرشاد التربوي، والنفسي في الأندية الرياضية لخفض الاضطرابات السيكوفسيولوجية وتنمية الاستقرار النفسي.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مثل باقي أفراد المجتمع يتأثرون بما يجري من أحداث فضلاً عن تأثر ممن هم في المرحلة الأولى منهم بالكثير من معوقات الأداء في دروسهم العملية فضلاً عن مواكبتهم الدقيقة لدروسهم النظرية .

وإذا كان الحديث عن الطلاب بأنهم قد يعانون من بعض الاضطرابات النفسية وحتى الفسلجية بما يجده في وضع جديد وأجواء جديدة قد تفرض عليهم أنماطاً سلوكية محددة لتجاوز العقبات المختلفة وتحقيق النجاحات المطلوبة، فكيف الحال ونحن أمام طالبات قد لم يكن على قدر كاف من التحمل والتكيف المطلوب لتنفيذ وإنجاز كل ما مطلوب منهن وما يلزمهن من أمور للتغلب على مصاعب ما يتعرضن له خصوصاً لو تناولنا بالحديث طالبات المرحلة الأولى اللواتي لم يتكيفن بما فيه الكفاية (حسب اعتقادنا) لمواجهة كل النفسيات وتحقيق أهدافهن بأفضل ما يكون .



الاضطرابات السلوكية النفسية وكذلك الفسيولوجية واحدة من الأعراض السلبية التي نحاول تسليط الضوء عليها إن كانت موجودة وبأية درجة عند طالبات المرحلة الأولى، كما لا بد من متابعة متغير مهم جداً نتمنى أن تتحلى به هؤلاء الطالبات لتحقيق ما يطمحن إليه ألا وهو الاستقرار النفسي . من هنا تأتي أهمية دراسة الاضطرابات النفسية والفسيولوجية (السيكوفسيولوجية) لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي قد تعيق أداءهن وقد تؤثر على إنجازهن سلباً كما تتأثر أهمية من دراسة متغير مهم نعتقد عمله يكون في مواجهة هذه الاضطرابات وهو الاستقرار النفسي. كذلك فتوفير معلومات حول وجود علاقة واضحة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي للطالبات كل ذلك جسد بشكل واقعي مثير أهمية الخوض في البحث الحالي وإستكماله للوصول إلى النتائج التي هدف إليها الباحثون .

2-1 مشكلة البحث:

من محاكاة الطالبات وبمختلف المراحل الدراسية لاسيما الأولى منها لاحظ الباحثون بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر وكل ما يرتبط بهما لدى الطالبات وفي المرحلة الأولى بشكل خاص عند ممارسة دروس الكلية المختلفة وهذا شكّل مشكلة واقعية تلخصت في عدم معرفة درجة هذه الاضطرابات من جهة، وعدم معرفة الاستقرار النفسي التي قد يتسلحن بها الطالبات لمواجهة الضغوط المختلفة من جهة أخرى . وإذا كان عدم التعرف على واقع المتغيرين المذكورين وجهاً لمشكلة فيعدم التعرف على إمكانية وجود علاقة وثيقة بينهما وجهاً آخر للمشكلة حاول الباحثون دراستها لوضع النتائج الخاصة بها بين أيدي المسؤولين والعمل بالشكل الفاعل لخدمة الطالبات وخدمة المجتمع بالحصيلة النهائية .

3-1 أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على الآتي :

- 1- الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على العلاقة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 فرض البحث:

– هنالك علاقة بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-1 مجالات البحث:

1-المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة للعام الدراسي 2018/2017 .

2-المجال الزمني: للمدة من 2018/3/5 ولغاية 2018/10/22

3-المجال المكاني: القاعة الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة .

6-1 مصطلحات البحث:

-الاضطرابات السيكوفسيولوجية: هي الأعراض التي تظهر على الفرد كالتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والدورة الدموية والتنفسية فهي مجموعة من الاضطرابات التي تنشأ عن عوامل نفسية وتتخذ أعراضها شكلاً جسمى أو عضوياً⁽¹⁾ .
وقد كان التعريف الإجرائي لها هي: أعراض نفسية فسيولوجية تنتاب الطالبة أثناء تلقيها الدروس العملية وحتى النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تعيقها عن تحقيق أهدافها وتؤثر

(1) محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 165 .



على أدائها بشكل سلبي ومن ثم على نتائج الأداء وتقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الاضطرابات النفسية والفيولوجية في البحث الحالي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

3-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهن (25) طالبة، ثم اختير منهم عينة عددهم (15) طالبة بالطريقة العشوائية بنسبة (60%) من مجتمع البحث، و(10) طالبات للتجربة الاستطلاعية بنسبة (40%).

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والمقاييس .

-الاستبانة.

-الملاحظة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

-ساعة توقيت عدد (1).

-حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).

-أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات اختيار مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي: استخدم الباحثون مقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية لـ (محمد حسن علاوي)⁽¹⁾ حيث يتألف المقياس من (40) فقرة خصصت (30) فقرة منها لقياس الحالة السلبية وخصصت (10) فقرات منها لقياس الحالة الايجابية وهي العبارات (4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36، 40) يجيب عنها المفحوص وفق ثلاث بدائل وهي (كثيرا، قليلا، لا يحدث)، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (120) أما أقل درجة فهي (40) درجة .

أما مقياس الاستقرار النفسي (2) لـ (علي بخيت حسن)، وقد احتوى المقياس على (21) فقرة ينظر ملحق (1)، وكانت الإجابة على الفقرات بثلاث بدائل هي (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا) وكانت درجات المقياس (1-2-3-4-5)، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (105) أما أقل درجة فهي (21) درجة .

ومن أجل تطبيق المقياسان قام الباحثون بعرض المقياسان (ينظر ملحق 1) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 2) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس، لغرض تقييمها والحكم عليه من حيث صلاحيتها في ما وضع لأجله وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس والاختبار أبدوا ملاحظاتهم بعدها قام الباحثون باستخراج قيمة (كا²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84)، وكما مبين في الجداول (1) .

(1) محمد حسن علاوي. سايكولوجية التدريب والمنافسات، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1987، ص 194.

(2) علي بخيت. التمايز النفسي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011، ص188.



الجدول (1)

يبين عدد الموافقين وقيم (كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات لمقياسي الاضطرابات
السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
الاضطرابات السيكوفسيولوجية (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي
الاستقرار النفسي (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء أصبح
المقياسان جاهزان للتطبيق بصورتها النهائية.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي: بعد
وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف
2018/4/1 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للعينة.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسان.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات.
- 4- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسهم على السلبيات والإيجابيات التي تقابلهم في أثناء
إجراء الاختبار الرئيسي، واستخراج معامل ثبات.

وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- 3- المقياسان كانا مناسبان للعينة.
- 4- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (10-14) دقيقة لمقياس الاضطرابات و (8-16)
لمقياس الاستقرار النفسي دقيقة.
- 5- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- 6- تم استخراج معامل الثبات. وبذلك أصبح المقياسان جاهزة للتطبيق (ينظر ملحق 1)

3-4-3 الأسس العلمية لمقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي:

أ- صدق المقياس: تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة الاختبارات
والمقاييس، فالمقياس أو الاختبار الصادق يعرف بأنه (الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي
صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها)⁽¹⁾، والصدق له عدة معاني تختلف بحسب
استخدام الاختبار، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أي أن الاختبار الصادق يقيس
الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها)⁽²⁾.

1- صدق المحتوى: يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب
السمة أو الصفة المطلوب قياسها، وعمّا إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أو
يقيسها كلها، أي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده آراء الخبراء المختصين في
المجال الذي يحاول الاختبار قياسه⁽¹⁾.

(1) مصطفى محمود الإمام (وآخرون): **التقويم والقياس**، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، (ب، ت)، ص102.
(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي: **طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية**،
القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص173.
(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي،
2000، ص258.



وقد تحققت الباحثون من صدق المقياس من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنوية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندما عرض المقياسان على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (2) لإقرار صلاحيتهما.

ب- ثبات المقياس: يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام⁽²⁾، وتم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياسين والاختبار على العينة الاستطلاعية، إذ تم الاختبار يوم الأحد المصادف 2018/4/1 وتم إعادة الاختبار يوم الأحد بتاريخ 2018/4/15 وبعد تقرير البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن المقياسان يتمتعان بدرجة ثبات عالية، إذا بلغت قيمة (ر) (0.90) لمقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية و (0.92) لمقياس الاستقرار النفسي.

3-4 التجربة الرئيسية لمقاييس الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي: قام الباحثون بتطبيق المقياسان على أفراد العينة البالغ عددهم (15) طالبة من المرحلة الأولى للعام الدراسي 2017-2018 بتاريخ 2018/4/18.

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).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على أداة البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي:

4-1 التعرف على الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي والعلاقة بينهما: فيما يتعلق بأهداف البحث للبحث والمتمثل بالتعرف على الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي ومعرفة العلاقة بينهما لدى الطالبات تم حساب الدرجة الكلية لكل طالبة، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

نتائج العينة في مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
الاضطرابات السيكوفسيولوجية	99.88	3.76	0.89	0.002	معنوي
الاستقرار النفسي	55.44	3.82			

يظهر من الجدول (3) أن قيمة (sig) أعلى من مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (13)، وهذا يعني أن طالبات المرحلة الأولى تتمتع باضطرابات سيكوفسيولوجية عالية واستقرار نفسي بمستوى ضعيف ومن المثير للانتباه قد وجدت الباحثون أن الدرجة الكلية لمقياس باضطرابات سيكوفسيولوجية قد كانت أعلى من الوسط الفرضي وعلى عكس ذلك في مقياس الاستقرار النفسي، وهذا بديهي لأن أغلب الطالبات هن لم يتكيفن مع دروس التربية البدنية والرياضة ولا يتمتعن بالاستقرار النفسي كنتيجة للعدم للتردد وضعف الرغبة في ممارسة الرياضة أو عدم معرفة طبيعة الأنشطة الرياضية التي سيمارسونها.



ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج الطالبية وسلوكها أو أدائها، إذ تحتاج الطالبية الى التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي تتعرض إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في دروس التربية الرياضية، لذا فان الطالبية اذا توفرت لها مجموعة من المتغيرات النفسية والتي تعد من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية والتي تساهم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية، فالطالبية ذو التي تمتاز بسلوكيات جدية تتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط التي تواجهها في عملية التعلم، كما تميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، وتستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنها تكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بضغوط الدروس او الحياة العامة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:
- 1- تتمتع طالبات المرحلة الأولى بمستوى عالٍ من الاضطرابات السيكوفسيولوجية ومستوى منخفض من الاستقرار النفسي.
 - 2- هنالك علاقة طردية بين الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي.
 - 3- كلما زادت الاستقرار النفسي للطالبات كلما كانت النتائج أفضل.

5-2 التوصيات:

- بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثون توصي بما يأتي:
- 1- الاستفادة من مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي الذي قام الباحثون باستعمالهما وتطبيقهما للكشف عن الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي عند الطالبات.
 - 2- استخدام متغيرات النفسية أخرى لمعرفة الحالات النفسية الطالبات لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات لهم.
 - 3- تطبيق برامج للإرشاد التربوي، والنفسي في الأندية الرياضية لخفض الاضطرابات السيكوفسيولوجية وتنمية الاستقرار النفسي.
 - 4- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على الطالبات أثناء الوحدات التعليمية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.

كما يقترح الباحثون:

- أ- إجراء دراسة مماثلة على فئة الطلاب .
- ب- إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية.
- ج- إجراء مقارنة اللاعبين الذكور والإناث وفي جميع الألعاب.

المصادر:

- إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- علي بخيت. التمايز النفسي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011.
- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 .
- محمد حسن علاوي. سايكولوجية التدريب والمنافسات، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- مصطفى محمود الإمام (وآخرون): التقويم والقياس، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، (ب، ت).



- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- صباح حسين العجيلي (وآخرون): مبادئ القياس والتقييم التربوي، بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة، 2001.

الملحق (1) مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

أولاً: مقياس الاضطرابات السيكوفسيولوجية:

عزيزتي الطالبة:

بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بمراعاة الملاحظات الآتية:

- أقرئي كل عبارة وبعد أن تفهمي معناها أجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- تأكدي أن أجابتك ستكون سرية و لأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

1995 م

1416 هـ

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



ت	الفقرات	بدرجه كبيرة جدا	بدرجه كبيرة	بدرجه متوسطة
1	أشعر بتعب جسمي			
2	أشرب الماء أكثر من المعتاد			
3	أشعر بتوتر بداخلي			
4	يغلب عليك الهدوء			
5	زيادة تعرقني باليدين			
6	أتضايق بسهولة من أشياء اعتبرها تافهة في أيام أخرى			
7	أشعر بدوخة			
8	أستطيع النوم كالعادة			
9	أشعر بالحم في الرأس			
10	ألاحظ حدوث ارتعاش في بعض أطرافني (اليدين أو الرجلين).			
11	أتضايق إذا رفضت بعض طلباتي			
12	أشعر بالتفاؤل			
13	أشعر بالخوف من الإصابة أثناء الدرس			
14	أشعر بخفقان بالقلب			
15	أحس أن أعصابي مشدودة			
16	أشعر أنني بأحسن حال ممكن			
17	أتضايق عندما ينصحني المدرب بتعديل بعض الخطأ لا المتفق عليها.			
18	أشعر بالحم في معدتي			
19	أشعر بعدم الاستقرار			
20	أقبل نقد من الآخرين بصدر رحب			
21	ينتابني الارق قليلا			
22	أتضايق وأتور وأغضب لأقل شيء			
23	شهيتي للطعام أقل من المعتاد			
24	أكون ثابتة ومطمئنة البال			
25	أشعر بدقات قلبي أكثر من المعتاد			
26	أشعر بقلق			
27	أشعر بانقباض			
28	أحس دائما أنني بأحسن حالات النشاط			
29	أشعر ببعض الألم في بعض أجزاء جسمي			
30	يزداد تنفسي أكثر من المعتاد			
31	لا أستطيع التركيز			
32	أقبل الطعام بشهية			
33	أشعر بأنني متشائمة			
34	أشعر بجفاف الحلق			
35	أحس بالصداع			
36	أستطيع الاستماع إلى أحزان ومتاعب الزملاء دون أن أتضايق			
37	أشعر بالحساسية تجاه النقد			
38	كثير التبول			
39	أشعر بالاكتناب			
40	أشعر بأن تنفسي طبيعي			



ثانياً: مقياس الاستقرار النفسي:

ت	الفقرات	قليل جداً	قليل	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً
1	أتوقع إن تتحسن الأحوال مستقبلاً .					
2	تدفعني عقيدتي إلى حب أعضاء الفريق .					
3	أفرح عندما يحقق زملائي انجازات عالية .					
4	لدي القدرة على ضبط نفسي .					
5	ينحصر تفكري بالتفوق بالسباق .					
6	يتحسن أدائي كلما ازدادت صعوبة السباق .					
7	عندما يثيرني المدرب تزداد رغبتني بالفوز.					
8	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين .					
9	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني .					
10	أشعر بأنني حاصل على حقي في هذه المنافسة .					
11	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المباراة .					
12	أتمتع بعلاقة طيبة مع مدربي .					
13	أعاني من ضعف التركيز والشرود الذهني أثناء السباق .					
14	التشجيع يشدني نحو السباق .					
15	أبادر بتقديم المساعدة إلى من يحتاج إليها .					
16	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً .					
17	يهمني الفوز أكثر من الأداء .					
18	أقبل على السباق ببهجة وفرح .					
19	في المباراة المهمة أبذل جهداً مميزاً .					
20	أشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة .					
21	اتبع التخطيط الجيد في التدريب .					



الملحق (2)

جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحثون في صلاحية مقياسي الاضطرابات السيكوفسيولوجية والاستقرار النفسي

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.د محمد نعمة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
5-	أ.م.د فاضل كردي الشمري	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة





الذكاء الذاتي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط

م.د ياسمين حميد مجيد البياتي م.د أيمن هاني عبد عاني الجبوري م.م أفرح باقر عبد الجليل
مديرية تربية محافظ واسط/ثانوية الرباب للمتميزات جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Yasameenmajeed5@gmail.com
aymanh.algburi@uokufa.edu.iq

هدفت الدراسة إلى:

- 1- التعرف على الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية في جامعة واسط.
- 2- التعرف على العلاقة بين الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية في جامعة واسط.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبي الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (30) طالبة ثم اختير منهم عينة عددهم (20) طالبة بالطريقة العشوائية و(10) طالبات للتجربة الاستطلاعية، وتم تطبيق المقياسين على عينة البحث، واستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات، يمكن أن نخرج بعدة الاستنتاجات أهمها الآتي:

- 1- تتمتع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط بمستوى جيد من الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية.
 - 2- وجود علاقة ارتباط قوية طردية، بين الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
- وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل البحث الحالي إلى أهم التوصيات وكانت على النحو الآتي:
- 1- الاستفادة من مقياسي الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية للكشف عن الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
 - 2- استخدام المقياسين في الإرشاد التربوي والنفسي لتنمية الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية.
 - 3- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على الطالبات أثناء الوحدات التعليمية والتدريبية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد مرحلة التعليم العالي من المراحل التعليمية المهمة في حياة الطالبة، فهي أول الخطوات الحقيقية التي تخطوها نحو الجامعة التي تسعى إلى تحقيق أهدافها على أفضل ما يكون، لأنها الخطوة التي يبني عليها العمل وتحقيق الذات، لذلك نجد الطالبة بمجرد انتهائها من الدراسة الثانوية تبدأ بالتفكير في التخصص الذي ستدرسه في الجامعة والمجال الذي سيحقق لها أفضل النتائج التي توصلها إلى الانخراط في الجامعة وبدء الحياة العلمية لها.

وعلى الرغم من أهمية التعليم العالي وضرورية كمحرك للمجتمعات نحو التقدم، فإن الذكاء الذاتي أحد الجوانب المهمة في نظام الدوافع الإنسانية فهو مكون عقلي في عملية إدراك الفرد وتوجيهه سلوكها، وتحقيق ذاتها من خلال ما ينجزه من أهداف، وإن الذكاء الذاتي يتضمن أنواعا وانماطا متباينة من السلوك، حيث تعمل أو تؤثر الذكاء الذاتي في تحديد مستوى أداء الفرد، وإنتاجه في مختلف المجالات والنشطة التي تواجهها ولذلك فقد ظهر مفهوم الذكاء الذاتي كأحد المعالم المميزة للدراسة



والبحث في شخصية وسلوك الفرد. وتشكل المساندة الاجتماعية جزءاً رئيساً في بناء الشخصية الطالبة، إذ تعد أحد عناصر إذ تلعب دوراً هاماً في نجاح الطالبة أو إخفاقها في مرحلة ما. وتكمن أهمية البحث من خلال التعرف الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لدى الطالبات ومعرفة علاقتهم معا.

2-1 مشكلة البحث:

تعد مشكلته اختيار الطالبة لنوع الدراسة التي ستمتھنها في الاجتماعية من أهم المشاكل التي تواجهها عدد كبير من الطالبات في مرحلة التعليم العالي ونظراً لعدم معرفة الطالبات بطبيعة الحياة الجامعية، وهذا الغموض يؤدي في أغلب الأحيان إلى صعوبة الأداء الدراسي مما ينعكس سلباً على الفرد والمجتمع، وتكمن مشكلة الدراسة في كيفية استخدام الذكاء الذاتي للطالبات ومدى أهمية المساندة الاجتماعية التي تنتظرها في ظل ما تعيش فيها من أوضاع سياسية واقتصادية واجتماعية سيئة في الوقت الحالي الذي له أثر كبير في تكوين أفكار غير واضحة لدى الطالبات عن الحياة الجامعية، لذلك أصبحت هناك ضرورة ملحة لدراسة الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية الطالبة ومعرفة العلاقة فيما بينهما.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية في جامعة واسط.
- 2- التعرف على العلاقة بين الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية في جامعة واسط.

4-1 فرض البحث:

- هناك علاقة ارتباط بين الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية في جامعة واسط.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط للعام الدراسي 2017-2018.

2-5-1 المجال الزمني: 2018/2/25 الى 2018/9/9

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

3-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (30) طالبة ثم اختير منهم عينة عددهم (20) طالبة بالطريقة العشوائية و (10) طالبات للتجربة الاستطلاعية.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والأجنبية.

الاختبارات والقياس .

الاستبيان.

الملاحظة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ساعة توقيت عدد (1).

حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).

أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).



3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات اختيار مقاييس الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية: استعمل الباحثون مقياس الذكاء الذاتي للباحثة (ميعاد غافل حمادي الهاشمي)⁽¹⁾، إذ يتألف المقياس من (45) ويحتوي على خمسة بدائل هي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ إلى حدٍّ ما، لا تنطبق عليّ إلى حدٍّ ما، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ أبداً) يقابل كل فقرة.

ومقياس المساندة الاجتماعية⁽¹⁾، وقد احتوى مقياس المساندة الاجتماعية، وقد احتوى المقياس على (32) فقرة ينظر ملحق (1)، وكانت الإجابة على الفقرات بثلاث بدائل ومن أجل التطبيق تم عرض المقياسين (ينظر ملحق 1) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 2)، لغرض تقويمهما والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضعاً لأجله وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياسين أبدوا ملاحظاتهم بعدها تم استخراج قيمة (كا²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84)، وكما مبين في الجداول (1).

الجدول (1) يبين عدد الموافقين وقيم (كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياسي الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
الذكاء الذاتي (جميع الفقرات)	6	صفر	6	معنوي
المساندة الاجتماعية (جميع الفقرات)	6	صفر	6	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات من قبل السادة الخبراء أصبحت المقياسين جاهزين للتطبيق بصورتها النهائية.

3-4-1-1 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية: بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم 2018/4/19 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة واسط للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسين للعينة.
 - 2- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.
 - 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقها من صعوبات.
 - 4- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسهم على السلبيات والايجابيات التي تقابلهم في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
 - 5- استخراج معامل ثبات.
- وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- 3- مقياسي كانت مناسبة للعينة.
- 4- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- 5- تم استخراج معامل الثبات. وبذلك أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق (ينظر ملحق 1)

(1) ميعاد غافل حمادي الهاشمي. التمايز النفسي وعلاقته بالذكاء الذاتي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2010، ص 143.

(1) كرار محمد حسن تويج. التنبؤ بالإنجاز بدلالة التكيف الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والثقة بالنفس لدى لاعبي القوس والسهم المعاقين في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، 2014، ص 188.



3-4-1-2 الخصائص السايكومترية لمقياسي الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية:

أصدق المقياس: وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس من خلال مؤشر 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 عندما عرض مقياسي على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (2) لإقرار صلاحيتهما.

ب- ثبات المقياس: وتم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقاييس على العينة الاستطلاعية، إذ تم الاختبار يوم الخميس المصادف 2018/4/19 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2018/5/3 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن مقياسي تتمتع بدرجة ثبات عالية، أذا بلغت قيمة (ر) (0.90) لمقياس الذكاء الذاتي و(0.93) لمقياس المساندة الاجتماعية.

3-4-2 التجربة الرئيسية لمقياسي الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية: أجرى الباحثون تطبيق مقياسي على أفراد العينة البالغ عددهم (20) طالبة للعام الدراسي 2017-2018 بتاريخ 2018/5/7.

3-5 الوسائل الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الالتواء.
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 5- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- 6- اختبار مربع (كا²).
- 7- معادلة الانحدار.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: يتضمن الباب الرابع عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها، ومناقشتها وفقاً لتسلسل أهداف البحث.

4-1 (التعرف على الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية للطالبات): لغرض تحقيق هذا الهدف، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (20) طالبة، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (2) يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقاييس الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية

مقياسي	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	معامل الالتواء	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الذكاء الذاتي	20	144.45	3.45	135	0.20	6.176	0.000	معنوي
المساندة الاجتماعية	20	71.657	3.987	64	0.62	7.792	0.000	معنوي

يبين الجدول (2) درجات مقاييس الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية، إذ بلغ الوسط الحسابي لمقياس الذكاء الذاتي (144.45)، وانحراف معياري (3.45)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.20)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (135) درجة، تبين أن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بمستوى جيد من الذكاء الذاتي، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، قام الباحثون باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (6.176)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (19).



ويعزو الباحثون ذلك الى رغبة الطالبات من خلال التخطيط للأفكار والخطط الجديدة التي تنير الرغبة في التقصي لاكتشاف خصائص جديدة للفعاليات والحركات الرياضية وكذلك للمواضيع المعرفية التي تخص علوم الرياضة الحديثة.

ويبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمقياس المساندة الاجتماعية إذ بلغ (71.657)، بانحراف معياري (3.987)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المقياس، بأنه يساوي (0.62)، مما يدل على ان درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المقياس، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (64) درجة، تبين إن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي المقياس، وهذا يعني أن العينة تتمتع بمستوى جيد من المساندة الاجتماعية، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، قام الباحثون باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.792)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (19).

ويعزو الباحثون ذلك الى رغبة الطالبات في تنمية المساندة الاجتماعية من خلال زيادة التفكير والإبداع والاستمرار في القراءة في مجالات المعرفة العلمية المتنوعة وفي مجال التخصص الدراسي بشكل خاص وذلك بسبب تنوع مجالات علوم الرياضة المختلفة⁽¹⁾.

وكذلك الى طبيعة المرحلة العمرية للطالبات التي تعمل على اكتشاف كل ما هو جديد من خلال تنمية التفكير والإبداع وطرح الأسئلة التي ستزيد الاستمرار في القراءة في مجالات المعرفة العلمية المتنوعة وفي مجال التخصص الدراسي بشكل خاص لإيجاد الحلول لتلك المتغيرات.

2-4 (التعرف على العلاقة بين الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية للطالبات): لتحقيق هذا الهدف، قام الباحثون باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكالاتي:

الجدول (3) يبين طبيعة العلاقات بين الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية للطالبات

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	قيمة sig	نوع الدلالة
الذكاء الذاتي	144.45	3.45	0.887	0.000	معنوي
المساندة الاجتماعية	71.657	3.987			

يبين الجدول (3) إن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية فقد بلغ (0.887) وهو أيضاً معامل ارتباط طردي، فكلما ازدادت الذكاء الذاتي للطالبات، ازدادت المساندة الاجتماعية لديهن.

بهذا يكون الهدف الرئيسي للبحث قد تحقق من خلال معرفة العلاقة بين بالذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات يمكن أن يخرج الباحثون باستنتاجات عدة وكالاتي:

- 1- تتمتع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط بمستوى جيد من الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية.
- 2- وجود علاقة ارتباط طردية، بين الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.

(1) خليل بن إبراهيم الحويجي. المناخ الأسري وعلاقته بقدرة التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض والهلفوف، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الأمام محمد بن سعود، 2010، ص18.



5-2 التوصيات: في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل البحث الحالي إلى أهم التوصيات، وكانت كالآتي:

- 1- الاستفادة من مقياسي الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية والذي قام الباحثون بتطبيقهم للكشف عن الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
- 2- استخدام الإرشاد التربوي والنفسي لتنمية الذكاء الذاتي والمساندة الاجتماعية.
- 3- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على الطالبات أثناء الوحدات التعليمية والتدريسية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.
- 4- الاستفادة من هذين المقياسين وتطبيقها على عينات في ألعاب أخرى.
- 5- وضع المقاييس النفسية لمتغيرات ونتائج البحث الحالي في أيدي المدرسين والمدربين لاختبار عيناتهم بشكل دقيق.

المصادر:

- احمد عزت راجح. القيم والتربية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1973 .
- ميعاد غافل حمادي الهاشمي. التمايز النفسي وعلاقته بالذكاء الذاتي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2010 .
- احمد عبد الفتاح الزكي. الدراسات الاجتماعية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2003.
- خليل بن إبراهيم الحويجي. المناخ الأسري وعلاقته بقدرات التفكير الابتكاري لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض والهلوف، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الأمام محمد بن سعود، 2010.
- كرار محمد حسن تويج. التنبؤ بالإنجاز بدلالة التكيف الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والثقة بالنفس لدى لاعبي القوس والسهم المعاقين في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، 2014.



الملحق (1)

يبين مقاييس الذكاء الذاتي بالمساندة الاجتماعية التي تم عرضها على السادة الخبراء

الأستاذ المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم بـ (الذكاء الذاتي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية البدنية في جامعة واسط)، و نظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة تحديد صلاحية فقرات مقياسي.

أملأ في إن تتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة (✓) في العمود المناسب، فإذا كانت العبارة تحتاج إلى تعديل، نرجو تثبيت التعديل المقترح أما الفقرة، في الوقت الذي يشعر الباحثون بإحراج شديد لتكليفكم بهذه المهمة واخذ جزء من وقتكم الثمين، لكنهم في الوقت نفسه يطمعون بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي... والله الموفق.

اسم الخبير:

التخصص:

مكان العمل:

عزيزي الطالبة ...

تحية طيبة:

بين يديك فقرات تمثل صفات وخصائص شخصية في حياتك يرجى بيان مدى انطباقها عليك من خلال الإجابة عن الفقرات التي أمامك وعدم ترك أي فقرة دون إجابة وذلك بوضع إشارة (✓) أمام البديل الذي تراه ينطبق عليك. ولا توجد هناك إجابة صحيحة أو خاطئة، وتذكر أن إجابتك لأغراض البحث العلمي لذا لا داعي لذكر الاسم.



ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ إلى حد ما	لا تنطبق عليّ إلى حد ما	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أعد نفسي مستقلاً					
2	أقض وقتاً كافياً في التأمل					
3	اسجل أفكارى في دفتر خاص بى					
4	لدى القدرة على التعامل مع المشكلات بمرونة					
5	أعد نفسي قوى الإرادة					
6	أتأمل فى الاسئلة العلمية إذا طرحت فى مكان ما					
7	أفضل أن اقضى عطلة نهاية الأسبوع فى إنجاز جديد					
8	أحب تنظيم الأشياء وترتيبها					
9	أحب الألعاب والمشروعات التى تظهر قدراتى ومهاراتى					
10	أحب إقامة علاقات بعيدة عن المصالح الشخصية					
11	أحب أن اذكر لوحدي					
12	أحب اللحظات المشبعة بالأنفعال					
13	أميل إلى المناهج التعليمية المثيرة للدافعية					
14	أفضل الأنشطة الخاصة بتقدير الذات					
15	أفضل التعليم المبرمج من أجل تعليم الذات					
16	أحسن اختيار الوقت لكل شيء فى حياتى					
17	أفضل أن تكون مساحات وأماكن خاصة وواسعة للمذاكرة					
18	أحب مشاركة الآخرين مشاعرهم					
19	أستطيع أن اتخيل ما يدور داخل عقلى					
20	أحاول ان افكر ملياً قبل أن اتصرف					
21	اهتم بالكلمات التى اقولها والمعانى التى أختارها					
22	أثق بقراراتى واختياراتى المختلفة					
23	أثق دائماً فى قدرتى على القراءة والكتابة والتحدث					
24	لدى القدرة على إتخاذ القرارات					
25	الإحساس الداخلى عندي يمثل دوماً مصدراً للشعور بالقوة					
26	أتجنب النقاشات الحادة حتى لا اصطدم مع الآخرين					
27	أتجنب الحديث عن نفسي عندما أكون فى مجتمع غريب					
28	أبدي رأيى فى موضوع ما عندما يُطلب منى ولكن دون أن أفرضه على الآخرين					
29	أحاول تجنب المواقف الحرجة					
30	أحب الاطلاع على الثقافات الأخرى					
31	أفضل الهدوء والاسترخاء فى حياتى					
32	أحتفظ بمذكراتى الشخصية لتوثيق تفاصيل حياتى					



33	لدي نظرة واقعية لنقاط ضعفي وقوتي
34	أهتم بالتطورات الجديدة في العالم
35	بإمكاني التعامل مع المشكلات بسهولة
36	أدافع عن نفسي حين تواجهني صعوبات انفعالية دون مساندة أحد لي
37	أخطط لأي عمل قبل البدء به
38	عندما أواجه موقف ما أعرف ما الذي أتجنبه وما الذي يجب أن أفعله لمعالجته
39	قدراتي الذاتية على الاستيعاب يساعدني على اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي
40	أستخدم استراتيجيات مختلفة عندما تكون لدي مشكلة
41	أحب الاشتراك في العمل الجماعي
42	أجد أن المعرفة تؤثر بي شخصياً
43	أحب اكتساب المعارف الجديدة والاستفادة منها في مواقف الحياة
44	أتجنب العمل في المهن أو الأعمال التي ليس لدي خبرة سابقة فيها
45	لا أتأثر بآراء الآخرين





ثانياً: المساندة الاجتماعية:

ت	الفقرات	نعم	بين بين	لا
1	أحظى باهتمام ورعاية والديّ عندما امرض			
2	إذا طلبت شيئاً من والديّ فإن طلبتي يلبي حالاً			
3	تسعى عائلتي الى توفير الجو المناسب لي			
4	يعلمني الاهل كيف أتقاني في انجاز عملي			
5	الاهل يمازحوني ويلطفوني من اجل ادخال الفرح والسرور إلى نفسي رغم خسارتي			
6	الاهل يشجعون المناقشات حول تدريباتي			
7	تصغي عائلتي باهتمام عندما أتحدث عن مشاعري الخاصة			
8	يشجعني الاهل على الاهتمام بالامور التي تحقق رفاهيتي وسعادتي			
9	يراعي اصدقائي ظروفهم في كل الاحوال بالرغم من مشاكلهم			
10	يحزن زملائي ويساعدونني عند اصابتي اثناء اللعب			
11	زملائي اللاعبون يقدمون لي بعض النصائح التدريبية			
12	يزودني زملائي اللاعبون ببعض الحاجيات ك لوازم التدريب حين اطلبها منهم			
13	إذا تغيبت عن التدريب اصدقائي اللاعبون يسألون عني			
14	يزورني اصدقائي عندما أرقد مريضاً في البيت أو في المستشفى			
15	اصدقائي اللاعبون يتأثرون عند خسارتي			
16	يخفف زملائي واصدقائي شعوري بالتوتر والقلق في اثناء مواقف المنافسة			
17	يشجعني زملائي على ما اقوم به من تدريب يومياً			
18	يساعدني اصدقائي في حل مشاكل الشخصية			
19	الادارة تقف إلى جانبي في حل مشاكلي			
20	يتم مساعدتي بحماس من قبل الادارة ويحملون ظروفي			
21	تساعدني الادارة بالمال إذا احتجت اليه			
22	توفر الادارة مستلزمات التدريب			
23	انا احظى باحترام وتقدير المسؤولين في الادارة			
24	الادارة تهتم بعلاج من يصاب من اللاعبين			
25	الادارة يقدمون لي الهدايا في المناسبات			
26	يقدم المدرب لي النصائح في اثناء المواقف والمنافسات التي قد أخطئ فيها			
27	المدرب يقدم لي النصائح التي قد تهمني في حياتي الخاصة			
28	يخبرني المدرب بالنتائج المتوقعة التي ستحصل في اثناء المنافسات ولكن يرفع من معنوياتي			
29	المدرب يحمي اللاعبين ويدافع عن حقوقهم			
30	يشجع المدرب العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين			
31	المدرب يشاركني في الأداء أثناء التدريب			
32	تحل مشاكلي التدريبية من قبل مدربي			

الملحق (2)

جدول بأسماء الخبراء الذين أعتمدتهم 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 علي بخيت حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة



دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظة الأنبار

م.م نسيم عبد الاله عبد العزيز الشايع
م.م أنس عبد الستار عيد
وزارة التربية/مديرية تربية الأنبار-قسم تربية هيت -النشاط الرياضي المدرسي
nm_nm1986@yahoo.com
fanas ali41@Yahoo.com

مستخلص البحث

تهدف الدراسة إلى معرفة دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظة الأنبار. وقد حاولت الدراسة الإجابة عن السؤالين التاليين:

- 1- ما هو دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الأنبار
 - 2- هل يختلف دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية باختلاف المؤهل الدراسي (بكالوريوس تربية رياضية، دبلوم كلية مجتمع) والخبرة (1-5 سنوات، من 6 سنوات فما فوق)؟
- تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظة الأنبار ويمثلون مديريات واقسام التربية (الرمادي، هيت-حديثة، الفلوجة، القائم، عنه، روة، الخالدية) والبالغ عددهم (217) معلماً حسب الاحصائيات الفعلية لمشرفي التربية الرياضية واقسام شؤون الطلبة والنشاطات المدرسية. وتكونت عينة الدراسة من (179) معلماً يشكلون 83% من المجتمع الكلي للدراسة. أعد الباحثان لهذا الغرض استبانة تكونت من (60) عبارة توزعت على خمسة مجالات. وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- 1- دللت نتائج المتوسطات الحسابية لإجابات المعلمين على وجود دور فعال لمدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي في كافة مجالات الدراسة.
 - 2- جاءت مجالات دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية مرتبة ترتيباً تنازلياً كالتالي:
الامكانيات والمستلزمات (3.63) الحوافز (3.45) التخطيط (3.39) المشكلات والصعوبات (3.17) النمو المهني (3.03).
 - 3- وجود فروق في وجهات النظر حول تفعيل دور المدير للنشاط المدرسي ولصالح حملة البكالوريوس ومن لديهم خبرة أكثر من 6 سنوات.
- خلصت الدراسة الى عدد من التوصيات من الضروري أن يقوم بها مدير المدرسة أهمها:
- 1- الاهتمام بدارسة واستيعاب أهداف التربية الرياضية لكل مرحلة دراسية بشكل واعي ومتأن واعتبارها من الأمور الهامة التي تأخذ عناية في خطة الإدارة المدرسية.
 - 2- ضرورة توفير جو مناسب لمعلم التربية الرياضية للعمل بكفاءة وتقديم الحوافز المادية والمعنوية له واشراكه في صنع أي قرار خاص بالنشاطات الرياضية.



Abstract

The role of the school principal in activating school sports activity from the point of view of the teachers of physical education in the schools of Anbar province

AsT. Naseem Abdel-Alah Abdul Aziz Alshaya AsT. Anas Abdul Sattar Eid
Ministry of Education - Anbar Education Directorate - Department of
Education Hit - School Sports Activity

The study aims to know the role of the school principal in activating school sports activity from the point of view of the teachers of physical education in the schools of Anbar province.

The study attempted to answer the following questions:

- 1- What is the role of the school principal in activating school sports activity from the point of view of the teachers of physical education in Anbar province
- 2- Does the role of the school principal differ from the point of view of the physical education teachers according to the different qualifications of the academic (Bachelor of Sports Education, Diploma of Community College) and experience (1-5 years, 6 years and above)?

The society of the study is a teacher of physical education in the schools of Al-Anbar governorate. They represent the directorates and sections of education (Ramadi-Heit-Haditha-Fallujah, which is based on him -Rawat-Khalidiya), which are (217) teachers according to the actual statistics of sports education supervisors.

The study sample consisted of (179) teachers constituting 83% of the total population of the study.

For this purpose, the researchers prepared a questionnaire consisting of (60) words divided into five fields.

The study reached the following results:

- 1-The results of the mathematical averages of teachers' responses showed an effective role for the school principal in activating the sports activity in all fields of study.
- 2-The areas of the role of the school principal in activating sports activity from the point of view of physical education teachers ranked in descending order as follows:
(3.63)Incentives (3.45) Planning (3.39) Problems and Difficulties (3.17) Professional Growth.(3.03)
- 3-There are differences in views on activating the role of the director of the school activity and for the benefit of the bachelor campaign and those with more than 6 years experience.



The study concluded that a number of recommendations are necessary to be made by the school principal:

- 1-interest in the study and absorption of the objectives of physical education for each stage of education in a conscious and careful and considered important things that take care in the school curriculum.
- 2-the need to provide a suitable atmosphere for the teacher of physical education to work efficiently and provide material and moral incentives for him and his involvement in the making of any decision on sports activities.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الإدارة فن من فنون الإنسانية التي توارثها الإنسان جيلاً بعد جيل، نظراً لأهميتها للمجتمعات المنظمة، لأنها تتضمن عمليات هامة كالخطيط والتنظيم والتنفيذ والرقابة والتنسيق وتوجيه العاملين نحو تحقيق الأهداف المنشودة⁽¹⁾.

وقد ظهرت تعريفات كثيرة للإدارة نظراً لأنها تدخل في شؤون المجتمع المختلفة، وتنتشر في كل أنواع المؤسسات والتنظيمات، فهي توجيه نشاط وجهود مجموعة من الأفراد نحو تحقيق هدف مشترك من تنظيم وتنسيق هذه الجهود. وهي وظيفة إنسانية للاستغلال موارد المجتمع وتحقيق رفاهيته وتقديمه. وتعد وظيفة الإدارة استخدام جميع الإمكانيات والقدرات والتسهيلات التي تتوافر في البيئة المعنية للحصول على أكبر قدر ممكن من الانتاج بطريقة فعالة ومثمرة وبأقصر وقت ممكن وأقل تكلفة⁽²⁾. "أن كلمة الإدارة من الكلمات الواسعة جداً، ولها معان ودلالات كثيرة ولأجل الإحاطة بها لا بد من معرفة معاني الكلمة ليعيننا على استيعابها، فإذا نظر إلى ما تدل عليه كلمة الإدارة من معان نستطيع ان نفهمها تعريفها وبالتالي نستطيع التعبير عنه"⁽³⁾.

وتكمن أهمية البحث من أهمية التربية الرياضية في حياة ابنائنا الطلبة فإن الباحثان يأملون في هذه الدراسة الى تسليط الضوء على موضوع (النشاط المدرسي الرياضي) وبراظه كدور هام ينبغي أن يكون مجال اهتمام مدير المدرسة عند وضع الخطط الإدارية التربوية لمدرسته. فضلاً عن ذلك تساهم هذه الدراسة في بيان دور المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي وإطلاع المديرين على حقيقة ممارستهم هذا الجانب التربوي الهام من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية. إضافة الى حاجة محافظة الأنبار الى دراسات تربوية من هذا القبيل لزيادة فعالية الإدارة التربوية في جوانب العملية التعليمية.

2-1 مشكلة البحث:

اصبح دور المدير والمعلمين من اهم الحاجات الضرورية للمجتمع، لأهمية البيئة وضرورة المحافظة عليها وعلى مقوماتها، وأصبح هذا الدور أكثر أهمية وضرورة بالوقت الحاضر، بسبب تنوع حياة الإنسان ورفاهيته المرتبطة بالبيئة وحمايتها، فحياة الإنسان ترتبط بالبيئة بشكل كبير التي أوجد فيها من خلال تطوره العقلي والحضاري، لذا كان من الضروري أن يكون جميع المعلمين بمختلف تخصصاتهم على وعى بمستحدثات التقنية الحديثة، ولمعلمي التربية الرياضية أهمية خاصة نظراً لطبيعة تخصصهم التي تمكنهم من تقدير حالات طلابهم البدنية، " ويتم ذلك من خلال وعى معلم التربية الرياضية بتلك المستحدثات التكنولوجية، وتبقى الدعوة لتوظيفها وان يؤمن بها هو أم لا

(1) شلتوت حسن ومعوض حسن؛ التنظيم والإدارة في التربية الرياضية. ط3: (دار الفكر العربي الجامعة اليسوعية، 1987) ص1.

(2) هاني عبد الرحمن الطوي؛ الإدارة التربوية والسلوك المنظم. (عمان، الجامعة الاردنية، 1993) ص5.

(3) صالح شافي ساجت؛ الإدارة أحوالها وأفكارها. (دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، 2010) ص19.



وبأهميتها " (1)، لذا حددت مشكلة الدراسة بالدور الفعلي لمدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الأنبار، كون المدير هو قائد العملية التربوية والمرشد لهم وموجه لهم نحو الأنشطة التربوية " (2).

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الأنبار.

2- التعرف على دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية باختلاف المؤهل الدراسي (بكالوريوس تربية رياضية، دبلوم كلية مجتمع) والخبرة (1-5 سنوات، 6-سنوات الى ما فوق).

4-1 فرضيتا البحث:

1- لا توجد فروق بين متوسطات اجابات المعلمين حول دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي تعزى إلى المؤهل المدرسي (دبلوم، بكالوريوس).

2- لا توجد فروق بين متوسطات اجابات المعلمين حول دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي تعزى إلى الخبرة (1-5 سنوات، 6-سنوات الى ما فوق).

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: معلمين التربية الرياضية في محافظة الأنبار وعددهم 179 معلماً.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2018/2/1 إلى 2018./5/10

3-5-1 المجال المكاني: مديرية واقسام تربية الانبار.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات المتبادلة، لملائمته مشكلة البحث بوصفه أكثر المناهج ملائمة للوصول إلى اهداف الدراسة الحالية " هي دراسة شاملة مستعرضة للعدد الكبير من الحالات نسبياً في وقت معين " (3)، والمنهج هو " طريقة يصل بها الباحث إلى الحقيقة " (4).

2-2 مجتمع البحث وعينه: إن اختيار عينة البحث يعتمد على طبيعة الظاهرة المراد دراستها والامكانيات المادية والفنية المتاحة والوقت اللازم للدراسة، وحين يجمع الباحث معلوماته، " فإنه يلجأ الى جمعها إما من المجتمع الأصلي كله أو عينة ممثلة هذا المجتمع " (5).

وتم تحديد مجتمع الدراسة ويتكون من جميع معلمي التربية الرياضية ممن يدرسون مبحث التربية الرياضية في مدارس محافظة الانبار ويمثلون مديريات واقسام التربية (المرامى، هيت، حديثه، الفلوجة، القائم، عنه، رواة، الخالدية) إذا أن مجتمع البحث الكلى بلغ عددهم (218) معلماً في مديرية التربية بمحافظة الأنبار حسب الاحصائيات من واقع سجلات مشرفي التربية الرياضية ومسؤول النشاط الرياضي في أقسام شؤون الطلبة بمديرية التربية بمحافظة الأنبار.

وتعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذا أن العينة الجيدة لا بد لها من أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها.

(1) جبرين عطية؛ اتجاهات طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية نحو نمو تكنولوجيا التعليم. (مجلة تكنولوجيا التعليم، المجلد السابع، الكتاب الرابع، 1988) ص49.

(2) عزت جرادات؛ المدرسة والمعلم في الإدارة المدرسية. (قطر، مجلة التربية، العدد 83، وزارة التربية والتعليم، 1987) ص17.

(1) وجيه محبوب وأحمد بدري؛ البحث العلمي. (دار الكتب والنشر، جامعة بغداد، 2002) ص274.

(2) على جواد الطاهرة؛ منهج البحث الادبي، ط7: (بغداد، مطبعة الديوانية، 1986) ص19.

(3) محمد محسن علاوى وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص120.



اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (179) معلماً يشكلون 83% من المجتمع الكلي للدراسة للمعلمين المعنيين في الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة على مديريات وأقسام التربية في محافظة الانبار.

جدول (1)

توزيع أفراد العينة على مديريات وأقسام التربية في محافظة الانبار

المديرية واقسام التربية	عدد العينة	النسبة المئوية إلى المجتمع
1 مديرية التربية الانبار	64	79%
2 مديرية التربية هيت	25	100%
3 مديرية التربية الفلوجة	22	96%
4 مديرية التربية الخالدية	15	62.5%
5 مديرية التربية راهو	23	82%
6 مديرية التربية عنه	18	78%
7 مديرية التربية القائم	12	86%
المجموع	179	100

وقد تم توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة:
المتغير الأول (المؤهل الدراسي): بلغ عدد معلمي التربية الرياضية الذين شاركوا في الإجابة على عدد فقرات الاستبيان (179) معلماً بنسبة (83%) من مجتمع الدراسة والجدول (2) يبين توزيع أعداد المعلمين حسب متغير المؤهل الدراسي.

جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير المؤهل الدراسي

م	المديرية واقسام التربية	بكالوريوس	دبلوم
1	مديرية التربية الرمادي	32	32
2	مديرية التربية هيت	9	16
3	مديرية التربية الفلوجة	11	11
4	مديرية التربية الخالدية	8	7
5	مديرية التربية راهو	16	7
6	مديرية التربية عنه	10	8
7	مديرية التربية القائم	7	5
	المجموع	93	86

المتغير الثاني: الخبرة في التدريس (1-5 سنوات، 6-سنوات الى ما فوق).
بلغ عدد معلمي التربية الرياضية الذين شاركوا في الإجابة على عدد فقرات الاستبيان (179) معلماً بنسبة (83%) من مجتمع الدراسة والجدول (3) يبين توزيع أعداد المعلمين حسب متغير الخبرة في التدريس (1-5 سنوات، 6-سنوات الى ما فوق).



الجدول (3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة في التدريس

م	المديرية واقسام التربية	من 1-5 سنوات	من 6 سنوات الى ما فوق
1	مديرية التربية الرمادي	3	61
2	مديرية التربية هيت	2	23
3	مديرية التربية الفلوجة	9	13
4	مديرية التربية الخالدية	4	11
5	مديرية التربية راوه	9	14
6	مديرية التربية عنه	5	13
7	مديرية التربية القائم	2	10
	المجموع	34	145

3-2 الأجهزة وأدوات ووسائل جمع البيانات: تعد أدوات البحث "الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات أو العينات أو الأجهزة"⁽¹⁾، إذا يقصد بالأدوات الوسيلة التي يجمع بواسطتها البيانات والمعلومات المطلوبة، لذا استعان الباحثان بالأدوات والأجهزة الآتية:

- ساعة توقيت يدوية.
- الحاسبة الالكترونية (لاب توب Dell) صيني الصنع.
- حاسبة الكترونية صغيرة نوع شارب ياباني الصنع.
- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة جمع البيانات والمعلومات.
- استبيان الواقع الفعلي لدور مدير المدرسة.

4-2 مقياس دور تفعيل النشاط الرياضي: تم اعتماد مقياس دور تفعيل النشاط الرياضي المعد من قبل الباحث (عيسى على محمود)⁽²⁾ والذي يتضمن 60 عبارة موزعة على 5 مجالات تقيس دور تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من قبل مدير المدرسة ومن وجهة نظر المعلمين. والجدول (4) يبين تفاصيل توزيع العبارات في المجالات.

جدول (5)

توزيع الفقرات على المجالات

ت	المجال	الفقرات	العدد
1	التخطيط	1,2,3,4,5,6,19,20,21,22,34,35,36,37,47,48,53,54,55	18
2	المشكلات والصعوبات المتعلقة بالنشاط الرياضي	7,8,9,10,23,24,25,37,38,39,40,49,50,56	14
3	الامكانيات والمستلزمات	11,12,26,41,42,51	6
4	النمو المهني للمعلم	13,14,15,27,28,29,43	7
5	الحوافز	16,17,18,30,31,32,33,44,45,46,52,57,58,59,60	15

(1) وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومنهجه. (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002) ص163.
(2) عيسى على محمود؛ دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد. (رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، 1993) ص82.



وتكون الاجابة على عبارات المقياس وفق سلم خماسي (درجة كبيرة جداً = 5)، (درجة كبيرة = 4)، (درجة متوسطة = 3)، (درجة قليلة = 2)، (درجة قليلة جداً = 1). وبذلك تكون اعلى إجابة على المقياس (300) درجة واقل درجة بالمقياس (60) درجة والوسط الفرضي (180) درجة.

5-2 التجربة الاستطلاعية: أن الهدف من القيام بالتجربة الاستطلاعية هو التأكد من وضوح فقرات المقياس والتعرف على السببيات والمعوقات التي ترافق تطبيق تجربة البحث الرئيسية في صباح يوم الخميس المصادف 2018/3/15 قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مديرية وأقسام التربية في محافظة الأنبار كافة، وفي خارج عينة البحث الرئيسية، إذا بلغ عدد المعلمين (42) معلماً. للتعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحثان.

6-2 التجربة الرئيسية: بعد إجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحثان في الساعة العاشرة صباحاً في يوم الأحد المصادف 2018/3/25 إلى يوم الأحد 2018/4/1 بتوزيع الاستبانات على جميع مجتمع الدراسة المكون من (218) معلماً للتربية الرياضية في مديرية وأقسام التربية في محافظة الأنبار، باليد إلى مشرف التربية الرياضية أو مسئول النشاط الرياضي، وطلب اليهم القيام بإجراءات تعبئتها بالمعلومات المطلوبة وفقاً لآرائهم وبالكيفية التي يرونها مناسبة، تمت إعادة الاستبانات في كافة مديرية وأقسام التربية في محافظة الأنبار معبأة بالمعلومات المطلوبة، بلغ عدد الاستبانات العائدة من مديرية وأقسام التربية في محافظة الأنبار المذكورة (179) استبانة من أصل (218) استبانة بنسبة (83%).

7-2 الوسائل الإحصائية:

استعملت القوانين الإحصائية وفق نظام ال (spss) الإحصائي:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- الوسط الفرضي.
- 5- الوزن المئوي.
- 6- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد توزيع الاستمارات واستجابة أفراد العينة لها، تم جمع البيانات وتبويبها لأجل التعامل معها احصائياً لأثبات فروض البحث كما في الجدول (6)



الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وأعلى وأقل قيمة وقيمة ت المحسوبة للعينة الواحدة لمقياس دور تفعيل النشاط المدرسي

المعالم الإحصائية	مقياس دور تفعيل النشاط المدرسي
الوسط الحسابي	211,41
وسط فرضي	180
انحراف معياري	21,9
معامل الالتواء	0,023
أقل قيمة حققتها العينة	167
قل قيمة بالمقياس	60
أكبر قيمة حققتها العينة	278
أكبر قيمة بالمقياس	300
قيمة ت للعينة الواحد	128,8
مستوى الخطأ	0,000
مستوى الدلالة	0,000
دلالة الفروق	معنوي

تبين من الجدول (6) ان عينة البحث لها دور في تفعيل النشاط المدرسي الرياضي كون قيم الوسط الحسابي أكبر من قيم الوسط الفرضي. كما ان قيمة ت المحسوبة للعينة الواحدة حققت مستوى خطأ أقل من مستوى دلالة 0,05 وهذا يعني ان مدرء المدارس لهم دور في تفعيل النشاط المدرسي الرياضي من وجهة نظر المعلمين.

جدول (7)

يبين المعالم الإحصائية لمجالات المقياس

ت	المجالات	عدد الفقرات	س	ع	الوزن المنوي	الرتبة
1	مجال التخطيط	18	61.35	15.18	3.96	3
2	مجال المشكلات والصعوبات المتعلقة بالنشاط الرياضي	13	44.47	6.99	3.65	4
3	مجال الامكانيات والمستلزمات	7	30.58	5.98	3.93	1
4	مجال النمو المهني للمعلم	8	20.16	6.18	3.23	5
5	مجال الحوافز	14	52.80	3.58	3.54	2

تبين من الجدول (7) ان متوسطات الحسابية لتقديرات المعلمين لدور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي حسب مجالات الدراسة قد تراوحت ما بين (3.33- 3.96). وجاء المجال الثالث بالترتيب الأول والمجال الرابع بالترتيب الخامس أي ان مدرء المدارس يعملون على توفير الإمكانيات والمستلزمات وقلة دورهم في النمو المهني لمعلم التربية الرياضية.



الجدول (8)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين افراد عينة البحث وفق متغير المؤهل الدراسي والخبرة

الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المؤهل الدراسي	دبلوم	86	203,82	5,14	0,000
	بكالوريوس	93	219,62		
الخبرة	1-5 سنوات	34	179,6	9,24	0,000
	6 فما فوق	145	216,3		
معنوى عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$					

تبين من الجدول (8) ان عينة البحث توجد بينهم فروقات من حيث المؤهل الدراسي والخبرة ولصالح حملة البكالوريوس ومن لديهم خبرة 6 سنوات فما فوق من وجهة نظرهم حول تفعيل دور المدير للنشاط الرياضي المدرسي، ويعزو الباحثان ذلك الى ان حملة البكالوريوس ومن لديهم خبرة اكثر من ستة سنوات يكون لديهم وعي وادراك وتفهم لدور المدير وما يقوم به من واجبات ومهام تجاه النشاط الرياضي المدرسي .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:
1- دلت نتائج المتوسطات الحسابية لإجابات المعلمين على وجود دور فعال لمدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي.

2- جاءت مجالات دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية مرتبة ترتيباً تنازلياً كالتالي:

الامكانيات والمستلزمات أولاً والحوافز ثانياً، والتخطيط ثالثاً، والمشكلات والصعوبات رابعاً، وجاء مجال النمو المهني بالترتيب الأخير.

3- وجود فروق في وجهات النظر حول تفعيل دور المدير للنشاط المدرسي ولصالح حملة البكالوريوس ومن لديهم خبرة أكثر من 6 سنوات.

4-2 التوصيات:

خلصت الدراسة الى عدد من التوصيات من الضروري أن يقوم بها مدير المدرسة أهمها:
1-الاهتمام بدارسة واستيعاب أهداف التربية الرياضية لكل مرحلة دراسية بشكل واعي ومتأن واعتبارها من الأمور الهامة التي تأخذ عناية في خطة الإدارة المدرسية.

2-ضرورة توفير جو مناسب لمعلم التربية الرياضية للعمل بكفاءة وتقديم الحوافز المادية والمعنوية له واشراكه في صنع أي قرار خاص بالنشاطات الرياضية.

3-متابعة فعاليات النشاط الرياضي المدرسي بكافة أشكالها، وفي مختلف المراحل الدراسية ومدى التزام المدارس بالتعليمات الصادرة بشأنها.



المصادر العربية والأجنبية:

- جبرين عطية؛ اتجاهات طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية نحو نمو تكنولوجيا التعليم. (مجلة تكنولوجيا التعليم، المجلد السابع، الكتاب الرابع، 1988).
- شلتوت حسن ومعوذ حسن؛ التنظيم والإدارة في التربية الرياضية. ط 3: (دار الفكر العربي الجامعة اليسوعية، 1987).
- صالح شافي ساجت؛ الإدارة أحوالها وأفكارها. (دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، 2010).
- عزت جرادات؛ المدرسة والمعلم في الإدارة المدرسية. (قطر، مجلة التربية، العدد 83، وزارة التربية والتعليم، 1987).
- على جواد الطاهرة؛ منهج البحث الأدبي. ط 7: (بغداد، مطبعة الديوانية، 1986).
- عيسى على محمود؛ دور مدير المدرسة في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد. (رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، 1993).
- محمد محسن علاوى وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي. ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- هاني عبد الرحمن الطوي؛ الإدارة التربوية والسلوك المنظم. (عمان، الجامعة الاردنية، 1993).
- وجيه محجوب وأحمد بدري؛ البحث العلمي. (دار الكتب والنشر، جامعة بغداد، 2002).
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومنهاجه. (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).



تأثير تمارينات علاجية لتأهيل تحذب الفقرات الصدرية لسيدات (عمر 40-45) سنة

أ.م.د. باسل عبد الستار احمد

م.م. غفران أبراهيم نعمه

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.basl68@yahoo.com

ملخص البحث

يعد المظهر الخارجي لقوام الشخص من اهم المقومات الاساسية للياقة البدنية، و من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات في مجال التأهيل و تقويم للعمود الفقري لوحظ هناك مشكلة تحذب الفقرات الصدرية لدى اصحاب العمل المكتبي و ذلك من خلال العمل لساعات طويلة و عدم ممارسة التمارين الرياضية، و قلة عمل دراسات في مجال التأهيل و خصوصاً في محافظة ديالى فقد قام الباحثان بأعداد تمارين علاجية لتأهيل حالة التحذب الظهرى و شملت تمارين مرونة و تقوية لعضلات الظهر و البطن و اصلاحها .

فقد هدفت الدراسة الى:

-وضع تمارينات علاجية للحد من هذا التشوه و معرفة مدى تأثير هذه التمارينات في علاج التحذب بين الاختبارين القبلي و البعدين .

و استخدم الباحثان المنهج التجريبي و قد تم اختيار موصفات مديرية تربية ديالى كونهم مصابات بالتحذب الصدري المكتسب و تم اختيار (20) سيدة و تم استبعاد (2) من اللاتي شاركن في التجربة الاستطلاعية ليكون العدد النهائي (18) موصفة للمجموعة التجريبية و كانت الاستنتاجات :

-علاج هذا النوع من التشوه و ذلك من خلال تقوية عضلات الظهر و البطن و مرونتها و كذلك عودة الفقرات الصدرية الى وضعها الطبيعي .

اما التوصيات فقد تضمنت:

-عمل دراسات تأهيلية خاصة بتشوهات العمود الفقري و كذلك عمل ندوات توعوية للمحافظة على القوام و تجنب التشوهات المكتسبة من خلال ممارسة التمارين الرياضية .

Research Summary

The external appearance of the strength of the person is one of the most important basic elements of fitness, and through the study of the researchers to many studies in the field of rehabilitation and evaluation of the spine has been observed problem of bronchial bronchitis in the employers of the office and that through working long hours and not exercise , And the lack of studies in the field of rehabilitation, especially in the province of Diyala, the two researchers in the preparation of exercises to rehabilitate the condition of dorsal dorsal, including exercises flexibility and strengthening the muscles of the back and abdomen and repair.

The study aimed at

-The development of therapeutic exercises to reduce this deformity and to know the extent of the impact of these exercises in the treatment of overlap between the tests Tribal and dimensions.

The researchers used the experimental approach. The Diyala Directorate of Diyala was selected as having acquired thoracic cirrhosis. Twenty women were selected and 2 were excluded from the experimental experiment. The final number (18) was assigned to the experimental group and the conclusions were:



-Treatment of this type of deformity by strengthening the muscles of the back and abdomen and flexibility and the return of the vertebrae to normal.

The recommendations included:

-Conducting rehabilitation studies for spinal deformities, as well as conducting awareness seminars to maintain strength and avoid deformities acquired through exercise.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث و أهميته:

نظراً لتطور الحياة العلمية في المجتمع و أصبحت السيدات تشكل نصف الحياة العلمية و بما ان العصر أصبح أكثر تطوراً بالنسبة الى توفر التكنولوجيا و وسائل الراحة التي أدت الى قلة ممارسة النشاطات الرياضية حيث أصبح الانسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض و تشوهات الجسم .
اذ ان استخدام العادات الخاطئة مثل كثرة الجلوس بعدم استقامة واحدة و كثرة الانحناءات الى الامام لفترات طويلة، وضعف اللياقة البدنية للجسم ظهر العديد من التحذبات الظهري، و التي تعتبر من التشوهات المكتسبة وهو عدم استقامة العمود الفقري بالشكل الطبيعي .
اذ أصبح التحذب الظهري من أكثر التشوهات المكتسبة الشائعة في الوقت الحاضر اذ يصب مئات جميع الفئات العمرية، سبب العادات الخاطئة، و هناك العديد من التشوهات المكتسبة التي تصيب العمود الفقري، لكن الباحثان ركزا على التحذب الظهري (Kyphosis) الذي يصيب السيدات ذوات العمل المكتبي و الاتي تتراوح اعمارهن (40-45) سنة .

2-1 مشكلة البحث:

ان تقدم العمر للسيدات يؤدي الى ضعف العضلات بشكل عام و ذلك لعدم ممارستهم للرياضة بشكل مستمر، اذ ان انشغالهن بالعمل المكتبي وكذلك اعمال البيت يؤدي الى تحذب الفقرات الصدرية (Kyphosis) حيث يصبح العمود الفقري ليس على استقامة واحدة و يظهر للتحذب بشكل طبيعي، و هذا التشوه في الحقيقة يصيب العضلات اذ تصبح اطالة في عضلات الظهر و قصر في عضلات الصدر مما يؤدي الى انحناء الفقرات الصدرية بشكل أكثر من الطبيعي الى الامام .
حيث قام الباحثان بتشخيص هذه الحالات و وضع برنامج يتكون من التمرينات تأهيلية و مساج للحد من هذا التشوه .

3-1 اهداف البحث:

اعداد تمرينات علاجية لتأهيل الفقرات الصدرية للسيدات ذوات العمل المكتبي .
وضع تمرينات تأهيلية تساعد على الحد من هذا التشوه .
التعرف على مدى تأثير هذه التمرينات في علاج التحذب الظهري للفقرات الصدرية بين الاختبارين القبلي و البعدي .

4-1 فروض البحث:

-وجود فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال المكاني: وحدة العلاج الطبيعي مستشفى بعقوبة التعليمي .

2-5-1 المجال الزمني: الفترة ما بين 2018/7/1 و لغاية 2018/9/1 .

3-5-1 المجال البشري: موظفات تربية دىالى التي تتراوح اعمارهن (40-45).



2- منهج البحث و اجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي كونه الاكثر ملائمة مع عينة البحث، فالمنهج التجريبي "هو التغيير المتعمد و المضبوط بالشروط المحددة لواقعة معينة و من ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها و كذلك تفسيرها" ⁽¹⁾، و اتبع الباحثان تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

2-2 مجتمع و عينة البحث: تم اختيار موظفات من مديرية تربية ديالى بالطريقة العمدية واللاتي تتراوح اعمارهن من (40-45) سنة، يعانين من تحذب الفقرات الصدرية المكتسب و عددن (20) موظفة . اذ تم استبعاد (2) منهن كونهن شاركن في التجربة الاستطلاعية .

3-2 وسائل و ادوات جمع المعلومات:

1-كاميرا Canon .

2-حاسبة HP .

3-ساعة رقمية .

4-شريط قياس .

5-جهاز اشعة X-Ray .

2-4 طرق قياس انحناءات العمود الفقري:

اولاً: قياس درجة تحذب العمود الفقري او زاوية فركسون عن طريق الاشعة السينية X-Ra الوقوف الجانبي للمريض بحيث يكون الجسم ملاصق لجهاز الاشعة و الذراعين بوضع التني فوق الرأس بحيث يؤدي الى خفيف للضغط على العمود الفقري و بقائه بالوضع الطبيعي، هذه الطريقة ادق في تحديد تحذب مقدار العمود الفقري (Swallow&Enylor,1986,179-180).
-طريقة فركسون " هي طريقة عالمية مفضلة لدى جمعية بحوث تشوهات العمود الفقري لقياس المنحنيات و تتألف طريقة فركسون من ثلاث مراحل كما يأتي:

1-تعيين الفقرة على الصورة الشعاعية التي يكون فيها التحذب على اشده ما بين الفقرة (5,6,7) ثم تؤشر نقطة وسطية فيها بعد قياس القطر الامامي الخلفي و بعدها نقوم بتعيين ثلاث فقرات اعلاه و ثلاث فقرات اسفل الفقرة ذات التحذب الشديد، او تعيين الفقرات العليا و السفلى و التي يكون بدون انحراف ضمن المنحنى الطبيعي للعمود الفقري .

2-نقوم بتأشير النقطة الوسطية في اعلى الفقرة العليا من الفقرات الثلاثة التي تعلو الفقرة المعنية او الفقرة الاعلى منها مباشرة و نقطة وسطية في اسفل الفقرة السفلى .

3-نرسم خط من النقطة الوسطية للفقرة الوسطى المنحنية التي فيها تحذب شديد الى النقطة الوسطية العليا و من ثم نرسم خط من النقطة الوسطية الوسطى او الى النقطة الوسطية السفلى ، و يتم قياس زاوية التحذب على امتداد الخط السفلي و الخط العلوي عن طريق المنقلة و المسطرة و تسمى هذه الزاوية بزاوية فركسون (Lousi, 2001,311)

ثانياً: قياس الطول: يقف المختبر منتصب القائمة و تضع مسطرة مدرجة من فوق رأسه الى اسفل القدم و تقرب الى اقرب (سم) (شحادة و بريقع، 2001، 27)

ثالثاً: رفع الجذع من الانبطاح:

الغرض منه: قياس قوة (جلد) عضلات الظهر.

المواصفات: من وضع الانبطاح والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم زميل بتثبيت من على الركبتين من الخلف يقوم المختبر بثني الجذع للخلف يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات .

التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. (الديوان، 2011، 33)

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على (2) من الموصفات اللاتي يعانين من تحذب الفقرات الصدرية . اذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1-مدى ملائمة التمرينات التأهيلية على هذا النوع من التحذب و كذلك ملائمة للعمر .



- 2- التعرف على الصعوبات التي تواجه التجربة الرئيسية .
- 3- حساب الوقت للوحدة التأهيلية الواحدة .
- 4- التعرف على مدى كفاءة الفريق المساعد .
- 5- التعرف على قدرة تفاعل العينة مع البرنامج التأهيلي .

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبار القبلي: تم تنفيذ الاختبار القبلي 2017/6/28 في وحدة العلاج الطبيعي لمستشفى بعقوبة التعليمي العام اذ تضمن الاختبار القوة والمرونة للفقرات الصدرية .

2-6-2 التجربة الرئيسية: بعد تشخيص حالة التحدب الفقرات الصدرية (Kyphosis) بالأشعة X-Roy من قبل الطبيب المفاصل (محمد هادي فارس) . اذ تم اختيار مجموعة من التمارين التأهيلية التي تتناسب مع هذا النوع من التحدب و تم عرض هذه التمارين على المختصين في مجال التأهيل و التدريب اذ تضمن البرنامج ما يلي:

- 1-تضمن مدة تنفيذ البرنامج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية خلال الاسبوع الواحد .
 - 2-ومدة الوحدة التأهيلية بدأت بزمان (25 دقيقة) الى ان وصلت الى (50 دقيقة) .
 - 3-تضمنت البرنامج مساج لتهيئة العضلات على اداء التمرينات .
 - 4-بدأت التدرج بالتمرين من السهل الى الصعب و ذلك لمراعاة عينة البحث كونهم غير ممارسات للنشاط البدني .
 - 5-استخدام الباحثان تمارين قوة و مرونة و ذلك لعودة العضلات بوضعها الطبيعي . اذ استخدام اثناء تمارين كرات طبية و حبال مطاطية و اثقال يدوية .
 - 6-تم عمل التمرينات بالشدة المتوسطة وعلى انها لا تتجاوز (85%) وعمل التمرينات بنسبة (1-1 و30، 1-1) دقيقة اي زمن للعمل (1) دقيقة و الراحة (1) دقيقة .
- 2-6-3 الاختبار البعدي:** قام الباحثان بتنفيذ الاختبار البعدي 2018/7/3 بعد (8) اسابيع من بدء تطبيق المنهج. اذ تمت الاختبارات في ظرف مشابهة الى الاختبارات القبلية في وحدة العلاج الطبيعي لمستشفى بعقوبة التعليمي العام .
- 2-7 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثان الحقيقة الاحصائية (Spss) التي اعنتهما في تخفيف فروض للدراسة .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج درجة التحدب للاختبارين القبلي والبعدي ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج درجة التحدب للاختبارين القبلي والبعدي:

جدول (1)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الاختبار القبلي	56.111	18	1.278	0.301
الاختبار البعدي	45.722	18	1.274	0.300

الجدول 1 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمعالم الاحصائية لاختبار درجة التحدب في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، اذا بلغ الوسط الحسابي 56.111 لاختبار القبلي لدرجة التحدب وانحراف معياري 1.278 اما الخطأ المعياري 0.301، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي لدرجة التحدب 45.711 وانحراف معياري 1.174 وخطأ معياري 0.300 .



جدول (2)

بين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة ت المحسوبة

المتغيرات	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة الخطأ
التحذب	10.389	0.916	0.216	48.095	000.

بين الجدول (2) قيمة متوسط الفروق وانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدرجة التحذب لعينة البحث، اذ بلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدرجة التحذب (0.916) وخطأ معياري (0.216) اما قيمة (ت) المحسوبة (48.095) ونسبة خطأ (000.) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 مناقشة نتائج درجة التحذب للاختبارين القبلي والبعدي:

من خلال الجداول اعلاه الذي بين لنا حصول فروق. مؤثرة في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، إذ ظهر تحسن واضح في درجة التحذب. و يعزو الباحثان ان التحسن لإفراد عينة البحث التزموا بتطبيق مفردات البرنامج لمدة ثمانية اسابيع والذي ادى بدوره إلى عودة الفقرات الصدرية في العمود الفقري الى وضع التحذب الطبيعي مما جعل العضلات تعمل بمديات شد منتظمة بدون تقلص كبير ولذا من خلال ممارسة التمارين العلاجية، والذي اعتمد على طريقة التكرار المتزايد التدريجي في اداء هذه التمارين نتيجة تمارين التمطية والقوة. وهذا يتفق مع (Jenson & Nilson) حيث ان "التمارين تعمل على تحسين القوة والنغمة العضلية) هي الاحتفاظ بانقباض عضلي بسيط) تعمل في الوقت نفسه بشكل جزئي على تعديل الانحرافات والتشوهات القوامية، خاصة عندما تكون تمارين القوة مصحوبة بتمارين للمرونة في العضلات المقابل" (Jenson&Nilso, 1972,101)، وهذا ما اكده (Thulin) من أن تمارين تنمية القوة والمرونة خاصة تعمل على تعديل وتقويم الانحرافات والتشوهات القوامية" (Thuli, 1948,24).

وكذلك اتباع افراد عينة البحث كافة الارشادات والتعليمات الخاصة باتباع العادات القوامية الصحيحة و لتطبيق مفردات البرنامج دور في تحقيق لذا التحسن في الحالة القوامية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حسانين و راغب) من أن "لزيادة الوعي القوامي يعد احد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات فضلا عن انه يعد من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات التي لم تصل الى المرحلة التركيبية" (حسانين و راغب، 1995، 24)، كما ان تمارين المرونة التي استخدمها الباحثان للعمود الفقري تمارين المرونة الايجابية ادى الى تمطية العضلات والاربطة بين الفقرات واعطاء مرونة للدسك الغضروفي وهذا ما اكده (Malai) يتأثر العمود الفقري بتمارين الاطالة من خلال عملية الاسترخاء والثبت المستمرة والذي من خلاله تتأثر العضلات المرتبطة بالعمود الفقري من داخل القفص الصدري والاربط البيئية يفصل الشد والاسترخاء للعضلات المعاكسة كعضلة البطن والذي يؤثر بذلك بشكل تدريجي على الزاوية التحذب والدسك الغضروفي" (Malai, 2015, 11) .

وان التحسن الذي حصل لإفراد عينة البحث في الاختبار البعدي لقياس درجة التحذب يبين لنا الخط العام لمستوى تحسن عينة البحث، و يعزو الباحثان سبب ذلك إلى التمارين العلاجية. اذ لها تأثير ايجابي في تحسن قوام افراد العينة.



2-3 عرض وتحليل نتائج القوة للاختبارين القبلي والبعدي ومناقشتها:

1-2-3 عرض وتحليل نتائج القوة للاختبارين القبلي والبعدي:

جدول (3)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الاختبار القبلي	6.000	18	1.534	0.362
الاختبار البعدي	12.000	18	2.808	0.662

بين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، اذا بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي للقوة (6.000) والانحراف المعياري (1.534) وخطأ معياري (0.362). اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للقوة (12.000) والانحراف المعياري (2.808) وخطأ معياري (0.662).

جدول (4)

بين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافات وقيمة ت المحسوبة

المتغيرات	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة الخطأ
القوة	-6.000	1.645	0.388	-15.475	000.

بين الجدول (4) متوسط الفروق وانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة لعينة البحث . فقد بلغ متوسط الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة (-6.000) وانحراف فرق قدره (1.645) وخطأ معياري (0.388) اما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-15.475) ونسبة خطأ (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2-2-3 مناقشة نتائج القوة للاختبارين القبلي والبعدي:

بين الجدول اعلاه لاختبار القوة ظهور فروق ذات دلالة معنوية في قيمة ت عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور بصورة عامة الى التمارين العلاجية لتحذب الفقرات الصدرية والتي اعتمدت على مبدأ التدرج في شدة التمارين التي ادت الى تطوير عنصر القوة عن طريق زيادة تكرار التمارين واستخدام ادوات مساعدة كرات طبية وحبال مطاطية واثقال يدوية خلال مدة تنفيذ التمارين العلاجية حيث ان حصول قدر كافي من القوة عن طريق زيادة الالياف العضلية، وهذا ما اشارت اليه سميرة خليل " ان قوة الالياف العضلية يمكن الحصول عليها خلال العمل العضلي " (خليل ، 1990 ، 36)

اذ يرى الباحثان ان تطوير القوة العضلية عنصر اساسي ومهم في اعادة التأهيل وهذا ما اشار اليه المجلس العالمي للطب الرياضي " ان استخدام تمارين ذات مقاومة تدريجية وهي طريقة التدريب الأكثر شيوعا في زيادة القوة العضلية واعادة التأهيل العضلات بعد الاصابة "(الطب الرياضي، 2015، 14)

4- الاستنتاجات و التوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:

- 1- ان سبب تشوه تحذب الفقرات الصدرية هو تحذب مكتسب للسيدات ذوات العمل المكتبي.
- 2- ان التمرينات العلاجية قللت من درجة التحذب للفقرات الصدرية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي في قياس زوايا تحذب الفقرات الصدرية .



4-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في قوة عضلات المحيطة بالفقرات الصدرية .

2-4 التوصيات:

توصل الباحثان الى ما يلي:

- 1-اتباع العادات الصحيحة في الجلوس للعمل المكتبي و ذلك لتجنب التشوه القومي .
- 2-اقامة ندوات توعوية في مجال التأهيل لتجنب هكذا نوع من التشوه .
- 3-تطبيق هذه التمرينات في وحدة العلاج الطبيعي و العيادات الخارجية لعلاج هكذا تشوه .
- 4-المحافظة على قوة و مرونة العضلات المحيطة بالعمود الفقري لتجنب التشوهات المكتسبة بأنواعها.

المصادر:

- سميعة خليل محمد، الرياضة العلاجية: (بغداد، مطبعة الجامعة، 1990) .
- عامر ابراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، ط1: (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر، 2012) .
- المجلس العلمي للطب الرياضي في دورة الطب الرياضي، 2015 .
- محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، الاسكندرية، منشأة المعارف، مصر، 2000 .
- محمد صبحي حسنين، و محمد عبد السلام راغب، القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي مصر، 1995 .
- لمياء الديوان، اختبارات القوة العضلية، بغداد، 2011.
- Neilson , N,P, Claym ,r.j" measurement and Statistics in physical Educatin " Californian Wadsworth publishing ,Inc, 1972 .
- Solomon Louis &Waraick , David " Apleys System of orthoped " 8th , 2001 .
- Thulin , j,G1" principles of postur Coymnastics " Flep, Bullehin, vol, 51, No. 4. 1984 .
- Malai , Suthican , Sopo pichaiyong wongdee , and prasert Sakulsri prasrrt, Immediat Effect of Hold-Relay stretching of ILiopsoas muscle on Transversus Atdominis muscle Activation in chronic NoN – Specific Low- back pain with Lumbar Hyper Lordosis " J Med Assoc Thai 2015, 98 (Suppl .s).



الملاحق



ت2



ت1



ت4



ت3



ت6



ت5



ت8



ت7



ت10



ت9



ت12



ت11



ملحق (2)

نموذج للوحدة التأهيلية

المكان: مستشفى بعقوبة العام

الوحدة: الاولى

الاسبوع: الثاني

اليوم:

الجهد التأهيلي: (55-60%)

الهدف من الوحدة: تأهيل التحديب الصدري

زمن الوحدة: 35 دقيقة

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	10د	صافرة ، ساعة توقيت، كرات طبية	التأكيد على اجراء الاحماء من قبل جميع المصابات
2	الجزء الرئيسي	20		
التدرج من السهل للصعب في اداء التمارين	القسم التعليمي	4د	رقم التمرين	الزمن الكلي بالدقيقة
		15د	3	120ثا
			4	120ثا
			5	120ثا
			6	120ثا
			7	120ثا
			8	120ثا
			9	120ثا
			10	60ثا
			7ك	7ك
3	الجزء الختامي	5د	تمارين استرخاء	

1995 م

1416 هـ



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



تأثير التدريبات اللاهوائية بمؤشر السرعة الحرجة لفعالية 200 متر وبعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة (T47، 46T) في مرحلة الاعداد الخاص الثاني م.د. سهاد ابراهيم حمدان

ملخص البحث

المقدمة واهمية البحث تكمن في دور التدريبات الفوسفاجينية اللاكتيكية اللاهوائية القصيرة باستخدام مؤشر السرعة الحرجة في فعالية ركض 200 متر، ان تدريبات السرعة الحرجة تعمل على تطوير القدرات البدنية الفسيولوجية والبايوكيميائية وانظمة الطاقة المهيمنة على الفعاليات التخصصية وزيادة التطور في مستوى توازن التكيف الوظيفي باستخدام اسلوب حديث في تحديد ازمان وتوقيات الاركاض للمسافات المحددة بغية الوصول الى الزمن المستهدف من خلال التدريب الدقيق والمنبثق من استخدام مسافات اقل وشدد تدريبية أعلى لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية والوظيفية . اما مشكلة البحث تكمن في ضعف وانخفاض مستوى السرعة الحرجة من المرحلة النهائية الحرجة في سباق (200 متر) المرحلة النهائية في السباق و الذي ينشأ من ضعف و انخفاض القدرة الفوسفاجية و اللاكتيكية ضمن مفهوم العمل اللاهوائي القصير (T46، T47).

وعينة البحث تكونت من 6 لاعبين المنتخب الوطني في فعالية ركض 200 متر ولقد تم تحديد الاختبارات البدنية والوظيفية خاصة في البحث واستخدم منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين في فترة الاعداد الخاص الثاني واجريت اختبارات للبحث وتم الوصول الى نتائج جيدة في مستوى القدرات الوظيفية والبدني ومعدل السرعة الحرجة للعدائين . ولقد توصل الى اهم النتائج :

1- تدريبات السرعة الحرجة ضمن العمل الفوسفاجي واللاكتيك ذو تأثير واضح على معدل السرعة وتحمل السرعة القصوى في فعالية 200 متر

2- ان تدريبات القدرة اللاكتيكية القصيرة اكثر اهمية وتأثير في مستوى انجاز زمن ركض 200 متر

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان العاب القوى للمعاقين من الالعاب الرياضية التي شهدت تطورا واضحا في مستوى الانجاز في السباقات والبطولات الدولية من خلال الدراسات والمناهج التدريبية الفعالة في تطور المستوى الرقمي (الإيجازي) و (خلق حالة من التوازن في تكوين الحمل التدريبي ضمن مفهوم التقنيين العلمي لمكونات العمل الجزئية ان دور التدريبات اللاهوائية (الفوسفاجينية-اللاكتيكية)(T46،47) القصيرة باستخدام مؤشر السرعة الحرجة في فعالية 200 م و تدريبات السرعة الحرجة تعمل على تعبئة وتطوير القدرات البدنية والفسيولوجية وانظمة الطاقة المهيمنة على الفعالية التخصصية وزيادة التوازن والتطور والتكيف الوظيفي في فعاليات العاب القوى المعاقين وعلى وجه الخصوص فعالية التحمل الخاص (200) م باستخدام اساليب تدريبية متطورة لتحديد المسافات والازمنة المناسبة في تدريبات السرعة الحرجة في ركض 200م للرجال.

ولقد جاءت اهمية البحث في دراسة ومعرفة تأثير التدريبات الفوسفاجينية واللاكتيكية بمؤشر السرعة الحرجة، لفعالية 200 م ومستوى توازن القدرات الوظيفية والبدنية.

وتمثلت مشكلة البحث في انه هناك ضعف واضح وملحوس في المرحلة النهائية في السباق وبمستوى المقارنة دوليا مع الابطال اصحاب الانجازات العليا في مستوى السرعة القصوى والتحمل الخاص للعدائين T46،47، ولذا ارتآه ان نعمل على خلق حالة من التوازن الوظيفي البدني باستخدام اسلوب تدريبي مؤثر على مستوى السرعة الحرجة (مسافات اكبر اقل وشد اعلى) وهذا ينسجم مع البرنامج التدريبي الخاص وفق العمل السريع (فوسفاجيني-لاكتيكي)، وان تقنين العمل التدريبي وفق اسلوب او مؤشر السرعة الحرجة في التطوير والتغيير الجذري يعد حجر اساس في تدريب مستوى القدرة الفوسفاجينية و مستوى اللاكتيك في الدم والعضلة وهي مقياس تحديد وتعيين مستوى شدة التأثير في قدرات ومستوى الانجاز .



1-2 أهداف البحث:

- 1- اعداد منهج تدريبي للتدريبات اللاهوائية (الفوسفاجينية-اللاكتيكية) بمؤشر السرعة الحرجة لفعالية 200 متر (47، T46).
- 2- التعرف على مستوى تأثير تدريبات اللاهوائية في بعض القدرات البدنية والوظيفية .
- 3- التعرف على اهمية استخدام تدريبات السرعة الحرجة في تحديد الشدة والمسافات المستخدمة في التدريب فئة (47، T46).

1-3 فروض البحث:

- 1- وجود فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية والوظيفية .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المسافات المستخدمة في التدريب والشدة العالية .
- 3- وجود فروض ذات دلالة احصائية بين مستوى اللاكتيك أسد ومستوى الازمات والمسافات الخاصة في السرعة القصوية في فترة الاعداد الخاص .

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: مجموعة من العدائين (47، T46) فئة المشاركين وعددهم 6

1-4-2 المجال الزمني: من 2017/8/6 ولغاية 2017/11/14

1-4-3 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة-ملعب الشعب الدولي .

1-5 تحديد المصطلحات:

السرعة الحرجة: هي السرعة الناتجة من الفرق بين المسافة الكلية للمسابقة والمسافة الجزئية مقسومة على الفرق بين زمن المسافتين السابقتين .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ويعد المنهج الاسلوب العلمي الرصين الذي يسلكه الباحث (11) في تنفيذ عملة البحثي والوصول لتحقيق افضل النتائج البحثية

لقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة البحث واهميته، تحقيق اهدافه وفروضه .

2-2 عينة البحث: لقد تم اختبار عينة البحث بأسلوب عمدي وبشكل مباشر ومن أهم ركائز البحث العلمي

الصحيح الذي ينسجم مع طبيعة مشكله البحث ولقد تم تحديد العينة على مجموعة واحدة (47، T46) فئة

المشاركين الشباب ولقد تم إيجاد تجانس عينة البحث في الطول والوزن والعمر .

جدول (1) بين تجانس العينة باستخدام معامل الالتواء

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العد الزمني	21,3	9.98	19	0.691
الطول	168,36سم	9.32	160,42	2.55
الوزن	67.82	2.58	69.332	-1.75
الانجاز m400	2,3.26	1,20	24,66	2,71

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة:

- المصادر العربية والاجنبية
- ساعات توفيت لقياس زمن الاداء .
- جهاز قياس الطول والوزن
- جهاز قياس حامض اللاكتيك نوع ياباني accutron cobs-seins
- كتات قياس حامض اللاكتيك في الدم
- ادوات طبية اخرى

(1) محمد الاحمدي، البحث العلمي نظرية وتطبيق (القاهرة ، دار المعارف والعلوم، 1999) ص42 .

(الوسط -الوسيط) 3

6.34

ع



شواخص وامتناع
جاهز لابتوب del

2-4 استثمار البيان: الاستبيان هو وسيلة لجمع المعلومات بشكل دقيق عن مشكلة ما¹، إذ أعد الباحثين استثمار استبيان من أجل الوصول الى آلية عمل محكم منضبط في الدراسة والبحث بخصوص متغيرات البحث الاجرائية والمعرفية، من حيث الاختبارات المستخدمة ومنهج التدريب المقترح والصفات البدنية والمؤشرات الوظيفية للوصول الى نتائج علمية صحيحة . ولقد تم عرض الاختبارات البدنية والوظيفية على مجموعة من الخبراء في علم التدريب الرياضي والفلسفة والاختبارات (قياس وتقييم) .

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث: (لقد تم ايجاد الاسس العلمية للاختبارات) ثبات الاختبارات وصدقها وموضوعيتها بوسائلها العلمية .

1- اختبار القدرة الفوسفاجينية⁽²⁾:

-هدف الاختبار: قياس القدرة الفوسفاجينية اللاهوائية القصيرة .

-وصف الاداء: يقوم كل لاعب من افراد مجمع البحث بالجري (40، 50، 60) ياردة لمرة واحدة فقط.

-التسجيل: يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الاوقات المنجزة في كل مسافة من المسافات الثلاثة ويتم

$$p = \frac{W}{T}$$

P= Power (القدرة)

T = Time (الوقت)

W= Work done (انتهاء الركض أو العمل)

2- اختبار القدرة اللاكتيكية اللاهوائية:

-الهدف من الاختبار: قياس القدرة اللاكتيكية⁽³⁾

-وصف الاداء: يقوم الرياضي بركض في مجال الملعب 400 متر إذ يتم تقسيم المسافة ضمن علاقيتين العلاقة الاولى تعد بعد (256) من خط البداية والثانية توضع بعد (329) من خط البداية

-التسجيل: يتم تسجيل اوقات (ازمان المسافات المقطوعة) في المسافة الاولى والمسافة الثانية والمسافة الكلية من قبل ميقاتي مخصص لكل من مسافات (الثلاثة) كلا على حدى .

$$\text{المعادلة: } (A \times 0.027 + B \times 0.022) - 1.72 = \text{كيلوسعرة / كيلو غرام}.$$

3- اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم⁽⁴⁾:

-هدف الاختبار: معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم

-وصف الاداء: يتم قياس مستوى حامض اللاكتيك في الدم بواسطة سحب الدم اثناء الراحة اي دون وجود جهد بدني يذكر والتأكد من خلال مستوى نبض القلب الطبيعي وبعد الانتهاء من ركض 400 م يتم اخذ عينة من الدم وقياسها بالجهاز بعد مدة تقريبا من 4-5 دقائق وهي كافية للانتقال وترسب حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم .

-الادوات المستخدمة: جهاز قياس مستوى اللاكتيك في الدم (ياباني المنشأ نوع pro2-proitaitate) وهو جهاز الكتروني دقيق يحتوي على كتات خاصة يتم وخز الاصبع بواسطة المثقب الابري ويتم وضع قطرة الدم على الشريط المثبت بالجهاز ويسمع صوت رنين والعد التنازلي من (15) ثانية حتى ظهور النتيجة .

4- اختبار تحمل السرعة والانجاز ركض 200 متر:

-اسم الاختبار: ركض 200 متر.

-الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة القصوى ومستوى الانجاز

(1) محمد عبد الواحد الاوسي: الاحصاء في عالم الرياضة، (مصر الاسكندرية ، مطبعة المعارف، 2004) ص 38 .

(2) محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1989) ص 115 .

(3) J. Duncsnmavdouyan and others phrsbloyical testing of the elite athelete. 1999. N. y. 1845. U.S.A p.82.

(4) محمد علي القط ، وظائف اعضاء التدريب الرياضي- مدخل تطبيقي، (القاهرة دار الفكر العربي، 1999) ص 27 .



وصف الاداء: قيم اختيار كل لاعبين او ثلاث في مضمار العالي القوى لغرض تحقيق عنصر المنافسة وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعبون للركض 200 متر وعند الوصول الى نهاية المسافة يتم ايقاف الساعة وحسب الزمن المستغرق لكل لاعب .

5- اختبار بنج بريس (65%) القصوي⁽¹⁾:

-الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة القصوى للذراعين .

وصف الاداء: يقوم كل مختبر من وضع الاستلقاء على المصطبة بأداء وضع البنج بريس حتى غاية التعب

-التسجيل: يتم تسجيل عدد مرات دفع بنج بريس وحدة زمن اداءهما والوزن القصوي لها على ان الوزن المستخدم يمثل (70%) من النسبة المئوية للقدرة القصوية (100%) اثناء دفع البنج بريس لكل فرد من افراد عينة البحث .

2-6 المنهج التدريبي: لقد تم اعداد وتنفيذ منهج تدريبي من قبل الباحثة لعدائي فعالية ركض 200 م (T46،47) على اسس انظمة الطاقة باستخدام مؤشر السرعة الحرجة والذي يتضمن خلق حالة من التوازن في مستوى مكونات الحمل التدريبي باستخدام مسافة اقل وشدة اعلى وفق مؤشر السرعة الحرجة والتي تعتمد على نظامي الطاقة الفوسفاجيني و اللاكتيك والتي تعد الحجر الاساس في الارتقاء بالمستوى الوظيفي والبدني وتطوير عنصر السرعة القصوية لبقية المشاركين في البطولات الخارجية والدولية لقد كانت مدة المنهج التدريبي (شهرين) في مرحلة الاعداد الخاص الثاني بواقع (اربعة وحدات) تدريبية في الاسبوع الهدف منه تطوير وتحسين المسافات المقطوعة ضمن مفهوم السرعة الحرجة والتي تعمل على تطوير مستوى السرعة القصوية وتحمل السرعة وتحمل القوة الثابت والمتحرك للرياضيين في الوحدات التدريبية للوصول الى اعلى مستوى من الانجاز ولقد استخدمت الباحثة الاسلوب التكراري في تدريبات السرعة الحرجة .

2-7 الاختبارات البعدية: لقد تم اجراء كافة الاختبارات البدنية والوظيفية بظروف مشابهة في الاختبارات القبلية ولقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بعد الانتهاء واكمال المنهج التدريبي المقترح .

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاكثر ملائمة .

الوسط الحسابي $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

الانحراف المعياري $s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$

العامل الالتواء $t = \frac{\bar{x} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$

اختيار T للعينات المستقلة

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}} \quad (1)$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}} \quad (2)$$

$$f = \frac{\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}}{\sqrt{n}} \quad (3)$$



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لقد تم عرض نتائج الاختبارات الخاصة في البحث بشكل واضح في الجداول وتحليلها بشكل منطقي وعلمي وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة اختبار القدرة الفوسفاجينية لعينة البحث:

من خلال ما هو موضح في جدول (2) يبين لنا قيمة الاوساط الحسابية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى في مستوى القدرة الفوسفاجينية.

جدول (2)

يبين العمليات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمستوى القدرة الفوسفاجينية

المتغيرات	العينة	س _{القبلي}	س _{البعدى}	ع _{القبلي}	ع _{البعدى}	ف _ف	ف _ه	قيمة T		الدالة
								المحتسبة	الجدولية	
القدرة الفوسفاجينية اختبار الركض 40، 50	60	3.792	6.221	005.2	0.784	2.135	0.3510	6.082	4.03	معنوي

ان قيمة الوسط الحسابي القبلي (3.792) والبعدى (6.22) وقيمة (T) المحتسبة هي (6.082) اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (4.03) عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى ثقة 95% وبنسبة خطأ 5% وهذا يعطي دلالة تطور القدرة الفوسفاجينية لعينة البحث اذ ان استخدام تدريبات القدرة الفوسفاجينية من خلال سرعات متغيره ذات عمل قصير في ظل مفهوم السرعة الحرجة ادى مفعوله بشكل مميز ويعد عنصر حسم وتميز في تدريبات السرعة الخاصة، ان من اهم التغيرات هي (تحسين عملية تحرير الطاقة اللاهوائية الفوسفاجينية وسرعتها (ATP-CP) وكذلك يعمل على تطوير وتحسين فاعلية عمل الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة واعادة تكوينها بمدة زمنية قصيرة (ckase/atpase)⁽¹⁾، وهذا جاء من نتيجة واضحة بأن استخدام التدريبات اللاهوائية القصيرة يعمل على اساس زمن العمل القصير ذو شدة تدريبية عالية مما تزيد من التحفيز العضلات العاملة على التبادل السريع في انتاج طاقة عالية وتحررها بشكل يوازي زمن الاداء الفعلي وشدة المثير.

3-2 عرض نتائج اختبار القدرة اللاكتيكية اللاهوائية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين العمليات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للقدرة اللاكتيكية

المتغيرات	س _{القبلي}	س _{البعدى}	ع _{القبلي}	ع _{البعدى}	ف _ف	ف _ه	قيمة T		الدالة
							المحتسبة	الجدولية	
اختبار القدرة اللاكتيكية	0.346	0.587	0.0681	0.0845	0.255	0.0488	5.225	4.03	معنوي

يبين جدول (4) قيم الاوساط الحسابية التجريبية (عينة البحث) في اختبارات القبلية والبعدية وعلى التوالي (0.346، 0.587) وقيمة T المحتسبة (5.225) وهي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (4.03) عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى ثقة 95% ونسبة خطأ 5% ومن خلال المقارنة بين القيمتين وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية . وهذا يدل على ان تدريبات التحمل (تحمل السرعة القصوى) في ضوء مفهوم عمل انظمة الطاقة وصحة اختيار المسافات المناسبة في فعالية 200م و عدد تكرارها وشدتها عمل على خلق حالة من التكيف الوظيفي والبدني للعائدين (47، T46) . (ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة للتدريب الرياضي واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات (في مفهوم السرعة الحرجة) يؤدي الى تطور المستوى الوظيفي ومستوى

(1) محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد، فسيولوجية التدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر، 2000)، ص21.



الانجاز¹، ان استخدام الباحثة تدريبات الركض السريع في اطار مؤشر السرعة الحرجة وفق متطلبات العمل اللاكتيكي اللاهوائي يخلق حالة من التكيف والتوازن في الاحتفاظ والاستهلاك والتخلص من الترسبات اللاكتيكية في العضلة والدم وحددت حالة التطبع وتطور في المستوى لدى العدائين الصم .
اذ ان (زيادة قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تحمل النقص الاوكسجيني اثناء الاداء العضلي الخاص يصاحبه تراكم حامض اللاكتيك وبتركيز عالي في العضلات ثم يتم تحوله الى الدم ليصبح اكثر حامضية وقله الاوكسجين المطلوب للعضلة)⁽²⁾ وهذا يعني ان القدرة اللاكتيكية وتدريباتها عملت على تطور مستوى العدائين الصم نحو الافضل وعامل تغيير في القدرات الوظيفية والبدنية بشكل جيد.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم لعينة البحث:

يبين جدول (4) قيم الاوساط الحسابي لمجموعة عينة البحث وقيمة T المحتسبة والجدولية لتركيز مستوى حامض اللاكتيك في الدم والذي يترابط بشكل عالي مع اختبار مستوى القدرة اللاكتيكية لعدائين الصم .

جدول (4)

يبين العمليات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لتركيز مستوى حامض اللاكتيك في الدم

المتغيرات	س _{القبلي}	س _{البعدى}	ع _{القبلي}	ع _{البعدى}	ف _ف	ف _{هـ}	قيمة T		الدالة
							المحتسبة	الجدولية	
حامض اللاكتيك في الدم	9.78	17.12	0.438	0.617	5.748	0.6523	8.811	4.03	معنوي

ومن خلال ما تم عرضه في جدول (4) تبين قيم والفروق المعنوية في مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم هو عنصر متغير وواضح لدى عينة البحث خاصة بعد اعطاء زمن مناسب (4-5) دقائق لتحويل الحامض وتركيزه من العضلات العاملة لعدائين (47، T46) الى الدم حيث ان زيادة نسبة تركيز الحامض هي نتيجة حتمية لمستوى والجهد المبذول في اختبار ركض 300 م وينبثق هذا الامر من تطور محددة وقابلية العدائين T46-74 على انتاج حامض اللاكتيك وقدرة نقله من العضلات الى الدم، ويؤكد ابو العلا عبد الفتاح (ان تدريبات انتاج اللاكتات هو تحت مفهوم تدريب النظام اللاهوائي القصير والمتوسط من اجل ان يعمل بأقصى درجة لتكسير اكبر قدر ممكن من الكلايكوجين لانتاج اعلى مستوى حيث يزيد ويتفاعل انتاج اللاكتيك في العضلة ضمن مفهوم (مؤشر السرعة الحرجة) وتؤدي الى تغيرات فسيولوجية خاصة)⁽³⁾.

ترى الباحثة ان تدريبات اللاهوائية باستخدام مؤشر السرعة الحرجة بأليه توزيع مكونات الحمل التدريبي (مسافات اقل وشدة عالية، راحة متوسطة) عملت على تطور المنظومة الحيوية في انتاج حامض اللاكتيك وزيادة القدرة على التكيف الوظيفي بما يخدم مستوى الانجاز وزيادة القدرة على التطور ورفع المستوى .

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار ركض 200 متر (تحمل السرعة) والانجاز:

يبين جدول (5) القيم الاحصائية في الاختبارات القبلي والبعدى لمجموعة البحث في اختبار 200 متر

جدول (5)

يبين العمليات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى نتائج اختبار 200 متر

المتغيرات	س _{القبلي}	س _{البعدى}	ع _{القبلي}	ع _{البعدى}	ف _ف	ف _{هـ}	قيمة T		الدالة
							المحتسبة	الجدولية	
200 متر	23.48	22.90	0.86	0.841	0.3212	0.07231	4.442	4.03	معنوي

حيث يتبين من خلال قيم الاوساط الحسابية ان قيمة الوسط الحسابي القبلي (23.48) والوسط الحسابي البعدى (22.90) اظهرت النتائج بان قيمة T الجدولية هي اصغر من قيمة T المحتسبة البالغة (4.44) عند مستوى دلالة 95% ونسبة خطأ (5%).

(1) محمد عاطف الابحر و محمد سعيد، اللياقة البدنية وعناصرها، ط2، (العربية السعودية - الرياض، دار الاصلاح، 1994) ، ص50 .

(2) جيار رحيمه ، الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضى (قطر، مطابع قطر الوظيفة، 2007) ص 148

(3) ابو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية (القاهرة، دار الفكر العربى، 1997) ص 336 .



اذ تعزو الباحثة الى ان تدريبات القدرة الفوسفاجينية-اللاكتيكية اللاهوائية في تدريبات تحمل السرعة ضمن مفهوم مؤشر السرعة الحرجة ذات تأثير جيد على مستوى السرعة القصوية وتحمل السرعة حيث يؤكد قاسم حسن (ان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى تحمل السرعة هو سعة الحمل وشدة المسافة المقطوعة وطرق التدريب)⁽¹⁾، ولذا فإن البرنامج التدريبي الفعال اثر بشكل واضح وملحوس على مستوى التحمل الخاص في الفعالية واحداث تغيرات ايجابية في التطور لدى فئة (47، T46) نحو الافضل. اذ عمل على زيادة المنظومة الانتاجية في بناء الطاقة وجعل حالة من التوازن في سرعة التكيف للعضلات العاملة.

وترى الباحثة ان المسافات الجزئية وفق مؤشر السرعة الحرجة لركض 200 متر عمل على تطوير مستوى تحمل السرعة القصوية للعدائين وان هناك انسجام وتناغم ما بين مكونات الحمل الخارجي والحمل الداخلي الوظيفي إذ ان النقص الاوكسجين، في العمل اللاهوائي اللاكتيك يزيد من قدرة العضلات من تحمل اعباء العمل اللاهوائي من خلال التكرارات ومستوى الشدة المستخدمة واسلوب اعطاء الراحة البينية. واهم المسافات (150 متر، 250 متر، 300 متر)، ويرى بهاء سلامة "انه عندما يصبح الرياضي اكثر كفاءة في التدريب والمنافسة فإن احتياجه للطاقة يقل او ينخفض مقارنة بالرياضي قليل الكفاءة اي هناك اقتصادية في الاستهلاك والانتاج من خلال التكيف والتطبع الوظيفي والبدني"⁽¹⁾.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1-ان تدريبات اللاهوائية بمؤشر السرعة الحرجة تعمل على تحسين تطوير مستوى تأخر مظاهر التعب لدى العدائين (47، T46).
- 2-ان تدريبات اللاهوائية القصيرة تزيد من القدرة الفوسفاجينية وتدريب المسافات القصيرة.
- 3-ان استخدام التدريبات اللاهوائية بأسلوب التدريب التكراري مؤشر في تعبئة الطاقة اللاكتيكية اللاهوائية. في مرحلة الاعداد الخاص الثاني.
- 4-ان استخدام تدريبات السرعة الحرجة تعمل على تعبئة الطاقة اللاكتيكية وتحقيق مستوى ايجابي في تحمل السرعة ومقاومة المخلفات الحامضية في الدم
- 5-زيادة القدرة على التكيف الوظيفي وتأثير تطور عملية انتقال حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم وزيادة التحمل اللاكتيكي.
- 6-ان تدريبات السرعة الحرجة (اقل واكثر) من مسافة السياق تعمل على تطور الزمن المستهدف ومستوى الانجاز.
- 7-ان افضل مسافات السرعة الحرجة في تطوير المستوى والانجاز (150 متر، 120 متر، 250 متر، 300 متر)

2-4 التوصيات:

- 1-ضرورة اهتمام المدربين برياضة العاب القوى المعاقين باستخدام مؤشر السرعة الحرجة لتطوير مستوى السرعة القصوية، والتحمل الخاص
- 2-ضرورة تقنين مكونات الحمل التدريبية بوسائل عديدة وعلمية لنجاح العملية التدريبية وتطوير المستوى
- 3-استخدام مسافات اقل من المسافات للفعاليات الاركاض بمستوى الشدة القصوية العالية في فترة الاعداد الخاص والمنافسات براحة متوسطة.
- 4-اجراء دراسات بحثية تجريبية على عينات من المعاقين (حركيا-حسيا وفئات cp) في تدريبات القدرات اللاهوائية.
- 5-اجراء دراسات حول عمل بعض الانزيمات الخاصة في انتاج الطاقة وبعض مؤشرات الدم في فعالية 200 والفعالية القصيرة.

(1) بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة (القاهرة، دار الكتب العربي، 1996) ص 196



المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)
- بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة (القاهرة، دار الكتب العربي، 1996)
- محمد الاحمدي، البحث العلمي نظرية وتطبيق (القاهرة، دار المعارف والعلوم 1999).
- محمد عبد الواحد الاوسي، الإحصاء في عالم الرياضة، (مصر، الاسكندرية، مطبعة المعارف، 2004).
- محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- محمد علي القط، وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي مدخل تطبيقي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد، فسيولوجيا التدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر، 2000).
- محمد عاطف الابحر، محمد سعيد، اللياقة البدنية وعناصرها، ط2 (العربية السعودية، دار الاصلاح، 1994).
- جبار رحيمه، الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي (قطر، مطابع قطر الوطنية، 2007).
- J. Duncsnmavdouyan and others phrsbloyical testing of the elite athelete. 1999. N. y. 1845. U.S.A p.82
- foster. c, gector l., l.8 mcdonaldsk .s (1996) pag 23

الملاحق

- 1-ركض 150 X 4 (عدد التكرارات) (زمن التكرار 18 ثانية) الراحة 2 د والراحة بين تكرار واخر 4 د
- 2-ركض 120 X 5 (تكرارات) زمن التكرار (17 ثانية) الراحة بين تكرار واخر (1.40 د)
- 3-ركض 250 X 3 (تكرارات) زمن التكرار (29.75 ثانية) الراحة بين تكرار واخر (30.2 د)