

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور بالجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المجلد 6  
العدد 18  
ISSN: 2352-989X  
معامل التأثير العربي: 1.6

# المحترف

مجلة علمية رياضية دولية



مجلد خاص ببحوث المؤتمر الدولي العلمي الثالث لتكنولوجيا علوم الرياضة  
كلية المستقبل الجامعة - العراق - 2019

[www.univ-djelfa.dz](http://www.univ-djelfa.dz)

الرئيس الشرفي للمجلة  
أ.د بلقومان برزوق

مدير المجلة  
د عبد المالك سربوت

نائب رئيس المجلة  
د حرواش لمين

المنسق العام  
د حناط عبد القادر

العلاقات الخارجية  
أ عزوز محمد

تصميم واخراج  
أ شتوح سعيد

رئيس التحرير  
د حميدة خالد

مدير النشر  
د بن عبد السلام محمد

## الهيئة العلمية

الرئيس / د شرفي عامر

نائب الرئيس / د شاري بلقاسم

## اعضاء الهيئة العلمية

من داخل الجزائر		من خارج الجزائر	
د.د بن عكي محمد اكلي	جامعة الجزائر	د.د مرفت محمد سالم	مصر
د.د بوداود عبد اليامين	جامعة الجزائر	د.د نادر شلي	مصر
د بن صايي يوسف	جامعة الجزائر	د.د نجوى جوبالي	تونس
د غضبان حمزة	جامعة الجزائر	د.د تيسير المنسي	الاردن
د براهيم مبروك	جامعة الجزائر	د.د صادق الحايك	الاردن
د بن عقيلة كمال	جامعة الجزائر	د.د بدور المطاوع	الكويت
د زاوي عبد السلام	جامعة البويرة	د.د عبد الرحمن المصيقر	البحرين
د بورزامة راج	جامعة الشلف	د.د احمد سعد الشريف	الامارات
د بن عميروش سليمان	جامعة بسكرة	د.د عبد اللطيف البخاري	السعودية
د نمرود البشير	جامعة خميس مليانة	د.د امال محمد بابكر	السودان
د بزيو سليم	جامعة بسكرة	د.د احمد العمادي	قطر
د دودو بلقاسم	جامعة ورقة	د.د بوبكر بن عبد الكريم	تونس
د بعيط بن جدو رضوان	جامعة الاغواط	د.د مازن هادي كزار	العراق
د واضح محمد	جامعة تيسمسيلت	د.د انيتا هولكمان	المانيا
د ايدير عبد النور	جامعة باتنة	د.د فيليبو قوييمز بالوا	ايطاليا
د براهيم طارق	جامعة لجلفة	د.د جريس قراند	النمسا
د خضر صالح	جامعة لجلفة	د.د كريستوس بابا دبولوس	اليونان
د قاسم مختار	جامعة لجلفة	د.د مارقيتا ميزيقوج ديراكوفيتش	كرواتيا
د بونشادة ياسين	جامعة لجلفة	د.د عبد الودود احمد	العراق
د كحيل اسماعيل	جامعة لجلفة	د.د وليد غانم ذنون	العراق
د قصار ماحي	جامعة لجلفة	د.د عبد السلام الريمي	اليمن

## شروط النشر

1. تعنى المجلة بالبحوث التي تعالج قضايا الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية
2. يكون البحث المقدم للمجلة مستوفياً شروط البحث العلمي من حيث الاحاطة والاستقصاء والاضافة المعرفية والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير
3. يشترط في البحث ان يكون خاصاً بالمجلة ، وان لا يكون قد نشر او قدم لاي جهة اخرى لغايات النشر، ويقدم الباحث تعهداً خطياً بذلك، ولا مانع من ان يكون البحث جزءاً من رسالة علمية غير منشورة .
4. يصبح البحث بعد قبوله للنشر حقاً للمجلة، ولا يجوز النقل عنه الا بالاشارة الى المجلة .
5. لا يجوز لصاحب البحث او لاي جهة اخرى اعادة نشر ما نشر في المجلة او ملخص عنه في أي كتاب او صحيفة او دورية الا بعد مرور ستة اشهر على تاريخ نشره في المجلة، وان يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير .
6. يرسل الباحث نسخة الكترونية من بحثه على بريد المجمع الالكتروني بعنوان :  
[Serbout4@gmail.com](mailto:Serbout4@gmail.com)
7. تكتب البحوث باستخدام البرنامج الحاسوبي (MS WORD) بحجم خط 14 للمتن و12 للهوامش على وجه واحد من الورقة حجم A4 .
8. لا تزيد صفحات البحث على ثلاثين صفحة، بمعدل 300 كلمة للصفحة الواحدة .
9. يتولى تحكيم البحث محكمان او اكثر حسب ما تراه هيئة التحرير .
10. يكون قرار هيئة التحرير باجازه نشر البحث او الاعتذار عن عدم نشره نهائياً، وتحتفظ هيئة التحرير بحق عدم ابداء الاسباب، ويجوز في حال الاعتذار ان يزود الباحث بالملاحظات والمقترحات التي يمكن ان يفيد منها في اعادة النظر ببحثه.
11. يلتزم الباحث باجراء التعديلات التي يطلبها المحكمون اذا كان قرار هيئة التحرير باجازه نشر البحث مشروطاً بذلك.
12. البحوث غير المجازة لا ترد لاصحابها.
13. البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء اصحابها، ولا تعبر عن هيئة التحرير.
14. يخضع ترتيب البحوث عند النشر في المجلة لمعايير فنية تراها هيئة التحرير .
15. يقدم كل صاحب بحث قبل النشر سيرته الذاتية في حدود 50 كلمة تقريباً تتضمن اعلى مؤهل علمي، والجامعة التي تخرج منها، ومكان عمله، ومركزه الوظيفي واهتماماته العلمية، وعنوان بريده الالكتروني.
16. البحوث باللغات الاجنبية خاضعة للمعايير العلمية المتفق عليها.

ترسل البحوث والمراسلات الى المجلة على العنوان الآتي:

مدير مجلة المحترف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة

طريق المجاورة ص ب 3117 الجلفة

الهاتف النقال : +213771522633

الموقع الالكتروني للمجلة : منشورات جامعة الجلفة

[WWW.univ-djelfa.dz](http://WWW.univ-djelfa.dz)



لجان المؤتمر الدولي الثالث لعلوم وتكنولوجيا الرياضة المنعقد في كلية المستقبل الجامعة - بابل - العراق

2019/4/28-27

(الرياضة هدفنا وحب العراق يجمعنا)

اللجنة العليا للمؤتمر			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	أ.م.د حسن شاكر مجدي	كلية المستقبل الجامعة	رئيساً
2	أ.د جواد كاظم عبود الجنابي	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
3	أ.د مازن هادي كزار	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
4	أ.د عمار عباس كاظم الحسيني	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
5	أ.م.د منذر فاضل حسن	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
6	أ.م.د عبد الرزاق الماجدي	كلية الاسراء الجامعة	عضواً
7	الدكتور حسين محمد العميدي	رئيس اتحاد كرة السلة	عضواً

المتحدثون			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	البروفيسور فاديم ايرليخ	جامعة جنوب الاورال / روسيا	رئيساً
2	البروفيسور انا نينا شيفا	جامعة جنوب الاورال / روسيا	عضواً
3	البروفيسور ريسان خريبط	المجمع العربي دبي	عضواً
4	البروفيسور محمود داود الربيعي	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
5	البروفيسور مازن عبد الهادي احمد	جامعة بابل	عضواً

لجنة الاستقبال			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	م.د مهند نزار كزار	كلية المستقبل الجامعة	رئيساً
2	أ.م.د اسعد حسين عبد الرزاق	جامعة بابل	عضواً
2	م.د علي ياسين علوان	جامعة الفرات الاوسط التقنية	عضواً
3	م.م امين صالح عطيه	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
4	م.م محمد حمزة عبد الحسين	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
5	م.م رشاد عباس فاضل	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
6	م.م شهد عباس سعيد	كلية المستقبل الجامعة	عضواً

اللجنة العلمية للمؤتمر			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	أ.د محمود داود الربيعي	كلية المستقبل الجامعة	رئيساً
2	أ.د رافع الكبيسي	جامعة بغداد	عضواً
3	أ.د وسن حنون علي	جامعة بغداد	عضواً
4	أ.د صادق الحايك	الجامعة الاردنية	عضواً
5	أ.د عبد الله حسين اللامي	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
6	أ.د موسى جاسم محمد	جامعة سامراء	عضواً
7	أ.د سهاد قاسم الموسوي	جامعة بغداد	عضواً
8	أ.د سوسن هودود شعيله	جامعة بابل	عضواً
9	أ.م.د سري جميل حنا	جامعة دهوك	عضواً
10	أ.د علي يوسف حسين	جامعة بغداد	عضواً
11	أ.د مها صبري حسن	جامعة كركوك	عضواً
12	أ.د احمد يوسف متعب	جامعة بابل	عضواً
13	أ.د جمال صبري فرج	جامعة بابل	عضواً
14	أ.د عبد الرحمن ناصر	جامعة ديالى	عضواً
15	أ.د علي عبد الحسن حسين	جامعة بابل	عضواً
16	أ.د صباح مهدي كريم	جامعة البصرة	عضواً
17	أ.د عدي طارق الربيعي	جامعة بغداد	عضواً
18	أ.د رياض خليل خماس	جامعة بغداد	عضواً
19	أ.د ماجد عزيز لفته	جامعة ميسان	عضواً
20	أ.د صباح قاسم	جامعة بغداد	عضواً
21	أ.د اسماعيل عبد زيد	الجامعة المستنصرية	عضواً
22	أ.د محمد صالح خليل	جامعة سامراء	عضواً
24	أ.د رياض خليفة	المعهد العالي للرياضة قرطاج/تونس	عضواً

لجنة المتابعة			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	أ.م.د ماهر حمزه حردان	جامعة بابل	رئيساً
2	أ.م.د علي عطيه دخيل	جامعة بابل	عضواً
3	أ.م.د نغم صالح	جامعة بابل	عضواً
4	م.د افتخار مطر باقر	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
5	م.م ممدوح طه عباس	جامعة بابل	عضواً
6	م.م حسنين صلاح	جامعة بابل	عضواً
7	م.م عباس فاضل علوان	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
8	م.م معتز علي	جامعة بابل	عضواً

سكرتارية المؤتمر			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	أ.د مازن عبد الهادي احمد	جامعة بابل	رئيساً
2	أ.م.د موييد محمد عزيز	جامعة سامراء	عضواً
3	أ.د عامر سعيد الخيكاني	جامعة بابل	عضواً
4	أ.م.د حيدر الكربلائي	مركز كربلاء للبحوث	عضواً
5	أ.د حسن حبيب كريطي	مركز كربلاء للبحوث	عضواً
6	أ.د سكيينة كامل	جامعة بابل	عضواً
7	أ.م.د مهدي وهاب نصر الله	مركز كربلاء للبحوث	عضواً
8	أ.د ياسين حبيب عزال	جامعة البصرة	عضواً
9	أ.م.د سنان عباس علي	جامعة ديالى	عضواً
10	أ.م.د ندى محمد امين	جامعة بغداد	عضواً
11	أ.م.د هدى بدري شبيب	جامعة بغداد	عضواً
12	أ.م.د سلام محمد حمزه	جامعة بابل	عضواً
13	أ.م.د حذيفة ابراهيم خليل	جامعة بابل	عضواً
14	أ.م.د حيدر جمعه عصري	جامعة بابل	عضواً
15	أ.م.د مخلص محمد جاسم الياسري	جامعة بابل	عضواً
16	م.م محمد معاذ عارف	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
17	م.م محمد حسن شعلان	كلية المستقبل الجامعة	عضواً

اللجنة الاعلامية للمؤتمر			
ت	الاسم	جهة الانتساب	الملاحظات
1	أ.د نعمان هادي الخزرجي	جامعة بابل	رئيساً
2	أ.د امنه فاضل	جامعة بابل	عضواً
3	م.م محمد عبيد هاشم	وزارة التعليم العالي / قسم النشاطات العلمية والطلابية	عضواً
4	م.م يشار علي جميل	جامعة بابل	عضواً
5	م.م اسامة عدنان	جامعة تكريت	عضواً
6	دريد منير محمد	وزارة التعليم العالي / قسم النشاطات العلمية والطلابية	عضواً
7	قاسم غازي محمد	وزارة التعليم العالي / قسم النشاطات العلمية والطلابية	عضواً
8	هالة جواد حسن	كلية المستقبل الجامعة	عضواً

اللجنة التحضيرية للمؤتمر			
ت	الاسم الثلاثي	جهة الانتساب	الملاحظات
1	أ.د مازن هادي كزار	كلية المستقبل الجامعة	رئيساً
2	أ.د مالك سربوت	جامعة الجزائر	عضواً
3	أ.م.د علي جواد الصائغ	معهد الفنون الجميله	عضواً
4	أ.د عمار حمزه هادي	جامعة بابل	عضواً
5	أ.د صدام محمد فريد	جامعة بابل	عضواً
6	أ.د سامر يوسف متعب	جامعة بابل	عضواً
7	أ.د احمد عبد الامير	جامعة بابل	عضواً
8	أ.د بشرى كاظم الهماش	جامعة بغداد	عضواً
9	أ.م.د سناء عبد الامير	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
10	أ.م.د رعد عبد الامير	جامعة بابل	عضواً
11	أ.د عاشور حمود داود	كلية الاسراء الجامعة	عضواً
12	أ.د اكرم علي عنبر	كلية الاسراء الجامعة	عضواً
13	أ.د حسن ناجي	كلية الاسراء الجامعة	عضواً
14	أ.م.د ظافر ناموس الطائي	وزارة التربية دىالى	عضواً
15	م.د مهند نزار كزار	كلية المستقبل الجامعة	عضواً
16	م.د صبري ناموس	المعهد العالي للرياضة تونس	عضواً
17	أ.د رياض الجميلي	مركز البحوث كربلاء	عضواً
18	أ. عبد الامير القريشي	مركز البحوث كربلاء	عضواً
19	أ. زهير الجواهري	مركز البحوث كربلاء	عضواً
20	الدكتور عيسى الجراح	مؤسسة عشتار بابل للتنمية	عضواً



## البحوث المنفردة المشاركة من الجهات والجامعات العراقية والدولية

ت	اسم البحث	الباحث
1.	اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة للاعبين	ا. د عبد المالك سربوت
2.	تصميم اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة للاعبين العرب الناشئين	أ.م.د ظافر ناموس الطائي
3.	رؤية مقترحة لتدريس حصة التربية الرياضية باستخدام الذكاء الاصطناعي	محمد عاصم محمد غازي
4.	استخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجيات التعلم الذاتي في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس	م.د تحسين حسني تحسين
5.	تأثير استخدام الكيو آر في تحسين تعليم كاتات الشوتوكان لمدربي الكاراتيه	محمد عاصم محمد غازي
6.	اثر فترة المنافسات في الأجواء الحارة في بعض متغيرات الكليتين الوظيفية للاعبين كرة اليد	أ.م.د حسين عبد الأمير حمزة شربه
7.	أنماط المعاملة الوالدية وعلاقتها بالصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل	أ.د حيدر عبد الرضا الخفاجي
8.	تأثير اضطراب الشخصية البارانونية علي مستوى الانجاز الرياضي للاعبين في بعض الالعاب الجماعية	د عبد الله عاصم محمد غازي
9.	علاقة شبكات التواصل الاجتماعي بالسلوك المظهري لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د. شيماء علي خميس
10.	تأثير منهج تدريبي بدني وفق النظام اللاهوائي في عدد من القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة	أ. د. عبد الودود أحمد خطاب
11.	فاعلية برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات رياضية في الوسط المائي ووسائل مساعدة لانقاص وزن ذوي السمنة المصابين بمفصل الركبة	م.د علي طلال عبدالله
12.	((دراسة ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها بالتفكير الايجابي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد))	أ.د علي يوسف البياتي
13.	اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المنهج الجديد "دراسة ميدانية بمدينة الرياض"	أ ماجد إبراهيم جزاء العضياني
14.	تأثير مواقف اللعب المتنوعة بوسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس-حركي بالزمن وتعلم ميكانيكية التحكيم بكرة السلة للطلاب	م.م محمد حسن شعلان
15.	شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في التأثير علي الرياضة والجماهير الرياضية	مهندس / مجدي محمد عبدالله
16.	تأثير تدريبات متنوعة بادوات مساعدة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلي الطفولة المبكرة والمتأخرة	م.د مهند نزار كزار
17.	اثر برنامج تدريبي لتحمل السرعة بالفتريات القصيرة والطويلة في تطوير السرعة الخاصة والهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لعدائي 800م الشباب	أ. د. جمال صبري فرج

ت	اسم البحث	الباحث
18.	" تأثير جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم "	م.د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم
19.	القيادة التحويلية وعلاقتها بالقدرة على الإبداع لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف	م.د علي محمد جواد الصائغ
20.	التنبؤ بمستوى الأداء البدني بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي القفز العالي	أ.د حيدر ناجي حبش
21.	الادراك الحس-حركي بالمكان وعلاقتة بمستوى اداء حكام كرة القدم في العراق	م.م حيدر علي هادي
22.	تنفيذ حمل تدريبي باستخدام جهاز تقنين الارتفاعات على بعض مضادات الاكسدة وحامض اللاكتيك لدى راكضي 400 متر شباب	أ.د. رافع صالح فتحي الكبيسي
23.	تأثير تمرينات مركبة في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية وإنجاز ركض 800م للشباب	م.م رضا عبد الحسين هادي
24.	تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الايجابي في تطوير بعض القدرات الادراكية - الحركية وتعلم اللكمة الجانبية للمبتدئين بالمالكمة	م.م عباس فاضل علوان
25.	تمرينات نوعية مستندة على أنظمة الطاقة لتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية واهم اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد	م.م دانيا علي عبد الرحيم
26.	تدريبات قفز الصناديق بأوزان مضافة وادوات مساعدة وفق مقادير الشغل - القدرة وتأثيرها في القدرة الانجازية للرجلين وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز الوثبة الثلاثية المتقدمين	أ.د عمار مكي علي النجم
27.	تأثير استخدام الأسلوب التعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة لطلاب	أ.د مازن هادي كزار
28.	سرعة خطوة ما قبل الحاجز وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية لخطوة اجتياز الحاجز الفردي في الفروسية	أ.د. محمد صالح خليل السامرائي
29.	بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR)الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين الناشئين	أ.د ماهر عبد الحمزة حردان العلواني
30.	تأثير برنامج تدريبي-غذائي - دوائي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لمرضى ارتفاع ضغط الدم بعمر 40-45 سنة	أ.د عمار حمزة هادي
31.	اثر تمرينات خاصة في تطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية والخلفية لأشبال السكواش	م.م رشاد عباس فاضل
32.	Erudition of sports terminology and information in English language	Asst.lec. Shahad Abbas Saeed

ت	اسم البحث	الباحث
33.	التوافق الحركي وعلاقته بدقة التصويب من الحركة بكرة القدم	عقيل كاظم هادي الفحام
34.	التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة	أ.د سلمان عكاب سرحان الجناحي
35.	ادارة الذات وعلاقتها بالالتزام الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د محمد نعمة حسن
36.	تحليل المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الهبوط الخلفي المتبوعة بقلبتين هوائيتين مستقيمة و 2 لفة من على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال لاحد ابطال الجمناستك في اولمبياد لندن 2012	أ.د علي جواد عبد
37.	مقارنة في السلوكيات الصحية السائدة والشعور بالجودة بين طالبات الصفوف المختلفة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د عامر سعيد الخيكاني
38.	مدى تقبل المعلمين لمعايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم	أ.د صدام محمد فريد
39.	جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم	م.د محمد خير الدين صالح
40.	القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بتقييم اداء لاعبي نادي الحلة بكرة السلة	أ.م.د رعد عبد الامير فنجان
41.	تأثير جمل حركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب	م.م امين صالح عطية
42.	دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء نوعين من التهديف لركلة الجزاء (6 – 10 متر) للاعبات (FUTSAL)	أ.د وليد غانم ذنون البدراني
43.	تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة في تطوير أهم القدرات الحركية والاداء الفني لمهارة الكعب على جهاز العقلة	أ.د علي عبد الحسن حسين
44.	اعادة هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) وعلاقتها بالأداء الاداري في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية	أ.د محمود داوود الربيعي
45.	اثر التدريب في نسبة اليوريا بدم راكضي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة	م.د افتخار مطر باقر
46.	تصميم جهاز مساعد وفقاً لنموذج وتلي وتأثيره في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء	أ.د سوزان سليم داود
47.	أثر استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم الالكترونية في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء	أ.د اياد صالح سلمان الكبيسي

## اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة للاعبين

ا.د عبد المالك سربوت

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

[serbout4@gmail.com](mailto:serbout4@gmail.com)

### الملخص

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية و التنافسي و قد اهتم الانسان بهذه الظاهرة منذ ان كانت مجرد حركات اما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين و قواعد قابلة للتطور و الدراسة و التصنيف من حيث الأهمية و طرق الأداء و كذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية و اخرى جماعية.

و تعتبر الوحدات التدريبية لها خصوصيتها و نوعيتها المحددة سواء الناشئين او أصحاب المستويات العليا على حد سواء كما تعد طريقة لتحقيق التطور المستمر للحفاظ على المستوى البدني و النفسي .فمن خلال دراستنا هذه نحاول الكشف عن عملية تأثير الوحدات التدريبية على تنمية صفة المقاومة و من هنا نطرح التساؤل التالي:هل الوحدات التدريبية لها تأثير في تنمية صفة المقاومة؟

للوحدات التدريبية تأثير ايجابي على تنمية صفة المقاومة

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة  
لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة  
ابرار الوظيفة الفعالة التي تلعبها الوحدات التدريبية في التأثير على صفة المقاومة للاعبين

ابرار اهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة

الكلمات المفتاحية : الوحدات التدريبية ، صفة المقاومة



## **Impact of the training units in developing the resistance character of the players**

Prof. Abdel-Malik Sarbout

The sport occupies a high position in contemporary society, both in its recreational and competitive type. The human has been interested in this phenomenon since it was merely a movement expressing either feelings or defense against natural obstacles until it became subject to laws and rules that can be developed, studied and classified in terms of importance And performance methods, as well as in terms of disciplines, individual and collective sports appeared.

The training units have their specificity and specificity, both young and senior, as well as a way to achieve continuous development to maintain the physical and psychological level. Through this study we are trying to uncover the effect of the training modules on the development of resistance, The following question: Do the training units have an impact on the development of resistance?

The training units have a positive impact on the development of resistance

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-experimental group in the study variables

There were no statistically significant differences between the tribal and post-test of the control group in the study variables

Demonstrating the effective function played by the training units in influencing the resistance characteristics of the players

To highlight the importance of training units in the development of resistance

**Keywords: Training Modules, Resistance**

و من الدراسات السابقة نذكر على سبيل المثال :

الدراسة الاولى : التحضير البدني و علاقته بالاصابات الرياضية

الدراسة الثانية : اثر التمرين المكثف و المتغير على الاداء الرياضي

الدراسة الثالثة : تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية

التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من حيث العنوان: على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة و المشابهة و الدراسة الحالية الى ان محورهم يدور حول كيفية تحديد معايير و اختبارات بدنية ومهارية لقياس القدرات البدنية و ابراز القيمة العلمية و العملية للتدريب الرياضي

من حيث المنهج : هناك دراستين استخدمت المنهج التجريبي

ي اما الثالثة فتم استخدام المنهج الوصفي المسحي

من حيث الادوات : استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية و الرياضية كلا على حسب المتطلبات المختارة للدراسة

من حيث المتغيرات:

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقامة بين الدراسات حيث تركزت على التحضير البدني و الاداء الرياضي



من خلال استعراضنا لهذه الدراسات وجدنا في مجملها تساؤلات عن أهمية التدريب الرياضي أي الوحدات التدريبية في تنمية الجانب البدني حيث ان الدراسة الاولى حاولت ان تدرس التحضير البدني و علاقته بالاصابات الرياضية . اما الدراسة الـثانية فحاولت التركيز على أثر التمرين المكثف و المتغير على الاداء الرياضي. اما الدراسة الثالثة فحاولت ان تدرس تأثير منهجين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية فان هذه الدراسات التي سبق ذكرها تكلمت معظمها على الاداء الرياضي و القيمة العلمية و العملية للوحدات التدريبية

اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج التجريبي لأنه يتلائم مع هذا النوع من الدراسات و نتيجة لتلك المؤشرات التابعة من اوجه الاختلاف و التشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر فقد استعنت بها من خلال استخدام المنهج و اختيار العينة و هذا النوع من البحوث التي تكلمت عنها الدراسات السابقة التي تخص الاداء البدني بشكل عام و لذلك نجد ان هذه الدراسات اتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية و اختلفت من ناحية المضمون و انطلاقا من ذلك تولدت لنا فكرة البحث الحالي و الذي يندرج تحت عنوان :  
أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة من حيث الاستنتاجات المتوصل اليها :

- أهمية المدة التي يستغرقها الفريق في عملية التحضير البدني
- امكانية تفادي الاصابات الرياضية خلال التحضير البدني



## المقدمة وأهمية البحث

ماهية الوحدة التدريبية اليومية :يمكن اعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها اصغر نواة او جزء في العملية التدريبية و تشكل الاساس في بناء و تخطيط التدريب لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات و المحتويات التي تشكل الاساس في بناء و التحضير الرياضي لغرض تطوير المستوى لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية و المهارية و التخطيطية و النفسية التربوية و ان اعطاء والأهمية والاولوية للوحدة التدريبية يعمل على اعداد الرياضي اعداد كاملا من جميع الجوانب<sup>3</sup>

واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة التدريبية :

- 1- تقييم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتقادي الاشكالات و التهيؤ الى الوحدة التدريبية القادمة
  - 2- من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحا عن مستوى أداء اللاعبين
  - 3- اعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على أنفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم
  - 4- قيام المدربين باستخدام الملاحظة والمتابعة لحالات الاصابة التي قد تحدث من خلال عدم الاداء الجيد
  - 5- الاعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية
  - 6- العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين
  - 7- ضرورة الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص أو الفعالية من قبل المدربين أولا واللاعبين ثانيا لغرض تطوير وزيادة الخبرة
  - 8- قيام المدرب باعداد سجل خاص للاعبين ويتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج واعطاء اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم
- شروط الوحدة التدريبية :

- 1- تحديد وسائل وجرعات التهيئة والاعداد العام (الاحماء) .
- 2- ترتيب وتسلسل وسائل التدريب.
- 3- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارة الحركية.
- 4- تحديد أهداف الوحدة التدريبية.
- 5- تحديد مرحلة التدريب.
- 6- الفئة التدريبية



## الانواع الرئيسية للوحدة التدريبية اليومية:

- 1- الوحدة التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة
- 2- الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان المهارات الحركية
- 3- الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان القدرات التخطيطية
- 4- الوحدة التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة
- 5- الوحدة التدريبية التي تهدف لاختبار وتقييم حالة التدريب



## مكونات الوحدة التدريبية :

- 1- المقدمة : هي الجزء الذي يتضمن شرح المفردات الاساسية للوحدة التدريبية وتهيئة اللاعبين بشكل جيد مع التركيز للاعداد النفسي والتركيز على الهدف الذي يتضمن للوحدة التدريبية
- 2- القسم التحضيري : يتطلب تهيئة الرياضي من ناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لمنع حدوث أي اصابة كما يتطلب أداء حركي جيد لأداء الحركات الخاصة من أجل الوصول للاعبين الى مستوى يمكنهم من الاداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة اجزاء الجسم التي ستشارك في الواجبات الرئيسية للوحدة التدريبية، وينقسم الاحماء الى ما يلي :

- الاحماء العام: و يهدف الى تنشيط الاجهزة الفيزيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي و الجهاز العصبي اللاارادي و لذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم
- الاحماء الخاص: و يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي في افضل حالة تمكنه من الوظائف الفيزيولوجية اللاارادية اللازمة للمتطلبات نشاط الجسم و يتوقف زمن فترة الاحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين و نوعية الاداء الرياضي و طبيعته ، و الظروف الخارجية المحيطة مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول او قصر فترة الاحماء ، فالاحماء في الجو الحار يتطلب

وقتا اقل من الاحماء في الجو البارد

3- القسم الرئيسي: يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب اذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل و صعوبة الحركات الى ان تصل شدة التدريب الى اقصاها و يهدف الى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية و لذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعا لاختلاف اهداف الجرات التدريبية و التي يمكن ان تكون مرتبطة برفع مستوى الاعداد البدني و النفسي الخاص و تطوير المستوى المهاري و التخطيطي و يعتبر من اهم عوامل التخطيط لهذا الجزء مايلي :

- ترتيب تنفيذ التمرينات تبعا لمستوى شدتها لما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الاستشفاء ة استعداد لموجة من الارتفاع لشدة الحمل - الاستفادة من تقنين فترات الراحة البيئية بما يجعلها تحقق اهدافها لاستعادة الاستشفاء و تحقيق التأثير المطلوب

- تنوع في استخدام المجهودات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل و الراحة

- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع الى العمل الهوائي البطيء بما يحقق لمصادر انتاج الطاقة اللاهوائية ان تأخذ قسطا من الوقت لاستعادة الاستشفاء اثناء العمل الهوائي دون التوقف من التدريب لاتمام ذلك - الاستفادة من اسلوب الراحة الايجابية و السلبية خلال الفترات البيئية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة و الاستطالية و خاصة في حالة تمرينات الاثقال

**العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية :**

- طرق و نوعية تنفيذ التمرينات
  - احجام التمرينات و عددها
  - القدرة على استخدام مبدأ التنوع مابين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الاحمال التدريبية
- 4 - القسم الختامي: يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل باستخدام وسائل تدريبية اخرى (راحة ايجابية و الالعاب الصغيرة ) و يجب ان تكون درجة الحمل واطنة جدا كي يصل الرياضي الى حالة الارتخاء بهدف الوصول بالرياضي الى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية او على الاقل قريبا منها و مساعدة عمليات استعادة الاستشفاء على تحقيق اهدافها و لذلك لا يجب اهمال هذا الجزء للفوائد التالية :

- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حمض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات
- تخليص الالياف العضلية من مخلفات العمل العضلي و التمزقات البسيطة التي حدثت اثناء الجرعة التدريبية

- تهدئة الجهاز العصبي بعد اثارته خلال التدريب الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان

**العنوان الفرعي الثاني: المقاومة**

تمهيد: لقد بلغ التدريب الرياضي في عصرنا الحالي درجة من التطور مما ساعد على ظهور معايير جديدة لتدريب المقاومة حيث لم تعد المهارات الفردية التي يتميز بها اللاعب و كفاءته فوق ارضية الميدان وحدها تكفي لقلب النتائج بل اصبحت اللياقة البدنية جديرة بالاهتمام و هذا ما انعكس ايجابيا على المقاومة و في هذا العنوان الفرعي سنحاول وضع نظرة و ان كانت بسيطة على تنمية صفة المقاومة

تعريف المقاومة :تعرف على انها جذب غير كافي للأوكسجين في هذه الحالة يكون الاحتكاك الحركي عال عند القيام بالتمارين التي تطبق فيها القوة العضلية كما تعتبر التحمل الخاص يعني قابلية الرياضي على اداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة

اما برنارد تريان يقول :تحت اسم المقاومة نتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي و يضيف انه خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي و هذا مانسميه التمرينات الخاصة و هذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللبن بالاضافة الى تعويد الجسم لمثل لهذه الحالات <sup>2</sup>

القدرة اللاهوائية :تعرف على انها القدرة على اداء اقصى انقباض عضلي في اقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5الى 30ثانية عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة و ينطبق هذا المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الانشطة البدنية الى الاداء السريع و القوي لفترة زمنية قصيرة جدا

القدرة اللاهوائية اللاحمضية :هي التحكم عند المقام 5 الى 10 كيلو حريرة و تبدل الجهود ذات الشدة القصوى لكن باختصار خلال زمن 20 ثانية و تحدد بالنقص ملحوظ في نفاذ مخزون الفوسفوكرياتين اما مفهوم المقاومة في التدريب فتعرف على انها مقدرة اللاعب على العمل دون هبوط درجة الفاعلية و كذلك قدرته على مقاومة التعب و التغلب على المؤثرات الغير ملائمة و تساعد المقاومة في تحسين القدرة الدموية و التنفس و تجعله قادرا على التغلب على التعب الذي يظهر عليه و على سرعة عودة الجسم الى حالته الطبيعية

### خصائص المقاومة :

الطاقة يجب ان تكون حركية بالارجاع anoxydative في اغلب الوقت الجهد الناتج اثناء النشاط الرياضي لا يقوم بالطاقة الحركية سالكا طريقا واحدا سواءا كان طريق اكسدة او طريق ارجاع و هناك العكس اي مزج بين الشكلين اين تختلف الامتيازات وفق الانواع و شدة الحمل التدريبي تدل على قدرة استمرار انقباض عضلة تعتمد على توافر الطاقة بطريقة لا اوكسجينية او تكرارها و تتميز المداومة اللاوكسجينية بالشدة العالية الى معظم الاشخاص و يستمر الاداء فترة زمنية لا تتعدى دقيقة و تعتبر الانشطة التي تستمر لأكثر من ذلك أنشطة اوكسجينية حيث تعتمد على عمل الجهاز الدوري و تقسيم فعاليات و العاب المقاومة الى قسمين ديناميكية و ستاتيكية و في كلا الحالتين نجد فترة مهمة هي قوة الانقباض العضلي الذي يؤدي بدوره الى زيادة الطلب على انتاج ثلاثي الفوسفات الادينوزين ATP خلال التمثيل الغذائي الاوكسجيني فقط .يعتبر هذا النظام في اعادة بناء ATP الاوكسجينا بواسطة عملية الجلوكزة اللاوكسجينية و يختلف مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول الى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لانتاج الطاقة او يمكن ان يخزن في الكبد او العضلات

على هيئة غلايكوجين لاستخدامه فيما بعد و يتم استعادة بناء ATP خلال المداومة اللاوكسيجينية من خلال الانشطار الكيميائي للغلايكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يصبح اللاكتيك و خلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لاعادة بناء ATP طرق

### تطوير المقاومة :

تمارين ذات الطابع اللاهوائي :حمولة التدريب :

الشدة اقل من القصوى . النبضة حتى 190 نبضة في الدقيقة

- مدة الاداء من 1 الى 2 دقيقة

- الراحة من 2 الى 4 دقائق

تمارين ذات الطابع اللاهوائي اللاحمضي :حمولة التمرين

- الشدة قصوى . 190 نبضة في الدقيقة فاكثر

- مدة الاداء من 10 الى 20 ثانية

- الراحة من 1 الى 2 دقائق

- ا لقفز في نفس المكان باستعمال 15 كغ على الاكتاف و انطلاقا من الوضعية المنحنية

- عدد التكرارات :من 5 الى 8 فقرات

- المدة :من 1 الى 3 دقائق

- الراحة :من 1 الى 3 دقائق

- الشدة :اقل من قصوى 190 نبضة في الدقيقة

- القيام بتحركات فوق الميدان بعد ذلك القيام بالصد بالارتقاء في نفس المكان

- مدة الاداء :30 ثانية

- عدد التكرارات :من 10 الى 15 قفزة

- مدة الراحة 1 دقيقة

- الشدة : قصوى اكثر من 190 نبضة في الدقيقة

تمارين تحسين القدرة اللاهوائية

- الهدف :الزيادة في الفوسفو كرياتين

- الشدة :قصوى

-المدة من 6 الى 20 ثانية

التكرارات :

- لاجل التمارين قصيرة المدى (6-12 ثا ) من 2 الى 3 مرات

- لاجل التمارين طويلة المدى (10الى 12) من 1 الى 2 مرات

الراحة :

- من 8 الى 10 ثواني بالنسبة للتمارين قصيرة المدى



## - 20 ثانية بالنسبة للتمارين طويلة المدى

الخلاصة :من خلال ما تطرقنا اليه في العنوان الفرعي الثاني اتضح لنا ان للوحدات التدريبية اهمية كبيرة في تطوير و تنمية صفة المقاومة مما يؤدي الى رفع المستوى الرياضي و ذلك بالاعتماد على الخصائص او السمات المميزة و كذا اهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج التدريبي الجوانب المتعلقة بالموضوع الطريقة و الادوات :

تمهيد :بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و ذلك بالاستعانة بالمراجع و الدراسات و البحوث السابقة في هذا الميدان سنحاول في هذا الجزء الالمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا .

كما اهمية تي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل التحقق من فرضيات البحث ، و هو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة ، و الادوات المناسبة لجمع المعلومات و كذلك حسن استخدام الوسائل الاحصائية و توظيفها من اجل الوصول الى نتائج ذات دلالة و دقة علمية تساهم في تسليط الضوء على اشكالية الظاهرة المدروسة و في تقدم البحث العلمي بصفة عامة و في هذا الجزء سنحاول ان نوضح اهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة و الادوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة ، و المنهج العلمي المتبع كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة اخرى .

المنهج المتبع للدراسة :المنهج يعني مجموعة الاسس و القواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة .

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ، لذلك توجد انواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث ان طبيعة الدراسة و نوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة ، ان الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة اثر الوحدات التدريبية على تنمية صفة المقاومة .

المنهج التجريبي :يعتبر المنهج التجريبي من اكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، و ذلك لانها لا تقف عند مجرد وصف موقف او تحديد حالة او التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة .

## مجالات الدراسة :

- المجال البشري :تتكون عينة البحث من 20 لاعب و تم تقسيم العينة الى مجموعتين بحيث 10 لاعبين اختبرو كعينة تجريبية و 10 لاعبين كعينة ضابطة ، التي تتراوح اعمارهم (15-16 سنة )
- المجال الزماني :اجريت الاختبارات البدنية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ( 1 اوت و 20 اوت )

### الجدول رقم (1) يوضح المجال الزمني لاجراء الاختبارات

التاريخ	المدة	
من 02 اوت الى 16 اوت	11.30 الى 09.30	المجموعة التجريبية
من 02 اوت الى 16 اوت	11.30 الى 09.30	المجموعة الضابطة

- المجال المكاني: اجريت جميع الاختبارات البدنية و الوحدات التدريبية بالمركب الرياضي
- متغيرات الدراسة: استنادا للفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل و الاخر تابع

المتغير المستقل: الوحدات التدريبية

المتغير التابع : المقاومة

- عينة البحث و كيفية اختيارها:من اجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لانها اسهل طرق اختيار العينة و لأنها أبسط الطرق في اختيار العينة و انها تعطي فرص متكافئة و تعمم نتائجها حيث كان التعداد كاملا في كافة الحصص .

و من خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب ، و قد اختبرت هذه العينة بصفاتها متجانسة من حيث المرحلة السنية و المورفولوجية و هم ينتمون الى صنف الأشبال ( 15-16 سنة)

أدوات جمع البيانات و المعلومات :تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث و يوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة و تحقيق ذلك وظف الباحث أدوات عديدة نذكر منها :

- الجانب النظري للبحث : اعتمدنا في بحثنا في شقه النظري على كتب متخصصة،رسائل و أطروحات أكاديمية و مجالات علمية

- الجانب التطبيقي للبحث :اعتمدنا في الشق التطبيقي على اختبارات بدنية بطريقة التدريب المستمر و المستعمل فيها :

- بطاقات-استمارة لتسجيل البيانات-مقاتية -شواخص-منبه صوتي
- الاختبارات المستخدمة:

الاختبار الأول:اختبار السرعة 30مترا في أقصر زمن ممكن

-الغرض من الاختبار:معرفة نسبة مقاومة اللاعب

-الادوات المستخدمة:خطان متوازيان ، المسافة بينهما 30مترا يحدد أحدهما كخط للبداية و الاخر كخط النهاية

-مواصفات الاداء:من وضع الاستعداد المنخفض خلف خط البداية يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة عند

اعطاء اشارة البدء

-طريقة التسجيل:يسجل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية

الشروط العلمية للاختبار:-الصدق -الثبات-الموضوعية

الاساليب الاحصائية المستعملة:لقد استخدمنا الاساليب الاحصائية التي تساعدنا في الوصول الى نتائج و معطيات بحثنا بالتفسير و التحليل من خلال الظاهرة موضوعة الدراسة ،و قد استخدمنا الاساليب الاحصائية التالية :

اختبار "ت" "t" test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات اللاعبين في الاختبارات البدنية و يمكن استخدامه وفق المعادلة التالية :

$$T = \frac{\overline{x_1 - x_2}}{\sqrt{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2} / (n_1 + n_2)}$$

حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري : يعتبر من اكبر مقاييس التشتت استعمالا،و هو يساوي على الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N}}$$

الخلاصة:حاول هذا الجزء باعتباره الاطار التطبيقي للبحث و من اهم العناوين فيه اعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة و وضع حدود البحث الزمانية و المكانية و هذا تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الاحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول الى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها.

النتائج و مناقشتها :

تمهيد: من خلال هذا الجزء سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على اللاعبين و سنحاول اعطاء بعض التفسيرات لازالة الاشكال المطروح خلال الدراسة و التي حرصنا على ان تكون مصاغة بطريقة منظمة و علمية ، بحيث سنقوم بعرض نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين و الهدف الرئيسي من هذا الجزء هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية و عملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة بلوغ مقاصدها.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى :تنص الفرضية الاولى على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30مترا

## الجدول رقم (02) يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية للاختبار القبلي و البعدي و قيمة

### الاختبار T للاختبار السرعة 30مترا للمجموعة التجريبية

الاختبار	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
اختبار السرعة 30مترا	التجريبية	10	29.40	1.07	37.40	1.77	24.00	11	دالة عند 0.01

تحليل النتائج: اظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي بلغ (29.40) بانحراف معياري بلغ (1.07) و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (37.40) بانحراف معياري بلغ (1.77) وبلغت قيمة اختبار (T) (24.00) في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بدرجة حرية (11) و بمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 30مترا عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 30مترا الجدول رقم (03) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية و البعدية و قيمة الاختبار (T) للاختبار السرعة 30مترا للمجموعة الضابطة

الاختبار	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
اختبار السرعة 30مترا	الضابطة	10	30.25	1.27	30.25	1.27	المجموعة متساوية	11	غير دالة عند 0.05

تحليل النتائج: اظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي بلغ (30.25) بانحراف معياري بلغ (1.27) و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (30.25) بانحراف معياري بلغ (1.27) و من هنا نلاحظ أن المجموعة متساوية و ذلك بدرجة حرية (11) غير دالة عند 0.05

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 30مترا مناقشة نتائج الفرضيتين :

مناقشة نتائج الفرضية الاولى: فيما يتعلق بفرضية البحث الاولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

و على ضوء نتائج اختبار السرعة 30مترا المعروضة في الجدول (02) و التي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و هو مايؤكد صحة الفرضية الاولى مناقشة نتائج الفرضية الثانية: فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية و التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

وعلى ضوء نتائج اختبار السرعة 30مترا المعروضة في الجدول (03) و التي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و هو مايؤكد صحة الفرضية الثانية الاستنتاجات: تعتبر الوحدات التدريبية من أهم العوامل التي تؤدي الى تطوير و تنمية صفة المقاومة و من خلال مناقشتنا لفرضيتي الدراسة و من النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل الى أن :

-بينت نتائج اختبار السرعة 30مترا على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي و هو ما يؤكد صحة الفرضية الاولى .

-كما بينت نتائج اختبار السرعة 30مترا على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و هو مايؤكد صحة الفرضية الثانية .

و بعد مناقشة نتائج الفرضيتين تم التوصل الى:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

2-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

و منه نستنتج أن فرضية البحث العامة التي تقر بأن "للرحدات التدريبية تأثير ايجابي على تنمية صفة المقاومة" قد حققت

الخلاصة: خلال مما سبق استخلصنا أن للوحدات التدريبية أهمية بالغة في تطوير و تنمية صفة المقاومة، مما يؤدي الى رفع مستوى الرياضي و ذلك بالاعتماد على الخصائص و السمات المميزة كما تطرقنا الى اعطاء نظرة شاملة عن الوحدات التدريبية بصورة مبسطة و تحديد مكوناتها و شروطها من اجل الكشف عن مدى تنمية صفة المقاومة للاعب و الممارس بصفة عامة.

#### الاقتراحات و التوصيات:

- يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية و تحديد الحجم و الشدة لكل تمرين و لكل لاعب
- العمل على توفير الادوات و الاجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية و عدم اغفالها في برامج التدريب
- انشاء منشآت رياضية و قاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية
- اجراء مثل هذه الدراسة على تأثير الوحدات التدريبية على الرياضي
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي و الاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

الملاحق :

## الملحق رقم (01) طول و وزن المجموعة التجريبية

اللاعب	الوزن ب kg	الطول ب cm
لاعب 01	40	150
لاعب 02	45	155
لاعب 03	47	149
لاعب 04	42	160
لاعب 05	43	159
لاعب 06	50	155
لاعب 07	50	160
لاعب 08	48	149
لاعب 09	40	153
لاعب 10	41	164

## الملحق رقم (02) يمثل طول و وزن المجموعة الضابطة

اللاعب	الوزن ب kg	الطول ب cm
لاعب 01	55	150
لاعب 02	42	153
لاعب 03	49	152
لاعب 04	60	159
لاعب 05	58	160
لاعب 06	53	149
لاعب 07	51	158
لاعب 08	50	155
لاعب 09	54	157
لاعب 10	56	158



## الملحق رقم (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار السرعة 30مترا

اللاعب	الاختبار القبلي(ث)	الاختبار البعدي (ث)
01	5.10	4.50
02	5.26	4.70
03	5.21	4.77
04	5.22	4.55
05	5.35	4.66
06	5.13	4.53
07	5.17	4.60
08	5.19	4.61
09	5.14	4.52
10	5.23	4.67

## الملحق رقم (04) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار السرعة 30مترا

اللاعب	الاختبار القبلي(ث)	الاختبار البعدي (ث)
01	5.14	5.14
02	5.23	5.23
03	5.19	5.19
04	5.35	5.35
05	5.33	5.33
06	5.20	5.20
07	5.11	5.11
08	5.25	5.25
09	5.30	5.30
10	5.12	5.12

## الاحالات والمراجع

- 1- ابراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة معارف، الاسكندرية، دط 2000.
- 2- ابراهيم كاظم العظماوي ، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ، دار الشؤون والثقافة العامة
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيسولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، دط 1993 و، دط 2003
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،فيسولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ط1، 2003
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة، ط1 1998،
- 6- أحمد نصر الدين سيد،فيزيولوجية الرياضة نظريات وتطبيقات،دار الفكر العربي القاهرة،ط1،2003
- 7- أمر الله أحمد البساطي ،التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف ، الاسكندرية، مصر، دط1998
- 8- حلمي حسين،اللياقة مكوناتها والعوامل المؤثر عليها واختباراتها، دار المتنبي ،قطر، 1985
- 9- سلامة بهاء الدين ابراهيم ،فيسولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم) ط1،دار الفكر العربي، القاهرة، 2000،
- 10- عامر فاخر شغاتي ،علم التدريب الرياضي،ط1،دار المجتمع العربي،عمان 2014
- 11- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وسيد،أحمد نصر الدين،فيسولوجية اللياقة البدنية،دار الفكر العربي القاهرة 2003،

## تصميم اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة للاعبين العرب الناشئين

أ.م.د. ظافر ناموس الطائي/ المديرية العامة لتربية ديالى

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

الملخص:

إن الحاجة إلى ايجاد اختبارات متخصصة برياضة المبارزة، لذا سعى الباحث إلى تصميم اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة من خلال الاستفادة من مهارات المبارزة الأساسية، مستخدماً المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لعينة من اللاعبين المبارزة العرب البالغ عددهم (120) لاعباً ناشئاً اختيروا بالطريقة العمدية، وبعد إجراء الاختبار عليهم بصورته النهائية تمت معالجة البيانات التي جمعها إحصائياً توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات منها: أن الاختبار الذي صممه الباحث أثبت صلاحية لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة. أن أغلب عينة البحث كانوا محصورين بين المستويين المقبول والمتوسط (87) لاعباً. يوصي الباحث بضرورة استخدام الاختبار المصمم في اختبارات لاعبي المنتخبات الوطنية العربية برياضة المبارزة بفئاتها كافة. استخدام الدرجات والمستويات المعيارية التي ظهرت من خلال نتائج البحث في تقويم لاعبي المبارزة العرب.

الكلمات المفتاحية: سرعة الاستجابة الحركية، رياضة المبارزة

**(Designing A Device for measure the speed of Kinetic response in the sport of fencing for Cadet Arab players)**

**Asst. Prof.Dr. Dhafer Namooos AL-Taie /The General Directorate for Education of Diyala**

### Abstract

The need to find specialized tests in the sport of fencing, so the researcher sought to design a test to measure the speed of Kinetic response in the sport of fencing by taking advantage of basic fencing skills, Using the descriptive method in the survey method of a sample of the (120) Arab players selected In the deliberate manner. After the final test, the collected data were processed and the researcher reached the most important conclusions: That the test designed by the researcher proved valid to measure the speed of Kinetic response in the sport of fencing. Most of the research sample was caught between the acceptable and average levels (87) players. The researcher recommends the use of the test designed in the tests of the national teams of Arab teams in the sport of fencing in all categories. The use of the grades and standard levels that emerged through the search results in the evaluation of Arab fencing players.

**Keywords: speed of Kinetic response, sport fencing**

## 1- المقدمة:

يرتبط تطوير الألعاب الرياضية بما يتحقق من انجازات وهذا يعتمد على تطوير متطلبات الخاصة بها، إذ تختلف هذه الألعاب فيما بينها في متطلباتها البدنية والحركية والمهارية، تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية المهمة في الكثير من الألعاب الرياضية. وتختلف الحاجة إليها من رياضة إلى أخرى ومن مهارة إلى أخرى. وحسب خصوصية هذه الرياضة وفقاً للمتطلبات الفنية والخططية لكل رياضة، فتنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية يعتمد على سرعة الإستجابة لدى اللاعب، وتُعد عاملاً مهماً في حسم النتيجة أو تعديلها خلال النزال.

فسرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة للفرد بشكل عام وتبرز أهميتها في الفعاليات والألعاب التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان ومنها رياضة المبارزة. وسرعة الاستجابة الحركية هي الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة بأقصر وقت، ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي. وهي أيضاً عبارة عن الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتهاء من الأداء الحركي.

وتشير (فتحات جبريل، وآخرون، 2015) إن " رياضة المبارزة تتطلب من لاعب المبارزة سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن في اللحظة التي تظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة. وتظهر أهميتها بوضوح في الحركات الهجومية أو الدفاعية بين كلا المتبارزين داخل ملعب المبارزة". (جبريل، وآخرون، 2015، 193)

ورياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب سرعة استجابة عالية ورد فعل سريع، فاللاعب الذي لا يمتاز بهذه القدرة سيجد صعوبة كبيرة في تنمية وتطوير مستواه، وسيحتاج لجهد كبير وزمن طويل لتنمية هذه القدرة المهمة ومرتبطة تماماً بالدقة عند اللاعب. فهي أساس رياضة المبارزة للتفوق بالأداء، وتبدء الاستجابة منذ بدء المثير سواء كانت حركة أو تحضير من اللاعب المنافس إلى نهاية أداء حركة التبارز بهدف الوصول إلى الهدف القانوني بأقل زمن ممكن" (السكري، 1993، 18)

ويذكر (إبراهيم نبيل عبدالعزيز، 2005) أن "رياضة المبارزة تحتاج إلى توافر عنصر السرعة لدى ممارسيها فالمبارز الذي لا يتحلى بصفة السرعة لا يتفوق في أدائه، ويقصد بالسرعة هنا (سرعة الاستجابة الحركية) بما تشمله من سرعة رد فعل سرعة حركية. وتتطلب السرعة عادة تدريباً دائماً لتنميتها لتأثيرها الكبير على نتائج المبارزين". (عبدالعزیز، 2005، 38).

وحددت مشكلة البحث من الحاجة إلى إيجاد اختبارات متخصصة بكل رياضة تدعو الباحثين إلى التفكير والبحث بإيجاد اختبارات تمثل القدرات أو المهارات الأساسية لهذه الرياضة أو قريبة منها بدلاً من الاعتماد على الاختبارات العامة التي يستخدمها أغلب الباحثين في كثير من الرياضات ومنها اختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة الحركية. ومن هنا سعى الباحث إلى تصميم اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة من خلال الاستفادة من مهارات المبارزة الأساسية، وفي نفس الوقت يركز على الأداء الصحيح لهذه المهارات واختبار سرعة استجابته في الأداء الحركي.

أما هدفا البحث فهي: تصميم اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة. ووضع درجات ومستويات معيارية لهذا الاختبار للاعبين العرب الناشئين بالمبارزة تحت سن (17) سنة.

## 2- إجراءات البحث :

### 2-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتملت عينة البحث التي طبق عليها الاختبار على اللاعبين العرب الناشئين دون سن (17) سنة والمسجلين لدى اتحاداتهم المحلية (العراق، مصر، الكويت، الأردن، تونس، الإمارات) والبالغ عددهم (120) لاعباً ناشئاً بمعدل (20) لاعباً من كل دولة اختيروا بالطريقة العمدية. فضلاً عن (20) لاعباً من لاعبي محافظ ديالى ومركز رعاية الموهبة الرياضية بالمبارز لإجراء التجارب الاستطلاعية.

### 2-3 أدوات البحث :

### 2-3-1 الاستبيان :

أعد الباحث استبيان خاص بالاختبار المقترح، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم والتدريب المبارزة<sup>(\*)</sup> ومقابلتهم لشرح محتوياته وكيفية أدائه، ولتحديد مدى صلاحيته أو التعديلات اللازمة عليه، وبعد جمع استمارات الاستبيان ، تم إعادة صياغة الاختبار بشكل نهائي بعد الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات وآراء المختصين الذين أُنقوا على أن الاختبار يصلح بعد التقنين.

### 2-3-2 الاختبار المقترح بصورته النهائية:

اسم الاختبار: سرعة الاستجابة الحركية للاعبين المبارزة

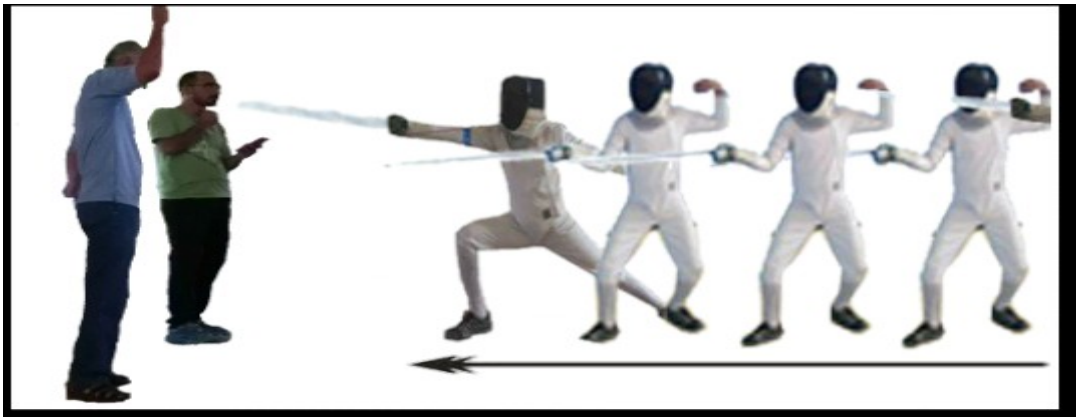
الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبين المبارزة بالأسلحة الثلاثة

الأدوات: ملعب مبارزة، ساعة توقيت، ورقة تسجيل، بطاقتان ملونتان (أحمر، أصفر)

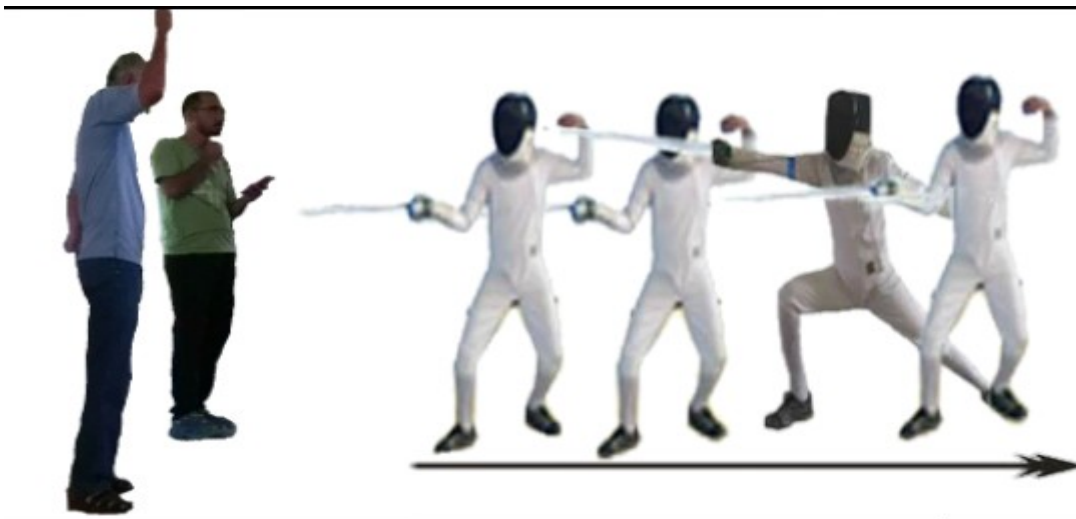
وصف الاختبار: يقف اللاعب بوضع الاستعداد أمام خط الاستعداد المرسوم في ملعب المبارزة، ووفق القائم بالاختبار مقابله، أو بجوار الخط الجانبي للملعب، حاملاً بطاقتين ملونة (أحمر، أصفر) بكل يد خلف الجسم، وعند السماع إشارة البدء مع رفع إحدى البطاقتين وأظهارها (البطاقة الحمراء)، يقوم اللاعب بأداء حركة التقدم للأمام ثلاث مرات والطعن مرة واحدة والوقوف بالوضع، كما في الشكل (1)

(\*) ملحق رقم (1)





أما عند إظهار البطاقة الصفراء، يقوم اللاعب بإداء حركة التقهقر للخلف ثلاث مرات والطعن مرة واحدة والوقوف بالوضع. كما في الشكل (2)



**التسجيل:** يقوم المسجل بتشغيل ساعة التوقيت من إعطاء إشارة البدء حتى نهاية طعنة، ويحسب الزمن إلى 0.01 ثانية.

يعطى لـ 5 لاعبين خمس محاولات بشكل عشوائي، ويحتسب أفضل زمن لأفضل محاولة.

## 2-4 التجارب الاستطلاعية :

قبل البدء بتنفيذ التجربة النهائية، قام الباحث وبمساعدة فريق العمل<sup>(١)</sup> بإجراء تجربتين استطلاعتين وكما يلي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى : تم إجراء هذه التجربة يوم السبت 2017/12/2 في القاعة الرياضية المغلقة ببعقوبة الساعة العاشرة صباحاً على عينة من (10) لاعبين ناشئين من لاعبي أندية ديالى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة وكان الهدف من هذه التجربة :

1- معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق التجربة.

2- مدى ملائمة الاجهزة والأدوات.

(١) فريق العمل المساعد تألف من: م.م غزوان صادق بنیان مدرب معتمد في الاتحاد العراقي للمبارزة / ديالى.

- حذيفة عامر طه، مدرب نادي الوجيحية للمبارزة.

- تغريد مهدي كاظم لاعبة منتخب ديالى ونادي فتاة ديالى بالمبارزة.

- حسين سحاب صادق لاعب منتخب ديالى ونادي الوجيحية بالمبارزة.

3- تدريب لفريق العمل.

4- معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار.

- التجربة الاستطلاعية الثانية: تك أجراء هذه التجربة يوم السبت الموافق 2017/12/10 على نفس العينة فضلاً عن عينة مؤلفة من (10) لاعبين ناشئين من المركز التخصصي للموهبة الرياضية بالمبارزة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأجراء الاختبار عليها يوم السبت الموافق 2017/12/17 الساعة العاشرة صباحاً بقاعة المباراة بالمجمع الرياضي بوزارة الشباب والرياضة ببغداد وبمساعدة فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> وقد كان الغرض من هذه التجربة هو لإيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبار .

2-5 الأسس العلمية للاختبار :

2-5-1 صدق الاختبار :

تم إيجاد معامل صدق الاختبار باستخدام الصدق الظاهري والذي تحقق من خلال موافقة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم والتدريب بالمبارزة على صلاحية الاختبار الذي وضع لقياس الصفة المراد قياسها، وكذلك استخدام الصدق التمييزي وصدق المحك، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة من لاعبي أندية ديالى والمركز التخصصي للموهبة الرياضية بالمبارزة، فضلاً عن اجراء اختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة، وتم حساب قيمة ليفين لمعرفة تجانس المجموعتين إذ تبين إن المجموعتين متجانستين لكون قيمة (ف) للتجانس بلغت (0.784) أقل من الجدولية البالغة (3.179) بدرجة حرية (9-9) وبنسبة خطأ (0.388) مما دل على تجانس المجموعتين، وكذلك حساب دلالة الفروق بين العينتين باستخدام اختبار (T.tast) للعينات المستقلة فوجد بأنه هناك فروق ذات دلالة أحصائية لصالح عينة لاعبي ديالى مما دل على صلاحية الاختبار للعينة في الجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) للتجانس وقيمة (T) المحسوبة ونسبة

الخطأ لاختبار سرعة الاستجابة

الاختبار	المجموعة	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين للتجانس	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ
سرعة الاستجابة الحركية	لاعبي ديالى	10	1.546	0.064	0.784	0.388	2.740	0.013
	لاعبي المركز التخصصي	10	1.637	0.083				

أما صدق المحك فقد استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بين اختبار نيلسون والاختبار المصمم من قبل الباحث للمجموعتين معاً إذ كان هناك ارتباط معنوي بين الاختبارين مما دل على صلاحية الاختبار الجديد والجدول (2) يبين ذلك:

(\*) فريق العمل المساعد في بغداد تألف من:

- بلال قاسم مدرب المنتخب الوطني للمبارزة.  
- حسين ثابت؛ مدرب المنتخب الوطني للمبارزة.  
- سرمد لقمان طعان مدرب الفئات العمرية المعتمد من قبل الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة.  
- حسين مجيد مدرب الفئات العمرية المعتمد من قبل الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة.

## الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ لاختبار سرعة الاستجابة

الاختبار	نوع الاختبار	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
سرعة الاستجابة الحركية	اختبار نيلسون	20	1.617	0.0347	0.483	0.031	معنوي
	الاختبار المصمم من قبل الباحث	20	1.592	0.086			

### 2-5-2 ثبات الاختبار :

أستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبرسون للمجموعة الاستطلاعية بعد إعادة الاختبار على نفس العينة بمرور خمسة أيام، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0,819) وبنسبة خطأ (0.000) ويدل هذا على أن الاختبار معامل ثبات عالٍ.

### 2-5-3 موضوعية الاختبار:

إن موضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة أداء المختبرين مهما كان اختلاف المحكمين، ومن خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء تم إيجاد الموضوعية لهذه الاختبارات والتي تعني "على أنها الإتفاق في الأداء في أكثر من محكم والابتعاد عن التقويم الذاتي، بمعنى أن الاختبار إذا ما جرى وعرض على مجموعة من المحكمين وكانت أراؤهم متقاربة فهذا يعني أن الاختبار يمتلك الموضوعية" (الصميدعي، 2010، 137) وتم احتساب الموضوعية هنا من خلال احتساب معامل الارتباط بين تقويم محكمين اثنين إذ بلغت (0,85) مما دل على.

### 2-6 تنفيذ الاختبار :

بعد أن أكدت نتائج التجريبتين الاستطلاعتين صلاحية الاختبار وتوفر المواصفات العلمية له، تم تطبيقه على عينة البحث البالغة (120) لاعباً عربياً ناشئاً فقد جرى تنفيذ الاختبارات للفترة من 2018/2/2 ولغاية 2018/4/15 ، فقد تم اجراء الاختبار على لاعبي العراق في قاعة المركز التخصصي للمبارزة بالمجمع الرياضي بوزارة الرياضة والشباب، ولاعبي مصر في الصالة الرياضية بالقاهرة، ولاعبي الكويت في قاعة المباراة بالنادي العربي بالكويت، ولاعبي تونس في قاعة الجمعية التونسية للمبارزة، ولاعبي الأردن في قاعة المباراة بمدينة الحسين بعمان، ولاعبي الإمارات بالصالة الرياضية بالقاهرة أثناء مشاركتهم بالبطولة العربية للناشئين والشباب التي اقيمت بالقاهرة.<sup>(\*)</sup>

(\*) فريق العمل المساعد: من العراق: (سرمد لقمان، حسين مجيد، حسين ثابت، بلال قاسم، غزوان صادق، حذيفة عامر)، من مصر: (الكابتن صفوت ربي، كابتن جهاد طه، الكابتن محمود هشام السيسي، مدربي نادي تريو المعلمين)، من الأردن: (الكابتن حسان القنّة، والكابتن بشار ابو عاصي)، من تونس: (الدكتور بشير عمر فرح، الكابتن )، من الكويت: (الدكتور أحمد عبدالمجيد الفقي)، من الامارات: (الكابتن شريف محمود).

## 2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحزمة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات ومن الوسائل المستخدمة هي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) للعينات غير المترابطة، قيمة (ف) للتجانس، معامل الالتواء، الدرجة المعيارية، الدرجة المعيارية المعدلة).

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض النتائج التوزيع الطبيعي لعينة البحث :

ولجعل وصف نتائج عينة البحث في الاختبار النهائي متكاملًا كان لابد من استعمال مقاييس النزعة المركزية والتشتت، بعد معالجة بيانات الاختبار إحصائياً، ومن هذه المقاييس (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء وأعلى قيمة وأقل قيمة)، وللتأكد أيضاً من عينة البحث موزعة توزيعاً طبيعياً إذا وقع معامل الالتواء بين (+1، -1) وملائمة الاختبار لها وتعطي دقة للنتائج، فضلاً عن بناء المستويات المعيارية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة والتي خضعت له عينة البحث والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث

الاختبار	الوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
سرعة الاستجابة الحركية	1.569	0.487	1.405	0.799	0.045	0.85	2.84

يبين الجدول (3) التوزيع الطبيعي لعينة البحث والتي توزعت بين ( $3 \pm$ ) هذا ما بينه معامل الالتواء البالغ (0.799) فضلاً عن تجانس العينة في الاختبار.

## 3 - 2 المستويات المعيارية لنتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية لرياضة المبارزة النهائية تحليلها ومناقشتها:

بعد ان تم عرض مقاييس النزعة المركزية والتشتت للاختبار، وهذه من الأمور السهلة بالنسبة للقياس ولكن الصعوبة تكمن في تفسير هذه الدرجات ومقارنتها بدرجات مفردات الاختبارات وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار لآخر، فضلاً عن " أن الدرجة المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها مدلول إلا إذا أعيدت إلى معيار يحدد معنى الدرجات فيدلنا مثلاً على مركز الشخص للمجموعة وما وضعه لإقرانه من أفراد العينة". (عبدالمجيد، 1999، 40) بمعنى إن الدرجة الخام لاتعطي معنى أو دلالة أو قيمة لما حققه الفرد في أي من الاختبارات أو المقاييس الرياضية عليه، لا يمكن استخدام الدرجة الخام في العملية التقويمية ما لم تحول إلى درجة معيارية ذات قيمة ودلالة واضحتين". (الياسري، 2010، 82)

بمعنى آخر إن الدرجات الخام التي حصل عليها القائم بالاختبار ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجات واختبارات أخرى أو مع شخص آخر على نفس المقياس إلا إذا أعدناها إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات ومن خلالها يمكن أن نتعرف على مركز الفرد أو اللاعب بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها.

ويؤكد (محبوب إبراهيم المشهداني، 2015) إن للمعايير خصائص منها:

1. أن يكون للدرجة الواحدة معنى موحد من اختبار إلى آخر، حتى نوفر أساساً يمكن أن نقارن درجات الأفراد في اختبارات مختلفة.
  2. أن تكون هذه الوحدات متساوية.
  3. أن تكون هناك نقطة صفر حقيقية، صفر مطلقة، تعبر عن لا شيء من الصفة التي نقيسها.
- (المشهداني، 2015، 179)

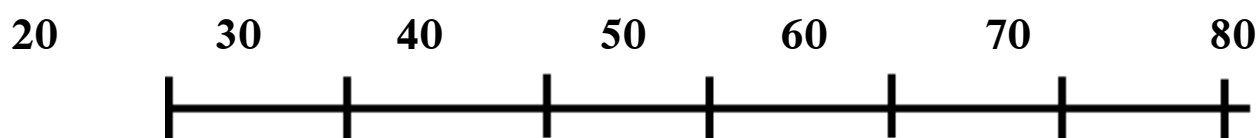
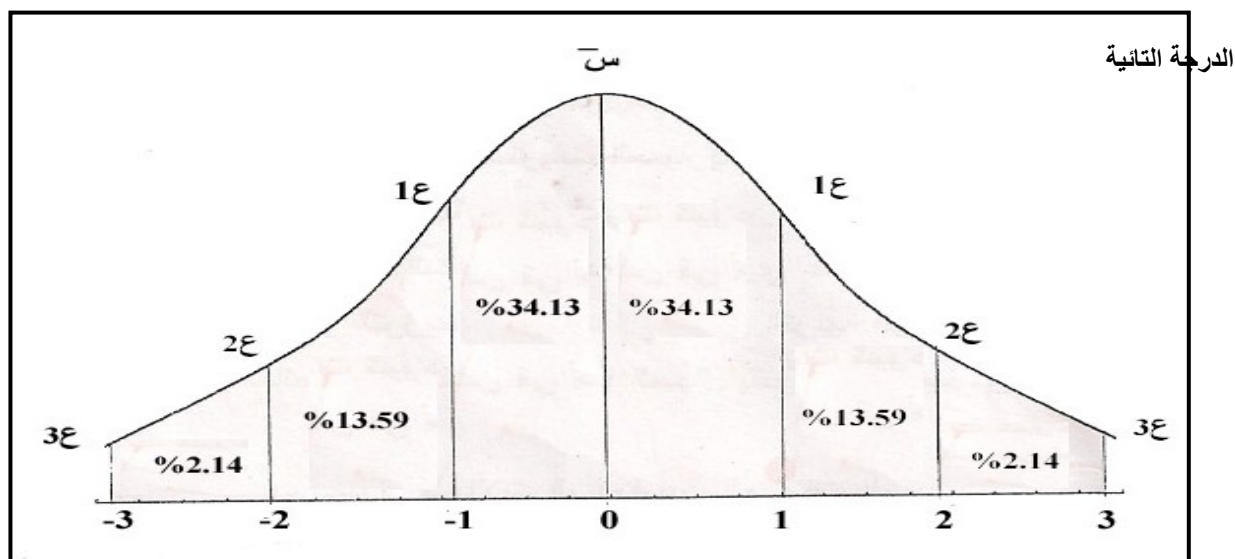
لذا يحتاج الباحث لكي يصف موقع وأهمية درجة معينة بالنسبة إلى مجموعة درجات في نفس التوزيع، أو لمقارنتها مع درجة أخرى في توزيع آخر، إلى طريقة إحصائية يوحد بها وحدة قياس الدرجة. وفي مثل هذه الحالات يمكن تحويل الدرجة الخام إلى ما يسمى بالدرجة المعيارية وذلك عن طريق قياس انحراف الدرجة الأصلية عن الوسط الحسابي للتوزيع، وقسمته على الانحراف المعياري لنفس التوزيع ("البياتي، 2008، 125) بمعنى آخر إن الدرجة المعيارية هي " قيم نسبية تنتج عن حاصل فرق القيمة التي حصل عليها الرياضي والوسط الحسابي لقيم مجموعة من الرياضيين على قيمة الانحراف المعياري " (الياسري، 2011، 201)

ولتحقيق هدف البحث المتمثل ببناء مستويات معيارية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية اعتمد الباحث طريقة توزيع منحنى كأوس (التوزيع الطبيعي) والذي يعد من أكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لان كثيراً من السمات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي". (عبدالحמיד، وكاظم، 1973، 300)، إن "وجود المعايير والمستويات المعيارية يساهم ولا شك في تعريف الفرد المختبر بمستواه الحقيقي في الأداء، وكذا موقعه بالنسبة للآخرين عند المقارنة خلال الفترات التي يجري فيها الاختبار". (الياسري، 2010، 57)

ويعد التوزيع الاعتدالي من الأساليب الموضوعية في تقدير الدرجات، إذ ترتبط فكرة الدرجات المعيارية بالتوزيع الطبيعي المعياري (القياسي)، والذي يتميز بان انحرافه واحد صحيح ومتوسطه صفر، وبالتالي يمكننا أن نحول أي مجموعة من الدرجات ذات توزيع طبيعي إلى توزيع طبيعي معياري باستخدام الدرجات المعيارية" (شعيب، 2016، 47)، وتتلخص هذه الطريقة بأن حوالي (99.73%) من الحالات تقع عادةً من (-3 إلى +3) انحراف معياري ومتوسطها = صفرًا، وانحرافها المعياري = 1، وعندما نقوم برسم منحنى التوزيع الاعتدالي للبيانات، يتضح المقياس (ذ)، وذلك وفقاً لما موضح بالشكل (1) أدناه. أو بعبارة أخرى تشمل على مدى كلي يساوي (6) وحدات معيارية وبقسمة المدى على (6) مستويات معيارية اختارها الباحث بحيث



يكون لكل مستوى معياري مدى (1) من الدرجات المعيارية والتي تقابل (10) درجات في التقييم المؤي للدرجات المعدلة، كما في الشكل (1) والجدول (4) أدناه .



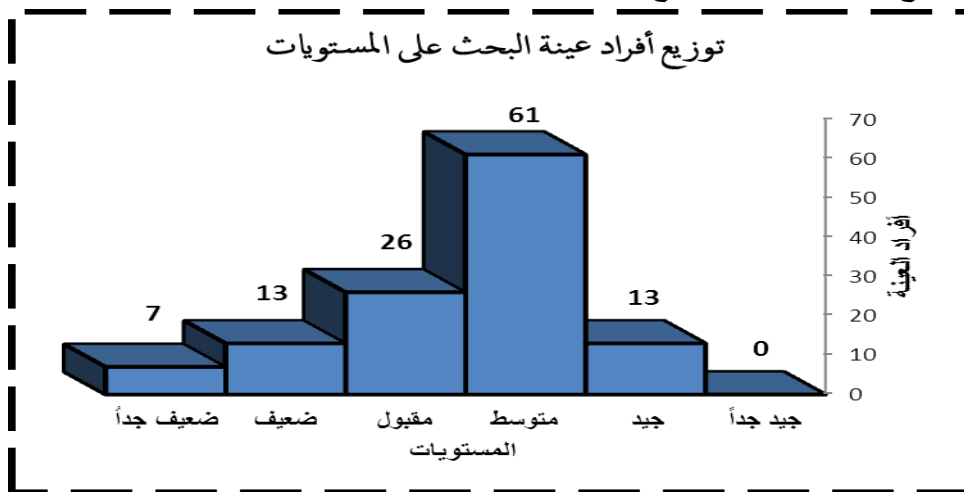
الشكل (1): يوضح منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وحدودها

الجدول (4) يبين قيم (كا<sup>2</sup>) بين التكرارات المشاهدة والتكرارات النظرية لعينة البحث

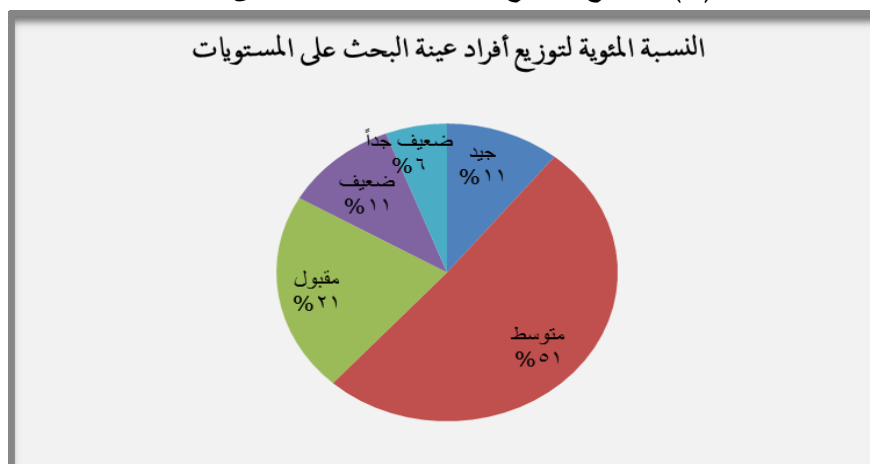
المستوى القدرة		جيد جداً	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً
سرعة الاستجابة الحركية	مدى الدرجات الخام	-0.353 0.840	-0.850 1.070	-1.071 1.570	-1.571 2.000	-2.001 2.450	-2.451 2.840
	المدى بالدرجات المعيارية	-0.108 0.594	-0.595 1.081	-1.082 1.570	-1.571 2.055	-2.056 2.542	-2.543 3.030
	التكرارات المشاهدة	0	13	61	26	13	7
	التكرارات المتوقعة	2.574	16.302	40.962	40.962	16.302	2.574
	قيمة (كا <sup>2</sup> )	2.574	0.669	2.044	5.465	0.669	7.611
		19.032					

ويبين الجدول (4) المستويات والتكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة وقيمة ( $\chi^2$ ) المحسوبة والبالغة (19.032) هي أكبر من قيمة ( $\chi^2$ ) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) تساوي (11.070)، أي يعني هناك فروق بين التوزيعات المشاهدة والتوزيعات المتوقعة للمستويات المعيارية المتحققة لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة.

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى أن التوزيعات المشاهدة قد وزعت على خمس مستويات هي (جيد، متوسط، مقبول، ضعيف، وضعيف جداً) بينما التوزيعات المتوقعة كانت موزعة على ست مستويات بمعنى إن عينة البحث مثلت المجتمع أصدق تمثيل لكون أغلب أفرادها أقتربت من الوسط الحسابي للمجتمع. وأن أفضل مستوى كان المتوسط (61) تكرار، وجيد (13) تكرار، والمقبول (26) تكرارات، أما الضعيف فكان (13) تكرار والضعيف جداً (7) تكرارات. والشكل (2) يوضح توزيع أفراد عينة البحث على المستويات. أما الشكل (3) فيوضح النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث على المستويات.



الشكل (2) يوضح توزيع أفراد عينة البحث على المستويات



الشكل (3): يوضح النسبة المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث على المستويات

ولمعرفة ما تمثله الدرجات الخام لنتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارز لكونها تحتاج إلى تفسير لكي يصبح لها معنى تم تحويلها إلى درجات معيارية ومعيارية معدلة ويتفق كلاً من (محمد حسن علاوي، 2008) و(عبد الرحمن ناصر راشد، 2017) في مفهوم الدرجة المعيارية التي هي درجة تمتاز بسهولة حسابها وتفسيرها، وذلك إذا فهمنا معنى الانحراف المعياري للقيم الخام، وتدل قيم الدرجة

المعيارية على المكانة النسبية لتوزيع الدرجات وفقاً لوحداث الانحراف المعياري التي تقع أسفل أو أعلى قيم الوسط الحسابي وتستخدم هذه الدرجة كمقياس مفيد في حالة اقتراب توزيع البيانات عن الاعتدالية وتظهر قيم هذه الدرجة عند حسابها في هيئة أعداد صحيحة وكسور موجبة أو سالبة". (راشد، 2017، 207)، (علاوي، 2008، 154)

ويشير (محمد جاسم الياسري، 2010) إلى أهمية تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية تبين الآتي:

1. يقصد بالدرجة المعيارية "هي الدرجة التي تعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عند المتوسط.

2. إن الدرجات المعيارية تجعل وحدات القياس موحدة، بعد أن كانت الدرجات الخام مختلفة في وحدات قياسها (سم، ثانية، كغم،...) مما يساعد على إعطاء الفرد درجة كلية تمثل ما حصل عليه في كل مفردات (بطارية الاختبار).

3. للدرجة المعيارية القدرة في تحديد مكان الفرد بين مجموعته، التي اشتقت لها المعايير (أو مجتمع البحث)، حيث أن المعيار يحدد معنى للدرجة التي حصل عليها الفرد المختبر. (الياسري، 2010، 80)

وبما أن بعض الدرجات المعيارية ذات إشارة سالبة، وبغية التخلص منها قام الباحث باستخراج الدرجات المعيارية المعدلة ومن خلالها "ويمكن التخلص من الإشارات السالبة في الدرجات المعيارية باستخدام الدرجات المعيارية المعدلة، وذلك بضربها في 10 ليصبح انحرافها (10)، وإضافة قيمة ثابتة (50) لكل الدرجات لتكون هي المتوسط الجديد". (شعيب، 206، 47) والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (5) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة لعينة البحث في اختبار

#### سرعة الاستجابة الحركية

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	عدد التكرارات	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	عدد التكرارات	الدرجة الخام	ت
56.34	0.634	1	1.26	23	64.76	1.476	1	0.85	1
56.14	0.614	1	1.27	24	64.15	1.415	2	0.88	2
55.93	0.593	2	1.28	25	63.94	1.394	1	0.89	3
55.73	0.573	3	1.29	26	63.74	1.374	2	0.90	4
55.52	0.552	2	1.30	27	63.33	1.333	1	0.92	5
55.32	0.532	1	1.31	28	62.71	1.271	1	0.95	6
55.11	0.511	1	1.32	29	61.07	1.107	1	1.03	7
54.91	0.491	2	1.33	30	60.86	1.086	3	1.04	8

54.70	0.470	2	1.34	31	60.25	1.025	1	1.07	9
54.50	0.450	1	1.35	32	59.63	0.963	3	1.10	10
54.09	0.409	3	1.37	33	59.22	0.922	2	1.12	11
53.88	0.388	1	1.38	34	59.01	0.901	1	1.13	12
53.68	0.368	1	1.39	35	58.81	0.881	4	1.14	13
53.47	0.347	2	1.40	36	58.60	0.860	1	1.15	14
53.26	0.326	1	1.41	37	58.39	0.839	1	1.16	15
53.06	0.306	1	1.42	38	58.19	0.819	1	1.17	16
52.85	0.285	2	1.43	39	57.78	0.778	2	1.19	17
51.83	0.183	1	1.48	40	57.58	0.758	1	1.20	18
51.62	0.162	1	1.49	41	57.37	0.737	2	1.21	19
51.42	0.142	3	1.50	42	57.17	0.717	2	1.22	20
51.21	0.121	2	1.51	43	56.76	0.676	2	1.24	21
50.80	0.0.80	1	1.53	44	56.55	0.655	2	1.25	22
الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	عدد التكرارات	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	عدد التكرارات	الدرجة الخام	ت
39.92	1.008-	1	2.06	61	50.40	0.040	1	1.55	45
38.07	1.193-	2	2.15	62	50.02	0.002	1	1.57	46
37.86	1.214-	1	2.16	63	49.55	0.043-	1	1.59	47
37.04	1.296-	1	2.20	64	49.23	0.064-	1	1.60	48
35.20	1.840-	2	2.29	65	48.34	0.166-	2	1.65	49
34.78	1.522-	1	2.31	66	47.92	0.207-	1	1.67	50
34.37	1.564-	2	2.33	67	47.75	0.228-	1	1.68	51
32.53	1.747-	1	2.42	68	47.31	0.268-	1	1.70	52
32.32	1.768-	1	2.43	69	47.10	0.290-	1	1.71	53
31.91	1.809-	1	2.45	70	46.49	0.321-	1	1.74	54
29.45	2.055-	1	2.57	71	45.67	0.433-	1	1.78	55
28.42	2.158-	2	2.62	72	44.64	0.535-	1	1.83	56

27.19	2.281-	1	2.68	73	44.23	0.577-	1	1.85	57
26.37	2.363-	1	2.72	74	43.61	0.639-	2	1.88	58
25.54	2.446-	1	2.76	75	43.20	0.680-	3	1.90	59
23.90	2.609-	1	2.84	76	41.15	0.885-	9	2.00	60

من خلال نتائج الجدول (5) تبين أن الدرجات الخام لاختبار سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة أنحصرت بين (3- 9)، وبعد تحويلها إلى الدرجات المعيارية والتي كانت محصورة بين (-1.617- 1.895)، وللتخلص من الإشارة السالبة تم تعديل الدرجات المعيارية والتي كانت محصورة بين (33.83 - 68.9).

**4- الخاتمة:** توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: أن الاختبار الذي صممه الباحث أثبت صلاحيته لقياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة. وأن أغلب أفراد عينة البحث كانوا محصورين بين المستويين المقبول والمتوسط (87) لاعباً.

يوصي الباحث بما يلي: استخدام الاختبار المصمم في قياس سرعة الاستجابة الحركية في اختبارات لاعبي المنتخبات الوطنية العربية برياضة المبارزة بفئاتها كافة. استخدام الدرجات والمستويات المعيارية التي ظهرت من خلال نتائج البحث في تقويم لاعبي المبارزة العرب.

**المصادر:**

1. البياتي، عبد الجبار توفيق؛ الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية، ط1: (عمان، إثراء للنشر والتوزيع، 2008).
2. جبريل، فنتان، و(آخرون)؛ المبارزة بين النظرية والتطبيق، ط6: (الإسكندرية ب.م ، 2015).
3. راشد، عبدالرحمن ناصر؛ مدخل إلى الإحصاء التطبيقي في علوم التربية الرياضية، ط1: (بغداد، مكتبة دجلة، 2017).
4. السكري، عمرو؛ دليل المبارزة، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1993).
5. شعيب، علي محمود، ومحمود، هبة الله علي؛ الإحصاء في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ط1: (القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، 2016).
6. الصميدعي، لؤي غانم، و(آخرون)؛ الإحصاء والاختبار في التربية الرياضية، ط1 (أربيل، ب.ط، 2010).
7. عبدالعزيز، إبراهيم نبيل؛ الأسس الفنية لرياضة المبارزة، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
8. عبدالمجيد، مروان؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).
9. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصرالدين؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1982).



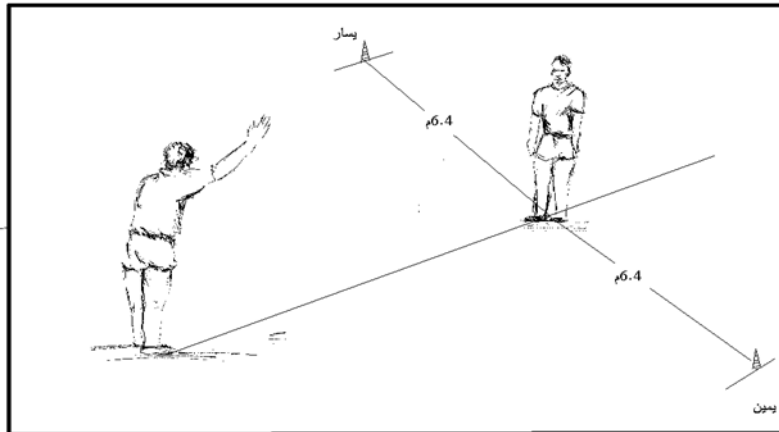
10. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصرالدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
11. المشهداني، محجوب إبراهيم ياسين؛ الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، ط1: (بغداد، دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية، 2015).
12. الياسري، محمد جاسم؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1: (النجف الأشرف، دار الضياء للنشر والتصميم، 2010).
13. الياسري، محمد جاسم؛ مبادئ الإحصاء التربوي، (النجف الأشرف، دار الضياء للنشر والتصميم، 2011).

### ملحق (1)

اسماء الخبراء والمتخصصين الذين تم استطلاع آراءهم حول صلاحية الاختبارين

ت	اللقب والأسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبدالكريم فاضل عباس	تدريب مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد
2	أ.د. فاطمة عبد مالح	تدريب مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - بغداد
3	أ.د. عبدالهادي حميد مهدي	تدريب مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد
4	أ.د. السيد سامي صلاح	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
5	أ.م.د. أياد عقلة مغايرة	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة البلقاء
6	أ.م.د. فراس طالب حمادي	تدريب مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كركوك
7	م.د. أسامة أحمد إسماعيل	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
8	أ.م.د. أيمن محمد غنيم	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف
9	أحمد عبد المجيد الفقي	تدريب مبارزة	مدرب النادي العربي الكويتي

### ملحق (2) اختبار نيلسون للاستجابة الحركية



الشكل (4) يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)

## رؤية مقترحة لتدريس حصة التربية الرياضية باستخدام الذكاء الاصطناعي

## A proposed vision for teaching the lesson of physical education using artificial intelligence

محمد عاصم محمد غازي<sup>1</sup>

كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

[gfx20044@hotmail.com](mailto:gfx20044@hotmail.com)

**الملخص:** رؤية مقترحة لتدريس حصة التربية الرياضية باستخدام الذكاء الاصطناعي يهدف البحث لمعرفة استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في تدريس حصة التربية الرياضية وكانت عينة البحث من معلمي التربية الرياضية واستخدام الاستبيان لتحليل المعايير الثلاثة وهم المحور الأول : معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه) المحور الثاني معرفة المتعلم (الطالب) المحور الثالث معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم وكانت النتائج -الحث على ضرورة استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي البرامج المتاحة علي شبكة الانترنت - توجيه اهتمام واضعي مناهج التربية الرياضية بضرورة استخدام عروض الوسائط المتعددة المحوسبة في توسيع أفق المنهاج بما يتناسب مع الفروق الفردية للطلبة من خلال استخدام الذكاء الاصطناعي .

**الكلمات الافتتاحية :** الذكاء الاصطناعي

**Abstract:**

**A Proposed Vision for Teaching the Share of Physical Education Using Artificial Intelligence** The aim of the research is to study the use of artificial intelligence techniques in teaching the physical education lesson. The study sample was composed of physical education teachers and the questionnaire was used to analyze the three criteria. The second axis is knowledge about the learner (the student) The third axis is knowledge about the strategies of education and the results were - the need to use the artificial intelligence techniques programs available on the Internet - The need to use computerized multimedia presentations to expand the curriculum horizons to suit the individual differences of students through the use of artificial intelligence.

**Keywords:** Artificial intelligence(AI)**المقدمة :**

ظهر الذكاء الصناعي في الآونة الأخيرة من القرن الماضي ومطلع هذا القرن، حيث ترجع جذور البحوث الخاصة بالذكاء الصناعي إلى الأربعينات مع انتشار الحاسبات واستخدامها وتركيز الاهتمام في بداية الخمسينيات على الشبكات العصبية، وفي الستينات نشاط البحث توجه نحو النظم المبنية على تمثيل المعرفة. الذي استمر العمل به خلال السبعينات، ومع بداية الثمانينات وبعد إعلان المشروع الياباني الذي تبني الجيل الخامس للحاسبات حدثت طفرة كبيرة في بحوث الذكاء الصناعي.

ويرى الحسيني (2002) أنه طريقة للتفكير أي خوارزميات بكيفية جعل الحاسب يقوم بحل المشكلات، لذا فإن برامج وأنظمة الذكاء الصناعي يتم برمجتها بأي لغة من لغات البرمجة، إلا أنه توجد بعض لغات البرمجة المخصصة لكتابة برامج وأنظمة الذكاء الصناعي لأن فيها تسهيلات للمبرمج، حيث يقوم المبرمج غالباً بكتابة البيانات أو بالأحرى عملية تمثيل البيانات وتقوم اللغة بعملية البحث، وأشهر هذه اللغات: لغة برولوج ولغة ليسب (الحسيني، 2002)

ويرى عثمان وجميل (2012) أن الذكاء الاصطناعي هو جزء من علوم الحاسب يهدف إلى تصميم أنظمة ذكية تعطى نفس الخصائص التي نعرفها بالذكاء في السلوك الإنساني، وهو يعمل متعمداً على مبدأ مضاهاة التشكيلات التي يمكن بواسطته وصف الأشياء والأحداث والعمليات باستخدام خواصها الكيفية وعلاقتها المنطقية والحسابية. (عثمان، جميل،، 2012)

<sup>1</sup> دكتوراه في المناهج وطرق التدريس و تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

ويقترح الذكاء الاصطناعي ساحة نظم التعلم المعتمدة على الحاسوب ليمكّن من (أتمته) العملية التعليمية منتجاً تحسيناً وتطويراً ملموساً يمكن قياسه في العملية التعليمية وذلك من خلال تقديم تقنيات الذكاء الاصطناعي ودمج وسائط عرض مثل النص والصوت والصورة الثابتة والمتحركة.

كما توجد بعض المشاريع البحثية المتقدمة لإنتاج نظم تعليم ذكية يمكنها تجسيد الحالة النفسية للمتعلم وليس فقط الحالة المعرفية للطالب المتعلم. ويدعى الجيل الجديد من هذه النظم نظم الإرشاد العاطفية EFFECTIVE TUTORING SYSTEMS وقد تتضمن عملية تقدير الحالة العاطفية للمتعلم تحليل تعابير الوجه، أو نبضة الصوت، أو نبضات القلب أو أية إشارات حيوية أخرى. وتهدف هذه المشاريع إلى تطوير مكونات أو مركبات التحليل هذه في الزمن الحقيقي REAL TIME لتكوين نظم الإرشاد العاطفية. لذا لجأ الباحث إلى استخدام مجال الذكاء الاصطناعي في تدريس حصة التربية الرياضية وما يحتويه من معرفة خاصة بالمجال التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه) ، معرفة عن المتعلم ، معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم

#### اهمية الدراسة

- أنها تهدف لمحاكاة الإنسان فكراً وأسلوباً أثناء عملية التدريس لحصة التربية الرياضية .
- إثارة أفكار جديدة تؤدي إلى الابتكار والتنوع في عملية التدريس .
- تخليد الخبرة البشرية باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي

#### اهداف الدراسة:

- يدعم التعليم القائم على الذكاء الاصطناعي العديد من منهج التربية الرياضية
- استخدام تقنيات التعلم الآلي وتقنيات معالجة النصوص الصعبة، تساعد المعلم في تحليل المناقشات حتى الوصول إلى تعاون مثمر أثناء عملية التدريس .

#### محاور الدراسة

المحور الأول : معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه)

المحور الثاني : معرفة عن المتعلم (الطالب )

المحور الثالث : معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم

#### مصطلحات الدراسة

**الذكاء الاصطناعي:** بأنه محاولة تجسيد الذكاء البشري لإنتاج آلات وبرمجيات وتطبيقات بقدرات تحاكي القدرات البشرية بل قد تفوق عنها. ونجح الذكاء الاصطناعي في أداء مهام وظيفية معقدة لما يتمتع به من خواص ذكية. مثل: التعامل مع الفرضيات بشكل متزامن بدقة وسرعة عالية، والقدرة على حل المشكلات بأسلوب مقارن للأسلوب البشري، كما يهدف لمحاكاة الإنسان فكراً وأسلوباً وابتكاراً مما يتوقع أن يؤدي لتقليص الاعتماد على الخبراء البشر (الهليل، 2019)

#### الجزء النظري

وأشار الرتيقي أن الحواسيب تستخدم في مجال التعليم منذ أكثر من ثلاثين عاماً، وتعد نظم التدريب المعتمدة على الحاسوب computer based training والتعلم المساند بالحاسوب computer aided instruction من أولى النظم التي تعد محاولات للتدريس باستخدام الحواسيب ولم تكن هذه النظم مخصصة لحاجات المتعلم الفردية، بل كانت القرارات المتعلقة بتجوال وحركة الطالب داخل المادة العلمية محكومة في شكل مخطط مسبقاً، ولم تؤخذ قدرات المتعلم بالحسبان ورغم كفاءة نظم التدريب المعتمدة على الحاسوب CBT ونظم التعلم المساند بالحاسوب CAI في مساعدة المتعلمين، إلا أنها لا تقدم عناية فردية للطالب كما يفعل المعلم الطبيعي (الإنسان). وحتى يمكن للنظام التعليمي المعتمد على الحاسوب تقديم هكذا اهتمام، على النظام التفكير في كل من المجال التخصصي والمتعلم ذاته أيضاً، وهذا ما شجع البحث في مجال بناء نظم التعلم الذكية intelligent tutoring systems. وتوفر هذه النظم مرونة في عرض المادة العلمية وقدرة أكبر للاستجابة إلى حاجات الطالب، وتكتسب هذه النظم خاصية الذكاء من خلال قدرتها على عرض قرارات تربوية تعليمية عن الكيفية التي تمر بها عملية التعلم وكذلك اكتساب المعلومات عن شخصية المتعلم، ويسمح هذا بتوفير قدر كبير من التنوع بواسطة تغيير تفاعلات النظام مع الطالب، وقد أظهرت الدراسات الميدانية أن نظم التعلم الذكية ذات فاعلية عالية. (القاسم الرتيقي، 2018)

وأوضح مياجر (1990) أن بداية استخدام أساليب الذكاء الاصطناعي في التعليم تعود إلى برنامج سكولار لتدريس جغرافية أمريكا الجنوبية، واستخدم قاعدة معرفة جغرافية التي لم تكن مجرد نصوص مسجلة سلفاً، وكان من الأفكار الجديدة في هذا البرنامج أنه من الممكن لكل من البرنامج أو الطالب أن يأخذ المبادرة في الحوار. (Majo, 1990)

وتشهد المنطقة حالياً زيادة سريعة في تطبيق التكنولوجيا في مجال التعليم من المتوقع أن تنتقل الفصول الدراسية في منطقة الشرق الأوسط قريباً من الإطار التقليدي للتعليم إلى التعليم الذي يعتبر الذكاء الاصطناعي عنصراً محورياً فيه، حيث سيتم استخدام مزيج من الروبوتات والذكاء الاصطناعي المصمم حسب الحاجة والمعلمين. ووفقاً للخبراء، ستستفيد النسبة الكبيرة والمتزايدة من الشباب في المنطقة من الروبوتات التي تتسم بالصبر والمرونة، كما سيتحرر معلمو الصفوف من الأمور الإدارية وسيتمكنون للتركيز على الطلاب. (لطفي، 2019)

#### الدراسات المرجعية

**1- دراسة أعدها نور (2003)** والتي هدفت إلى مقارنة طريقة استخدام الحاسوب التعليمي في تدريس الرياضيات مقابل الطريقة التقليدية وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لطلبة الصف الرابع الأساسي، وتكونت عينة الدراسة من (74) طالباً من مدرسة الهيلي التطبيقية بمدينة العين والتابعة لمنطقة العين التعليمية للعام 2002 و 2003. وقد وزع أفراد العينة على أربع مجموعات : مجموعتين ضابطين، مجموعتين تجريبيتين، وقد درست المجموعتان التجريبيتان وحدتي الأعداد والعدد والجمع والطرح من مبحث الرياضيات للصف الرابع الأساسي، باستخدام برنامج تعليمي محوسب في حين درست المجموعتان الضابطتان بالطريقة التقليدية، وقد أجري اختبار قبلي على عينة الدراسة وبعد الانتهاء من الدراسة طبق اختبار تحصيلي للتأكد من تكافؤ كل من مجموعتي الدراسة في الوحدتين المذكورتين أعلاه على عينة الدراسة، كذلك أجري اختبار مؤجل على تلك العينة بعد شهر من إجراء الاختبار التحصيلي (المباشر) ولتحليل البيانات استخدم اختبار ( T ) ودلت النتائج على تكافؤ مجموعتي عينة الدراسة قبل بدء الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة عند مستوى الدلالة في تحصيل التلاميذ بمادة الرياضيات تعزى إلى طريقة التدريس ولصالح المجموعتين التجريبيتين وذلك في الاختبار المباشر، وكذلك وجدت فروق ذات دلالة عند مستوى الدلالة في تحصيل الطلاب بمادة الرياضيات تعزى إلى طريقة التدريس ولصالح المجموعتين التجريبيتين وذلك في الاختبار المؤجل، وقد أوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات لتحديد فاعلية استخدام الحاسوب كوسيلة مساعدة في التعليم في مختلف المراحل الدراسية وتوفير المزيد من أجهزة الحاسوب وتشجيع الطلاب على زيادة خبرتهم وثقافتهم الحاسوبية (نور، 2003)

**2- دراسة رنا (2004)** والتي هدفت إلى معرفة أثر استخدام الحاسوب كوسيلة تعليمية في تحصيل طلبة الصف الخامس الأساسي في وحدة المساحة، وقد هدفت هذه الدراسة لاستقصاء أثر استخدام الحاسوب كوسيلة تعليمية في تحصيل طلبة الصف الخامس الأساسي في وحدة المساحة مقارنة بطريقتين تقليديتين (أوراق العمل وطريقة التدريس التقليدية)، وقد حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بتأثير استخدام الحاسوب في العملية التعليمية على تحصيل طلاب الصف الخامس الأساسي، لذلك تكونت عينة الدراسة من (86) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الخاصة للصف الخامس في محافظة (رام الله)، والذي تم اختيارهم عشوائياً من ثلاث مدارس، كما تم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات : اثنتين ضابطتين وثالثة تجريبية، حيث يدرس كل من الإناث والذكور في صفوف مختلطة، وفي هذه الدراسة تم استخدام برنامج تعليمي من إعداد الباحث ضمن برنامج (Power-point) حيث تم عرض المادة كما هي في الكتاب المقرر للصف الخامس الأساسي، وتم شرح 8 دروس من أصل (10) دروس في الوحدة بمعدل (5) حصص في الأسبوع بواقع (12) حصّة، وقد درست جميع المجموعات بعدد الحصص نفسه والموضوع نفسه. وقد أظهرت النتائج وجود فرق لصالح المجموعة التجريبية التي درست بالحاسوب، ووجود فروق في التحصيل باستخدام الحاسوب تعزى إلى الجنس لصالح الإناث (عرور، 2004)

**3- دراسة أبو ريا (2003)** بعنوان واقع وتطلعات استخدام الحاسوب في تدريس الرياضيات في المدارس الحكومية في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (182) معلماً ومعلمة من معلمي الرياضيات في المدارس الحكومية التابعة لمدينة عمان، ويمثلون ما نسبته (15%) من مجتمع الدراسة كما تكونت عينة الدراسة الثانية من (81) معلماً ومعلمة من معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية التابعة لمدينة عمان، ويمثلون ما نسبته (23%) من مجتمع الدراسة. وتم اختيار عينة ثالثة من المختصين والمسؤولين في مجال الحاسوب التعليمي والرياضيات. توصلت الدراسة إلى أن معدل عدد مختبرات الحاسوب وعدد أجهزة الحاسوب يقل عن المستوى المقبول تربوياً. كذلك قلة توفر البرمجيات التعليمية الجاهزة أو المنتجة محلياً لمادة الرياضيات في المدارس، وأن الحاسوب يدعم التدريس الفعال للرياضيات من خلال تنوع الأساليب وإثراء تدريس الرياضيات، وأن الحاسوب يساعد في دعم تعلم الطلاب من خلال زيادة دافعية الطلاب لتعلم الرياضيات ومن خلال تنفيذ الإجراءات بدقة وسرعة واختيار أمثلة وأشكال تمثيلية أكثر مما هو ممكن يدوياً (ريا، 2003)

تحليل الدراسات المرجعية .

تناول الباحث ما توفر لديه من دراسات سابقة وعددها (3) تناولات استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية من استخدام الحاسب الآلي في استخدام التقنية و أثناء التنفيذ ، و ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية عند تطبيق الدراسة و بدونها لا تصلح في الإجراءات

- 1- استخدام المستحدثات التكنولوجية في عملية التطوير
- 2- ملائمة التقنية المتطورة مع احتياجات المتعلمين و المتعلم
- 3- استخدام منهجية وتقنية الذكاء الاصطناعي في عملية التطوير

أجراء الدراسة

أولاً : منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

ثانياً عينة الدراسة:

قام الباحث تحديد مجتمع الدراسة من معلمي التربية الرياضية باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية للأدارة الحامول

التعليمية حيث بلغ عددهم (20) معلم

شروط اختيار عينة الدراسة

- أن يكونوا من ذو المؤهلات العلمية
- ان يكون من حاصل الكادر الوظيفي للمعلم
- ان لا يقل عمرهم التدريسي عن (10) سنوات تدريس

تم إجراء الدراسة وفقاً لثلاث مراحل وهي :

1- المرحلة الأولى " الإعداد " :

- تحديد الإطار العام للبحث مجالاته وأهدافه والمتغيرات الأساسية المراد تحليلها وكذلك تحديد خطوات البحث والأدوات الملائمة ووسائل

جمع البيانات وذلك بالرجوع إلى المصادر العربية والدراسات السابقة وكذلك شبكة المعلومات العالمية .

-الاتفاق مع الجهات المعنية بالدراسة (أدارة الحامول التعليمية ) من أجل الإطلاع علي عدد المعلمين لإجراء الدراسة والتنظيمات مثل

توزيع الاستبيانات

- إعداد الأدوات والأجهزة المطلوبة والتأكد من صلاحيتها ودقتها .

2- المرحلة الثانية " الدراسات الاستطلاعية " :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجرائها على عينة قوامها (5) معلمين من المعلمين في يوم 2019/3/1 وكان الهدف منها :

1-التأكد من صلاحية الدراسة والمواقفات من الجهة الادارية بأجراء الدراسة .

3- المرحلة الثالثة " الدراسة الأساسية " :

قام الباحث بإجراء القياسات علي عينة البحث من العمر وعمر الممارسة الفعلية لمهنة التدريس من خلال السجلات الوظيفية وخاصة

بشؤون العاملين بإدارة الحامول التعليمية

ثالثاً :وسائل أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث الوسائل والأدوات اللازمة لتحقيق اهداف الدراسة وهي:

1- الوسائل المستخدمة في الدراسة

(حاسب آلي ) -- كاتا شو مرفق (برمجة الذكاء الاصطناعي CD)

2- المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالذكاء الاصطناعي .

3- الاستبيان لمعرفة آراء الخبراء عينة البحث عن العبارات التي تدور حولها محاور الدراسة . ملحق (ص7)

جدول يبين التجانس بين افراد العينة  
جدول رقم ( 1 )

ن=10

المتغيرات الأحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفريط
العمر	33.2	33.0	1.15	-0.908	0.711
مدة الممارسة	10.4	10.00	4.61	0.554	-0.463

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 9 = 4.5

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل التفريط تنحصر بين (-0.463، 0.711) وأن جميعها تقع بين +1 وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء لعينة البحث تراوحت بين ( -0.554، 0.908) وأن هذه القيم إنحصرت بين +3 مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالي في متغيرات العمر الطول ومدة الممارسة مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

تصميم الاستبيان :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات ذات الصلة تم تحديد محاور الاستبيان حيث اشتمل على ثلاث محاور :-

المحور الأول : معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه) مرفق (برمجة الذكاء الاصطناعي (CD

المحور الثاني : معرفة عن المتعلم (الطالب ) مرفق (برمجة الذكاء الاصطناعي (CD

المحور الثالث : معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم مرفق (برمجة الذكاء الاصطناعي (CD

المعاملات العلمية

الصدق :

تم عرض الاستبيان على الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والقياس والتقويم لحساب صدق المحكمين وعددهم ( 10 ) وكانت النتيجة بموافق بنسبة ما بين (66.44% : 86.42 % ) باستخدام معامل (كا) في الجدول التالي يوضح المعالجات الاحصائية

جدول رقم (2)

عدد العينة	الوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
10	9.07	9.09	2.502	*85.36

\* قيمة (كا) = 85.36 \* كا الجدولية عند درجة حرية (5) ونسبة خطأ  $\leq (0.05)$  تساوي = 6.35

يتضح من الجدول رقم (2) من خلال المحاور المرفقة به علي وجود نسبة الاتفاق التي تتراوح ما بين (66.44% : 86.42 % ) وجاءت مربع كا بنسبة (85.36%) وهي نسبة دالة معنوياً  
خطوات تصميم البرمجية

تم إعداد وتخطيط الدروس التعليمية باستخدام البرمجية التعليمية المقترحة وفقاً للمنهج المقرر علي الطلاب المرحلة الابتدائية بمنهج التربية

الرياضية الذي يتضمن المهارات التي استخدمها الباحث في الدروس

وقام الباحث بالمرور بالخطوات التالية لتصميم و تنفيذ المحتوي التعليمية باستخدام البرمجية التعليمية :-  
باستخدام نموذج محمد الشيقح

1- تحديد المهارات قيد البحث : وهي الجري وهي احدى مهارات الانتقالية، ومهارة المشي احدى المهارات الانتقالية ، مهارة الوثب ضمن مهارات التوازن ، ومهارة ركل الكرة احدى مهارات التحكم ن ومهارة مسك الكرة احدى مهارات السيطرة

2- تحديد الأهداف التعليمية :-

تم تحديد الأهداف التعليمية لكل درس من الدرس التعليمية بطريقة سلوكية يساعد علي تحديد الطرق و الوسائل والأنشطة التطبيقية وكذلك أسلوب التقويم المناسب لقياس المستوي الذي سوف يصل اليه التلاميذ ، كما يساعد المتعلم علي تحقيق الأهداف المختلفة مرفق شاشة البرمجية ملحق رقم (2) .

3- تحليل محتوى المادة العلمية للوحدات التعليمية :-

قام الباحث بتحليل المهارات الحركية قيد البحث للأستخراج النقاط الفنية لكل مهارة من خلال البرمجة للنص والصورة والصورة المتحركة حتي يتثني للباحث تعليم المهارات الحركية وفقاً لاستراتيجية التعلم الذاتي مع اشراف المعلم وذلك في ضوء برمجية مقترحة باستخدام برنامج الديرايكتور ، حتي يتسني للتلاميذ في المشاهدة للبرمجة والممارسة في الملعب .



4- تحديد طريقة التدريس و الوسائل التعليمية .  
يتم تدريس الوحدات التعليمية المقررة باستخدام خطوات استراتيجية التعلم الذاتي من خلال قيام المعلم بشرح الدرس عن طريق البرمجية المقترحة أو عمل عرض تقديمي للبرمجية باستخدام برنامج POWERPoint يوضح فيها الأدوار الفنية للمهارة للمتعلم .ثم شرح الدور الفني وكذلك النواحي القانونية مع محاولة التركيز علي النواحي المهارية و المعرفية الوجدانية ولكن بطريق غير مباشر ،ثم ينتقل المعلم و التلاميذ إلي مكان ممارسة حصة التربية البدنية وعلية التوجيه فقط ثم يقوم كل تلميذ بممارسة المهارة المراد تعليمها وفق التوزيع الزمني للمهارات

5- التقويم :- اتبع الباحث اسلوبين من التقويم أحدهما المرحلي من خلال الأسئلة التفاعلية الموجودة علي البرمجية و أيضاً بعض الأسئلة التي يلقيها المعلم بعد الانتهاء من مشاهدة البرمجية وبعد الانتهاء من نهاية كل درس علي الطلاب مشاعرهم بالعين المجرد مل تم تحقيقه من المهارات الحركية الأساسية .

6- خطوات إعداد الجزء الأساسي (التعليمي و التطبيقي) للوحدات التعليمية في ضوء استخدام البرمجية التعليمية  
7- تم تصميم الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية في ضوء البرمجية التعليمية علي هيئة شاشات الكترونية لكل وحدة تعليمية متمثلة في مهارة من المهارات المراد تحسنها ، و الجزء الأساسي من الدرس يتضمن النشاط التعليمي و التطبيقي من الوحدة حيث يشتمل الجزء الأساسي علي :

- النواحي الفنية لكل مهارة من خلال العرض بالبرمجية
  - الخطوات التعليمية لكل مهارة من خلال التقسيمات الأساسية للبرنامج المنوط بعمل البرمجية الديرايكتور
  - بعض التدريبات المصاحبة للمهارة والأمثلة التطبيقية للمهارة و التي تؤدي إلي تحسين المهارة قيد البحث .تم تحديد محتوى الوحدات التعليمية باستخدام البرمجية المقترحة لتحسين المهارات قيد البحث
- أثناء التدريس للمجموعتين اتبع الباحث الإجراءات التالية :

قام الباحث بالأحتماع مع طلاب (استخدام البرمجية) وذلك قبل البدء في تنفيذ التجربة بهدف معرفة الطلاب كيفية استخدام وتشغيل البرمجية وكيفية التعامل معها علي أجهزة الحاسب الآلي وكيفية العمل بأسلوب التعلم الذاتي والممارسة أثناء الحصة وكيفية التطبيق و التنفيذ في الملعب

- قام الباحث بعرض المحتوى التعليمي النظري المعد بشكل تقني ومبرمج عن طريق برنامج الديرايكتور وذلك في مرحلة التحليل و توضيح المهارات المراد تحسنها للتعرف علي شكل الأداء لكل مهارة وخطواتها التعليمية و التدريبات الخاصة بها والأمثلة المندرجة تحتها المهارة وكيفية الأجابة علي السؤال التفاعلي وكيفية استخدام التقنية في البرمجية ويكون العرض لمدة (7ق) من (25ق) المذكورة سلفاً في التوزيع الزمني للدرس ويكون العرض عن طريق اللاب توب و السبورة الذكية والأبياد و الجاليسي تاب

- أسس عمل البرنامج التعليمي بالحاسب الآلي:

- عند عمل وادخال البرنامج التعليمي إلي الحاسب الآلي كان هناك أسس تم مراعاتها من قبل الباحث للوصول إلي أفضل مستوى من خلال:-
- تحقيق هدف البرنامج التعليمي لما وضع من اجله.
- أن تتناسب المادة العلمية المتمثلة في البرنامج التعليمي مع تحقيق الهدف المرجو منه.
- مراعاة تسلسل الأداء المهاري حسب ما تم الاتفاق عليه من قبل المراجع والدراسات السابقة في مجالات المهارات الحركية وطرق التدريس.
- أسلوب التعليق المكتوب مع اختيار نمط وحجم الخط المناسب لكيفية جذب الانتباه و القراءة بصورة متسلسلة.
- الوقت المناسب للعرض وكذلك المكان الملائم لإظهار البرنامج التعليمي.
- اختيار الألوان ودرجة سرعة أداء المهارة وتكرارها .
- أن يراعي خصائص التلاميذ واحتياجاتهم البدنية والمهارية للمستويات الثلاثة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع مستوى فهم التلاميذ
- أن يكتسب التلميذ القدرة على أداء واتقن المهارات قيد البحث بمساعدة الزميل.
- أن يكتسب التلميذ لقدرة على تطبيق المهارات قيد البحث في تدريبات تشبه مواقف الممارسة الحقيقية.
- أن يكتسب التلميذ القدرة على المهارات قيد البحث بدقة عالية.
- أن يكون البرنامج قادر على إبعاد التلاميذ عن الملل ويجذبهم لموضوع التعلم.من خلال استخدام الوسائط المتعددة (البرمجية)
- أن يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل التلاميذ في وقت واحد.

- أن يراع مبدأ التدرج في محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب. لسهولة نقلة وتوافره في جميع الحاسبات الآلية – (CD).
- استخدام القرص المرن تم تشغيل هذا البرنامج علي أحدث برامج الحاسب الآلي وهو Windows 7 للوصول إلي أفضل مشاهدته يجب أن يتم تشغيل البرنامج علي برنامج الديركتور Adobe Director

#### المعالجات الأحصائية

الوسط الحسابي - المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - 2ك - الفاكرونباخ  
عرض النتائج :

عرض نتائج المحور الأول : معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه)  
في الجدول التالي رقم ( 3 )

المحور الأول	الوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2ك
معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه)	9	9.01	0.67	*90.36

في الجدول التالي يوضح ان نسبة (2ك) وصلت الي (90.36%) وهي نسبة عالية وهذا يدل علي اتفق عينة البحث علي المعايير الموجودة في المحور الأول (معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه) ماعد المعايير (الذكاء الاصطناعي ينمي العمليات المعرفية الخاصة بتكون المنهج التعليمي الخاص بالتربية الرياضية) غير موافق وذا لا يؤثر في نسبة الاتفاق والاختلاف ملحق (رقم1)  
عرض نتائج المحور الثاني : معرفة عن المتعلم(الطالب )

في الجدول التالي رقم ( 4 )

المحور الثاني	الوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2ك
معرفة عن المتعلم(الطالب )	9.71	9.01	0.487	*95.06

في الجدول التالي يوضح ان نسبة (2ك) وصلت الي (95.36%) وهي نسبة عالية وهذا يدل علي اتفق عينة البحث علي المعايير الموجودة في المحور الثاني ( معرفة عن المتعلم(الطالب ) ماعد المعايير (قدرة المتعلم علي استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي أثناء عملية التعلم المهاري للحصة) غير موافق وهذا لا يؤثر في نسبة الاتفاق والاختلاف ملحق (ص7)  
عرض نتائج المحور الثالث : معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم  
في الجدول التالي رقم ( 5 )

المحور الثالث	الوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2ك
معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم	9.01	9.02	0.983	*92.15

في الجدول التالي يوضح ان نسبة (2ك) وصلت الي (\*92.15%) وهي نسبة عالية وهذا يدل علي اتفق عينة البحث علي المعايير الموجودة في المحور الأول (معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم ماعد المعايير (استخدام الاستراتيجيات التعليمية في اطار الذكاء الاصطناعي - معرفة طريقة الاستراتيجية في اطار الادوات المستخدمة لتقنيات الذكاء الاصطناعي) غير موافق وهذا لا يؤثر في نسبة الاتفاق والاختلاف ملحق (1)

من خلال الجدول رقم (3-4-5)

في الجدول رقم (6)

المحاور	الوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفاكرونباخ
الجانب التعليمي (للمنهج	9	9.01	0.67	*89.24
معرفة عن المتعلم(الطالب )	9.07	9.09	0.487	
معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم	9.01	9.02	0.983	

في الجدول التالي يتضح ان نسبة الوسط الحسابي تتراوح ما بين (9.00-9.07) ونسبة الانحراف المعياري ما بين (0.67-0.983) وهذا يدل ان النسب في المنحى الطبيعي للعينة ومعامل الفاكرونباخ بسنة (89.24) وهي نسبة تدل علي ان الدراسة تتفق مع المعالجات الاحصائية ملحق (1)

#### النتائج

نتائج الدراسة : وقد أسفرت البحث عن .:

- 1-الحث على ضرورة استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي البرامج المتاحة علي شبكة الانترنت
  - 2- عقد دورات متخصصة لمعلمي التربية الرياضية في مجال استخدام الذكاء الاصطناعي لتدريس مادة التربية الرياضية
  - 3-توجيه اهتمام واضعي مناهج التربية الرياضية بضرورة استخدام عروض الوسائط المتعددة المحوسبة في توسيع أفق المنهاج بما يتناسب مع الفروق الفردية للطلبة من خلال استخدام الذكاء الاصطناعي .
- إجراء دراسات أخرى مماثلة تتناول مهارات استخدام الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية ، ومراحل تعليمية مختلفة غير تلك التي أجريت عليها الدراسة.

#### المراجع العربية

- 1- أسامة الحسيني. (2002). • لغة لوجو، الرياض، مكتبة ابن سينا، الطبعة الأولى
- 2- رنا أبو عرو. (2004). اثر استخدام التعليم بمساعدة الحاسوب بلغة فيجوال بيسك على التحصيل في الرياضيات ودافع الانجاز الانى والمؤجل لطلبة الصف السابع الاساسى فى مدينة نابلس ، جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا ، فلسطين.
- 3- سعد لطفى. (2019). (9-2018)، "خمسة تطبيقات للذكاء الاصطناعي فى مجال التعليم"، [www.alaraby.co.uk](http://www.alaraby.co.uk)، اطلع عليه بتاريخ 25-4-2018. بتصرف.
- 4- عثمان، جميل. (2012). إمكانية استخدام تقنيات الذكاء الصناعى فى ضبط جودة التدقيق الداخلى، المؤتمر العلمى السنوى الحادى عشر، جامعة الزيتونة، 2012.
- 5- محمد أبو القاسم الرتيمى. (2018). الذكاء الاصطناعي فى التعليم نظم التعلم الذكية، الجمعية الليبية للذكاء الصناعى.
- 6- محمد ابو ريا. (2003). واقع وتطلعات استخدام الحاسوب فى تدريس الرياضيات فى المدارس الحكومية فى الأردن. أطروحة دكتوراة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- 7- نوره بنت عبد الله الهليل. (2019). الذكاء الاصطناعي فى التعليم. الذكاء الاصطناعي
- 8- المراجع الانجليزية
- 9- 10- Majo. (1990). . "COCA- A Shell for intelligent tutoring systems.", in proceedings of Intelligent Tutoring Systems, Frasson, C., Gauthier, G. and McCalla G., eds, Springer Verlag, Berlin.

#### ملحق (1) الاستبيان

اسم المعلم : .....  
المرحلة التدريسية : .....  
العمر : .....  
سنوات الخبرة : .....

المحور الأول : معرفة الجانب التعليمي (المنهج التخصصي المراد تقديمه أو تعلمه)	موافق	أحياناً	غير موافق
برمجة المحتوى التعليمي للمهارات المراد تدريسها بطريقة الذكاء الاصطناعي	9	1	
دمج الصوت و الصورة والحركة للمهارات المراد تدريسه في درس التربية الرياضية باستخدام الذكاء الاصطناعي	10	0	0
الذكاء الاصطناعي يعطي مفهوم تعليمي ادق من التعليم التقليدي	10		
الذكاء الاصطناعي ينمي ويطور مفهوم التعلم الرقمي	10		
الذكاء الاصطناعي يطور المناهج التعليمية ويقدمه لحل مشكلات التعليم	10		
الذكاء الاصطناعي ينمي العمليات المعرفية الخاصة بتكون المنهج التعليمي الخاص بالتربية الرياضية	9		1

المحور الثاني : المعلم

معرفة عن المتعلم (الطالب)	موافق	أحياناً	غير موافق
استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي متفق مع الخبرة التعليمية للمتعلم	10		
قدرة المتعلم علي استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي أثناء عملية التعلم المهاري للحصة	9	1	
تحليل الجوانب المعرفية لدي المتعلم	10		
تحليل الجوانب المهارية لدي المتعلم	10		
تحليل الجوانب الأنفعالية لدي المتعلم	10		
توافر الوسائل المستخدمة للمتعلم أثناء عملية التعلم المهاري أو المعرفي	10		
مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين	10		

#### المحور الثالث : معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم

معرفة تتعلق باستراتيجيات التعليم	موافق	أحياناً	غير موافق
استخدام الاستراتيجيات التعليمية في اطار الذكاء الاصطناعي	8	1	1
رابط الاستراتيجيات مع خبرة المتعلم و و المعلم في اطار الذكاء الاصطناعي	9	1	
معرفة طريقة الاستراتيجية في اطار الادوات المستخدمة لتقنيات الذكاء الاصطناعي	8	1	1
يختار المعلم الطريقة المناسبة، والتي بدورها تُحدد أسلوب التدريس الأمثل الذي يتبعه المتعلم.	10		
اسلوب المعلم في تدريسه للمواد وفي طريقه لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة، من خلال الاستراتيجية	10		
الاهتمام بالفروق الفردية، عن اختيار الاستراتيجية	10		
تنمية روح المسؤولية والتعاون لدى المتعلمين من خلال استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي	10		

## ملحق رقم (2) شاشات البرمجية التعليمية المقترحة

تأثير استخدام برمجية تعليمية مقترحة لتحسين أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصفوف الأولية بالمرحلة الابتدائية

محمد عاصم محمد غازي

### دليل استخدام البرمجية المقترحة لتحسين أداء بعض المهارات الحركية الأساسية



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لركل الكرة**

الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتحتاج وجود علاقة بين حركة الرجل والكرة وتدير بإبطاء القوة المناسبة لتحريك الكرة لمسافة المطلوبة التي تؤدي إلى التحكم والسيطرة عليها. ويتم ركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة.

ويبدأ الركل من وضع الوقوف بحركة الرجل الرافعة من مفصل الفخذ مع مراعاة توافق مرجحة ذراع الرجل الرافعة مع حركة الرجل للأمام يلي ذلك انثناء السطح في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة . ومتابعة الحركة باستمرار مرجحة الرجل الرافعة للأمام .

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لمسك الكرة**

هناك ثلاث حالات لمسك الكرة والتحكم بها من وضع الوقوف تتمثل فيما يلي:

- 1- مسك الكرة في مستوى أسفل الجوف : تكون اليدين ممدودتين أمام الجسم ولأعلى مع انثناء المرفقين قليلاً. تشكل اليدين تجويفاً يتناسب حجم الكرة . وتكون الأصابع متفرقة حول الكرة ، يشير الإبهامان إلى الأمام والخارج قليلاً والخنصران متلاصقين ويشيران إلى الأسفل والإمام .
- 2- مسك الكرة في مستوى الراس : تكون اليدين ممدودتين أمام الجسم ، مع انثناء المرفقين قليلاً ، وتشكل اليدين تجويفاً يتناسب حجم الكرة . وتكون الأصابع متفرقة ، والإبهامان متلاصقين ويشيران إلى الأعلى والداخل ، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج .

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لمسك الكرة**

تطبيقات مهارية وفنية على الأداء المهاري لمسك الكرة

رعي الكرة ولقحها أثناء المشي

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لمهارة المشي**

تطبيقات مهارية وفنية على الأداء المهاري لمهارة المشي

المشي في صورة مجموعات مع تغيير الأماكن

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لمهارة الوثب**

تطبيقات مهارية وفنية على الأداء المهاري لمهارة الوثب

الوثب لأعلى

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

س : يكون ركل الكرة بالارتكاز على قدم الركل ؟

خطأ

صواب

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

س : يبدأ المشي من وضع الوقوف بالارتكاز على إحدى القدمين ؟

خطأ

صواب

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

س : الوثب يتم بأحدي القدمين ؟

خطأ

صواب

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لركل الكرة**

تطبيقات مهارية وفنية على الأداء المهاري لركل الكرة

ركل الكرة على عظام

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنين - أبو هير  
قسم الرياضة المدرسية

**الأداء المهاري لمهارة الجري**

تطبيقات مهارية وفنية على الأداء المهاري لمهارة الجري

الجري مع لمس الزميل بطريقة التبادل



## استخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس

الباحث :

م . د تحسين حسني تحسين /

هدف البحث إلى استخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس ، فضلاً عن التعرف على تأثيرها على متغيرات الدراسة ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار ، إذ تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الثالثة شعبة ( د ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وبواقع ( 20 ) طالباً ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات القبليّة ، وتطبيق التغذية الراجعة وفق استراتيجية التعلم الذاتي ، ثم إجراء الاختبارات البعديّة ، وبعد ذلك تم توزيع البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات هي :

1. كان لاستخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي تأثير إيجابي كبير في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس لدى أفراد المجموعة التجريبية .
2. كان للطريقة المتبعة من قبل المدرس ( الأمري ) تأثير في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس لدى أفراد المجموعة الضابطة .
3. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي تقدماً بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة التي اعتمدت على طريقة ( مدرس المادة ) .

وتوصل الباحث إلى عدة التوصيات هي :

1. ضرورة التأكيد على استخدام التغذية الراجعة بجميع أنواعها في تحسين المهارات الأساسية في لعبة التنس .
2. استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث من قبل العاملين في العملية التعليمية قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي .
3. إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات مختلفة ومهارات أساسية أخرى .



## **Summary of the research**

### **Use feedback (internal) according to the strategy of self- learning improvement High spin efficiency ( power, accuracy, technique ) in tennis**

**Researcher :**

**Prof. Teacher . Tahseen Hosny Tahseen**

\*\*\*\*\*

The aim of the research was to use internal feedback according to the self-learning strategy in improving the efficiency of the high-circulation transmission (strength, accuracy, technique) in tennis, as well as to identify its effect on the study variables. The design of the two equal groups with pre-and post-test tests was random. The sample of the students consisted of (D) in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala with (20) students, as well as the use of appropriate tools, tools and devices. Conscious of, as well as conducting tribal tests, and the application of feedback according to the self-learning strategy, and then conduct a meta-tests, and then dump the data were processed and statistically, and then presented and analyzed and discussed, the researcher reached several conclusions are :

1. The use of feedback (internal) according to the self-learning strategy has had a significant positive effect on improving the efficiency of high-gyro transmission (strength, accuracy, technique) in the tennis game of the experimental group .
2. The method used by the teacher has been instrumental in improving the efficiency of high-gyro transmission (strength, accuracy, technique) in tennis for members of the control group.
3. The experimental group that used feedback (internal) according to the self-learning strategy achieved greater progress than the control group that relied on the (material teacher) method .

The researcher reached several recommendations :

1. The need to emphasize the use of feedback of all kinds in improving the basic skills in tennis .
2. Use the tests used in the research by the employees in the educational process before starting the implementation of the educational curriculum.
3. Conduct similar studies and research on different samples and other basic skills .

## 1 - المقدمة

تعد لعبة التنس من الألعاب الفردية التي شملتتها حركة النهوض العلمي والتطور وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية تتميز بالنشاط والحيوية والسرعة والقوة مشوقة للمشاهد ، وقد ساعدت عوامل عديدة في هذا التطور منها استخدام وسائل وطرائق التعلم والتدريب التي جعلت من المدرس أن يبحث عن الوسائل الأكثر تأثير في الوصول إلى أفضل النتائج في التعلم والتي تقدم الأنموذج الصحيح وتجزئة الحركة إلى مراحل لتسهيل عملية التعلم والارتقاء نحو الأفضل .

يعد موضوع التغذية الراجعة ( Feed Back ) من " أهم الموضوعات في مجال الدراسة والبحث ، إذ أن التعرف على أنواع التغذية الراجعة ، ومعرفة كيفية استخدام كل نوع منها ، يتيح المجال أمام العاملين في مجال التعليم والتدريب للاستفادة من الأنواع التي تلائم الألعاب الرياضية المختلفة كل حسب اختصاصه " ( نغم صالح : 2004 : 13 ) ، ومن أنواعها التغذية الراجعة الداخلية وهي " المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية إذ تشترك فيها عدة منظومات عصبية تؤثر في السيطرة على الحركة مثل التوازن وكذلك توحد لنا المعلومات التي تأتي عن طريق حاسة اللمس والضغط والامتداد والتقلص العضلي وبذا حركة الجسم نفسها تعطي تغذية راجعة عن طريق حافظ ، أي أنها تأتي من داخل الجسم لتخبر القائم بالحركة عن نوع الأداء الذي قام به " ( السامرائي : 1991 : 122 ) .

أن استراتيجية التعلم الذاتي تعتمد على ضرورة تعليم الطلاب مهارات التعلم الذاتي التي تمكنهم كيف يتعلمون وتساعدتهم على توظيف مصادر التعلم والمعرفة المتاحة في البيئة المحيطة ، إذ أن التعلم الذاتي هو " العملية الاجرائية المقصودة التي يحاول فيها المتعلم ان يكتسب بنفسه القدر الكافي من المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات والقيم عن طريق الممارسات والمهارات التي يحددها البرنامج الذي بين يديه من خلال التطبيقات التكنولوجية " ( طلعت منصور : 1977 : 62 ) .

" وتعد ضربة الإرسال من المهارات الأساسية الهجومية المهمة جدا في لعبة التنس ، والتي تمكن اللاعب من الحصول على النقاط بصورة مباشرة حيث لا يحتاج إلى مجهود كبير قياسا بالوقت والجهد المستغرق بالطرق الأخرى للحصول على النقاط ، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات لأنها تحتاج الى سيطرة كبيرة وتناسق حركي وتوافق عضلي عصبي بشكل كبير حتى يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الصحيح " ( محمد عبد الوهاب : 2012 : 2 ) .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) التي تلعب دوراً كبيراً في اعتماد الطلبة على أنفسهم في عملية تصحيح الأخطاء والوصول إلى حالة التعلم الأفضل ، إذ يركز هذا النوع على تصحيح الأخطاء من قبل الباحث بعد الدرس من خلال عرض الفلم الذي تم تصويره للطلاب خلال المحاضرة ( الدرس ) ، فضلاً عن استخدامها وفق استراتيجية التعلم الذاتي التي يتدرج من خلالها تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس وتحقيق أفضل النتائج .

## 1 - 2 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث من خلال عدم استخدام التغذية الراجعة بأنواعها رغم أهميتها في عملية التعلم كونها تعد أهم المتغيرات التي تؤثر تأثيراً فعالاً في فاعلية الأداء للمهارات الرياضية ، مما ولد ضعفاً في أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس وبالأخص مهارة الإرسال عالي الدوران لدى الطلبة ، لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام التغذية الراجعة (

الداخلية ) في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي والارتقاء بالمستوى المهاري وتحقيق أفضل النتائج .

### 1 - 3 هدف البحث

1. استخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس لدى أفراد عينة البحث .
2. معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجية التعلم الذاتي في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس لدى أفراد عينة البحث .

### 1 - 4 فرضيتا البحث

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس ولصالح الاختبار البعدي .
2. هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس ولصالح المجموعة التجريبية .

### 1 - 5 مجالات البحث

#### 1 - 5 - 1 المجال البشري :

طلبة المرحلة الثالثة شعبة ( د ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وبواقع ( 20 ) طالبا .

#### 1 - 5 - 2 المجال الزمني :

الفترة من 2018 / 2 / 25 ولغاية 2018 / 5 / 1 .

#### 1 - 5 - 3 المجال المكاني :

ساحات التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى .

### 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 2 - 1 منهج البحث

المنهج هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي وتستخدم الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول إلى النتيجة " ( وجيه محبوب : 2004 : 222 ) .

لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة مشكلة البحث كون المنهج التجريبي " يقبل طريقة متميزة إذ يكون فهمها على أفضل وجه من المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود أدلة تتضمن المقارنة بين الجماعات " ( محمود عنان : 2004 : 84 - 85 ) ، وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار .

## 2 - 2 عينة البحث

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة شعبة ( د ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وبواقع ( 20 ) طالبا من أصل ( 42 ) طالب بعد أن استخرج الطلبة الراسبين والمتخلفين عن الحضور وبذلك بلغت نسبة العينة ( 47,619 % ) من المجتمع الأصلي للبحث ، وبطريقة القرعة تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة ( 10 ) طلاب ، إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية التي تؤدي مهارة الإرسال عالي الدوران في لعبة التنس وتأخذ تغذية راجعة عن طريق مشاهدة تصوير لأداء الطلاب بعد المحاضرة ( الدرس ) ويتم تصحيح الأخطاء من قبل الباحث ، ومثلت الأرقام الزوجية المجموعة الضابطة والتي تأخذ منهج المدرس ، ولكي تكون التجربة الرئيسة عالية الدقة لجأ الباحث إلى استخدام معامل الالتواء لمعرفة تجانس العينة لكل من الطول والوزن والعمر ، كما أجرى الباحث ( T ) للتأكد من تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث إذ أظهرت نتائج الاختبار عن عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، إذ كانت جميع قيم ( T ) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.87 ) تحت مستوى خطأ ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 18 ) مما يدل على إن عينة البحث متكافئة .

## 2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

## 2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

( المصادر العربية ، الاختبارات والقياس ، المقابلات الشخصية ، فريق العمل المساعد ) .

## 2 - 3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

( ملعب تنس أرضي ، مضارب تنس عدد ( 20 ) ، كرات تنس عدد ( 30 ) ، عارضة بارترافات متغيرة ( 1 - 2 ) متر وبطول ( 6 ) متر ، أشرطة ملونة ، شريط لاصق ملون ، ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد ( 2 ) ، ميزان طبي لقياس الوزن والطول ، صافرة ) .

## 2 - 4 تحديد متغيرات البحث واختباراتها

قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية من اجل التعرف على أهم المهارات الأساسية واختباراتها فضلاً عن المقابلات الشخصية لغرض اختيار البعض منها ، لذلك تم اختيار مهارة الإرسال عالي الدوران من قبل الباحث .

## 2 - 5 الاختبارات المستخدمة في البحث

## 2 - 5 - 1 اختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران :

قام في بناء هذا الاختبار ( محمد عبد الوهاب علي ، 2012 : 30 ) .

اسم الاختبار : اختبار الإرسال عالي الدوران ( TOP SPIN ) .

الغرض من الاختبار : قياس فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) .

الأدوات المستخدمة : ملاعب تنس أرضية صلبة ، كرات تنس ، مضارب ، عارضة بارترافات متغيرة ( 1 - 2 ) م وبطول ( 6 ) م ، شريط لاصق ملون ، شريط ملون .

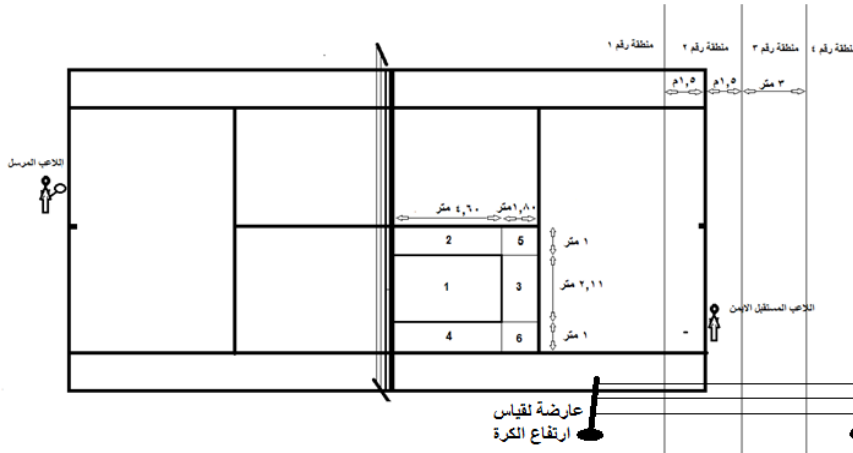
وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط القاعدة وينفذ ضربات الإرسال من فوق الرأس .

طريقة التسجيل : يتكون الاختبار من ثلاث مؤشرات :

1- مكان سقوط الكرة ( دقة ) .

- 2- ارتفاع الكرة بعد ارتدادها من مربع الإرسال .
  - 3- مكان سقوط الكرة الثاني بعد ارتدادها من مربع الإرسال ( قوة ) .
- أولاً : مكان سقوط الكرة ( دقة ) .
- أ . أعلى درجة لكرة باتجاه الضربة الخلفية ( back hand ) للاعب المستقبل منطقة رقم 6 ( 6 درجات ) ، وهي اصعب منطقة يمكن للمستقبل ردها حيث تكون الكرة عميقة وعالية وسريعة باتجاه ( back hand ) المستقبل .
  - ب . ثاني أعلى درجة لكرة باتجاه الضربة الامامية ( forehand ) للاعب المستقبل منطقة رقم 5 ( 5 درجات ) حيث تكون الكرة عميقة وعالية باتجاه ( forehand ) المستقبل .
  - ج . الكرة باتجاه الضربة الامامية ( back hand ) للاعب المستقبل منطقة رقم 4 ( 4 درجات ) ، تكون الكرة خارج الملعب باتجاه ( back hand ) المستقبل .
  - د . الكرة في المنطقة رقم 3 الوسطية البعيدة عن الشبكة ( 3 ) درجة .
  - هـ . الكرة باتجاه الضربة الامامية ( forehand ) للاعب المستقبل منطقة رقم 2 ( 2 درجات ) ، كرة تعتبر سهله لأنها في متناول المستقبل على جهة الـ ( forehan ) .
  - و . الكرة في المنطقة رقم (1) الوسطية القريبة من الشبكة ( 1 ) درجة ، كلما اقترب المستقبل من الشبكة تمكن من اخذ المبادرة الهجومية .
- \* ملاحظة : الكرة التي تسقط على الخطوط البيضاء ، تحسب الدرجة الأعلى للاعب .
- ثانياً : مكان سقوط الكرة الثاني بعد ارتدادها من مربع الإرسال ( قوة ) .
- أ . اقرب مسافة من خط الإرسال ، منطقة رقم (1) ، تحتسب (1) درجة كما مبين في الشكل أدناه ، يتم قياسها بمسافة ( 10,38 ) متر من الشبكة باتجاه خط القاعدة . ب . منطقة رقم ( 2 ) تحتسب ( 2 ) درجة ، يتم قياسها بقياس مسافة ( 3 ) متر من نهاية الخط للمنطقة رقم ( 1 ) باتجاه خلف خط القاعدة .
  - ج . منطقة رقم ( 3 ) تحتسب ( 4 ) درجة ، يتم قياسها بقياس مسافة ( 3 ) متر من نهاية الخط للمنطقة رقم ( 2 ) باتجاه خلف خط القاعدة .
  - د . منطقة رقم ( 4 ) تحتسب ( 6 ) درجة ، يتم قياسها من منطقة رقم ( 3 ) حتى نهاية الملعب .
- ثالثاً : ارتفاع الكرة بعد ارتدادها ( قوة ) .
- أ . من ارتفاع ( 2 م ) فما فوق ( 6 ) درجات .
  - ب . من ارتفاع ( 1,5 م ) الى ( 2 م ) ( 4 ) درجات .
  - ج . من ارتفاع ( 1 م ) الى ( 1,5 م ) ( 2 ) درجة .
  - د . من ارتفاع ( 1 م ) فما دون ( 1 ) درجة .
- يوضع الحاجز لقياس الارتفاع على خط الزوجي القريب من مربع الإرسال على بعد ( 1 ) م من مربع الارسال .
  - تحتسب نتائج اول ( 10 ) محاولات صحيحة من أصل ( 16 ) محاولة ، ( 4 ) محاولات لكل وضع من الأوضاع الأربعة اذا تجاوز اللاعب الـ ( 16 ) محاوله تحتسب بقية المحاولات لأقل درجة أي (1) للقوة + 1 للدقة + 1 للتكنيك ) أي يعطى درجة ( 3 ) لكل محاولة من المحاولات المتبقية .
  - الأوضاع الأربعة :
1. إرسال من الجهة اليمنى اذا كان المستقبل لاعب أيمن .
  2. إرسال من الجهة اليسرى اذا كان المستقبل لاعب أيمن .
  3. إرسال من الجهة اليمنى اذا كان المستقبل لاعب أيسر .

4. إرسال من الجهة اليسرى اذا كان المستقبل لاعب أيسر .  
تكون أعلى نتيجة من النقاط يحصل عليها المختبر للمحاولة الواحدة ( 18 ) و اقل نتيجة هي ( 3 ) .



## 2 - 6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف 4 / 3 / 2018 على عينة مكونة من ( 5 ) طلاب من المرحلة نفسها قبل إجراء التجربة الرئيسية ومن ضمن العينة الرئيسية ، اذ اختبرت هذه العينة بالطريقة العشوائية وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلا عن كيفية تسجيل النتائج .

## 2 - 7 إجراءات البحث الميدانية

### 2 - 7 - 1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث يوم الخميس المصادف 8 / 3 / 2018 في ساحات التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى ، بعد تسجيل البيانات الخاصة بالعمر والوزن والطول وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

### 2 - 7 - 2 المنهج التعليمي

قام الباحث بإعداد منهج تعليمي وفق استراتيجية التعلم الذاتي ، تمثلت وحداته باختيار وسائل متعددة لتساعد على التعلم الذاتي والتي تتلاءم ومستوى عينة البحث بعد الأخذ برأي الخبراء والمختصين بعد عرض المنهج عليهم ، إذ تم عرض الوسائل على الطلبة الخاصة بمهارة الإرسال عالي الدوران قيد التطبيق ليختاروا ما يناسبهم لتعلم الإرسال كالصور المزودة بنص كتابي يشرح مراحل تطبيق الإرسال ، وكذلك أقراص مدمجة (CD) التي تحوي عرضاً فديوياً للإرسال كوسيلة ( بصرية ) مرئية ، وأخرى تحوي على عرض صور الإرسال مع الشرح الصوتي للأداء كوسيلة ( سمعية بصرية ) ليطلعوا عليها ، وتم استخدام التغذية الراجعة الداخلية وفق هذه الاستراتيجية لمدة ( 6 ) اسابيع ، وبمعدل ( 3 ) وحدات تعليمية في الأسبوع حيث كانت الأيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) أياماً تعليمية ، بأشراف الباحث ، إما المجموعة



الضابطة فكانت تطبق الوحدات التعليمية وفق المنهجية المقررة وبإشراف مدرس المادة ، لذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية ( 18 ) وحدة تعليمية ، وعليه تم تطبيق المنهج التعليمي للفترة من يوم الأحد المصادف 2018 / 3 / 11 ولغاية يوم الخميس المصادف 2018 / 4 / 26 ، إذ راع الباحث المدة الزمنية للراحة خلال الوحدة التعليمية الواحدة لدى جميع أفراد العينة .

## 2 - 7 - 3 الاختبارات البعدية

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الأحد المصادف 2018 / 4 / 29 في ساحات التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد ، وقد حرص الباحث على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي لعينة البحث .

## 2 - 8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث ( الكناي : 2009 : 39 : 49 : 78 ) .

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

## 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

### جدول ( 1 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ( ت ) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				س ف	ع ف	قيمة ( T ) المحسوبة	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي					
		س-	ع	س-	ع				
فاعلية	درجة	97.5	11.186	183.5	22.382	86	28.622	9.501	معنوي
قوة	درجة	33.2	2.824	63.7	5.113	30.5	8.548	11.283	معنوي
التكنيك	درجة	28.8	5.531	54.2	8.876	25.4	8.139	9.867	معنوي
الدقة	درجة	35.5	26.01	65.6	9.265	30.1	10.899	8.734	معنوي

قيمة ( T ) الجدولية ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 )

يبين الجدول ( 1 ) نتائج اختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس في الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية ، ففي مؤشر الفاعلية ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 97.5 ) وانحراف معياري مقداره ( 11.186 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 183.5 ) وانحراف معياري قدره ( 22.382 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 86 ) وانحراف معياري للفروق ( 28.622 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 9.501 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية

وبالبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في مؤشر القوة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 33.2 ) وانحراف معياري مقداره ( 2.824 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 63.7 ) وبانحراف معياري قدره ( 5.113 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 30.5 ) وانحراف معياري للفروق ( 8.548 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 11.283 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي مؤشر التكنيك ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 28.8 ) وانحراف معياري مقداره ( 5.531 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 54.2 ) وبانحراف معياري قدره ( 8.876 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 25.4 ) وانحراف معياري للفروق ( 8.139 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 9.867 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في مؤشر الدقة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 35.5 ) وانحراف معياري مقداره ( 26.01 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 65.6 ) وبانحراف معياري قدره ( 9.265 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 30.1 ) وانحراف معياري للفروق ( 10.899 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 8.734 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال النتائج المبينة في الجدول ( 1 ) نجد أن عينة البحث التجريبية قد أظهرت تطوراً ملحوظاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث سبب التطور إلى استخدام التغذية الراجعة الداخلية التي انسجمت مع محتويات المنهج التعليمي الذي أعده الباحث وفق استراتيجيات التعلم الذاتي ، فضلاً عن إعداد التمرينات بما ينسجم مع محددات هذه الاستراتيجيات وتوفير مستلزماتها الخاصة بعرض الأنموذج بما يلائم الفروق الفردية للطلاب المتعلمين " والتي تتم بمراقبة المتعلم لنفسه وتقويم ذلك الأداء بالاعتماد على التغذية الراجعة الداخلية في تفعيل نظام المقارنة الخاص برسم البرنامج الحركي بالدماغ ليتنشط بذلك دور المتعلم في تحديد واختيار الاستجابات المناسبة التي تحدث التغيير في السلوك نحو التقدم بالتعلم المهاري ، إذ أن عملية التعلم هنا تتم بالأداء ومتابعته وتقويمه من لدن ذات المتعلم ، معتمداً على التقيد بالأنموذج المعروف وله الحرية الكافية في إحراز التقدم في ضوء ما يمتلكه من قدرات وقابليات عقلية وبدنية لإظهار ما تعلمه بأفضل ما يمكن من خلال المحاولات ، لتكون بذلك الاستراتيجية مراعية للفروق الفردية في قابليات الطلاب المتعلمين ، وهذا يدل على الاستراتيجية ساهمت في تطوير وتحسين القابليات العقلية في تذكر الأداء من خلال تثبيتها للسلوك الحركي المؤثر لدى الطلاب المتعلمين " (محمد هاتو : 2018 : 96 – 97 ) ، ويشير ( يعرب خيون : 2002 : 176 ) إلى " أن الأنموذج إذا كان فعالاً بالنسبة للمتعلم ، فإن المتعلم يحاول ان يصل إلى هذا التصرف الحركي بوساطة استعادة الأنموذج ومقارنته مع أدائه بعد كل محاولة " .

### 3 - 2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

#### جدول ( 2 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ( ت ) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				س ف	ع ف	قيمة ( T ) المحسوبة	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي					
		ع	س-	ع	س-				
فاعلية	درجة	91.3	10.729	139.8	16.427	48.5	21.135	7.256	معنوي
قوة	درجة	31.8	2.557	52.2	4.055	20.4	7.53	8.567	معنوي
التكنيك	درجة	26.2	4.985	40.4	3.397	14.2	6.077	7.391	معنوي
الدقة	درجة	33.3	23.24	47.2	8.281	13.9	6.443	6.823	معنوي

#### قيمة ( T ) الجدولية ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 )

يبين الجدول ( 2 ) نتائج اختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس في الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة ، ففي مؤشر الفاعلية ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 91.3 ) وانحراف معياري مقداره ( 10.729 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 139.8 ) وانحراف معياري قدره ( 16.427 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 48.5 ) وانحراف معياري للفروق ( 21.135 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 7.256 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في مؤشر القوة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 31.8 ) وانحراف معياري مقداره ( 2.557 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 52.2 ) وبانحراف معياري قدره ( 4.055 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 20.4 ) وانحراف معياري للفروق ( 7.53 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 8.567 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي مؤشر التكنيك ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 26.2 ) وانحراف معياري مقداره ( 4.985 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 40.4 ) وبانحراف معياري قدره ( 3.397 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 14.2 ) وانحراف معياري للفروق ( 6.077 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 7.391 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في مؤشر الدقة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 33.3 ) وانحراف معياري مقداره ( 23.24 ) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 47.2 ) وبانحراف معياري قدره ( 8.281 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للفروق ( 13.9 ) وانحراف معياري للفروق ( 6.443 ) ، وعند استخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 6.823 )

وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.26 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 9 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي . ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحثون من الجدول ( 2 ) ظهر تطور بسيط في فاعلية الإرسال عالي الدوران في لعبة التنس للمجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب هذا التطور البسيط في المجموعة الضابطة إلى الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة واسلوبه ، فضلاً عن انتظام الطلبة في الممارسة العملية والاستمرار في تعلم مهارة الإرسال عالي الدوران في لعبة التنس ساعد على تثبيت التعلم وفقاً للمنهج المتبع في مقررات المنهج المعتمدة في الكلية ، إذ يمكن أن يؤثر تكرار التمرين على حركة معينة إلى الوصول للهدف " ( وجيه محجوب : 1987 : 179 ) ، لذلك " يبقى المنهج المتبع بحاجة إلى توظيف الاستراتيجيات والأساليب الحديثة التي تتماشى مع الحداثة والتقدم في طرائق تدريس التربية الرياضية التي تستمر بالتطور بتطور الظروف الخاصة بدرس التربية الرياضية والعلوم المساعدة الأخرى التي تسنده " ( محمد هاتو : 2018 : 98 ) . وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى للبحث ، والتي مفادها ( هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء لمهارة الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس ولصالح الاختبار البعدي ) .

### 3 – 3 عرض وتحليل الاختبارات البعدية لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

#### جدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات المستخدمة		المجموعة		قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
		التجريبية	الضابطة		
فاعلية	س-	183,5	139,8	4,722	معنوي
	ع	22,382	16,427		
قوة	س-	63,7	52,2	5,287	معنوي
	ع	5,113	4,055		
التكنيك	س-	54,2	40,4	4,357	معنوي
	ع	8,876	3,397		
الدقة	س-	65,6	47,2	4,442	معنوي
	ع	9,265	8,281		

قيمة ( T ) الجدولية ( 2.87 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 18 )

يبين الجدول ( 3 ) الخاص بالاختبارات البعدية لاختبار فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ففي مؤشر الفاعلية ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 183.5 ) وانحراف معياري ( 22.382 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ( 139.8 ) ، وانحراف معياري ( 16.427 ) ، وباستخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 4.722 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.87 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية

( 18 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في مؤشر القوة ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي المجموعة التجريبية ( 63.7 ) وانحراف معياري ( 5.113 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ( 52.2 ) ، وانحراف معياري ( 4.055 ) ، وباستخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 5.287 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.87 ) تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) وعند درجة الحرية ( 18 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي مؤشر التكنيك ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي المجموعة التجريبية ( 54.2 ) وانحراف معياري ( 8.876 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ( 40.4 ) ، وانحراف معياري ( 3.397 ) ، وباستخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 4.357 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.87 ) تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) وعند درجة الحرية ( 18 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في مؤشر الدقة ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي المجموعة التجريبية ( 65.6 ) وانحراف معياري ( 9.265 ) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ( 47.2 ) ، وانحراف معياري ( 8.281 ) ، وباستخراج قيمة ( T ) المحسوبة والبالغة ( 4.442 ) وهي أكبر من قيمة ( T ) الجدولية والبالغة ( 2.87 ) تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) وعند درجة الحرية ( 18 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من الجدول ( 3 ) ظهر تطور في فاعلية الإرسال عالي الدوران في لعبة التنس للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب هذا التطور إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من المعلومات الخاصة بالتغذية الراجعة الداخلية أكثر من المجموعة الضابطة واستثمروا ما تحقق من تحسن لديهم من خلال التصحيحات الفنية للمراحل الحركية لمهارة الإرسال عالي الدوران ، وهذا يتطلب عملاً مستمراً من أجل تصحيح هذا الخطأ اعتماداً على الاستراتيجية المتبعة في العملية ، وهذا يعني إن المجموعة التجريبية قد تأثر أداؤها نتيجة التغذية الراجعة الداخلية المصاحبة للأداء والمعلومات التصحيحية التي كانوا يتلقونها من قبل الباحث من خلال عرض تصوير الأداء ليتمكن الطالب من مشاهدة ما وقع به من أخطاء والاستماع إلى تصحيح من قبل الباحث ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( وجيه محجوب : 2000 : 50 ) " بأن تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي بالرياضي إلى النجاح وخاصة إذا ربط هذا التصور والتخيل بالناحية الفكرية الناتجة عن الشرح والتوضيح البصري واللغوي للمهارة الحركية والمتصورة هي مكونات حركية منقولة عن طريق النظر والسمع في البداية تكون هذه الصورة عامة مع عدم التركيز على الأمور الغير واضحة وبعد ذلك يثبت هذا التصور من خلال الممارسة والخبرة " .

وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى للبحث ، والتي مفادها ( هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء لمهارة الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس ولصالح المجموعة التجريبية ) .



#### 4 - الخاتمة

توصل الباحث لعدة استنتاجات هي :

- 1 . كان لاستخدام التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجيات التعلم الذاتي تأثير إيجابي كبير في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس لدى أفراد المجموعة التجريبية .
- 2 . كان للطريقة المتبعة من قبل المدرس ( الأمري ) تأثير في تحسين فاعلية الإرسال عالي الدوران ( قوة ، دقة ، تكنيك ) في لعبة التنس لدى أفراد المجموعة الضابطة .
- 3 . حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة ( الداخلية ) وفق استراتيجيات التعلم الذاتي تقدماً بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة التي اعتمدت على طريقة ( مدرس المادة ) .

وتوصل الباحث إلى عدة التوصيات هي :

- 1 . ضرورة التأكيد على استخدام التغذية الراجعة بجميع أنواعها في تحسين المهارات الأساسية في لعبة التنس .
- 2 . استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث من قبل العاملين في العملية التعليمية قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي .
- 3 . إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات مختلفة ومهارات أساسية أخرى .

المصادر :

- ❖ طلعت منصور؛ التعلم الذاتي وارتقاء الشخصية : ط1 ( القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1977 ) .
- ❖ عايد كريم الكنانى ؛ مقدمة فى الإحصاء وتطبيقات SPSS : ( النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ) .
- ❖ عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم السامرائي ؛ كفايات تدريسية فى طرائق تدريس التربية الرياضية : ( جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ) .
- ❖ محمد عبد الوهاب علي ؛ أثر استخدام تمرينات خاصة وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير فاعلية الإرسال عالي الدوران بالتنس : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2012 ) .
- ❖ محمود عنان ؛ قراءات فى البحث العلمى : ( القاهرة ، دار الفكر العربى ، 2004 ) .
- ❖ محمد هاتو علي ؛ تأثير استراتيجيتي لعب الأدوار والتعلم الذاتي في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الفنية في لعبة المصارعة الحرة للطلاب : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان ، 2018 ) .
- ❖ نغم صالح نعمة ؛ تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004 ) .
- ❖ وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) .
- ❖ وجيه محجوب ( وآخرون ) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ط2 ( بغداد ، دار الكتب ، 2000 ) .
- ❖ وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمى ومناهجه : ط2 ( عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2004 ) .
- ❖ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ( بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ) .



## تأثير استخدام الكيو آر في تحسين تعليم كاتات الشوتوكان لمدربي الكاراتيه

### The effect of using of QR- code in improving the education of kata for karate instructors

محمد عاصم محمد غازي

كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

[gfx20044@hotmail.com](mailto:gfx20044@hotmail.com)

#### - الملخص

في اطار التقدم التكنولوجي و استخدام تكنولوجيا الوسائط المتعددة في العملية التعليمية في تحسين مستوي التعلم ، وترجع الأهمية في توفير الوقت علي المتعلمين اثناء عملية التعلم الحركي تهدف الدراسة الي تحسين تعليم كاتا الشوتوكان و تصميم الكيو آر باستخدام الحاسوب استخدام الباحث المنهج الوصفي للدراسة علي عينة من مدربي الكاراتيه وعددهم (45) مدرب بالاتحاد المصري للكاراتيه . وجاءت النتائج الحث على ضرورة استخدام تقنيات الكيو آر عن طريق البرامج المتاحة علي شبكة الانترنت ، عقد دورات متخصصة لمدربي الكاراتيه في مجال استخدام الكيو آر لتدريس محتوى الكاتات في تحسين و تعليم كاتا الشوتوكان في الكاراتيه .

الكلمات الافتتاحية : الكيو آر ، الشوتوكان

#### Abstract :

In the context of technological progress and the use of multimedia technology in the educational process in improving the level of learning, and the importance of saving time on learners during the process of learning locomotor The aim of the study to improve the education of Kata Shotokan and the design of the computer using the computer use descriptive method of study on a sample of trainers Karate and the number of (45) coach of the Egyptian Karate Federation, and the results came to urge the use of the techniques of QR- code through programs available on the Internet, the holding of courses for karate instructors in the use of QR- code to teach the content of karate in Improving and teaching kata in the Shotokan karate.

Keywords: QR- code, Shotokan

#### مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر توظيف مستحدثات تكنولوجيا التعليم في التدريس من الموضوعات المهمة والمعاصرة ، وقد أدرك الجميع أن مصير الأمم رهن بإبداع أبنائها، ومدى تقديمهم لمشكلات التغير ومطالبه. وتحمل التربية موقعاً بارزاً ضمن إطار النقلة المجتمعية ، كما أن التعليم أحد أهم الأركان التي شملتها رياح التغير والتجديد.

وتكنولوجيا التعليم من العلوم التربوية التي شهدت نمواً وتطوراً سريعاً في العصر الحديث. وبالرغم من أن هذا العلم بمفهومه الحديث – كمدخل لتطوير التعليم ، علم حديث نسبياً ربما ترجع بدايته الحقيقية إلى ما بعد الحرب العالمية الثانية، إلا أن جذوره تمتد إلى الماضي البعيد، فمنذ أن بدأ الإنسان في تعليم النشء وهو يحاول جاهداً تحسين هذا التعليم والارتقاء به، فاستخدم الإنسان الحصى في العد كما استخدم أيضاً العديد من المواد التي لها القدرة على نقل التعلم ويظهر ذلك بوضوح في آثار الحضارات القديمة مثل الحضارة المصرية القديمة حيث استخدم المصريون القدماء الكتابة والتماثيل والصور كما يظهر أيضاً في الحضارة اليونانية والرومانية القديمة (خميس، 2003)

ويمكن تحديد مراحل تطور هذا العلم في ثلاث مراحل رئيسية هي: مرحلة التركيز على المواد التعليمية المنفصلة ومرحلة التركيز على العدد والآلات ومرحلة التركيز على الطرق والأساليب والاستراتيجيات، وهي تلك المرحلة التي يهتم هذا البحث بها لأنها تلك المرحلة التي اهتمت بتوظيف مستحدثات تكنولوجيا التعليم من حيث الأداء والتفاعل في التعليم حيث أن استخدام تكنولوجيا التعليم بطريقة فعالة، يساعد

على حل الكثير من المشكلات التعليمية بشكل عام ، و في تدريس الرياضيات بشكل خاص. ويحقق للتعليم عائدا كبيرا ويمكن أن يوفر الجهود التي نبذلها، وقد أثبتت الأبحاث عظم الإمكانيات التي توفرها تكنولوجيا التعليم للمدرسة ومدى فعاليتها في عملية التعليم والتعلم. (الكميشي، 1427هـ)

فقد توصل الخياط والعجمي: إلى أن استخدام تكنولوجيا التعليم يساعد في تحقيق الأهداف التعليمية، وتشويق الطلاب، وجذب انتباههم نحو الدرس، وتقريب موضوع الدرس إلى مستوى إدراكهم، وتحسين اتجاههم نحو موضوع الدرس. كما ذكر أن تكنولوجيا التعليم يمكن أن تساعد على تعليم أفضل للدارسين على مختلف أعمارهم ومستوياتهم العقلية، وتوفر الجهد في التدريس، وتخفف العبء عن كاهل المدرس، كما أنها تساهم في رفع مستوى التعليم ونوعيته. (العجمي، 2001)

يشير كل من فيري (Ireer) 1996 و محمد مرسل (2004): أن الكاتا تعني الانسجام والهدوء في الأداء مع القوة تعد وسيلة هامة في الاعداد البدني تحسين مستوى اللياقة البدنية ، وأنه عند التدريب علي اداء الكاتا هناك شقين (تعليم المهارات الحركية التي تحتويها الكاتا – تحسين تطوير الأداء للقدرات المؤثرة علي اداء الكاتا ، وأن المنافسة الحقيقية ليست اهارالمحكمين بل منافسة اللاعب من نفسه لأظهار الفهم الحقيقي لمعني اداء الكاتا وهدف كل حركة من حركات الكاتا وما تحتواه من مهارات هجومية أو دفاعية (أرباب، 2004)

ومن هنا جاءت فكرة تجميع أفضل ما قامت باستخدامه من وسائل وبرامج تقنية لتسهيل علي المدرسين في عملية التعلم الحركي لمجموع الكاتات في مدرسة الشوتوكان حتي تساعد علي توفير المحتوى التعليمي لمجموعة الكاتات في اقل وقت وأقل مجهود و اي وقت عند الاستخدام إلى مميزاتها العديدة في توفير الجهد والوقت والمال، إلى جانب ما تتمتع به من إمكانية التحوار مع الطالب ، الذي يعد محور العملية التعليمية وبالتالي إعطائه دوراً أكبر في تنفيذها وأصبح من المؤلف على شبكة الإنترنت مشاهدة نوعيات عديدة وجديدة من هذه التقنيات والتي توفر الصوت، الفيديو، المحاكاة وتصاميم شكل الكيو أو ويمكن تحميلها بسهولة على جهاز الكمبيوتر واستخدامها وتعديلها .

ويؤكد الموسى ( 2000 م) على أهمية دمج الكيو أو في العملية التعليمية ، خصوصا فيما يتعلق بالاتصال ، وتناول في مقاله البريد الإلكتروني والقوائم البريدية ومجموعات الأخبار كوسائل يتم استخدامها لتعزيز العلاقة بين الطلاب وبينهم وبين معلمي التربية الرياضية بما يخدم العملية التعليمية، وأكد على ضرورة توفر المقومات المادية ومنها الأجهزة وتصميم البرامج التربوية والدعم الفني والتدريب وأشار إلى المعوقات التي يتعين مراعاتها وهي ضعف البنية التحتية ، قلة البرامج التربوية باللغة العربية ، وقلة عدد المتخصصين على مستوى التعليم العام في مجال تكنولوجيا التعلم إلى جانب المشكلات الفنية ومشكلات إتقان اللغة الإنجليزية. الواقع أن السنوات الأخيرة شهدت زيادة كبيرة في استخدام تقنيات تكنولوجيا التعلم في الكليات والجامعات و المدارس للتعليم العام وساعد التطور في وسائل الاتصال الإلكتروني في تغيير طريقة تدريس المساقات الدراسية ، كما أدى استخدام تقنيات تكنولوجيا التعلم إلى تغيير نمط العلاقات بين الطلبة والأساتذة و المعلمين ، حيث أصبح الطلاب أكثر انخراطاً في دراستهم . (سعيد، 2001)

ويؤكد Salyer (2006 م): على إن ما يسعى إليه الطلاب هو الانهماك الذهني والنقدي في العلاقات بين الظواهر، وفي الأطر التحليلية، وفي دراسة المشاكل من منظور متعدد الأبعاد. حيث لم يعد كافيا أن يلقي الأستاذ محاضرة عن الحقائق والأرقام والمعطيات. كما لم يعد مقبولا توقع حفظ الطلبة المعلومات عن ظهر قلب وإعادة ما جاء في المناهج الدراسية دون تفكير. أصبح يتعين على المربين تصميم تكاليفات تحت الطلبة على التفكير من خلال التصاميم بطريقة سهلة ومشوقة بأشكال الكيو أو. (Salyers, 2006)

ويتفق كل من Franklin and Peat (2006): مع هذا الرأي ويؤكدان على أن تكنولوجيا تقنيات الكيو أو غيرت فعلا دور الطالب من خلال ورش العمل في المؤتمرات ( مؤتمر التعليم في قطر 2016 " قيادة التعلم: رؤى معاصرة" ، كما غيرت دور معلمي التربية الرياضية ، و أدت إلى جعل الطالب هو محور العملية التعليمية ، كما ساهمت في بلورة فكرة التعلم مدى الحياة ، وأصبح كثير من الطلاب يتوقعون أن تمتد عملية التعلم إلى خارج حدود غرفة الصف، كما تفاعل الكثير من الأساتذة بإنشاء مواقع إلكترونية، ومدونات إلكترونية (بلوغز) من خلال بلورة كل ذلك تحت أشكال الكيو أو (Qr- codes))، وخصصوا مواضيع للمناقشة مما يتيح للطلبة توجيه الأسئلة ومواصلة النقاش بعد انتهاء الحصة الدراسية، وهو ما يمكن تفسيره ب "تواجد الأستاذ" على مدار الساعة من خلال المواقع الألكترونية و برامج التواصل الاجتماعي ( الفيس بوك ، الواتساب ) (Franklin, 2006)

يرى Agarwal (2001): أنه يمكن تحقيق هدفين من خلال توظيف تقنيات الإنترنت (الكيو أو) في العملية التعليمية، الأول عن طريق إعادة إنتاج أو تصميم بعض جوانب أو نشاطات المادة باستخدام الكيو أو .على سبيل المثال نشر مفردات المادة أو قائمة القراءات المطلوبة أو نشر الدرجات الفصلية للطلاب ، الثاني استحداث بعض النشاطات والاستفادة من إمكانيات تكنولوجيا التعلم (تقنيات الكيو

أر ( لتعزيز اتصال الطلاب فيما بينهم وبين أستاذ المادة من خلال Bulletin Board أو 10) . Chat Room أو تصميم Bar codes , Qr (( Codes (Agarwal, 2001)

يؤيد Talley (2008): الفكرة ويشجع على الاهتمام بتصميم مثل هذه الخدمات التي تساعد على تفاعل المعلمين فيما بينهم ، كما تساعد على حثهم على الابتكار والتفكير والربط بين ما يدرس في قاعة المحاضرات أو الفصل و فصول أخرى في مكان ثاني علي مستوي العالم من خلال الرابط activeglobe أفكار الآخرين . (Talley, 2008)

أهمية الدراسة :

- توفير الوقت علي المتعلمين اثناء عملية التعلم الحركي
  - استخدام تقنيات الوسائط المتعددة في العملية التعليمية والتدريبية
  - القدرة علي التعلم السريع والتعلم المتقن من خلال التعامل مع النموذج الصحيح
- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الي تحسين تعليم كاتا الشوتوكان من خلال :

1. تصميم الكيو أر باستخدام الحاسوب.
  2. تأثير الكيو أر علي تحسين وتعليم كاتات الشوتوكان لمدربي الكاراتيه .
- تساؤلات الدراسة :
1. ما هي مراحل برنامج الكيو أر ؟
  2. ما هو تأثير استخدام الكيو أر تحسين وتعليم كاتات الشوتوكان لمدربي الكاراتيه ؟
- حدود الدراسة :
- 1- تناول الدراسة الحالية واقع تصميم واستخدام تقنية الكيو أر في التعلم الحركي
  - 2- الدراسة الحالية تقتصر على معلمي الكاراتيه اثناء التعلم الحركي تمت الدراسة خلال العام 2017/2018م
- منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي الذي يعد ملائماً لمثل هذه الدراسات، حيث تسعى إلى استطلاع آراء أفراد عينة من معلمي و مدربي الكاراتيه ، وقد تم تصميم أداة الاستبيان لجمع المعلومات عن طريق برنامج Google From ، والدخول إلى وصلات الخاصة بأسماء معلمي و مدربي الكاراتيه وعناوينهم البريدية حيث تم إرسال الاستبيان إلى تلك العناوين و التواصل عن طريق الواتساب حيث تم استخدام كلا الوسيلتين في إيصال استمارة الاستبيان ، البريد الإلكتروني و الواتساب . وبعد مرور أسبوع تم إرسال رسالة تعقيبيه follow up تحت أفراد العينة على الاستجابة وروعي إرفاق الاستبيان بها مرة أخرى ، تفادياً لأي احتمال لفقدانه أو مسحه عن طريق الخطأ .

مصطلحات الدراسة:

1-الكيو أر : هو اختصار Quick Response Code والتي تعني رمز الاستجابة السريعة وهي تقنية لتحويل البيانات لترميز خاص بطريقة عشوائية على شكل مربعات صغيرة طولاً وعرضاً داخل مربع افتراضي يتكون من ثلاث مربعات في الزاويتين العلويتين والزاوية السفلية اليسرى وبداخلها مربع عبارة عن محددات الترميز . تم اختراع هذه التقنية في اليابان عام 1994 بواسطة شركة Dens Wave

2- مدرسة الشوتوكان : هذه المدرسة الأكثر شعبية بين المدارس في مصر وهية عبارة عن 26 كاتاو المؤسس غيشين فوناكوشي المميزات:دمج جميع الألعاب الصينية والأوكيناوية.

3- الكاتا: القتال الوهمي وهو تخيل بعض الخصوم في اربعة اتجاهها والقيام بحركات الدفاع والهجوم ضدهم.

الدراسات المرجعية :

- دراسة يحي بكير بكلي (2015) عنوان: "استخدام رمز الاستجابة السريعة Code QR في قطاع المكتبات والمعلومات:

الدروس المستفادة من التجربة الدولية". وقد استهلت دراسته حول الأدوات الازمنة من أجل تطبيق رمز الاستجابة السريعة في المكتبات. وكذا الشرح المفصل حول كيفية عمل هذه التقنية وطريقة فك الشفرة من خلال القارئ Reader Code QR وأهم البرامج

التي يمكن من خلالها تصميم رمز الاستجابة السريعة أيضا تحدث عن الاستخدامات والانعكاسات الممكنة من خلال إدماج رمز الاستجابة السريعة Code QR في المكتبات ومؤسسات المعلومات، ومبرزا أهم الوظائف التي تقوم بها هذه التقنية في المكتبات وهي أكثر من 12 استخداما . وتناول أيضا في دراسته على العقبات المحتملة في مواجهة مشاريع رموز الاستجابة السريعة Codes QR حيث أمناء المكتبات قد تواجههم عقبات وتحديات قد تعصف بمشاريعهم رغم كل

دراسة ( تيللي Talley ) (2008): حول كيفية تحويل مادة دراسية يتم تدريسها بالطريقة التقليدية إلى مادة يتم توظيف الإنترنت فيها بشكل أساسي، حيث استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع الطلاب المسجلين في مادة الاقتصاد خلال الفصل الصيفي في جامعة Dakota State، وقد تم اعتماد الإنترنت وسيلة رئيسة لعرض مفردات المادة والواجبات التي طلب من الطلاب حلها وموافاة أستاذ المادة بها عن طريق الإنترنت ، كذلك تم عرض نتائج ودرجات الطلاب على الإنترنت . استهدفت الدراسة التعرف إلى مزايا وعيوب استخدام الإنترنت ومدى استعداد الجامعة والأساتذة والطلاب على التوسع فيها وما إذا كانت هناك معوقات أو جوانب فنية تحتاج إلى معالجتها و تناولت الدراسة تفاصيل تطبيق التجربة التي روعي فيها أن يتولى نفس عضو هيئة التدريس تدريس شعبتين من نفس المقرر في فترة زمنية واحدة ، بحيث يتم التدريس في أحدهما بعن طريق الإنترنت ، والأخرى بالطريقة التقليدية المعتادة.

ألقت الدراسة الضوء على دور عضو هيئة التدريس في تسهيل عملية التعلم واستخدام التقنيات الحديثة خصوصا في حالة استبدال الاتصال الغير مباشر بين المدرس والطالب بالاتصال المباشر . توصلت الدراسة أن عضو هيئة التدريس لا زال يلعب الدور الرئيس في توجيه العملية التعليمية ، وعندما يكون مرتاحا وملما باستخدام التقنية فإن فرص زيادة مشاركة الطلاب تكون مساوية أو أكثر من نظام المحاضرة. وخلصت الدراسة إلى تعريف نواحي الضعف والقوة في التدريس باستخدام الإنترنت واقتربت الحلول لتعظيم الناتج من العملية التعليمية .

دراسة ونيج (Wingard)(2007): في التعرف على التغييرات التي نتجت على التدريس بنظام الانتظام نتيجة توظيف أعضاء هيئة التدريس للإنترنت، وقد شارك فيها أعضاء هيئة التدريس يمثلون 7 جامعات تم اختيارهم على أساس ضلوعهم في استخدام الإنترنت في تدريس المقررات، وقد تم تعريف الخبرة على أنها تمثل استخدام عضو هيئة التدريس للإنترنت في تقديم المادة العلمية وتنظيم المحاضرات وفقا ل 4 فئات هي : "الخبرة التدريسية" وتعني استخدام المواد المعززة بالإنترنت لمدة لا تقل عن 4 فصول دراسية، "المادة المعززة" Instructional Rich وتعني المقرر الدراسي الذي يتضمن النصوص ، الرسوم، التسجيلات، الفيديو، أما "التفاعل" فيعني النشاطات ، الاختبارات القصيرة وأخيرا "الاتصال" الذي يتمثل في استخدام تقنيات الكيو آر ومجموعات النقاش وفرق العمل.

دراسة فيركلن وبت ( Franklin and Peat ) (2006): أن التقنية الحديثة ساعدت على توفير مرونة كبيرة في أساليب التعلم حيث أصبح بإمكان الطلاب الاستفادة من البيئة التعليمية الجديدة للدخول إلى المادة التعليمية في الأوقات التي تلائمهم مع إمكانية التغذية الراجعة ، وتناولت تجربة الجامعات الأسترالية، التي يتم فيها الأخذ بفكرة التعليم وجها لوجه والاستفادة من الإنترنت لتوفير المصادر المختلفة الإضافية ، كما سلطت الدراسة الضوء على جامعة Sydney، حيث تم اعتماد أسلوب التعليم المعزز بالكمبيوتر والإنترنت في تدريس المواد العلمية. وأكدت الدراسة على أن استخدام الإنترنت في التدريس لا يعني بأي حال الاستغناء عن الطريقة التقليدية في التدريس التي ينتظم فيها الطلاب في الفصل الدراسي ، إنما تعتبر عملية مكملية ، وتعمل على تسهيل وتعزيز العملية التعليمية. إن التعليم الذي يهدف إلى غرس عادة التعلم مدى الحياة ينبغي أن يتسم بالمرونة و بتعدد الوسائل التي تسهم في تنمية شخصية الطلاب وفي غرس مهارات التعلم الذاتي. أخيرا أوصت الدراسة بأهمية الأخذ في الاعتبار باحتياجات الطلاب من ناحية وبمتطلبات سوق العمل من ناحية أخرى .

تحليل الدراسات المرجعية .

تناول الباحث ما توفر لديه من دراسات سابقة وعددها (4) تناولت استخدام تقنيات الأنترنت في العملية التعليمية من (تقنيات الكيو آر في تعزيز العملية التعليمية ) استخدام الأنترنت في استخدام التقنية و أثناء التنفيذ ، و ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية عند تطبيق الدراسة و بدونها لا تصلح في الإجراءات

- 4- استخدام المستحدثات التكنولوجية في عملية التطوير
- 5- ملائمة التقنية المتطورة مع احتياجات المتعلمين
- 6- استخدام منهجية وتقنية الكيو آر في عملية التطوير

أجراء البحث

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وذلك للملاءمته لطبيعة الدراسة.

## ثانياً عينة البحث:

قام الباحثين تحديد مجتمع الدراسة من مدربي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي 2017/2018 باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية لمنطقة كفرالشيخ للكراتيه حيث بلغ عددهم ( 45 ) مدرب شروط اختيار عينة الدراسة

- أن يكونوا من ذو المؤهلات العلمية
- أن يكون من حاصل على الاعتماد من لجنة المدربين بالاتحاد المصري للكراتيه
- أن لا يقل عمرهم التدريبي عن (10) سنوات تدريب

تم إجراء البحث وفقاً لثلاث مراحل وهي :

### 1- المرحلة الأولى " الإعداد " :

- تحديد الإطار العام للبحث مجالاته وأهدافه والمتغيرات الأساسية المراد تحليلها وكذلك تحديد خطوات البحث والأدوات الملائمة ووسائل جمع البيانات وذلك بالرجوع إلى المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة وكذلك شبكة المعلومات العالمية .

-الاتفاق مع الجهات المعنية بالدراسة ( منطقة كفرالشيخ للكراتيه ) من أجل الإطلاع على عدد المدربين لإجراء الدراسة والتنظيمات مثل توزيع الاستبيانات

- إعداد الأدوات والأجهزة المطلوبة والتأكد من صلاحيتها ودقتها .

### 2- المرحلة الثانية " الدراسات الاستطلاعية " :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجرائها على عينة قوامها (10) مدربين من المدربين المعتمدين من قبل الاتحاد المصري للكراتيه في يوم 2018/11/1 وكان الهدف منها :

1- التأكد من صلاحية الدراسة و الموافقات من الجهة الادارية بأجراء الدراسة .

### 3- المرحلة الثالثة " الدراسة الأساسية " :

قام الباحث بإجراء القياسات على عينة البحث من طول و العمر و عمر الممارسة الفعلية لمهنة التدريب من خلال السجلات الوظيفية وخاصة بشؤون اللاعبين بالمنطقة

## ثالثاً: وسائل أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث الوسائل والأدوات اللازمة لتحقيق اهداف البحث وهي:

4- الوسائل المستخدمة في الدراسة

(حاسب آلي ) -- كاتا شو

5- المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بتقنة الكيو آر .

6- الاستبيان لمعرفة آراء الخبراء عينة البحث عن العبارات التي تدور حولها محاور الدراسة . مرفق ( 1 )

## جدول يبين التجانس بين افراد العينة

جدول رقم ( 1 )

المتغيرات الأحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
---------------------	---------------	--------	-------------------	----------	--------

العمر	33.2	33.0	1.15	0.908-	0.711
مدة الممارسة	10.4	10.00	4.61	0.554	0.463-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 5 = 4.5

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل التفلطح تنحصر بين (0.711، -0.463) وأن جميعها تقع بين +1 وهو ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء لعينة البحث تراوحت بين (0.908، -0.554) وأن هذه القيم إنحصرت بين +3 مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالي في متغيرات العمر الطول و مدة الممارسة مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

### تصميم الاستبيان :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات ذات الصلة تم تحديد محاور الاستبيان حيث اشتمل على ثلاث محاور

#### المحور الاول: الاتجاهات نحو استخدام تقنية الكيو أر

هل تمتلك مهارة استخدام تقنية الكيو أر ؟	نعم	%	لا	%	مربع كاي
تتوافر اهم الادوات اللازمة لتصميم الكيو أر :	16	53.33	14	46.67	8.4
الماسح الضوئي(قارئ الكيو أر)	15	50.0	15	50.0	9.2
الحاسب الآلي	19	63.33	11	36.67	7.1
الانترنت	20	66.76	10	33.34	6.2
تواجهني مشكلات فنية عند استخدام الكيو أر	18	60.0	12	40.0	7.2
يمكن عمل الكيو أر من خلال برامج خاصة	19	63.33	11	36.67	7.1
يمكن عمل الكيو أر من خلال برامج جرافيك	20	66.76	10	33.34	6.2
يمكن من عمل الكيو أر من خلال مواقع مجانية أو بأجر	22	73.33	8	26.66	9.6

ومن خلال الجدول الموضح أعلاه نلاحظ أن أغلب المديرين أكدوا على أن مراحل التصميم في الكيو أر هي سواء كانوا يستعملون هذه الطريقة أو أنهم يفضلون استعمالها أن عملية التصميم هي الطريقة التي تمكن من تبين مراحلها بينهم وهذا ما يدل على أهمية عملية التصميم أثناء الانتقاء ونجد في الجدول التالي أن نسبة ما يمتلك مهارة الكيو أر والقدرة على استخدامه من خلال توافر المكنات و القدرة على التعامل مع المواقع الإلكترونية والتي بلغت (73.33%) وجاءت نتيجة مربع كاي بنسبة (9.6)و النتيجة من ذلك ان العمل لديه القدرة على عمل نتيجة إيجابية

### المحور الثاني :

الاتجاهات نحو استخدام تقنية الكيو أر



العبارات	لا أوافق بشدة %	لا أوافق %	لا رأي لي %	أوافق %	أوافق بشدة %	المتوسط المرجح	SD	الاتجاه
تشجيع مفهوم التعليم المستمر	0.00	0.00	0.00	43.24	56.76	4.57	0.50	أوافق بشدة
إحاطة المدرب بالتقنية الجديدة	0.00	0.00	2.70	40.54	56.76	4.54	0.56	أوافق بشدة
تنظيم أفضل للمحتوي التعليمي	0.00	2.70	10.81	35.14	51.35	4.35	0.79	أوافق بشدة
تحقيق مفهوم التعليم الالكتروني	0.00	0.00	10.81	51.35	37.84	4.27	0.65	أوافق بشدة
دور المدرب نحو التقنية	0.00	2.70	2.70	70.27	24.32	4.16	0.60	أوافق
القدرة علي استخدام تقنية الكيو ار	0.00	5.41	8.11	56.76	29.73	4.11	0.77	أوافق
القدرة الاستيعابية للمدربين	0.00	5.41	10.81	54.05	29.73	4.08	0.80	أوافق
تنظيم مجموعات النقاش	0.00	0.00	21.62	48.65	29.73	4.08	0.72	أوافق
نماذج الكترونية من الكيو ار	0.00	5.41	24.32	32.43	37.84	4.03	0.93	أوافق
زيادة الجرعة التعليمية عن التقنية	0.00	8.11	13.51	54.05	24.32	3.95	0.85	أوافق
توفير تغذية راجعة فورية	0.00	8.11	13.51	67.57	10.81	3.81	0.74	أوافق
الاتفاق بمتطلبات سوق العمل	0.00	5.41	35.14	54.05	5.41	3.59	0.69	أوافق
تكافؤ الفرص بين المدربين	0.00	13.51	27.03	54.05	5.41	3.51	0.80	أوافق
عملية تعليمية أكثر ديمقراطية	2.70	5.41	37.84	51.35	2.70	3.46	0.77	أوافق
مراعاة الفروق الشخصية	0.00	18.92	29.73	40.54	10.81	3.43	0.93	أوافق
أبذل مجهودا أقل في التحضير	2.70	35.14	16.22	43.24	2.70	3.08	1.01	بدون رأي

- الاستبيان للعرض علي خبراء في المناهج وطرق التدريس

تم عرض الاستبيان على الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والقياس والتقويم لحساب صدق المحكمين وعددهم (10) وكانت النتيجة بموافق بنسبة ما بين (45.44% : 86.42 %) في الجدول التالي يوضح المعالجات الاحصائية

جدول رقم (2)

عدد العينة	الوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا2
10	6.3	6.0	2.502	*74.25

\* قيمة (كا2) = 74.25 كا2 الجدولية عند درجة حرية (5) ونسبة خطأ  $\leq (0.05)$  تساوي = 1.72

يتضح من الجدول رقم (2) من خلال المحاور المرفقة به علي وجود نسبة الاتفاق التي تتراوح ما بين (45.44% : 86.42 %) وجاءت مربع كا2 بنسبة (74.25%) وهي نسبة دالة معنوياً

نتائج الدراسة : وقد أسفرت البحث عن .:

- 1- الحث على ضرورة استخدام تقنيات الكيو أر عن طريق البرامج المتاحة علي شبكة الانترنت
- 2- عقد دورات متخصصة لمدربي الكاراتيه في مجال استخدام الكيو أر لتدريس محتوى الكاتات في تحسين و تعليم كاتا الشتوكان في الكاراتيه .
- 3- توجيه اهتمام واضعي مناهج التربية الرياضية بضرورة استخدام عروض الوسائط المتعددة المحوسبة في توسيع أفق المنهاج بما يتناسب مع الفروق الفردية للطلبة من خلال استخدام تقنيات الكيو أر .
- 4- إجراء دراسات أخرى مماثلة تتناول مهارات استخدام الكيو أر في العملية التعليمية ، ومراحل تعليمية مختلفة غير تلك التي أجريت عليها الدراسة.

المراجع

- 1- علي محمد الخياط ، احمد كامل العجمي. (2001). : اثر استخدام تكنولوجيا التعليم على تنمية مهارات التحصيل لدى طلاب المدرسة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة اسيوط ، 2001 م ص 265.
- 2- لطيفة الكميشي. (بلا تاريخ).توظيف الوسائل التعليمية في تعزيز المناهج الدراسية". المعلوماتية. ع 13. صفر 1427 . ص 42-34.
- 3- محمد عطية خميس. (2003). : منتوجات تكنولوجيا التعليم . القاهرة ، : ط1، دار الكلمة ، ص 18 .
- 4- محمد مالك سعيد. (2001). : معلم القرن الحادي والعشرين (اختياره-إعداده- تنميته) في ضوء التوجهات الإسلامية) ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- محمد مرسل أرباب. (2001). المبادئ الاساسية في رياضة الكاراتيه . الاسكندرية : منشأة المعارف

المراجع الاجنبية

- 6- Agarwal, R. (2001). (2001): Paper presented at the Allied Social Science Association Meeting (January 2001).
- 7- Franklin, S. a. (2006). (2006)Managing Change :The use of Mixed Delivery Modes to Increase Learning Opportunities . Available at: [http://www.ascilite.org.au/conferences/coffs00/papers/sue\\_franklin.pdf](http://www.ascilite.org.au/conferences/coffs00/papers/sue_franklin.pdf) (visited on 12/11/2006).
- 8- Salyers, V. (2006). The Effects of web- Enhanced & Traditional Classroom Instructional Methods On Course Outcomes and Student.
- 9- Talley. (2008). :Taking Principles of Microeconomics Online: Successful Strategies for Internet Delivery". . op. cit.

## اثر فترة المنافسات في الأجواء الحارة في بعض متغيرات الكليتين الوظيفية للاعبي كرة اليد

الباحث : أ.م.د. حسين عبد الأمير حمزة شربه  
جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[emai\\_sms@yahoo.com](mailto:emai_sms@yahoo.com)

## الملخص

تكمن أهمية البحث في التعرف على مستوى الأداء الوظيفي للكليتين لدى لاعبي كرة اليد من خلال الكشف على بعض التغيرات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم كالتغير في تركيز ( الصوديوم ، اليوريا ، الكرياتينين ) والتي تعد من المؤشرات الحيوية والمهمة التي تعكس مدى سلامة وظائف الكلية وبالتالي مدى تلاؤم الجهد المبذول مع القابلية الوظيفية للكليتين .

وتتمثل مشكلة البحث في أن أداء مباريات كرة اليد خلال الموسم التنافسي الذي يتميز بالأجواء الحارة تفرض متطلبات كبيرة على وظائف أجهزة الجسم بشكل عام والكليتين بشكل خاص لا بد من معرفتها والتوصل إلى خلق التكيفات المناسبة لها بما يضمن استمرار اللاعبين على نفس مستوى الأداء ووقايتهم من أثارها السلبية .

وقد هدف البحث إلى التعرف على تأثير فترة المنافسات في الأجواء الحارة في بعض متغيرات الكليتين الوظيفية للاعبي كرة اليد . وافترض الباحث أن لفترة المنافسات في الأجواء الحارة تأثير في بعض متغيرات الكليتين الوظيفية للاعبي كرة اليد . واشتمل الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي في حل مشكلة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بفرق أندية ( النجف الرياضي ) و ( المسيب الرياضي ) بكرة اليد – فئة المتقدمين – الدرجة الممتازة للموسم الرياضي ( 2017 – 2018 ) ، وتم بعدها اختيار عينة عشوائية مكونة من ( عشرة لاعبين ) . واستنتج الباحث حدوث زيادة في تركيز كل من ( اليوريا ، الكرياتينين ) ضمن الحدود الطبيعية لتلك المؤشرات في حين لم تحدث أي زيادة في تركيز الصوديوم . إما أهم التوصيات فتضمنت التأكيد على إجراء وحدات تدريبية في أجواء مشابهة للأجواء التي تقام بها المباريات لخلق التكيفات المطلوبة .

## الكلمات المفتاحية

المنافسات ، الأجواء الحارة ، المتغيرات الوظيفية ، الكليتين

## Effect of competition period in hot weather in some variables of the functional kidneys for handball players

researcher

Ass.Pro.Dr. Hussein Abdul Ameer Hamzah sharba

Iraq –Babylon university –college of physical education and scientific research

emai\_sms@yahoo.com

### Abstract

The goal of the research is to identify the level of function of the kidneys in handball players by detecting some of the biochemical changes that occur in the body, such as the change in the concentration of sodium, urea, creatinine, which is a vital and important indicators that reflect the safety of the kidney functions and thus the suitability of the effort With functionality of the kidneys. The problem of the research is that the performance of handball games during the competitive season, which is characterized by hot weather impose a large requirements on the functions of the body in general and both kidneys in particular must be known and to create adaptations appropriate to ensure that players continue to the same level of performance and prevention of negative effects .The researcher hypothesized that the duration of the competitions in the hot weather has an effect on some variables of the functional kidneys of the handball players. The third section includes the research methodology and field procedures. The researcher used the descriptive approach in solving the research problem. The research community was determined by the teams of (Najaf Sports Club) and (Musayeb Sports) handball - the class of applicants - the excellent grade for the sports season (2017 - 2018) Then choose a random sample of (ten players). The researchers concluded that there was an increase in the concentration of urea and creatinine within the natural limits of these indicators, while there was no increase in sodium concentration. The most important recommendations included the emphasis on conducting training units in an weather similar to the weather in which matches are held to create the necessary adjustments.

key words

Competitions, warm atmosphere, functional variables, kidneys

## 1- المقدمة

يعد جسم الإنسان البشري من ذوات الدم الحار ، فعندما تتغير درجة حرارة المحيط عن درجة حرارة الجسم تسعى أجهزة الجسم المختلفة إلى خلق حالة من التوازن المستمر مع اختلاف درجات الحرارة

إذ أن الأجواء الحارة سوف تحدث زيادة سريعة في الاستجابة للارتفاع في درجة حرارة الجسم لكي يحافظ على التوازن الحراري ( Satok . 1993 , p.90 ).

وبذلك تعد درجة الحرارة إحدى العوامل البيئية ذات التأثير المباشر على جسم الإنسان وهو في حالة الراحة فكيف الحال وهو في حالة بذل جهد بدني مستمر لفترة طويلة من الزمن ، إذ انه يجب توظيف أهم أجهزة الجسم للقيام بذلك العمل والاستمرارية .

لذا فان العمل الوظيفي للكليتين الذي يتأثر باستجابة الجسم لتغيرات الأجواء سواء كانت حارة أو باردة من الأمور التي يجب معرفتها وبشكل خاص لدى لاعبي كرة اليد ، لذا يجب على الرياضي والمدرّب على حد سواء معرفة التغيرات البيوكيميائية التي تؤثر على كفاءة العمل الوظيفي للكليتين عند ممارسة هكذا نوع من الجهد يتميز بقوة وسرعة الأداء واستمراره لفترة طويلة مما يؤدي إلى توجيه العملية التدريبية بشكل علمي صحيح ذات نتائج جيدة وقدرة عالية على الانجاز بدون التأثير على صحة الرياضي بل على العكس تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى الصحي وبالتالي بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في ضرورة التعرف على مستوى الأداء الوظيفي للكليتين لدى لاعبي كرة اليد من خلال الكشف عن بعض التغيرات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم كالتغير في تركيز ( الصوديوم ، اليوريا ، الكرياتينين ) والتي تعد من المؤشرات الحيوية والمهمة التي تعكس مدى سلامة وظائف الكلية وبالتالي مدى تلاؤم الجهد المبذول مع القابلية الوظيفية للكليتين لدى لاعبي كرة اليد .

مما لا شك فيه أن التعرض للجو الحار خلال فترة المنافسة له آثار سلبية ليس على الأداء الرياضي فقط بل على الصحة العامة للرياضي بشكل عام . إذ يتطلب من الرياضي المحافظة على حالة الاستقرار والتجانس في العمل الوظيفي وتنظيم العلاقة مع الجهد البدني المبذول ، حيث أن العمل الوظيفي لأجهزة جسم الرياضي وفي مقدمتها عمل الكليتين له علاقة مباشرة بعمليات التمثيل الغذائي لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي . إذ يتركز عمل الكليتين هنا على التخلص من بعض مخلفات التمثيل الغذائي وكذلك المحافظة على موازنة السوائل والأملاح في جسم الإنسان . ومن هنا جاءت مشكلة البحث في أن أداء مباريات كرة اليد خلال الموسم التنافسي الذي يتميز بالأجواء الحارة تفرض متطلبات كبيرة على وظائف أجهزة الجسم بشكل عام والكليتين بشكل خاص لا بد من معرفتها والتوصل إلى خلق التكيفات المناسبة لها بما يضمن سلامة اللاعبين واستمرارهم على مستوى الأداء المتميز نفسه . وهدف البحث الى التعرف على تأثير فترة المنافسات في الأجواء الحارة في بعض متغيرات الكليتين الوظيفية للاعبي كرة اليد . وافترض الباحث ان لفترة المنافسات في الأجواء الحارة تأثير في بعض متغيرات الكليتين الوظيفية للاعبي كرة

## 2- اجراءات البحث

### 2-1 منهج البحث

للبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع الدراسة وأهدافها ، واعتمد الباحث هنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته العلمية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه فالمنهج الوصفي هو " التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور حيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية . ( وجيه محجوب ، 2002 ، ص 267 ) .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بفرق أندية ( النجف الرياضي ) ونادي ( المسيب الرياضي ) بكرة اليد – فئة المتقدمين ( الدرجة الممتازة ) للموسم الرياضي ( 2018-2019 ) والبالغ عددهم ( 28 ) لاعب ، بعدها تم اختيار عينة عشوائية مؤلفة من ( 10 ) لاعبين من كلا الفريقين ( 5 ) من كل فريق ، واعتمد الباحث

في الاختيار المشاركة الفعلية للاعبين في المباراة بشروطها لأطول فترة ممكنة . بعد أن تم استبعاد حراس المرمى وذلك بسبب اختلاف طبيعة الجهد المبذول خلال المباراة .

## 2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة

### \* الملاحظة

\* جهاز الطرد المركزي ( center fuge ) يستخدم لفصل مكونات الدم ، حيث يتم من خلاله الحصول على السيرم ( serum ) يدور هذا الجهاز بسرعة ( 3000 ) دورة بالدقيقة . ( ياباني الصنع )  
\* الماصة المايكروية ( من نوع ألماني الصنع ) .

\* جهاز حاسوب .

\* أنابيب حفظ الدم ( Tubes ) .

\* حقن طبية سعة ( 5 cc ) .

\* قطن + محلول معقم + صندوق تبريد ( coll box ) لنقل عينات الدم .

\* كترات ( kit ) مستوردة لغرض قياس متغيرات البحث .

\* جهاز تحليل الدم – جهاز قياس الطيف الضوئي ( spectrophotometer ) لاستخراج نتائج المتغيرات قيد الدراسة .

## 2-4 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من فريق نادي القاسم ونادي السلطان فئة المتقدمين وذلك في يوم ( الجمعة المصادف 2018/6/21 ) وقد بلغ عدد العينة الاستطلاعية ( 5 ) لاعبين ، وهم من ضمن عينة البحث . وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث أثناء عمله والتعرف على مدى سلامة وصلاحية الأجهزة والمواد المستخدمة في البحث والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبهم على كيفية أداء الواجبات الخاصة بهم . هذا وقد تم سحب عينات دم من اللاعبين للتأكد من آلية سحب الدم وكفاءة الفريق الطبي .

## 2-5 إجراءات البحث الميدانية

### 2-5-1 تحديد متغيرات البحث

تم تحديد متغيرات البحث التي لها علاقة بموضوع الدراسة وهي كل من ( الصوديوم ، اليوريا ، الكرياتينين ) .

### 2-5-2 التجربة الرئيسية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية خلال المباراة الرسمية التي جمعت فريقين النجف المسيب وتندرج هذه المباراة ضمن مباريات الدوري الممتاز لكرة اليد التي اقامها الاتحاد المركزي للعبة للموسم الرياضي 2018 – 2019 . واشتملت التجربة الرئيسية على الإجراءات التالية

#### 2-5-2-1 الإجراء القبلي

تضمن الإجراء القبلي سحب عينات من الدم بمقدار ( 5 CC ) من كل لاعب من عينة البحث قبل بداية المباراة بحيث يكون اللاعبون في حالة الراحة الكاملة وبدون ممارسة أي جهد بدني ، وكانت درجة حرارة الجو ( 40c ) وقد تم السحب بواسطة فريق طبي متخصص ، ومن الوريد في منطقة العضد من وضع الجلوس الطبيعي على كرسي . ثم افراغ الدم من الحقن إلى أنابيب حفظ الدم والمرقمة من B1-B10 إذ يشير الحرف B إلى سحب الدم القبلي وكل رقم على الأنبوبة يقابله اسم لاعب في استمارة التسجيل . وبعد إكمال عملية السحب الدم ووضعها في الأنابيب قام الباحث بنقلها إلى المختبر لغرض الفصل واستخراج السيرم بواسطة جهاز فصل الدم . ومن ثم يسحب السيرم ويوضع في أنبوبة فارغة ( تيوب ) تحمل الرقم نفسه لأنبوبة حفظ الدم وبعد ذلك تم حفظها في صندوق التبريد ( COLL BOX ) ونقلها إلى مختبر الحلة الجراحي في بابل لإجراء القياسات الخاصة بمستوى المتغيرات قيد الدراسة .

#### 2-5-2-2 الإجراء البعدي

تضمن الإجراء البعدي عملية سحب الدم من اللاعبين المشاركين في المباريات بعد الجهد مباشرة ، وبالإجراءات نفسها لعملية سحب الدم في الاختبار القبلي .



## 3-2-5-2 الإجراءات المختبرية

بعد أن تمت عملية سحب الدم ، تم نقله إلى مختبر مستشفى الحلة الجراحي- بابل ، حيث تمت عملية فصل عينات الدم للحصول على السيرم بواسطة جهاز ( center fuge ) وبسرعة دوران (3000) دورة / دقيقة . لأغراض قياس متغيرات الدراسة وهي كل من ( الصوديوم ، اليوريا ، الكرياتينين ) وبواسطة جهاز ( spectrophotometer ) وحسب التعليمات المرفقة بكل كت .

## 6-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS ومنها استخرج الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسيط

- الانحراف الربيعي

- اختبار ولكوكسن .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج المؤشر الوظيفي للكلية ( الصوديوم ) في القياس القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للمؤشر الوظيفي للكلية ( الصوديوم ) في القياسين القبلي والبعدي وقيم ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين القياسين

المتغير*	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة**	الدلالة
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
الصوديوم	148.5	3	149	3.25	0.849	0.39	غير معنوي

\* النسبة الطبيعية للصوديوم تتراوح من ( 136 - 155 M.MOL/ L ) . طبقاً للنشرة الطبية لمنظمة الصحة العالمية .

\*\* اعتمدت النتائج عند نسبة خطأ 0.05 .

يتبين من الجدول (1) قيم الوسيط والانحراف الربيعي لمؤشر (الصوديوم) في القياسين القبلي والبعدي ومستوى الدلالة لقيمة ولكوكسن المحسوبة والتي كانت اكبر من 0.05 مما يشير الى عدم معنوية الفروق بين القياسين لمتغير الصوديوم .

ويرى الباحث أن السبب في بقاء تركيز الصوديوم بعد الجهد ضمن النسبة الطبيعية والتي تتراوح ما بين ( 136-155 M.MOL/L ) وعدم ظهور فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لحمل المنافسة إلى التكيفات الحاصلة لدى اللاعبين من جراء التدريب في أجواء حارة مشابهة للأجواء التي تجري فيها المباريات . إذ يشير ( Guton ) إلى أن هكذا نتائج تدل على تكيف اللاعبين مع الجو الحار بواسطة التعرض المستمر والمتزايد للتدريب تحت هذه الأجواء مما سبب تكيف الغدد العرقية بزيادة امتصاص الصوديوم من العرق قبل وصوله إلى الجلد وتعويض الأملاح ومنها ( كلوريد الصوديوم ) عن طريق تناول الماء والسوائل والأملاح ما بين الوحدات التدريبية ( Arthur C.Guton,M.D&,2001,P.927 ) وهذا يتفق مع ما جاء به ( هزاع بن محمد الهزاع 2009 ) في أن التدريب البدني في الجو الحار يؤدي إلى زيادة حجم الغدد العرقية وإمكاناتها على إفراز العرق ، نع انخفاض تركيز المنحلات في سائل العرق وخاصة الصوديوم ، دلالة على ترشيد هذا العنصر الذي له دور في توازن سوائل الجسم . ويمكن تفسير ذلك على أن التعرق الغزير أثناء الجهد البدني في الجو الحار المصحوب بفقدان السوائل وايونات الصوديوم يقوم بتحفيز عمل هرمون الدوستيرون بالحث على ترشيد طرح الصوديوم في البول ، مما يحافظ على تركيزه في البلازما ، بينما يقوم الهرمون المضاد للإدرار بحث الكلية على زيادة امتصاص الماء ، مما يساعد على بقاء السوائل داخل الجسم. (هزاع بن محمد الهزاع ، 2009 ، ص542-547) .

2-3 عرض نتائج المؤشرات الوظيفية للكلية ( اليوريا ) و( الكرياتينين ) في القياس القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للمؤشرات الوظيفية للكلية ( اليوريا ) و( الكرياتينين ) في القياسين القبلي والبعدي وقيم ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين القياسين

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة**	الدلالة
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
اليوريا	4.2	0.375	6.65	0.725	2.809	0.005	معنوي
كرياتينين	77.5	5.75	97.5	4.75	2.831	0.005	معنوي

\* النسبة الطبيعية لليوريا تتراوح من ( 3.3-7.5 M.MOL/L ) وللكرياتينين تتراوح من ( 124-62M.MOL/L ) . طبقا للنشرة الطبية لمنظمة الصحة العالمية  
 \*\* اعتمدت النتائج عند نسبة خطأ 0.05 .

يتبين من الجدول (2) قيم الوسيط والانحراف الربيعي لمتغيري (اليوريا والكرياتينين) في القياسين القبلي والبعدي ومستوى الدلالة لقيمة ولكوكسن المحسوبة والتي كانت اقل من 0.05 مما يشير الى معنوية الفروق بين القياسين .

ويعزو الباحث السبب في زيادة تركيز كل من اليوريا و الكرياتينين في الدم بعد حمل المنافسة عما هو عليه قبل الحمل إلى أن معظم الناتج القلبي من الدم يتركز إلى العضلات العاملة وهذا طبعا يكون على حساب كمية الدم الواصلة إلى بقية أجهزة الجسم ومنها الكليتين فتقل بذلك كفاءتها الوظيفية حيث تعد كل من ( اليوريا ، الكرياتينين ) من المؤشرات المهمة لوظيفة الكليتين . وتعد زيادة نسبتها هنا مؤشر سلبي لعمل الكليتين. ولكن نلاحظ في الوقت نفسه أن تلك الزيادة تقع ضمن الحدود التي تتراوح لمتغير اليوريا ما بين ( 3.3-7.5 M.MOL/L ) ولمتغير الكرياتينين ( 62-124 M.MOL/L ) على الرغم من شدة وطول فترة الحمل الذي يتعرض إليه اللاعبون في كرة اليد في الأجواء الحارة . ويرجع ذلك إلى التكيفات الحاصلة في أجواء مشابهة لأجواء حمل المنافسة . وهذا يتفق مع ما جاء به ( Japues 1984 ) " في أن الدم الواصل إلى الكليتين في أثناء الراحة 22% من نسبة الدم لقيام هذا الجهاز بوظائفه المهمة لتصفية الجسم من الفضلات والسموم ، فان هذه النسبة تقل لتصل إلى 3% خلال الجهد البدني طويل الأمد والمجهد لذهاب النسبة الأكبر من الدم إلى العضلات العاملة للقيام بالجهد البدني المطلوب ونتيجة للتدريب اليومي المنظم إلى وجود حالة من التكيف المزمّن لعمل الكليتين من خلال قيامها بعملية الطرح لمتغير الكرياتينين و اليوريا بواسطة الفلتر من خلال الكبيبة والطرح النبيبي. ( Japues R.Poortmos, 1984,p126) .

- 4- الخاتمة : توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وكما يأتي :
  - 1- إن المؤشر الوظيفي للكلية ( الصوديوم ) لا يتأثر بحمل المنافسة للعبة كرة اليد في الأجواء الحارة اذا كان اللاعبين على مستوى جيد من التكيف الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم .
  - 2- تحدث زيادة في تركيز كل من ( اليوريا ، الكرياتينين ) ما يدل على تأثر وظائف الكليتين عند تعرض اللاعبين لحمل المنافسة في الأجواء الحارة .
  - 3- لا تؤدي هذه الزيادة في التراكمات إلى اختلال في وظائف الكليتين كونها تتدرج ضمن الحدود الطبيعية لهذه المتغيرات .
  - 4- يؤدي التدريب المنتظم في أجواء مشابهة لحمل المنافسة إلى حدوث تكيفات في بعض المؤشرات الوظيفية للكليتين لدى لاعبي كرة اليد .
- ومن خلال تلك الاستنتاجات اوصى الباحث بما يأتي :
  - 1- التأكيد على إجراء وحدات تدريبية في أجواء مشابهة للأجواء التي تقام بها المباريات لخلق التكيفات المطلوبة .
  - 2- ضرورة تعويض السوائل والأملاح المفقودة لدى اللاعبين في الأجواء الحارة وشرب كميات معتدلة من الماء مع عصير الفواكه سواء خلال الوحدات التدريبية أو خلال المنافسة للمحافظة على توازن السوائل والأملاح في الجسم الرياضي ، الأمر الذي يساعد في رفع القدرات البدنية و الفسلجية .
  - 3- إجراء دراسات مشابهة على المؤشرات الوظيفية الأخرى للكليتين في الأجواء الحارة مثل ( البوتاسيوم ، حامض اليوريك ، إنزيم الرنين ، إنزيم فوسفات الكرياتين ، الكلوبيولين ) .
  - 4- ضرورة إجراء دراسة مشابهة عن تأثير الأجواء الباردة على العمل الوظيفي للكليتين.

#### المصادر

- عبد الجليل محمد عبد القادر : التفاعل بين التدريب البدني والتكيف الحراري ، عرض التنظيم الحراري اثناء الرياضة في الاجواء الحارة ، المجلة الدورية السعودية للطب الرياضي ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، العدد الثالث ، 1997 .
- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني – الاسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية ، ج2، الرياض جامعة الملك سعود ، 2009 .
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .
- Apues R.Poortmos : " Exerssies &Renal Function In Jur-sports Medicin , Vol-1-Brux celles, 1984.
- Arthur C.Guton,M.D&; Medical physiology " SAUNDERS COMPANY , 20<sup>th</sup> ed , U.S.A , 2001.
- A.Divix,H-G Kunttgen & : The Olympic Book Of Sports Medicine , Vol -1-Oxford ,London ,1th ed , 1988.
- Robert.k.Murray & : Harpers Biochmistry : Middle East Edition,25<sup>th</sup>ed , U.S.A , 1997.
- Amarillo Medical Specialists .LLP ;"How to Interpret your Blood Test result review your lap test results review your lab test results " Pakistan.2003.
- T . M . Sanders and C.M. Bloor ; "Effects of Endurance Exercise On serum enzyme Activities in the Dog – pig - & man"Experimental Biology and Medicine , Vol -1 , U.S.A , 1997.
- Timoty W .Noakes , & Causes of Exercise Related Collapse In Hot Weather : chapter 48 .2002.
- Satok " The mechanism of sweat secretion perspective in exereise and spart medieine " Vol.b , Dubuque , AL Brown and benck mark <u,k . 1993.

**أنماط المعاملة الوالدية وعلاقتها بالصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل**  
**الباحث: أ.د. حيدر عبد الرضا الخفاجي**  
**العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**  
**البريد الإلكتروني: haiderabdulrada@gmail.com**

هدف البحث الى التعرف على أنماط المعاملة الوالدية والصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، وكذلك التعرف على علاقة أنماط المعاملة الوالدية بالصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى الطلاب . استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية. تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2017-2018 م. أما عينة البحث فقد تكونت من (80) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. اعتمد الباحث مقياس مبارك (2010) في قياس أنماط المعاملة الوالدية ومقياس محمد (2013) لقياس الصلابة النفسية ، ومقياس العلوان والعطيات (2010) لقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية ، وقد استخرج الباحث الأسس العلمية للمقاييس. استعمل الباحث وسائل إحصائية مختلفة في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss). ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث هي ان النمط الديمقراطي ونمط الحماية الزائدة من أكثر أنماط المعاملة شيوعا لدى الأبوين في تعاملهم مع أبنائهم الطلاب ، وان الطلاب يتمتعون بالصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط حقيقية بين أنماط المعاملة الوالدية والصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى الطلاب.

**الكلمات المفتاحية: أنماط المعاملة الوالدية ، الصلابة النفسية ، الدافعية الأكاديمية الذاتية ، الطلاب.**

The patterns of parental behavior and its to the psychological hardness and self-motivation of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon

The aim of the research was to identify the patterns of parental treatment, psychological rigidity and self-motivation in the students of the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences at Babel University, as well as the relationship of parental treatment patterns with the students' psychological rigidity and self-motivation. The researcher used the descriptive method in the survey method and the correlative relations. The research community is a fourth stage student in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year 2017-2018. The research sample consisted of (80) students randomly chosen. Mubarak scale (2010) used by the researcher in the measurement of patterns of parental treatment and the scale of Muhammad (2013) to measure the psychological rigidity, and the scale of Alwan and Al-Attiyat (2010) to measure the self-academic motivation. The researcher used different statistical methods in the extraction of the results of the research through the use of the statistical bag (spss). One of the most important conclusions of the research is that the democratic pattern and the excess protection pattern are of the most common treatment patterns of parents in dealing with their children students, and that students have the psychological hardness and self- academic motivation. The results also showed a real correlation between the patterns of parental treatment, psychological rigidity and self- academic motivation of the students.

**Keywords: parental treatment patterns, psychological rigidity, self-motivation, students.**

## 1- المقدمة

يعد التعليم الجامعي ميدانا للعديد من الدراسات التي تناولت مشكلات طلبة الجامعة وبينت هذه الدراسات ان من اكثر المشكلات التي تواجههم في الوقت الحاضر والتي تشتد آثارها في المستقبل مشكلات دراسية وأسرية واجتماعية وصحية وشخصية واقتصادية ونفسية وغيرها.

لقد اجمع الكثير من علماء التربية وعلم النفس والاجتماع على أهمية دور الأسرة في تنشئة أفرادها وبناء شخصياتهم ، فهي نقطة البداية التي ينطلق منها الانسان نحو الحياة ليصبح فردا واعيا ومستجيبا للمؤثرات الاجتماعية ، وان الأساليب التي يمارسها الآباء في معاملتهم لأبنائهم تؤثر في تكوينهم النفسي والاجتماعي وتمثل حجر الزاوية في تكوين شخصياتهم وتوافقهم .

فإذا ما كانت الأساليب المتبعة من قبل الأب أو الأم أو كليهما خاطئة وهدامة فانها تثير مشاعر الخوف والقلق وعدم الشعور بالأمن والشعور بالعجز والإحباط في نفوس الأبناء والتي يترتب عليها انعكاسات سلبية على حالتهم النفسية ، اما اذا كانت هذه الاساليب سوية بناءة تقوم على الثقة المتبادلة والتفاهم والحب والاحترام فإنه سترتب عليها تنشئة أبناء متوافقين يتمتعون بالصحة والصلابة النفسية فضلا عن تنشيط الدوافع الإيجابية لديهم.

تبرز الصلابة النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية كعوامل حيوية ومهمة من عوامل الشخصية لدى الطلاب والتي لها دور حاسم في تحسين الجانب النفسي والمعرفي والبدني ومواجهة الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها الطالب في الجامعة والحياة العامة ، لذا فان الفشل في عدم مواجهة الضغوط والأحداث المؤلمة بقوة وصلابة من قبل الطلاب له تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسمية لديهم وأن من الركائز المهمة التي تبقى الطالب قويا أمام الظروف الصعبة هي امتلاكه للصلابة النفسية التي تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة والتكيف معها مع الاستمرار في حالة من الصحة النفسية ، وأن الطلبة الذين يمتلكون الصلابة النفسية والدافعية الاكاديمية يكونون أقوىاء ويتفاعلون مع مدرسيهم أكثر من غيرهم وقادرين على تحقيق أهدافهم. لذا تبرز مشكلة البحث الحالي في ضوء نظرة الشباب الى المستقبل لاسيما طلبة الجامعة وقلقهم من عدم تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وأحلامهم المستقبلية بعد ان أصبح الشعور بالإحباط سائد بينهم للذين ما زالوا في مرحلة الحياة الجامعية بسبب العديد من المشكلات الاجتماعية (منها المعاملة الوالدية) والاقتصادية والصحية والضغوط النفسية التي عانت منها اغلب شرائح المجتمع ومنها شريحة الشباب . لذا فان الاهتمام بمشكلات الشباب الجامعي بات من الضروريات التي تحتاج الى معالجات لان مرحلة الشباب من المراحل التي تتعرض للضغوط النفسية ومراعاتها التي تصل أحيانا الى أزمات حادة تؤدي الى اضطرابات سلوكية تأخذ صور متعددة بينها الشعور بالقلق والانفعال أحيانا والتي تؤثر على صلابتهم النفسية ودافعتهم الاكاديمية. ولعل طبيعة التعامل اليومي للوالدين قد يؤثر على مستوى الصلابة النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية لطلاب الجامعة بصورة مباشرة ومنهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ومن هنا فان انخفاض مستوى الدافعية للتعلم من المشكلات التربوية التي تواجه التربويين وعلماء النفس المعنيين بقضايا التعلم والشعور بانخفاض المستوى العلمي مما يستدعي الالتفات الى هذه القضية ودراستها والعناية بها. لذا هدف البحث الى التعرف على أنماط المعاملة الوالدية والصلابة النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية لدى الطلاب ، وكذلك التعرف على علاقة أنماط المعاملة الوالدية بالصلابة النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية لدى الطلاب. وقد افترض الباحث وجود علاقة ارتباط قوية بين انماط المعاملة الوالدية والصلابة النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية لدى الطلاب.

## 2- إجراءات البحث:

استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية.

## 1-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2017-2018م ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

## 2-2 أدوات البحث :



### أولاً: مقياس أنماط المعاملة الوالدية :

اعتمد الباحث مقياس أنماط المعاملة الوالدية لمبارك (مبارك، 2010، 162) (ملحق 1) لأنه يناسب عينة وأغراض البحث الحالي ، يتكون المقياس من (44) فقرة موزعة على أبعاد المقياس الأربعة وهي (النمط الديمقراطي ، نمط الحماية الزائدة ، النمط التسلطي ، نمط الإهمال) للأب والأم بواقع (11) فقرة لكل بعد (نمط) . أما بدائل الإجابة فهي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، لا) أعطيت لها الدرجات على التوالي (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) . أعلى درجة كلية يحتمل ان يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (220) درجة ، وأدنى درجة كلية محتملة هي (44) درجة ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (132) درجة . أما ما يخص النمط الواحد فان أعلى درجة كلية للنمط الواحد هي (55) درجة وأدنى درجة كلية هي (11) درجة ، والمتوسط الفرضي له هو (33) درجة .

### ثانياً: مقياس الصلابة النفسية:

اعتمد الباحث مقياس الصلابة النفسية ل محسن محمد(محمد ، 2014 ، 298) (ملحق 2) لأنه يناسب عينة وأغراض البحث الحالي بعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض فقراته، يتكون المقياس من (26) فقرة موزعة على أبعاد المقياس . أما بدائل الإجابة فهي (دائماً ، أحياناً ، ابداً) أعطيت لها الدرجات على التوالي (3 ، 2 ، 1) . أعلى درجة كلية يحتمل ان يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (78) درجة ، وأدنى درجة كلية محتملة هي (26) درجة ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (52) درجة . وكلما ارتفعت درجة المستجيب على المقياس دل ذلك على وجود صلابة نفسية لديه.

### ثالثاً: مقياس الدافعية الاكاديمية الذاتية:

اعتمد الباحث مقياس الدافعية الاكاديمية الذاتية ل احمد العلوان وخالد العطيات (العلوان والعطيات، 2010، 715) (ملحق 3) لأنه يناسب عينة وأغراض البحث الحالي بعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة على بعض فقراته، يتكون المقياس من (24) فقرة موزعة على أبعاد المقياس . أما بدائل الإجابة فهي (موافق بدرجة كبيرة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة) أعطيت لها الدرجات على التوالي (5، 4، 3، 2، 1) . أعلى درجة كلية يحتمل ان يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (120) درجة ، وأدنى درجة كلية محتملة هي (24) درجة ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (72) درجة . وكلما ارتفعت درجة المستجيب على المقياس دل ذلك على وجود دافعية اكااديمية ذاتية لديه.

### 2-3 التجربة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقاييس الثلاثة ووضوح فقراتهما للطلاب، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيقها ، قام الباحث بتطبيقها على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) طلاب اختبروا عشوائياً، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقاييس وفقراتها واضحة وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن مقياس أنماط المعاملة الوالدية بلغ (15) دقيقة ، في حين بلغ متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن مقياس الصلابة النفسية (11) دقيقة، (12) دقيقة لمقياس الدافعية الاكاديمية الذاتية.

### 2-4 الأسس العلمية للمقاييس:

#### أولاً: صدق المقاييس:

تم التحقق من ذلك باستخدام مؤشر الصدق الظاهري، حيث عرضت المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي (ملحق 3)) وقد نالت جميع الفقرات على موافقة الخبراء بنسبة (100%).

#### ثانياً: ثبات المقاييس:

للتحقق من ثبات المقاييس استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار حيث طبقت على عينة قوامها (10) طلاب(عينة الدراسة الاستطلاعية نفسها) ، ثم أعيد التطبيق على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين . وتم حساب معامل الثبات من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لكل مقياس . حيث بلغ معامل الثبات لمقياس أنماط المعاملة الوالدية (0,82) ، وبلغ لمقياس الصلابة النفسية (0,85) ، وبلغ لمقياس الدافعية الاكاديمية الذاتية (0,86).

### 2-5 التجربة الرئيسية:



تم تطبيق المقاييس الثلاثة معا على عينة البحث البالغة (80) طالبا من خلال توزيع استمارات الاستبانة عليهم بعد توضيح ما هو مطلوب منهم والإجابة عن استفساراتهم، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بها ثم معالجتها إحصائيا لاستخراج النتائج .

## 2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث وسائل إحصائية مختلفة في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) والوسائل الإحصائية هي :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون .

## 4- عرض ومناقشة النتائج:

بعد تطبيق المقاييس على عينة البحث التطبيقية البالغة (80) طالبا وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، أظهرت النتائج متوسطات درجات العينة وانحرافات المعيارية وكذلك متوسطاتها الفرضية كما مبين في الجدول (1). وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس) فقد ظهر ان القيم التائية المحسوبة للأنماط الأربعة للأب والأم اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (79) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة ، حيث كانت لصالح متوسط العينة بالنسبة للنمطين (الديمقراطي والحماية الزائدة) للأب والأم مما يدل على شيوع هذين النمطين عند الأبوين في التعامل مع ابنائهم، في حين كانت لصالح الوسط الفرضي بالنسبة للنمطين (الإهمال والتسلطي) للأب والأم وهذا يعني عدم شيوع استخدام هذين النمطين عند الوالدين في التعامل مع الأبناء.

أما بالنسبة للصلابة النفسية والدافعية الأكاديمية الذاتية فقد ظهر ان القيمة التائية المحسوبة لهما كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (79) . مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة ولصالح متوسط العينة ، مما يعني ان عينة البحث لديها صلابه نفسية ودافعية أكاديمية، والجدول (1) يبين هذه النتائج .

الجدول (1) يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى أفراد العينة في متغيرات البحث

الدالة الإحصائية	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة					أنماط المعاملة الوالدية	
دالة		29,461	33	7,777	44,663	80	الديمقراطي للأب	
دالة		8,722		6,602	35,263		الحماية الزائدة للأب	
دالة		35,114		8,298	18,918		الإهمال للأب	
دالة		33,767		8,002	24,190		التسلطي للأب	
دالة		26,867		8,022	43,554		الديمقراطي للأم	
دالة		7,287		6,959	36,518		الحماية الزائدة للأم	
دالة		39,615		8,673	19,345		الإهمال للأم	
دالة		28,081		8,136	23,045		التسلطي للأم	
دالة		8,01	52	6,873	72,971		الصلابة النفسية	
دالة		12,74	72	5,83	78,55		الدافعية الأكاديمية الذاتية	

درجة الحرية = 79 مستوى الدلالة = 0,05

يتبين من النتائج في الجدول (1) ان النمط الديمقراطي هو الأكثر استخداما من قبل الأبوين وهذه النتيجة اتفقت مع معظم الدراسات التي تناولت موضوع أساليب المعاملة الوالدية مثل دراسة (علي الحلفي) (الحلفي ، 1995) ، ويعزوا الباحث هذه النتيجة الى وعي الآباء بان استخدام نمط التعامل الديمقراطي داخل المنزل يلعب دورا كبيرا في تنمية شخصية أبنائهم (إذ ان نتائج الدراسات التي أجريت على الأطفال الذين ينتمون

الى اسر ديمقراطية تشير الى أنهم كانوا أكثر نجاحا في علاقاتهم الاجتماعية ، وأكثر ميلا الى حب المنافسة ، وأكثر مراعاة لمشاعر الآخرين ، وأكثر حساسية للمدح والذم ، وقل ميلا للمشاجرة والمشاحنات . فأسلوب المنزل الديمقراطي يخلق أفرادا يستطيعون تحمل أعباء الحياة ويكونون قادرين على التفكير السليم والتعاون وتحمل المسؤولية والنهوض بالمجتمع ( الديب، 1990، 133)، وجاء نمط الحماية الزائدة للأبوين في المرتبة الثانية من حيث شيوع الاستخدام ، في حين ان نمطي الإهمال والتسلطي لم تكن شائعة الاستخدام عند الأبوين .

وللتعرف على العلاقة بين أنماط المعاملة الوالدية والصلابة النفسية لدى الطلاب تم استخدام معامل ارتباط بيرسون في ذلك حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وجميع أنماط المعاملة الوالدية للأب والأم ، إذ كانت قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0,23) عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0,05) والجدولين (3,2) يبينان ذلك.

الجدول (2) يبين دلالة الارتباط بين الصلابة النفسية وأنماط المعاملة للأب

المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
أنماط المعاملة الديمقراطية للأب	80	0,402	دالة
الحماية الزائدة للأب		0,311-	دالة
الإهمال للأب		0,316-	دالة
التسلطي للأب		0,389-	دالة

درجة الحرية = 78 مستوى الدلالة = 0,05

الجدول (3) يبين دلالة الارتباط بين الصلابة النفسية وأنماط المعاملة للأم

المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
أنماط المعاملة الديمقراطية للأم	80	0,455	دالة
الحماية الزائدة للأم		0,302-	دالة
الإهمال للأم		0,332-	دالة
التسلطي للأم		0,397-	دالة

درجة الحرية = 78 مستوى الدلالة = 0,05

تشير نتائج العلاقة بين الصلابة النفسية وأنماط المعاملة الوالدية الى وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية ونمط المعاملة الديمقراطية للأب والأم ، فالزيادة في ممارسة التعامل الديمقراطي للأب والأم مع الأبناء يؤدي الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم ، وهذه نتيجة منطقية إذ ان استخدام لغة الحوار والتفاهم بين الوالدين وأبنائهم وإعطائهم حرية التعبير وتبرير السلوكيات الخاطئة ومناقشتها معهم كل هذه الامور تمنح الابن الثقة بالنفس والشعور بالسعادة وانعدام القلق والتوتر وقلة الضغط النفسي الذي قد يتعرض له الابن من الوالدين مما يجعله صلب نفسيا .

كما ان الحماية الزائدة للوالدين لأبنائهم وعدم جعلهم يعتمدون على انفسهم في الدفاع عن انفسهم عندما يتعرضون للمشاكل والصعوبات مما يجعلهم اقل صلابة من غيرهم وهذا ما يبرر النتيجة التي تشير الى وجود علاقة ارتباط عكسية بين الصلابة النفسية ونمط الحماية الزائدة للأبوين.

ان إهمال الأولاد يتمثل بالفشل في تزويدهم بالحاجات الأساسية الجسدية والتربوية والعاطفية ، حيث يتضمن الإهمال الجسدي عدم تزويد الطفل بالغذاء والملبس المناسب ، وإهمال العناية الطبية له وعزله في البيت او عدم السماح له بالخروج من البيت او طرده ، في حين يتضمن الإهمال التربوي عدم المتابعة الجدية لسلوك الطالب والتغاضي عن أخطائه وأفعاله السيئة ، والسماح له بالتهرب عن الواجبات الدراسية وعدم تلبية احتياجاته التعليمية ، أما الإهمال العاطفي فيتضمن الفشل في تزويد الابن الرعاية النفسية وحرمانه من العطف والحنان الأبوي والسماح له بتعاطي المخدرات والكحول ومشاهدة الخلافات بين

الزوجين ، كل هذه الامور تجعل الابن يعاني من القلق والخوف والتردد في سلوكياته عند التعامل مع الأشياء ومع الآخرين ، لذا فان وجود العلاقة العكسية بين الصلابة النفسية ونمط الإهمال من الوالدين يشير الى انه كلما ارتفع مستوى الإهمال للطالب من والديه كلما ضعفت الصلابة النفسية لديه. كما تشير النتائج الى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية والنمط التسلطي للأبوين، وهذا يعني انه كلما ارتفعت درجة المعاملة التسلطية للوالدين مع الأبناء كلما ضعفت الصلابة النفسية لديهم. اذ ان استخدام الآباء والأمهات الأساليب السلبية في التعامل مع أبنائهم في مواقف الحياة اليومية لا تسهم في خلق شخصية سوية لديهم ومتكيفة مع المجتمع ، فسوء معاملة الأولاد واستخدام العنف الجسدي والنفسي معهم وإلغاء شخصيتهم ، يجعلهم أكثر عرضة للضعف في الثقة بالنفس والصلابة النفسية . وللتعرف على العلاقة بين أنماط المعاملة الوالدية والدافعية الاكاديمية الذاتية لدى الطلاب تم استخدام معامل ارتباط بيرسون في ذلك حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الدافعية الاكاديمية الذاتية وجميع أنماط المعاملة الوالدية للأب والأم ، إذ كانت قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0,23) عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0,05) والجدولين (5,4) يبينان ذلك. الجدول (4) يبين دلالة الارتباط بين الدافعية الاكاديمية الذاتية وأنماط المعاملة للأب

المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
أنماط المعاملة	80	0,452	دالة
الديمقراطي للأب		0,421	دالة
الحماية الزائدة للأب		0,366-	دالة
الإهمال للأب		0,589-	دالة

درجة الحرية = 78 مستوى الدلالة = 0,05

الجدول (5) يبين دلالة الارتباط بين الدافعية الاكاديمية الذاتية وأنماط المعاملة للأم

المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
أنماط المعاملة	80	0,651	دالة
الديمقراطي للأم		0,401	دالة
الحماية الزائدة للأم		0,382-	دالة
الإهمال للأم		0,497-	دالة

درجة الحرية = 78 مستوى الدلالة = 0,05

### 3- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحث ان آباء طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يمارسون أنماط مختلفة من التعامل مع أبنائهم الطلاب ، وان النمط الديمقراطي ونمط الحماية الزائدة من أكثر أنماط المعاملة شيوعا لدى الأبوين في تعاملهم مع أبنائهم الطلاب ، وان

الطلاب يتمتعون بالصلاية النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط حقيقية بين أنماط المعاملة الوالدية والصلاية النفسية والدافعية الاكاديمية الذاتية لدى الطلاب. وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحثان بحث الآباء والأمهات على استخدام الأساليب الديمقراطية في عملية التنشئة الاجتماعية وتجنب استخدام الأساليب السلبية في ذلك، وإجراء دراسة مماثلة في كليات وجامعات عراقية أخرى .

### المصادر :

- \* احمد فلاح العلوان وخالد عبد الرحمن العطيات. العلاقة بين الدافعية الداخلية الاكاديمية والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة معان في الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد (18)، العدد (2)، 2010.
- \* احمد نصر مبارك . التلوث النفسي وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية- ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2010 .
- \* أميرة عبد العزيز الديب . سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1990.
- \* علي عودة الحلفي . أزمة الهوية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير ، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية ، 1995.
- \* محسن محمد . الصورة الذهنية المدركة لنمط قيادة المدرب وعلاقتها بالصلاية النفسية ودافع الانجاز لدى لاعبي دوري النخبة العراقي بكرة القدم، أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، 2014.

## تأثير اضطراب الشخصية البارانونية علي مستوى الانجاز الرياضي للاعبين في بعض الالعاب الجماعية

The effect of paranormal personality disorder on the level of achievement of athletes in some group games

د/عبد الله عاصم محمد غازي  
كلية التربية جامعة عين شمس  
كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية  
[Gfx20044@hotmail.com](mailto:Gfx20044@hotmail.com)

**الملخص :** البحث يدور حول الاضطرابات الشخصية التي تعرف باسم مصطلح البارانونية وعلاقتها بمستوي الانجاز الرياضي في بعض الالعاب الجماعية وكانت عينة البحث عبارة عن (9) لاعبين في الالعاب الجامعية ( كرة القدم ، السلة ، اليد ) و مجتمع البحث كان في نادي كفرالشيخ و كانت النتائج ان درجات مستويات المقياس الاضطرابات الشخصية ( البارانونية ) الستة العلاقة بينها وبين الانجاز الرياضي كان تأثير الاضطرابات الشخصية ( البارانونية ) وذو علاقة معنوية مع الانجاز الرياضي

الكلمات الافتتاحية : اضطراب الشخصية البارانونية - الانجاز الرياضي

Abstract:

The research revolves around the personal disorders known as the term "paranoia" and its relation to the level of achievement in some sports group games. The sample of the research was (9) players in the university games (football, basketball, hand) and the research community was in the club Kafr El Sheikh and the results The levels of the scale of the personal disorders (paranoia) The six relationship between them and the achievement of sports was the impact of personal disorders (paranoia) and a relationship with the moral achievement of sports

Keys word: Paranoid Personality Disorder - Sport Achievement

## المقدمة :

يزداد الاهتمام في العصر الحالي بالفردية والشكل والتنافس والإنجاز بأنواعه المختلفة الأكاديمي والمهني والتكنولوجي والرياضي...، ذلك الاهتمام الذي ربما يساهم في زيادة انتشار نمط الشخصية النرجسية، فالثقافة الفردية تركز على الذات وأهدافها، وبالتالي فقدان العلاقات مع الآخرين، بينما تركز الثقافة الجمعية على الجماعة ومصالحها، ومن ثم فإن نمو الفردية وزيادة التركيز على الذات يعني تنامي الشخصية البارانونية (علاوي، 2015)

في ظل عالم يموج بالتغيرات المتلاحقة، والتفاعلات المتشابكة للإنسان مع البيئة المحيطة به، فقد يصاب بالقلق والاضطرابات المختلفة في الحاضر والمستقبل، وجاءت العلوم النفسية لتخطو بالإنسان نحو السواء النفسي، وجودة الحياة على كافة المستويات الحياتية، ولقد برز في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة اضطرابات الشخصية، والتي تعد حديثة الدراسة نسبياً، وحيث أنه تحتل منطقة بينية بين المرض النفسي والعقلي مع وجود فروق واضحة وخاصة بها، مما جعلها تأخذ تصنيفاً خاصاً بها، وتكمن خطورتها في عملية التشخيص، والتفرقة بينها وبين الأمراض النفسية الأخرى، فالفرد يعيش بطريقة طبيعية في المجتمع ولا يلاحظ عليه مظاهر الأمراض النفسية الواضحة، ولكن يصدر عنه أفكار، وانفعالات، وسلوكيات غريبة لا تصل إلى حد المرض الواضح، ولكنها تسبب الضيق والقلق والانزعاج لصاحبها وللمحيطين به في التعامل اليومي مع زملائه في الجامعة، أو العمل، أو الأسرة، أو علاقة الفرد بذاته. (يوسف، 2014)

## مشكلة الدراسة

لاتخلو حياة أي فرد من القلق طالما هناك طموح وآمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق وللقلق أعراض عدة من أهمها شروذ الذهن وفقدان الشهية للطعام وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض واضطراب التنفس وعدم الارتياح وغيرها. ومن خلال خبرة الباحثين المتواضعة في مراقبة تدريبات لاعبي نادي كفرالشيخ (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) وتكمن المشكلة بأن الباحثان لاحظا عدم انتباه المدربين لحالات اضطرابات الشخصية ما يعرف (بالبارانونية) لدى اللاعبين قبل المباراة وخلالها وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف حالات الاضطرابات أو معالجة حالات البارانونية بما يؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم وانجاز الفريق ككل لذا توصل الباحثان دراسة هذه الحالة لمعرفة الاضطرابات الشخصية وعلاقتها بترتيب انجاز فرق لاعبي نادي كفرالشيخ.

## أهداف البحث

1- التعرف على درجة الاضطرابات الشخصية (البارانونية) لدى لاعبي نادي كفرالشيخ

2- التعرف على العلاقة بين الاضطرابات الشخصية (البارانونية) وبين الأنجاز الرياضي

## فروض البحث

يفترض الباحث

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاضطرابات الشخصية (البارانونية) وبين الأنجاز الرياضي

## - مجالات البحث

أ- المجال البشري:- لاعبي فرق منتخب نادي كفرالشيخ للموسم الرياضي للعام 2017/2018.

ب- المجال الزمني:- للفترة من 2017/11/27 ولغاية 2018/4/30.

ج- المجال المكاني:- الملاعب بنادي كفرالشيخ.

## مصطلحات البحث :

اضطراب الشخصية البارانونية : Disorder Paranoid Personality

هو أحد اضطرابات الشخصية العشرة طبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الخامس (DSM, 2013) ويتسم هذا الاضطراب بالشك الشامل في الآخرين، وانعدام الثقة فيهم، وتفسير دوافعهم تفسيراً سيئاً، وهو ما يقيسه مقياس اضطراب الشخصية البارانونية المستخدم في الدراسة الحالية، من حيث الأبعاد التالية (الاضطهاد الذاتي



– اضطهاد الزملاء – اضطهاد الآخرين – اضطهاد إدارة النادي- الاضطهاد الأسري - الشعور بالعظمة ) ويبدأ من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد المبكرة . (غازي، 2016)

الانجاز الرياضي : ، مفهوم الإنجاز هو أن ينجز الفرد الأعمال ذات الأهمية وأن يبذل أقصى جهد فيما يقوم به من أعمال وأن يقدر على عمل الأشياء على نحو أفضل من الآخرين . (فرحات، 2002)

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

اضطراب الشخصية البارانونية Paranoid personality Disorder :

1- تعريف الشخصية البارانونية: Paranoid personality Definition

عرفها (إم.كونلر ،1992): بأنها نمط من الشخصية المولعة بالجدل والدفاع، مما يؤدي بها الى العدوانية المفرطة، وتتسم بالحساسية الزائدة ، والاهتمام الشديد بالمعاني والدوافع الخفية، وكذلك التصلب والصراحة والقسوة، وعادة ما ترتبط بقدرة عقلية عالية، وبذاكرة قادرة على تذكر المعلومات بتفاصيلها الدقيق، وبخاصة توافه الأمور التي حدثت في الماضي، كما تميل إلى المحافظة على وجود مسافة اجتماعية في العلاقات الشخصية المتبادلة والتي هي بالتالي علاقات غير مرضية عادة. وذكرت زينب شقير(2005): أن الشخصية البارانونية هي ذلك النمو من السلوك يتسم بالحساسية المفرطة، والتصلب في الرأي ، والمبالغة في الشك ، والميل إلى الغيرة، ومشاعر الحسد ، والمبالغة في تقدير الذات مع ميل الى لوم الآخرين ، واتهام العالم من حوله بالشر والعدوان ، وقد تتدخل هذه الصفات في علاقاته الشخصية ولا تساعد على عمل علاقات ناجحة خاصة.

وضح عبد الستار إبراهيم (2008): بأنها شخصية لديها أفكار اضطهادية تجاه أغلب من يحيطون به ، والشكوى من أن الناس لا يقدرونه ، كما أنه كثير المشاجرة مع زوجته لمجرد تعاملها مع شخص آخر كما أنه دائم الشكوى من الآخرين ، كما يتسم بالغرور والكبرياء والشعور بالاضطهاد السياسي .

وعرفها أحمد عكاشة(2009 : 675): بأنه اضطراب شخصية يتميز بحساسية مفرطة نحو الهزائم و الرفض ، وعدم مغفرة الإهانات والجروح وحمل الضغائن بشكل مستمر ، والشك في الآخرين ، وميل لتشوية الخبرات من خلال سوء تفسير الأفعال المحايدة على أنها عدوانية أو مليئة بالاذراء ، وإحساس قتالي ، ومتشبه بالحقوق الشخصية غير متناسب مع الموقف الفعلي ، وقابليته للغيرة المرضية، واعتقاد مستمر أن الجميع يريدون إلحاق الأذى به ، وميل إلى الإحساس بأهمية ذاتية مفرطة . وفي كثير من الأحوال إحساس مبالغ فيه بالإشارة إلى الذات.

الدراسة المتشابهة

وفي دراسة قام بها بدير (2013) تناولت النرجسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من ( 210 لاعبا من أندية المحترفين والدرجتين الأولى، والثانية لكرة القدم في الضفة الغربية بفلسطين، وكشفت نتائج الدراسة عن أن مستوى النرجسية كان عالياً حيث وصلت نسبته إلى 74 %، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين النرجسية وتقدير الذات، كذلك لم تكشف عن وجود فروق في مستوى النرجسية تعزى إلى متغيري درجة النادي، والخبرة في اللعب.

أوجه الاستفادة من الدراسات النظرية و الدراسات المرتبطة :

1- التعريف النظري بمتغيري البحث ( الاضطرابات الشخصية (البارانونية ) و الانجاز الرياضي

2- تحديد عينة البحث

3- تحديد المنهج المستخدم في البحث

4- مقارنة النتائج بالدراسات المتشابهة

5- الاستدلال التعضيد بالدراسات السابقة

6- إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها، ومن ثم الخروج باستنتاجات منها )  
مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي المتكون (9) لاعبين من فرق منتخب كفرالشيخ (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة اليد) من مجتمع التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (2) لاعباً اختيروا عشوائياً من مجتمع الاصل حيث يشكلون والجدول (1) يبين عدد اللاعبين بالمنتخب الخاص بالألعاب الجماعية المختارة قيد البحث .

جدول رقم (1)

عدد اللاعبين بالمنتخب الخاص بالألعاب الجماعية المختارة قيد البحث .

م	أسم اللعبة	عدد اللاعبين (البارانونية )	عدد اللاعبين
1	كرة القدم	3	20
2	كرة السلة	3	15
3	كرة اليد	3	15
	المجموع	9	50

شروط اختيار عينة الدراسة

- أن يكونوا من ذو الممارسين في اللعبة المختارة
  - أن يكون من حاصل علي الاعتماد في المشاركة بالموسم الرياضي
  - أن لا يقل عمرهم التدريبي عن (4) سنوات تدريب
- تم إجراء البحث وفقاً لثلاث مراحل وهى :
- 1- المرحلة الأولى " الإعداد " :
- تحديد الإطار العام للبحث مجالاته وأهدافه والمتغيرات الأساسية المراد تحليلها وكذلك تحديد خطوات البحث والأدوات الملائمة ووسائل جمع البيانات وذلك بالرجوع إلى المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة وكذلك شبكة المعلومات العالمية .
  - الاتفاق مع الجهات المعنية بالدراسة ( نادي كفرالشيخ الرياضي ) من أجل الإطلاع علي عدد المدربين لإجراء الدراسة والتنظيمات مثل توزيع الاستبيانات
  - إعداد الأدوات والأجهزة المطلوبة والتأكد من صلاحيتها ودقتها .

2- المرحلة الثانية " الدراسات الاستطلاعية " :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثين بإجرائها على عينة قوامها (6) مدربين من المدربين المعتمدين من قبل الاتحادات المعنية بالألعاب (قدم ،سلة ،يد )

1- التأكد من صلاحية الدراسة و الموافقات من الجهة الادارية بأجراء الدراسة .

3- المرحلة الثالثة " الدراسة الأساسية " :

قام الباحثين بإجراء القياسات علي عينة البحث عمر الممارسة الفعلية للتدريب من خلال السجلات الوظيفية وخاصة بشؤون اللاعبين بالنادي

ثالثاً: وسائل أدوات جمع البيانات

استخدم الباحثين الوسائل والأدوات اللازمة لتحقيق اهداف البحث وهي:

- 1- الوسائل المستخدمة في الدراسة (المقابلة الشخصية لفنية عينة البحث )
- 2- المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة باضطرابات الشخصية البارانونية والانجاز الرياضي
- 3- الاستبيان لمعرفة آراء الخبراء عينة البحث عن العبارات التي تدور حولها محاور الدراسة . مرفق ( 1 )

جدول يبين التجانس بين افراد العينة

## جدول رقم ( 2 )

المتغيرات الأحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفريط
العمر	33.2	33.0	1.15	-0.908	0.711
مدة الممارسة	4.4	3.05	1.61	0.554	-0.463

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 5 = 4.5

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل التفريط تنحصر بين (-0.463, 0.711) وأن جميعها تقع بين + 1 وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء لعينة البحث تراوحت بين ( 0.554, -0.908) وأن هذه القيم إنحصرت بين + 3 مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالي في متغيرات العمر الطول و مدة الممارسة مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

تصميم الاستبيان :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات ذات الصلة تم تحديد محاور الاستبيان حيث اشتمل المقياس علي (6) معايير :- ( الاضطهاد الذاتي - اضطهاد الزملاء (اللاعبين) - اضطهاد الآخرين (المدرسين) - اضطهاد إدارة النادي - الاضطهاد الأسرى - الشعور بالعظمة )

ملحق (1)

الأسس العلمية للاختبار (المقياس)

المقياس معروف ومقنن وملئم للبيئة المصرية فقد طبق في الكثير من الدراسات المصرية ومنها دراسة اضطراب الشخصية البارانونية، ومدي فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لعلاج اضطراب الشخصية البارانونية عند طلاب الجامعة كلية التربية عين شمس . لذلك فهذا المقياس مستوفي للأسس العلمية ( الصدق والثبات والموضوعية)

الصدق :

لجأ الباحثين الي الصدق الظاهري عن طريق نسبة الاتقاف بين السادة المتخصصين في علم النفس و علم النفس الرياضي بنسبة (95%) وهذا يعني ان المقياس صادق لن علي الباحث الحصول علي نسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق الثبات

المقياس اعتمد الباحثان على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار في حالة أعطى نفس النتيجة في القياس

في الجدول التالي يوضح نسبة الثبات

## جدول رقم (3)

م	معايير المقياس	نسبة الثبات
1	الاضطهاد الذاتي	0,87
2	اضطهاد الزملاء (اللاعبين)	0.86
3	اضطهاد الآخرين (المدرسين)	0.85
4	اضطهاد إدارة النادي	0,86
5	الاضطهاد الأسرى	0.87
6	الشعور بالعظمة	0.86
7	الأنجاز الرياضي	0,85

## المعالجات الاحصائية

استخدام الباحثين المعالجات التالية لاستخراج النتائج بطريقة علمية ( الوسط والانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - معامل الارتباط الرتب (سبيرمان))

عرض النتائج تحليلها ومناقشتها

المعايير الأول (اضطهاد الزملاء (اللاعبين) جدول رقم (4)

م	معايير المقياس	اللعبة	الوسط الحسابي	الارتباط
1	الاضطهاد الذاتي	كرة قدم   كرة سلة   كرة يد	14.32	0.7

في الجدول التالي رقم (4) نجد ان الوسط الحسابي في المعايير الأول وهو (اضطهاد الزملاء (اللاعبين) في الالعاب المختارة وصل الي (14.32%) و نسبة الارتباط (0.7%) و قمة (ر) الجدولية (0.9) وهي أقل منها عند مستوي الدلالة (0.05) وهذا يدل علي ضعف الارتباط علي مستوي الانجاز الرياضي

المعايير الثاني (اضطهاد الزملاء (اللاعبين)

جدول رقم (5)

م	معايير المقياس	اللعبة			الوسط الحسابي	الارتباط
2	اضطهاد الزملاء (اللاعبين)	كرة قدم	كرة سلة	كرة يد	16.85	0.6

في الجدول التالي رقم (5) نجد ان الوسط الحسابي في المعايير الثاني (اضطهاد الزملاء (اللاعبين) في الالعاب المختارة وصل الي (16.85%) و نسبة الارتباط (0.6%) و قمة (ر) الجدولية (0.9) وهي أقل منها عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل علي ضعف الارتباط علي مستوى الانجاز الرياضي

المعايير الثالث (اضطهاد الآخرين (المدرين)

جدول رقم (6)

م	معايير المقياس	اللعبة			الوسط الحسابي	الارتباط
2	اضطهاد الآخرين (المدرين)	كرة قدم	كرة سلة	كرة يد	14.25	0.5

في الجدول التالي رقم (6) نجد ان الوسط الحسابي في المعايير الثالث (اضطهاد الآخرين (المدرين) في الالعاب المختارة وصل الي (14.25%) و نسبة الارتباط (0.5%) و قمة (ر) الجدولية (0.9) وهي أقل منها عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل علي ضعف الارتباط علي مستوى الانجاز الرياضي

المعايير الرابع (اضطهاد إدارة النادي )

جدول رقم (7)

م	معايير المقياس	اللعبة			الوسط الحسابي	الارتباط
2	اضطهاد إدارة النادي	كرة قدم	كرة سلة	كرة يد	18.25	0.8

في الجدول التالي رقم (7) نجد ان الوسط الحسابي في المعايير الثاني المعايير الرابع (اضطهاد إدارة النادي ) في الالعاب المختارة وصل الي (18.25%) و نسبة الارتباط (0.8%) و قمة (ر) الجدولية (0.9) وهي أقل منها عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل علي ضعف الارتباط علي مستوى الانجاز الرياضي

المعايير الخامس (الاضطهاد الأسرى)

جدول رقم (8)

م	معايير المقياس	اللعبة			الوسط الحسابي	الارتباط
2	الاضطهاد الأسرى	كرة قدم	كرة سلة	كرة يد	15.75	0.7

في الجدول التالي رقم (8) نجد ان الوسط الحسابي في المعايير الخامس (الاضطهاد الأسرى) في الالعاب المختارة وصل الي (15.75%) و نسبة الارتباط (0.7%) و قمة (ر) الجدولية (0.9) وهي أقل منها عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل علي ضعف الارتباط علي مستوى الانجاز الرياضي

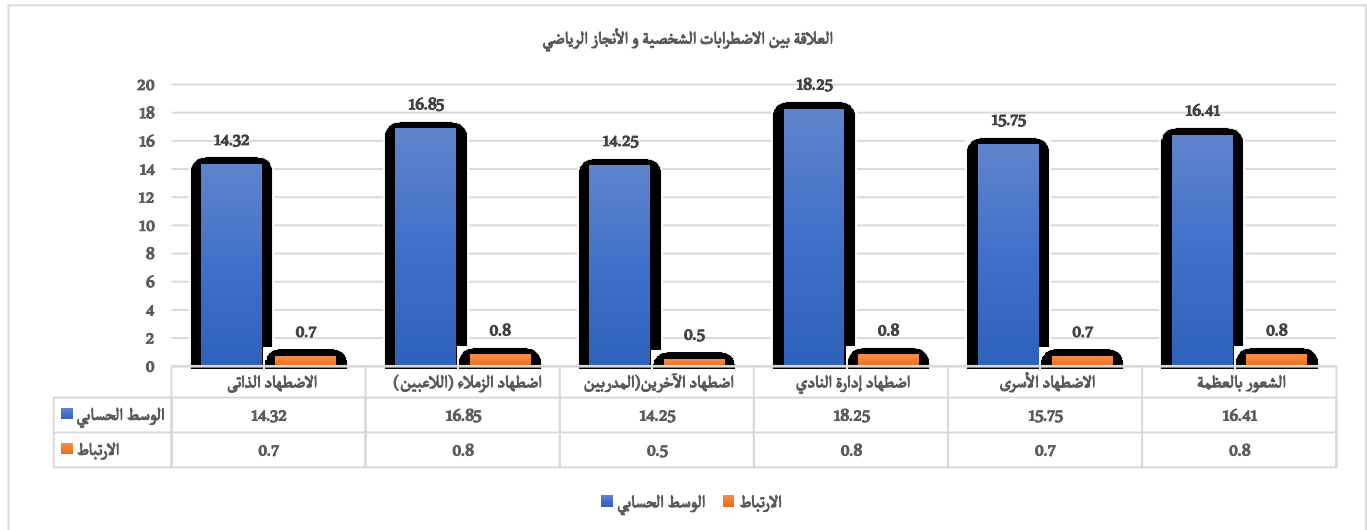
المعايير السادس (الشعور بالعظمة)

جدول (9)

م	معايير المقياس	اللعبة			الوسط الحسابي	الارتباط
2	الشعور بالعظمة	كرة قدم	كرة سلة	كرة يد	16,41	0.8

في الجدول التالي رقم (8) نجد ان الوسط الحسابي في المعايير السادس (الشعور بالعظمة) في الالعاب المختارة وصل الي (16.41%) ونسبة الارتباط (0.8%) وقمة (ر) الجدولية (0.9) وهي أقل منها عند مستوي الدلالة (0.05) وهذا يدل علي ضعف الارتباط علي مستوي الانجاز الرياضي

### الرسم البياني للمعايير الستة الخاصة بالاضطرابات الشخصية و العلاقة الارتباطية لأنجاز الرياضي شكل رقم (1)



في الجدول التالية رقم (9:4) و الشكل رقم (1) يتبين ان معدلات الوسط الحسابي للمعايير الستة وهي (الاضطهاد الذاتي - اضطهاد الزملاء (اللاعبين) - اضطهاد الآخرين (المدرسين) - اضطهاد إدارة النادي - اضطهاد الأخرى - الشعور بالعظمة) تتراوح ما بين (14.32- 18.25) ونسبة معامل الارتباط تتراوح ما بين (0.5 – 0.8) وهي أقل من (ر) المحسوبة عند مستوي الدلالة (0.05) وهي أقل مما يدل علي قيمة مستوي الانجاز أقل وهذا يدل علي تحقيق الفرض الاحصائي أن هناك علاقة ارتباطية بين الاضطرابات الشخصية (البارانوية) و الانجاز الرياضي وهذا يدل علي معالجة الاضطرابات الشخصية و الاهتمام بالعامل النفسي و المعالجة النفسية للاعبين اثناء الممارسة الرياضية و أثناء التدريب في الالعاب المختلفة و هذا يتفق مع دراسة دارسة قام بها بدير (2013) التي ادت الي معالجة حالات القلق وادت الي الارتقاء بالمستوي الرياضي

### - الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

1. اظهرت الدراسة ان درجات مستويات المقياس الاضطرابات الشخصية ( البارانوية ) الستة العلاقة بينها وبين الانجاز الرياضي
2. كان تأثير الاضطرابات الشخصية ( البارانوية ) وذو علاقة معنوية مع الانجاز الرياضي

#### التوصيات

1. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
2. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة كرة القدم ، اليد ، السلة

### المراجع

- ابراهيم بدير. (2013). العلاقة بين النرجسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح .  
 أبو شندي، يوسف. (2014). قياس النرجسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، مجلة جامعة الخليل للبحوث  
 عبد الله عاصم غازي. (2016). اضطراب الشخصية البارانوية، ومدى فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لعلاج اضطراب الشخصية البارانوية  
 عند طلاب الجامعة . القاهرة : مجلة عين شمس .  
 ليلي سيد فرحات. (2002). القياس المعرفي الرياضي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.  
 محمد حسن علاوي. (2015). المدخل الى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

## ملحق رقم (1)

## مقياس

اضطراب الشخصية البارانونية عند لاعبي الالعاب الجماعية (كرة قدم ،كرة يد ، كرة سلة )

## الصورة النهائية (المطبقة )

إعداد الباحثين/

عبدالله عاصم محمد غازي

محمد عاصم غازي

بيانات عن اللاعب

النادي/..... المؤهل الدراسي/..... الاسم/.....  
الهاتف/..... الفرق/..... السن/.....

## تعليمات المقياس

- 1- يستخدم هذا المقياس لأغراض البحث العلمي .
- 2- يهدف المقياس الي قياس اضطراب الشخصية البارانونية ،ويشتمل علي(6) معايير :-  
- الاضطهاد الذاتي  
- اضطهاد الزملاء (اللاعبين)  
- اضطهاد الآخرين (المدرسين )  
- اضطهاد إدارة النادي  
- الاضطهاد الأسرى  
- الشعور بالعظمة
- 3- يشمل المقياس على مجموعة من العبارات أمام كل عبارة (3) إجابات وهي دائماً - أحياناً - نادراً  
والمطلوب قراءة العبارة ووضع علامة (√) أمام الخانة المناسبة
- 4- المقياس غير موقت بزمان .  
- حاول ألا تترك /تتركي عبارة بدون إجابة .
- 6- ليس هناك إجابته صحيحة وأخري خاطئه
- 7- مع ملاحظة أن هذه البيانات تستخدم من أجل تطبيق برنامج عقلاى انفعالى سلوكى لعلاج اضطراب الشخصية البارانونية عند لاعبي الالعاب الجماعية  
ونشكركم علي حسن تعاونكم.



## علاقة شبكات التواصل الاجتماعي بالسلوك المظهري لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.د. شيماء علي خميس

ان مجال التربية الرياضية يعد من المجالات التي من شأنها ان تطور الافراد وتكون لهم قدرات شخصية عالية ولكن هذا الامر لا يأتي في البداية وانما في استمرارية الولوج في هذا المجال .  
ان السلوك المظهري لطالبة التربية الرياضية يعد أحد المقومات في هذا المجال لان السلوك المظهري " يعد سلوكا اجتماعي غير محدث بل ان معايير وانماط افرادة متراكمه منذ تعرف الانسان على الجانب الفني كمكمل للمظهر في كل جوانبه حيث ان السلوك المظهري عند الفتيات هو الجانب الفني الذي يتميز به في المجتمع كأحد أوجه الثقافة الاجتماعية والتطور الاجتماعي وانه لدى فريق قليل منهن القدرة على التفسير والتحليل والذي قد يشكل أحد الضغوط الاجتماعية المادية الخاصة والمعقدة لعملية التغير الاجتماعي .

كما ان شبكات التواصل الاجتماعي وما تعرضه للافراد من مختلف الافكار والصور تؤثر على سلوكه ولكن حسب طبيعة تفهم هؤلاء الافراد لهذا التطور المعروض امامهم.

وان دراسة علم النفس المظهري كأحد أضلاع علم النفس تستمد من جزئيات السلوك الانساني كفعل اجتماعي يومي وان سبب انتشاره ازداد حاجة الناس عامة للاستهلاك المظهري هو سبب ترف غالبية المدن المعاصرة وكأحد اوجه الحياة المدنية والتي يتطلب الحصول والوصول الى الجمال والرونق والديكور والازياء والتنافس في جميع ذلك ولهذا نجد ان السلوك المظهري هو ما دفع الى ظهور الموسيقى والغناء والرسم والنحت والسينما والتصوير والتمثيل والديكور والازياء وهو ما ترعاه المؤسسات الكبرى ذات العلاقة

الكلمات المفتاحية: التواصل الاجتماعي ، السلوك المظهري

The relationship between social networks in the apparent behavior of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

**Prof.Dr. Shaima Ali Khamis**

**University of Babylon / Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

[shamaaali56@gmail.com](mailto:shamaaali56@gmail.com)

---

### **Abstract**

The field of physical education is one of the areas that will develop individuals and have high personal capabilities, but this does not come at the beginning, but the continuation of access in this area . The apparent behavior of the students of physical education is one of the components in this area because the apparent behavior of "is an unprecedented social behavior, but the standards and patterns of individuals accumulated since the knowledge of the human beings of the technical side as a complement to the apparent behavior in all aspects where the apparent behavior of female students is the technical aspect that characterize it In society as a cultural aspect and social development, and that a few of them have the capacity to interpret and analyze, which may constitute one of the social pressures that are specific and impede the process of social change. The social networks and the exposure of individuals from different ideas and images affect his behavior, but according to the nature of understanding of these individuals for this development . The study of descriptive psychology as one of the pillars of psychology derives from the elements of human behavior as a daily social action and that the reason for the increased need of people in general for visual consumption is the reason for the luxury of the majority of contemporary cities and as one of the facets of civic life which requires access to beauty and elegance as well as decoration and competition Therefore , We find that the apparent behavior is what led to the emergence of music, singing, painting, sculpture, cinema, photography, representation, decoration and fashion, which is sponsored by major institutions concerned .

**Keywords: social communication , apparent behavior**

## 1- التعريف بالبحث :-

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان مجال التربية الرياضية يعد من المجالات التي من شأنها ان تطور الافراد وتكون لهم قدرات شخصية عالية ولكن هذا الامر لا يأتي في البداية وانما في استمرارية الولوج في هذا المجال . ان السلوك المظهري لطالبة التربية الرياضية يعد أحد المقومات في هذا المجال لان السلوك المظهري " يعد سلوكا اجتماعي غير محدث بل ان معايير وانماط افرادة متراكمه منذ تعرف الانسان على الجانب الفني كمكمل للمظهر في كل جوانبه حيث ان السلوك المظهري عند الفتيات هو الجانب الفني الذي يتميز به في المجتمع كأحد أوجه ثقافته الاجتماعية والتطور الاجتماعي وانه لدى فريق قليل منهن القدرة على التفسير والتحليل والذي قد يشكل أحد الضغوط الاجتماعية المادية الخاصة والمعركة لعملية التغير الاجتماعي . كما ان شبكات التواصل الاجتماعي وما تعرضه للافراد من مختلف الافكار والصور تؤثر على سلوكه ولكن حسب طبيعة تفهم هؤلاء الافراد لهذا التطور المعروض امامهم . وان دراسة علم النفس المظهري كأحد أضلاع علم النفس تستمد من جزئيات السلوك الانساني كفعل اجتماعي يومي وان سبب انتشاره ازداد حاجة الناس عامة للاستهلاك المظهري هو سبب ترف غالبية المدن المعاصرة وكأحد أوجه الحياة المدنية والتي يتطلب الحصول والوصول الى الجمال والرونق والديكور والازياء والتنافس في جميع ذلك ولهذا نجد ان السلوك المظهري هو ما دفع الى ظهور الموسيقى والغناء والرسم والنحت والسينما والتصوير والتمثيل والديكور والازياء وهو ما ترعاه المؤسسات الكبرى ذات العلاقة " ( 2000:313 )

### 1-2 مشكلة البحث :

ان طالبة التربية الرياضية خلال تواجدها في الكلية قد تواجه أمور عديدة عند ممارستها نشاطها اليومي وارتدائها الزي الرياضي فلكونها طالبة في المرحلة الاولى قد لا تكون لديها معرفة مسبقة بطبيعة المجتمع الجامعي عامة ومجتمع التربية الرياضية خاصة ولكن رغبتها دفعتها الى الانتماء الى هذه الكلية ، لذا فإن تقبل الآخرين لسلوكها المظهري قد يخلق في باديء الامر لها نوع من الاحراج فهي تتصرف على طبيعتها معتبرة ان الكلية بعامة ومجتمع التربية الرياضية خاصة ، كما انها تحاول ان تواكب ما يعرض لها في شبكات التواصل الاجتماعي لكي تكون بالصورة الاجمل والمناسبة لافكار المجتمع الشرقي ، لذا فإن تقبل الآخرين لسلوكها المظهري قد يخلق في باديء الامر لها نوع من الاحراج فهي تتصرف على طبيعتها معتبرة ان الكلية بمثابة بيتها ولكن قواعد المجتمع تحدد على الطالب الالتزام بالزي المحتشم طبقا لقواعد المجتمع ولكن هي تعتبر نفسها ملتزمة وتمارس حقها في ارتداء ما يحلو لها من زي رياضي يبرز انوثتها وذوقها في التمييز عن بنية الطالبات لذا ستبقى الطالبة في حيرة من أمرها بين ارضاء المجتمع من جهة وتلبية رغباتها في الأناقة والتميز من جهة أخرى غافلة ان التميز لا يكون في المظهر فحسب وانما في المهارة الرياضية التي ستكتسبها خلال الدروس اليومية . لذا فالمشكلة تكمن في التعرف على نوع العلاقة بين شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري للطالبات وهل اثر ايجابا ام سلبيا في سلوك الطالبة .

### 1-3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على واقع شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل للعام الدراسي 2018-2019 .
- 2- اعداد مقياسي شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري لدى عينة البحث .

### 1-4 فرض البحث :

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري لدى عينة البحث .

### 1-4-1 مجالات البحث :

وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2018-2019 .

### 1-4-2 المجال الزمني :

للفترة 2018/12/15 ولغاية 2019/1/30 .

### 1-4-3 المجال المكاني :

قاعات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

## الدراسات النظرية :-

### 1-2 مفهوم السلوك المظهري :-

لقد ظهرت تعاريف عديدة للسلوك المظهري ومنها ما ذكره وليام (2000) الى توضيح السلوك المظهري بانه سلوك اجتماعي غير محدث بل ان معايير وانماط افراد متركمة منذ تعرف الانسان على الجانب الفني كمكمل للمظهر في كل جوانبه حيث اشار وليام الى ان السلوك المظهري عند النساء هو الجانب الفني الذي يمتزج به في المجتمع كأحد اوجه الثقافة الاجتماعية والتطور الاجتماعي وانه لدى فريق من النسوة قنبلات القدرة على التفسير والتحليل قد يشكل احد الضغوط الاجتماعية المادية خاصة المعركة لعملية التغير الاجتماعي .

كما ان السلوك المظهري قد يكون عبارة عن " مجموعة من النزعات المتداخلة مع عوامل خارجية كالدخل الاقتصادي والحاجات المظهرية بما يسمح بظهوره كعادة للافراد " (39:2013). وكذلك هو ايضا يمثل " سلوكا لفظي وتفكيري ذو معنى اجتماعي وأسس نفسية وادراكية تمكن الفرد من اقتباس التعابير لاطهارها كنتاج فكري وسلوكي موجه نحو استخدام واكتشاف وتجربه كل ما هو جديد ومستخدم مظهريا " (57:1998). لذا فمن خلال ما ذكر سابق نخلص الى السلوك المظهري هو عبارة عن سلوك الطالبة من خلال الملابس أو المأكّل أو أي وسيلة أخرى تعبّر عن ما يجول في مخيلتها من احساس أو شعور نفسي معين فينعكس في صورة معبرة عن حالته النفسية التي يعيشها وتختلف هذه الصورة من طالبة لأخرى وتتأثر بالبيئة المحيطة أو الظرف الذي تمر فيه . 2- مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي : عرف فايز الشهري الشبكة على انها نظام المعلومات العالمي الذي يتصل ببعضه بواسطة عناوين متفردة معتمدة على بروتوكول الانترنت ( IP ) او لوحقه وتوابعه الفرعية . (17:2010) كما عرفها عبد الله الغامدي واسماعيل وصفي على انها مجموعة من الحواسيب مرتبطة ببعضها البعض لتكون شبكة عالمية وشبكات الاتصال (29:2011). كما عرفها مشعل القدهي على انها عبارة عن مئات الملايين من الحاسبات الالية حول العالم مرتبطة ببعضها ببعض ، ومع ارتباط هذا العدد الهائل من الحاسبات امكن ارسال الرسائل الالكترونية بينها بلمح البصر اضافة الى تبادل الملفات والصور الثابتة او المتحركة والاصوات . (6:2005) فالشبكة من التعاريف السابقة تتميز بالتالي: --

1. انها نظام عالمي خارج حدود المنطقة والدولة.
2. انها عالم افتراضي تقني.
3. انها يعتمد على بروتوكولات لنقل المعلومات.

#### ثانياً : الاجتماع

الاجتماع ضد الانفراد ، والاجتماع تقارب اجسام ببعضها البعض واصل الكلمة من ( جمع ) ، والجيم والميم والعين اصل واحد يدل على تضام الشيء واجتماعه والعلاقات الاجتماعية ضد الفردية ومنه صلاة الجماعة (17:2001).

#### ثالثاً : الشبكات الاجتماعية :

مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت العالمية تتيح التواصل بين الافراد في بيئة مجتمع افتراضي ، يجمعهم الاهتمام او الانتماء لبلد او مدرسة او فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات . فالشبكة الاجتماعية : هي خدمة الكترونية تسمح للمستخدمين بانشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين .

#### 2-4 أنواع الشبكات الاجتماعية ( 23:2011 )

تتعدد تقسيمات الشبكات حسب الاستخدام والاهتمام الى ثلاثة أنواع رئيسية هي :

- 1-شبكات شخصية : وهي لشخصيات محددة وافراد ومجموعة اصدقاء تمكنهم من التعارف وانشاء صداقات بينهم .
- 2-شبكات ثقافية : وهي تختص بفن معين وتجمع المهتمين بموضوع او علم معين .
- 3-شبكات مهنية : وهي تهتم باصحاب المهن المتشابهة لخلق بيئة تعليمية وتدريبية فاعلة . كما يمكن تقسيمها حسب الخدمات وطريقة التواصل الى ثلاثة انواع ايضا هي :
  - 1-شبكات تتيح التواصل الكتابي .
  - 2-شبكات تتيح التواصل الصوتي .
  - 3-شبكات تتيح التواصل المرئي .

## 1- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

**1-3 منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واهدافه .

**2-3 مجتمع وعينة البحث :** اشتملت مجتمع البحث على ( 34 ) طالبة يمثلن طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل للعام الدراسي 2018-2019 ، اما العينة فقد تضمنت جميع افراد المجتمع أي ( 34 ) طالبة وما يمثل 100% .

## 3-3 أدوات البحث والاجهزة المستخدمة :-

- 1- مقياسي شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري .
- 2- أوراق وأقلام .
- 3- المصادر العربية .

## 3-4 اجراءات البحث الميدانية :-

**3-4-1 اجراءات استخدام مقياسي :** تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس شبكات التواصل الاجتماعي لـ (رشا اديب ) (2013) والذي يتألف من ( 19 ) فقرة اما مقياس السلوك المظهري فقد اعتمد على مقياس لـ (شيماء علي خميس) (2001) يتألف من (41) فقرة وقد عرض المقياسان على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>2</sup> وقد ابدوا رأيهم في ملائمتها مع اجراء بعض التغيرات الطفيفة وظهرها بالصورة النهائية كما في الملحقين ( 1 ) و (2).

## 3-4-2 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة بتاريخ 2019/1/2 على (6) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم العينة لعبارات المقياس وهل يوجد غموض يذكر في الاجابة لتلافي كل مشكلة ممكن حدوثها في عملية التطبيق الرئيسية للمقياس .

## 3-4-3 اسلوب تصحيح المقياسين :-

يتكون مقياس شبكات التواصل لاجتماعي من ( 19 ) فقرة والاجابة عنها تكون وفق (5-1) درجة لكل فقرة وحسب البدائل الخماسية وهي (بدرجة كبيرة جدا ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة، قليلة جدا) ويقيم حسب التتابع (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية والعكس للسلبية اما مقياس السلوك المظهري فيتكون من (41) فقرة والاجابة تكون (5-1) وحسب البدائل (تتطبق علي دائما ، تتطبق علي غالبا، تتطبق علي احيانا ، لا تتطبق علي غالبا، لا تتطبق علي مطلقا) ويقيم حسب التتابع ( 1,2,3,4,5) لل فقرات السلبية والعكس للايجابية .

## 3-4-4 حساب الدرجة الكلية :

بما ان مقياس شبكات التواصل الاجتماعي يتكون من ( 19 ) فقرة فأن أعلى درجة للاجابة ستكون ( 95 ) وأدنى درجة هي ( 19 ) والوسط الحسابي بلغ (24,48) والانحراف المعياري بلغ (6,12) اما مقياس السلوك المظهري فيتكون من (41) فقرة فأن أعلى درجة هي ( 205 ) وأدنى درجة هي (41) وقد بلغ الوسط الحسابي للمقياس ( 119,72 ) والانحراف المعياري بلغ ( 13,14 ) .

<sup>2</sup> السادة الخبراء هم :

- 1- أ.د.محمد جاسم الباسري كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ( اختصاص ) اختبار ومقياس .
- 2- أ.د. ياسين علوان كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل ( اختصاص ) علم النفس الرياضي .
- 3- أ.د. حسين ربيع كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل ( اختصاص ) علم النفس التربوي .
- 4- أ.د.حيدر عبد الرضا كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ( اختصاص ) اختبار ومقياس .

### 3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس :-

**3-4-5-1 الصدق :** يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد اذ ان الصدق يقصد به "ان الاختبار يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر" ( 1999: 27 ) وقد تحقق الصدق عندما عرض المقياسين على الخبراء وابدوا ملائمتهما للعمل البحثي .

**3-4-5-2 الثبات :** تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس شبكات التواصل الاجتماعي (0,84) ولمقياس السلوك المظهري (0,82) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقياسين

**3-4-6 التجربة الرئيسية :** وقد تم ذلك خلال فترة الاستراحة بين المحاضرات حيث كانت في الفترة 2019/1/6 ولغاية 2019/1/10 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على عينة البحث والبالغة ( 25 ) وبعد تأشيرها من قبل العينة تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

### 3-5 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-

( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون T لعينة واحدة ، قانون T لعينتين مستقلتين ) .

#### - الباب الرابع :

#### عرض النتائج ومناقشتها :-

#### - التعرف على واقع شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد لنا من التعرف على شبكات التواصل الاجتماعي لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة ( t ) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث والجدول ( 1 ) يبين ذلك .

#### جدول ( 1 )

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير شبكات التواصل الاجتماعي

عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T	
					المحسوبة	الجدولية
34	48,24	6,12	57	32	2,61	2,056

مستوى الدلالة ( 0,05 )

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي قد كانت مقاربة من الوسط الفرضي لديهن مما يدل على امتلاكهن لسمعة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بدرجة متوسطة والسبب في ذلك يعود كيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وما لها من دور في تكوين افكار لدى الطالبة تؤثر على اختيارها للملابس والمظهر المناسب لها . كما ان الفترة الزمنية التي تقضيها الطالبة في تصفح شبكات التواصل الاجتماعي لابد ان تكون لها دور الايجابي في تطوير شخصيتها بما يناسب بيئتها في المجال الجامعي .

#### - التعرف على واقع السلوك المظهري لدى عينة البحث:-

ولاجل تحقيق هذه الغاية كان لابد لنا من القيام بالخطوات التالية وكما في الجدول ( 2 )



## جدول ( 2 )

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير السلوك المظهري

عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T	
					المحسوبة	الجدولية
34	119,72	13,14	123	32	2,61	2,056
					معنوي	الدالة

يتبين لنا من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي هي مقارنة من قيمة الوسط الفرضي وان قيمة ( T ) معنوية مما يدل على امتلاك الطالبات لدرجة متوسطة في السلوك المظهري حيث يعود سبب ذلك إلى إن طالبات الجامعة أصبحن أكثر نضجاً وأكثر خبرة في العناية بالسلوك المظهري مما دفهن للاهتمام بالمظهر بما يناسب البيئة الجامعية .

- التعرف على نوع العلاقة بين متغير شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري لدى عينة البحث :  
ولاجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الارتباط بيرسون بين هذين المتغيرين زكما في الجدول (3)

## جدول ( 3 )

يبين معامل الارتباط بين شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري

معامل الارتباط بين شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
شبكات التواصل الاجتماعي *السلوك المظهري	437,0	361,0	05,0

نلاحظ من خلال ما ظهر لنا في الجدول ان العلاقة طردية بين السلوك المظهري وشبكات التواصل الاجتماعي أي ان الطالبة اذا قامت باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل ايجابي ومؤثر على رايها في اختيار الزي المناسب والظهور بهيئة تليق بطالبة جامعية كان ذلك من النقاط الجيدة والفعالية في تطور الطالبة فالوقت الذي تقضيه في استخدام الانترنت له دور كبير في جعل هذا الاتجاه ايجابي ومؤثر في شخصيتها ودورها في المجتمع

## الباب الرابع : الاستنتاجات والتوصيات :-

- الاستنتاجات :-
  - 1- امتلاك العينة درجة متوسطة لمتغير شبكات التواصل الاجتماعي ومتغير السلوك المظهري.
  - 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري.
- التوصيات :-
  - 1- استخدام مقياسي شبكات التواصل الاجتماعي والسلوك المظهري لقياس هذه السمات للطالبات في الكليات الاخرى .
  - 2- توجيه الطالبات الى ضرورة الاهتمام بالمظهر الخارجي ومتابعة الموضة بما يناسب البيئة الجامعية .
  - 3- تشجيع الطالبات على الاختلاط بطالبات باقي الكليات والتعرف على الاراء المختلفة في الزي والعناية بالمظهر الخارجي.

## - المصادر العربية :

- 1- احمد رأفت عبد جواد. مبادئ علم الاجتماع ، دار الفكر للطباعة والنشر ، بيروت ، 2011.
- 2-رشا اديب . اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للابناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت ،جامعة القدس ، 2013 .
- 3- شيماء علي خميس .بناء مقياس السلوك المظهري لدى طالبات المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الاوسط ، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة بابل ، مج 4 ، ع 4 ، 2011 .
- 4- طالب مهدي السوداني . ثقافة الاستهلاك المتوازن في الاسرة العربية / العراقية ، ليبيا ، جامعة السابع من ابريل ، كلية الاداب ، 1999 .
- 5- عبد الله الغامدي ، اسماعيل وصفي : تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة ، 2011 .
- 6-فايز ازهر الغريب .فكرة عامة عن شبكة الانترنت ، مجلة الاكاديمية العربية المفتوحة ، 2010.
- 7-محمد علي سميحة ، محمد عطية : ادراك الاطفال لشبكة العلاقات الاجتماعية ، 2001 .
- 8-مشعل عبد الله القدهي . المواقع الاباحية على شبكة الانترنت واثرها على الفرد والمجتمع ، 2005.
- 9-ميسرة نبيل ابراهيم . سمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك المظهري لدى المرأة العراقية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، 2005.
- 10- مصطفى باهي . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .

## -المصادر الاجنبية :

<sup>1</sup>-Joan M R eitz Social Network Analysis :History THEORY AND Methodology , USA ,Austraia ;Sage PUBLICATION .

2-Richard , b. naturl hman user , u.s.a. 1998<sup>3</sup>

3-William .g.w.(daradain apparel theories and other theorists ) , 2000

## ملحق ( 1 )

### يبين مقياس السلوك المظهري بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تطبيق علي دائما	تطبيق علي غالبا	تطبيق علي احيانا	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي مطلقا
1	أميل الى شراء الملابس الرياضية من المحال التجارية غير المعروفة في الاسواق .					
2	أهتم بشراء الملابس الرياضية التي تحمل علامة تجارية معروفة .					
3	لدي الرغبة الشديدة بالشراء دون حاجتي له .					
4	عندما أخرج من البيت أكون مهتمه بملاحظة المحال التجارية ذات البضائع المظهرية .					
5	أهتم بتخصيص القليل من النقود لشراء حاجيات غير ضرورية .					
6	انا أواظب على شراء الملابس المواكبة للموضة .					
7	لا يهمني شراء أي من السوق اذا لم أجد بضائع تحمل العلامة المميزة المفضلة لدي .					
8	لا أهتم بأراء الآخرين بما اشتريت من السوق من حاجيات .					
9	أهتم بشراء الحاجيات المكملة للهدام في ملبسي ولا أرتديها الا نادرا .					
10	أهتم بمواكبة زميلاتي بالشراء لحاجيات غير ضرورية عندما يرغبن بالشراء .					
11	أهتم بشراء الملابس ذات الطابع الكلاسيكي .					
12	أهتم بشراء أدوات الزينة ومستحضرات تجميل تحمل علامة تجارية معروفة .					
13	أنا أهمل بعد فترة قصيرة ما اشتريت من حاجيات خاصة لي .					

\* استاذ علم الرياضي كلية التربية البدنية بجامعة تكريت

14	لا أهتم بشراء البضائع غير الضرورية عند توفرها .				
15	أهتم بشراء حاجيات ذات قيمة نقدية عالية .				
16	ليس لدي اهتمام بتشجيع الانتاج المحلي من الملابس .				
17	أنا أهتم بالبضائع ذات الصناعة المحلية .				
18	لا أهتم بشراء الحاجيات الخاصة بالبيت حتى لو كان البيت بحاجة لها .				
19	لا أهتم بشراء الحاجيات الضرورية لانها متوفرة دائما في السوق .				
20	لا أهتم لزيادة شرائي للبضائع غير الضرورية طالما انها مواكبة لتطور المجتمع الذي أعيش فيه .				
21	أميل الى الظهور أما الزائرين في البيت بملابس البيت العادية .				
22	لا يهمني وجود علامة تجارية معروفة على ملابسني .				
23	أهمل دوما وضع وترتيب الحاجيات في الاماكن المخصصة لها بعد شرائها .				
24	أهتم بترك الملابس بعد ارتدائي لها مرة واحدة .				
25	أهتم بشراء الحاجيات لكنني أتردد في انتقائها .				
26	أهتم بشراء الملابس المشابهة لملابس اللاعبين المشهورات				
27	أهتم بالقيام بعمليات تفقد طويلة في المحال التجارية قبل الشروع بشراء حاجة معينة .				
28	أهتم بشراء الملابس ذات الطابع الغربي .				
29	أحب شراء عدة بضائع لست بحاجة ماسة لها .				
30	لا أهتم بأرتداء الملابس الخاصة بالمناسبات والحفلات حتى لو كنت مدعوة لها .				
31	لا أستطيع الخروج لوحدي لشراء حاجتي من البضائع .				
32	أهتم بعرض ملابسني للتباهي بها أمام زميلاتي .				
33	أهتم بالمعايير والجمال التي يستخدمها البائع لعرض البضاعة .				
34	أهتم بأرتداء ملابس مواكبة لما يتوقعه الجنس الآخر مني .				
35	عندما أصل الى السوق أشعر أني مشوشة ولا أعرف ماذا أريد ان أشتري ،				
36	أهتم بمراعاة حدود امكانياتي عند زيادة شرائي لبضائع غير ضرورية .				
37	أتبع تعليمات وادي في انتقاء الملابس الملائمة لعمرني .				
38	أنا أسمح بتشجيع الآخرين على شراء مجلات الموضة العالمية .				
39	لا أهتم بمراجعة قائمة مشترياتي التي كتبتها عند قيامي بعملية التسويق .				
40	يشجعني والدي على الاهتمام بمظهري الرياضي .				
41	أقوم برمي البضائع المظهرية حتى لو لم أتم استهلاكها لانها لا تواكب الموضة .				

يبين مقياس شبكات التواصل الاجتماعي

ت	الفقرات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة جدا	قليلة
1-	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ينمي المهارات المختلفة لدى الطالبات					
2-	اهمال الاهتمام بالمظهر الخارجي ناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي					
3-	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ينمي شخصية الطالبات					
4-	تدني التحصيل الدراسي للطالبة جراء الادمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي					
5-	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي توفر فرصة للاطلاع على احداث تطورات في المظهر الخارجي					
6-	مواقع التواصل الاجتماعي تعد بيئة خصبة لبث الافكار الهدامة					
7-	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يعظم الدور الايجابي للمتعلم في الحوار					
8-	مواقع التواصل الاجتماعي تعرض المواد الاباحية والفاضحة والخادشة للحياء					
9-	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يساعد على المذاكرة البناءة من خلال تقديم تدريبات متنوعة ومتكاملة					
10-	مواقع التواصل الاجتماعي تعد مكانا للتشهير والمضايقة والتحايل والابتزاز					
11-	متابعة ما يستجد من معلومات في الكلية عن طريق استخدام ومناقشة الدروس					
12-	مسابقات علمية على مواقع التواصل الاجتماعي تثري الحصيلة العلمية للطالبة					
13-	انتهاك للحقوق الخاصة والعامة					
14-	مواقع التواصل الاجتماعي تنشر مفاهيم ومصطلحات خاطئة					
15-	غرس الطموح في نفوس المعلمين من خلال تشجيعهم على انشاء وتصميم تطبيقات جديدة على شبكات التواصل الاجتماعي					
16-	مشكلة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والامراض النفسية التي تنجم عن سوء استخدام الانترنت مثل الاكتئاب والقلق					
17-	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تمكن الطالبة من لتواصل مع التدريسي خارج ساعات الدوام الرسمي					
18-	الافراط في استخدام اللهجات المحكية العامة والابتعاد عن استخدام اللغة العربية الفصحى في غرف الدردشة والرسائل الالكترونية					
19-	التعب الجسدي والارهاق والاضرار الصحية والتي تسببها لاستخدام الطويل للكمبيوتر والانترنت					

## تأثير منهاج تدريبي بدني وفق النظام اللاهوائي في عدد من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة

أ. د. عبد الودود أحمد خطاب\*

يهدف البحث الحالي إلى :

- 1- إعداد تمارين بدنية لاهوائية لتطوير عدد من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة.
  - 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في عدد من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة.
  - 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة.
- وأفترض الباحث ما يأتي :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في عدد من القدرات البدنية الخاصة .
  - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من القدرات البدنية الخاصة .
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب في محافظة كركوك وبلغ عددهم ( 81 ) لاعباً يمثلون ( 6 ) أندية ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو نادي الثورة الرياضي والبالغ عددهم (16) لاعباً، وقد تم استبعاد (4) لاعبين وذلك لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية ، وأستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج الخام التي حصل عليها الباحث ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) ، معامل الالتواء ، الوسيط ) وأستنتج الباحث ما يأتي :

- فاعلية التمارين البدنية اللا هوائية المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية.
- أن للتمارين البدنية اللاهوائية دوراً فاعلاً في تطوير عدد من القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة.
- وأوصى الباحث بما يأتي :
- استخدام التمارين البدنية اللا هوائية لتنمية القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة.
- من الضروري اعتماد التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتطوير القدرات البدنية اللاهوائية بكرة السلة.
- إجراء بحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة وفق المتغيرات قيد البحث.

الكلمات المفتاحية : النظام اللاهوائي ، القدرات البدنية ، كرة السلة ،

## Abstract

### **(Effect of physical training curriculum according to the anaerobic system in a number of special physical abilities and offensive and defensive skills of basketball players).**

**Prof. Dr. Abdul Wadood Ahmed Al – Zubaidy**

The current research aims to:

- 1- Preparation of anaerobic physical exercises to develop a number of special physical abilities and offensive for basketball players.
- 2- Identify the differences between the tribal and remote testing of the experimental group in a number of special physical abilities and offensive of basketball players.

The researcher assumes the following:

- 1- There are statistically significant differences between the tribal and remote tests of the experimental group in a number of special physical abilities and offensive for basketball players .
- 2- There are statistically significant differences between the remote tests of the experimental and control groups in a number of special physical abilities and offensive for basketball players and for the benefit of the experimental group.

The researcher used the experimental method with the tribal and remote tests for the experimental and control groups to suit the nature of the research. The research society included the young players in the governorate of Kirkuk. The number of them was (81) representing 6 clubs. The sample was deliberately chosen, (16) players, and randomly divided by the draw method to Two groups each formed from (6) players , The researcher used the statistical bag (SPSS) to address the raw results obtained by the researcher (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), torsion coefficient, median.

The researcher concluded the following:

- Effectiveness of aerobic exercise prepared by the researcher for the experimental group.
- Anaerobic physical exercise has an active role in developing a number of special physical abilities in basketball.

The researcher recommended the following:

- Use of non-aerobic physical exercises to develop special physical abilities and offensive.
- It is necessary to adopt high intensity training and repetitive training for the development of aerobic physical abilities in basketball.
- The need to guide trainers to use aerobic physical exercises within their training units because of their positive role in the development of special physical abilities basketball.



## - المقدمة :

يعد علم التدريب الرياضي البداية الرئيسية لتحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالمية، وإن نجاح أي عملية تدريبية تعتمد على الإعداد المتكامل للاعبين في الجوانب البدنية والمهارية والخطية لمتطلبات أي لعبة من الألعاب الجماعية، وذلك من خلال استخدام الطرق التدريبية المتنوعة، وإن المدرب الناجح هو الذي يستطيع اختيار ما يناسب لاعبيه من هذه الطرق التدريبية لكون كل قدرة من القدرات لها طريقة خاصة في التدريب للوصول باللاعب إلى مستوى متقدم في أي لعبة.

وتعد لعبة كرة السلة الآن في كثير من دول العالم المنافس الأول للعبة كرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به هذه اللعبة من إيقاع سريع وحركات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة فترات المباراة، ولقد تطورت كرة السلة عالمياً في الآونة الأخيرة تطوراً واضحاً وملحوظاً ظهر لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الأولمبية، وإن كرة السلة تتميز بالتشويق والمتعة والإيقاع السريع وأداء الحركات والفقرات المتكررة طول فترة المباراة، فإن كل هذا يتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً خاصاً وأصبح الإعداد البدني والمهاري من أهم مقومات النجاح والفوز في المباريات، ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المطلوبة منه بطريقة جيدة.

وأن لعبة كرة السلة ذات متطلبات بدنية عديدة إذ يحتاج اللاعب فيها إلى قدرات بدنية خاصة كالسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وغيرها من القدرات الأخرى المرتبطة بالأداء المهاري الهجومي والدفاعي، وأن اللاعبين الذين يمتلكون لهذه القدرات البدنية يكونون متميزين عن أقرانهم في أداء المهارات الهجومية والدفاعية لفترة (40) دقيقة لعب فعلي وحركة مستمرة وفي ملعب طوله (28)م وعرضه (15)م حيث ينتقل اللاعبون من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، وإن قانون اللعبة حدد في إنهاء أي هجمة للفريقين في (24) ثانية وفي بعض الهجمات يكون أقل من ذلك، بذل جهد عالي ومتفاوت في الشدة فاللاعب يقفز إلى ارتفاعات مختلفة ويركض بسرعة قصوى لمسافات قد تحدد الهجمات لعدة مرات أثناء تنفيذ مهارات اللعب الهجومية والدفاعية، وإن ذلك يتم وفق أنظمة الطاقة اللاهوائية، لذا تعد التمرينات اللاهوائية من التمرينات المهمة التي يحتاجها لاعب كرة السلة حيث يذكر (عبدالعظيم صلاح اسماعيل) "بأن الأداء البدني في كرة السلة يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية بنسبة (85%) " ( اسماعيل ، 2014 ، 3 )، لأن التدريب وفق النظام اللاهوائي يعد واحداً من أهم الأساليب المهمة التي يجب العمل بها لتطوير القدرات البدنية الخاصة لكل لعبة ليتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية المطلوبة منه بطريقة جيدة، لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات لاهوائية ضمن المنهج التدريبي من خلال إدراجها ضمن الوحدات التدريبية للاعبين والتي من خلالها يتم تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

إن حاجة الرياضيين إلى إعداد بدني يتناسب مع فعاليتهم جعل المدربين والباحثين يقفون أمام وسائل وطرق تدريبية مختلفة لاختيار التمرينات المناسبة للعبة لتطوير القدرات البدنية الخاصة، وأن موضوع إنتاج الطاقة (اللاهوائية) يعتبر من المواضيع المهمة والضرورية التي يجب على كل مدرب أن يراعيها جيداً ويضعها في نظر الاعتبار عند التخطيط للبرامج التدريبية واختيار التمرينات المناسبة التي تعمل وفق النظام اللاهوائي لتطوير هذه القدرات البدنية الخاصة.

وكون الباحث لاعب وأكاديمي ومتابع لأغلب مباريات دوري الشباب بكرة السلة في كركوك لاحظ إن اللاعبين تحت ضغط عنصر الوقت والدفاع يفقدون إلى بعض عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة والسرعة والتحمل والتي تؤثر على أداء المهارات الهجومية والدفاعية التي تعتمد على النظام اللاهوائي لأدائه، مما دفع الباحث إلى إيجاد حلول يعتقد إنها تعالج المشكلة قيد البحث من خلال استخدام تمارين بدنية لاهوائية لها علاقة ارتباط بالقدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لما لها من أهمية للارتقاء بمستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً في لعبة كرة السلة.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث .

### 2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب في محافظة كركوك وبلغ عددهم ( 81 ) لاعباً يمثلون ( 6 ) أندية كما موضح في الجدول (1) ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو نادي الثورة الرياضي والبالغ عددهم (16) لاعباً، وقد تم استبعاد (4) لاعبين، وذلك لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية لتكون عينة البحث (12) لاعباً وقسموا عشوائياً عن طريقة القرعة إلى مجموعتين كل مجموعة تكونت من (6) لاعبين.

الجدول (2)  
يبين مجتمع البحث وعينته

ت	مجتمع البحث		عينة البحث	
	النادي		عدد اللاعبين	
1	نفط الشمال		16	
2	الترکمان		14	
3	الثورة		16	
4	سولاف الجديد		13	
5	دبس		10	
6	خاك		12	
	المجموع		81	

### 2- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز إلكتروني لقياس الطول لأقرب (سم) والوزن لأقرب (50) غم.
- ساعة توقيت إلكترونية يدوية عدد (2).
- شواخص عدد (12) ارتفاع (30) سم.
- كرات طبية زنة (2، 3) كغم.
- صافرة عدد (2).
- صناديق خشبية بارتفاعات مختلفة (30، 35، 40، 45، 50) سم.
- بار زنة ( 20 ، 25 ، 30 ، 35 ، 40 ) كغم.

### 2 - 4 وسائل جمع البيانات:

- 1- الاختبارات والمقاييس.
- 2- المصادر والمراجع العلمية.
- 3- المقابلات الشخصية.

## 2 - 5 تحديد عدد من القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة:

قام الباحث بتحليل محتوى المصادر والمراجع والبحوث العلمية المتوفرة ، إذ تم اختيار عدد من القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة والتي تعمل بنظام الطاقة اللاهوائية إذ أن هذه القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية هي المهيمنة على اغلب حركات اللاعبين أثناء المباراة وتم اختيار الآتي:

- 1- السرعة الانتقالية.
- 2- القوة الانفجارية.
- 3- القوة المميزة بالسرعة.
- 4- تحمل السرعة.

## 2 - 6 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والدراسات السابقة لغرض تحديد اهم الاختبارات وبعد إجراء تحليل لمحتوى المصادر والدراسات السابقة فقد اتفقت معظم الدراسات والمصادر على الاختبارات الآتية:

### - ركض (25) م ( فرحات ، 2001 ، 235 ) :

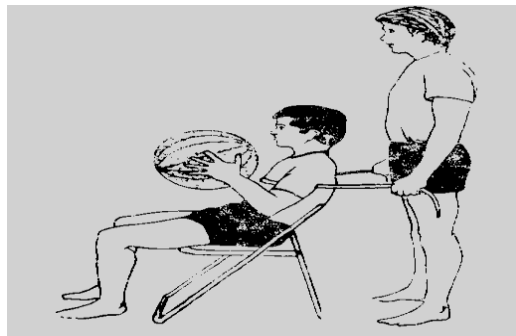
الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.  
الأدوات: ساعة إيقاف، ارض منبسطة، خط بداية ونهاية.  
مواصفات الاختبار: يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية المحدد وخط النهاية الذي على بعد (25)م وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من وضع البدء العالي.  
التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع المسافة.

### اختبار دفع الكرة الطبية (3) كغم باليدين ( علاوي ورضوان ، 1994 ، 110 ) :

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.  
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرة طبية (3) كغم، شريط قياس، كرسي، حزام.  
طريقة الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، ويجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حزام بحيث يمسك من الخلف بإحكام وذلك لغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين، وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

#### الشروط:

- 1- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية.
  - 2- عندما يتحرك المختبر على الكرسي أثناء الأداء لا تحسب النتيجة.
- التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تسقط فيها الكرة على الأرض.



الشكل (2)

يوضح اختبار دفع الكرة الطبية (3) كغم باليدين

## - اختبار القفز العمودي من الثبات ( علاوي ورضوان ، 1994 ، 84 ) :

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين من الوثب العمودي للأعلى.

الأدوات المستخدمة : لوحة من الخشب (سبورة) عرضها نصف متر طولها متر ونصف ترسم عليها خطوط والمسافة بين كل خط وآخر (2سم) وحائط ملمس لا تقل ارتفاعه كم الأرض عن (360) سم إضافة الى قطع طباشير، قطعة من القماش لمسح علامات التأشير.

طريقة الأداء: يمسك المختبر قطعة من الطباشير لا تقل عن (2) سم ثم يقف مواجهاً للوحة ألياً أقصى ويمد الذراعين عالياً أقصى ما يمكن ويحدد على بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض ويقف المختبر مواجهاً للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط (30) سم ، بعدها يقوم المختبر بمرجة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام للأسفل وثنى الركبتين إلى وضع زاوية قائمة فقط ، بعدها يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب إلى الأعلى مع مرجة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن، إذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليه.

## - اختبار الاستناد الأمامي (شناو) ( الهرموري ، 1994 ، 193 ) :

أسم الاختبار : ثني ومد الذراعين أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثواني:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: بساط جمناستك، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: من وضع الاستناد الأمامي وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بثني ومد الذراعين بأسرع ما يمكن خلال الوقت المحدد.

التسجيل: يسجل عدد التكرارات خلال (10) ثانية.

## - اختبار القفز العامودي المتكرر لمدة (7) ثانية ( عبدالله ، 2000 ، 45 ) :

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

المكان: ملعب كرة السلة.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية، شبكة كرة، شريط قياس، حبل.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف على الأمشاط يقوم اللاعب برفع إحدى ذراعيه عالياً حتى يلامس الكرة المتدلية من فوق لوحة هدف كرة السلة بأصابعه، بعد أن يقوم المختبر بتنشيت هذا الارتفاع وتأشير به يقوم بسحب الكرة إلى ارتفاع يمثل (70%) من الارتفاع الذي سجله في القفز العمودي، بعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز عالياً وبأسرع ما يمكن لملامسة الكرة بالأصابع لكبر عدد ممكن من المرات خلال (7) ثانية.

الشروط:

1- يجب أن يلمس اللاعب الكرة بأصابعه عند القفز.

2- القفز بأسرع ما يمكن لأكثر عدد من المرات خلال (7) ثانية.

التسجيل: يسجل عدد مرات ملامسة الكرة خلال (7) ثانية.

## - اختبار تحمل السرعة (6×20م) ( عبدالعزيز ، 1999 ، 77 ) :

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، شريط قياس، صافرة، ساعة توقيت، شاخص عدد (2).

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يركض إلى مسافة (20)م أي إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (120)م كما موضح في الشكل.

التسجيل: يسجل اللاعب الوقت الذي يستغرقه في نهاية المسافة (6×20م).

### 3- 7 تنفيذ التمرينات:

قام الباحث بإعداد تمرينات بدنية لاهوائية لاستخدامها لتطوير عدد من القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة، وبدأ تنفيذ التمرينات يوم الخميس الموافق ( 2018/8/23 ) ولغاية يوم ( الاثنين 2018/10/22 ) وقد استغرقت التمرينات مدة (9) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ عدد الوحدات التدريبية (27) والملحق (1) يوضح عدد من الوحدات التدريبية.

#### • ملاحظات حول التمرينات المستخدمة:

- تنفيذ التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- كان تنفيذ التمرينات ايام (الخميس، السبت، الاثنين).
- استغرقت التمرينات ( 27 ) وحدة تدريبية بواقع ( 3 ) وحدات في الأسبوع.
- استخدم الباحث شدة التمرينات البدنية اللاهوائية من (80-95%) لتطوير عدد من القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال التجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحث ومن خلال استخدام النبض كمؤشر بالإضافة إلى الأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين.
- تم تحديد عدد التكرارات وعدد المجاميع من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والاطلاع على الدراسات السابقة والأخذ بأراء السادة الخبراء.
- بلغ زمن أداء التمرين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بين ( 33,83 ) إلى ( 44,46 ) دقيقة.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري لتطوير عدد من القدرات الخاصة.
- استخدم الباحث مبدأ التدرج والمتعرج في الوحدات التدريبية وبين الدورات الأسبوعية.

### 2 - 7 - 1 الاختبارات البعدية:

أُجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي (الأربعاء والخميس) الموافق ( 2018/10/25-24 ) بعد الانتهاء من التمرينات البدنية اللاهوائية، وقد أتبع الباحث الطريقة نفسها التي أدت بها الاختبارات القلبية.

### 2 - 8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج الخام التي حصل عليها الباحث.

( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) ، معامل الالتواء ، الوسيط )

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

### 4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية لمجموعي البحث :

الجدول ( 6 )

يبين نتائج مستوى الدلالة للاختبارات البدنية البعدية لمجموعي البحث

ت	الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة ( ت ) المحتسبة	مستوى الدلالة ( sig )	النتيجة
		ع	س	ع	س			
1	السرعة الانتقالية ( ثانية )	0,539	4,466	0,656	3,788	2,945	0,032	معنوي (*)
2	القوة الانفجارية للذراعين ( متر )	0,451	3,076	0,269	3,738	5,930-	0,002	معنوي
3	القوة الانفجارية للرجلين ( سم )	0,168	2,523	0,131	2,833	7,320-	0,001	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين ( عدد )	0,752	8,166	0,257	10,16	7,746-	0,001	معنوي
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين ( عدد )	0,516	3,666	0,753	5,166	4,392-	0,004	معنوي
6	تحمل السرعة ( ثانية )	0,815	17,73	0,673	16,52	4,874	0,005	معنوي

يتضح من الجدول ( 10 ) بأن الوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة ( 4,466 ) وللمجموعة التجريبية كان ( 3,788 ) والانحراف المعياري كان ( 0,539 ) و ( 0,656 ) على التوالي ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 2,945 ) ، وأن قيمة ( sig ) كانت ( 0,032 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

وأن الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين للمجموعة الضابطة كان ( 3,076 ) والمجموعة التجريبية كان ( 3,738 ) والانحراف المعياري كان ( 0,451 ) و ( 0,269 ) على التوالي ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 5,930- ) ، وبما أن قيمة ( sig ) ( 0,002 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، وأن ذلك يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكان الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين للمجموعة الضابطة ( 2,523 ) وللمجموعة التجريبية كان ( 2,833 ) والانحراف المعياري كان ( 0,168 ) و ( 0,131 ) على التوالي ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 7,320- ) ، وقيمة ( sig ) ( 0,001 ) وأنها أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

والوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة كان ( 8,166 ) وللمجموعة التجريبية كان ( 10,166 ) والانحراف المعياري كان ( 0,752 ) و ( 0,752 ) على التوالي ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 7,746- ) ، وأن قيمة ( sig ) هي ( 0,001 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، وأن هذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

وأن الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة الضابطة كان ( 3,666 ) وللمجموعة التجريبية ( 5,166 ) والانحراف المعياري كان ( 0,516 ) و ( 0,753 ) على التوالي ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة هي ( 4,392- ) ، وبما أن قيمة ( sig ) كانت ( 0,004 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، وأن هذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

والوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة للمجموعة الضابطة كان ( 17,738 ) وللمجموعة التجريبية كان ( 16,520 ) والانحراف المعياري كان ( 0,815 ) و ( 0,673 ) على التوالي ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة هي ( 4,874 ) ، وبما أن قيمة ( sig ) كان ( 0,005 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول ( 10 ) نلاحظ وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى فاعلية التمرينات البدنية اللا هوائية التي استخدمها البحث لتطوير القدرات البدنية ومنها السرعة الانتقالية ، وهذا يدل على صحة تقنين التمرينات البدنية مع مراعاة استخدام الشدد والتكرارات المناسبة وتقنين فترات الراحة مما يضمن التقدم في العملية التدريبية ، حيث استخدام الباحث شدة تراوحت بين ( 80 – 95% ) لتطوير السرعة الانتقالية وهذه الشدة تثير الإيعازات العصبية التي بدورها تثير الألياف العضلية البيضاء الخاصة بالسرعة ، وهذا يتفق مع ما ذكره ( الحجار ، 2002 ) بأن " الشدة العالية في تدريب السرعة يثير الإيعازات والانزيمات العامة التي تؤدي إلى إثارة الألياف العضلية البيضاء الخاصة بالسرعة القصوى " ( الحجار ، 2002 ، 5 ).



كما يعزو الباحث سبب التطور في السرعة الانتقالية إلى استخدام مسافات قصيرة وتكرارات مناسبة وبسرعات عالية ، إذ استخدم الباحث ( 25 ، 30م ) وعدد تكرارات من ( 4 - 5 ) داخل المجموعة مع فترات راحة بين المجاميع ( 3 ) دقيقة وهي كافية لاستعادة الشفاء بما يضمن عودة تعويض الطاقة اللاهوائية ، وهذا يتفق مع ما ذكره ( حسانين ومعاني ، 1998 ) بأن " أفضل وسيلة لتنمية القابلية على العود السريع يتم باستخدام مسافات قصيرة وتكرارات قليلة " ( حسانين ومعاني ، 1998 ، 79 ).

كما يعزو الباحث بأن الفروق المعنوية التي ظهرت ولصالح المجموعة التجريبية أنه هناك تأثير للتمرينات البدنية اللا هوائية المعدة من قبل الباحث والتي تضمن تدريبات القوة الانفجارية وبفترات زمنية قليلة أثناء الأداء وبتكرارات وشدة مقننة كان لها تأثير على القوة العضلية لعضلات الذراعين وكذلك استخدام الباحث الكرات الطبية لتطوير عضلات الذراعين وكذلك استخدام الصناديق لتطوير عضلات الرجلين ، حيث كلما كانت هناك زيادة في القوة المستخدمة أدى إلى زيادة في تجنيد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( مجيد وصالح ، 1988 ) بأنه " ترتبط القوة الناتجة من الانقباض العضلي بمقدار الوحدات المشاركة في هذا الانقباض العضلي نتيجة تدريب القوة وبذلك تزداد القوة العضلية الناتجة " ( مجيد وصالح ، 1988 ، 21 ).

كذلك يرى الباحث سبب التطور في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين إلى التمارين البدنية ( تمارين القفز والرمي ) التي استخدمها الباحث باستخدام وزن الجسم في تمارين القفز والكرات الطبية في تمارين الرمي ، إذ أدت إلى تطوير القوة العضلية ، إذ أن تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على إثارة أكبر عدد ممكن من اليافاها ، كما أشار إليه ( العاني ، 2005 ) نقلاً عن ( محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ) أنه " كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها " ( العاني ، 2005 ، 103 ).

أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين التي ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، فقد يعزو الباحث بسبب التطوير في القوة المميزة بالسرعة لفاعلية التمرينات البدنية المستخدمة ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، إذ أن استخدام تمارين ثني ومد الذراعين وكذلك القفز الارتدادي التي أدتها المجموعة التجريبية وباستخدام شدد مناسبة مع تقنين فترة العمل والراحة كان لهما الأثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ، بالإضافة إلى ذلك فأن الربط الجيد بين صفتي القوة والسرعة التي اعتمدها الباحث في التمرينات أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة.

فضلاً عن أن التدريب يطور قوة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية والتي يؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة.

كما أن الزيادة المتدرجة في الأوزان المستخدمة في التدريب من أجل الحصول إلى التكيف العضلي للوزن الجيد مما يجعل العضلة أكثر قابلية على مواجهة الوزن الجديد ، وهذا ما أكدته ( شريدة ، 1990 ) بأنه " لا يمكن الاستفادة من تدريب الأثقال دون زيادة الأوزان " ( شريدة ، 1990 ، 156 ).

كما يعزو الباحث سبب التطور في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين إلى طبيعة التمارين البدنية اللا هوائية التي تضمنها البرنامج والتي كانت تتركز على أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة ، لذا فأن هذا قد يكون حافزاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة ، وهذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، كما أن أحد أسباب تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات

الذراعين والرجلين هو قدرة اللاعب على الربط الجيد بين عنصري القوة والسرعة ، ويذكر ( حسين ، 1998 ) بأن " الجهد المركب من السرعة والقوة يكون أكثر تأثيراً وفاعلية من الجهد ذات السرعة وحدها أو القوة وحدها " ( حسين ، 1998 ، 86 ) ، وأن تطوير القوة العضلية فضلاً عن رفع كفاءة التوافق العضلي العصبي أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( عبد الفتاح ، 1997 ) إذ " يعتبر التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة " ( عبد الفتاح ، 1997 ، 133 ) .

أما الفروق المعنوية لاختبار تحمل السرعة والتي ظهرت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، فقد يعزو الباحث سبب التطور إلى تأثير التمرينات البدنية اللا هوائية التي استخدمها الباحث لتطوير تحمل السرعة ، حيث استخدم الباحث أركاض ( 100 – 120 م ) أثناء التدريب ، وأعتمد الباحث على النظام الثاني ( اللاكتيكي ) لتطوير تحمل السرعة أثناء التدريب وكذلك استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والذي يعمل تحت نظام الطاقة اللا هوائية ، إذ تم تحديد فترات راحة وإعادة التمرين بتكرارات مناسبة وبشدد مختلفة مما أدى ذلك إلى تطوير تحمل السرعة ، وهذا يتفق على ما ذكره ( موسى ، 2003 ) بأن " استخدام التمرينات بتكرارات وأوقات راحة مناسبة والتي من خلالها يمكن إعادة بناء الطاقة ، إذ أن التدريب الفتري يزيد المقاومة لحجم العمل ضد العوامل المؤدية للتعب وبذلك يستغل مصادر الطاقة أثناء الأداء الرياضي " ( موسى ، 2003 ، 23 ) .

كما يعزو الباحث سبب التور في تحمل السرعة إلى التمارين البدنية المنظمة والمقننة من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة التي اعتمدها الباحث أثناء استخدام التمرينات لتطوير تحمل السرعة ، كما اعتمد الباحث على التمرين في مبدأ التدريب ، حيث يعمل التدرج وكذلك التمرين على التمرين مما يؤدي إلى تطوير اللاعب في الصفة التي يريد تطويرها ، وهذا يتفق مع ما ذكره ( طه ، 2009 ) بأن " مراعاة مبدأ التدرج بدرجة الحمل وكذلك التدرج بين الدورات المتوسطة وما بين الأسابيع داخل الدورات ، وكذلك ما بين الوحدات التدريبية كلها عوامل تؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة " ( طه ، 2009 ، 235 ) .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5 – 1 الاستنتاجات :

- فاعلية التمرينات البدنية اللا هوائية المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية.
- أن للتمرينات البدنية اللاهوائية دوراً فاعلاً في تطوير عدد من القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة.
- أن التمرينات البدنية اللاهوائية وفق طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري أحدث تطوراً ملحوظاً في عدد من القدرات البدنية بكرة السلة لدى المجموعة التجريبية.

### 5 – 2 التوصيات :

- استخدام التمرينات البدنية اللا هوائية لتنمية القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة.
- من الضروري اعتماد التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري لتطوير القدرات البدنية اللا هوائية والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة.
- ضرورة توجيه المدربين لاستخدام تمرينات بدنية لا هوائية ضمن وحداتهم التدريبية لما لها من دور إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة.
- إجراء بحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة وفق المتغيرات قيد البحث.

## المصادر :

- اسماعيل ، عبد العظيم صلاح ؛ نظم إنتاج الطاقة المستخدمة في كرة السلة : ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2014 ) .
- الحجار، ياسين طه ؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا ، (الماجستير ) : كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 ) .
- حساني ، محمد صبحي ومعاني ، أحمد كسرى ؛ موسوعة التدريب الرياضي : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ) .
- حسين ، قاسم حسن ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ) .
- شريدة ، فاضل سلطان ؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط1 : ( الرياض ، دار الهلال ، 1990 ) .
- طه ، ياسر منير ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان : ( بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2009 ) .
- العاني ، مهند عبد الستار ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ) .
- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) .
- عبدالدايم ، حمد محمود ، محمد صبحي حساني ؛ الحديث في كرة السلة : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) .
- عبدالله ، نبيل محمد ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ) .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 : ( مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1994 ) .
- فرحات ، ليلي السيد ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية : ( القاهرة ، مركز الكتاب ، 2001 ) .
- مجيد ، ريسان خريبط وصالح ، علي تركي ؛ نظريات تدريبات القوة : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ) .
- موسى ، ماجد علي ؛ تأثير تشكيل أحمال التدريب لمطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبايو ميكانيكية : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 2003 ) .
- الهرموري ، علي بن صالح ؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 : ( بنغازي ، منشورات جامعة قار يونس ، 1994 ) .

## فاعلية برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات رياضية في الوسط المائي ووسائل مساعدة لانقاص وزن ذوي السمنة المصابين بمفصل الركبة

مدرس دكتور

علي طلال عبدالله

جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali28863471@gmail.com

لقد تعددت الطرق والوسائل التي يتبعها الافراد الذين لديهم زيادة في الوزن لغرض انقاص اوزانهم وان اهم عامل من عوامل انقاص الوزن هو ممارسة التمارين الرياضية ، وان ممارسة هذه التمارين الرياضية من قبل الافراد الذين يعانون من زيادة في الوزن قد يؤدي الى حدوث اصابات معينة لدى هؤلاء الافراد، ان هدف هذا البحث هو وضع برنامج تأهيلي يعمل على تقليل الوزن للأفراد الذين لديهم زيادة مفردة بالوزن والذين تعرضوا لإصابات في مفصل الركبة خلال ادائهم للتمارين الرياضية الخاصة لتقليل الوزن في وقت سابق مما دفعهم لترك تلك التمارين والابتعاد عن مزاوله النشاط البدني ، حيث اعتمد البرنامج الحالي على اعداد تمارين بوسائل مساعدة تؤدي في الوسط المائي الغرض منها اداء مجهودات بدنية من دون تسليط ضغط على مفاصل الجسم وبالتالي تقليل او منع حصول اصابات في المفاصل وخاصة مفصل الركبة، استخدم الباحث عينة من ذوي السمنة البالغ عددهم (15) تتراوح اعمارهم من 26-35 سنة ، وكلهم من الذكور واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي واجراء القياسات القبلية والبعدية ومعالجة البيانات احصائيا وظهور النتائج استنتج الباحث الى ان للبرنامج التأهيلي المعد تأثير ايجابي لتقليل الوزن لافراد العينة دون حصول اي اصابة وبدون ظهور اي حالة الم ، ويوصي الباحث بتطبيق هذا البرنامج على كافة الاعمار ولكلا الجنسين من الذين يعانون زيادة في الوزن سواء من الذين تعرضوا لإصابات اثناء اداء التمارين الرياضية في برامج تقليل الوزن ام لا.

الكلمات المفتاحية/ برنامج تأهيلي، انقاص الوزن، اصابات مفصل الركبة

## **The effectiveness of a rehabilitating program of using exercise in the water medium and aids to lose weight of obese people with knee joint**

**Dr. Ali Talal Abdullah**

**University of Diyala/ College of Physical Education and Sports Sciences**

**ali28863471@gmail.com**

---

### **Abstract**

There are many ways and means which are followed by Individuals Whose They have an increase in weight For the purpose of losing their weight The most important factor to lose weight is exercise And that exercise By individuals who are overweight may lead to certain injuries in these individuals, The goal of this research Is the development of a rehabilitation program to reduce the weight of individuals who have excessive weight and those who suffered injuries in the knee joint during the performance of exercise Earlier Which made them leave Playing sports Where the current program was based on the preparation of exercises by means of aids in the water medium The purpose of the study is to perform physical efforts without putting pressure on the joints of the body and thus reduce or prevent injuries in the joints, especially the knee joint. The researcher used a sample of 15 males aged between 26 and 35 years old, After the application of the rehabilitation program and the implementation of tribal and remote measurements and statistical data processing and the emergence of results, the researcher concluded that the rehabilitation program prepared positive impact to reduce the weight of the sample without any injury without the emergence of any case, and recommends the researcher to apply This program is for all ages and for both sexes who suffer from an increase in weight, whether from those who suffered injuries during exercise in weight loss programs or not

key words: rehabilitating program , Weight loss, Knee joint injuries

1- المقدمة

لا تقتصر البرامج التأهيلية على فئة معينة من الافراد ولا تتحدد باصابة معينة بل شملت مختلف الاعمار والاصابات وبمختلف درجات الاصابة بل وتعدت ذلك باعداد برامج تعمل على تجنب الاصابات او عدم تكرارها حيث تشير (سميعة خليل: 1997، ص29): "ومن ناحية العمل والتدريب والتمارين البدني فإن التأهيل هو "عملية تجديد وظائف الصحة والقابلية على العمل والوصول الى أقصى إمكانية بدنية ونفسية واجتماعية تحت تأثير الجهد البدني " ، ومن المواضيع المهمة التي اخذت حيزا كبيرا من الاهتمام من قبل المؤسسات الصحية والتربوية والاجتماعية هي موضوع السمنة والزيادة المفرطة في الوزن والتي اصبحت ظاهرة خطيرة تهدد حياة الكثير من افراد المجتمع وعلى مستوى العالم ، والتي تدفع هؤلاء الافراد بالمحاولة للتخلص من هذا الوضع بطرق مختلفة ، ومن اهم الوسائل المتبعة لانقاص الوزن والتخلص من السمنة هو ممارسة الرياضة والنشاط البدني واداء التمارين المختلفة والتي قد لا تخضع لطرق مدروسة او قد تتم من قبل اناس غير متخصصين مما يؤدي الى حصول حالات سلبية ترافق عملية اداء التمارين ومن هذه الحالات السلبية هو حصول اصابات بدنية وبدرجات مختلفة مما يؤدي الى توقف الافراد عن ممارسة الانشطة الرياضية وعدم العودة الى هذه الانشطة حتى بعد زوال حالة الالم الناتج عن الاصابات لحصول حالة ردع نفسية تجاه التمارين الرياضية والنشاط الرياضي، ويعتبر "مؤشر كتلة الجسم (Body mass index)، (2000, 694-701 Gallagher) هو أفضل المقاييس المتعارف عليها عالميا في القياسات الجسمية لتمييز الوزن الزائد عن السمنة أو البدانة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله. وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. و يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو غرام/مربع الطول بالمتر، والجدول التالي يبين تصنيف مؤشر الكتلة للجسم:

مؤشر الكتلة كيلو غرام/متر <sup>2</sup>	التصنيف
اقل من 15	نقص حاد جدا
من 15- 16	نقص حاد
من 16- 18,5	نقص في الوزن
من 18,5- 25	وزن طبيعي
من 25- 30	زيادة في الوزن
من 30- 35	سمنة
من 35- 40	سمنة متوسطة
اكثر من 40	سمنة مفرطة



كما وتعتبر نسبة وكمية الشحوم في الجسم دليل على زيادة الوزن (Thomas2010, p38,129-133) حيث تستخدم عدة طرق للتعرف على نسبة او كمية الشحوم بالجسم ومن اكثر الطرق شيوعا واستخداما هي قياس محيط الخصر او البطن بشريط القياس تتميز هذه الطريقة بدقتها مقارنة بالطريقة السابقة، حيث تعتمد على تحديد مكان تراكم الدهون في الجسم، ولا بد من الإشارة إلى أنه يتم قياسها بوضعية الوقوف، مع مراعاة ارتداء الملابس الداخلية فقط، ثم لف شريط حول منطقة الخصر دون الضغط على الأنسجة، وأخذ نفس عميق، ثم قياس محيط الخصر، علماً بأن المعدل الطبيعي للدهون في منطقة الخصر يعادل 89سم للسيدات، و101 للرجال .

التأهيل بالماء :ومن الوسائل العلاجية المستخدمة هو العلاج بالوسط المائي، حيث يعرف ( Jurgen 133-134 p.2001:Innenmoser): "الماء سائل شفاف لا لون له ولا طعم ولا رائحة يتكون كيميائياً من الاوكسجين والهيدروجين وتختلف حالة الماء وصورته على وفق درجة الحرارة فهو سائل في درجات الحرارة الاعتيادية وصلب (ثلج) في درجات الحرارة المنخفضة وغاز (بخار) في درجات الحرارة المرتفعة ويوجد بصورته المعروفة نقي أو مضاف كما في المياه المعدنية او الكبريتية، وللماء خواص كثيرة تم استغلالها من قديم الزمان في العلاج والتأهيل وأهم هذه الخواص هي

1- الكثافة النوعية: يمكن تعريف الكثافة النوعية لمادة ما بأنها النسبة بين وزن هذه المادة ووزن الحجم نفسه من الماء، فإذا افترضنا أن إنساناً ما قد نام على سطح الماء ممسكاً بلوح خشبي فإنه يطفو بسهولة وفي الوقت نفسه فإنه يتعرض لقوة دفع من أسفل لأعلى وإذا حرك هذا الشخص إحدى رجلية الى أسفل فإنه يتعرض الى مقاومة (قوة دفع) وكمبدأ عام فإن انقباض أية عضلة ضد مقاومة تساعد على تقوية هذه العضلة، ويمكن استخدام هذه الخاصية بطريقة عكسية عند وجود ضعف عضلي شديد فإن تحريك إحدى الأرجل الى أعلى يساعد هذه الحركة.

2- لزوجة الماء: إن أي سائل له درجة معينة من اللزوجة وتعتمد درجة لزوجة السائل على تقارب جزيئات هذا السائل وتماسكها، وتنعكس أهمية هذه الخاصية في انه عند تحريك أي جسم في سائل فإن لزوجة السائل تشكل مقاومة للحركة وكلما زادت سرعة حركة الجسم في السائل ازدادت المقاومة لهذه الحركة ،

3- التأثير النفسي: وذلك لما يوفره الماء من حالة من الاستجمام والاسترخاء والراحة النفسية."

ويؤكد (عصام حلمي:2008، ص153): "على ان التمارين داخل حوض السباحة والعلاج المائي له تأثيرات ايجابية على الجسم من خلال التأثير في النواحي الفسيولوجية للجسم مثل زيادة فاعلية عمليات التمثيل الغذائي فيحدث عرق يتبخر من الجلد ليحدث برودة انعكاسية ويطرح بعض الفضلات والاملاح وكذلك فتح الاوعية الدموية الشعرية والصغيرة مما يسهل وصول الدم الى كافة خلايا الجسم. مع مراعاة اجراء التدريبات العلاجية تحت الماء لقلة الضغط المسلط على الجسم وحسب قاعدة ارخميدس حيث ان الجسم الذي يزن (70كغم) فان الضغط المسلط يساوي (7كغم) اذا كان الرأس خارج الماء وهذا يوفر طريقة اسهل وأفضل للتأهيل وأجراء التمارين داخل الماء.

و تتميز تدريبات الاثقال في الماء بما يأتي (p.134: (Jurgen Innenmoser (2001)

- ان لها دوراً رئيسياً في تطوير وزيادة معدلات القوة العضلية.
- لها تأثير مباشر او غير مباشر في تنمية بقية الصفات البدنية وتحسين اللياقة البدنية.
- هي وسيلة تناسب جميع الاعداد ويمكن البدء بتدريباتها من عمر عشر سنوات مع مراعاة شروط الامان.
- هي وسيلة علاجية ووقائية من الاصابات وتحقق لممارسيها القوام المثالي.
- هي وسيلة ترفيهية وتأهيلية في نفس الوقت مما يوفر الراحة للشخص المعاق.
- هي تكسب الثقة بالنفس والشجاعة والاقدام.

تكمن مشكلة البحث بحصول اصابات في مفصل الركبة لمجموعة من ذوي السمنة الذين حاولوا انقاص الوزن من خلال ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية مما ادى الى حصول هذه الاصابات في وقت سابق وترك ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية ،مما دفع الباحث للبحث عن حل لهذه المشكلة من خلال برنامج تأهيلي لانقاص الوزن باستخدام مجموعة من التمارين والحركات تؤدي في الوسط المائي وبمساعدة مجموعة من الادوات والوسائل دون حصول أي اصابة او الم، وهنا تأتي اهمية هذا البحث بتصميم برنامج تأهيلي يعمل على انقاص الوزن دون حصول اصابات بالمفاصل وخصوصا مفصل الركبة وهذا البرنامج يؤدي بالوسط المائي باستخدام مجموعة من التمارين والحركات وبمساعدة ادوات ووسائل مختلفة،

حيث يهدف الباحث من خلال هذا البحث بتصميم برنامج تأهيلي يعمل على استخدام الوسط المائي (المسبح) ،وبعض الوسائل والادوات المساعدة وباستخدام تمارين تؤدي في الوسط المائي لغرض انقاص الوزن لعينة البحث الذين تعرضوا بوقت سابق الى اصابات في مفصل الركبة نتيجة ممارسة التمارين البدنية وبطريقة غير مدروسة ادت وبسبب وضعهم البدني الى حصول تلك الاصابات، حيث افترض الباحث ان للبرنامج المقترح تاثير ايجابي في انقاص الوزن لعينة البحث دون حصول أي اصابات او مضاعفات اخرى .

تم اجراء البحث للفترة من 2018/9/2 الى 2018/11/7 على عينة البحث المتمثلة بـ (15) فردا من ذوي السمنة في قاعة مسبح الشعب الاولمبي .

## 2- منهج البحث اجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو (اختبار قبلي وبعدي) وذلك لملائمته مشكلة البحث.

### 2-2 عينة البحث

تمثلت مجموعة البحث بمجموعة من الافراد الذين يعانون من زيادة في الوزن حيث تزيد اوزانهم عن 120 كيلو غرام ،والذين تعرضوا الى اصابات في مفصل الركبة في فترات سابقة خلال عملية انقاص اوزانهم عن طريق ممارسة التمارين البدنية ، بلغ عدد افراد العينة عند بدء البرنامج (15) فردا وتتراوح اعمارهم من (26- 35) سنة كلهم من الذكور، ان باستخدام هذا النوع من العينات يكون مجتمع الدراسة غير متجانس ، لذا حرص الباحث على مجانسة عينة البحث في بعض المتغيرات المستخدمة التي قد تؤثر في نتائج البحث من اجل ان يكون جميع افراد العينة في ضمن التوزيع الطبيعي بأستخدام معامل الالتواء . انظر الجدول ( 1 ) .

## جدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة في بعض المتغيرات والمؤشرات المستخدمة في البحث ضمن التوزيع الطبيعي من خلال معرفة معامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
		س	و	$\pm$ ع	
العمر	سنة	29,5	29	1,8	0,8
الطول	سم	178,33	177,5	2,7	0,9
وزن الجسم	كغم	123	122	2,8	1,07
مؤشر كتلة الجسم	كغم/م <sup>2</sup>	38,13	38	10,36	0,04
قياس محيط الخصر	سم	115	114	2,26	1,33

إذ يظهر ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (0,04) و (1,33) وهذه القيم تقع في ضمن مديات المنحنى بنسب (  $\pm 3$  ) مما دل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المؤشرات .

### 3-2 ادوات البحث

- نجادات للطفو عدد 15.
- طوافة مستطيلة عدد 15.
- حبال مختلفة الاطوال والاحجام
- أطواق دائرية تصلح للوسط المائي عدد 15.
- (أثقال) باوزان مختلفة.
- شفتات حديدية مختلفة.
- دمبلص اعداد واوزان مختلفة.
- اكياس بلاستيكية مختلفة الاوزان يمكن ربطها باليد او الرجل تصلح لاستخدامها في الوسط المائي
- ميزان طبي
- شريط قياس

### 4-2 اختبارات البحث

#### 2-4-1 قياس مؤشر كتلة الجسم (رضوان، 1997، ص39-40)

وهو حاصل قسمة وزن الجسم على مربع الطول بالمتراً، حيث يمثل هذا المؤشر العلاقة بين الطول والوزن لغرض استخراج كتلة الجسم التي تعتبر صيغة رياضية للوزن الطبيعي للجسم وفي نفس الوقت لايعتبر مقياس لنسبة الشحوم في الجسم.

الغرض من القياس/ قياس الوزن والطول لأفراد العينة للحصول على مؤشر كتلة الجسم طريقة القياس/ يقف الفرد بصورة عمودية على الميزان والنظر الى الامام ويكون حافي القدمين ويرتدي شورت سباحة فقط، ويقوم المسجل بتسجيل الوزن والطول.

#### 2-4-2 قياس محيط الخصر (Thomas 2010، p38,129-133)

الغرض من القياس/ قياس محيط الخصر لكون هذه المنطقة اكبر مكان لتجمع الشحوم في الجسم، ومن اكثر الطرق المتبعة للتعرف على نسبة الشحوم في الجسم"

طريقة القياس/ يقف الفرد المقاس بصورة عمودية ويقوم المسجل بلف شريط القياس حول منطقة اعلى الورك (الخصر) وتسجيل المسافة بالسنتيمتر، ويكون الفرد المقاس مرتدياً شورت سباحة فقط.

## 2-5 الاختبارات القبلية

تم اجراء القياسات القبلية بتاريخ 2018/9/2 على عينة البحث المتمثلة بـ (15) فردا من ذوي السمنة في قاعة مسبح الشعب الاولمبي حيث تم تسجيل كافة البيانات من قبل فريق العمل من قياس الوزن وقياس محيط البطن لكافة افراد العينة.

## 2-6 البرنامج التاهيلي (ملحق 1)

بعد اجراء القياسات القبلية قام الباحث بشرح تمارين و طبيعة المنهاج التاهيلي لافراد العينة من خلال النزول الى الماء (المسبح) واداء التمارين بصورة تجريبية مع افراد العينة والتعرف على الوسط المائي والتعرف على الادوات وطريقة استخدامها وبمساعدة مجموعة من مدربي السباحة وفريق العمل المساعد ولمدة يومين بعدها تم البدء بفقرات البرنامج التاهيلي بتاريخ 2018/9/5 ولمدة شهران بواقع (5) وحدات في الاسبوع حيث تم استخدام مجموعة من التمارين داخل الوسط المائي (المسبح) وباستعمال مجموعة من الوسائل المساعدة، وهذه الوسائل والادوات تنقسم الى مجموعتين المجموعة الاولى تعمل على مساعدة الفرد على الطفو في الماء وكذلك تقليل وزنه وبالتالي تقليل الضغط على مفاصل الطرف السفلي من الجسم وخصوصا مفصل الركبة خلال المشي واداء بعض التمارين في الماء كنجادات السباحة والالواح البلاستيكية والحبال ، اما المجموعة الثانية من الادوات فتعمل على زيادة المقاومة المسلطة على العضلات وبالتالي زيادة المجهود البدني مما يؤدي الى زيادة في استهلاك الطاقة وحرق الدهون المتجمعة في الجسم كالاثقال والاكياس البلاستيكية .تم العمل بمبدأ التدرج بزيادة الاحمال وذلك لتحقيق التكيف المطلوب لكافة اجهزة الجسم ولتجنب تعريض افراد العينة للحمل الزائد ، زمن الوحدة التاهيلية زمن الوحدة (90) دقيقة تم تقسيمها الى ثلاثة اقسام، القسم التمهيدي والذي يشتمل على الاحماء والتهيئة والقسم الرئيسي الذي يتضمن التمارين المعطاة في البرنامج التاهيلي والقسم الختامي الذي يحتوي على الحركات الحرة والاسترخاء جميع اقسام الوحدة التاهيلية تؤدي في الماء، كما موضح في الملحق(1).

## 2-7 الاختبارات البعدية

اجريت القياسات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من البرنامج التاهيلي في يوم الاربعاء المصادف 2018/11/7 وعلى قاعة مسبح الشعب الاولمبي وتم تسجيل كافة البيانات لغرض معالجتها احصائيا.

## 2-8 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي (الطالب ، السامرائي 1987 ، ص40)
- 2- الانحراف المعياري (ياسين و العبيدي 1996 ، ص156)
- 3- اختبار (T - TEST) للعينة الواحدة (عايد كريم الكناني 2009، ص 146)
- 4- مؤشر كتلة الجسم (رضوان، مصدر سابق)

### 3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لقياس مؤشر كتلة الجسم في نتائج القياسين القبلي والبعدى

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
كتلة الجسم	كغم/م <sup>2</sup>	38,13	10,36	28,13	6.58			27,28	1,761	معنوي

#### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لقياس محيط الخصر في نتائج القياسين القبلي والبعدى

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
محيط الخصر	سم	115	2,26	102	3,07	12,33	3,2	14,86	1.761	معنوي

من خلال الجدولين (2) و(3) نلاحظ الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات القبلي والقياسات البعدية لك من قياس كتلة الجسم وقياس محيط الخصر حيث نلاحظ ان مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث في القياس كانت في القياس القبلي بوسط حسابي (38,13) بينما في القياس البعدى أصبحت (28,13) اي ان اوزان افراد العينة قد انخفض بشكل ملحوظ نتيجة لتطبيقهم للبرنامج التاهيلي المعد والذي احتوى على مجموعة من التمارين والحركات التي تم تاديتها في الوسط المائي والتي ساعدت على حرق الدهون في الجسم والتخلص منها دون حصول اي مضاعفات بدنية او وظيفية وعدم حصول اصابات في مفاصل الجسم وخصوصا مفصل الركبة . كما نلاحظ في الجدول (2) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 1 = 14) وبعد استخدام اختبار (t) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى بلغت قيمة (ت) المحسوبة (27,28) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,761) ، وهذا يؤكد وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، مما يدل على نجاح البرنامج التاهيلي في تحقيق اهداف البحث من خلال انقاص الوزن لافراد العينة دون حصول اصابات . كما نلاحظ ايضا ان قياس محيط الخصر كان بوسط حسابي (115) في القياس القبلي بينما كان في القياس البعدى (102) وهذا دليل على التخلص افراد العينة من نسبة كبيرة من الشحوم التي كانت حول البطن جراء تنفيذ البرنامج التاهيلي، حيث تعتبر قياس محيط الخصر من اصدق الوسائل العلمية والطبية المتبعة لقياس نسبة التخلص من الدهون في الجسم وانقاص الوزن وكذلك نلاحظ في الجدول (3) وعند

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 1 = 14) وبعد استخدام اختبار (t) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14,86) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,716)، وهذا يؤكد وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لقد حرص الباحث على ان يكون زمن اداء الوحدة التأهيلية طويل نسبيا وذلك "لان عملية حرق الدهون تحتاج الى وقت طويل نسبيا (اكثر من 30 دقيقة)" (ابو العلا، 2003، ص 283). بالاعتماد على النظام الهوائي في انتاج الطاقة بصورة كاملة حيث ان تمارين الوحدة التأهيلية لم تعتمد على السرعة في الاداء بل تم التركيز على مدة اداء التمارين وكذلك فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات، حيث كانت الشدة منخفضة بصورة عامة مقارنة بمقارنتنا بالحجم مع الاخذ بالاعتبار التباين بالشدد التدريبيية كذلك التدرج بالتمارين من السهل الى الاصعب حيث لم يستخدم الباحث اي اثقال في الشهر الاول من البرنامج وتم الاعتماد على مقاومة الماء كمقاومة خارجية واستخدام الجسم كمقاومة ايضا اما في الشهر الثاني من البرنامج تم اضافة اوزان واثقال بالاضافة الى تمارين ذات صعوبة اكثر من تمارين البرنامج التأهيلي في الشهر الاول اذ ان الباحث كان حريصا على عدم حصول اي اصابة خلال المنهاج التأهيلي خصوصا وان افراد العينة قد عانوا من تعرضهم الى اصابات سابقة في مفصل الركبة نتيجة ممارسة التمارين الرياضية.

الخاتمة: من خلال نتائج البحث استنتج الباحث ان للبرنامج التأهيلي المعد تاثير ايجابي في انقاص الوزن للأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة في الوزن والذين يتعرضون الى اصابات في مفصل الركبة خلال اداء التمارين الرياضية، وكذلك فان البرنامج المعد يصلح لكلا الجنسين ولكافة الاعمار. ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج الحالي على الافراد الذين يعانون من السمنة ولكلا الجنسين وكما يصلح للأفراد من كافة الاعمار.

#### المصادر:

- 1. ابو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، ط1 ، ج1 ( القاهرة دار الفكر العربي ، 2003 ).
- 2. سميرة خليل محمد: الرياضة العلاجية، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1997.
- 3. عايد كريم الكنانى . مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss. بغداد : دار الضياء للطباعة، 2009.
- 4. عصام حلمي: المساج (اصول التدليك والعلاج المائى (الهيروتيربي))، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية، 2008.
- 5. محمد نصر الدين رضوان، مرجع في القياسات الجسمية، ط1، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة.
- 6. نزار الطالب ، محمود السامرائي. مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 .
- 7. وديع ياسين و حسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996
- 8. Gallagher, "Healthy percentage body fat ranges: An approach for developing guidelines based on body mass index". The American journal of clinical nutrition. (2000).
- 9. JURGEN INNENMOSER: AKTIVE WASSERTHERAPIE, LEIPZIG, MEYER&MEYER VERLAG, 2001.
- 10. Thomas "Body Composition". Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness, 2010.



## البرنامج التأهيلي

### الشهر الاول

الراحة بين التمارين/5ث	زمن الوحدة /90 دقيقة
الراحة بين المجموعات/1-2د	زمن القسم الرئيسي /65 دقيقة
	زمن القسم التمهيدي/10 دقيقة
	زمن القسم الختامي/15

الاسبوع	القسم	التفاصيل
1	تحضيري	تمارين المشي على حافة الحوض/ تمارين تمطية(خارج المسبح) تمارين الطفو بالماء مع لبس النجادات والامساك بحافة المسبح وتحريك القدمان بشكل حر. حركات سباحة حرة مع لبس النجادات.
	رئيسي	جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات - الامساك بحافة الحوض والمشي داخل الماء ببطء(5 دقيقة) - الامساك بحافة الحوض والطفو بصورة مسقيمة وتحريك الرجلين بالتبادل(10د) - الامساك بحافة الحوض وغطس الراس والجسم تحت الماء ثم السحب بكلتا اليدين ورفع الجسم خارج الماء(5د) - نفس التمرين السابق مع الدفع بالرجلين بدل السحب بالذراعين(5د) - تمرين المشي في الماء مع رفع الركبة للأعلى(10د) - تمرين المشي في الماء مع تنفيذ حركة الدراجة(10د) - تمرين تكرار المشي ثم الغطس في الماء لمدة (10د) - تمرين المشي داخل الماء بخطوات واسعة(10د)
	ختامي	- لعبة كرة الماء(10د) - سباحة هادئة (5د)
2	تحضيري	تمارين المشي على حافة الحوض/ تمارين تمطية(خارج المسبح) تمارين الطفو بالماء مع لبس النجادات والامساك بحافة المسبح وتحريك القدمان بشكل حر. حركات سباحة حرة مع لبس النجادات
	رئيسي	جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات -تمرين مسك الطوافة البلاستيكية باليدين وتحريك الرجلين والتحرك داخل الماء الى نهاية المسبح والعودة بنفس الطريقة.(10د) -المشي داخل الماء مع الشقلبة داخل الماء ثم العودة للمشي ،يكرر التمرين الى نهاية حوض السباحة والعودة بنفس الطريقة(10د) - تمرين ثني وبسط الجسم على سطح الماء مع المحافظة على الجسم مستقيماً(10د) - تمرين السباحة بالقدمين بشكل متعرج بين الزملاء الواقفين (7) زملاء مع مسك الطوافة باليدين ومدها للامام .(10د) - الامساك بحافة الحوض وغطس الراس والجسم تحت الماء ثم السحب بكلتا اليدين ورفع الجسم خارج الماء(10د) - نفس التمرين السابق مع الدفع بالرجلين بدل السحب بالذراعين(10د) - تمرين المشي مع الهرولة بخطوات واسعة(5د)
	ختامي	-جمع الكرات الصغيرة الملونة (80) كرة(10د) -تمارين طفو واسترخاء (5د)
3	تحضيري	تمارين المشي على حافة الحوض/ تمارين تمطية(خارج المسبح)

<p>تمارين الطفو بالماء مع لبس النجادات والامساك بحافة المسبح وتحريك القدمان بشكل حر.</p> <p>حركات سباحة حرة مع لبس النجادات</p>		
<p>جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات</p> <p>- تمرين المشي في الماء مع لبس زعائف الغواصين (10د)</p> <p>- تمرين المشي مع الصعود والنزول على المنصات الحجرية (10)منصات</p> <p>الموضوعة اسفل الحوض لمسافة 20م ،ثم العودة.(10د)</p> <p>- تمرين ثني وبسط الجسم على سطح الماء مع المحافظة على الجسم مستقيماً(10د)</p> <p>-تمرين مسك الطوافة البلاستيكية باليدين وتحريك الرجلين والتحرك داخل الماء الى نهاية المسبح والعودة بنفس الطريقة.(10د)</p> <p>-المشي داخل الماء مع الشقلبة داخل الماء ثم العودة للمشي ،يكرر التمرين الى نهاية حوض السباحة والعودة بنفس الطريقة(10د) .</p> <p>-الامساك بحافة الحوض وغطس الراس والجسم تحت الماء ثم السحب بكلتا اليدين ورفع الجسم خارج الماء(10د).</p> <p>-سباحة حرة ذهابا وايابا على طول المسبح.(5د)</p>	<p>رئيسي</p>	
<p>- الغوص وجمع القطع المعدنية المعدنية(10د)</p> <p>تمارين طفو واسترخاء(5د)</p>	<p>ختامي</p>	
<p>تمارين المشي على حافة الحوض/ تمارين تمطية(خارج المسبح)</p> <p>تمارين الطفو بالماء مع لبس النجادات والامساك بحافة المسبح وتحريك القدمان بشكل حر.</p> <p>حركات سباحة حرة مع لبس النجادات</p>	<p>تحضيري</p>	<p>4</p>
<p>جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات</p> <p>-تمرين مسك الطوافة البلاستيكية باليدين وتحريك الرجلين والتحرك داخل الماء الى نهاية المسبح والعودة بنفس الطريقة.(10د)</p> <p>-السباحة مع الشقلبة داخل الماء ثم العودة للسباحة ،يكرر التمرين الى نهاية حوض السباحة والعودة بنفس الطريقة(10د)</p> <p>- تمرين ثني وبسط الجسم على سطح الماء مع المحافظة على الجسم مستقيماً(10د)</p> <p>- تمرين السباحة بالقدمين بشكل متعرج بين الزملاء الواقفين (7) زملاء مع مسك الطوافة باليدين ومدّها للامام .(10د)</p> <p>- الامساك بحافة الحوض وغطس الراس والجسم تحت الماء ثم السحب بكلتا اليدين ورفع الجسم خارج الماء(10د)</p> <p>- نفس التمرين السابق مع الدفع بالرجلين بدل السحب بالذراعين(10د)</p> <p>- تمرين المشي مع الهرولة بخطوات واسعة(5)</p>	<p>رئيسي</p>	
<p>- جمع الكرات الصغيرة الملونة (80) كرة(10د)</p> <p>-تمارين طفو واسترخاء (5د)</p>	<p>ختامي</p>	

**الشهر الثاني/تضاف الاثقال والاوزان الى تمارين المنهاج لغرض زيادة الشدة**  
 زمن الوحدة /90 دقيقة  
 زمن القسم الرئيسي /65 دقيقة  
 زمن القسم التمهيدي /10 دقيقة  
 زمن القسم الختامي /15

الاسبوع	القسم	التفاصيل
1	تحضيري	تمارين السباحة بشكل حر بالنجادة للطول العرضي للحوض (د5) تمارين الرفس في الماء مع تحريك اليدين مع لبس النجادة (د5).
	رئيسي	جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات -تمارين مسك الطوافة البلاستيكية باليدين وتحريك الرجلين والتحرك داخل الماء الى نهاية المسبح والعودة بنفس الطريقة مع ربط اكياس بلاستيكية على الرجلين. (د10) - تثبيت حبل بين طرفي المسبح العرضي ويقوم افراد العينة بمسك الحبل وسحب الجسم ذهابا وايابا مع تحريك الرجلين داخل الماء (حركة المشي)، (د10) - تمارين القفز في المكان بمساعدة الذراعين مع تعليق أثقال بالحزام المربوط على الخصر (د10) -تمارين المشي مع وضع عمود الحديد (الشفة) على الاكتاف (د10). - السباحة ذهابا وايابا على عرض المسبح مع وضع اكياس على الرجلين (د10) -نفس التمرين السابق ولكن السباحة على الظهر (د10) -الغوص داخل الماء والخروج بسرعة (د10).
2	ختامي	-لعبة كرة الماء (د10) - طفو استرخاء وحركات هادئة (د5)
	تحضيري	تمارين السباحة بشكل حر بالنجادة للطول العرضي للحوض (د5) تمارين الرفس في الماء مع تحريك اليدين مع لبس النجادة (د5).
	رئيسي	جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات -المشي في الماء مع قتل الجذع يمين ويسار ذهابا وايابا (د10) -نفس التمرين السابق مع حمل ثقل (5كغم) (د10) -تثبيت ثقل (5كغم) على الظهر والسباحة مع مسك الطوافة البلاستيكية بالذراعين

		<p>(10د).</p> <p>- تثبيت حبل بين طرفي المسبح العرضي ويقوم افراد العينة بمسك الحبل وسحب الجسم ذهابا وايابا مع تحريك الرجلين داخل الماء(حركة المشي)،(10د)</p> <p>- نفس التمرين السابق مع تثبيت ثقل على الظهر(5كغم)(10د)</p> <p>- السباحة مع الشقلبة داخل الماء ثم العودة للسباحة ،يكرر التمرين الى نهاية حوض السباحة والعودة بنفس الطريقة(10د)</p> <p>- تمرين القفز في المكان بمساعدة الذراعين مع تعليق أثقال بالحزام المربوط على الخصر(5د).</p>
	ختامي	<p>- جمع الكرات الصغيرة الملونة (80) كرة(10د)</p> <p>-تمارين طفو واسترخاء (5د)</p>
3	تحضيري	<p>تمرين السباحة بشكل حر بالنجادة للطول العرضي للحوض(5د)</p> <p>تمرين الرفس في الماء مع تحريك اليدين مع لبس النجادة(5د).</p>
	رئيسي	<p>جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات</p> <p>-تمرين مسك الطوافة البلاستيكية باليدين وتحريك الرجلين والتحرك داخل الماء الى نهاية المسبح والعودة بنفس الطريقةمع ربط اكياس بلاستيكية على الرجلين.(10د)</p> <p>- تثبيت حبل بين طرفي المسبح العرضي ويقوم افراد العينة بمسك الحبل وسحب الجسم ذهابا وايابا مع تحريك الرجلين داخل الماء(حركة المشي)،(10د)</p> <p>- تمرين القفز في المكان بمساعدة الذراعين مع تعليق أثقال بالحزام المربوط على الخصر(10د)</p> <p>-تمرين المشي مع وضع عمود الحديد (الشفة) على الاكتاف(10د).</p> <p>- السباحة ذهابا وايابا على عرض المسبح مع وضع اكياس على الرجلين(10د)</p> <p>-نفس التمرين السابق ولكن السباحة على الظهر(10د)</p> <p>-الغوص داخل الماء والخروج بسرعة(10د).</p>
	ختامي	<p>جمع الكرات الصغيرة الملونة (80) كرة(10د)</p> <p>-تمارين طفو واسترخاء (5د)</p>
4	تحضيري	<p>تمرين السباحة بشكل حر بالنجادة للطول العرضي للحوض(5د)</p> <p>تمرين الرفس في الماء مع تحريك اليدين مع لبس النجادة(5د).</p>
	رئيسي	<p>جميع التمارين تؤدي مع لبس النجادات</p> <p>-المشي في الماء مع قتل الجذع يمين ويسار ذهابا وايابا(10د)</p>

<p>-نفس التمرين السابق مع حمل ثقل (5كغم) (10د)</p> <p>-تثبيت ثقل (5كغم) على الظهر والسباحة مع مسك الطوافة البلاستيكية بالذراعين (10د).</p> <p>- تثبيت حبل بين طرفي المسبح العرضي ويقوم افراد العينة بمسك الحبل</p> <p>وسحب الجسم ذهابا وايابا مع تحريك الرجلين داخل الماء(حركة المشي)،(10د)</p> <p>- نفس التمرين السابق مع تثبيت ثقل على الظهر(5كغم)(10د)</p> <p>- السباحة مع الشقلبة داخل الماء ثم العودة للسباحة ،يكرر التمرين الى نهاية حوض السباحة والعودة بنفس الطريقة(10د)</p> <p>- تمرين القفز في المكان بمساعدة الذراعين مع تعليق أثقال بالحزام المربوط على الخصر(5د).</p>		
<p>- جمع الكرات الصغيرة الملونة (80 كرة) (10د)</p> <p>- تمارين طفو واسترخاء (5د)</p>	ختامي	

## ((دراسة ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها بالتفكير الايجابي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد))

أ.د علي يوسف البياتي

تطرق الباحث الى الباب الاول والذي احتوى على مقدمة البحث واهميتها بأن ظاهرة الاكتئاب هي الحالة المزاجية التي يصيب جميع الافراد ومن بينهم الطلاب ( بنين – بنات ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وعلاقتها بالتفكير الايجابي ومعرفة الفرق بينهما للذكور كان ام للاناث ولا بد ان الاكتئاب هو ان يشعر المريض المكتئب بالنقص الواضح والملموس في الشعور بالمتعة تجاه اي شيء حوله ، اما المشكلة البحث فكانت هو معالجة ظاهرة الاكتئاب لدى الطلبة ( بنين – بنات ) من خلال التفكير الايجابي من حيث السيطرة على التوتر للرفع من مستوى البهجة لديهم ، اما اهم هدف للبحث هو التعرف على مستوى ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى الطلبة ، اما اهم الفروض فهو هناك فروق ذات دلالة احصائية بين ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها التفكير الايجابي ، و على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد في القاعات الدراسية في الكلية ومدة من 15-12-2018 ولغاية 1-3-2019 ، اما الباب الثاني فأشتمل عدة محاور منها حالة الاكتئاب واعراض الاكتئاب ومفهوم التفكير والتفكير الايجابي وانواع التفكير ونظريات التفكير ، اما الباب الثالث فأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والبالغ عددهم ( 160 ) طالبا ( 80 طالب – 80 طالبة ) من الصفوف الثالثة والرابعة ، اما الباب الرابع استخرج الباحث النتائج الاحصائية وعرضها وتحليلها ومناقشتها بالاستعانة بالحقبة الاحصائية (spss) ، اما الباب الخامس فاستنتج الباحث بان هنالك علاقة ارتباط بين ظاهرة الاكتئاب علاجها التفكير الايجابي اضافة الى تمتع العينة من الطلبة الى تفكير ايجابي جيد وللتفكير الايجابي دور مهم لعلاج الظاهرة او التقليل منها وحسب المحيط والظروف الانية .

الكلمات المفتاحية : ظاهرة الاكتئاب ، التفكير الايجابي



## Abstract

The researcher pointed out that the phenomenon of depression is the mood that affects all individuals, including students (boys – girls) in the Faculty of Physical Education and Sports Science University of Baghdad and its relationship to positive thinking and knowledge of the difference between them for males was a mother of females and must be depressed. The problem is the treatment of the phenomenon of depression among students (boys – girls) through positive thinking in terms of control of tension to raise the level of joy, they are the most important. The most important hypotheses are the statistical differences between the phenomenon of depression and the relationship of positive thinking, and students of the College of Physical Education and Sports Sciences University of Baghdad in the halls of the college and the period from 15-11- 2018 until 1- 3- 2019, the second section included several axes, including the status of depression and symptoms of depression and the concept of thinking and thinking positive and types of thinking and theories of thinking, the third section used the researcher descriptive approach to suit the nature of research students of the Faculty of Physical Education and Sports Science Jam (160) students (80 students – 80 students) from the third and fourth grades, and the fourth part extracted the researcher statistical results and presented and analyzed and discussed using the statistical bag (spss), the fifth section concluded that the researcher has a relationship between the phenomenon of Actaab treatment thinking. The positive addition to the enjoyment of the sample of students to positive thinking and good positive thinking plays an important role to treat or reduce the phenomenon and according to the ocean and the real circumstances.

1- التعريف البحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يوصف الاكتئاب بأنه حالة مزاجية وليست بالضرورة حالة مرضية وكثيرا ما يحس الانسان خلال اوقات من الحياة موجات من الشعور بالحزن وضيق الصدر والتشائم ، ولاسيما عندما يجابه مشكلة تتعدى في صعوباتها حدود الطاقة على التحمل ، او عندما يفقد الشخص عزيزا عليه او مكانه اجتماعية ، والاكتئاب يعني الانخفاض وحين يتعلق بالامر المزاج فالمقصود هو انخفاض المزاج . ويمكن ان ينتج عن الاكتئاب عن الظروف النفسية متعددة ولذلك اطلق عليه الاكتئاب النفسي اشارة الى المسببات النفسية الخارجية ، وكذلك يعد من الاضطرابات النفسية الشائعة في كل المجتمعات الانسانية اذ تشير الدراسات المسحية التي اجرتها منظمة الصحة العالمية في العديد من دول العالم على ان اكثر من 100 مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب ، وعليه يعد الحب من اهم متطلبات الحياة الانفعالية للأفراد فهو يحب الآخرين ويحتاج الى حب الآخرين له ولا جدال في ان اشباع الحاجة الى الحب مهم لتحقيق الصحة النفسية للأفراد والحب انفعال مهم النسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية ويجعل الاتجاهات النفسية اكثر ايجابية ويضيف على الحياة بهجة ويدعو دائما الى التفاعل ويشعر الفرد قيمة ويشعره القبول والتقبل .

ومن هنا برزت اهمية البحث في التعرف على ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها بالتفكير الايجابي لطلبة المرحلة الثالثة والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

## 1-2 مشكلة البحث :

ان دراسة ظاهرة الاكتئاب مهمة ضرورية جدا لاننا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية نتيجة الاعمال اليومية مما تؤدي الى تولد نوعا من الضغوط المتراكمة عند الطلبة والتالي تؤدي الى الاجهاد الزائد والحزن والكآبة . لكن من الممكن التغلب على هذه الظاهرة السيئة من خلال رفع من مستوى البهجة لديهم وكذلك الدعم من قبل الاصدقاء والاقارب خاصة في فترات الازمة اذ تساعد الطلاب من رفع المستوى المعنوي لديهم من خلال التفكير الايجابي الذي يعمل على كسر اطواق الكبت لديهم ويحسن من مستوى ظروفهم النفسية وذلك بالتغلب على الكآبة ولذا ارتأت الباحثة دراسة ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها بالتفكير الايجابي بين طلبة المرحلة الثالثة والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد والكيفية من الحد منها ممن يعانون من هذه الظاهرة النفسية .

**ويهدف البحث-** التعرف على ظاهرة الاكتئاب وعلاقتها بالتفكير الايجابي بين طلبة المرحلة الثالثة والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه بغداد .

**1-4 فرض البحث :-** وجود علاقة ارتباط بدلالة احصائية بين ظاهرة الاكتئاب والتفكير الايجابي بين طلبة المرحلة الثالثة والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .  
**5- مجالات البحث :-** 1-5 المجال البشري : عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثالثة والرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وعددهم 160 طالبا وطالبة .  
**2-5 المجال الزمني :** المدة من 2018/11/15 - 2019/3/30  
**3-5 المجال المكاني:** في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد .  
**1-1 حالة الاكتئاب<sup>(1)</sup>**

الاكتئاب احد الامراض المنتشرة في العالم الاكتئاب ليس ضعفا او شيئا سهل التخلص منه . الاكتئاب ، والملقب رسميا بالاكتئاب الصع ، هو الاضطراب الاكتئابي الحاد او الاكتئاب السريري هو مرض يصيب النفس والجسم يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه ان يسبب العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية عادة ، لا يستطيع الاشخاص المصابون مرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد اذ ان الاكتئاب يسبب لهم شعورا بعدم ايه رغبة في الحياة اليومية يتعامل غالبية العاملين في مجال الصحة مع الاكتئاب كمرض مزمن يتطلب علاجا طويلا المدى .

**1-1-1-2 اعراض الاكتئاب<sup>(2)</sup>** اعراض الاكتئاب مختلفة ومتنوعة لان الاكتئاب يظهر أشكال مختلفة عند مختلف الاشخاص ، فعلى سبيل المثال ، قد تظهر اعراض الاكتئاب لدى شخص عمره (25) سنة مصاب مرض الاكتئاب اعراض مختلفة عن تلك التي تظهر عند

<sup>(1)</sup> عاقل فاخر ، معجم العلوم النفسية ، جامعة دمشق ، 2003 ، ص 130 .

<sup>(2)</sup> وائل فاضل علي ، إنماط احداث الحياة الضاغطة ، 1997 ، الجامعة المستنصرية ، ص 10 .

شخص عمرة (70) سنة وقد تظهر اعراض الاكتئاب لدى بهض المصابين بمرض الاكتئاب اعراض حادة جدا الى درجة واضحة تشير أن شيئا ما ليس على ما يرام . وقد يشعر اخرون أنهم مساكين بشكل عام او بأنهم ليسو سعداء دون ان يعلموا سببا لذلك . ان سبب اعراض الاكتئاب متعلق بعدة عوامل هي :-عوامل بيو كيميائية . عوامل وراثية .-عوامل بيئية .

## 2-1-1-2 نظريات الاكتئاب<sup>(1)</sup>

الحقيقة هناك العديد من النظريات التي تصدت لتسليط الضوء على هذا المفهوم كل وفق مبادئه وتطلعاته فترى التحليل النفسي ان الاكتئاب هو ناتج لعملية الصراع بين الدوافع والرغبات من جهة وبين الجوان الوجدانية من جهة اخرى بما يحويه هذا الناتج من مشاعر الذنب ، ويعبر علماء التحليل النفسي عن مفهوم الاكتئاب بأنها ناتج عن عدم تلبية الفرد لرغباته الجنسية المبكرة واشباع حاجة الحب . وتشير هذه النظرية على ان الاكتئاب هو عبارة عن غضب موجة داخليا نحو الذات نتيجة لفقدان حقيقي او رمزي ( غضب لاشعوري ) على الرغم من ان العديد من الدراسات اثبتت ان كمية العدوانية لدى حالات الاكتئاب ليست عالية ذلك ان الارتباط يكون منوط بالفشل اكثر من ارتباطه العدوانية .

وقد وصفت النظرية السلوكية الاكتئاب بأنه فقدان عملية تدعيم السلوك حيث ان السلوك المرضي هو نتيجة مباشرة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة .

اما النظرية المعرفية فأن اصحابها يرون ان المفهوم الخاطي للشخص المكتئب يقسم الى مفهوم ثلاثي المعرفة او ما يسمى الثلاث المعرفي والمتضمن معرفة المريض او منظورة لعالمه ومعرفة لذاته واخيرا معرفة لمستقبله .

## 2-1-2 التفكير الايجابي<sup>(1)</sup>

ان التفكير الايجابي مهم جدا في حياة الفرد فهو بداية الطريق والنجاح لتحقيق الاهداف . وان يدرب نفسه على التخلص من الافكار السلبية التي تؤثر في نفسيته وسلوكه . ولكي يحقق الفرد النجاح ويعيش سعيدا ويحيا حياة متوازنة يج ان يشتمل التغير بطريقة تفكيره واسلوب حياته والسعي الدائم الى تطوير جواني حياته .

ويشير ( مصطفى نمر دعمس ) انه لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على الاداء الجيد ومتغلبا على الضغوط نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته امكانية مواجهه التحديات قد يتدرب ما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة .

## 2-1-2-1 انواع التفكير الايجابي وصنف العلماء انواع التفكير الايجابي

التفكير الايجابي بسبب تأثير الاخرين -التفكير الايجابي بسبب المعاناة

-التفكير الايجابي المستمر للمستقبل

## 2-2-1-2 وسائل التفكير الايجابي<sup>(2)</sup> الرغبة المشتعلة 2. تحديد الهدف 3. الالتزام

## 2-2-1-3 خطوات التفكير الايجابي<sup>(1)</sup>

لقد اشار بعض الخبراء من مهارات التفكير الايجابي منها :تحديد الهدف تجنب الانطواء على الذات مراقبة الافكار واستبعاد السلبية منهااليجاد جذور المشكلة وكتابة المشكلات لانها تساعد على الحد منها والسيطرة عليها .

## 3- منهجية البحث واجراءات الميدانية

<sup>(1)</sup>سلوى عبد الباقي ، العزلة الاجتماعية عند المسنين وعلاقتها بالاكتئاب النفسي ، مجلة دراسات التربوية ، المجلد الثاني ، ج 2 ، القاهرة ، 1985 ، ص 153 .

<sup>(1)</sup>مصطفى نمر دعمس ، مهارات التفكير ، ط 1 ( عمان ، دار غيداء للنشر ، 2010 ) ص 13 .

<sup>(2)</sup>مصطفى حسين باهي ، سيكولوجية التفوق الرياضي - المهارات العقلية ، ( القاهرة ، مكتبة النهضة ، 1999 ) ص 223 .

<sup>(1)</sup>ابراهيم الفقي ، قوة التفكير ، ط 1 ، ( القاهرة ، شركات ابراهيم الفقي ، 2007 ) ص 223 .

**3-1 منهج البحث** ان طبيعة المشكلة وطرائق حلها التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث للوصول الى نتائج البحث اذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة بحثها .

**3-2 مجتمع البحث** ان اختيار عينة البحث من الامور الاساسية والهامة في مسيرة العمل في البحث لذا يجب ان تكون عينة البحث تمثل مجتمع الاصل تمثيلا حقيقيا لذا فقد تم اختيار المرحلة الثالثة والرابعة بالطريقة العمدية وقد تم اختيار العينة الطريقة العشوائية من المرحلة الثالثة وبواقع ( 120 ) طالبا ( 60 طالب - 60 طالبة ) اما المرحلة الرابعة فقد تم اختيار ( 120 ) طالبا وبواقع ايضا ( 60 طالب - 60 طالبة ) فأصبح المجموع ( 240 ) طالبا وبذلك تشكل النسبة المئوية من مجتمع الاصل (48%) .

### 3-3 الادوات والوسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

#### 3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث

يتوقف نجاح البحث في تحقيق اهدافه على عوامل عديدة اهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ، لذا فإن اختيار الادوات المناسبة يعد عاملا اساسيا في البحوث لغرض الوصول على المعلومات والبيانات المطلوبة لحل مشكلة البحث ، وعليه استعانت الباحثة بالعديد من الوسائل<sup>(1)</sup> .

وكانت الادوات كالآتي :

❖ المصادر العربية-استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات -مقياس الاكتئاب

مقياس التفكير الايجابي-استمارة استطلاع آراء خبراء والمختصين-فريق العمل المساعد -المقابلات الشخصية

#### 3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

❖ اقليم حبر-جهاز حاسوب ( لابتوب )

#### 3-4 اجراءات البحث الميدانية:

**3-4-1 مقياس الاكتئاب** تم اعتماد المقياس من قبل ( وائل فاضل علي )<sup>(1)</sup> اذ تم وضع الباحث البدائل الثلاثة ( دائما - احيانا - نادرا ) واحتوى المقياس على صيغة النهائية على (31) فقرة ويتم اتخاذ الاجابة وضع اشارة ( ) على الحقل لتتم الاجابة على الفقرة وتم اعطاء الدرجة على الفقرات التوالي ( 3-2-1 ) . والمقياس كمافي ملحق (1) .

**3-4-2 مقياس التفكير الايجابي** استعان الباحث بمقياس التفكير الايجابي الذي اعدته ( رعد الفتلاوي ، 2011 )<sup>(2)</sup> ويتألف المقياس من ( 30 ) فقرة وان البدائل الاجابة تتكون من دليلين احدهما يقيس نمط التفكير الايجابي والاخر نمط التفكير السلبي وقد اعطيت درجة واحدة للبديل الذي يقيس النمط الايجابي و ( صفر ) للبديل الذي يقيس النمط السلبي وتحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات البدائل التي يؤشر عليه المختبر في جميع فقرات المقياس علما ان البديل الايجابي قد يأتي في الترتيب الاول او الثاني في بدائل الاجابة وبشكل غير مقصود من الباحث وذلك حسب ما تقتضيه الاجابة على فقرات المقياس وان اعلى درجة للمقياس ( 29 ) وادنى درجة للمقياس ( صفر ) والوسط الفرضي ( 14,5 ) والجدول (1) يوضح تسلسل الفقرات الايجابية والسلبية في مقياس التفكير الايجابي

**3-5 التجربة الاستطلاعية** قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في التاريخ المصادف 2018/11/15 على مجموعة من الطلبة وبواقع (5) طلاب و (5) طالبات وكان الهدف من هذه التجربة التأكد من السلامة اللغوية والوقت المستغرق في الاجابة على فقرات المقياسين .

**3-6 التجربة الرئيسية** تم اجراء التجربة الرئيسية بتوزيع الاستمارات المقياسين على الطلاب والطالبات في التاريخ يوم الاحد المصادف 2018/11/19 في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد .

<sup>(1)</sup> يوسف العنزي وآخرون ؛ **منهاج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق** ، ط1 ( الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1999 ) ، ص 135 .

<sup>(1)</sup> وائل فاضل علي ، انماط احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها الاكتئاب النفسي لدى المرضى المصابين بالفرحة ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، 1997 ، ص 76

<sup>(2)</sup> رعد عد الامير الفتلاوي ؛ بناء وتقنين مقياس التفكير الايجابي لدى لرؤساء الاتحادات الفرعية في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 2011 ، ص 17 .

3-7 الوسائل الاحصائية استخدمت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث وتم استخراج كالاتي :

4-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الاكتئاب ومقياس التفكير الايجابي

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين مقياس الاكتئاب والتفكير الايجابي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاكتئاب	درجة	111,06	23,64
2	التفكير الايجابي	درجة	34,12	3,36

يتبين من جدول (2) ان الوسط الحسابي لظاهرة الاكتئاب هو ( 111,06 ) والانحراف المعياري له ( 23,64 ) اما التفكير الايجابي فكان الوسط الحسابي قد بلغ ( 34,12 ) وكان الانحراف المعياري له ( 3,36 ) .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الاكتئاب والتفكير الايجابي لدى الطلبة

جدول (3)

يبين علاقة الارتباط بين الاكتئاب والتفكير الايجابي

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ر)	نسبة الخطأ	الدالة المعنوية
الاكتئاب	درجة	0,12	0,05	معنوي
التفكير الايجابي	درجة			

❖ معنوي عند اقل او يساوي 0,05

يتبين من جدول (3) وجود علاقة ارتباط بين الاكتئاب والتفكير الايجابي حيث ظهرت قيمة الارتباط المحسوبة (ر) (0,12) اما نسبة الخطأ فقد بلغت (0,05) وهذا يعني ان قد تعادلت مع (0,05) وهذا يدل على وجود ارتباط بين الاكتئاب والتفكير الايجابي وتعزو الباحثة ذلك الى ان ظاهرة الاكتئاب لدى الطلاب والطالبات تولد التفكير الايجابي من خلال الثقة بالنفس والقدرة على مواجهه التحديات التي يمرون بها ولاسيما فترة الدراسة والامتحانات اضافة الى ذلك متطلبات الحياة من الظروف الاجتماعية والاسرية وذلك لان التفكير الايجابي يولد الحماس والتحمدي عند الطلبة من خلال تحقيق الهدف المراد تحقيقه بشكل سليم وايقاف التفكير السلبي من خلال الضغوط النفسية والقلق المستمر وبالتالي يذكر ( مصطفى حسين و سمير عبد القادر)<sup>(1)</sup> ان النظرة الايجابية للذات والثقة بالقدرة الذاتية وبأدراكهم الاحداث التي حولهم من خلال الاعتماد على النفس في كل المواقف وعد الارياك في اتخاذ القرار وان ظاهرة الاكتئاب تؤدي الى التفكير الايجابي من خلال السيطرة على الاكتئاب لان التفكير الايجابي يعمل على استبعاد الاكتئاب ويؤدي الى ايجاد الحلول من خلال التخلص من الافكار السلبية.

واخيرا يرى الباحث ان ظاهرة الاكتئاب للطلبة يؤدي الى التفكير الايجابي لديهم وبالتالي تؤدي للوصول الى الطلبة لايجاد حلول للتخلص من هذه الظاهرة .

<sup>(1)</sup> مصطفى حسين و سمير عبد القادر ؛ سيكولوجية التفوق الرياضي في تنمية المهارات العقلية ، ( القاهرة ، مكتبة النهضة ، 1999 )

## الباب الخامس

### 5-1 الاستنتاجات: هناك علاقة ارتباط بين مؤثرة الاكتئاب والتفكير الايجابي .

1. يتمتع معظم طلبتنا افراد العينة بالتفكير الايجابي .

2. ان ظاهرة الاكتئاب تؤدي بالطلبة الى الوصول بالتفكير الايجابي للتخلص من هذه الظاهرة .

### 5-2 التوصيات :اجراء دراسات بين المراحل الاربعة بين ظاهرة الاكتئاب والتفكير الايجابي .

#### المصادر العربية والاجنبية:

1. جابري ، كاظم كريم رضا(2011): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، مكتب النعيمي للطباعة والاستنساخ ، بغداد ، العراق .
2. عبد الرحمن ، أنور وعدنان حقي زنكنة (2007) : الأنماط المنهجية وتطبيقاتها في العلوم الإنسانية والتطبيقية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق .
3. عبد الخالق ، إبراهيم رؤوف (2001) : التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، دار عمار للنشر والتوزيع ، ط1 ، القاهرة ، مصر .
4. الدردير ، عبد المنعم احمد. (2006): الإحصاء البارامترى والبارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، ط1 ، القاهرة ، عالم الكتب
5. عدس ، عبد الرحمن (1999): اساسيات البحث التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
6. ميخائيل، امطانيوس (2009): القياس والتقويم في التربية الحديثة، ط3، منشورات جامعة دمشق، سوريا.
7. علام، صلاح الدين محمود (2000) القياس والتقويم التربوي والنفسى - أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط1، منشورات دار الفكر العربي، القاهرة.
8. Anastasi, A., Urbina, S., (2010): Psychological testing 7<sup>ed</sup>. NewDelhi, Asoke. Ghosh, PHI, Learning private Limited.
9. Ebel, R. L. (1972): Essential of Educational Measurement. 2 nd – ed., New Jersey, Prentice- Hill.
10. علام ، صلاح الدين محمود (2015) : القياس النفسي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، عمان ، الاردن .
11. ملحم ، سامي محمد (2000) ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الأردن، عمان ، دار المسيرة للنشر والطباعة ، عمان.
12. عودة ، احمد سليمان ، والخليلي يوسف (2000) ، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم والإنسانية ، دار الفكر ، عمان .
13. الإمام ،مصطفى، وآخرون. (1990): القياس والتقويم، بغداد دار الحكمة .
14. الكبيسي ، كامل ثامر (1987) ، بناء وتقنين مقياس السمات الشخصية ذات الاولويات القبول في الكليات العسكرية لدى طلبة الصف السادس اعدادي في العراق (اطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة بغداد ، كلية التربية.
15. النبهان، موسى(2004) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان .
16. محمد السيد محمد مرزوق (1996): دليل المعلم الى صياغة الأهداف التعليمية السلوكية والمهارات التدريسية : دار أبن الجوزي ، المملكة العربية السعودية .



ملحق ( 1 )

استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	اشعر بالحزن معظم الوقت			
2	ينتابني الشعور بالذنب بشكل كبير			
3	اشعر بالوحدة معظم الوقت			
4	اميل الى البكاء			
5	اشعر اني عديم الفائدة			
6	انا متشائم معظم الوقت			
7	اشعر اني لم احقق شيئا لة معنا واهمية			
8	مزاجي مكتئب دون سبب محدد			
9	لم اعد استمتع بمناهج الحياة			
10	عاده ما الوم نفسي لما يحدث لي من مشكلات			
11	اعاني من ضعف الانتباه معظم الوقت			
12	اجد صعوبة في التركيز معظم الوقت			
13	اجد صعوبة في اتخاذ القرار			
14	تراودني افكار متكررة على الانتحار			
15	اعاني من النسيان			
16	اشعر بفقدان القدرة على فهم الدروس			
17	اعتقد ان راحتي تكمن في موتي			
18	فقدت اهتمامي بالنشاطات اليومية			
19	اميل الى الانسحاب عن الآخرين			
20	اصبحت متوترا وسريع الانفعال			
21	يصفني الآخرين اني اصبحت بطيئا			
22	انا كثير الحركة وغير مستقر			
23	اشعر بالخمول وعدم القدرة على الحركة			
24	اشعر بالخمول وفقدان الطاقة			
25	اعاني من اضطراب الشهية للطعام ( زيادة او نقصان )			
26	تغير وزني بشكل ملحوظ في الفترة الاخيرة			
27	اعاني من اضطراب النوم			
28	اشعر بالتعب والارهاق معظم الوقت			
29	انا انام لساعات طويلة			
30	استيقظ من نومي وانا غير مرتاح			
31	استيقظ مبكرا جدا ولا استطيع النوم بعد ذلك			

الملحق (2)  
مقياس التفكير الإيجابي

ت	الفقرات
1	اشعر دائما ان : (أ) ليس بأستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة . (ب) بأستطاعتي مواجهتها والاستفادة من التجارب .
2	عندما يطلب مني انجاز عمل ما فأني : (أ) لا افكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيه . (ب) افكر في ضروره افضل مستوى لدي .
3	اعتقد اني : (أ) عدم قدرتي على هزيمة المنافسين . (ب) استطيع هزيمة اي منافس .
4	اشعر ان : ( أ ) عليه بذل اقصى جهد لتحقيق الفوز على المنافسين . (ب) عليه عمل ما اكلف به فقط .
5	اشعر بأشياء : (أ) كبير وجذاب . (ب) مهما حاولت ان ابدو فأني اشعر في اعماقي انني قبيح .
6	اشعر دائما : (أ) بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي اي متعة . (ب) اني متسامح مع نفسي ولا الومها كثيرا .
7	ارى انني : (أ) يقط تماما لحقوقي وواجباتي (ب) اجد صعوبة في انجاز واجباتي في الوقت المحدد .
8	يصفني اقاربي واصدقائي بأنني : (أ) شخص مسؤول يعتمد عليه . (ب) لا احقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب .
9	عندما تواجهني مشكلة ما افضل ان : (أ) اواجهها واحاول ان اجد لهل حلا . (ب) اتجاهلها واتنساها الى ان تحل نفسها بنفسها .
10	العمل مع الفرق يتطلب مهارات فأن : (أ) لدي قدرة واضحة على ادارة بعض مواقف اللعب . (ب) اجد صعوبة في ادارة بعض مواقف اللعب .
11	كل مشكلة تواجهني فهي : (أ) تحدي جديد لقدرتي . (ب) المشكلة عقبات تؤثر سلبا على تفكيري .
12	احيانا يتطلب ابداء رأي فأن : (أ) اقول رأي بكل صراحة وفي جميع الاوقات . (ب) احيانا لا اقول رأيي صراحة .

13	عندما اسعى لصداقة احد : (أ) فلا اهتم انه يوافقني بالرأي او يختلف معي . (ب) اتقرب لمن يختلفون معي في الرأي .
14	ارى ان : (أ) من السليم ان يختلف الناس فيما بينهم . (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطبيعية بين المختلفين .
15	انا ارى في توافق الاراء واختلافها : (أ) شئ ايجابي لكون الناس لا يفكرون بطريقة واحدة . (ب) يجب ان نفترض على الآخرين ما نراه سليما من طرق التفكير .
16	بأمكنني ان : (أ) اوافق نفسي عن الاستمرار بالغضب . (ب) لا استطيع ان اوقف نفسي اذا غضبت من احد .
17	يصفني البعض على : (أ) انني صبور . (ب) افقد صبري بسهولة .
18	اذا ارتفع صوت احد على فأنتني : (أ) استجيب بالمثل مهما على مركزه . (ب) ليس عادتي ان استجيب انفعاليا حتى ولو اراد احد ان يثيرني .
19	عندما اغضب واثور فأنتني : (أ) لا اميز الصح من الخطأ . (ب) ادرك ما اقوم به بوعي كامل .
20	البعض يحمل افكار خاطئة عني وانا : (أ) قادر على تغيير تلك الافكار . (ب) يحمل الآخرون علي كثيرا من الافكار الخاطئة يصعب علي تصحيحها .
21	تجارب الفشل تمثل لي : (أ) دروس نسقي منها العبر لغد افضل . (ب) تجارب الفشل لا نجني منا الا التعاسة والالم .
22	اني اتصور ان حياتي بعد 10 سنين : (أ) قد اصبحت اكثر سعادة ونجاح . (ب) ارتعب عند التفكير على ما ستأول عليه حياتي بعد 10 سنين
23	ارى ان الناس : (أ) اكثرهم طيبون . (ب) اكثرهم سيئون .
24	ارى ايامي التي مرت : (أ) اغلبها سعيدة وفيها ما هو مؤلم وحزين . (ب) كلها مرارة وحزن .
25	اعتقد ان سيل النجاح هو : (أ) الجد والاجتهاد . (ب) سبيل النجاح واقف على ناس محظوظين .

26	<p>لإنجاز عمل ما فأن :</p> <p>(أ) اثق بشعوري الذي يواجهني من خلال خبرتي .</p> <p>(ب) اتبع خطوات ثابتة لا احيد عنها في انجاز اعمالي .</p>
27	<p>ارى في تطبيق نصوص القوانين :</p> <p>(أ) قواعد تحك التصرفات وتمنع الوقوع الخطأ .</p> <p>(ب) التصلب في القوانين يمنع روح القانون .</p>
28	<p>ارى عمل يتطلب مني انجاز فأنني :</p> <p>(أ) لا اجد ضروره بذل مجهود كبير لانجازه .</p> <p>(ب) اجد من الضروري بذل اقصى مجهود لانجازة .</p>
29	<p>انا من :</p> <p>(أ) بأختلاف وجهات نظر الاخرين .</p> <p>(ب) بأن اختلاف في وجهات النظر يولد العداوة والبغضاء بين الناس .</p>

## اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المنهج الجديد

## "دراسة ميدانية بمدينة الرياض"

ماجد إبراهيم جزاء العضائي

طالب ماجستير\_ كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

## الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المنهج الجديد (أهداف، إمكانيات، محتوى)، وكذلك معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى رضاهم تعزى لمتغير (المؤهل العلمي، الخبرة)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة لدراسة من (153) معلماً من معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض، وقام الباحث بتطوير أداة تكونت من ثلاثة محاور (أهداف، إمكانيات، محتوى)، وأظهرت النتائج أن هناك اتجاهات إيجابية لدى معلمي التربية نحو المنهج الجديد بناءً على استجاباتهم بشكل عام، كما بينت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المعلمين تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح المعلمين الحاصلين على الماجستير، فيما لم يكن هناك فروق ذات دلالة في استجاباتهم تبعاً لمتغير الخبرة.

الكلمات المفتاحية: (معلمي التربية البدنية، المنهج الجديد).

The extent of physical education teachers' satisfaction with the new curriculum

Field study in Riyadh City

## Abstract:

The study aimed to determine the satisfaction of physical education teachers with the new curriculum (objectives, possibilities and content) as well as whether there are statistically significant differences in their level of satisfaction due to a particular variable such as qualification or experience. The researchers used the descriptive approach with its survey method. The study sample was made up of 153 physical education teachers in Riyadh and the two researchers developed a three-pronged tool: goals, capabilities and content. The results showed that physical education teachers have high satisfaction with the new curriculum based on their overall responses. The results also indicated that there were statistically significant differences between teachers' responses due to the disparity of their qualification in favour of Master's holders, and there were no significant differences in their responses according to the experience variable.

KEY WORD:( physical education teachers, the new curriculum)

## المقدمة:

بالتعليم تسمو الأمم وترتقي فالدول المتقدمة اهتمت بالتعليم فحققت به تقدمها وكذلك الدول النامية تسعى للحاق بالدول المتقدمة عن طريق تطوير أنظمتها التعليمية حيث أن التعليم هو النقلة الحضارية لكل الأمم (مجدي، 2000).

لذلك إذا أرادت المجتمعات النامية أن تحقق نموا حقيقيا واقتصاديا متينا فلا بد لها أن تهتم بالتعليم والارتقاء بالإنسان والمجتمع تعليميا سعيا للتنمية البشرية، حيث أن التعليم يدخل ضمن الغايات السياسية وهي إستراتيجية يسعى المجتمع لتطبيقها وتحقيق أهدافها لكي يرتقي بالمجتمع فكرا وثقافتا وسلوكا وإقتصادا على اعتبار أن هذه العوامل تؤدي دورا هاما في خدمة المجتمع (فريقي، 2008).

حيث أن التدريس عبارة عن عملية تربوية تهدف لتحقيق النمو المتكامل للمتعلم عن طريق تنمية الجوانب الأكاديمية والسلوكية والوجدانية والتفاعلية له، ومهنة التدريس ليست كباقي المهن فهي تسعى لتكوين مواطن صالح في خدمة وطنه ومجتمعه حيث أن جوهر العملية التعليمية هي إحداث تعليم حقيقي (عمر، 2011).

ومن هذا المنطلق تعتبر أهم أهداف مادة التربية البدنية تنمية وتحسين اللياقة البدنية للطلاب فهي تعد من العناصر المهمة لتحقيق الأهداف التربوية للمجتمع لأنها تهدف لتربية الفرد وتنميته بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية (الحماحي، 1997). تكمن أهميتها بأنها تهتم بالإنسان من جميع جوانبه النفسية والاجتماعية والمعرفية والعقلية والمهارية، حيث أنها تلعب دورا هاما مرتبطا بالصحة العامة التي تتحقق من خلال ممارسة الأنشطة البدنية (الخولي، 2005).

لذلك يعتبر مدرس التربية البدنية من الأشخاص الذين يساهمون في تنمية قدرات الطلاب وكذلك المجتمع نظرا للدور الحساس والفعال الذي يلعبه في إعداد وتربية الأجيال لتحقيق أهدافه المرسومة ، لذا تعتبر أي منظومة تربوية أو مؤسسية على مستوى العالم - لو وضعت المعلم بمكانته

اللائقة - سوف تحقق تقدما علميا وتكنولوجيا هائلا في جميع مجالات الحياة ولذلك لو اهتمت هذه المنظومة أو المؤسسات المعلم سوف تعيش في تخلف في جميع نواحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعلمية حيث أن رضاهم عن عملهم يساهم في شكل إيجابي في تحقيق أفضل النتائج (عبدالواحد، 2013).

حيث أن الرضا الوظيفي عبارة عن مشاعر واتجاهات إيجابية نحو العمل أو الوظيفة التي يقوم بها الفرد ويكون الرضا عاليا كلما كانت مشاعر الفرد إيجابية أكثر مما يؤثر إيجابا على إنتاجية المؤسسة التي يعمل بها، وأن جميع العلماء لم يتفقوا على تعريف عام لرضا حيث أن ذلك يعود على العادات والمعتقدات ومحاور الاهتمام بين الباحثين وكذلك الاختلاف في الظروف البيئية المحيطة (سالم الشريدة، 2008). وذكر (Rutkowska & Zalech, 2015) أن المستوى العالي من الرضا الوظيفي يؤثر بفعالية على مستوى الاداء لدى معلمي التربية البدنية

لذا تعتبر دراسات الرضا الوظيفي في الميدان التربوي من الدراسات المهمة وخاصة عندما تهدف تلك الدراسات إلى التعرف على اتجاهات المعلم عن مهنته والعوامل التي تسهم في ذلك فلقد أشار الشيخ وسلامة (1992) إلى أن المدرسة لا تستطيع أن تؤدي رسالتها على الوجه الأكمل إلا إذا كان المعلم راضيا عن عمله ومقتنعا به كما أشار آل ناجي (1993) إلى أن المعلمين الراضين عن مهنتهم يتمتعون بمعنويات عالية تجعلنا نتوقع منهم العمل بفعالية أكثر وأن المعلمين الذين حقق تلاميذهم إنجازا دراسيا مرتفعا تمتعوا بمعدلات مرتفعة من الرضا الوظيفي .

## مشكلة الدراسة:

يعد منهج التربية البدنية دليل للمعلم حيث يحدد بوضوح الأهداف والأغراض التي يجب تحقيقها وتوفيرها في بيئة التعليم التي تحقق أكبر استشارة ممكنة للطلاب حيث أن المعلم الناجح من يسعى إلى ترجمة هذا المنهج على أرض الواقع من خلال الاستنباط الابداعي والتفكير بما يخلق مناخ مساعد في



تطوير مهارات الاتصال بينه وبين المتعلم وهذا يدل على الرضا التام عن المنهج (البساطي، 2009).

وفي المملكة العربية السعودية كان يعتمد معلمي التربية البدنية على مواقع الانترنت وكذلك الاجتهادات الشخصية من بعض معلمي الخبرة لأعداد محتوى حصة التربية البدنية، وكون الباحث أحد معلمي التربية البدنية فقد لاحظ التغيرات الكبيرة بين المنهج القديم والمنهج الحديث، والذي تم اعتماده تطبيقه كمنهج رسمي في العام الدراسي 1434-1435 هـ والذي واجه تحفظ كبير من قبل عدد من معلمي التربية البدنية.

وبناءً على توصيات عدد من الدراسات ومنها دراسة العاجز، ونشوان (2004) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين عوامل الرضا الوظيفي وتطوير فعالية أداء المعلمين بمدارس وكالة الغوث الدولية بقطاع غزة حيث توصلوا إلى أن أكثر عوامل الرضا الوظيفي إسهاما في تطوير فعالية أداء المعلمين كانت سلامة النظام والانضباط المدرسي، مراعاة احتياجات المعلمين المهنية في الجدول المدرسي، ثم استخدام أساليب متنوعة وحديثة في الإشراف التربوي، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عوامل الرضا الوظيفي وتطوير فعالية أداء المعلمين المدرسي وفقا للمؤهل العلمي لصالح حملة الشهادات العليا.

#### أهداف الدراسة:

هدف الدراسة الحالية إلى التعرف على اتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد من خلال ما يلي:

- 1- معرفة اتجاهات معلمي التربية البدنية عن أهداف المنهج الجديد.
- 2- معرف اتجاهات معلمي التربية البدنية عن الإمكانيات المتوفرة لتطبيق المنهج الجديد.
- 3- معرف اتجاهات معلمي التربية البدنية عن محتوى المنهج الجديد.
- 4- معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في رضا معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد بناء على متغير (المؤهل العلمي).

- 5- معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في رضا معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد بناء على متغير (الخبرة).

#### تساؤلات الدراسة:

- 1- ما اتجاهات معلمي التربية البدنية عن أهداف المنهج الجديد؟
- 2- ما اتجاهات معلمي التربية البدنية عن الإمكانيات المتوفرة لتطبيق المنهج الجديد؟
- 3- ما اتجاهات معلمي التربية البدنية عن محتوى المنهج الجديد؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد تعزى لمتغير (المؤهل العلمي)؟
- 5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد تعزى لمتغير (سنوات الخبرة)؟

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- 1- تعد الدراسة الأولى من نوعها في المملكة العربية السعودية على حد علم الباحث التي تتناول البحث عن اتجاهات معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض عن المنهج الجديد.
- 2- توفر إحصائيات علمية للقائمين على إعداد المناهج الدراسية في وزارة التعليم لمعرفة العوامل والمتغيرات التي قد تعيق رضا المعلمين عن المنهج الجديد
- 3- من المؤمل أن تضيف نتائج هذه الدراسة قدراً من المعلومات والحقائق العلمية التي تفيد قطاع التعليم، وأن تكون نتائج هذه الدراسة بداية تقود للقيام بدراسات أخرى في هذا المجال.

#### مصطلحات الدراسة:

**الاتجاه:** الشعور بالتأييد أو المعارضة لإزاء موضوع معين أو فكرة أو فلسفة أو قضية كالاتجاه نحو عمل المرأة مثلاً أو نحو

القومية العربية (صديق حسين 2014)

## ويعرفه الباحث إجرائيا:

بأنه مجموعة الأحاسيس والمشاعر التي يشعر بها المعلم تجاه عملة أو المجال الذي يعمل به وهذه المشاعر لها تأثيرات إيجابية أو سلبية حسب درجة الاتجاه عن هذا العمل أو المجال الذي ينتمي إليه

**المنهج:** هو "مجموعة من الدورات أو المقررات التي تلزم للحصول على شهادة جامعية أو شهادة معينة في المؤسسات التعليمية" (Norbert M. See, Sanne Dijkstral, 2004).

## ويعرفه الباحث إجرائيا:

بأنه هو مجموعة من الخبرات التربوية والاجتماعية التي تقدمها المدرسة أو المؤسسة التعليمية للمتعلمين داخل نطاق هذه المؤسسة لكي يتحقق التعلم المراد الوصول إليه

## حدود الدراسة:

**الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة الحالية على معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض.

**الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة الحالية على مدارس مدينة الرياض (الحكومية والأهلية).

**الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1438/1439 هـ.

## الدراسات السابقة:

## أولاً الدراسات العربية:

**دراسة الخولي (2001)** بعنوان التعرف على الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية والرياضة في منطقة شرق القاهرة واشتملت الدراسة على 30 معلم تربية بدنية و30 معلمة تربية بدنية وكانت النتائج على النحو التالي أن هناك ضغوط يعاني منها معلمي التربية الرياضية تتراوح بين المتوسط والقليل ومن أهم أسبابها عدم تقدير مدير المدرسة للعمل والجهد المبذول.

**دراسة أبوظرفية وآخرون (2007)** بعنوان عوامل الرضا لدى أستاذة التعليم الثانوي واشتملت العينة على (100 أستاذ) تم الحصول عليها عشوائيا من ثلاث ولايات وكانت النتائج أن 88% من عينة الدراسة أظهروا أهمية كبرى للرضا الوظيفي.

**واجري زايد (2007)،** دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

العاملين بالمدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، كما وهدفت الدراسة أيضا إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات (الجنس، المؤهل الدراسي، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية) على مستوى الرضا الوظيفي. ولتحقيق أغراض هذه الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس للرضا الوظيفي يتألف من أربعة أبعاد وتم تطبيقه على عينة عشوائية تألفت من 131 معلما ومعلمة للتربية البدنية بالمدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، وأظهرت النتائج أن 36% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستويات جيدة من الرضا الوظيفي بصورة عامة، في حين أن 44% لديهم مستويات منخفضة، و20% منهم ليسوا راضين وظيفيا، وأظهرت النتائج أيضا أن أكثر عوامل الرضا الوظيفي تأثيرا هو العامل المتعلق بالعائد المالي للوظيفة حيث تبين أن ما يزيد عن 75% من أفراد عينة الدراسة غير راضين عن العائد المالي أو أنهم راضين بدرجة متدنية عنه. وكشفت النتائج أيضا أن أفراد عينة الدراسة ذوي سنوات الخبرة الأقل يظهرون مستويات رضا أعلى من أقرانهم ذوي سنوات الخبرة الأكثر، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حملة البكالوريوس وحملة الدبلوم وذلك لصالح حملة البكالوريوس وخاصة فيما يتعلق بالرضا الوظيفي بصورة عامة، والرضا عن طبيعة المهنة، ثم الرضا عن القيادة والإشراف التربوي، وبينت النتائج أن أفراد العينة من المتزوجين لديهم مستويات رضا وظيفي أقل من أقرانهم غير المتزوجين، في حين لم يظهر اختبار "ت" للعينات المستقلة عن وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث.

**دراسة أبو غزالة (2008)** بعنوان التعرف على درجة الرضا الوظيفي لدى العاملين في المؤسسات والأندية التابعة للاتحاد الأردني لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وكانت العينة عبارة عن 81 فردا وأسفرت النتائج إلى أن الرضا الحقيقي لدى عينة الدراسة كان بدرجة عالية.

**دراسة زيد (2008)** بعنوان معرفة الرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية في مدارس عمان وكانت عينة الدراسة عبارة عن 131 معلما ومعلميه وأسفرت النتائج إلى أن هناك 36% من معلمي التربية

**دراسة جعفر (2013)** بعنوان (التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمدارس العاصمة عمان وكانت العينة مكونة من 620 معلماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مديريات التربية والتعليم وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا الوظيفي العام جاء متوسطاً باستثناء الخواطر المادية والنمو المهني جاءت في المستوى المنخفض. الرياضية بشكل عام ذو مستوى جيد من الرضا الوظيفي و 44% لديهم مستويات منخفضة و 20% غير راضين عن مهنة المعلم.

**دراسة العرجان (2013)** بعنوان الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمدارس العاصمة عمان في ضوء بعض المتغيرات ، وكانت العينة مكونة من (620) من المعلمين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مديريات التربية والتعليم في محافظة العاصمة ومديرية التعليم الخاص ، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا الوظيفي العام جاء متوسطاً وعلى جميع المحاور باستثناء الخواطر المادية والنمو المهني والتي جاءت في المستوى المنخفض بينما كان أكثر المحاور رضا هو زملاء العمل وأقلها النمو المهني وإلى أن درجات الرضا الوظيفي لا تتأثر بالمتغيرات المستقلة.

**أجرى عبدالواحد (2015)**، دراسة بعنوان "الرضا الوظيفي وعلاقته بأداء أساتذة التربية البدنية والرياضة"، وهدفت إلى معرفة الرضا الوظيفي وعلاقته بأداء أساتذة التربية البدنية والرياضة وتكونت عينة الدراسة من (30) معلماً للتربية البدنية، وأظهرت النتائج وجود مستوى معين من الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية والرياضة، كما أظهرت إلى عدم وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين أداء معلمي التربية البدنية والرياضة والرضا والوظيفة لديهم.

**دراسة ضامن ، وزرمس (2016)** بعنوان الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في شمال العراق ، حيث كانت عينة الدراسة (794) مدرس تربية رياضية من الجنسين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم جمع المعلومات عن طريق استبيان مكون من (39) فقرة موزعة على خمس محاور هي: (العوامل المهنية- القوانين -الانظمة- النمو والتقدم الوظيفي -العوامل الاجتماعية-العوامل الاقتصادية) وكانت النتائج على

النحو التالي أن مستوى الرضا الوظيفي للذكور اقل منه للإناث وكذلك أن الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظات شمال العراق كانت منخفضة على محاور (القوانين والانظمة والعوامل المهنية والعوامل الاقتصادية) وبدرجة متوسطة لمحاور العوامل الاجتماعية وفرص النمو والتقدم الوظيفي.

**دراسة محمد ، وبحاش (2017)** بعنوان الرضا الوظيفي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط وقد تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة وكانت العينة عشوائية قدرها (75) أساتذاً من أساتذة التعليم المتوسط وكانت النتائج على النحو التالي "أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الرضا الوظيفي والدافعية للإنجاز لدى الاساتذة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة مرتفعي ومنخفضي الرضا الوظيفي في مستوى الدافعية للإنجاز لصالح الأساتذة مرتفعي الرضا الوظيفي وكذلك لا توجد فروق بين الجنسين في كلا من الرضا الوظيفي والدافعية للإنجاز".

#### ثانياً: الدراسات الاجنبية:

**إجرى (kenioua , Bachir , Bacha, 2016)** دراسة هدفت إلى تحقيق العلاقة بين الرضا الوظيفي و الأداء الوظيفي، والعلاقة بين الأداء الوظيفي والالتزام التنظيمي لدى معلمي التربية البدنية ، تكونت عين الدراسة من (100) معلم من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة من الجنسين وتم استخدام الاستبيان لجمع المعلومات وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الرضا الوظيفي وأداء العمل، وايضاً وجود علاقة إيجابية بين الرضا الوظيفي والالتزام الوظيفي.

**إجرى (Rutkowska & Zalech, 2015)** دراسة هدفت إلى معرفة الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية كما يراها المجتمع المدرسي حيث كانت النتائج أن المستوى العالي من الرضا الوظيفي يؤثر بفاعلية على مستوى الأداء وبخصوص معلمي التربية البدنية فإن تمريرهم للمعلومات والمعرفة لا يكون فقط بسبب التزامهم الوظيفي العالي فقط بل يكون كذلك بسبب غرسه للشغف المعرفي لدي طلابهم.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

## ثانياً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي التربية البدنية في القطاع الحكومي والأهلي لجميع المراحل الدراسية بمدينة الرياض وعددهم (1134) حسب إحصائية عام (2018م).

## ثالثاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بمقدار 13.5% من المجتمع الأصلي للدراسة والبالغ عددها (153) معلماً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغيرات الدراسة (المؤهل التعليمي، سنوات الخبرة).

- أغلب الدراسات السابقة أجمعت على أهمية معرفة اتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج، وكذلك الضغوط المهنية التي تواجههم في مهنة التدريس

- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في فهمه لعمق مشكلة الدراسة، واختيار عينة الدراسة، وتحديد المنهج الذي سيتم استخدامه في الدراسة

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

## جدول رقم (1)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المدروسة ن=153

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
المؤهل التعليمي	دبلوم	9	5.9
	بكالوريوس	126	82.4
	ماجستير	18	11.8
	المجموع	153	100
سنوات الخبرة	من 1-4 سنوات	3	2
	من 5-9 سنوات	66	43.1
	10 فأكثر	84	54.9
	المجموع	153	100

\* بناءً على استجابات أفراد العينة

## رابعاً: أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث ببناء وتطوير استبانة اتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد وفق الخطوات الآتية:-

- 1) مراجعة الأدبيات المتعلقة باتجاهات المعلمين وبالأخص معلمي التربية البدنية عن المنهج.
- 2) تحديد مكونات الاستبانة بثلاثة محاور وهي:
  - أ- المحور الأول: الأهداف التعليمية.
  - ب- المحور الثاني: الإمكانيات.
  - ت- المحور الثالث: المحتوى.

- 3) صياغة العبارات المرتبطة بكل محور، وقد بلغ عددها (32) عبارة موزعة كالاتي: المحور الأول (14) عبارة، المحور الثاني (9) عبارة، المحور الثالث (9) عبارة.
- 4) اتبعت كل عبارة بميزان تقدير تبعاً لمقياس ليكرت الخماسي وعلى الشكل الآتي: أوافق بشدة (5) أوافق (4)، محايد (3)، لا أوافق (2) لا أوافق بشدة (1).

خامساً: الخصائص السيكومترية لأداة فاعلية القائد وتكيفه:

1- الصدق (Validity):

والأساليب الإحصائية المستخدمة، هي: (التكرارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ألفا كرو نباخ لقياس ثبات الاستبانة، تحليل التباين (ANOVA) لمعرفة الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

#### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول، والذي نصه: ما

إتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد؟

قام الباحث باستخدام المقياس الخماسي في تفسير قيم المتوسطات الحسابية للعبارات ولتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) تم حساب المدى (5-1-4) ثم تقسيمة على عدد خلايا المقياس وفي ضوء ذلك أصبح طول الخلية الصحيح هو  $0.8 = 5/4$ ، ثم تقسيمة بعد ذلك أضيفت هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستفتاء (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح بالإمكان تصنيف قيم الأوساط الحسابية لكل عبارة من العبارات، وكذلك للمتوسط الكلي لكل محور كما يلي:

أكبر من 4.21 إلى 5 يمثل درجة عالية جداً.

أكبر من 3.41 إلى 4.20 يمثل درجة عالية.

أكبر من 2.61 إلى 3.40 يمثل درجة متوسطة.

أكبر من 1.81 إلى 2.60 يمثل درجة ضعيفة.

من 1 إلى 1.80 يمثل درجة ضعيفة جداً.

أ- محور الأهداف التعليمية:

لغرض التأكد من صدق الأداة في صورتها الأولية؛ استخدم الباحث صدق المحكمين لفحص فقرات وبدائل الأداة، وذلك من خلال عرضها على (5) من المختصين من ذوي الخبرة في مجال التربية البدنية، بقسم التربية البدنية جامعة الملك سعود. مرفق (1)

#### 2- الثبات (Reliability):

يقصد بالثبات إمكانية الحصول على النتائج نفسها فيما لو تم إعادة استخدام الأداة نفسها مرة أخرى، و للتحقق من ثبات الاستبانة؛ فقد تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا- كرونباخ وقد بلغ قيمته (0.81) مما يشير إلى مستوى عالي ومناسب من الثبات لأغراض البحث الحالي. جدول رقم (2) يبين قيمة الفا لمحاور أداة الدراسة والدرجة الكلية.

#### جدول رقم ( 2 )

يبين نتائج الفا كرونباخ

المحور	قيمة الفا كرونباخ
الأهداف	0.76
الامكانيات	0.92
المحتوى	0.81
الكلي	0.83

#### سادساً: المعالجات الإحصائية:

استخدم الطرق الإحصائية التالية لمعالجة البيانات وهي: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الفا كرونباخ، اختبار (ت) t-test لإيجاد الفروق بين المتغيرات التابعة، والمتغيرات المستقلة.

تمت معالجة البيانات وتحليلها إحصائياً بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية المناسبة برنامج (Spss)،

جدول رقم (3)

يوضح اتجاه معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض نحو أهداف المنهج.

محور الأهداف التعليمية														
الترتيب	ع	م	لا أوافق بشدة		لا أوافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		العبارات	م
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
3	0.80	4.16	2	3	2	3	7.8	12	54.9	84	33.3	51	لدي القدرة على ربط أهداف المنهج بأهداف المرحلة الدراسية	1
1	0.71	4.25	-	-	-	-	15.7	24	43.1	66	41.2	63	لدي القدرة على صياغة أهداف الدروس في المنهج	2
2	0.69	4.16	-	-	-	-	17.6	27	49	75	33.3	51	لدي القدرة على ربط أهداف المنهج بالدروس	3
4	0.78	4.18	2	3	-	-	11.8	18	51	78	35.3	54	لدي معرفة بخصائص النمو للتلاميذ التي تحقق أهداف المنهج	4
6	0.90	3.92	3.9	6	2	3	15.7	24	54.9	84	23.5	36	بالنسبة لي أهداف المنهج واضحة وسهلة التحقيق	5
10	0.97	3.75	-	-	15.7	24	15.7	24	47.1	72	21.6	33	أشعر أن أهداف المنهج كافية لتطبيق المهارات	6
14	1.06	3.02	5.9	9	25.5	39	41.2	63	15.7	24	11.8	18	أشعر بأن أهداف المنهج واضحة لأولياء الأمور	7
8	1.26	3.84	7.8	12	9.8	15	11.8	18	31.4	48	39.2	60	أشعر بأن أهداف المنهج تناسب قدراتي المهنية	8
12	1.13	3.43	3.9	6	13.7	21	29.4	45	33.3	51	17.6	27	أشعر بأن أهداف المنهج مرتبطة بطبيعة المجتمع	9
11	0.93	3.57	2	3	11.8	18	27.5	42	45.1	69	13.7	21	يتيح لي المنهج استقلالية بالعمل والقرارات لتحقيق أهدافه	10
5	1.13	3.94	-	-	19.6	30	7.8	12	31.4	48	41.2	63	أشعر بأن إدارة المدرسة تؤثر في تحقيق أهداف المنهج	11
13	1.40	3.29	15.7	24	15.7	24	17.6	27	25.5	39	25.5	39	أشعر بأن أولياء الأمور يساعدون في تحقيق أهداف المنهج	12
7	0.99	3.90	2	3	9.8	15	13.7	21	45.1	69	29.4	45	أشعر بأن أهداف المنهج تتناسب مع إمكانيات وقدرات التلاميذ	13
9	0.92	3.82	2	3	5.9	9	23.5	36	45.1	69	23.5	36	أشعر بأن الأهداف تتفق مع المحتوى العام للمادة	14
	0.98	3.80											المتوسط العام	

وهذا يبين أن معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض لديهم رضا عالي جداً عن أهداف المنهج الجديد، ويرجع الباحث ذلك إلى كونها قابلة للتحقيق بسهولة ويسر، وأيضاً لتبليتها لرؤى وتطلعات هؤلاء المعلمين.

ب- محور الإمكانيات:

يتضح من خلال الجدول رقم ( ) أن المتوسط العام لمحور الأهداف بلغ (3.80) وهذا يدل على درجة رضا عالية جداً لدى معلمي التربية البدنية نحو المنهج الجديد حيث يتراوح المتوسط ما بين (3.02 – 4.25) حيث حازت الفقرات (14،13،11،10،9،8،6،5،4،3،2،1) على درجة رضا عالية جداً، فيما جاءت الفقرتان (7،12) بدرجة رضا عالية،



جدول رقم (4)

يوضح إتجاه معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض نحو للإمكانات المنهج.

محور الامكانيات

الترتيب	ع	م	لا أوافق بشدة		لا أوافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		العبارات	م
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
5	1.47	3.08	19.6	30	21.6	33	13.7	21	21.6	33	23.5	36	بالنسبة لي وقت الحصة كافي لتحقيق أهداف المنهج	15
9	1.27	2.39	31.4	48	29.4	45	13.7	21	19.6	30	5.9	9	بالنسبة لي أهداف المنهج تتناسب مع الادوات الموجودة بالمدرسة	16
2	0.93	4.41	2	9	5.9	9	2	3	29.4	45	6.8	93	بالنسبة لي نوع الملاعب (مكتشوفة - مغلقة ) تؤثر في تحقيق أهداف المنهج	17
8	1.30	2.53	29.4	45	23.5	36	19.6	30	19.6	30	7.8	12	بالنسبة لي الادوات الموجودة في المدرسة كافية لتنفيذ المنهج	18
7	1.48	2.86	23.5	36	25.5	39	13.7	21	15.7	24	21.6	33	بالنسبة لي الوقت المتاح في الحصص كافي لتطبيق وحدات الدرس	19
3	1.03	3.47	5.9	9	7.8	12	35.3	54	35.3	54	15.7	24	بالنسبة لي ممكن تنفيذ المنهج وفق الإمكانيات المتاحة بالمدرسة	20
1	0.82	4.51	2	3	2	3	3.9	6	27.5	42	64	99	بالنسبة لي أعداد الطلاب تؤثر في تنفيذ المنهج	21
6	1.27	2.94	15.7	24	25.5	39	19.6	30	27.5	42	11.8	18	بالنسبة لي الإمكانيات المتاحة في المدرسة كافية لتنفيذ المنهج	22
4	1.14	3.45	5.9	9	17.6	27	19.6	30	39.2	60	17.6	27	بالنسبة لي مساحة الملاعب كافية لتنفيذ المنهج	23
	1.20	3.29											المتوسط العام	

وحصلت الفقرة (18) على درجة رضا ضعيفة، وهذا يبين أن معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض لديهم درجة رضا متوسطة بالنسبة للإمكانات، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم توفر الإمكانيات المناسبة في بعض المدارس مما يجعل المعلم يستخدم بعض الامكانيات والادوات التقليدية الأمر الذي يعيق تنفيذ حصة التربية البدنية بالصورة المثالية،

يتضح من الجدول رقم (4) ان إتجاه معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض بالنسبة لأهداف المنهج كان بدرجة عالية حيث بلغ المتوسط العام للمحور (3.29) وهو يدل على درجة رضا متوسطة حيث يتراوح المتوسط ما بين (2.39-4.51) حيث حازت الفقرتان (21،17) على درجة رضا عالية جداً، فيما جاءت الفقرتان (23،20) بدرجة رضا عالية، بينما جاءت الفقرات (22،19،16،15) بدرجة رضا متوسطة،

ج- محور المحتوى:

جدول رقم (5)

يوضح إتجاه معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض نحو محتوى المنهج.

محور المحتوى

الترتيب	ع	م	لا أوافق بشدة		لا أوافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		العبارات	م
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
2	0.93	3.81	2	3	3.9	6	17.6	27	56.9	87	17.6	27	يوفر لي المنهج وضوح في إجراءات العمل	24
4	0.86	3.73	3.9	6	3.9	6	19.6	30	60.8	93	11.8	18	يوفر المنهج تطويراً لقدراتي المهنية	25
3	0.82	3.78	-	-	7.8	12	20.5	36	51	78	19.6	27	يوفر لي المنهج اكتساب مهارات وخبرات جديدة	26
1	0.82	3.90	2	3	2	3	21.6	33	52.9	81	21.6	33	يوفر لي المنهج رؤية واضحة حول مهام عملي	27
9	1.28	3.35	7.8	12	23.5	36	17.6	27	27.5	42	23.5	36	أشعر أن المحتوى يتناسب مع الزمن المخصص لتدريسه	28
8	0.90	3.35	2	3	11.8	18	47.1	72	27.5	42	11.8	18	أشعر أن أساليب عرض المحتوى تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ	29
7	1.03	3.37	2	3	21.6	33	27.5	42	35.3	54	13.7	21	أشعر أن مواءمة المحتوى تتناسب مع البيئة المحلية	30
5	0.87	3.69	-	-	11.8	18	23.5	36	49	75	15	24	أشعر أن موضوعات المحتوى تتناسب مع خصائص النمو للتلاميذ	31
6	0.99	3.61	2	3	13.7	21	23.5	36	43.1	66	17.6	27	أشعر أن موضوعات المنهج ترتبط بواقع التلاميذ	32
	0.95	3.62											المتوسط العام	

جاءت الفقرات (28،29،30) بدرجة إتجاه متوسطة، وهذا يبين أن معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض لديهم رضا عالي عن محتوى المنهج الجديد، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المنهج يوفر لهم وضوح في إجراءات العمل، وأيضاً يدل على كون مخني المنهج يراعي الفروق الفردية للطلاب.

يتضح من خلال الجدول رقم (5) ان إتجاه معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض نحو محتوى المنهج كان بدرجة عالية حيث بلغ المتوسط العام للمحور (3.62)، حيث يتراوح المتوسط ما بين ( 3.02 – 4.25) حيث حازت الفقرات (24،25،26،27،31،32) على درجة رضا عالية، فيما

جدول رقم (6)

يبين المتوسط العام لكافة محاور الأداة.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الإتجاه
الأهداف	3.8	0.98	عالية جداً
الامكانيات	3.29	1.2	متوسطة
المحتوى	3.62	0.98	عالية
المتوسط العام	3.57	1.04	عالية

المنهج الجديد بشكل عام على مختلف المحاور وقد بلغ (3.57) والذي يعبر عن درجة عالية من الإتجاه لديهم.

يتبين من خلال الجدول رقم (6) المتوسط العام للأداة والذي يعبر عن اتجاهات معلمي التربية البدنية عن

ويعزو الباحث ذلك لكون هذا المنهج واضح، وسهل التطبيق، مما جعل المعلمين يعكسون هذا القدر العالي من الإتجاه. وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة أبوغزالة (2008) ودراسة زايد (2007) ودراسة الخولي (2001) ودراسة العرجان وذيب (2013) والتي أشارت جميعها الى أن هناك رضا لدى المعلمين يتراوح من المتوسط الى العالي. وتختلف مع دراسة ضامن وزرهمس (2016) التي أشارت أن هناك انخفاض في إتجاه عينة الدراسة.

جدول رقم (7)

تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر المؤهل العلمي للمعلمين على اتجاههم نحو المنهج الجديد.

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجة الحرية	متوسط مربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2.461	2	1.230	3.827	.031
داخل المجموعات	12.216	38	.321		
المجموع الكلي	14.677	40			

دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية عند مستوى الدلالة (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي. ويعزو الباحث ذلك إلى أنه كلما كان المعلم ذو مرتبة علمية عالية كلما كانت لديه الدراية والمعرفة الكاملة ببناء المناهج وتقويمها والحكم على جودتها، وهذا ليس اعتباطاً وإنما هي نتائج خبرات علمية تراكمية تم اكتسابها خلال مراحل دراسته العلمية.

ولمعرفة أي المستويات التصنيفية لمتغير المؤهل العلمي للمعلمين يوجد بينهما فروق ذات دلالة إحصائية، فقد تم استخدام اختبار (LSD)، لمعرفة اتجاه الفروق، حيث كانت لمصلحة الحاصلين على الماجستير. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة العاجز، ونشوان (2004) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عوامل الرضا الوظيفي وتطوير فعالية أداء المعلمين المدرسي وفقاً للمؤهل العلمي لصالح حملة الشهادات العليا.

جدول رقم (8)

تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأثر الخبرة للمعلمين على إتجاه المعلمين نحو المنهج الجديد.

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجة الحرية	متوسط مربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.115	2	.557	1.562	.223
داخل المجموعات	13.562	38	.357		
المجموع الكلي	14.677	40			

يبين الجدول رقم (8) عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة العملية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن غالبية المعلمين ذو الخبرات الطويلة في الميدان التربوي يفتقرون إلى الكفاءة العلمية القائمة على المعلومات والمعارف المتجددة في مجال تخصصهم. لذا تعد خبراتهم جامدة تقتصر على الجوانب التطبيقية لا التطويرية.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً الاستنتاجات:

1- أظهرت النتائج أن المتوسط العام لاتجاهات معلمي التربية البدنية عن المنهج الجديد بشكل عام و على مختلف المحاور بلغ (3.57) والذي يعبر عن درجة عالية من الإتجاه لديهم.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية عند مستوى الدلالة (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي وكانت لصالح الماجستير.

الشريدة، سالم (2008)، الرضا الوظيفي أطر نظرية وتطبيقات عملية، دار صفا للنشر، عمان.

صديق حسين (2014). الاتجاهات من منظور علم الاجتماع، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد (3).

العاجز، فؤاد؛ نشوان، جميل (2004). عوامل الرضا الوظيفي وتطوير فاعلية أداء المعلمين بمدارس وكالة الغوث الدولية بغزة، المؤتمر الأول، التربية في فلسطين ومتغيرات العصر، الجامعة الإسلامية، غزة.

عبد الواحد، كركاري و جمال، اليمان (2014)، الرضا الوظيفي وعلاقته بأداء أساتذة التربية البدنية والرياضة دراسة ميدانية لثانويات ومتوسطات ولاية ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.

العرجان، جعفر؛ ذيب، ميوف (2013)، الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمدارس العاصمة عمان في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، المجلد 25، ع1.

عمر، خليل (2011)، التدريس مهنة، مقال، المجلة العلمية، كلية التربية أسيوط، المجلد (27)، ع2.

عويضة، كمال (1991)، علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

فريقي، أحمد (2008)، أهمية التعليم في التنمية البشرية والتطور الإقتصادي والاجتماعي، مجلة الكلمة، منتدى الكلمة للدراسات والبحوث، لبنان. مجدي، عزيز إبراهيم، (2000)، تطوير التعليم في عصر العولمة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

محمد، زواق ووباش، عبد الحق (2017)، الرضا الوظيفي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط دراسة ميدانية بولاية المسيلة، مجلة تاريخ العلوم، جامعة زيان عاشور بالجلفة، العدد 7.

محمد، سعيد (2010)، عن الرضا الوظيفي وعلاقته بالتوافق النفسي لمعلمي ومعلمات التربية البدنية بشعبة الزاوية، رسالة ماجستير، كلية علوم التربية البدنية والرياضة، ليبيا.

Norbert M. See, Sanne Dijkstral (2004), *Curriculum, plans, and processes in instructional design International Perspectives*, lawrence erlbaum associates, publishers Mahwah, New Jersey London.

Katarzyna R, and Mirosław Z, (2016). the image of a physical education teacher as seen by school community, *Journal of Sport Science*, Vol 5, No. 2.

Kenioua. M, Bachir. B, Bacha F, (2016), *job satisfaction for physical education teachers and its relationship to job performance and organizational commitment*, *Journal pedagogics psychology medical-biological problems of physical training sport*.

Katarzyna. R , Mirosław. Z, (2015). Job Satisfaction of a Physical Education Teacher as Seen by School Community, *Journal physical culture and sport. studies and research*, vol (3).

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية عند مستوى الدلالة (0.05) بين استجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الخبرة.

### ثانياً: التوصيات:

1. من وحي النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإنها توصي بالآتي
1. الاهتمام بإعداد المناهج (أهداف، محتوى) بحيث تكون مناسبة للتطبيق.
2. العمل على توفير الامكانيات المناسبة لتطبيق محتوى المنهج بالصورة المطلوبة.
3. إجراء دراسات مشابحة بحيث تشمل عينة الدراسة المعلم والطالب والأسرة وذوي الاختصاص.
4. إجراء دراسات أخرى مماثلة كاستعداد لتتائج الدراسة الحالية بحيث تشمل مختلف المناطق التعليمية بالمملكة.

### المراجع

- أبو غزالة، منال عاكف (2008)، الرضا لدى العاملين في المؤسسات والأندية التابعة للاتحاد الأردني لرياضة ذوي الحالات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن
- آل ناجي، محمد و محبوب، عبد الرحمن (1993)، متغيرات الرضا الوظيفي في علاقتها ببعض العوامل الشخصية لدى عينة من معلمي ومعلمات التعليم العام بمنطقة الاحساء بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، المجلد 8، ع29.
- البساطي، أمر الله أحمد (2008)، التدريس في التربية البدنية والرياضة، دار النشر العلمي جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- بوظرفية، حمو ودوقة، أحمد و لورسي، عبد القادر (2007). عوامل الرضا لدى أساتذة التعليم الثانوي، مخبر الوقاية والإرغوميا.
- الحماحي، محمد (1997). الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق القاهرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الخولي، أمين (2002). مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربية للنشر، مدينة نصر، القاهرة.
- الخولي، أمين (2005). أصول التربية البدنية والرياضة المدخل التاريخي للفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- رمضان، ضامن و زرمس، إبراهيم (2016)، الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في شمال العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- زايد، كاشف نايف (2008) الرضا الوظيفي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في سلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد 9، ع4.
- السامرائي، نبيه صالح (1989). علم النفس الإعلامي، دار المناهج للنشر، القاهرة.

تأثير مواقف اللعب المتنوعة بوسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس-حركي بالزمن وتعلم ميكانيكية التحكيم بكرة السلة للطلاب

م.م محمد حسن شعلان

كلية المستقبل الجامعة

[Mohammedshaalan0@gmail.com](mailto:Mohammedshaalan0@gmail.com)

ان السبب الرئيسي لاختيار الموضوع يتجسد بقلّة استعمال المواقف اللعب المتنوعة المشابهة لاداء عند تعليم الحكام المستجدين لذلك عمد الباحثين الى استعمال وسائل مساعدة في مواقف مشابهة لاداء الحقيقي للحكام لتطوير الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم للحكام المستجدين **وهدف البحث الى معرفة** تأثير مواقف اللعب المتنوعة بادوات مساعدة في تطوير الادراك الحس-حركي بالمكان للطلاب بكرة السلة.

3\_ معرفة تأثير مواقف اللعب المتنوعة بوسائل المساعدة في تعلم ميكانيكية التحكيم للطلاب بكرة السلة .

**فرضا الباحث :** لمواقف اللعب المتنوعة بوسائل المساعدة تأثير معنوي في تطوير الادراك الحس-حركي بالمكان الخاصة للطلاب بكرة السلة. لمواقف اللعب المتنوعة بوسائل مساعدة تأثير معنوي في تعلم ميكانيكية التحكيم للطلاب بكرة السلة.

وتم استعمال المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان) لحل مشكلة البحث من خلال العينة المكونة من (20) طالباً يمثلون طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2018-2019 وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) طالباً، ومن خلال الاختبارات المستعملة (الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم بكرة السلة) أجريت الاختبارات القبلية ، ومن ثم تطبيق الوحدات التعليمية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعيدة في نفس الظروف. وجاءت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث

1\_ ادت مواقف اللعب المتنوعة دور بارز في تطوير الادراك الحس-حركي بالزمن ادت واقف اللعب المتنوعة فاعليتها في تعلم ميكانيكية التحكيم بكرة السو ومن خلال ماتوصل الباحث اليه من استنتاجات يذكر بعض التوصيات واهمها: ضرورة ادخال الحكام والطلبة دورات تطويرية ضرورة استعمال الادوات المساعدة في درس التربية الرياضية.

### Abstract

The basic reason to choose this topic , some of lecture or teacher doesn't use different position in order to learn the student and don't use supplementary tools so the researchers have done set of excersice to learn the referee how to take good position

**The research aims to :** To know the effect of the different position with supplementary tools in -To know the effect of the different position with supplementary tools in learning the mechanism of refereeing in basketball for the students.**The researcher's hypotheses** There is a moral effect for the different position with supplementary tools in developing some of place perceptions in basketball for the students .There is a moral effect for the different position with supplementary tools in learning the mechanism of refereeing for the students in basketball .The experimental method had been used to design( equal groups ) to solve the problem of that research through 20 students sample representing the students of th college of physical education & sports science in 2018 -201 and they were divided into two groups ( sample group ) and ( other groups ) .Each group contains (10) student ;through the used tests, ( some of special perceptions , and the mechanism of refereeing in basketball ) , the pre –tests have been done then the different position have been. After that , a previous tests have been done to get the data from both pre and previous tests which the researcher had already treated statistically and getting the results .The researcher displays and analysis the results through the designed tables for that and discussed them according to the goals and problems of the research .**The most important results reached by the researcher are:** The different position which are supported by supplementary tools made its efforts in developing special perceptions ( place ) in basketball .The different position which are supported by supplementary tools confirmed its effectiveness in learning the mechanism of refereeing for the students in basketball**Through the results reached by the researcher , there are also some of the recommendations which are listed as follows** It is necessary to use different position which are supported by supplementary tools in developing the special perceptions in basketball .

Emphasis on the use of the designed device by the researcher to develop the special perceptions and learn the mechanism of refereeing in basketball in the educational unites as well as the refereeing course



## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في مختلف مفاصل الحياة لم تكن وليدة الصدفة وانما جاء من قبل المعتمدين والمتخصصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية ورفع المستوى الرياضي، لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب التي تطورت بشكل سريع من حيث الاداء المهاري والقدرات البدنية اذ تمتاز بسرعة ايقاعات مختلفة لذلك يجب على الحكام اعداد والتكيف مع التور الحاصل.

تحتاج اللعبة الى مستوى عالي من القدرات العقلية ومنها الادراك الذي يعد اعلى عملية عقلية لذلك يجب على القائمين الاهتمام بهذه القدرة، وبعد التعديلات الاخيرة على قانون اللعبة من حيث المواد وتحرك الحكام فيجب على الحكم اتخاذ الموقع الصحيح لكي يستطيع ان يرى اللاعبين وهذا يحتاج الى ادراك المكان الصحيح والتدرب عليه قبل المباراة فهناك مواقف يتعرض لها الحكم اثناء المباراة فيجب عليه ادراكها جيدا حتى يستطيع الوقوف الصحيح ومن ثم اتخاذ القرار الصحيح .

اذ تعد المواقف للعب الارشادية من الجوانب المهمة في نجاح العملية التعليمية التي تتحقق من خلال التفاعل بين المدرس والطالب والعملية التعليمية فكلما كان المدرس موفقاً في اختياره للأسلوب التعليمي الأمثل والارشادات الملائمة كلما كانت عملية التعلم أكثر نجاحاً وتؤدي إلى نتائج إيجابية ، اذ يعد التمرين وتنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ نال نصيبا كبيرا من الاهتمام عند القائمين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستعملة واساليب تنفيذها، فضلا عن تسهيل عملية اكتساب المهارة والاحتفاظ بها مع مراعاة صعوبة ادائها المطلوب او سهولته من خلال التدرج واتباع التنظيم في اساليب التمرين.

وتتجلى اهمية البحث على تسليط الضوء على المواقف للعب المتنوعة اذ توفر فرص

للطالب يستطيع من خلالها تعلم تحركات الحكام بشكل صحيح

**2-1 مشكلة البحث:**

الكثير يعتقد ان تحكيم كرة السلة امرا سهلا حاله حال بقية الالعاب الجماعية لكن الحقيقة تثبت لنا عكس ذلك فقانون كرة السلة يحتوي على 50 مادة قانونية فضلا عن تفرعات هذه المواد بالإضافة الى ذلك وجود 3 حكام في الملعب.

لقد لاحظ الباحث من خلال عملة في مجال تحكيم كرة السلة (حكم) ان هنالك تباين واضح بين الطلاب في التحكيم واتخاذ القرار الصحيح والسبب في ذلك هو وجود ضعف في ميكانيكية التحكيم لديهم مما يسبب لهم عدم اتخاذ المكان المناسب لتشخيص الحالة وذلك بسبب كثرة اعداد الطلبة في الدرس وكذلك قلة استخدام الوسائل التعليمية في الدرس ولقلة وجود دراسة سابقة على طلاب التربية الرياضية ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة التي يعدها ضرورية ومهمة في تطوير واقع التحكيم لدى الطلاب ايمانا ان يكون البحث مساهما في تقليل اخطائهم.

**3-1 اهداف البحث:**

- 1- معرفة تأثير مواقف اللعب في تطوير الادراك الحس-حركي بالمكان بكرة السلة للطلاب.
- 2- معرفة تأثير الموقف اللعب في تعلم ميكانيكية التحكيم بكرة السلة للطلاب.

**4-1 فرضا البحث:**

- 1- للمواقف اللعب تأثير معنوي في تطوير الادراك الحس-حركي بالمكان بكرة السلة للطلاب.
- 2- للمواقف اللعب تأثير معنوي في تعلم ميكانيكية التحكيم بكرة السلة للطلاب.

## 5-1 مجالات البحث:

1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية المستقبل الجامعة /قسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة للموسم الدراسي(2018-2019)

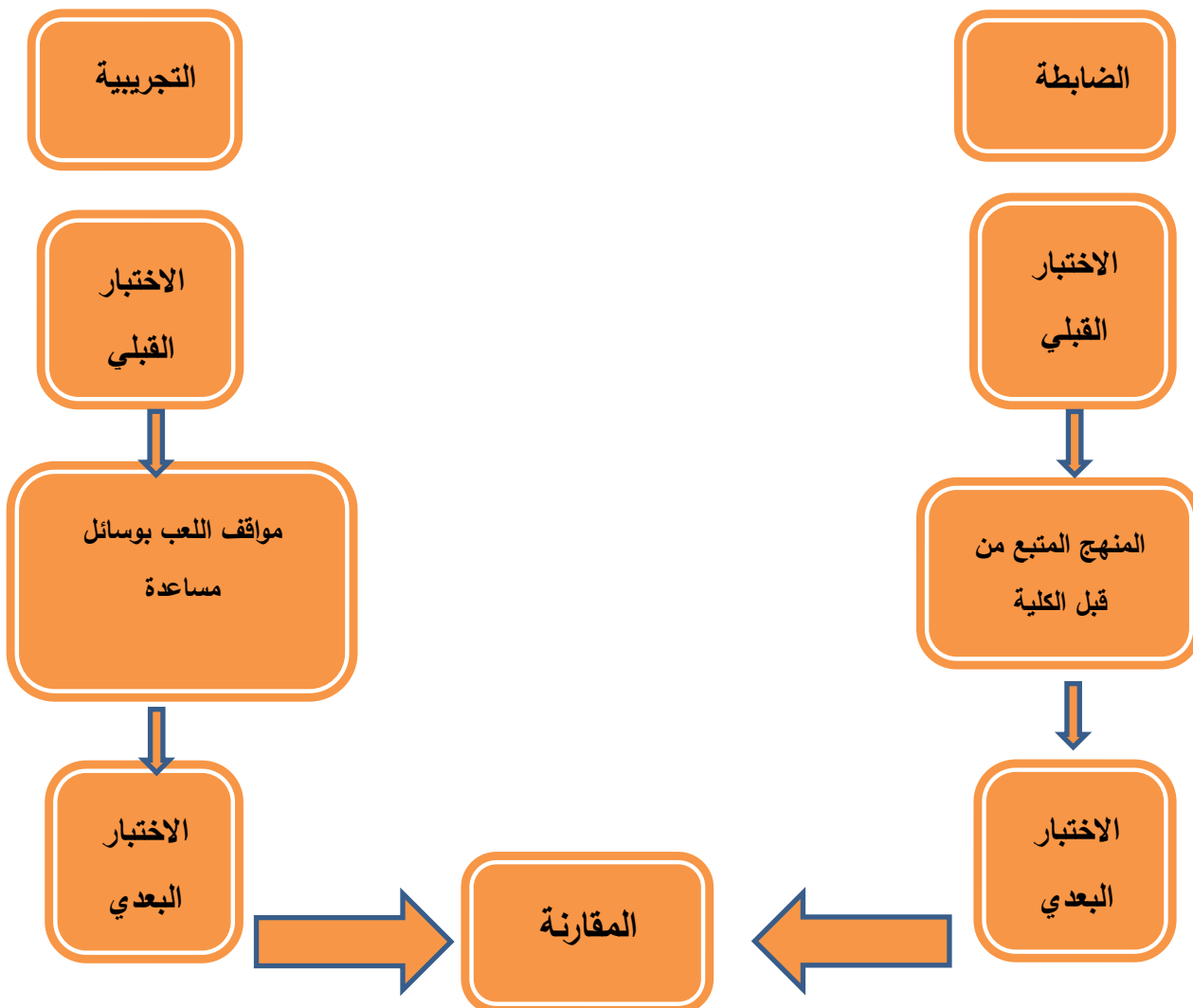
2 المجال الزمني:المدة من 2017/3/1 - 2017 /5/25

3 المجال المكاني: الملاعب الخارجية والقاعات الدراسية لكلية المستقبل الجامعة

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:.

## 1-2 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة تقود الباحث إلى اختيار المنهج المناسب لحل مشكلته ، لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين ) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته وكما موضح في الشكل(11).



## 2\_2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية كلية المستقبل الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2018-2019. ولضمان التجانس في العينة قام الباحث باستبعاد الطالبات والممارسون للعبة وكذلك المعلمين. اذ كان عدد الطلاب في المرحلة (92) طالباً وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وعددها (12) طالباً والآخرى تجريبية وعددها (12) طالباً بالطريقة العشوائية (القرعة) وبذلك تكون النسبة المئوية للعينة (28.91%) والجدول (1) يبين مواصفات العينة.

الجدول (1) يبين مواصفات العينة

ت	مواصفات العينة	العدد	نسبة المئوية للعينة
1	مجتمع الاصل	86	
2	الممارسون للعبة	4	
4	المعلمين	5	
5	مجتمع البحث	77	
6	عينة البحث	24	

## 2-3 تجانس العينة والتكافؤ المجموعتين

## 2-3-1 تجانس العينة:

لأجل سلامة التصميم التجريبي ومنع الموثرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث قام الباحث بإجراء تجانس بين افراد العينة في متغيرات (الوزن، العمر) وكما هو مبين في الجدول (2).

## الجدول (2) يبين تجانس افراد العينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	المنوال م	معامل الالتواء* ل
1	الوزن	كغم	60.70	0.85	61	0.35-
2	العمر	السنة	20.29	0.46	20	0.63

جميع قيم معامل الالتواء كانت أصغر من (+1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

## 2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

من اجل البدء بخط شروع واحد ،قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قام الباحث بإجراء التكافؤ في المتغيرات التابعة (الإدراك الحس-حركي بالمكان، ميكانيكية التحكيم بكرة السلة) كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات

## القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	نوع الدالة
			س	ع	س	ع		
1	الادراك الحس-حركي بالزمن	درجة	33.33	2.60	32.33	2.67	1.44	غير معنوي
2	ميكانيكية التحكيم بكرة السلة	درجة	15.80	1.80	15.30	1.30	0.56	غير معنوي
* قيمة (t) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)								

اذ ظهرت النتائج ان قيم (t) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة الامر الذي يدل على تكافؤهما في هذه الاختبارات.

## 2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

### 2-4-1 الوسائل البحثية:

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. الاختبارات والقياس.
3. الملاحظة.
4. الاستبانة.
5. المقابلات الشخصية.\*

### 2-4-2 الادوات المستعملة في البحث:

1. ملعب كرة سلة قانوني.
2. كرات سلة نوع (molten) عدد (2).
3. شريط لاصق ملون عدد (3).
4. عصابة عين عدد (3).
5. استمارة تقييم الاداء.
6. شريط قياس متري عدد (1).
7. اعلام ملونة عدد (3).
8. صفارة تحكيم نوع (fox) عدد (3).
9. قمصان تدريب ملونة عدد (3).

\* ينظر ملحق (1)



10. ألواح ورقية ملونة مكتوب عليها اسماء الحكام عدد (3).

11. منصدة خشبية عدد (1).

12. قبعة رأس عدد (3).

14. سبورة ممغنطة عدد (1).

## 2-4-3 الاجهزة المستعملة في البحث:

1. كاميرا تصوير فيديو نوع (sony) عدد (1).

2. جهاز عرض داتاشو عدد (1).

3. حاسوب نوع (dell) عدد (1).

4. أقراص dvd نوع (prince) عدد (1).

5. ساعة توقيت يابانية الصنع نوع (casio) عدد (3).

## 2-5 اجراءات البحث الميدانية :

## 2-5 اختيار الاختبارات:

1- اختبار الادراك الحس-حركي بالمكان<sup>4</sup>

2- اختبار ميكانيكية التحكيم بكرة السلة<sup>5</sup>

## 2-6 التجربة الاستطلاعية: من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من

التمرينات المتغير المستقل لتطوير الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم أجرى الباحثون تجربة

استطلاعية قبل التجربة الرئيسة للبحث، وذلك في يوم 2018/3/4 على عينة من خارج عينة البحث

<sup>4</sup> محمد حسن شعلان: تأثير تدريبات بصرية بادوات مساعدة في تطوير بعض المدركات الحسية الخاصة وتعلم ميكانيكية بكرة السلة للطلاب، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، ص48.

<sup>5</sup> محمد حسن شعلان: المصدر السابق نفسه، 2015، ص46

الاصلية عددها (6) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن الذين لم يشتركوا في التجربة الأساسية .وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الآتي:-

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

3- معرفة مدى ملائمة الأدوات المستعملة لعينة البحث.

2-7- إجراءات البحث الميدانية:-

تحدد إجراءات البحث بقيام الباحثين الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/1/20، ومن ثم تطبيق التمرينات المواقف اللعب المتنوعة لتطوير الادراك الحس-حركي بالمكان وميكانيكية التحكيم بكرة على أفراد المجموعة التجريبية للمدة من 2018/1/25 ولغاية 2018/3/15، اذ تضمنت مفردات التمرينات المواقف اللعب المتنوعة في الجزء من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية الخاصة\*بالفريق وبأشراف استاذ المادة لكرة السلة، وقد استغرقت هذه المفردات مدة (4)أسابيع، بعدد (2) وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ العدد الكلي للوحدات (8)وحدة تدريبية، كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة هو (40) دقيقة، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/3/20 وبنفس الظروف والاضاع التي كانت عليها الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الاحصائية :

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل التواء.

-اختبار (t) للعينات المتناظرة.

اختبار (t) للعينات المستقلة

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج اختبارات الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

3-1-1-3 عرض نتائج اختبارات الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم بكرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها:.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المدركات الحسية الخاصة (الزمن) وميكانيكية التحكيم بكرة السلة للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	الإدراك الحس-حركي بالزمن	درجة	32.33	2.67	42.91	2.11	3.12	معنوي
2	ميكانيكية التحكيم	درجة	15.30	1.30	18.90	1.23	0.01	معنوي

\*قيمة (t) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11).

يبين الجدول (4) وجود تباين واختلافات في قيم الأوساط الحسابية لاختبارات (الإدراك الحس-حركي بالزمن) و (ميكانيكية التحكيم) بكرة السلة القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ، فضلا عن وجود تباين واختلافات في قيم الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية، في حين جاءت قيم (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات جميعها اصغر من مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، واختبارات متغيرات البحث كافة.

3-1-1-2 عرض نتائج اختبارات الادراك الحس-حركي بالمكان وميكانيكية التحكيم بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول ( 5 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم بكرة السلة للمجموعة التجريبية.

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
2	إدراك الحس-حركي بالزمن	درجة	33.33	2.60	53.33	2.04	5.12	معنوي
3	ميكانيكية التحكيم	درجة	15.80	1.80	23.40	1.85	0.00	معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11).

يبين الجدول ( 5 ) وجود تباين واختلافات في قيم الأوساط الحسابية لاختبارات (الإدراك الحس-حركي بالزمن) و (ميكانيكية التحكيم) بكرة السلة للمجموعة الضابطة القبلية والبعدية، فضلا عن وجود تباين واختلافات في قيم الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية، في حين جاءت قيم (sig) ا بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات جميعها اصغر من مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، ولاختبارات متغيرات البحث كافة.

3-1-1-3 عرض نتائج الفروق البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الادراك الحس-حركي بالمكان وميكانيكية التحكيم بكرة السلة وتحليلها:

الجدول ( 6 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات والبعدية لبعض لاختبارات الادراك الحس-حركي بالزمن وميكانيكية التحكيم بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (sig)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
2	إدراك الحس-حركي بالزمن	درجة	42.91	2.11	53.33	2.04	17.08	معنوي
3	ميكانيكية التحكيم	درجة	18.90	1.23	23.40	1.85	0.00	معنوي

\* عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22)

يبين الجدول ( 6 ) وجود تباين واختلافات في قيم الأوساط الحسابية لاختبارات (الإدراك الحس-حركي بالمكان) و (ميكانيكية التحكيم) بكرة السلة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، فضلا عن وجود تباين واختلافات في قيم الانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية ، في حين جاءت قيم (sig) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والبعدية للمتغيرات جميعها اصغر من قيمة (0.05) ودرجة حرية (22) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، واختبارات متغيرات البحث كاف

### 3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (4,5) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات (الإدراك الحس-حركي بالمكان) و(ميكانيكية التحكيم) بكرة السلة للطلاب ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى تأثير الأسلوب الذي اتبعه مدرس المادة، إذ مارست هذه المجموعة التمرينات بصورة متدرجة علاوة على التكرارات الكثيرة التي قام بها متعلمو هذه المجموعة، إذ إن "التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكراراً وحادثة".<sup>(6)</sup> فضلا عن الأسلوب التعليمي المتبع كان مألوفاً لديهم في الوحدات التعليمية ، مما أدى إلى زيادة انتباههم في تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية وأجزائها وتطبيق التدريبات بشكل جيد، فضلا عن ذلك يعزو الباحث سبب هذه الفروق أيضا إلى الاستجابات التي وجدت في الوحدات التعليمية كانت تمثل زيادة في الحافز لتحقيق استجابات لتنفيذ الأداء المطلوب منهم، إذ إن زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في موقف ،كما إن المواقف التنافسية في اللعبة تنتج معدلات أعلى للحافز وتكون الاستجابات الخاصة أقوى حدة في المواقف التنافسية من المواقف المشابهة التي ليس فيها تأثيرات تنافسية.<sup>(7)</sup>

أما المجموعة التجريبية التي تم تطبيق مواقف تعليمية متنوعة مشابهة الى الموقف الاداء الحقيقي المدعمة بأدوات مساعدة على أفرادها أيضا فقد ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات (الإدراك الحس-حركي بالمكان)

1.سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق ،بيروت ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،1983،ص 126.

2.علي مجيد مطاوع . سيكولوجية المنافسات، ج1، مصر: دار المعارف،1977،ص104.

و(ميكانيكية التحكيم) بكرة السلة للطلاب، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى إن تأثير التدريبات المتنوعة بأدوات مساعدة هو الذي دفع متعلمي المجموعة التجريبية إلى الأداء الأفضل، فتنوع التدريبات البصرية بأدوات مساعدة في أثناء الوحدات التعليمية جعل متعلمي المجموعة التجريبية في حالة استعداد لتطبيق التحركات الرئيسة للحكم في أثناء المباراة، فضلا عن الممارسة والتدريب التي من خلالها تمكن الطلاب (الحكام) من فهم الواجبات الحركية وإدراكها وبالتالي تطبيقها بشكل صحيح، إذ أن عملية الإدراك يمكن تطويرها عن طريق الممارسة والتكرار، فضلا عن الخبرة السابقة لاسيما أن التدريبات البصرية تم تأديتها بأدوات تعليمية مساعدة عملت على تحفيز الطلاب (الحكام) نحو الممارسة الجادة في الأداء (ميكانيكية التحكيم) وهذا ما يتفق في أن "الإدراك لا يأتي فجأة إذ أن التجربة والممارسة والتكرار تطور الإدراك الحس-حركي للمتعلم".<sup>(8)</sup>

وفي ضوء نتائج الجدول (10) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات (الإدراك الحس-حركي بالمكان) و(ميكانيكية التحكيم) بكرة السلة للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التدريبات المتنوعة وحسب أماكن تواجد الحكام المعدة وبأدوات مساعدة، الذي استعان به أفراد المجموعة التجريبية والتي عملت جميعها على إشراك حاسة البصر فقد طبق أفراد هذه المجموعة تدريبات بصرية من الجلوس والوقوف واستعمال الأعلام والملابس، فضلا عن الشواخص الملونة (الخشبية والبلستيكية) التي عملت على إثارة حاسة البصر التي تضمنت مثيرات متنوعة وكثيرة أغنت عملية الإدراك، لأن البصر يعد عنصراً ضرورياً في عملية التحكيم، لذلك يجب ممارسة التدريبات البصرية بصورة مستمرة في أثناء الوحدات التعليمية، لأن القدرة على اتخاذ أي قرار يبنى على وقوف الحكم في المكان الصحيح فالحكم ينقل ما يراه عن طريق المستقبلات الحسية (البصرية) إلى المخ وبالتالي أي روية خاطئة وعدم وقوفه في المكان الصحيح سوف يؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ وهذا يتفق مع ما تم ذكره في الدراسات والمراجع العلمية التي أشارت إلى أن "أهم نتائج للعمليات العقلية تلك التي لها علاقة بالمعرفة المتمثلة بالإحساس والإدراك والتفكير والتذكر والإبصار".<sup>(9)</sup> وكذلك عملت الأدوات المساعدة التي عدها الباحث على تطوير المدركات التي يحتاجها الطالب الحكم في أثناء التحرك ومن

<sup>8</sup> . رشاد طارق يوسف. مصدر سبق ذكره، 2012، ص102

1. حاتم فتح الله. تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المصارعة، أطروحة دكتوراه، مصر، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين، 2011، ص26.



ثم مساعدته على فهم طبيعة الواجب الحركي وتطبيقه بشكل صحيح بحيث يستطيع تطبيق تحركات التحكيم في حالات المباراة المختلفة، فضلاً عن ذلك فإن استعمال الأدوات المساعدة سواء في الجانب التعليمي (الداتاشو والبوستر والسبورة) أو في الجانب التطبيقي (الشواخص الخشبية والبلاستيكية و النظارة والليزر والحبال المطاطية) من القسم الرئيس للوحدة التعليمية وفرت المزيد من الجهد والوقت، إذ أن الأدوات المساعدة التي صممها الباحث وفرت تجارب وخبرات لدى جميع متعلمي المجموعة التجريبية، وبالتالي أثرت في سلوكهم الحركي (ميكانيكية التحكيم) ، إذ أن "تصميم الوسائل التعليمية بالعناية اللازمة يؤدي إلى تجارب مشتركة ويؤثر في السلوك إيجابياً ، حيث تعطي الاهتمام الأكبر لتوفير تجارب الإدراك المطلوبة ومنها ما يتعلق بخلفية التجربة لدى المتعلم وموقفه الحالي منها".<sup>(10)</sup> فضلاً عن ذلك فإن الأدوات المساعدة أدت دورها في تطوير المدركات الحسية الخاصة والتي يحتاجها الطالب الحكم في أثناء التحركات في المباراة كما أن زمن وتكرارات الوحدات التعليمية ساعد أيضاً على تطوير هذه المدركات الحسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ أن تطور "الإدراك يعتمد على فهم الظاهرة في البيئة التعليمية من خلال التجربة والممارسة السابقة والتكرار، كما أن المعرفة الحسية ذات أهمية في تطوير المهارات الحركية الرياضية، وإن القابلية على إدراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئة تتطور في التدريب الرياضي".<sup>(11)</sup>

### المصادر والمراجع

محمد حسن شعلان :تأثير تدريبات بصرية بأدوات مساعدة في تطوير بعض المدركات الحسية الخاصة وتعلم ميكانيكية بكرة السلة للطلاب، رسالة ماجستير (غير منشورة ) جامعة بابل ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2015  
سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق ،بيروت ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،1983،.

علي مجيد مطاوع . سيكولوجية المنافسات، ج1، مصر: دار المعارف،1977.

حاتم فتح الله .تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، أطروحة دكتوراه،، مصر، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين،2011.  
توفيق احمد مرعي. تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،2009،.  
علي ألديري واحمد بطانية. أساليب تدريس التربية الرياضية ،عمان ،دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1987.

<sup>10</sup> توفيق احمد مرعي. تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،2009،ص141.

<sup>11</sup> رشاد طارق يوسف. مصدر سبق ذكره 2012،ص105.

الوحدة التعليمية	اليوم والتاريخ	زمن الوحدة التعليمية	الهدف التعليمي	المكان
الاولى	2015/2/16 الاثنين	60 دقيقة	تعلم ميكانيكية التحكيم بكرة السلة	الساحة الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الادوات المستعملة: شواخص خشبية عدد (3)، كرة سلة عدد (1).				

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم الرئيسي	60 دقيقة	<p>- تم اعطاء معلومات عامة عن ميكانيكية التحكيم بكرة السلة وكذلك تحرك الحكم داخل الملعب بالإضافة الى ذلك تعريف العينة بالاسماء الحكام داخل القانون</p>
	الجانب التعليمي	20 دقيقة	
2	الجانب التطبيقي	40 دقيقة	<p>1- رسم ثلاث اماكن داخل الملعب لكل حكم مكان خاص به وتقسيم العينة الى (4) مجاميع كل مجموعة تحتوي على (3) طلاب (حكام) وعند اطلاق صافرة يدرك الحكم المكان الصحيح ويذهب اليه .</p> <p>- الارشادات و التعليمات ** .</p> <p>2- تقسيم الملعب الى (7) مناطق بحيث المسافة بين منطقة واخرى (4م) يدرك الطلاب (الحكام) المسافة بين منطقة واخرى حسب طول خطوة الحكم ثم يرفع راس الحكم ويطلب منه حساب خطواته والوقوف في المكان الصحيح وكذلك ادراك الزمن المستغرق .</p> <p>- الارشادات و التعليمات ** .</p> <p>3- عمل دورتين للراس مع تركيز العين على شاخص الموجود في مكان الصحيح للحكم * .</p> <p>- الارشادات و التعليمات ** .</p> <p>4- اجراء مباراة بكرة السلة بين الفريقين ويطلب من اطلاب (الحكام) التركيز تحرك بداية المباراة ***</p>

\* (4 تكرارات ) زمن التكرار الواحد (2دقيقة) ، زمن الراحة هو زمن الارشاد نفسه.  
 \*\* زمن الارشاد بين تكرار وآخر وبين تمرين و آخر (1 دقيقة).  
 \*\*\* زمن المباراة (13دقيقة)

## شبكات التواصل الإجتماعي ودورها في التأثير علي الرياضة وال جماهير الرياضية

مهندس / مجدي محمد عبدالله

استشاري نظم المعلومات والحاسبات الآلية

خبير التنمية البشرية والتدريب واستشاري العلاقات الاسرية

استاذ التسويق الإلكتروني الفعال

رئيس شركة ماهي للنشر والتوزيع - مصر

00201003006034

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

لا يختلف شخصان على الاطلاق على أن مواقع التواصل الاجتماعي التي تحولت أهم الأمور في حياة جميع الأشخاص . اذ بات من الضروري جداً أن يكون لدى اي شخص صفحاته الخاصة على مواقع مثل فيسبوك، انستجرام أو تويتر.

إلا أن هذا العالم الافتراضي قد يخلّف الكثير من المشاكل لا سيّما على نفسيّة المراهق والأسرة نظراً للعالم المجهول الذي يكون في الناحية الثانية من الشاشة وما مدى تأثيره عليه على وقع الحياة . وسائل الاتصالات الحديثة.

كان لهذه الوسائل إيجابياتها الكثيرة، بالإضافة إلى سلبيّاتها، فهي سلاح ذو حدين، يمكن أن يسخر في الخير والمنفعة التي تعود على الناس، أو قد يسخر في الشرّ والضرر الذي يلحق بهم . تأثير وسائل الاتصال كان لوسائل الاتصال تأثير كبير على المجتمعات المعاصرة ..

هل استطاعت هذه التكنولوجيا بالفعل أن تكون وسيلة اتصال فعالة وصادقة بين أفراد الأسرة العربية أم أنها قلصت من مشاعر الاتصال وأدت إلى انفصال وتفكك في علاقاتنا ومشاعرنا الاجتماعية الحقيقية، وإلى زيادة في همومنا ومشكلاتنا اليومية بما تحمله هذه التكنولوجيا من مخاطر مستجدة؟.

الكلمات المفتاحية : شبكات، التواصل الاجتماعي ، الجماهير .

Social networks and their role in influencing sport and the sports masses

Engineer / Majdi Mohammed Abdullah

Human Development and Training Specialist and Family Relations

Consultant, Egypt

mahybooks@gmail.com

---

### Abstract

All people agree that social networking sites have become the most important things in the lives of all people. It is very important that anyone has their own pages on sites such as Face book, Instagram or Twitter. However, this virtual world may leave a lot of problems, especially on the psyche of the teenager and the family because of the unknown world that is on the second side of the screen and how it affects the impact of life.

Modern means of communication.

These means have many advantages, in addition to the disadvantages, it is a double-edged sword, which can make fun of the good and the benefit of the people, and they might be used for the evil and the damage inflicted on them. Influence of means of communication have had a significant impact on contemporary societies.

Has this technology really been an effective and honest means of communication among members of the Arab family, or has it reduced the feelings of communication and led to the separation and disintegration of our real social relations and feelings, and to the increase in our daily problems and problems with the new technology?

**Keywords: networks, social networking, masses**

## هدف البحث :

الهدف بحث هو دور شبكات التواصل الاجتماعي في التأثير علي العلاقات بين أفراد المجتمع والرياضة بصفة عامة خاصة جماهير الأندية والمنتخبات المتنافسة فيما بينها وما هي الإيجابيات وكيف نعظمها وما هي السلبيات وكيف نعمل علي الوقاية منها وعلاجها بعد أن أدى تنوع تطبيقات الانترنت وإختلاف مهامها ووسائل التعامل معها خلال السنوات القليلة الماضية إلى تحولها لوسيلة جذب لفئات متنوعة من البشر على إختلاف أعمارهم واهتماماتهم، فبعد أن كان استخدامه في السابق مقصوراً على الكبار وخاصة فئة الباحثين، فقد انتشر في الوقت الراهن ليشمل شريحة كبيرة من الأطفال والمراهقين والشباب الذين وجدوا فيه وسيلة ممتعة لتحقيق الكثير من رغباتهم وإبراز شخصياتهم.

## فروض البحث :

بعد أن كان أفراد المجتمع قديماً وقبل اكشاف وسائل الاتصال الحديثة يجلسون مع بعضهم بالمدرجات والأندية ، يتحدثون في أمور الحياة والرياضة وما يدور في كواليس انديتهم ، فقد شغلتهم حالياً وسائل الاتصال الحديثة عن ذلك ، وأصبح كل واحدٍ منهم يجلس في ركنه وزاويته يتجول في صفحات التواصل الاجتماعي وينشغل بقراءة ما تعرضه المواقع الإلكترونية، وما يدونه المدونون في المواقع الرياضية المختلفة.

إنّ وسائل الاتصال الحديثة وعلى رأسها الهاتف الخليويّ (الموبايل ) ومن خلال تطبيقات المحادثة شجعت كثيراً من الشباب في الأسر على التّواصل مع الأشخاص الغرباء الذين قد يحملون فكراً هداماً متطرفاً، قد يؤثر في طريقة تفكيرهم وتعاطيهم مع مجتمعهم، أو قد يكون التّواصل مع أشخاص يحملون فكراً متطرفاً يسبّب ذلك انقسام المجتمع وتشردم أفرادها، وتفرّقهم إلى أحزاب وفرق وضياهم، وربما يؤدّي ذلك إلى تدمير المجتمع بسبب حدوث مشاكل اجتماعية لا يحمد عقباه ، وكان لوسائل الاتصال هذه تأثير كبير على المجتمع سواء كان التأثير سلبياً، أم إيجابياً، ومن هذه التأثيرات نذكر :

- فقد عملت وسائل الاتصال الحديثة بشكل كبير على تدمير العلاقات بين الجماهير وزيادة الإحتقان حينما انشغلوا بمتابعة ما يعرض فيها من تعليقات وسخرية بين الكبار والصغار ، أبرز تلك التطبيقات التي جذبت فئة الأطفال والمراهقين والشباب هي الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت وأشهرها الفيس بوك (Facebook) و(Twitter) و(YouTube) و(My Space) وذلك لسهولة استخدامها ومرونة القيود المفروضة على الإشتراك فيها، إضافة إلى أن طبيعة الإنسان ورغبته في تكوين العلاقات مع أقرانه، فضلاً عن توفر وقت فراغ كبير في حياته، مع محدودية الفرص المتاحة له خارج المنزل للإلتقاء بالآخرين، كانت عاملاً أساسياً في إنضمام الكثير منهم لتلك الشبكات.

- كما أصبح لها دور كبير ومهم في كل شيء وفي جميع المجالات أصبح واقعا أو نصف الواقع ، بصراحة وبشكل ملموس السوشيال ميديا له فوائد أكثر بكثير مما نتصورها لكن للأسف نحن وليس الجميع لكن الأغلب قام استغلالها بالشكل الخاطيء لذلك رأيي انه كان لها تأثير سلبي بالنسبة لنا كمجتمع عربي اكثير بكثير من تأثيرها الإيجابي ، نعم أصبحت تشكل تحديا وتتمثل في بعض الاحيان لمشاكل حتي على المستوى الاسري.

- أصبح من المهم ان يقوم الإنسان بالإستخدام المتوازن لوسائل التواصل الإجتماعي أنه ضروري وفعلا بدأت تظهر بعض السلبيات لسوء الإستخدام من قبل ضعاف النفوس وكفاكم الله شر التكنولوجيا

- لقد احدثت وسائل الاتصال الحديثة والطفرة التكنولوجية التي حدثت في السنوات الاخيرة غيرت معالم كثيرة في حياتنا العملية والدراسية والعائلية ايضا ، ففي الوقت الذي باتت فيه تكنولوجيا الاتصال الانفجارية في متناول الجميع، إلا أنها حملت معها من المشاكل ما لم نكن نعرفه من قبل، حيث انفرد الكل منكباً على جهازه الذكي يتصفح شبكات التواصل الاجتماعي والمواقع الالكترونية، يتبادلون الاتهام كل فريق مع مشجعي الفريق الآخر.

- كلما أصبح الاتصال بالإنترنت أسهل، زاد الإغراء الذي يفرزه العالم الافتراضي، فالإنترنت أصبح كالعنكبوت بعدة أرجل، منها ما تنصب الفخاخ للآخرين، ومنها ما ترخي العنان؛ لتطلق فريسة كانت على وشك الاختناق .

كما إن اللافت للنظر تلك النسب العالية للأشخاص – صغارا وكبارا – الذين يقضون ساعات طويلة خلف الحاسوب (الكومبيوتر) إلا أن الدراسة تبين أن التعامل مع هذه الأجهزة تنتشر أمراض نفسية بينهم؛ مثل: الاكتئاب وحب العزلة والإنطوائية، وبطء قابلية الفرد على قبول قيم المجتمع، وثوابت الدين التي سيحل محلها قيم رواد ومستخدمي أجهزة التكنولوجيا الالكترونية الحديثة.

### إجراءات البحث :

- وضع في الاعتبار أنه قد أصبحت وسائل التكنولوجيا وموقع الفيس بوك مدعاة للهروب من التعامل المباشر، وإقامة العلاقات الاجتماعية في المجتمع، وتبادل الخبرات والمشاعر، من خلال الرسائل القصيرة ، وتكنولوجيا العالم الافتراضي للإنترنت بشكل خاص، من خلال شبكات التواصل الاجتماعي وفيس بوك وانستجرام، وغيرها من وسائل التواصل التي تظهر يوميا، هذه التحذيرات لا تعني أن تلك المواقع هي غول أو وحش طوال الوقت، بل إن الحياة خيارات، فمنهم من يختار السير على الطريق الصحيح، ومنهم من يجلب المشاكل لنفسه، وما على الشخص سوى الاختيار.

- الإستقصاء الذي تم نشره عبر صفحات التواصل الإجتماعي أشتمل علي عدة اسئلة للوصول إلي معرفة آراء المتفاعلين مع صفحات التواصل كان الهدف منه التوصل تحديد مدي تأثير صفحات التواصل علي الرياضة والجماهير الرياضية. ( ملحق رقم 1 )
- كما تم الإعتماد علي مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال للإستفادة منها في بحثنا ، خاصة دراسة قام بها علماء جامعة ميسوري الأمريكية كشفت أن مواقع التواصل الاجتماعي، فيس بوك وتويتر وغيرها ، تتسبب في مشكلات اجتماعية ودولية بين الشعوب نتيجة إلى الاستخدام المفرط للشبكة الاجتماعية ، وبينت الدراسة التي أجرتها الجامعة على عينة أكثر من 500 مستخدم ، أن الفرد يقضي أغلب وقته أمام شبكات التواصل الاجتماعي، ما أدى إلى وقوع العديد من المشاكل خاصة في فترات التنافس بين الدول والفرق العريقة ذات الشعبية الكبيرة.
- وأثبتت الدراسة التي قمنا بها من خلال استقصاء تم نشره من خلال صفحات التواصل الاجتماعي المختلفة ومتابعة مجموعة من الشباب إن الاستخدام الزائد عن الحد لتويتر وفيس بوك، صحة ما جاء بالدراسات المتشابهة بل اثبتت لنا أن المجتمعات العربية تتعرض كل فترة الي هزات عنيفة في علاقات الشعوب بسبب المنافسات الرياضية وحوارات الشباب عبر السوشيل ميديا.
- اكدت دراسات اخرى أجراها الدكتور "روسل كلايتون" من جامعة "ميسوري"، وأستاذة بجامعة بوسطن الأمريكية، وشملت مستخدمي "فيس بوك" الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و60 عام ، حول الفترة التي يقضونها علي وسائل التواصل الاجتماعي من خلال سؤال: كم من الوقت يقضون على الفيس بوك وكم مرة حدثت مشكلة مع اصدقائهم الغير منتمين للفريق الذي تشجعونه بسبب هذا الموقع ؟ ، فأظهرت نتائج الدراسات أن استخدام فيس بوك، كان مؤشراً كبيراً على ارتفاع معدل التناحر وبث الفرقة بين الاصدقاء وتزايد معدل المشاكل بينهما .
- ووفقاً لدراسة أشرف جلال حسن 2009 بعنوان أثر شبكات العلاقات الاجتماعية والتفاعلية بالإنترنت ووسائل الفضائيات الاجتماعية والاتصالية للأسرة المصرية والقطرية دراسة تشخيصية مقارنة على الشباب وأولياء الأمور في ضوء الإعلام البديل وتنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات الوصفية التي استخدمت المنهج المقارن وطبقت الدراسة على عينة عشوائية متعددة المراحل قوامها 600 مفردة وتوصلت الدراسة إلى أن هناك إقبالاً من جانب الشباب على المواقع الاجتماعية بشبكة الإنترنت حيث يحتل الفيس بوك واليوتيوب وماي سبيس مواقع الصدارة كشبكات اجتماعية مفضلة لأفراد العينة الذين يعتبرون أن أصدقائهم المرجع لهم في حالة حدوث مشكلة لهم.
- إنَّ مستخدم الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة، يشعر بالمتعة الشخصية، فهو يعتبرها تقنية جذابة تسهل له الهروب من العالم الواقعي المليء بمشكلات الحياة، إلى العالم الافتراضي، فيختار الهروب بدلاً من المواجهة، مشيرةً إلى أنَّ مدمن الإنترنت يبحث غالباً عن



تحقيق الشخصية وإثباتها، ويوفر الإنترنت مجالاً مناسباً من حيث إبداء الرأي والحوار، إضافةً إلى إعطائه فرصةً للتحكم بالتقنيات، ما يشدّ المستخدم ويشعره بقيمته وأهميته، لكنّ المشكلة ليست في الاستخدام، بل في الإدمان الذي يسبّب الكثير من الأضرار.

هنا يتبادر في أذهاننا هذا السؤال كيف ترى دور شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على العلاقات الإنسانية في زماننا الحالي؟

من خلال المشاهدة والدراسات رصدنا أن أغلب الافراد الذين يقضون أوقاتهم أمام شبكات التواصل الاجتماعي، يتعرضون لانفراط عقد العلاقة القوية بينهما والتأثير سلباً على المشاعر، حيث وجدت الدراسة ان هناك زيادة في التناحر كلما زادت المنافسات بين الفرق المتنافسة مما يعمل علي التقليل من شأن الفريق الآخر والتهليل لفريقهم بطرق قد تسبب في القطيعة بين الاخوة والاصدقاء وقالت الدراسات إن الغالبية العظمى من الناس في العالم يتواصلون عبر الإنترنت، مستخدمين شبكات التواصل الاجتماعي، من خلال غرف المحادثة المسماة " شات " اصبحت صداع في دماغ بعض مستخدميها.

### ثانياً عينة البحث :

تم الإعتماد علي الجمهور الذي يحضر المنافسات الرياضية ويستخدم الأجهزة الذكية ، وكذلك اختيار بعض المستخدمين لصفحات التواصل الإجتماعي بفاعلية وتواجد مستمر من خلال متابعتهم والإستقصاء المنشور ( ملحق رقم 1 )

### شروط إختيار عينة البحث :

وضعنا في الاعتبار شروط إجراؤ البحث علي اختيار بعض الاسر والاصدقاء من مستخدمي الانترنت وايضا اختيار مجموعات الفيس بوك المتعلقة بالعلاقات بين الشباب ومجموعات المشجعين الرياضيين للأندية المختلفة وغيرها من المجموعات التي نفيدنا في هذا البحث.

وكذلك السماع ورصد قصص من الواقع لبعض الشخصيات التي تأثرت من استخدام صفحات التواصل الإجتماعي ومدى تأثيرها عليهم في حياتهم مع وضع خطط للعلاج لهم.

## عرض النتائج :

- ازدياد روح التنافر بين الكبار والصغار من مشجعي الأندية والمنتخبات قبل وبعد كل لقاء بسبب التعصب العمي وعدم وجود وسائل لتقليل هذا التنافر بل أن بعض المسرلين يزيدون النار اشتعالاً من خلال تصريحاتهم وحركاتهم التي تتناقضها الجماهير عبر وسائل التواصل الاجتماعي .
- التعصب أصبح في يومنا هذا سهل جداً باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يدخل الشخص إلى الشات من خلال الفيس بوك، فيكتب استاتس او تعليق او ينشر مقطع من فيديو في البداية، ومن ثم تتحول إلى حرب كلامية وسباب لاحقاً، حتي بين الأفراد الافتراضيين عبر الإنترنت .
- في الوقت التي استشعرت المجتمعات الغربية - برغم تفككها أصلاً - خطورة تلك المواقع، فهذا د. فيل الطبيب النفسي الأمريكي الشهير يؤكد في برنامجه أن «فيسبوك» سلاح ذو حدين، وأنه قد يدمر العلاقات الاجتماعية ، وخاطب جمهوره قائلاً: ( اعملوا على استعادة التواصل بين الأشخاص الحقيقيين ).
- كما نجد إنه من أضرار وسائل التواصل الاجتماعي الانعزال الشعوري عن المجتمع القريب؛ للاندماج مع المجتمع الافتراضي البعيد، فنجد الواحد أحياناً وفي حضرة ضيوفه منشغلاً مع أصدقائه على (الفيس بوك) على حساب واجب الضيافة ، كما ينشغل عن أداء بعض الواجبات سواء الأسرية أم في جوانب أداء العمل الوظيفي المختلفة.
- هذه الصفحات مدخل لنشر ثقافة الانحلال الخلقي والفساد لأن هذه الوسائل ولا سيما (الفيس بوك) عبارة عن مجتمع مفتوح، أمام كل الثقافات والتي من ضمنها ما يتعلق بترويج قيم الفساد والانحلال ، ومكان مناسب للتخطيط لنشر الجريمة والتطرف أحياناً، حيث تمثل هذه الوسائل فرصة خصبة يجتمع عبرها المتطرفون ويعززون خبراتهم وتجاربهم الإجرامية مدخل مناسب للأعداء لتتبع شباب الأمة ومتابعة أنشطتهم المختلفة ، وفيها فرصة قوية لنشر الإشاعات وترويجها، وفي مختلف جوانب الحياة.
- إن وسائل الاتصال الحديثة والطفرة التكنولوجية التي حدثت في السنوات الأخيرة غيرت معالم كثيرة في حياتنا العملية والدراسية والعائلية ايضاً.
- ولأننا قد رصدنا اثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الإنسانية و خصوصاً العلاقات الزوجية في زماننا الحالي فإننا نقدم بعض النماذج التي يسردها اصحابها.
- سوء استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يمثل خطورة بالغة على الجماهير والمجتمعات ، ولا بد وان يعلم الجميع أنه هناك دائماً ثمن يدفعه الناس نتيجة التطور المتسارع للتكنولوجيا بشكل عام، وتكنولوجيا العالم الافتراضي للإنترنت بشكل خاص، من خلال شبكات التواصل الاجتماعي وفيس بوك وانستجرام، وغيرها من وسائل التواصل التي تظهر يومياً، هذه التحذيرات لا تعني أن تلك المواقع هي غول أو وحش طوال

الوقت، بل إن الحياة خيارات، فمنهم من يختار السير على الطريق الصحيح، ومنهم من يجلب المشاكل لنفسه، والنوافذ مفتوحة دائماً للرياح الدافئة المنعشة وللرياح العاصفة المدمرة، وما على الشخص سوى الاختيار.

من الظواهر اللافتة حقاً والغريبة التي ظهرت مؤخراً ما أطلق إليه الأطباء النفسيون وعلماء الاجتماع (إدمان الفيس بوك) وأتت الغرابة أن الإدمان تعلق بموقع واحد محدد دون غيره من المواقع وهذا إن دل على شئ يدل على مدى إنتشار هذه الموقع بين الناس وأهميته بين مستخدميها، وقد يزيد من خطورة إدمانه إنتشار هذا الإدمان، وكذلك عدم إنتباه المستخدمين إلى إمكانية حدوثه لهم قبل أن يقعوا فيه، ذلك أن جل القضايا المسببة للإدمان كالمشروبات الروحية والكحول والتبغ يعلم الجميع عن تسببها في الإدمان فيتم تجنبها من قبل قطاعات متعددة أما موقع الفيس بوك فالعديد من المدمنون يجهلون أنهم مدمنون الأمر الذي لا ينطبق على معظم أنواع الإدمان الأخرى، ويرى المختصون أن ثمة أعراض لإدمان الفيس بوك أهمها مايلي:

- عدم شعور الشخص بالإكتفاء من الموقع وقضاء أوقات طويلة عليه بغض النظر عن النشاط الذي يمارسه على الموقع
- حال مغادرة الشخص للموقع يشعر بالرغبة في الدخول إليه من جديد.
- إهمال جزئي أو كلي للحياة الإجتماعية والإلتزامات العائلية والوظيفية.
- إهمال الإهتمامات الأخرى والهويات المحببة التي كانت للشخص في السابق.
- لجوء الشخص بعد التعب الشديد من تصفح الفيس بوك إلى النوم العميق لفترات طويلة.
- ظهور آثار اضطرابات نفسية كالإرتعاش وتحريك الإصبع بصورة مستمرة.
- القلق والتفكير المفرط في الفيس بوك وما يحدث فيه عندما يكون الشخص بعيداً عن الكمبيوتر والإنترنت، وشعوره بالحزن والإكتئاب إذا بقي بعيداً عنه لفترة من الزمن.
- تركيز التفكير حول الفيس بوك إلى حد الهوس، والحديث مع الأصدقاء ومن يلتقي بهم عن الفيس بوك وعما يحدث من أحداث داخله عندما يكون الشخص بعيداً من الإنترنت.
- فشل الشخص المتكرر لمحاولات التقليل من عدد الساعات التي يقضيها على الفيس بوك.
- حدوث حالات إدمان سابقة ومتكررة عند الشخص على إستخدامات الإنترنت في مرات سابقة وخروجه منها بسلام، فالشعور بالحاجة الملحة إلى الإبحار في شبكة الإنترنت يحصل عند الكثير من المستخدمين، هذه الحاجة تعتبر إحدى ظواهر الإدمان على الشبكة.

كما أنه يوجد أشخاص مدمنون على التلفاز، ليس غريباً أن نجد أشخاصاً مدمنين على شبكة الإنترنت والمواقع الاجتماعية. بالطبع يصحب الإبحار في شبكة الإنترنت لأوقات طويلة قلة الحركة التي من الممكن أن تؤدي إلى مشاكل جسدية بسبب الجلوس غير الصحي أمام الحاسب أو إلى مشاكل في النظر بسبب الأشعة الناتجة عن الشاشة.

ورغم مساوئ صفحات التواصل الاجتماعي فقد وجدنا فوائد متعددة لها إذا احسن إستخدامها مثل :

- تبادل الخبرات الحياتية في مجالات الحياة المتعددة، وذلك عبر المحادثات مع الأصدقاء.
- اكتساب معلومات هامة، من مصادرها التي توفرها، من خلال تسجيلات الإعجاب، والمتابعة لبعضها، ومن خلال تبادلها عبر الصفحات الحوارية مع الأصدقاء، كثرة لتبادل الرأي، والنقاش حول موضوع أو قضية من القضايا، فبمجرد تسجيل الإعجاب بصفحة معينة، فإن أحداث هذه الصفحة وأخبارها تظهر لدى الشخص الذي يسجل إعجابه بها، وهكذا.
- غرس الطموح في نفوس المتعلمين من خلال تشجيعهم على إنشاء وتصميم تطبيقات جديدة من خلال صفحات التواصل الاجتماعي .
- تفسح المجال أمام الإبداع، في رسم اجتهادات فكرية وثقافية وسياسية معينة، ولا سيما من خلال مجموعات (جروبات) التواصل ذات العناوين المتعددة، والتي ينضم إليها أعضاء كثر، وبشكل متجدد، وتربطهم وجهات نظر اجتماعية وثقافية مقاربة تحقق أغراض التواصل الاجتماعي السريع، وغير المكلف مع الأصدقاء والأقارب.
- أتاحت وسائل الاتصال الحديثة للوالدين إمكانية التواصل المباشر مع أبنائهم مهما بعدت المسافات، والاطمئنان عليهم، فبدلاً من أن ينشغل الوالدان أثناء غياب أولادهم، وتراودهم المخاوف في حصول مكروه لهم -لا قدر الله-، أزالوا وسائل الاتصال الحديثة تلك الهواجس والمخاوف حينما مكنت الوالدين من التواصل المباشر هاتفياً مع أبنائهم، بل وأتاحت لهم إمكانية رؤيتهم بشكل صورة، أو تسجيل مرئي .
- اكتساب خبرات إبداعية في مجالات ثقافية متنوعة.
- اكتساب الوعي المناسب، بما يدور حول الإنسان من أحداث ومستجدات، وفي مختلف الميادين.
- فيها فرصة جيدة لاكتساب مهارات متعددة في الحياة وفي شتى المجالات.

1. متابعة المستجدات في التخصص.

2. مراجعة الكتب والأبحاث بشكل تعاوني.

3. الألعاب التعليمية.

4. استطلاعات الرأي.

5. تعليم اللغة الانجليزية.

6. إيجاد مصادر معلومات خاصة بالطالب.

7. متابعة الأخبار الجديدة.

8. مشاركة التحدي

10. استخدام الوسائط المتعددة.

احترسوا!!!!!! فالموقف السليم إزاء ما عرضنا وبناء على كل ما سبق فلا بدّ من تَوْفُّر أمور حتى تحقق الوسائل المناسبة لحماية المجتمع من هذه الصفحات ولكي تحقق دورها المناسب وبشكل إيجابي لابد من إيجاد عدة أمور لعلاج هذه الحالة التي اصابنا المجتمع ولنقتل من تأثير هذه الصفحات علي البشر منها:

- الرقابة الذاتية والوعي الصحيح بكيفية التعامل معها.
- الرقابة الأبوية والأسرية، بمتابعة ما يحضره الأبناء، وما يسترعي اهتمامهم مع التوجيه المناسب.
- الوعي والتثقيف المناسب لكيفية التعاطي معها، وتكامل الدور التوعوي في ذلك، بين البيت والمدرسة والمساجد، ووسائل الإعلام.
- التقليل من قضاء الأوقات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لأن الإفراط في استخدامها يؤدي إلى الشعور بعدم الاكتفاء الزوجي؛ الأمر الذي قد يزيد وتيرة المشاكل ويرفع من احتمالات الطلاق.

إنّ وسائل التواصل الاجتماعي، هي منجزات حضارية عظيمة، والإنسان وحده الذي يملك طريقة الاستفادة منها، أو سبل تخطرها من عدمه، وهنا لا بدّ من تظافر الجهود وتكاملها، نصحاً وإرشاداً ومتابعة.

#### المصادر والمراجع:

- الإعلام الجديد الإعلام البديل - حسنين شفيق، - دار فكر وفن للطباعة والنشر والتوزيع، 2010
- التربية والعلاقات مع النشئ والمراهقين - محمد محمود عبدالله - ماهي للنشر والتوزيع - 2015
- التربية والعلاقات الأسرية - د. محمد نور - ماهي للنشر والتوزيع - 2016
- دراسات في الاعلام الالكتروني - عبد الامير الفيصل - دار الفكر الجامعي 2014
- الفيس بوك والشباب العربي - ليلي أحمد جرار - مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع 2012
- الإعلام الجديد المفاهيم والوسائل والتطبيقات - عباس مصطفى صادق - دار الشروق عمان 2008
- مداخلات في الإعلام البديل والنشر الإلكتروني على الإنترنت البديل - شريف درويش اللبان - دار العالم العربي 2011
- الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي) - علي خليل شقرة - دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن 2014
- كلية الاعلام جامعة القاهرة مؤتمر والاسرة وتحديات العصر 15-17 فبراير
- دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق احتياجات الشباب الأردني دراسة مقارنة في النوع الاجتماعي - تحسين منصور رشيد منصور - ورقة مقدمة للمنتدى السنوي السادس للجمعية

- السعودية للإعلام والاتصال (الإعلام الجديد..التحديات النظرية والتطبيقية ) جامعة الملك سعود، 14-15 أبريل 2012
- التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي ( الواتس آب والفيس بوك ) على الشباب - الألوكة الإصدارات والمسابقات 3-6-2013، <http://www.alukah.net>
- ما هي التأثيرات الإيجابية والسلبية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي؟، موقع أخبارك فبراير 2015، <http://www.akhbarak.net>
- مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها على الشباب (الفيس بوك مثلاً) - د. غادة محمد عثمان - كلية الإمارات للتكنولوجيا - بحث مقدم لمجلة العلماء 2016
- الفيس بوك مشاكل وحلول - مجدي محمد عبدالله - ماهي للنشر والتوزيع 2017

## ملحق 1

### استقصاء

ما هو تأثير صفحات التواصل الاجتماعي علي الرياضة والجماهير الرياضية وكانت نتيجة هذا الاستقصاء كما يلي:

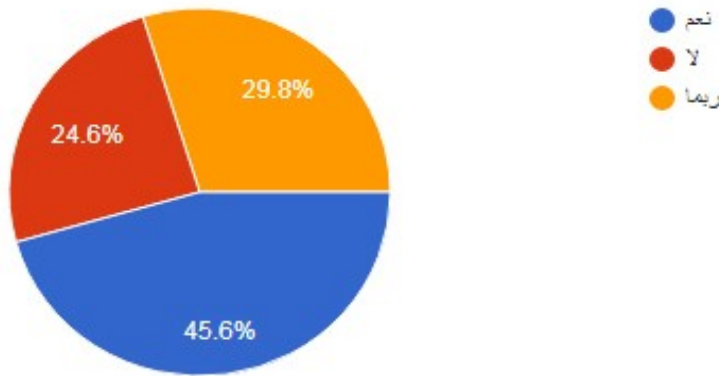
ما هو رأيك في تطور وسائل التواصل والاتصالات الحديثة؟

- سلاح ذو حدين قلل الترابط العائلي داخل الاسره الواحده
- تطور جيد
- ان التطور السريع في وسائل التواصل ساهم في تقريب وتفاعل الناس مع بعضهم البعض وله ايجابياته وسلبياته
- أرجو ألا تكون متاحه طول الوقت وتحدد بمواعيد معينه حتى لا تغطي على الرباط الأسري
- لقد قربت البعيد وبعادت بين الاقارب
- ممتاز من حيث التقنيه ومن حيث القدره علي التواصل الفعال المجدي المنجز
- لها تأثير فعال وقوي منها السلبي والإيجابي
- جيدة إذا أحسن إستغلالها في أغراض نبيلة، غير ذلك تصبح وبالاً.
- جيد
- هو مفيد للناس ال بتستخدمها صح لكنى ارى من نواحي اقتصاديه وفرت وقت ووفرت فرص وعلاقات للعمل طبعاً ده غير انها وفرت فرص تلاقى مجتمعات وثقافات للناس ببعضها
- مع تطور الاتصالات بشدة، وأتحفظ علي كثير من أشكال التواصل
- تطور بسرعة وتأثيرها خطير على الأجيال الجديدة
- تكنولوجيا ممتازة قربت المسافات بين الناس بشكل جميل جداً
- باختصار قربت البعيد وابتعدت القريب
- تجمع بين الخير والشر والمهم من يسير بينهم فأنها امتحان للتعامل معها
- تعتبر وسائل التواصل مفيدة لمن يستخدمها صح ولكن للأسف لا نستخدمها صح
- تطور مذهل من حيث الكم والنوع
- تتطور بشكل كبير، وسريع.
- نعم أرى أن صفحات التواصل قد ساعدت في إيجاد حلول للتواصل والاتصال كما أنها كانت سبب في العديد من المشكلات

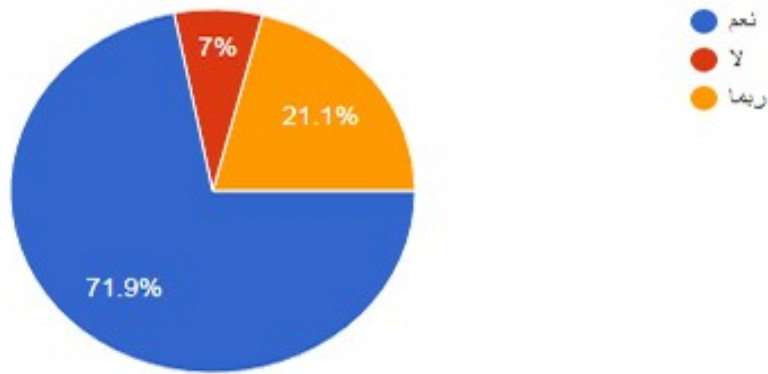
- لا أحبها و لا أفضلها ، فهي تخلق جيلا من المتكاسلين و مُشوّهي النفوس بحيث لا يعيشون الواقع و لا يطورون من مهاراتهم نتيجة لبعدهم عن التعاملات الحقيقة و رباطهم خلف شاشة لا تعرض إلا العالم الوهمي و ما يريده الغير فهم متأثرون لا مؤثرون ..
- لا أنكر أن وسائل التواصل جيدة و مفيدة لمن يستطيع التحكم في نفسه و يحجم استخدامه لها ، لكن في واقعنا العربي ما أقل هؤلاء !
- سلبي و أكثر الشخصيات كاذبه و غير واقعيه فهم بيضطروا يعملو زى فيلم انا لا اكذب ولكنى اتجمل
- تفريق الاسرة
- تطور يتم استغلاله بطريقه خاطئه وبدون وعي
- ممتازة ولا زالت في المزيد
- عملت علي سرعة التواصل والمزيد من المعارف ولكنها باعدت بين الناس في الواقع
- تطور سريع ولكن يستخدم بطريقة سيئه
- مؤثره أحيانا بشكل سلبي و لاحداث عدوات بس أسباب مقنعه .
- هذا التطور رغم انه جميل ولكنه له عيوب كثيرة
- هي سلاح ذو حدين منها ماهو نافع ومنها الضار والمفسد للبشر
- اكيد كان لها تاثير كبير
- جيده الي حد ما
- تطور سريع جدا ومذهل
- مفيدة جدا بشرط التهاور بأسلوب راق و التأكد من صحه المعلومه.
- الله غالب على امره
- تطور سريع و مذهب و مفيد فى كل نواحي الحياة لكن اثرت سالباً على التواصل الحسي
- تطور إيجابي و ممتاز
- تطور وسائل التواصل يتم بوتيرة متسارعة ومجتمعنا غير مؤهل لمواجهة هذا التطور وهذا ما يجعل سلبياتها اكبر من ايجابياتها
- التطور المتسارع لها له من الإيجابيات والسلبيات ما يجعلنا نحترس منه
- تتسارع التطور في وسائل الاتصال يجعلنا لا نلحق به
- لقد تطورت وسائل التواصل والاتصالات الحديثة بطريقة سريعة جدا وفي هذه السرعة سلاح ذو حدين
- لا يمكننا ان ننكر مدى ايجابية وسائل الاتصال في قضاء مختلف الشؤون بصفة منظمة وسريعة ، وفي هذا ربح للوقت وتجنب الروتين القاتل في نفس الوقت(يقوم الفرد بقضاء مصالحه وهو في بيته....)
- بفضل وسائل الاتصال اصبح العالم بين ايدينا بل اصبح قرية صغيرة ،الكل يستطيع التجوال فيها
- تلاقح الحضارات ومختلف الثقافات
- دحض فكرة البعد ومعاناة السفر فقد اضحى المغترب يستطيع محادثة اهله والاطمئنان عليهم رغم بعد المسافة ....الخ لكن لا يمكننا غض الطرف عن الكم الهائل من السلبيات التي نواجهها بسبب وسائل الاتصال من اهمها وعلى سبيل الذكر وليس الحصر
- التفكك الاسري(الكل منشغل بهاتفه وبعيد عن الاخر رغم وجودنا بنفس الغرفة)
- ضياع المراهقين وتشتتهم نتيجة انزلاقهم في بعض المواقع المضرة
- غياب الكتاب والابتعاد عن المطالعة وبالتالي ولادة ناشئة هشة وغير مثقفة



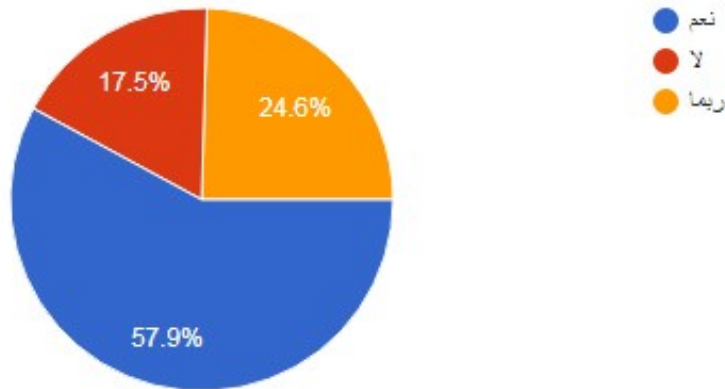
- انصهار الشباب في متهات الألعاب وهذا يحدث ضياع كبير الى درجة الادمان
- ضياع العلاقات بين مختلف الافراد وفقدان التحابب والتآزر (اصبح المرء يطمئن على اخيه بمجرد ارسالية قصيرة..)
- اصبحت الفضائح سريعة الانتشار ، هذا الى جانب كثرة الاشاعات والاكاذيب.....الخ
- يمكنني في الاخير ان اقول ان وسائل الاتصال هامة رغم سلبياتها المرتفعة ، لكننا نستطيع التنقيص من هذه السلبيات لو حاولنا استعمال التكنولوجيات الحديثة بطريقة صحيحة
- تطور جيد جدا
- التطور سريع ومخيف
- You know I am working on this issue in my reasearch and I have a new technology to make it easy to create more social media
- A double edged sword that can be dangerous specially with older generations
- جيده
- لها إيجابيات وسلبيات لكن اعتقد ايجابياتها اكثر فهي توسع المدارك والمعرفة وتقرب المسافات بين الأشخاص ويتنج عنه الخبرة الاجتماعية
- موافقه طبعاً مع الاحتفاظ بالوعي المتفتح
- تؤدي إلى عدم الترابط الأسري والاجتماعي
- نتمني ان يستفيد الجميع من هذا التطور
- تطور جيد
- تطور ممتاز مع سوء استخدام
- هل قلصت من مشاعر الاتصال وأدت إلى انفصال وتفكك في علاقاتنا ومشاعرنا الاجتماعية الحقيقية ؟ نعم
- لا ربما



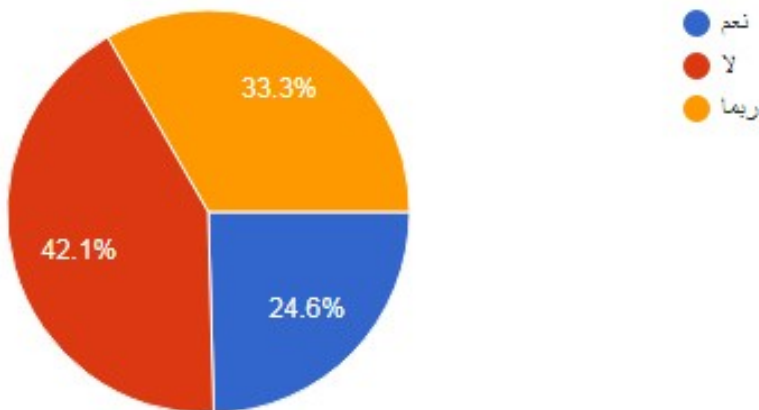
هل تأثير صفحات التواصل الإجتماعي سلبياً علي المجتمع؟ نعم لا ربما



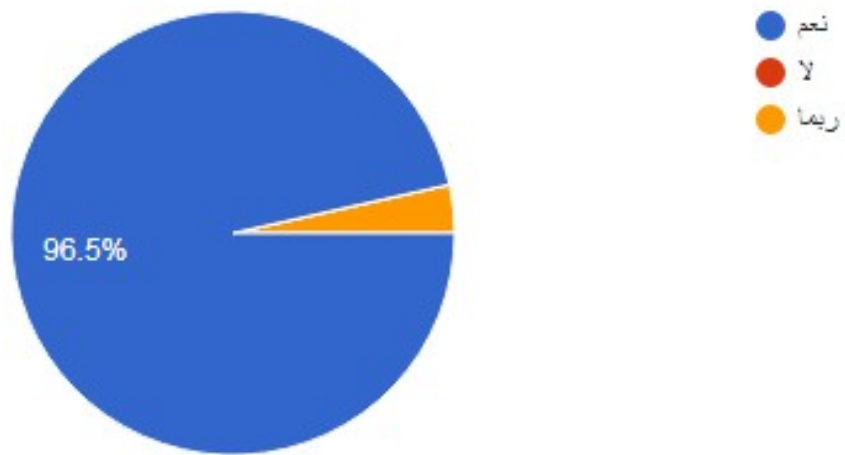
هل تأثير صفحات التواصل الإجتماعي سلبياً علي المجتمع؟ نعم لا ربما



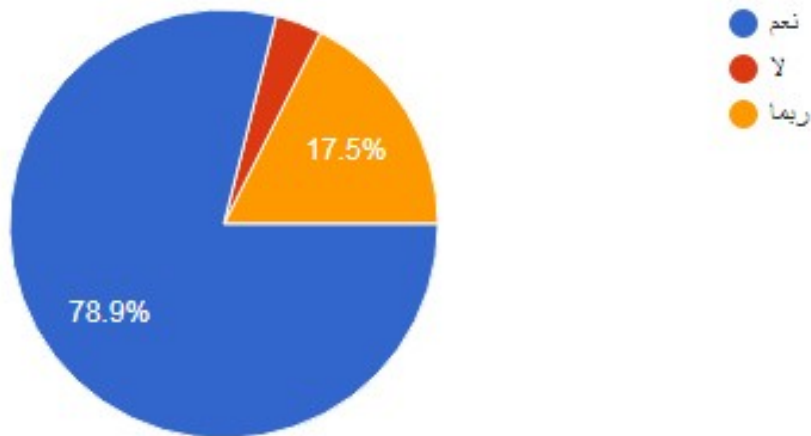
هل تأثير صفحات التواصل الإجتماعي إيجابياً علي المجتمع؟ نعم لا ربما



هل تؤثر صفحات التواصل الإجتماعي علي المراهقين؟ نعم لا ربما



هل تؤثر صفحات التواصل الإجتماعي علي العلاقات الزوجية؟ نعم لا ربما



## تأثير تدريبات متنوعة بادوات مساعدة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة

م.د. مهند نزار كزار

كلية المستقبل الجامعة

Mohnaz57@yahoo.com

من خلال متابعة الباحث وتواجده في المدارس الابتدائية ، لاحظ إن هناك مجموعة من الأطفال يعانون من بعض المشاكل النفسية ، كالانطواء وعدم المشاركة مع أقرانهم والتفاعل مع الدرس التعليمي ، بالإضافة إلى عدم مشاركتهم في الأنشطة الرياضية والترويحية والاجتماعية ، وذلك لوجود بعض الاضطرابات النفسية التي تولد لديهم شعوراً بعدم القدرة على الأداء الحركي والفشل المتكرر أمام أقرانهم جعلهم يعزفون عن ممارسة الأنشطة الرياضية والتعليمية مما سبب تأخرهم الدراسي عن أقرانهم وبالتالي تركهم لمقاعد الدراسة ، الهدف من البحث هو معرفة تأثير المنهج التعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة . قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة الخاصة بالبحث ، قام الباحثون بإجراء مسح ميداني لمدارس محافظة بابل ومدينة السليمانية الابتدائية ( المركز ) ومن نتائج المسح تم التعرف على مدرستين ابتدائيتين للبنين تابعتين لمديرية تربية بابل ومديرية تربية السليمانية ، لديها صفوف متخصصة بالتلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم ، حيث تم تشخيصهم وتصنيف صعوباتهم الحركية من قبل فريق طبي متخصص وعلى ضوء ذلك شُخصت نوعين من صعوبات التعلم الحركي هما ( التآزر الحركي و ضعف التوازن العام ) ، وبلغ عدد أفراد العينة ( 23 تلميذاً ) يمثلون مرحلتين عمريتين مرحلة الطفولة المبكرة للأعمار ( 7 - 9 سنة ) ومرحلة الطفولة المتأخرة بأعمار ( 10 - 12 سنة ) ، وقد اخذ الباحثون بنظر الاعتبار توزيع العينة على مجموعتين تجريبيتين وحسب العمر الأولى تمثل مرحلة الطفولة المبكرة بأعمار ( 7 ، 8 ، 9 ) وعددهم ( 11 ) تلاميذ ، والثانية تمثل مرحلة الطفولة المتأخرة وكان عددهم ( 12 ) تلاميذ وأعمارهم ( 10 ، 11 ، 12 ) سنة . ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون هي إن ما يعانيه أفراد المجموعة التجريبية الأولى مرحلة الطفولة المبكرة من صعوبات في تعلم الحركات الرياضية خفت بشكل كبير في صعوبتي ( التآزر حس - حركي ) ( وضعف التوازن العام ) وذلك من خلال نتائج أدائهم في الاختبارات البعدية الخاصة بصعوبات التعلم الحركي من خلال نسب التطور ، وأوصى الباحثون بإزالة كافة المعوقات الصحية والبدنية والنفسية والأسرية والاجتماعية التي تحول دون توافق الطفل الذي يواجه صعوبات بالتعلم مع نفسه والآخرين وعدم إتباع الأخطاء السلوكية والسلوكيات البديلة من قبل أسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم اتجاه أبنائهم (الرفض ، الغضب ، الشعور بالذنب).

الكلمات المفتاحية : صعوبات التعلم ، الطفولة المبكرة ، الطفولة المتأخرة

Science Physical Education linked with each other to develop the level of skill and physical performance through what science has to offer from the analysis and interpretation of each kinetic phenomena that can be measured on the basis of how to build a program according to the motor compatibility and neuromuscular control work muscle groups during the learning period . The importance of research in finding ways successful educational related construction science right that works to alleviate these difficulties in the light of building a curriculum swim free contains many recreational activities interesting and diverse that have been built on the basis of alleviate some of the difficulties in motor learning associated with the device dynamic and compatibility nervous - muscular . Through follow-up researchers and their presence in the elementary schools , he noted that there is a group of children suffer from some psychological problems , Kalantooa and not to participate with their peers and interact with the tutorial , as well as non-participation in sports activities , recreational , social, and because there are some mental disorders that generate their sense of the inability to motor performance and repeated failures to their peers made them reluctant to sports activities and educational causing تأخرهم school for their peers and thus leaving them to school , the goal of the research is to determine the impact of the curriculum swim free in alleviating some of the difficulties motor learning to childhood early and late . The researchers use ALL the experimental method The two groups Almtkavitin for suitability nature of the problem for research , the researchers conducted a field survey for the schools of the province of Babylon , and the city of Sulaymaniyah primary ( center ) and the results of the survey have been identified two primary schools for boys belonging to the Directorate of Education in Babylon and the Directorate of Education of Sulaymaniyah, has the ranks of specialized pupils who suffering from learning difficulties , where he was diagnosed and rated their difficulties motor by a team of specialist medical and light diagnosed with two types of learning difficulties locomotor two ( synergy kinetic and the weakness of the overall balance ), and the total number of respondents (23 pupils) , representing two age groups of early childhood for ages ( 7-9 years) and late childhood ages (10 - 12 years ), has taken researchers into account the distribution of the sample into two experimental and by age first representing early childhood ages (7, 8, 9) and the number (11) students , and the second represent late childhood and their number was (12) pupils, ages (10 , 11, 12 ) years. Among the most important conclusions reached by the researchers is that the suffering of the experimental group first early childhood difficulties in learning athletic movements subsided dramatically in Assaopti ( synergy sense - kinesthetic ) ( and the weakness of the overall balance ) and through the results of their performance in the tests dimensional special difficulties of motor learning through rates of evolution, and recommended that researchers remove all the obstacles health, physical and psychological , family and social transformation without consensus child who is experiencing difficulties learning with himself and others and are not follow behavioral errors and alternative behaviors by families of children with learning difficulties in the direction of their children (rejection , anger , guilt ).

**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

ان تعلم الحركات الرياضية يقترن الى حد كبير بالاستعداد وقدرة الفرد على التعلم ويكون معتمدا بدرجة كبيرة على التجارب السابقة لدى الفرد ، ان جميع الحركات التي يودها الانسان تعطي ديمومة للاجهزة العضوية لدى الانسان وتساعد على اداء الحركات بصورة طبيعية لذا عندما يحدث اي خلل في اي عضو من جسم الانسان يؤدي الى خلل في عمل العمليات العقلية والبدنية وقد يؤثر على حركة الانسان في اداء واجباته اليومية.

ان صعوبات التعلم الحركي التي يعاني منها الاطفال لها تاثيرات سلبية على قدرة الاطفال العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية مما يؤثر على اداء حركاتهم بصورة طبيعية مما يجعلهم غير قادرين على اداء وممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية البدنية اما الناحية النفسية فهم دائما يشعرون باضطرابات نفسية بحيث يتولد لديهم شعور سلبي وعدم الرغبة على اقامة العلاقات الاجتماعية مع اقرانهم

**1-2 مشكلة البحث :**

من خلال متابعة الباحثون وتواجدهم في المدارس الابتدائية ، لاحظ إن هناك مجموعة من الأطفال يعانون من بعض المشاكل النفسية ، كالانطواء وعدم المشاركة مع أقرانهم والتفاعل مع الدرس التعليمي ، بالإضافة إلى عدم مشاركتهم في الأنشطة الرياضية والترفيهية والاجتماعية ، وذلك لوجود بعض الاضطرابات النفسية التي تولد لديهم شعوراً بعدم القدرة على الأداء الحركي والفشل المتكرر أمام أقرانهم جعلهم يعزفون عن ممارسة الأنشطة الرياضية والتعليمية مما سبب تأخرهم الدراسي عن أقرانهم وبالتالي تركهم لمقاعد الدراسة ، إن هذه المشكلة تتطلب من الباحثان دراستها ومعالجتها بشكل علمي الذي يقدم الحلول الناجحة لتخفيف معاناة هؤلاء الأطفال وإعادتهم لمقاعد الدراسة من خلال الكشف المبكر مما يعانيه الأطفال من صعوبات التعلم الحركي وتصنيفها ومعالجتها كصعوبات التأخر حس - حركي وضعف التوازن العام وهي جزء من صعوبات متعددة وكثيرة يعاني منها هؤلاء الأطفال، حيث يتطلب منا إيجاد الوسائل التعليمية الناجحة التي من الممكن معالجة ما يعانيه الأطفال من صعوبات التعلم الحركي ، مما دعى الباحثون إلى وضع برنامج تعليمي للسباحة الحرة يحتوي على العديد من الأنشطة الترويحية والتعليمية المحببة والمشوقة لدى الأطفال خلال هذه المراحل على أساس خصائص ما يعانيه هؤلاء الأطفال من صعوبات في التعلم الحركي .

**1-3 هدف البحث :**

- معرفة تأثير التدريبات المتنوعة بأدوات مساعدة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة .

**1-4 فروض البحث :**

- 1- التعرف على صعوبات التعلم التي يعاني منها الاطفال لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة.
- 2- هنالك تأثير للتدريبات المتنوعة بأدوات مساعدة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة ..

3- هنالك فروق معنوية ما بين اختبارات البعديه مجموعة الطفولة المبكرة ومجموعة الطفولة المتأخرة ولصالح مجموعة الطفولة المبكرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي للاطفال.

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : أطفال المدارس الابتدائية في مركز محافظة بابل ممن يعانون من صعوبات التعلم والبالغ عددهم (32) تلميذا لمرحلتى الطفولة المبكرة (7 - 8 - 9) ومرحلة الطفولة المتأخرة (10 - 11 - 12) .

1-5-2 المجال الزماني : المدة من ( 1/4 / 2019 ولغاية 3 / 25 / 2019 ) .

1-5-3 المجال المكاني: ساحات وملاعب بعض المدارس محافظة بابل.

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة تقود الباحث الى استخدام المنهج المناسب ، لذا أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة

##### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثان باجراء بحث ميداني عن المدارس للاطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم في يوم 2017/3/7 في مركز مدينة بابل ومن نتائج البحث تبين ان هنالك ثلاث مدارس ابتدائية في مركز المحافظة تابعة الى المديرية العامة لتربية بابل وتم اختيار مدرسة (الجمهورية الابتدائية ) بالطريقة العمدية لتوفر الساحات الخارجية الرياضية وكذلك وجود اعلى مجموعة من الاطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم، اذ بلغ مجتمع البحث (27) طالب يمثلون مرحلتين عمريتين ( مرحلة الطفولة المبكرة والمتأخرة) اذ عمل لهم اختبارات خاصة لكشف صعوبات التعلم من قبل فريق طبي مساعد<sup>12</sup> ومن نتائج الاختبارات تم تحديد الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم التي هي ( ضعف التوازن العام ، ضعف التآزر البصري ) اذ توزع الطلاب على مجموعتين المجموعة الاولى ( مرحلة الطفولة المبكرة ) وعددهم (11) طالب والمجموعة الثانية ( مرحلة الطفولة المتأخرة) وعددهم (13) طالب وتم استبعاد (3) طلاب لانهم يعانون من صعوبات تعليمية اخرى ليس في مجال هذا البحث ، بلغت نسبة اختيار العينة (100%) من مجتمع البحث.

\* الفريق الطبي المساعد:

1- مهند جواد حسن

2- حسين شاكر

3- احمد عدنان



## 2-3 تكافؤ مجموعتي البحث

من اجل البدء بخط شروع واحد ،قام الباحثان باجراء التكافؤ بين المجموعتين (مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة) قام الباحثان بإجراء التكافؤ في المتغيرات التابعة (ضعف التوازن العام، ضعف التآزر البصري ) كما هو مبين في الجدول (1).

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الطفولة المبكرة		الطفولة المتأخرة		مستوى الدلالة SIG	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	اختبار لوح الطباشير	درجة	1,45	0,52	1,23	0,43	0,26	غير معنوي
2	اختبار المشي على اللوحة	درجة	3,54	1,36	1,30	1,75	0,71	غير معنوي

اذ ظهرت النتائج ان قيم (t) البالغة (0,26 ، 0,71) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة sig (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث الطفولة المبكرة والمتأخرة الامر الذي يدل على تكافؤهما في هذه الاختبارات.

## 2-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

## 2-4-1 الوسائل البحثية :

1- المصادر العربية والاجنبية .

2- شبكة المعلومات الانترنت.

3- الملاحظة.

4- المقابلات الشخصية

5- الاختبارات

## 2-4-2 الاجهزة والادوات المستعملة بالبحث :

1- كرات ملونه عدد 10

2- ساعة توقيت عدد 1

3- صافرة (fox) عدد 1

4- اشربة ملونه بابعاد مختلفة عدد 4

5- شواخص ملونه عدد 3

6- فايل ورقي ملون عدد 3

7- سبورة كتابة عدد 1

8- طباشير ملون عدد 5

9- لوح خشبي عدد 2

10- ملابس رياضية متنوعة عدد 10 سبت

## 11- ورق + اقلام

## 2-5 تحديد متغيرات البحث

بعد اطلاع الباحثان على بعض المصادر والمعلومات في شبكة الانترنت قاما بتحديد اهم صعوبات التعلم لدى الاطفال والتي من الممكن دراستها والتخفيف عنها بواسطة الادوات المساعدة ومن اهم هذا الصعوبات:

1- ضعف التآزر الحس- حركي

2- ضعف التوازن العام

2-6 اختيار الاختبارات الخاصة بصعوبات التعلم:

قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بصعوبات التعلم ( التآزر الحس-حركي ، ضعف التوازن العام) علما ان هذه الاختبارات مقننه ومستخدمة من قبل باحثين سابقين وبعد اجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص تم تحديد الاختبارات وهي كالآتي

2-6-1 اختبار ضعف التآزر الحس-حركي ( طالب المسعودي، ص 43) :

- اختبار لوح الطباشير: هو رسم دائرة بالطباشير على السبورة بكلتا اليدين يطلب من الطفل ان يمسك قطعة طباشير في كل يد ويثوم برسم دائرتين باليدين في نفس الوقت ، فيما يخص الذين يستعملون اليد اليمنى بالاداء يكون اتجاه الرسم عكس عقرب الساعة، فيما يخص الاعسر يكون بالعكس باتجاه عقرب الساعة وتعطى له درجة من (4)

2-6-2 اختبار ضعف التوازن العام :

- المشي على اللوحة: الغرض من الاختبار قياس التوافق القوام ، الجانبية ، السيطرة ، التوافق بين اطراف الجسم ، ويتكون من ( المشي للامام ، المشي للخلف) يتراوح طول اللوح (8-12) قدم وعرضه (4) بوصة ، ارتفاعه من الارض ( 6) بوصة ويستند على قاعدتين وتعطى له الدرجة (10) درجات حسب الاداء .

3-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية ا للمدة من 8 /3/2017 وحتى 9 /3/2017 على عينة من مجتمع البحث (مدرسة الجمهورية ) والبالغ عددها (9) اطفال يحملون موصفات عينة البحث نفسها، لغرض التعرف على اهم النقاط التي يحتاجها الباحثان في التجربة الرئيسية وكانت اهدافها:-

1. مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

2. مدى صلاحية الاختبارات للعينة

3. معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.

4. تهيئة فريق العمل المساعد \*

وقد استفاد الباحث من هذه التجربة (معرفة زمن زمن كل اختبار، صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة، فضلاً عن معرفة صلاحية الاختبارات)

## 2-7 اجراءات البحث الرئيسية:

### 2-7-1 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للمجموعتين الطفولة المبكرة والمتأخرة في يوم الاثنين المصادف 2019/1/20 الساعة التاسعة صباحاً في الساحة الخارجية لمدرسة ( الجمهورية ) وبمساعدة فريق العمل المساعد..

### 2-7-2 التدريبات المتنوعة بالادوات المساعدة:

قام الباحثان بإعداد مجموعة من التدريبات المتنوعة (تحقيق الهدف الاول من البحث) وذلك بعد اطلاعه على عدد كبير من المصادر والمراجع وإجراء المقابلات شخصية عدة مع اذ بلغ عدد التدريبات (15) اذ شملت من الحركة ومن الوقوف وأيضاً بوجود الأدوات المساعدة .

### 2-7-3 تنفيذ التجربة الرئيسية:

لقد اعتمد الباحث على التدريبات بالادوات المساعدة فقد اعطى لها التدريبات بالادوات المساعدة في ثلاث اجزاء ولكلا المجموعتين وبنفس التدريبات للمجموعتين:

1-المدة الكلية للتدريبات المتنوعة بالادوات المساعدة أي (عدد الوحدات التعليمية) هي (4) أسابيع.

2-عدد الوحدات التعليمية هي وحدتين تعليميتين في الاسبوع.

3-زمن التدريبات المتنوعة بالادوات المساعدة (90 دقيقة).

### 2-7-4 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية كافة، أجرى الباحثان الاختبارات البعدية للمجموعتين في يوم الاثنين المصادف 2019/2/24 الساعة التاسعة صباحاً في الساحة الخارجية للمدرسة ( الجمهورية )

### 2-8 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث الوسيلة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث.

### 3- عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج اختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات ضعف التآزر الحس حركي ( اختبار لوح الطباشير) واختبار ضعف التوازن العام (اختبار المشي على اللوحة) للمجموعتين (مرحلة الطفولة المبكرة والمتأخرة) وتفسيرها

#### جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي قيمة t ودلالاتها الإحصائية لنتائج (اختبار لوح الطباشير واختبار المشي على اللوحة) للمجموعة الأولى الطفولة المبكرة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة SIG	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	اختبار لوح الطباشير	درجة	1,45	0,52	2,57	0,36	0,02	معنوي
2	اختبار المشي على اللوحة	درجة	3,54	1,36	7,20	1,19	0,03	معنوي

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لاختبارات لوح الطباشير و المشي على اللوحة للمجموعة الأولى الطفولة المبكرة ، إذ جاءت قيمة الوسط لاختبار لوح الطباشير (1,45) وانحراف معياري (0,52) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسط (2,57) وانحراف معياري (0,36) وفي ضوء ملاحظتنا لهذه القيم نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ إن هناك فروق بين الاختبارين ولبيان حقيقة تلك الفروق استعمل الباحثون الاختبار المعلمي ( اختبار t ) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة (t) المحسوبة لنتائج هذا الاختبار وهي (0,02) ، بما إن القيمة المحسوبة أقل من مستوى الدلالة (0,05) دل ذلك على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لاختبار المشي على اللوحة للمجموعة الأولى الطفولة المبكرة ، إذ جاءت قيمة الوسط لاختبار لوح الطباشير (3,54) وانحراف معياري (1,36) وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسط (7,20) وانحراف معياري (1,19) وفي ضوء ملاحظتنا لهذه القيم نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ إن هناك فروق بين الاختبارين

ولبيان حقيقة تلك الفروق استعمل الباحثون الاختبار المعلمي ( اختبار t ) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة (t) المحسوبة لنتائج هذا الاختبار وهي (0,03) ، بما إن القيمة المحسوبة أقل من مستوى الدلالة (0,05) دل ذلك على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

### جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى قيمة  $t$  ودلالاتها الإحصائية لنتائج (اختبار لوح الطباشير واختبار المشي على اللوحة) للمجموعة الثانية الطفولة المتأخرة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		مستوى الدلالة SIG	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	اختبار لوح الطباشير	درجة	1,23	0,43	2,40	0,38	0,01	معنوي
2	اختبار المشي على اللوحة	درجة	1,30	1,75	5,12	1,60	0,04	معنوي

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لاختبارات لوح الطباشير و المشي على اللوحة للمجموعة الثانية الطفولة المتأخرة، إذ جاءت قيمة الوسط لاختبار لوح الطباشير (1,23) وبانحراف معياري (0,43) وبعد إجراء الاختبار البعدى للاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسط (2,40) وبانحراف معياري (0,38) وفي ضوء ملاحظتنا لهذه القيم نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدى، إذ إن هناك فروق بين الاختبارين

ولبيان حقيقة تلك الفروق استعمل الباحثون الاختبار المعلمي (اختبار  $t$ ) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ( $t$ ) المحسوبة لنتائج هذا الاختبار وهي (0,01)، بما إن القيمة المحسوبة أقل من مستوى الدلالة (0,05) دل ذلك على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى.

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لاختبار المشي على اللوحة للمجموعة الأولى الطفولة المبكرة، إذ جاءت قيمة الوسط لاختبار لوح الطباشير (1,30) وبانحراف معياري (1,75) وبعد إجراء الاختبار البعدى للاختبار للمجموعة نفسها جاء الوسط (5,12) وبانحراف معياري (1,60) وفي ضوء ملاحظتنا لهذه القيم نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدى، إذ إن هناك فروق بين الاختبارين

ولبيان حقيقة تلك الفروق استعمل الباحثون الاختبار المعلمي (اختبار  $t$ ) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ( $t$ ) المحسوبة لنتائج هذا الاختبار وهي (0,04)، بما إن القيمة المحسوبة أقل من مستوى الدلالة (0,05) دل ذلك على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى.

2-3 عرض نتائج اختبارات البعدية للمتغيرات ضعف التآزر الحس حركي (اختبار لوح الطباشير) واختبار ضعف التوازن العام (اختبار المشي على اللوحة) للمجموعتين (مرحلة الطفولة المبكرة والمتأخرة) وتفسيرها

#### جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية للمجموعتين (الطفولة المبكرة والمتأخرة) قيمة  $t$  ودلالاتها الإحصائية لنتائج (اختبار لوح الطباشير واختبار المشي على اللوحة)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الطفولة المبكرة		الطفولة المتأخرة		مستوى الدلالة SIG	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	اختبار لوح الطباشير	درجة	0,36	2,57	0,38	2,40	0,00	معنوي
2	اختبار المشي على اللوحة	درجة	1,36	3,54	1,60	5,12	0,02	معنوي

نلاحظ من الجدول (4) الذي تظهر فيه القيم المختلفة للمؤشرات الإحصائية، إذ بلغت قيمة الوسط الحاسبي للاختبار لوح الطباشير للمجموعة الطفولة المبكرة (2,57) وبانحراف معياري (0,36)، وجاءت نتائج الوسط للمجموعة الطفولة المتأخرة (2,40) وبانحراف معياري (0,38). من ملاحظتنا الوسط لكلتا المجموعتين نرى إن هناك فروقا بينهما، ولبيان حقيقة هذه الفروق استعمل الباحثون الاختبار ( $t$  للعينات المستقلة) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية بلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (0,00) وهي أقل من من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الأولى الطفولة المبكرة.

نلاحظ من الجدول (4) الذي تظهر فيه القيم المختلفة للمؤشرات الإحصائية، إذ بلغت قيمة الوسط الحاسبي للاختبار المشي على اللوحة للمجموعة الطفولة المبكرة (3,54) وبانحراف معياري (1,36)، وجاءت نتائج الوسط للمجموعة الطفولة المتأخرة (5,12) وبانحراف معياري (1,60). من ملاحظتنا الوسط لكلتا المجموعتين نرى إن هناك فروقا بينهما، ولبيان حقيقة هذه الفروق استعمل الباحثون الاختبار ( $t$  للعينات المستقلة) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية بلغت قيمة ( $t$ ) المحسوبة (0,02) وهي أقل من من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الأولى الطفولة المتأخرة.

#### 3-3 مناقشة النتائج

على ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان من الجداول السابقة يتضح لنا ان هنالك تأثير واضح للتدريبات التي اعدّها الباحثان بالادوات المساعدة وما يحتويه من فقرات تعليمية وكذلك استخدامهم تدريبات متنوعة اثارّت الدافعية والتشويق لدى افراد عينة البحث مما ادى الى تطور واضح في النتائج سواء في الاختبارات القبلية بعديّة او في الاختبارات البعدية بعديّة بين المجموعتين.

ان تكرار التدريبات لاكثر من مرة طيلة فترات المنهج التعليمي مما أدى ذلك إلى بناء قدرات توافقية حركية عضلية عصبية لكلا المجموعتين التجريبيتين ولكن بنسب متفاوتة، حيث إن أداء حركات بالادوات المساعدة "يحتاج إلى توافق وتوازن في القدرات الحركية للأجهزة الداخلية والخارجية" ان التطور الذي حصل في القدرات التوافقية لدى افراد عينة البحث هو نتيجة للادوات التي استخدمت فقد ادت هذه

الادوات الى تخفيف الصعوبات التي يعانون منها والتي تقف حاجز اما تعلم الكثير من المهارات لديهم وان "تصميم الوسائل التعليمية بالعناية اللازمة يؤدي إلى تجارب مشتركة ويؤثر في السلوك إيجابيا ،حيث تعطي الاهتمام الأكبر لتوفير تجارب الإدراك المطلوبة ومنها ما يتعلق بخلفية التجربة لدى المتعلم وموقفه الحالي منها". (ناهدة عبد زيد الدليمي ، ص 67)

ان الاكتشاف المبكر لصعوبات التعلم لدى الاطفال افضل من الاكتشاف المتأخر لهم من خلال الجدول (4) تبين ان المنهج التعليمي بالادوات المساعدة ادى الى تخفيف الصعوبات التي تشكل عائقا امام حركاتهم وبالتالي نشاهد ان مرحلة الطفولة المبكرة كانت افضل في اختبار لوح الطباشير وهذا يدل كلما كان الاكتشاف مبكرا كلما ادى الى ازالة الصعوبات بشكل افضل او قدر الامكان تخفيفها "لان الصفات الحركية هي صفات مكتسبة لاتعمل بالشكل الاساس مع الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيسي وهذا يأتي في ضوء قدرة الجهاز العصبي المركزي" (ناهدة عبد زيد الدليمي ، ص 40)

ان اطفال المرحلة العمرية المتأخرة كان ايضا تطور لديهم في اختبار لوح الطباشير وقد كان التطور في القابليات المهارية والبدنية بنسبة اقل من اطفال المجموعة المتأخرة بسبب ان الاكتشاف لصعوبات التعلم يلعب دورا مهما من ناحية الوقت "ان الاطفال الذين يتقدمون بالعمر قان اجهزتهم العصبية تتطور ايضا ويظهر ذلك بوضوح في التوازن والتوافق وان الطفل الذي لديه صعوبة تعليمية ولم يتم اكتشافها مبكرا ليتسنى معالجتها يكون من الصعب ازلتها والتفيف عنها " ( مفتي ابراهيم ، ص 43)

ومن ناحية اخرى وجد الباحثان ان هنالك تطور واضح في نتائج اختبار المشي على اللوح فقد ظهرت الاوساط الحسابية تدل على هنالك تطور في المجموعة الاولى والثانية ولكن في الاختبارات بين المجموعتين دل على ان التطور لصالح المجموعة الثاني ( الطفولة المتأخرة ) وهذا يدل على ان الاطفال كلما يتقدمون بالعمر يزداد عندهم القدرات الادراكية والمعرفية ومن خلال استخدام الادوات المساعدة وادخال عنصر الاثارة والتشويق لدى الاطفال بدوا يدركون المجالات المحددة لهم بالمشي بالاختبار وبالتالي جاءت النتائج البعيدة افضل "ويعد التوافق الحركي من الصفات المهمة لنمو الطفل حركيا حتى يزداد قدرته على التوجيه والتحكم في حركاته لان الافتقار الى صفة التوافق الحركي يؤدي الى ارتكابه دائما وعدم كفايته وزيادة فرصة اصابة وتحسن التوافق.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- كلما كان الاكتشاف مبكرا لصعوبات التعلم كلما كان من السهولة العمل على ازالته وتخفيفه.
- 2- التدريبات المتنوعة المدعمة بادوات المساعدة ادت دورها في تخفيف صعوبات التعلم الحركي لدى الاطفال.
- 3- اظهرت المجموعة الاولى الطفولة المبكرة تفوقاً على المجموعة الثانية الطفولة المتأخرة في اختبار لوح الطباشير (التأزر الحس-حركي) بينما اظهرت المجموعة الثانية تفوقا واضحا على المجموعة الاولى في اختبار المشي على اللوحة



## 2-4 التوصيات:

- 1\_ ضرورة ادخال التدريبات المتنوعة المدعمة بادوات مساعدة في تخفيف صعوبات التعلم الحركي لدى الاطفال
- 2\_ ضرورة اهتمام القائمين بالعملية التعليمية على مراقبة الاطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم والعمل على ادخال افضل الاساليب للكشف المبكرا عنها والعمل على تخفيفها او ازالتها..
- 3\_ ضرورة اعداد اختبارات خاصة لذوي صعوبات التعلم .
- 4\_ ضرورة اجراء دراسات اخرى على مرحلة دراسية متقدمة ولكلا الجنسين ولبقية الألعاب الرياضية الأخرى.
- 5- التاكيد على ممارسة الانشطة الرياضية داخل المدارس الابتدائية وتوفير الساحات الخارجية للممارسة التمرينات الرياضية

## اثر برنامج تدريبي لتحمل السرعة بالفتريات القصيرة والطويلة في تطوير السرعة الخاصة والهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لعدائي 800م الشباب

ا. د. جمال صبري فرج

Jamalfarj3333@gmail

ملخص البحث

اثر برنامج تدريبي لتحمل السرعة بالفتريات القصيرة والطويلة في تطوير السرعة الخاصة والهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لعدائي 800م الشباب

يستعمل التدريب الفتري في كل الالعاب والفعاليات الرياضية ويسبب تعدد اشكاله واساليبه واثارها المختلفة يسبب اشكالات في افضلية استعمال بعضها عن بعض واحدها هو الفتري المرتفع الشدة، والذي يخدم التحمل الخاص، وله استخدامات مختلفة خاصة في العاب القوى، وعليه هدف البحث الى التعرف على تأثير الفتريات القصيرة والفتريات الطويلة بالفتري المرتفع الشدة وتحديد ايهما الاكثر افضلية في بعض متطلبات مسابقة 800م.

تبنى الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبتين وعينة من عدائي 800م (ن=8) بواقع (4) عداء لكل مجموعة تجريبية واحدة للفتريات القصيرة (التي تنتهي 6-30ثا) والآخرى للفتريات الطويلة (التي تنتهي 2-3دق) ولمدة 6أسابيع بواقع وحدتين/الاسبوع واستخدم الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار T للعينات المرتبطة وغير المرتبطة)، وتوصل الى اهم الاستنتاجات:

كان للفتريات القصيرة والطويلة اثر ايجابي في تطوير متغيرات البحث جميعا، وان تحسن الـ  $VO_{2max}$  قد اثر ايجابا في تطوير تقبل اللاكتيك وبذلك تطور كل ما يتعلق بالإنجاز كون ان نظام الطاقة السائد في هذه المسابقة هو اللاكتيكي، رغم كون التمرينات كانت موجهة الى التحمل الخاص وبالأخص الى تحمل السرعة الا ان زيادة عتبة اللاكتيك ادت الى رفع الـ  $VO_{2max}$ .

**Effect of speed endurance program with long & short interval in development of special & aerobic speed, some physiological variables and physical capabilities in 800m youth runner.**

Prof. dr. Jamal S ,Farj

Interval training used in all sport events and games because of it's forms, styles and different effectiveness that caused huge confuse of favorite use in using it's forms. One of that forms is high intensity interval training (HIIT) which serves special endurance, HIIT have different using practically in track and field, so the research aimed to identify the effect of short & long intervals in HIIT, and determine which one has the best favorite in demands of running 800m. The researcher adopted the experimental style of two groups, the sample was 800m runners(n=8) divided in tow groups each one was (n=4), first group used short intervals (which ended 6-12sec) and the other group used long intervals (ended 2min). The program included 6weeks for 2 sessions per a week, the researcher used the statistical aids (mean,median, mean deviation, skewed coefficient and T-test). The most important conclusions were: the short & long intervals had positive effects in all study variables, the enhancement of  $VO_{2max}$  effect positively in lactate tolerance and so all what related to performance development.

## مقدمة البحث وأهميته

تتشترك الألعاب الرياضية بعملية توظيف وسائل واساليب وطرائق التدريب لرفع مستوى الانجاز للرياضيين وتكون هذه العمليات ناجحة وبشكل مثالي ان استعملت هذه الوسائل بشكل متكامل وبما يتلائم مع المستوى الحالية والمرحلة التدريبية للرياضيين بغرض تحقيق التكيفات الفسيولوجية الملانمة والتي بدونها لا يمكن تطوير الانجاز او المستوى الرياضي، وبذلك تحقق الاهداف المطلوبة من التدريب.

من الطرائق الممتازة والتي برهنت فاندتها في تطوير الرياضيين بشكل فعال هي الطريقة الفترية والتي يمكن ان توظف لتطوير اهداف مختلفة للرياضي ومن ضمنها القابليات البايوحركية (الصفات والقدرات البدنية والقدرات الحركية (Bompa T,O 2004-11)، وقد استعمل هذا التدريب ولسنوات لبناء اللياقة (القوة والسرعة والتحمل) وهو يشترك اندفاعات وبنوبات قصيرة عالية الشدة (السرعة فيما يخص الحركات الدائرية) مع فترات استشفاء ابطاً او توقف وتكرر هذه خلال الوحدة التدريبية، ويستعمل التدريب الفترى بأشكاله لتطوير السرعة والتحمل والقوة (Elizbeth Quinn 12:2015) والمهارة والانجاز، كما وانه نوع من تدريب القلب والاعوية الدموية والمقاومة والمرونة (Chat Williams 13:2012, 51-67).

ان احد اشكال التدريب السائد لعدائي 800 هو الفتريات القصيرة وهي التمرينات التي تنتهي بحوالي (6-30ثا) وتنتج مقادير متوسطة من حامض اللاكتيك، وان الفتريات بـ 6ثا تطور السرعة والفتريات الى حد 30ثا فهي تعطي افضل نواتج التحمل للرياضيين التنافسيين فضلاً عن ان فتريات الـ 6ثا تنتج تضراً عضلياً، اما الشكل الاخر فهو الفتريات الطويلة وهي التمرينات الفترية التي تنتهي بحوالي (2-3دق) وتكون مطلوبة جداً وتسبب ضرر للنسيج العضلي وتحتاج الى اوكسجين اكثر وهي اسرع في الدين الاوكسجيني للعضلات وتتطلب مراحل راحة اطول من سابقتها (Elizbeth Quinn 15-16: 2017, 760-783).

لا يمكن ان يتطور الانجاز من وجهة النظر الفسيولوجية ما لم تحدث تغييرات ثابتة نسبياً (التكيفات) في فسيولوجيا خلايا الاجهزة الوظيفية والتي تنعكس بتطوير مكونات القابليات البايوحركية الاساسية والمشتقة، وخلال التدريب الهوائي خاصة تدريبات VO2max يعمل جهاز الدوران (القلب والاعوية الدموية) بتوفير الاوكسجين المطلوب للعضلات العاملة وهذا العامل يكون محدد للانجاز إذ ان الزيادة الحاصلة في VO2max والتي تكون نتاج تحسين عملية نقل الاوكسجين منه وتوظيف الجهاز العضلي له لذا تكون هناك حصة كبيرة من البرامج التدريبية لتحسين استهلاك الاوكسجين لدى الرياضيين (محمد رضا ابراهيم 2008- 9 - 487) ويعتمد تطوير VO2max من خلال جهد بدني لمدة اطول من 3-5دق وبشدة 80-90% من الشدة القصوى للرياضي او باداء جهد بدني من (30ثا - 2دق) وبتكرارات (4-12) وبفترات راحة قصيرة (10-60ثا) وتحت هذه الحالات من التأثير التدريبي يصل بموجبها الجسم الى الاستهلاك الاقصى للاوكسجين (نقلها محمد رضا ابراهيم 2008 عن Bompa 9: 487).

ان تدريبات VO2max والعتبة الفارقة اللاهوائية تعد عاملاً حاسماً لمستوى الانجاز إذ ان تحسينهما يعمل على تأخير تراكم حامض اللاكتيك وزيادة تقبله والتخلص منه مما يؤدي الى المساعدة على استمرار الاداء والحفاظ على معدل الخطوة التي يركض بها العداء، وتمثل العتبة الفارقة اللاهوائية اقصى شدة حمل بدني دون الارتفاع في تركيز لأكثات الدم (كاظم جابر امير 1999 (7:198) وهي تظهر متأخرة لدى الرياضيين ذوي التدريب العالي حيث يصل استهلاك الاوكسجين لهم بحوالي 85-90% من VO2max بينما تظهر لدى غير المتدربين بحوالي 50-60% من VO2max وتكون لدى لاعبي السرعة والقوة بمستوى اقل مما لدى لاعبي التحمل والمطاولة إذ تظهر لديهم عند مستوى 70-75% من VO2max ويرجع سبب ذلك الى الاختلاف في نسبة الالياف البطيئة والسريعة لدى لاعبي التحمل ولاعبي السرعة (ابو العلا & محمد حسن علاوي 1984 - (384-385: 2).

## اهداف البحث: يهدف البحث الى:

- 1- اعداد برنامج تدريبي لتحمل السرعة بالفترة القصيرة والفترة الطويلة لعادائي 800م الشباب.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتحمل السرعة بالفترة القصيرة والفترة الطويلة في تطوير السرعة الخاصة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والانجاز لعادائي 800م الشباب.
- 3- التعرف على افضلية تأثير برنامج تحمل السرعة بالفترة القصيرة ام الفترة الطويلة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والانجاز لعادائي 800م الشباب.

## فروض البحث: يفترض الباحث:

- 1- ان برنامج تحمل السرعة بالفترة القصيرة والفترة الطويلة اثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والانجاز لعادائي 800م الشباب.
- 2- افضلية برنامج تحمل السرعة بالفترة الطويلة على الفترة القصيرة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والانجاز لعادائي 800م الشباب.

## مشكلة البحث:

سبب تعامل الرياضيون في العاب القوى مع التدريب الفترتي (ركض المسافات المتوسطة والطويلة) انتقالات نوعية في انجازات مسابقاتهم، ولوجود عدة اشكال من التدريب الفترتي فضلا عن اساليبه الخاصة مثل تدريب الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والفارتلك لذا حدث جدل كبير في موضوع اختيار اساليب التدريب الملائمة لبعض الواجبات في التدريبات التي تتعامل مع  $VO_{2max}$  والنظام الهوائي او النظام اللاكتيكي، فهل تكون الفترتيات القصيرة لبعض الواجبات التدريبية هي الاداة الفعالة لتطوير عادائي 800م الشباب ام الفترتيات الطويلة.

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الفترتيات القصيرة، الفترتيات الطويلة، القابليات البايوحركية، القدرات اللاوكسجينية والعتبة الفارقة اللاهوائية،  $VO_{2max}$ ، السعات الرئوية،

## الاجراءات والطرائق

منهج البحث: تبنى الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين التجريبيتين المتكافئتين .

مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبي 800م الشباب في محافظة كربلاء والبالغ عددهم 11 لاعبا اختير منهم بالطريقة العمدية وبواقع (8 لاعبا) مثلوا نسبة مئوية (72,73%) وهي نسبة تمثل المجتمع تمثيلا صادقا، وقد قسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين وبواقع 4 عداء لكل مجموعة، وكانت المجموعة الاولى للفترتيات القصيرة والثانية للفترتيات الطويلة، وقد اجري التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث كما في جدول 1.

جدول 1: يبين تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات القياسات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		معامل الالتواء		قيمة T	
	س	ع	س	ع	ع	س	المحسوبة	الجدولي
تحمل القوة رجل اليمين (م)	5,20	0,74	5,13	1,02	0,02	1,36		
تحمل القوة رجل اليسار (م)	5,23	0,89	5,36	0,73	-	0,31-		
تحمل السرعة (ثا)	30,62	1,44	31,08	1,84	-	0,97 -		
اللاكتيك بعد 5دق من الجهد (مليلتر/مول)	19,75	0,65	18,08	0,54	0,48	4,81		15
السعة الحيوية	3,12	0,83	3,02	0,74	0,11	0,23		
السعة الحيوية القسرية	1,88	0,64	1,61	0,86	0,09	0,62		
ذروة الاندفاع الزفيري بعد 6ثا	1,65	0,50	1,04	0,79	0,13	1,52		
معدل ضربات القلب في الراحة (ض/دق)	69	2,3	71	3,05	0,43	1,28-		
معدل ضربات القلب بعد الجهد (ض/دق)	184	2,71	182	3,1	0,64	1,68		
VO2max (لتر/دق)	65,52	2,82	67,48	3,58	0,62	1,05 -		
الانجاز (ثا)	124,31	2,57	123,95	0,56	0,14	4,77		

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم معامل الالتواء اقل من (+\_1) وبذلك فان جميع افراد عينة البحث متجانسين، واما التكافؤ فقد كانت جميع قيم T المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتين.

القياسات والاختبارات:

- تحمل القوة للرجلين (الرجل اليمين ثم اليسار)، اختبار 1 Blacke
- تحمل السرعة: اختبار 2Blacke
- اللاكتيك بعد 5دق من الجهد: جهاز pro lactic
- السعات التنفسية: جهاز سبايرومتر
- معدل القلب: اخذ معدل القلب لمدة 15ثا من الشريان العنقي وضرب الناتج 4x
- VO2max: اختبار Blacke
- الانجاز: ركض 800م وقياس الناتج بالدقيقة.

التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية على اللاعبين الثلاث الذين لم يدخلوا ضمن عينة البحث، وقد اجريت هذه التجربة للتعرف على بعض السلبات والصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسية وللتعرف على صلاحية وصعوبة الاختبارات وعلى زمن ادائها، وقد ادت هذه التجربة الاغراض منها.

القياسات والاختبارات القبلية: تم اجرائها على مدى يومين وافقا السبت والاحد 2017/3/5-4، اذ اجريت في اليوم الاول الاختبارات البدنية والـ Vmax وفي اليوم الثاني قيست السعات الرئوية والانجاز ومعدل القلب وتركيز حامض اللاكتيك.

التجربة الرئيسية: كان توصيف التجربة الرئيسية بالاتي:

- كانت مدة البرنامج 6 اسابيع، وعدد ايام التدريب للتحمل الخاص كان يومان/الاسبوع، فكان عدد الوحدات التدريبية الكلية للبحث 12 وحدة، وتراوحت شدد التدريب للتمرينات 80-90%، علما انه قد كررت الوحدة التدريبية مرتين/الاسبوع، فضلا عن انه قد تم تحديد ازمان الواجبات التدريبية فيها عبر قياس الانجاز لكل رياضي في المسافات من 120م-600م من خلال الاداء القصوي لكل من هذه المسافات.

كان البرنامج التدريبي لتحمل السرعة بالاتي:

الاسبوع	مج	التمرين	الشدة	زمن التكرار الواحد	الراحة بين		الحجم التدريبي
					المجموعات	التكرارات	
الاول	1	120م × 5 140م × 4 150م × 2	80% 80% 80%	16,95ثا 19,9ثا 21,75ثا	5دق	معدل القلب الى -110 120ض/د ق	2300م
	2	250م × 3 350م × 2	80% 80%	41,25ثا 58,13ثا	5دق	معدل القلب الى -110 120ض/د ق	2200م
الثاني	1	130م × 2 150م × 2 100م، 120م، 130م، 150م، 130م، 120م، 100م	80% 80% 80%	18,8ثا 21,75ثا 14ثا، 16,95ثا، 18,38ثا، 21,75ثا 18,38ثا، 16,95ثا، 4,0ثا على التوالي	5دق	معدل القلب الى -110 120ض/د ق	2570م
	2	300م × 3 400م × 2	80% 80%	49,00ثا 86,63ثا	5دق	معدل القلب الى -110 120ض/د ق	2600م
الثالث	1	120م × 6 180م × 2 100م، 120م، 130م، 140م، 150م، 140م، 130م، 120م، 100م	85% 85% 80%	15,94ثا 26,24ثا 13,18ثا، 15,94ثا 17,29ثا، 18,73ثا 20,47ثا، 18,73ثا 17,29ثا، 15,94ثا، 13,18ثا على التوالي	5دق	=	2760م
	2	300م × 2 500م × 3	85% 85%	46,12ثا 86,63ثا	5دق	=	2700م
الرابع	1	200م × 1 150م × 5 180م × 6	90% 90% 90%	28,8ثا 19,33ثا 78,24ثا	5دق	=	2780م
	2	500م × 3 600م × 3	90% 90%	77,00ثا 93,44ثا	7دق	=	2700م
الخامس	1	180م × 4 200م × 5	90% 90%	24,87ثا 28,8ثا	5دق	=	2720م
	2	350م × 4 600م × 2	90% 90%	51,67ثا 93,44ثا	7دق	=	2600م
السادس	1	200م × 3 150م × 2 200م × 1	80% 80% 85%	28,82ثا 19,33ثا 30,49ثا	5دق	=	2300م
	2	250م × 4 350م × 2 600م × 1	80% 80% 85%	41,25ثا 58,13ثا 98,94ثا	7دق	=	2300م

القياسات والاختبارات: اجريت هذه بعد 6 اسابيع من انتهاء التجربة الرئيسية، وقد عمل الباحث على اداء القياسات والاختبارات تحت نفس الشروط والظروف التي اجريت بها القبلية قدر الامكان.

الوسائل الاحصائية: استخدمت الوسائل الاحصائية: الوسط الحسابي، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية، اختبار T المعينات المرتبطة وغير المرتبطة.

**النتائج: نتائج الاختبارات القبلي x البعدي لمجموعتي البحث**

**جدول 2: يبين نتائج الاختبارات القبليّة x البعديّة**

القياسات المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى				قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية الثالثة		قيمة T المحسوبة
	القبلي		البعدي			القبلي			البعدي		
	س	ع	س	ع		س	ع		س	ع	
تحمل القوة/رجل اليمين (م)	5,02	0,74	5,71	0,36	3,76	5,13	1,02	5,87	0,41	4,51	3,18
تحمل القوة رجل اليسار(م)	5,23	0,89	5,68	0,52	3,39	5,36	0,73	5,72	0,85	5,59	
تحمل السرعة/ثا	30,62	1,44	29,14	1,10	7,18	31,08	1,84	29,94	1,41	7,34	
اللاكتيك بعد 5 دق من الجهد	19,75	0,65	17,60	0,45	27,75	18,25	0,54	16,34	0,16	30,5	
السعة الحيوية	3,12	0,83	3,36	0,23	8,06	3,02	0,74	3,56	0,72	9,13	
السعة الحيوية القسرية	1,88	0,64	3,32	0,12	3,72	1,61	0,86	3,09	0,61	4,51	
نزوة الاندفاع الزفيري بعد 6ثا	1,65	0,59	2,71	0,18	3,42	1,04	0,79	2,78	0,32	9,12	
معدل القلب في الراحة	69	2,3	67	1,62	13	71	3,05	68	2,08	7,35	
معدل القلب بعد الجهد	184	3,61	194	2,71	4,61	182	2,17	192	3,11	7,39	
VO2max	65,52	2,82	71,02	0,35	4,83	67,48	3,58	72,31	0,83	11,92	
الانجاز	124,30	2,75	122,20	1,58	4,27	123,95	0,65	120,31	1,26	4,71	

تحت درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05)



جدول 3: يبين نتائج الاختبارات البعدية x بعدية

المتغيرات القياسات	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة T	
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية
تحمل القوة رجل اليمين	5,76	0,36	5,87	0,41	-0,35	
تحمل القوة رجل اليسار	5,68	0,52	5,72	0,85	-0,82	
تحمل السرعة	29,14	1,10	29,94	1,41	-0,78	
اللاكتيك بعد 5دق من الجهد	17,60	0,45	16,34	0,16	0,94	
السعة الحيوية	3,36	0,23	3,56	0,72	-0,46	2,44
السعة الرئوية القسرية	3,36	0,12	3,09	0,61	0,58	
ذروة الاندفاع الزفيري 6ثا	3,32	0,18	2,78	0,32	-2,3	
معدل القلب في الراحة	67	1,62	68	2,08	-0,66	
معدل القلب بعد الجهد	194	2,71	192	3,11	0,48	
VO2max	71,02	0,35	72,31	0,83	-2,48	
الانجاز	122,20	1,58	120,31	1,26	0,19	

تحت درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05)

المناقشة:

مناقشة الاختبارات القلبية x البعدية لمجموعتي البحث

يبين الجدول (2) ان جميع قيم T بين الاختبارات القلبية والبعدية ولكافة المتغيرات المبحوثة للمجموعتين التجريبيتين هي اكبر من القيمة الجدولية (3,18) تحت درجة حرية 3 ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية.

يعزو الباحث سبب الفروق الى ان تطور الـ VO2max والذي يلعب دورا مهما في انتاج الطاقة وان مقدرة الجسم على استخدام اقصى كمية من الاوكسجين تدل على قدرته على الاداء وكفاية الجهازين الدوري والتنفسي وان تطور VO2max يعود الى تأثير التمرينات إذ ان "كفاءة العمل العضلي ترتبط بتواجد نسبة كبيرة من الاوكسجين في العضلات او نقله من الرئتين لها عن طريق التفاعلات الهوائية واللاهوائية (بسطويسي احمد 1991:3:39)، وان كمية الاوكسجين المستخدمة اكثر ونتيجة الانتظام بالتدريب تصل هذه الزيادة كرد فعل بين العضلات القائمة بالجهد وتعودها على استخلاص اكبر كمية من Co2 والذي يؤهل العضلة مع زيادة كفايتها وتقليل الحامضية الناتجة عن التمثيل الغذائي الى الحد الادنى (Giorgetty 1980-17:91)، ويزيادة الـ VO2max ارتفعت عتبة اللاكتيك وزادت القابلية لتقبل لكتيك اكثر مما ادى الى الفروق المعنوية في قابليات التحمل الخاص كتحمل القوة وتحمل السرعة.

اما فيما يخص ارتفاع معدل القلب فان تأثير التمرينات في التكيفات والذي ادى الى حدوث التغير المعنوي (ارتفاع النبض) بعد تحقيق زمن افضل فالتدريب المنتظم يؤدي الى احداث تغيرات وظيفية في اجهزة الجسم ومنها القلب والجهاز الدوري وزيادة معدل القلب "في الجهد يصبح اللاعب ذو مقدرة على ارتفاع القلب كلما تحسن مستواه الرياضي (ابو العلا 1982- 1:70) فالجهد البدني يؤدي "الى زيادة معدل القلب فان زاد عن 180ض/دق فهذا يدل على ارتفاع شدة التدريب وكلما طالت مدة او مسافة السباق ازداد العبء البدني على كاهل اللاعب مما يتبعه زيادة في معدل ضربات القلب (موفق مجيد المولى 1999-45: 10).

اما الانجاز فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق الى ان "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام الشدد المقننة فيه واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز (ريسان خريط مجيد 1995: 481-5)، وقد قادت مكونات الحمل التدريبي المبرمج للتمرينات الى تطور المتغيرات الفسيولوجية والبدنية مما اثر في تطور الانجاز وعند اختبار اللاكتات او عتبة اللاكتيك عن طريق معدل القلب او سرعة الركض وانه كلما زادت سرعة الركض زادت متطلبات عمل القلب وخاصة عند الركض على مضمار الركض (بهاء الدين سلامة 2000- 4:235) وزاد تراكم الحامض في العضلات، فضلا" عن ان السيطرة على معدل الخطوة في التمرينات وتوزيع الجهد كان لهما اثرا" كبيرا" في هذا التغيير إذ ان الشدة المقننة مع الراحة المناسبة المسيطر عليها ادت الى تركيز حامض اللاكتيك في العضلات والذي بدوره اثر في زيادة التحمل الخاص للرياضي، وتتطلب مسابقة 800م سرعة عالية في بداية السباق وثم الى تحمل السرعة فما تبقى من السباق "لذا يكون التركيز عند تدريب هذه المسابقة على التمرينات ذات الشدة العالية بحيث يحدث تكيف لاجهزة الجسم الوظيفية وقدرتها على اداء المسابقة (شاكر الشخيلي 2001- (88: 6) ومقاومة التعب الحاصل رغم تراكم حامض اللاكتيك.

اما المتغيرات التنفسية فيعد معدل ضربات القلب في الراحة من المؤشرات الفسيولوجية المهمة والضرورية التي تدل على كفاية الجهازين الدوري والتنفسي للرياضي، وان سرعة العودة في الاستشفاء السريع يدل على التكيفات الممتازة في الجهاز التنفسي، وأشار محمد القط "بان هناك عدة امور تحدث عند تطوير الجهاز الدوري اثناء الراحة منها تغيرات في حجم القلب ونقصان معدل ضربات القلب وزيادة في حجم الضربة وزيادة كمية المدفوعة والهيموغلوبين مما ادى الى حمل مقادير اكبر من الهواء فزادت السعات الرئوية (محمد القط 1999 (56: 8).

#### مناقشة الاختبارات البعيدة – البعيدة

لم تظهر فروق معنوية احصائية بينها (رغم وجود الفروق الحسابية البسيطة بينها) ويعزو الباحث ذلك الى ان افراد العينة كانوا في فترة الاعداد الخاص وربما كانوا يحتاجون الى مدة اطول لتطبيق التمرينات كونهم كانوا يستعملون اسلوبين تدريبيين يقعا ضمن نفس مجال الطاقة اللاهوائية (اللاكتيكي) ومدد راحة متشابهة فسيولوجيا اذ اعتمدت على رجوع معدل القلب الى 110-120ض/دق وهذا يعني السماح لنفس التأثير للجلكزة اللاهوائية والتكيفات التي تحدث معه.

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات

- 1- كان للفترتين القصيرة والطويلة اثر ايجابي في تطوير متغيرات البحث جميعا.
- 2- ان تحسن الـ  $VO_{2max}$  قد اثر ايجابا في تطوير تقبل اللاكتيك وبذلك تطور كل ما يتعلق بالإنجاز كون ان نظام الطاقة الساند في هذه المسابقة هو اللاكتيكي.
- 3- رغم كون التمرينات كانت موجهة الى التحمل الخاص وبالأخص الى تحمل السرعة الا ان زيادة عتبة اللاكتيك ادت الى رفع الـ  $VO_{2max}$ .
- 4- تأثرت المتغيرات التنفسية ايجابا رغم ان التدريب كان موجها الى النظام اللاهوائي اللاكتيكي.

##### التوصيات:

- 1- الافادة من الفترتين القصيرة والطويلة في تدريب عدائي 800م ووفقا للفترة التدريبية ومحاولة العمل بالقصيرة في بداية مرحلة الاعداد الخاص.
- 2- زيادة حصة الفترتين الطويلة كلما زاد دخولنا مرحلة الاعداد الخاص.
- 3- ضرورة العمل على تحسين الـ  $VO_{2max}$  اذ سيؤدي الى تطوير تقبل اللاكتيك والانجاز.
- 4- محاولة التدريب على مستويات انجازية اخرى لعدائي 800م.

المصادر: العربية

- 1- ابو العلا احمد (1982): بيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- 2- ابو العلا احمد & محمد حسن علاوي (1984): فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، القاهرة.
- 3- بسطويسى احمد (1999): اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- بهاء الدين سلامة (2000): فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني- لاكتات الدم، دار الفكر العربي، مصر.
- 5- ريسان خريط (1995): تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، نون للتحضير الطباعي، بغداد.
- 6- شاكر الشخلى (2001): تأثير اساليب تدريبيه مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 400م، 1500م، اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 7- كاظم جابر امير (1999): الاختبارات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2، ذات السلاسل، الكويت.
- 8- محمد القط (1999): وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- محمد رضا ابراهيم (2008): التطبيقات الميدانية- النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، العراق.
- 10- موفق مجيد المولى (1999) : الاعداد الوظيفي بكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

المصادر الاجنبية

- 11-Bompa T,O(2004);Strength, Muscular Edurance&Power in sports, Track&Field&Athletics, sport site with latest info for coaches and self- coached athletes.
- 12-Christine M ,Brooks (2013) ;New Studies In Athletics. Coaching Theory, 28:3/ 4
- 13- Chat Williams (2012); );Designing Interval Training, NSCA, Performance Training Journal, Sport Medicine.
- 14- Elizabeth Quinn (2015);
- 15-16- Elizabeth Quinn(2017); Interval Training For Speed & Endurance, Sport Medicine (5) J- (760-783).
- 17- Giogetty C(1980); Sport Cadiology, Relation Between Cardio- Respiratory Function And VO2max, In Athletes Exe , Goggi Pub Hally.

## " تأثير جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم "

م.د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم

[Dr.abdalrahmaan@gmail.com](mailto:Dr.abdalrahmaan@gmail.com)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء

هدف البحث الى التعرف على اثر جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم والتعرف على الفروق بين مجموعة البحث التجريبية المستخدمة جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة ومجموعة البحث الضابطة المستخدمة الاسلوب الاعتيادي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبارات البعدية ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، وحدد المجتمع عمديا من طلاب السنة الدراسية الاولى للعام الدراسي (2018-2019) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (19-20) سنة البالغ عددهم (28) طالب ، اما عينة البحث فقد بلغت (24) طالب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) طالب لكل مجموعة ، وتم التأكد من التجانس في متغيرات (الطول-الكتلة-العمر الزمني) بالإضافة الى متغيرات البحث التابعة المتمثلة بمهارات (المناوله ، الاخمد ، التهديف) في لعبة كرة القدم ، وتوصل الباحث الى ان لأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة تأثير في تعلم المهارات الاساسية المتمثلة بكل من (المناوله ، الاخمد ، التهديف) بكرة القدم ، وتفوق مجموعة البحث التجريبية المستخدمة جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة على مجموعة البحث الضابطة في تعلم المهارات الاساسية المتمثلة بكل من (المناوله ، الاخمد ، التهديف) بكرة القدم .

الكلمات المفتاحية : الممارسة المتغيرة ، اداة مساعدة ، المهارات الاساسية

## "The effect of changing practice scheduling using an assistant in learning some basic football skills"

Dr.Abdulrahman I. Abdulkarim

College of Physical Education and Sport Sciences- University of Samarra

The aims of the research are as follows:

- Learn about the effect of scheduling the changing practice using an assistant to learn some basic skills of football.
- Identify the differences between the experimental research group used to schedule the changing practice using the auxiliary system and the control search group used to learn some basic skills of football in the remote tests.

The experimental method was used for its suitability and the nature of the research problem, and the society was chosen deliberately from the students of the first year of the academic year (2018-2019) in the College of Physical Education and Sports Science - University of Samarra, aged (19-20) years (28) students , The sample of the research was 24 students who were randomly selected and distributed in two groups, each with 12 students per group. The consistency of the variables (length - mass - temporal age) in addition to the search variables of the skills (pass, suppression, scoring) in the game of football was confirmed.

The researcher reached the most important conclusions of the following:

- The method of scheduling the changing practice using an influence-assist device in learning the basic skills of (pass, quitting, scoring) football.
- The experimental research group used the scheduling of the changing practice by using an auxiliary system on the control group to learn the basic skills of pass, quitting, scoring.

**key words :** (Scheduling changing practice , Assistant Device , basic skills)

## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة :

ان تعلم المهارات الاساسية في اي لعبة من الالعاب الرياضية يعد اللبنة الاولى في تحقيق الهدف المنشود الذي يسعى اليه القائمين على العملية التعليمية ، لذا فان الاهتمام بتنظيم الوحدات التعليمية وما تحتويه من تمارين متنوعة تخدم اللعبة يعد امرا ضروريا ، فالبناء الصحيح لتلك التمارين تكمن من خلال تنظيم الممارسة الفعلية لها بصورة صحيحة وفق اسس ومعايير هادفة مع الاخذ بنظر الاعتبار مراعاة ظروف بيئة التعلم المتغيرة تبعا لخصائص المتعلمين بعيدا عن التكهات والتخمين للوصول الى معطيات ايجابية تسهم في عملية التعلم ، فاختيار الاسلوب التعليمي الملائم بل والاكثر ملائمة يعد امرا ضروريا وليس سهلا في الوقت نفسه ، اذا ما علمنا ان اساليب التعلم متعددة ولكل اسلوب فلسفته الخاصة ولكنها تشترك بهدف واحد يتمثل بالاهتمام بالمتعلم سواء على مستوى الجوانب المهارية او الوجدانية او الادراكية ، وكان لاستخدام اساليب جدولة الممارسة اهداف وخصائص تبنيتها ولكل اسلوب وقت استخدام امثل طبقا لمتغيرات البيئة التعليمية ، فجدولة الممارسة المتغيرة تعد من بين تلك الاساليب التي اعتمدت على اخضاع المتعلم الى متغيرات مختلفة اثناء تنفيذ تمارين الوحدة التعليمية وتعويد على الظروف المتغيرة والاستجابة على اساس هذا التغير ، فهي سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم الى متغيرات عدة في ان واحد خلال الممارسة الواحدة (Schmidt , 1991 , 274) ، ولعبة كرة القدم من الالعاب التي شهدت تطورا كبيرا وملحوظا لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات متعددة تؤدي بسرع متباينة ووضوح مختلفة ، فتضافرت جهود القائمين على تعليم مهاراتها والباحثين في الدراسة والتقصي عن الاساليب التعليمية الاكثر ملائمة والتي يمكن من خلالها تعليم مهاراتها وتطويرها بالاستفادة من مميزات كل اسلوب ومعرفة ما يتحقق منه من مخرجات ايجابية ، ومن تلك الدراسات هي دراسة (خليل حميد محمد ، 2005) التي استخدمت جدولة الممارسة متمثلة بالأساليب (المتسلسل الثابت) و (المتسلسل المتغير) لمعرفة الافضل في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم (محمد ، 2005 ، 25) ، وتناولت دراسة (محمد عبدالحسين عطية ، 2005) تأثير التداخل في التدريبات الذهنية والبدنية المهارية بأسلوبين من اساليب جدولة الممارسة هما (المتسلسل) و (العشوائي) في التعلم المهاري والاحتفاظ به في بعض مهارات كرة القدم (عطية ، 2005 ، 24) ، واعتمدت دراسة (عبدالرحمن ابراهيم الملاعبيدة ، 2018) على اسلوب جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام عدد من الادوات المساعدة في التعلم لبيان اثر ذلك في تطوير الاداء الفني والانجاز لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم وعلى فئة من عينة الناشئين (الملاعبيدة ، 2018 ، 22) ، واختلفت الدراسة الحالية عن تلك الدراسات من خلال استخدام جدولة الممارسة المتغيرة الى جانب استخدام اداة مساعدة متمثلة (بالشبكة الارتدادية) لما تحققه تلك الاداة من محيط تعليمي قابل للتغير عند استخدامها في ممارسة تمارين لعبة كرة القدم ومعرفة مدى تأثير ذلك في تعلم بعض المهارات الاساسية على عينة من طلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سامراء فتجلت مشكلة البحث بعد ملاحظة الباحث لضعف في اداء تلك المهارات من قبل عينة الدراسة كونه مختص في لعبة كرة القدم ومدربا لمنتخب جامعة سامراء ، فقد يعزى هذا الضعف لأسباب منها ما يكون بسبب عدم ملائمة البرنامج التعليمي المتبع في تعليم تلك المهارات ، او بسبب افتقار استخدام الادوات المساعدة التي تضيف على بيئة التعلم روح التشويق والاثارة وجعل المتعلم نشطا وفعالا بعيدا عن المؤلف ، فالدراسة

الحالية تعد محاولة جدية من قبل الباحث في تحقيق نتائج ايجابية تسهم في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم لدى عينة الدراسة وتحقيق اهداف البحث المتمثلة بالتعرف على اثر جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم والتعرف على الفروق بين مجموعة البحث التجريبية المستخدمة جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة ومجموعة البحث الضابطة المستخدمة الاسلوب الاعتيادي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبارات البعدية وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية لتأثير جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة بين الاختبارين القبلي والبعدى في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم والخاص بمجموعة البحث التجريبية والضابطة ايضا ولمصلحة الاختبارات البعدية ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية) و (الضابطة) بنتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة كرة القدم ولمصلحة مجموعة البحث التجريبية .

## 2- اجراءات البحث :

### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد المجتمع عمديا من طلاب السنة الدراسية الاولى للعام الدراسي (2018-2019) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (19-20) سنة البالغ عددهم (28) طالب ، اما عينة البحث فقد بلغت (24) طالب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) طالب لكل مجموعة .

### 2-3 الاختبارات المهارية المستخدمة :

- مهارة المناولة بكرة القدم : تم استخدام اختبار (تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض) (محمود ، 2009 ، 59)

- مهارة الاخمد بكرة القدم : تم قياسها باختبار (اخمد الكرة داخل مربع بقياسات 2م x 2م) (الخشاب ، واخران ، 1999 ، 209) .

- مهارة التهديف بكرة القدم : تم استخدام اختبار (التهديف على هدف مقسم على مربعات على بعد 11م) (كاظم ، 1999 ، 58) .

### 2-4 الادوات المستخدمة في البحث :

اشرطة لاصقة - كرات قدم قانونية - شواخص - ساعات توقيت - شريط قياس - مسطرة مدرجة - بورك لتحديد الخطوط - حبال - اعمدة جهاز القفز العالي - الشبكة الارتدادية ، الملحق (1) يوضح مواصفات الاداة المساعدة .



## 2-5 البرنامج التعليمي :

تكون البرنامج التعليمي من (24) وحدة تعليمية موزعا على (12) وحدة تعليمية بأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اداة مساعدة ، و (12) وحدة تعليمية خاصة بالمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج الاعتيادي المتبع ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد لكل مجموعة ، وبذلك بلغت مدة تنفيذ البرنامج (6) اسابيع لتعلم مهارات (المناولة والاختام والتهديف) في لعبة كرة القدم.

كما بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة للمجموعة التجريبية الاولى (90 دقيقة) متكونة من (15دقيقة) للقسم التحضيرى و (65 دقيقة) للقسم الرئيسى موزعة على (15 دقيقة) للنشاط التعليمي و (50 دقيقة) للنشاط التطبيقي ، وبلغ القسم النهائى من الوحدة التعليمية (10دقيقة) تكونت من تمارين تهدئة وارجاع الادوات وانصراف .

## 2-6 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة في يومي (الاربعاء والخميس) الموافق 28-29/11/2018 .

## 2-7 التجربة الرئيسيّة :

بدأت التجربة الرئيسة على عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2018/12/2 وانتهت في يوم الخميس الموافق 2019/1/10 .

## 2-8 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة في يومي (الاحد والاثنين) الموافق 13-14/1/2019 .

## 2-9 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات باستخدام القوانين الاتية (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (ت) للعينات المستقلة ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة .

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بنتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة

مجموعتي البحث	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
المجموعة التجريبية	المناولة	الدرجة	8.33	2.33	18.66	4.32	-4.66	0.006	معنوي
	الاختام	الدرجة	2.16	1.47	8.33	1.5	-8.77	0.000	معنوي
	التهديف	الدرجة	2.33	1.03	11.66	2.5	-12.27	0.000	معنوي
المجموعة الضابطة	المناولة	الدرجة	6	2.1	12	4.73	-2.81	0.037	معنوي
	الاختام	الدرجة	1.66	1.22	5.33	1.75	-4.56	0.006	معنوي
	التهديف	الدرجة	1.66	1.51	7.83	2.63	-9.42	0.000	معنوي

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

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم مستوى الدلالة للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة كانت اقل من مستوى خطأ (0.05) مما دل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مهارات (المناولة و الاخاماد والتهديف) بكرة القدم ولمصلحة الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث تلك النتائج الايجابية بالنسبة لمجموعة البحث التجريبية الى تأثير البرنامج التعليمي المعد بأسلوب جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام الاداة المساعدة ومدى ملائمة استخدامه مع عينة البحث من حيث طول الفترة الزمنية للتطبيق وعدد الوحدات التعليمية المكونة له وطبيعة التمارين المقدمة لعينة البحث من حيث درجة الصعوبة وطبيعة ادائها ومناسبتها مع الهدف التعليمي الذي تبناه كل تمرين من تمارين الجزء الرئيسي في الوحدة التعليمية فضلا عن عدد تلك التمارين وزمن الممارسة الفعلية لكل لها والتي اعطت بدورها المجال للطلاب بالاستفادة من محاولاته التكرارية في تعلم المهارة المستهدفة من الوقت المخصص لكل تمرين اذ يشير (وجيه محبوب ، 1987 ، 1987) الى ان "من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو التمرين على المهارة" (محبوب ، 1987 ، 18) ، واكد ذلك (Schmidt , 1982) انه "لغرض الحصول على التعلم لا بد من ان تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان اهم متغير في التعلم الحركي هي الممارسة الحركية والتمرين نفسه" (Schmidt, 1982,481) ، وكذلك فاعلية الاسلوب التعليمي المتمثل بجدولة الممارسة المتغيرة التي نظمت تمارين الوحدة التعليمية وظهرت الحلول الايجابية والوصول الى تحقيق الهدف التعليمي اثناء الممارسة الفعلية من قبل الطلاب لمحتواها من التمارين الهادفة والتي عززت من ظهور تلك النتائج "إذ إنّ أساليب الجدولة المختلفة تعتمد على ممارسة تكرارات الأداء المهاري و أن التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطويره" (الحيالي ، 2012 ، 16) ، كما ان لاستخدام الاداة المساعدة الاثر الفعال في التنويع ببيئة التعلم فاستخدامها عند اداء تمارين الوحدة التعليمية ساعد على التجديد والتغيير في النمط المعتاد عند تقديم التمرين بعيدا عن المؤلف بغية تحقيق التنويع وزيادة دافعية المتعلمين وهذا ما أكده (احمد امين فوزي ، 2008) "بان التنوع في الاجهزة و الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعتهم نحو التعلم والارتفاع بالمستوى الرياضي" (فوزي ، 2008 ، 20) ، كما للمنهاج المعد من قبل مدرس المادة والخاص بمجموعة البحث الضابطة اثبت فاعليته على تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة وبدلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، فنتائج مجموعتي البحث جاءت متوافقة مع ما افترضه الباحث بتفوق نتائج الاختبارات البعدية على نتائج الاختبارات القبلية في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة .

## الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بنتائج الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	المناولة	الدرجة	18.66	4.32	12	4.73	2.548	0.029	معنوي
2	الاخاماد	الدرجة	8.33	1.5	5.33	1.75	3.182	0.01	معنوي
3	التهديف	الدرجة	11.66	2.5	7.83	2.63	2.581	0.027	معنوي

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

تبين من الجدول (2) ان جميع قيم مستوى الدلالة للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة كانت اقل من مستوى خطأ (0.05) مما دل على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مهارات (المناولة و الاخامد والتهديف) بكرة القدم ولمصلحة الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك الى اثر جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام الاداة المساعدة اذ ما يميز العمل وفق هذه الجدولة هو التغير في اوضاع وزوايا الاداء عند تطبيق تمارين الوحدة التعليمية وهذا بدوره يجعل المتعلم تحت ظروف الاستجابة المتغيرة وتوليد برامج حركية مغايرة طبقاً للمثيرات الغير ثابتة فتعزز من خبرات المتعلم في هذا الاسلوب بتعرضه الى عدة متغيرات في آن واحد كالأبعاد المختلفة والزوايا والسرعة والمسافات المتباينة على اختلاف طبيعة التمارين المنظمة وفق تلك الجدولة وهذا ما تتطلبه مهارات كرة القدم التي تحتاج الى التنوع في التمرينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الأداء المتغير وان يكون متهيئاً لاستقبال الظروف المتغيرة وتوزيع انتباهه نحو متغيرات متعددة كون مهاراتها مفتوحة بمحيط غير متوقع ، وهذا يتفق مع ما اورده (أسامة كامل راتب ، 2000) "بضرورة التنوع والتغيير في محاولات التمرين كي لا يتعود المتعلم على مثير واحد فقط ، فمثيرات المحيط في المهارات المفتوحة يطرأ عليها التغير السريع من لحظة إلى أخرى ويتضح ذلك في الفعاليات ذات الطابع الديناميكي حيث تتم الاستجابة إلى عدة خيارات محتملة في عملية ديناميكية مستمرة " (راتب ، 2000 ، 365) .

فطبيعة المهارات الاساسية المستهدفة في الدراسة الحالية تحتاج الى عدة برامج حركية اثناء ادائها في اللعب ، واستخدام مديات واسعة في الحركة مع الانتقال من مكان لآخر وبأوضاع مختلفة وبوجود ضغط من المنافس اثناء اللعب فجدولة الممارسة المتغيرة قد منحت الفرصة للمتعلم بأداء عدة تمرينات متنوعة مشابهة لحالات اللعب وهذا ما اكده (عبدالله حسين اللامي ، وآخرون ، 2018) بان "جدولة الممارسة المتغيرة تعد الانسب عند التعامل مع مهارات كرة القدم المتنوعة لتثبيت البرامج الحركية للمتعلم والقدرة على استدعائه تحت ضغوط اللعب المتغيرة" (اللامي ، وآخرون ، 2018 ، 93) .

كما ان استخدام الاداة المساعدة الى جانب جدولة الممارسة المتغيرة اضفى على تلك النتائج فالقدرة على التحكم بزواوية الشبكة الارتدادية مع الارض نحصل من خلالها على ارتداد للكرة بارتفاعات مختلفة اثناء رجوعها للمتعم وأخامداها بأوضاع واجزاء مختلفة ، كما يمكن التحكم بزيادة او تقليل المسافة بين موقع الاداة والمتعلم ، علاوة على امكانية وضع الاشرطة والعلامات في مواقع مختلفة من الشبكة لغرض تطوير الدقة اثناء المناولة او التهديف ، فالتغيير الذي وفرته هذه الاداة جاء مناسباً مع الجدولة المستخدمة والتي تبنت فلسفة التغير وعدم الثبات عند اداء التمارين ومتوافقاً ايضاً مع المتغيرات التابعة في الدراسة الحالية والمتمثلة بمهارات (المناولة والاخماد والتهديف) ذات المحيط المفتوح الذي يتطلب تنوع البرامج الحركية عند الاستجابة في مواقف اللعب الحقيقية ، وللاستخدام الاداة المساعدة الاثر في تشجيع المتعلمين وترغيبهم وزيادة دافيتهم نحو الممارسة وجاء مناسباً لمتطلباتهم بعيداً عن عامل الملل ، والنتائج المتحققة في الدراسة الحالية جاءت متوافقة مع ما توصلت اليه دراسة (خليل حميد محمد ، 2004) ودراسة (يوسف لازم كماش ، وآخرون ، 2016) الى افضلية الاسلوب المتغير في تعلم بعض مهارات كرة القدم (محمد ، 2004 ، 98) (كماش ، وآخرون ، 2016 ، 91) .

ان تلك النتائج جاءت منسجمة مع فرض الدراسة نتيجة تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة لدى عينة البحث .

**4- الخاتمة :**

- ان مجموعة البحث التجريبية المستخدمة جدولاً الممارسة المتغيرة باستخدام الاداة المساعدة وكذلك مجموعة البحث الضابطة المستخدمة الاسلوب الاعتيادي المتبع حققا التأثير الايجابي في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم والمتمثلة بمهارات (المناولة والاختام والتهديف) .
- تفوق مجموعة البحث التجريبية المستخدمة جدولاً الممارسة المتغيرة باستخدام الاداة المساعدة على مجموعة البحث الضابطة المستخدمة الاسلوب الاعتيادي المتبع في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم والمتمثلة بمهارات (المناولة والاختام والتهديف) .
- ضرورة استخدام اساليب الجدولة الانسب والاكثر ملائمة مع طبيعة اللعبة او الفعالية المستهدفة .
- التأكيد على اهمية استخدام الادوات المساعدة على التعلم جنباً الى جنب مع الاساليب التعليمية لما لها من اثر ايجابي في مخرجات التعلم .

#### المصادر العربية والاجنبية :

1. جواد ، علي سلوم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004) .
2. الحياي ، سيف الدين عبدالرحيم ، أثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الانجاز بفعالية رمي الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2012) .
3. الخشاب ، زهير قاسم ، واخران ، كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
4. راتب ، اسامة كامل ، علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
5. عطية ، محمد عبد الحسين ، تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني المهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) .
6. فوزي ، احمد امين ، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، ط2 : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2008) .
7. كاظم ، عماد ، اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999) .
8. كماش ، يوسف لازم ، وآخرون ، تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين : (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 16، العدد 1، ج1 ، 2016) .
9. الملاعبدة ، عبدالرحمن ابراهيم ، اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترة راحة مختلفة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير الاداء الفني والانجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة : (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2018) .

10. اللامي ، عبدالله حسين ، وآخرون ، تقنيات التعلم الحركي : (القادسية ، جامعة القادسية ، 2018) .
11. محجوب ، وجيه ، التطور الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) .
12. محمد ، خليل حميد ، تأثير الأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005) .
13. محمود ، موفق اسعد ، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ، ط2 : (عمان ، دار دجلة ، 2009) .
14. - schmidt . Arichard ,motor control and learning , Human Kinetics publishers , champein , 1982 .
15. Schmidt , A.R , Motor learning and performance , Human kinetic , Champaign , Illinois , 1991 .

### الملحق (1)

الاداة المساعدة (الشبكة الارتدادية) : تتكون الاداة من إطار مستطيل الشكل ذو مقطع دائري بقطر (1م تقريبا) وبأبعاد (1,50م طول) و(70سم عرض) ، ويتصل به من الخلف اطار اخر لغرض تثبيته والتحكم بزاوية الشبكة مع الارض و تثبت الشبكة على الاطار الأمامي للجهاز بواسطة حلقات مطاطية تسمح للشبكة بالمرونة والارتداد عند اصطدام الكرة بها بعد ركلها من قبل الطالب مما تعطيها إرتداد سريع وقوي اثناء رجوعها للطالب ، كما يمكن تحديد مكان ضرب الكرة بشريط على شكل مربع :



الشكل (1)

يوضح الاداة المساعدة (الشبكة الارتدادية)

## القيادة التحويلية وعلاقتها بالقدرة على الإبداع لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف

م.د علي محمد جواد الصائغ

[Alsaegali72@gmail.com](mailto:Alsaegali72@gmail.com)

وزارة التربية مديرية تربية محافظة النجف الاشرف / معهد الفنون الجميلة للبنين

ان تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم الكثير من العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وصلبة ومن هذه العلوم ما هو في التخصص العام والدقيق في التربية الرياضية كعلم النفس الرياضي و علم التدريب والفلسفة و الطب الرياضي والإدارة الرياضية وغيرها من العلوم الأخرى، ويعد القيادي من اهم ركائز العملية الادارية بما يمتلك من قدرة التأثير في العاملين وتوجيه اخبارهم وسلوكهم في سبيل تحقيق الاهداف التي تسعى اليها المؤسسة والإبداع ليس إلا رؤية الفرد لظاهرة ما بطريقة جديدة لذلك يمكن القول إن الإبداع يتطلب القدرة على الإحساس بوجود مشكلة تتطلب المعالجة ومن ثم القدرة على التفكير بشكل مختلف ومبدع ومن ثم إيجاد الحل المناسب، وكانت **مشكلة البحث** تتمحور من خلال خبرة الباحث كونه مدرسا للتربية الرياضية ومن خلال اطلاعه على عمل مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية لاحظ ان نوع القيادة التي يتحلى بها مدير المدرسة تنعكس بشكل كبير على ابداع المدرس في المدرسة لذى أرتأى دراسة إحدى الجوانب المهمة للدور القيادي الذي يعد احد المعايير التي يؤخذ بها عند الحكم على تقدم الأمم ورفيها وأن أي أسلوب قيادي يعتمد على كفاءة القيادة وقدرتها على التعامل مع المشاكل لدرس التربية الرياضية في المدارس وكانت **اهداف البحث** ، اعداد مقياسي القيادة التحويلية والقدرة على الابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف ، والتعرف على مستوى القيادة التحويلية والابداع الاداري لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف ، والتعرف على العلاقة بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف ، وكان **فرض البحث** أن هنالك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف، واستعمل الباحث المنهج الوصفي على مدرسي التربية الرياضية في محافظة النجف الاشرف للعام الدراسي 2018-2019 واستنتج الباحث ان هناك علاقة بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف ، يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتعزيز الأسلوب القيادي المتبع من قبل مدرسي التربية الرياضية، والاقتداء بالصفات الإيجابية، على مدراء المدارس وضع خطة مستقبلية تساعد على تشكيل رؤية واضحة لدى مدرسي التربية الرياضية لانعكاس ذلك على قدرتهم على الابداع في العمل

الكلمات المفتاحية: القيادة التحويلية، القدرة على الابداع، مدرس التربية الرياضية



## **Transformational leadership and its relation to the ability of creativity among teachers of physical education in the center of Najaf province**

Dr. Ali Mohammed Jawad Al-Sayegh

The development of sports education in any country depends first and foremost on scientific planning, which uses a lot of science and knowledge with full awareness to establish the foundations of the mathematical construction and progress on solid and solid foundations. These sciences are in the general and precise specialization in physical education such as sports psychology, training, Sports medicine, sports management and other sciences. The leader is one of the most important pillars of the administrative process, which has the ability to influence the employees and guide their news and behavior in order to achieve the goals pursued by the institution and creativity is only the individual's vision of a phenomenon in a new way to It can be said that creativity requires the ability to feel the existence of a problem that requires treatment and then the ability to think differently and creatively and then find a suitable solution, and the problem of research is centered on the experience of the researcher as a teacher of sports education and through the knowledge of the work of teachers of physical education in secondary schools Note that the type of school principals reflected greatly in the creativity of the teacher in the school, which saw the study of one of the important aspects of leadership, which is one of the criteria taken when judging the progress of nations and paper and any leadership style depends on the efficiency of leadership and ability The objectives of the research were to prepare the parameters of the transformational leadership and the ability of administrative creativity for the teachers of physical education in the center of Najaf governorate, and to identify the level of transformational leadership and administrative creativity among the teachers of physical education in the center of Najaf governorate and to identify the relationship Between the transformational leadership and the ability of creativity among the teachers of physical education in the center of Najaf province. The research found that there is a significant relationship between the level of transformational leadership and the ability of creativity among teachers of physical education in Merk The researcher used the descriptive approach to the teachers of physical education in Najaf for the academic year 2018-2019. The researcher concluded that there is a relationship between the transformational leadership and the ability of creativity among the teachers of physical education in the center of Najaf province, and the possibility of predicting creativity in terms of leadership Of the teachers of physical education in the center of Najaf province



**المقدمة:**

تعد القيادة من اهم ركائز العملية الادارية بما تمتلك من قدرة التأثير في العاملين وتوجيه سلوكهم في سبيل تحقيق الاهداف التي تسعى اليها المؤسسة ويتولى القيادي كذلك مسؤولية تنظيم عملية التفاعل بين العاملين والحفاظ على تماسكهم والمبادرة الى حل المشكلات الناتجة عن هذا التفاعل ويجب ان يمتلك القائد التربوي القيادة التحويلية الجيدة التي تمكنهم من القيام بمهامه.

وبعد الإبداع بأنه أفكار جديدة ومفيدة ومتصلة بحل مشكلات معينة أو تجميع وإعادة تركيب الأنماط المعروفة من المعرفة في أشكال فريدة ،ولا يقتصر الإبداع على الجانب التكنيكي لأنه لا يشمل تطوير السلع و العمليات المتعلقة بها وإعداد السوق فحسب بل يتعدى أيضا الآلات و المعدات وطرائق التصنيع و التحسينات في التنظيم نفسه ونتائج التدريب و الرضا عن العمل بما يؤدي إلى ازدياد الإنتاجية ، فالإبداع ليس إلا رؤية الفرد لظاهرة ما بطريقة جديدة لذلك يمكن القول إن الإبداع يتطلب القدرة على الإحساس بوجود مشكلة تتطلب المعالجة ومن ثم القدرة على التفكير بشكل مختلف ومبدع ومن ثم إيجاد الحل المناسب.

**مشكلة البحث**

من خلال خبرة الباحث من خلال خبرة الباحث كونه مدرسا لمادة التربية الرياضية ومن خلال اطلاعه على الحركة الرياضية في البلد عموما وكرة القدم خصوصا أرتأى دراسة إحدى الجوانب المهمة للدور القيادي الذي يعد احد المعايير التي يؤخذ بها عند الحكم على تقدم الأمم ورفقيها وأن أي أسلوب قيادي يعتمد على كفاءة القيادة وقدرتها على التعامل مع المشاكل الرياضية والقيادة تتكون من عدة أساليب وطرائق مرتبطة ومتفاعلة فيما بينها ويؤثر بعضها على البعض أن عملية القيادة التحويلية عملية حيوية ومهمة وهي تفكير قيادي جديد ومناسب لمواجهة أي موقف معين ، ومن المؤكد إن مستوى القيادات الرياضية المتمثلة بمدرس التربية الرياضية في المدارس الثانوية لها تأثير ايجابي وسلبي على تطور الرياضة المدرسية لذا يعد حسن اختيار طريقة القيادة المناسبة من العوامل التي تنجح تطور الرياضة المدرسية، وتكمن مشكلة البحث في الحاجة الى معرفة مدى استخدام القيادة التحويلية لمدرس التربية الرياضية والخصائص التي يجب ان يتميز بها من اجل ان يكون قائداً ناجحاً لان عمله في الميدان يشكل عامل مهم وحاسم في تحسين الاداء وانعكاس ذلك على القدرة على الابداع له وبالتالي في تحقيق النتائج المرغوبة.

**اهداف البحث****يهدف البحث الى :-**

- 1- التعرف على مستوى القيادة التحويلية والابداع الاداري لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة النجف الاشرف.
- 2- التعرف على العلاقة بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة النجف الاشرف.

**فرضا البحث**

يفترض الباحث أن هنالك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة النجف الاشرف.

**مجالات البحث**

**المجال البشري:-** مدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية في محافظة النجف الاشرف

المجال الزمني: 2018/11/1 لغاية 2019/4/1

المجال المكاني: المدارس الثانوية للمدرسين المشمولين بالدراسة

## الاجراءات

## منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسح والعلاقات الارتباطية والدراسات المعيارية وذلك لملائمته مع متطلبات البحث.

## مجتمع البحث وعينه:

اشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف للمدارس الثانوية والبالغ عددهم (51) مدرسا ينتمون إلى (51) مدرسة ثانوية للقطاع الشمالي للمحافظة، أما عينة البحث فقد اشتملت على (41) مدرسا، بالإضافة إلى (10) مدرسين للتجربة الاستطلاعية.

## 3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

من اجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث الأدوات والوسائل والأجهزة الآتية:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

- الاستبانة.

- شبكة المعلومات الالكترونية.

- حاسبة الكترونية نوع (Pentium)/4.

- المقابلات الشخصية.

## إجراءات البحث الميدانية:

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب استخدام اداتا الدراسة (مقياس الولاء التنظيمي) و(القدرة على الابداع) ، لذا قام الباحث بإتباع الخطوات الآتية:

## إجراءات مقياسي القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لمدرسي التربية الرياضية:

بعد إطلاع الباحث على عدد من الاختبارات ذات العلاقة بالقيادة التحويلية والقدرة على الابداع وجد إن مقياس (ميسون علي حسين)<sup>(1)</sup> هو الانسب لمقياس القيادة التحويلية ، والذي يتكون في الأصل من (33) فقرة تهدف لمقياس القيادة التحويلية لدى أعضاء الاتحادات بألعاب المضرب وتكون الإجابة عليها من خلال خمسة بدائل هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادراً، اطلاقاً) إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (33 - 165) درجة. كذلك مقياس (توفيق عطية توفيق)<sup>(2)</sup> هو الانسب لمقياس القدرة على الابداع، والذي يتكون في الأصل من (70) فقرة تهدف لمقياس القدرة على الابداع لدى أعضاء الاتحادات بألعاب المضرب وتكون الإجابة عليها من خلال خمسة بدائل هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادراً، اطلاقاً) إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (70 - 350) درجة.

<sup>1</sup> -ميسون علي حسين ، دور القيادة التحويلية في تحقيق العدالة التنظيمية في بعض الجامعات العراقية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية الادارة والاقتصاد ، 2013 .

<sup>2</sup> -توفيق عطية توفيق العجلة، الإبداع الإداري وعلاقته بالأداء الوظيفي لمديري القطاع العام "دراسة تطبيقية على وزارات قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة ، كلية التجارة ، 2009 ، ص108.

## الاسس العلمية للمقياسين المستعملان بالبحث:

## صدق المقياس:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس، وقد اعتمد الباحث على الصدق الظاهري .

**1- الصدق الظاهري:** تم حساب الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على الخبراء والمختصين، وقد حصلت جميع محاور المقياس وعباراته على موافقة جميع المحكمين من خلال الدلالة الإحصائية لمربع كاي بين الموافقين وغير الموافقين.

## ثبات المقياس:

اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياسان على طريقتين هما :

**1- طريقة التجزئة النصفية:**

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر الطرائق المستخدمة في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات لكونها تتطلب تطبيق الاختبار مرة واحدة فقط، وتمتاز بالاقتصادية في الجهد والوقت.

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين ثباته إلى جزئين متكافئين بعد تطبيقه على مجموعة واحدة، وهناك طرق عدة لتجزئة الاختبار. فقد يستعمل النصف الأول من الاختبار مقابل النصف الثاني، أو قد تستخدم الأسئلة ذات الأرقام الفردية في مقابل الأسئلة ذات الأرقام الزوجية.<sup>(1)</sup> قد اعتمد الباحث على بيانات أفراد العينة الأساسية البالغة (41) تدريسياً، إذ قسمت فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، ثم استخرج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين لفقرات المقياسين باستخدام طريقة بيرسون وبوساطة الحقيبة الإحصائية (spss)، حيث إن معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار طبقت معادلة سبيرمان- براون، وقد تبين أن المقياسين يمتازان بدرجة عالية من الثبات فيما يتعلق بمقياس القيادة التحويلية والقدرة على الابداع، وقد تبين من خلال قيم معامل الثبات أنها مؤشرات عالية لثبات الاختبار.

**2- طريقة الفاكرونباخ :**

قام الباحث باستخراج هذا النوع من الثبات بالاعتماد على بيانات أفراد العينة البالغة (41) تدريسياً إذ بلغت قيمة معامل الثبات المستخرج للمقياس بهذه الطريقة (0,87) و(0,91) للمقياسين على التوالي وهو معامل ثبات جيد.

## الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار العشرون

<sup>1</sup> سعد عبد الرحمن: القياس النفسي، ط1، الكويت ، مكتبة الفلاح، 1983. ص203

## مناقشة النتائج:

### 4-1 واقع القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية:

لتحقيق الهدف الثاني في التعرف على واقع القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية تبين بعد تحليل البيانات ان المتوسط الحسابي لمقياس القيادة التحويلية للأعضاء قد بلغ (129.2) وبانحراف معياري (9.51)، وبالنسبة لمقياس القدرة على الابداع فبلغ المتوسط الحسابي لهم (248.11) وبانحراف معياري بلغ (23.32) والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والفرضي والقيمة الناتجة المحسوبة لعينة مدرسي التربية الرياضية لمقياس القيادة التحويلية والقدرة على

الابداع

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدالة
القيادة التحويلية	41	129.2	96	9.51	8.28	0.000	دالة
القدرة على الابداع		248.11	180	23.32	9.91	0.000	دالة

وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي لمقياس القيادة التحويلية\* تبين ان هناك فروقا ظاهرة لذا تم اختبارها بالاختبار التائي (t-test<sup>(1)</sup>) للتعرف على الدلالة الإحصائية لهذه الفروق وظهر ان قيمة (ت) المحسوبة لمدرسي التربية الرياضية قد بلغت (3.65) وهي اكبر من قيمة (SIG) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الفرق دال إحصائيا ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تم الحصول عليه، اذ اتضح ان القيادة التحويلية والتي هي نمط قيادي يسري بين القادة والمرؤوسين يستخدمه القادة لتغيير الوضع الراهن وذلك بتعريف الأتباع بالمشكلات الموجودة في المدرسة التي يعملون فيها من خلال الإلهام والإقناع والإثارة من اجل تحقيق مستوى عال من الرؤية الواضحة لتحقيق الاهداف المشتركة الحالية وعن الوضع المثالي الذي ستكون عليه المنظمات الجديدة.

وقد استخدم في الغالب للتمييز بين الإدارة والقيادة إذ يمكن التمييز بين أولئك القادة الذين يبنون علاقة ذات هدف تحفيزي مع مرؤوسيه من أولئك القادة الذين يعتمدون بشكل واسع على عملية تبادل المنافع للحصول على نتائج ، تسعى القيادة التحويلية لمدرس التربية الرياضية إلى النهوض بشعور أعضاء المدرسة وذلك من خلال الاحتكام إلى أفكار وقيم أخلاقية مثل الحرية والعدالة والمساواة والسلام والإنسانية فسلوك القيادة التحويلية يبدأ من القيم والمعتقدات الشخصية لمدرس التربية الرياضية وليس

\* يقصد بالمتوسط الفرضي للمقياس استخراج متوسط درجة كل موقف من مواقف المقياس من خلال جمع درجات البدائل الخمسة وقسمتها على عددها ، ثم ضرب النتائج في عدد المواقف ، وبما ان درجات البدائل هي (1، 2، 3، 4، 5) ومجموعا (15) وعددها (5) فمتوسطها (3) ثم ضربها في عدد المواقف لمقياس القيادة التحويلية البالغ (32) يصبح المتوسط الفرضي يساوي (96) ، اما بالنسبة لمقياس الولاء التنظيمي فإن بديلا للإجابة هي (1، 2، 3، 4، 5) ومجموعها (15) وعددها (5) فيكون متوسطها (3) أيضا ثم ضربها في عدد مواقف الولاء التنظيمي البالغ (35) يصبح المتوسط الفرضي يساوي (105) ، والقدرة على الابداع بنفس الخطوات يساوي (60) المتوسط الفرضي له (180)

(1) سلمان عكاب سرحان وحيدر ناجي حبش، مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2011..

على تبادل مصالح مع الاعضاء وأشار بشير العلق نقلا عن (BURNS) أن القائد التحويلي يتحرك في عمله من خلال نظم قيمة راسخة كالعدالة والاستقامة .

ومن خلال جدول (1) أيضا يتبين أن المتوسط المتحقق للعينة على مقياس القدرة على الابداع كان (248.11) وان الانحراف المعياري (23.32) درجة، ان المتوسط المتحقق اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (4.91) ، ولغرض الوقوف على مدى دلالاته المعنوية اختبر بالاختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن قيمة (sig) اصغر من (0.05) ، وتفسر هذه النتيجة إلى أن مدرسي التربية الرياضية الفرعية لديهم مستوى عالٍ بالقدرة على الابداع ، وهذه النتيجة تدل على ان مدرسي التربية الرياضية يمتلكون درجة عالية من الابداع تفرضه عليهم خصوصية تخصصهم التي تستلهم منهم ابداع أساليب جديدة في تطوير إمكانياتهم وانعكاس ذلك على ادائهم

#### العلاقة بين القيادة التحويلية القدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية:

لتحقيق الهدف الرابع في التعرف على العلاقة الارتباطية بين القيادة التحويلية القدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية تم حساب معامل الارتباط بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى أفراد عينة البحث البالغ عددهم (41) تدريسيًا ، وبلغت قيمته (0.476) ، وللكشف من مستوى معنوية دلالة الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي الخاص بارتباط بيرسون وظهر وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (6.869) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1.96) وكما موضح في الجدول (2).

#### الجدول (2)

##### يبين معامل الارتباط لعينة البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
(القيادة التحويلية) (الابداع)	0.694	39	12.234	1.96	0.05	دالة

ويظهر من الجدول أعلاه إن هناك علاقة ارتباطية بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع يمكن أن نفسر هذه النتيجة في أن مدرس ومدرسة التربية الرياضية هم أكثر استخداماً للسلوك الحديث المناسب بوصفه فن التأثير في الآخرين يصاحبه ما هو مرغوب من معايير الالتزام وهذا يعود إلى إمكانياتهم وقدراتهم وأسلوبهم على تنمية السمات الاجتماعية الجيدة لدى الطلبة والزملاء لتوجيه سلوكهم إلى ما يتناسب مع القيادة التحويلية التربوية والنفسية والاجتماعية ، وهكذا فان أداء المدرس في الفعاليات والأنشطة الرياضية وممارسته للسلوك الفني المؤثر لا بد وان يتبعه وتربوية تساعد على تماسك والالتزام المدرس بقيم المجتمع والتي تؤثر إيجابياً على طلبته ، وأيضاً أن بعض المدرسين والمدرسات أو المدربين يعملون على رفع مستوى والرياضي لدى زملائهم وكذلك طلبتهم .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Moller, et al , 2001)<sup>(1)</sup> إذ ظهر أن الاتجاه الحديث للمدرس والمدرسة يساعد في إرشاد الزملاء وتحقيق مستوى أعلى في التعليم وتكوين علاقات ايجابية بين الإدارة والمدرسين بما يعني التعاون بينهم من خلال قيادة مشتركة . ومن غير الاتجاه الحديث للمدرس والمدرسة لا تكون هنالك فاعلية للمدرسة ، والقيادة التحويلية للمدرس

(1) Mollar ,G . Childs – Bowen , D . & Scrivner , J . : ' Teachers of the Year Speak Out : Tapping Into Teacher Leadership , **A Serve Special Report** , 2001 .

والمدرسة ينعكس على طلبته من خلال تصرفاته حيث يتعلم الطلبة السلوكيات الحديثة وكيف يتم ترسيخ مبادئ من مدرسيهم والتي تؤثر فيهم مستقبلاً .

وبين الجدول (2) أن معامل الارتباط بين درجات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية على مقياس القيادة التحويلية والقدرة على الابداع بلغ (0.694) درجة ، وبعد استخدام الاختبار التائي (ت ر) الخاص باختبار معامل ارتباط بيرسون إذ ظهر وجود علاقة بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع عند مستوى دلالة (0.05) ، إذ بلغت القيادة التحويلية التائية المحسوبة (12.234) وهي اكبر من القيادة التحويلية التائية الجدولية والبالغة (1.96) ، ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في أن مدرس ومدرسة التربية الرياضية هم المترجمون الحقيقيون للعلوم النظرية والعملية التي درسوها وتعلموها في كليات التربية الرياضية وأيضاً بصفتهم أستاذة تربويين يجب عليهم أن يتغلبوا على المشكلات كافة التي تواجههم وتواجه الطلبة وتبعدهم عن الممارسة الرياضية بكفاية ولا سيما الملاعب والتجهيزات الرياضية المدرسية وذلك من خلال استخدامهم للوسائل والأساليب الحديثة.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

استنتج الباحث امتلاك مدرسي التربية الرياضية قدراً معنوياً من القيادة التحويلية كذلك القدرة على الابداع حسب ما افرضه نتائج المقياسين المستعملين، وإن هناك علاقة ارتباط معنوية بين القيادة التحويلية والقدرة على الابداع لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة النجف الاشرف.

التوصيات: يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتعزيز الأسلوب القيادي المتبع من قبل مدرسي التربية الرياضية، والاقتداء بالصفات الإيجابية، على مدرء المدارس وضع خطة مستقبلية تساعد على تشكيل رؤية واضحة لدى مدرسي التربية الرياضية لانعكاس ذلك على قدرتهم على الابداع في العمل.

#### المصادر

- توفيق عطية توفيق العجلة، الإبداع الإداري وعلاقته بالأداء الوظيفي لمديري القطاع العام "دراسة تطبيقية على وزارات قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة ، كلية التجارة ، 2009 ، ص 108.
- سعد عبد الرحمن: القياس النفسي، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح، 1983. ص 203
- سلمان عكاب سرحان وحيدر ناجي حبش، مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2011 ،
- ميسون علي حسين ، دور القيادة التحويلية في تحقيق العدالة التنظيمية في بعض الجامعات العراقية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الادارة والاقتصاد ، 2013 .
- Mollar ,G . Childs – Bowen , D . & Scrivner , J . : ' Teachers of the Year Speak Out : Tapping Into Teacher Leadership , **A Serve Special Report** , 2001 .

## التنبؤ بمستوى الأداء البدني بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي القفز العالي

أ.د. حيدر ناجي حبش

University of Kufa/Faculty of Education for Girls / Department of Physical Education and Sports Sciences / IRAQ

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة ، إذ إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز لن تعد عملية سهلة المنال لان المستوى الرياضي في معظم الأنشطة وصل إلى مستويات عالية من حيث (التكنيك ، والتكتيك) ، ومن بين هذه الألعاب فعالية القفز العالي بألعاب القوى التي شهدت تطوراً ملحوظ في اغلب دول العالم حيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين فضلاً عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين الذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة الفعالية والتنبؤ بمستوياتهم في المستقبل ، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته لطبيعة المشكلة على لاعبي نادي النجف الرياضي بألعاب القوى للموسم (2018) والبالغ عددهم (6) لاعبا، واستخدم الباحث الاختبارات التالية وهي قياس السرعة والرشاقة وقياس معدل نبض القلب والضغط الدموي وقياس معدل التنفس ، واستنتج الباحث استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالأداء البدني بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي القفز العالي ، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد نتائج البحث والاستفادة منها من قبل مدربي القفز العالي لمعرفة مستوى اللاعبين البدنية بدلالة بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي القفز العالي، القيام بإجراء البحوث والدراسات المشابهة من قبل الباحثين لدراسة التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي القفز العالي.

الكلمات المفتاحية: التنبؤ، الأداء البدني، المؤشرات الوظيفية، القفز العالي

## Predicting the level of physical performance in terms of some functional indicators of high jumpers

The science of sports training is a science that has been interested in the field of physical education as well as other sciences in terms of field applications, which seeks to raise the levels of sports in various skills and activities, as access to high levels of sports and win is not an easy process because the level of sports in Most of the activities have reached high levels in terms of technique and tactics. Among these games is the high jump efficiency in athletics, which has witnessed a remarkable development in most countries of the world. In recent years, there has been an increasing interest in research and exploration of new methods Training the players As well as relying on the scientific foundations of the determinants of the process of selecting players who have the preparations and capabilities to enable them to exercise efficiency and predict their future levels, the descriptive approach was used in the method of associative and predictive relationships to suit the nature of the problem on the players of Najaf Sports Athletic Club for the season (2018) (6) players. The researcher used the following tests, namely, measuring speed and agility, measuring heart rate, blood pressure and breathing rate. The researcher concluded by devising a final prediction equation, The researcher recommended the need to adopt the results of the research and benefit from the high jump instructors to know the level of physical players in terms of some functional variables of high jump players, to conduct research and similar studies by researchers to study the prediction of the level of skill performance in terms of some functional indicators I have high jumpers.



## المقدمة:

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة ، إذ إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز لن تعد عملية سهلة المنال لان المستوى الرياضي في معظم الأنشطة وصل إلى مستويات عالية من حيث (التكنيك ، والتكتيك) ، ومن بين هذه الألعاب لعبة القفز العالي التي شهدت تطوراً ملحوظاً في أغلب دول العالم حيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين فضلاً عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين الذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة لعبة القفز العالي والتنبؤ بمستوياتهم في المستقبل.

ويمثل الأداء البدني من المتطلبات الرئيسية في لعبة القفز العالي وإن عملية الترابط والتكامل بينهما تؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين للوصول لأفضل النتائج وتحقيق أفضل ارتفاع، وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال الوقوف على مستوى اللاعبين البدني إذ يلعب كل منهما دور كبير في تحقيق أفضل النتائج، وإن لاعبي القفز العالي يتأثر مستوى بعض المؤشرات الوظيفية نتيجة أداء الجهد البدني ونستطيع القول بأن دراسة مستوى الأداء البدني ومعرفة تأثيرها على المؤشرات الوظيفية من الأمور الهامة التي يجب على المدرب الإلمام بها ومن ثم إمكانية التنبؤ بمستواها بدلالة هذه المؤشرات الوظيفية كي يسهل عليه الكثير من الجهد والوقت ويساعده ذلك على بناء البرنامج التدريبي وتحديد الأخطاء التي من المحتمل الوقوع بها ومن ثم معالجتها.

وللتنبؤ عدة تعاريف منها هو " عملية الاستنتاج التي يقوم بها الباحث بناء على معرفته السابقة بظاهرة معينة وهذا الاستنتاج لا يعتبر صحيحاً إلا إذا استطاع إثبات صحته تجريبياً"<sup>(1)</sup>

"ويعد التنبؤ تفكيراً منطقياً يبنى على افتراضات يضعها المدرب نتيجة خبرة ودراسة ويحدث التنبؤ نتيجة الخبرة المتراكمة للإنسان عندما يدرس الظواهر سابقها وحاضرها ويربطها بطريقة علمية ويتنبأ بتطورها مستقبلاً ودراساتها كظاهرة"<sup>(2)</sup>

وهناك تعريف لمروان عبد المجيد حيث يقول في "التنبؤ بأنه وضع افتراضات عما ستكون عليه الأحوال في المستقبل"<sup>(3)</sup>.

## الجزء العملي

### الاجراءات البحث الميدانية

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته لطبيعة المشكلة على لاعبي نادي النجف الرياضي بالعباب القوى - القفز العالي للموسم (2018) والبالغ عددهم (6) لاعبا،

(1) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط9، دار الفكر العربي ، عمان ، 2005، ص22.  
(2) عدنان هاشم الوردی: أساليب التنبؤ الإحصائي ( طرق وتطبيقات)، مطابع دار الحكمة، جامعة البصرة، 1990، ص56.  
(3) مروان عبد المجيد إبراهيم : الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، 2000، ص105.

## الاختبارات:

### أولاً: تحديد المتغيرات البدنية

بعد إجراء عملية المسح لمحتوى العديد من المراجع العلمية حول تحديد القدرات البدنية ولغرض تحديد أهمها فقد تم توزيع استبيان استطلاعي لأفراد مجموعة من الأساتذة المختصين والخبراء لتحديد أهمية توافرها تبعاً لأولويتها واحتياجاتها لدى اللاعبين إذ " توجد اهميات وأولويات ونسب مختلفة حسب متطلبات كل مسابقة"<sup>(1)</sup>، وذلك عن طريق وضع الدرجة لكل قدرة بدنية وعلى وفق استمارة الاستبيان أعدت لهذا الغرض وبعد جمع البيانات وتقريغها تم عرضها كما في الجدول (2).

جدول (1) يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للقدرات البدنية المختارة وعلى وفق آراء الخبراء

ت	القدرات البدنية المختارة	الدرجة الكلية (100)	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية للرجلين	97	97%
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	19	19%
3	الرشاقة	94	94%

ومن خلال ما بينه الجدول تراوحت الأهمية النسبية العلمية للقدرات البدنية التي اختارها الباحث بين (94%- 97%)

### ثانياً: تحديد المؤشرات الوظيفية المستخدمة بالبحث:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والبحوث السابقة ، ولغرض التعرف على أهم المؤشرات الفسيولوجية التي لها علاقة بالمتغيرات البدنية لدى لاعبي القفز العالي ، وبعد أن أجرى مقابلات شخصية مع العديد من المختصين في الطب الرياضي وفلسجة التدريب الرياضي ، تم إعداد استمارة استبيان لغرض تحديد أهم المؤشرات الوظيفية ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية الرياضية بشأن تحديد أهم المؤشرات الوظيفية ، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل من المتغير الوظيفية المعروضة من المدرّج (0-10) ، علماً أنه أعلى درجات المدرّج هي (10) وأدناها هي (1) ، والصفر يعني عدم وجود الأهمية ، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستمارة ، وبعد أن تم جمع الاستمارات وتقريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول المتغيرات التي حصلت على نسبة أهمية نسبية أكثر من (53.33%) من درجة الأهمية ، وتم استبعاد متغيري (السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) ، واستخرجت النسبة على أساس نصف الدرجة القصوى المستحصل عليها من حاصل ضرب المدى (10) × عدد الخبراء (15) + نصف المدى (5) ، فيكون المجموع (80) وهي الجزء من (150) ونسبتها (53.33%). (2)

والجدول (3) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمتغيرات الوظيفية

(<sup>1</sup>) محمد عثمان. موسوعة ألعاب القوى- تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم. ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1990، ص94.  
(<sup>2</sup>) عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص185.

جدول (3) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمتغيرات الوظيفية

ت	المتغيرات	الدرجة المتحققة	نسبة الأهمية	الدلالة
1	نبض القلب	140	93.33%	مقبول
2	الضغط الدموي الانقباضي	138	92%	مقبول
3	الضغط الدموي الانبساطي	122	81.33%	مقبول
4	معدل التنفس	118	78.66%	مقبول
5	كريات الدم الحمراء	27	18%	غير مقبول
6	الهيموكلوبين	24	16%	غير مقبول
7	السعة الحيوية	36	24%	غير مقبول
8	VO2max	22	14%	غير مقبول

من الجدول (3) نلاحظ ان جميع المتغيرات الوظيفية التي تم عرضها على الخبراء قد حصلت على أهمية نسبية اكبر من (53.33) وهي النسبة المقبولة لقبول المتغير، لذا تم اختيار المتغيرات التي تم عرضها جميعها.

#### تحديد اختبارات القدرات البدنية المختارة:

بعد تحديد القدرات البدنية المختارة تم انتقاء وترشيح اختبارات ممثلة لتلك القدرات، ونظراً لكثرة هذه الاختبارات المرشحة فقد تم توزيع استمارة استطلاع آراء مجموعة من الأساتذة المختصين والخبراء بلغ عددهم (20) خبيراً لاختبار ما يرونه مناسباً من وجهة نظرهم للاعبين القفز العالي وذلك عن طريق وضع إشارة (✓) إزاء الاختبار الأكثر ملائمة من غيره ولكل متغير من هذه المتغيرات وإضافة أي اختبار يرونه مناسباً ولم يرد ذكره في الاستمارة.

وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها تم عرضها كما في الجدول (4).

#### جدول (4)

يبين عدد التكرارات الكلية والنسب المئوية للاختبارات المختارة لقياس القدرات البدنية المختارة وفق آراء (20) مختصاً وخبيراً.

ت	القدرات البدنية المختارة	الاختبارات المختارة	عدد التكرارات الكلية (20)	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العريض من الثبات	16	80%
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	رفع الركبتين خلال 30 ثانية	15	75%
3	الرشاقة	الركض المتعرج بين (4) مقاعد ذهاباً وإياباً	14	70%

**تحديد اختبارات القياسات الوظيفية:****قياس معدل نبض القلب والضغط الدموي: -**

تم قياس معدل نبض القلب والضغط الدموي بواسطة جهاز قياس الضغط والنبض (p roogicplio 10) ألماني الصنع يثبت هذا الجهاز على رسخ اليد ويعطي قياسات النبض والضغط بحيث يتم القياس بعد الانتهاء من الجهد البدني مباشرة وبالسرعة الممكنة . ويراعى عند إجراء قياس ضغط الدم أن يكون المقيس له جالسا (1)

**قياس معدل التنفس:**

يتم حساب معدل التنفس عن طريق حساب عدد مرات الشهيق والزفير حيث يجلس اللاعب على كرسي ويتم عد مرات الشهيق والزفير عن طريق الملاحظة الخارجية حيث أن كل شهيق وزفير يعد (1) واحداً، ويتم الحساب لعشر ثوان ثم يضرب الناتج في (6) وتستخرج القيمة النهائية ويقاس معدل التنفس قبل الجهد.

**التجربة الرئيسية:**

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية في ملعب نادي النجم الرياضي بتاريخ 2018/11/13 على افراد عينة البحث وقبل اجراء التجربة تم ما يأتي:

1-تم سؤال المفحوصين عن اخذ قسط من النوم (7) ساعات في الأقل قبل إجراء الفحص.

2-شروط تناول الفطور.

3- المتغيرات كافة الدخيلة والخارجية مسيطر عليها داخل المختبر النفسي من (درجة الحرارة 9-11)، والسيطرة على الضوضاء والإضاءة كانت مناسبة.

تم حساب معدل التنفس عن طريق الملاحظة وحساب ضغط الدم ونبض القلب عن طريق جهاز مثبت في رسغ اليد واستخراج مستويات المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة قبل إجراء عملية الإحماء، ومن ثم معالجة النتائج احصائياً.

**الوسائل الإحصائية :**

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

**النتائج ومناقشتها:**

تضمن هذا المحور عرض نتائج الاحصائيات الوصفية بين المتغيرات البدنية وبين المتغيرات الوظيفية بعد معالجتها احصائياً وبما ينسجم مع الأهداف.

**التقديرات الاحصائية للمتغيرات البدنية والوظيفية لأفراد عينة البحث.**

تم عرضها على شكل جداول لسهولة تحليلها ومناقشتها. ولإتمام عمليات التحليل الإحصائي اللاحقة التي تهدف إلى تحقيق أهداف البحث إذ تم عرض التقدير الإحصائي لنتائج أفراد العينة في المتغيرات المبحوثة ، وكذلك مصفوفة الارتباطات

(1) جيمس نابتون : ضغط الدم المرتفع ، ترجمة ليلي محمد ، ط1 ، دار الشروق ، الكويت ، 1983 ، ص12.

البيئية والتي فيها تم إيجاد العلاقات الارتباطية ما بين المتغيرات المبحوثة ، وهي ما بين المتغيرات البدنية ، المؤشرات الوظيفية من جهة من جهة ثانية ، وثالثاً علاقة كل من المتغيرات البدنية ، والمؤشرات الوظيفية مع بعضها ، وعليه تم استنباط المعادلات التنبؤية لأقيام (المتغيرات البدنية) بدلالة المؤشرات الوظيفية وأخيراً إيجاد صلاحية التقديرات الكمية، للمتغيرات البدنية بدلالة المؤشرات الوظيفية.

#### التقديرات الإحصائية للمتغيرات البدنية والوظيفية لأفراد عينة البحث. جدول (6) يبين الوصف الإحصائي لنتائج أفراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

الانحراف المعياري $\pm$ ع	الوسط الحسابي (س)	متغيرات البحث	التغيرات
5.72	291	القوة الانفجارية للرجلين	القدرات البدنية
3.44	20.67	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
1.87	11.44	الرشاقة	
11.2	87.85	معدل النبض	المتغيرات الوظيفية
1.12	13.17	ضغط الدم العالي	
1.46	8.3	ضغط الدم الواطئ	
2.69	14.9	عدد مرات التنفس	

#### مصفوفة الارتباط المعنية بالعلاقات ما بين المتغيرات الوظيفية والمتغيرات البدنية.

بعد استخدام معامل الارتباط (بيرسون) ما بين المتغيرات المبحوثة، تم الحصول على مصفوفة الارتباطات البيئية ما بين المتغيرات الوظيفية والبدنية وكما في الجدول (7)

#### جدول (7) يبين مصفوفة الارتباط المعنية بالعلاقات ما بين المتغيرات المبحوثة (البدنية - الوظيفية)

المتغيرات	ق انفجارية ر	ق م س	الرشاقة	م النبض	ض الدم العالي	ض الدم الواطئ	ع مرات التنفس
ق انفجارية ر	1	0.547	0.412	0.539	0.467	0.344	0.469
ق م س		1	0.438	0.535	0.468	0.314	0.479
الرشاقة			1	0.658	0.304	0.283	0.440
م النبض				1	0.583	0.340	0.075
ض الدم العالي					1	0.433	0.439
ض الدم الواطئ						1	0.170
ع مرات التنفس							1

من الجدول السابق نلاحظ ظهور (45) معامل ارتباط. وكان أعلى معامل ارتباط (5470) ما بين القوة الانفجارية وبين القوة المميزة بالسرعة وهنا تجدر الإشارة إلى إن أي من هذه العلاقات البسيطة والتي نعني بها علاقة المتغيرات البدنية والمؤشرات الوظيفية ذات المعنوية بدالة إحصائية ... يمكن أن نجد لها معادلات تنبؤية بسيطة .... أي بمعنى التنبؤ بقيمة المتغيرات البدنية من خلال معرفة درجة أو قياس أي من هذه المتغيرات ... ومن هذا نتاح لنا الفرصة في معرفة المعادلات التنبؤية المركبة ... وهذا أمر متشعب قد لا يخدمنا في العمل، عليه لجأ الباحث إلى استخدام أسلوب أفضلية العلاقات البسيطة والمركبة التي يمكن أن يتم التنبؤ بالمتغيرات البدنية من خلال أي من المتغيرات المبحوثة (المؤشرات الوظيفية، كما سنرى ذلك في اللاحق من الموضوعات. ومن أجل معرفة مقدار الثقة بمعاملات الارتباط المحسوبة والمذكورة آنفاً، أو معرفة إمكانية التنبؤ لمتغير ما بوجود متغيرات أخرى ، قام الباحث باستخدام معامل الاغتراب " وهو مؤشر للدلالة على الصفات والخصائص التي لا يشترك فيها المتغيرين<sup>(1)</sup> وقد بلغت نسبة الثقة (5.47 %) بالنسبة للعلاقة ما بين القوة الانفجارية والمؤشرات الوظيفية لمعدل النبض ، ونسبة ( 4.13 %) لعلاقة القوة الانفجارية من جهة والمؤشرات الوظيفية ضغط الدم

(1) محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2002، ص ٢٩٢.

العالي من جهة أخرى ونسبة (4.24 % ) لعلاقة القوة الانفجارية وقياس ضغط الدم الواصل ونسبة (4.14%) لعلاقة القوة الانفجارية من جهة وعدد مرات التنفس من جهة أخرى ، ونسبة (3.99%) لعلاقة القوة الانفجارية من جهة والنبض من جهة أخرى.

**1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للرجلين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المتغيرات الوظيفية:** -  
يعزو الباحث إلى إن القوة الانفجارية للرجلين لها تأثير مباشر في المتغيرات الوظيفية وذلك لان وجود القوة الانفجارية هو ناتج ومؤشر لوجود تكيف في المتغيرات الوظيفية التي ساعدت اللاعب على انتاج قوة انفجارية عالية، وهذا ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى(على أن اللاعب ينمي بدرجة عالية القدرات البدنية التي تتناسب مع طبيعة نشاطه ).  
ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار بين النبض والذي حصل على اعلى ارتباط مع المتغيرات البدنية كالتالي: -

$$\text{النبض} = 5.904 + (1.848 \times \text{القوة الانفجارية})$$

**2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المتغيرات الوظيفية:** -

يشير محمد عبد الله أحمد وآخرون على " أن القوة المميزة بالسرعة بالرجلين لها أهمية في نجاح عملية القفز العالي بدرجة كبيرة حيث ان القوة المميزة بالسرعة أيضا هي ناتج تكيف المتغيرات الوظيفية عند الاداء  
ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار بين النبض والذي حصل على اعلى ارتباط مع المتغيرات البدنية كالتالي: -

$$\text{النبض} = 16.243 + (-0.153 \times \text{القوة المميزة بالسرعة للرجلين})$$

**3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الرشاقة وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المتغيرات الوظيفية:** -

يعزو الباحث أن لأهمية الرشاقة بالنسبة للاعب القفز العالي تتبين من خلال الأداء بتناسق وتوافق وسرعة واستخدامه للمجاميع العضلية بصورة متكررة ولمرات عديدة أثناء الأداء الحركي ونظراً للتدريبات اليومية يزيد عن اللاعب صفة الرشاقة كون لاعب القفز العالي يحتاج بدرجة كبيرة عنصر الرشاقة عند ادائه القفز وخصوصا عند مرحلة عبور العارضة.

كما يشير سليمان على حسن وعواطف محمد لبيب على أن (الرشاقة تعطينا خاصية للقدرة الحركية حيث أنها عبارة عن الاحتفاظ بالتوتر العضلي لزمان طويل في مستوى متعادل ثابت دون هبوط فاعلية العمل) (14:98).

كما يؤكد قاسم حسن (على أن الحقيقة التي لا تغفل عن البال بأن لاعب القفز العالي الذي يملك الرشاقة بصورة جيدة يكون في حالة يستطيع فيها تنفيذ الواجب المطلوب بصورة دائمة وأداء المراحل الفنية بالقفز العالي)

ومن هذا العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي: -

$$\text{النبض} = 6.451 + (0.205 \times \text{الرشاقة})$$

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرين (القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) وبيان نسبة مساهمتهما في مستوى المتغيرات الوظيفية: -

من الملاحظ أن نسبة المساهمة لكل من المتغيرين (القوة الانفجارية للذراعين، سرعة الاستجابة الحركية) قد بلغت 78% كما أن معامل الاختلاف المحتسب كانت قيمته قد بلغت (131.032) وهو أكبر من قيمته الجدولية والبالغة (3.158) لذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05).

ونلاحظ هنا أن نسبة المساهمة العامة قد زادت بعد مشاركة متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) مع متغير (القوة الانفجارية للرجلين) وهذا بدوره دليلاً على تأثير متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) في نسبة المساهمة العامة بالنسبة للصفات البدنية الخاصة بلاعبي القفز العالي والعلاقة هنا ايجابية (أي ذات تأثير ايجابي) على مستوى الاداء البدني. ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي: -

$$\text{المتغيرات الوظيفية} = 10.214 + (0.995 \times \text{القوة الانفجارية للرجلين}) + (-0.054 \times \text{القوة المميزة بالسرعة للرجلين})$$

الاستنتاجات:

استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالأداء البدنية بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي القفز العالي.

التوصيات:

اعتماد نتائج البحث والاستفادة منها من قبل مدربي القفز العالي لمعرفة مستوى اللاعبين البدنية بدلالة بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي القفز العالي، القيام بإجراء البحوث والدراسات المشابهة من قبل الباحثين لدراسة التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي القفز العالي.

المراجع :

- محمد عثمان. موسوعة ألعاب القوى- تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم. ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1990.
- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص185.
- جيمس نابتون : ضغط الدم المرتفع ، ترجمة ليلي محمد ، ط1 ، دار الشروق ، الكويت ، 1983 ، ص12.
- محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2002، ص٢٩٢.
- Hayder Naji Habash Alshawi , Shurooq Hadi Saeed : The Relationship of Emotional Arousal with the Level of Acetyl Cholinesterase and Lactic Acid in Young Basketball Players, Journal of Global Pharma Technology. 2017; 10(9):335-338
- Aqeel Yahya Hashim Abdulaziz, Hayder Naji Habash Alshawi, Asmaa Hazaim Mohammed : The Effect of the Micro -Teaching Method on the Physiological



Level of Testosterone and Learning the Most Important Basic Skills in Fencing, Journal of Global Pharma Technology. 2017; 08(9):153-157

- Hayder Naji Habash Alshawi, Zainab Abdulhasan Abdulsada : The relationship of mental fatigue (FLIM) with the level of hormone cortisone and the performance of running (100) meters for young players, Journal of Global Pharma Technology. 2017; 09(9):196-200
- Hasan Saleh Mahdi AL-Okbi, Hayder Naji Habash Alshawi, Zainab Najeh Hassan : Emotional arousal and its correlative with an enzyme (LDH) and the performance of some offensive skills compound for female students in basketball, Journal of Global Pharma Technology.
- Hasan Saleh Mahdi AL-Okbi, Ahmed Kadhim Abdulkareem, Hayder Naji Habash Alshawi : A training program to develop the endurance strength and effect of the enzyme SGOT and the level of some performance some of the complex skills in the basketball for youth, Journal of Global Pharma Technology.
- Ahmed Kadhim Abdulkareem, Hayder Naji Habash Alshawi : Effect of physical exertion in some of antioxidant concentrations for young player's in handball , Journal of Global Pharma Technology.
- Mohammed Naji Shaker Abugneam , Hawraa Faiah Razzaq Al-Dulaimi : Effect of Using the Innovative Light Zone to Develop the Accuracy of Performance the Forehand and Backhand Skills for Female in Tennis, Journal of Global Pharma Technology. 2017; 09(9):153-156

## الادراك الحس - حركي بالمكان وعلاقته بمستوى اداء حكام كرة القدم في العراق

م.م حيدر علي هادي

كلية المستقبل الجامعة

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و اهميته:

ان ما يشهده العالم من تغيرات و تطورات سريعة هي نتيجة للتقدم العلمي المستمر في مجال البحث العلمي مما جعل من مستويات الاداء في المهارات الحركية وسيلة من وسائل قياس النمو البدني و العقلي و الحركي في مختلف الفعاليات و الالعاب الرياضية .

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً و سريعاً في السنوات الاخيرة و في الجوانب المرتبطة بها كافة ، الامر الذي دفع إلى تغيير طابع اللعب و اتسامه بدقة الاداء و سرعته ، و لهذا كرست جهود المعنيين في اللعبة على وضع اسس و قواعد علمية في اعداد الحكام بدنياً و عقلياً و تهيئة المتطلبات الضرورية للوصول بهؤلاء الحكام الى افضل المستويات ، و تعددت اساليب و طرائق تقويم الاداء للحكام و التي تهدف جميعاً الى تطوير مستوى الاداء وصولاً لتحقيق افضل المستويات في هذه اللعبة.

هنالك عناصر اساسية لهذه اللعبة و منها الحكام الذين يشكلون العنصر الرئيسي لإخراج المباراة بالصورة المطلوبة و تدار كل مباراة بواسطة ثلاث حكام لهم السلطة المطلقة لتطبيق مواد القانون بالتعاون مع حكام الطاولة و هم اربعة.

والحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع احداث المباراة و يتطلب ذلك منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع ان يتكيف لها و ان يستثمرها لتحقيق العدالة من خلال اعطائه قرارات السليمة في هذه المباراة لقد درس علماء النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بالفعاليات الرياضية لكن ما زالت الى البحث والدراسة. و لهذا تعد العمليات العقلية احد العوامل المهمة في تطوير مستوى الحكام. من هنا لابد من التأكيد على القدرات العقلية لأنها تساهم مساهمة فاعلة في بناء شخصية محددة تساعد على اتخاذ القرار المناسب . وان العمليات العقلية ومنها الإدراك الذي يعد العملية العقلية العليا التي تسهم في الوصول إلى معاني ودلالات الأشياء والأفراد والمواقف التي يتعامل معها الفرد من خلال تنظيم المثيرات الحسية المتعلقة بها وتفسيرها وصياغتها في كليات ذات معنى (المفاهيم)، وفي كرة القدم تظهر أهمية الإدراك الحس -حركي بصورة واضحة للحكام والتي لها علاقة باتخاذ القرار وتحقيق المهمات التي يجب أن يقوموا بها، فالإدراك الحس-حركي يعد من أهم العناصر الأساسية في نجاح الحكم وقدرته في السيطرة على مجريات وأحداث اللعبة، لأنها تؤدي بالنتيجة إلى أن يتخذ الحكام قراراتهم بصورة واضحة إذ يؤثر القرار على نتيجة المباراة ويصل باللعبة إلى الفائدة الأساسية وهي الإثارة والمتعة، و من هنا تظهر أهمية البحث في التوصل الى معرفة العلاقة بين المدركات الحسية الخاصة و مستوى اداء الحكام كرة القدم و وضع الحلول المناسبة التي تعد ضرورية و هامة لتطوير مستوى اداء الحكام كرة القدم .

## 2-1 مشكلة البحث

ان الحكام يختلفون في قابليتهم العقلية و المهارية و النفسية و فيما يقدمونه اثناء المباراة حيث ان الطاقات و الحلة النفسية للحكم تلعب دوراً بارزاً و فعالاً في قيادة المباراة بصورة صحيحة.

لاحظ الباحثون من خلال عملهم في مجال التدريس. ان العمليات العقلية ومنها الادراك عملية مهمة لتهيئة الحكم لاتخاذ القرار المناسب و نتيجة لذلك لا بد من إجراء محاولات تأخذ بنظر الاعتبار العلاقة بين المدركات الحسية الخاصة و مستوى اداء الحكام و لقلة وجود دراسة مسبقة عن حكام كرة القدم ارتأى الباحثون دراسة هذه الظاهرة المهمة و التي يعتبرها ضرورية و مهمة لتحسين الاداء للحكام كرة القدم . و ايماناً من الباحثون بأهمية هذه اللعبة من جميع جوانب و الارتقاء بها الى مستوى افضل .

## 3-1 أهداف البحث

1- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الادراك الحس-حركي بالمكان ومستوى أداء الحكام .

## 3-1 فرض البحث :-

هنالك علاقة بين الادراك الحس-حركي بالمكان و مستوى اداء الحكام بكرة القدم.

## 5-1 مجالات البحث :-

1\_5\_1 المجال البشري: يشمل حكام كرة القدم الدوليين والدرجة الاولى.

1\_5\_2 المجال الزمني: 2015/11/2 \_ 2015/4/5

1\_5\_3 المجال الزمني: القاعات الرياضية المغلقة للاتحاد العراقي المركزي بكرة السله

1\_6\_6 تحديد المصطلحات

1\_6\_1 مستوى الاداء : هو تقييم لجميع الحركات والحالات والمواقف والقرارات التي

يتخذها الحكم اثناء قيادته للمباراه،تنفيذ قانون اللعبة من قبل المقيمين ذوي الخبرة والاختصاص<sup>(1)</sup> ( سمير

المهنا ،2000، ص5)

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## 2-1 منهج البحث :

لكل منهج وظيفة و خصائص يستعملها الباحث بما يتلائم مع اهداف بحثه ، لذا فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي و العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث و الوصول الى النتائج المرجوة .

## 2-2 المجتمع وعينة البحث:

من الضروري وصف مجتمع البحث من اجل اختبار وسائل الاختبار المناسبة ، و عليه فإن مجتمع البحث تمثل بحكام كرة القدم الدوليين و الدرجة الاولى في العراق و البالغ عددهم (50) حكماً للسنة 2016-2017 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية و التي بلغ (20) حكم و اذ بلغت نسبة العينة (40%) من مجتمع البحث الاصلي و هي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً و صادقاً .

**2-3 الوسائل و الادوات و الاجهزة المستعملة في البحث :**

و من اجل التوصل الى بيانات يمكن التعامل معها للحصول على نتائج البحث استعان الباحث بالوسائل و الادوات و الاجهزة كما يأتي :

**2-3-1 وسائل جمع البيانات**

- المصادر العربية و الاجنبية
- الاختبارات و القياس
- الملاحظة
- الاستبانه
- المقابلة

**2-3-2 الاجهزة و الادوات المستعملة في البحث**

- ملعب كرة القدم قانوني
- ساعة توقيت الالكترونية عدد (1) نوع (sewan)
- استمارة تقييم اداء حكام كرة القدم معتمدة من قبل الاتحاد المركزي \*
- استمارة تفريغ البيانات
- اقلام رصاص
- جهاز حاسوب محمول نوع (acer)
- الوسائل الاحصائية
- عصابة عين
- شريط لاصق عدد (3)

**2-4 اجراءات البحث الميدانية**

من اجل اتباع الخطوات العلمية التي تنص عليها استعمال المنهج الوصفي قام الباحث بمجموعة من

الخطوات العلمية و الاجراءات الميدانية وصولاً الى النتائج التي يرجو الباحث الوصول اليها و كما يأتي :

ثانيا: اختبار الادراك الحس-حركي بالمكان<sup>(1)</sup> (محمد علي ابو كشك ومازن روؤف حتامه، 1996، ص 26).

-اسم الاختبار: القدرة على التكيف في المكان.

-الادوات المستعملة: مجال طوله (5,5)م ويعرض (30) سم،مسجل عدد (1).

-مواصفات الأداء: يقف الحكم خلف خط البداية باتجاه ممر المشي ثم يحاول أن يدرك المشي في الممر المرسوم ويطلب منه أن يمشي (10) خطوات بين الخطين الممدودين في الممر، بحيث لا يلمس الخط الجانبي أو خارجه ويجب على الباحث ملاحظة لمس الخطوط وكذلك عدد الخطوات وتحتسب الدرجة على الخطوة الصحيحة اي (10) خطوات في المجال المحدد اذ لكل خطوة صحيحة درجة واحدة دون أن تلمس إحدى قدميه خط الممر أو خارجه في المجال.

2-4-2 استمارة تقييم اداء حكام كرة القدم :

اعتمد الباحثون على استمارة تقييم الاداء لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وهي معمول بها اذ توزع للمراقبين الفنيين قبل بداية الموسم لغرض تقييم حكام كرة القدم، اذ تتكون من (10) فقرات ولكل فقرة درجة للحكم مجموع درجات الفقرات هي (100) درجة.

2\_5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الجمعة المصادف 2015/1/2 على عينة مجتمع البحث و البالغ عددهم (8) من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بطريقة العشوائية و كانت اهداف التجربة معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث و معرفة مدى استعداد العينة للبحث لأداء الاختبارات و معرفة الصعوبات التي قد تراجه الباحث في مجريات عمله و وضع انسب الحلول المناسبة لها و قد اسفرت التجربة عن صلاحية الاختباو و الاجهزة و الادوات.

2-7 التجربة الرئيسية للاختبارات

بعد ان استكمل الباحث المتطلبات الاساسية شرع الباحثون تطبيق الاختبارات على عينة و هي (20) حكم من حكام العراق بكرة القدم طبقت التجربة الرئيسية خلال فترة الدوري الممتاز و الدرجة الاولى من 2015/2/1 الى 2015/3/4 في ملاعب الاتحاد المركزي لكرة القدم .

3-8 الوسائل الاحصائية

- استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج.

### 3-1 عرض نتائج اختبار الادراك الحس - حركي بالمكان ومستوى اداء الحكام

الجدول (2) يوضح معامل الارتباط وقيمة (t) المحسوبة لمعنوية الارتباط ومستوى الدلالة ونوع الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	الادراك الحس-حركي بالمكان- مستوى الاداء	0.69	0,02	معنوي

المعنوية التي ظهرت في الجدول (2) تشير الى علاقة ارتباط موجبة طردية بين متغيري الادراك الحس -

حركي بالزمن ومستوى اداء حكام كرة القدم كما ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين الادراك الحس-حركي

بالمكان ومستوى اداء الحكام وظهرت مستوى دلالة للمتغيرين (0,02 \_ 0,04) وهي اقل من مستوى الدلالة

(0,05) وهذا يدل على معنوية الارتباط حيث كلما زاد ادراك الحكم للزمن والمكان زاد مستواه التحكيمي في

المباراة ، اذ يعد الادراك الحس حركي من اهم المتغيرات النفسية التي تسهم في فهم وتعلم واداء المهارات

الحركية التي تتطلب دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية للحركة فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات وضع

واتجاه وعلاقته باجزاء الفراغ واتجاه وسرعة وزمن حركته ومن ثم يستطيع التحكم في توجيه حركاته من

حيث الشكل والمدى والمسار والاتجاه (1) ( ريتا سهاك ، 2013، ص171) ويجب على حكم المباراة كرة

القدم ان يكون لديه ادراك حس حركي بالزمن والمكان وكذلك اذ يعطي الادراك الحس-حركي معنى

للمحسوسات والمثيرات المختلفة والاجهزة المتخصصة في هذه العملية هي الاجهزة الحسية والجهاز العصبي

(2) ( ناهدة عبد زيد ، 2011، ص198

## الاستنتاجات:

1- ظهرت علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية طردية بين المدركات الحسية الخاصة بمستوى اداء حكام كرة القدم

2- على ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون وجود هنالك ان الحكام الدوليين يتميزون بمدركات حسية افضل من الحكام المحليين.

## التوصيات:

1- ضرورة اقامة معسكرات خارجية وداخلية للحكام لتطوير القدرات العقلية لديهم وخاصة الادراك

الحس - حركي

2- ضرورة اجراء بحوث ودراسات على حكام كرة القدم لغرض تطويرهم لان هذه الفئة تفتقر الى الدراسات

3- ضرورة اجراء دراسة مشابهة على حكام اخرين بمختلف الالعاب الرياضية

## المصادر

- سميح المهنا: بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوى اداء حكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية

التربية الرياضية، جامعة بابل، 2000

- لوي غانم، نوري ابراهيم، كوران معروف: الاحصاء والاختبار في المجال

الرياضي، ط1، اربيل، 2010

- محمد علي ابو الكشك ومازن رووف: اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على

تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركي على بساط الحركات الارضية لطلبة كلية التربية

الرياضية، مجلة دراسات بحوث التربية الرياضية، بصرة، العدد السادس، 1996.

- ريتا سهاك: مقارنة بعض القدرات العضلية والبدنية على لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصاتهم

، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بابل، 2000

- ناهدة عبد زيد: مفاهيم في التربية الحركية، ط1، لبنان، دار الكتب العلمية، 2011



## تنفيذ حمل تدريبي باستخدام جهاز تقنين الارتفاعات على بعض مضادات الاكسدة وحامض اللاكتيك لدى راكضي 400 متر شباب

أ.د. رافع صالح فتحي الكبيسي

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

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

**الكلمات المفتاحية:** جهاز تقنين الارتفاعات، مضادات الاكسدة، حامض اللاكتيك، فعالية ركض 400 متر شباب.

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج تدريبي في ظروف نقص الاوكسجين باستخدام جهاز تقنين الارتفاعات اذ استخدمت السداة ذات اللون الأصفر التي يعادل فيها التدريب (600 قدم) كما هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الحمل التدريبي على بعض مضادات الاكسدة وحامض اللاكتيك لدى راكضي (400) متر شباب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي) كما انه استخدم عينة بعدد (7) لاعبين شباب تم اختيارهم بالأسلوب العمدي كما انه استخدم عدة أدوات ووسائل واختبارات كان أهمها البرنامج التدريبي الذي اعد لمدة سبعة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية (50-70) دقيقة في حين كانت الشدة التدريبية (75-95)% من قابلية الراكض هذا وقد خضعت العينة لاختبار القبلي والبعدي وبعد الانتهاء من ذلك تم جمع البيانات وعولجت احصائياً ومن ثم تم عرضها في جداول وتوثقت وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات كان أهمها:

- ان التدريب بنقص الاوكسجين واستخدام وسائل حديثة يساهم في تحسين مضادات الاكسدة وبالتالي تحسين قيم اللاكتيك اسيد لدى عينة البحث.

**اما التوصيات فكان أهمها:**

- الكشف عن مضادات الاكسدة بصورة مستمرة لمعالجة حالات التدريب في الفعاليات الرياضية.

## Executing a Training Endurance by Using Altitude Standardization Mask on Acid Antibiotics and Lactic Acid for the 400m Young Runners

By. Prof. Dr. Rafia Saleh Fathi Alkubisi

University of Baghdad, College of Physical education and Sports Sciences

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

**Key words :** Altitude Standardization Apparatus, Acid Antibiotics, Lactic Acid, 400m running

The present study aims at setting a training program with oxygen lack condition by using an altitude mask. The yellow cap was used at 6000 feet training. The study also aims at knowing the impact of the training weight on acid antibiotics and the lactic acid for the 400m young runners.

The researcher used the experimental program of the single group ( pre and post). He also used a 7- player specimen who is intentionally selected. Many tools, devices, apparatuses and tests were used the most important of which was the 7-week training program as per 3 training sessions a week the duration of each was 50-70 minutes. The training velocity was 75-95% of the runner's capacity. The specimen was subject to the pre and post testing after which the researcher has arrived at some conclusions the most important of which was :

1. Training reduces oxygen and in modern ways it participates in improving the acid antibiotics which in turn improves the lactic acid value for the specimen.

As for recommendations :

1. Revealing the acid antibiotics continuously to treat training in all sport activities.

## 1- المقدمة ومشكلة البحث

أصبحت الكفاية التدريبية وطرق وأساليب التدريب في الفعاليات الرياضية واحدة من أهم مبادئ تطور المستوى البدني والفسيولوجي للرياضيين وكن ومع تطور الأرقام القياسية اتضح الكثير ان هناك سر يكمن وراء تلك النتائج او الإنجازات الرياضية المتتالية في العصر الحديث لذلك خرج الكثير من الباحثين بدراسات مختلفة منها يخص دراسة وظائف الجسم وقبول التحميل اثناء الأداء الرياضي ومنهم ما يخص المرجعية الجينية وأسلوب التعديل عند وضع الخطط والبرامج التدريبية ومنها ما يخص استخدام واستحداث وسائل وتقنيات حديثة الغاية منها تحفيز انسجة وخلايا وأعضاء جسم الرياضي لتقبل الحمل التدريبي العالي ومن ثم تحقيق الإنجاز الرياضي في الفعاليات الرياضية التي تلقي وزراً كبيراً على جسم العداء الرياضي خاصة في عمر الشباب اذ يتطلب هنا العمل بحذر سواء كان عند استخدام التدريب التقليدي او الحديث مع استخدام التقنيات والوسائل التدريبية اذ ان "نسبة العمل المنجز الى الوقت المطلوب لادائه أي القابلية في اخراج التقلص العضوي في اقل زمن ممكن". (ندى : 2013 : 37) وهو المطلوب وعليه ومن اجل دراسة إمكانية استعداد العداء الرياضي في ركض (400 متر) لتقبل الحمل التدريبي باستخدام وسيلة تدريبية جديدة (جهاز تقنيين الارتفاعات) وإمكانية رؤية إمكانية مضادات الاكسدة الانزيمية في الحفاظ على خلايا الجسم بالإضافة الى إمكانية الكشف عن قيمة اللاكتيك اسد التي قد تكون هي المعوقة الأخرى اثناء التدريب باستخدام جهاز تقنيين الارتفاعات جاءت هذه المشكلة كدراسة تفتح آفاق للدراسات المستقبلية للمدربين واللاعبين والاتحادات الرياضية والاندية الرياضية على حد سواء وتكون إضافة لرسم الصورة التدريبية والإنجازات لمن يشاء ان يعمل هكذا دراسات.

## اهداف البحث

- وضع برنامج تدريبي يتضمن استخدام تقنية الارتفاعات.
- معرفة قيم مضادات الاكسدة الانزيمية (الكلوتاثيون، الكاتلاز) في الاختبار القبلي والبعدي.
- معرفة قيم حامض اللاكتيك اسيد في الاختبارات القبلية والبعدية.
- معرفة الفروق لمتغيرات البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعدية لدى عينة البحث.

## فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية عنها في البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

## 2- إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة كونه "محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير يقوم الباحث بتعويضه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي". (رافع، نوري: 2004 : 58)

### عينة البحث

تم اختيار عينة عمدية بعد (7) عدائين يمثلون نخبة اللاعبين الشباب في ركض (400 متر) شباب تراوحت اوزانهم بمتوسط حسابي (67.5 كغم) ومتوسط اطوالهم (1.68 متر) في حين كانت أعمارهم (17.4) سنة خضعوا جميعا الى التصميم التجريبي للعينة الواحدة.

أدوات ووسائل البحث

- 1- المصادر والمراجع.
- 2- الملاحظة.
- 3- استمارة جمع المعلومات.
- 4- مختبر طبي مع جميع المواد المستخدمة في تحليل الدم للحصول على قيم مضادات الأكسدة.
- 5- جهاز تقنين الارتفاعات (Mask).
- 6- جهاز قياس اللاكتيك اسيد (Lactatepro).
- 7- ميزان طبي للطول والوزن.

اختبارات البحث

- 1- اختبار قياس قيم مضادات الأكسدة (الكاتلاز وكلوتاثيون) وقيمة اللاكتيك اسد وهذا يتم بطريقتين.
- 2- يتم هذا الاختبار بجلوس المفحوص على كرسي وفي وضع الراحة مع الالتزام بتعليمات القائمين بالاختبار بعد ان يعرض لجهد على الجهاز الدوار وحسب اختبار بروس للجهد الفيزيائي وبعد الانتهاء من الجهد يتم سحب (5Cc) دم ليتم معالجته والحصول على قيم كل من (الكاتلاز وكلوتاثيون).
- 3- بعد مرور خمس دقائق من الجهد الفيزيائي الاولي يتم استخدام جهاز (Lactatepro) عن طريق استخدام أصبع ابهام العداة بغية اخذ قطرة دم والحصول على نسبة اللاكتيك اسيد فيه.

## التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية على احد أعضاء العينة بتاريخ 2018/12/23 وذلك من اجل تلافي الأخطاء التي قد تحدث في التجربة الرئيسية واستجابة فريق العمل المساعد(\*) وزمن انجاز العمل وأسلوب معالجته.

## الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 2018/12/25 الساعة العاشرة صباحاً حيث طبقت الاختبارات البدنية وكما مدونة في محور اختبارات البحث للحصول على قيم كل من الكاتلاز والكلوتاثيون وقيم اللاكتيك اسد.

## التجربة الرئيسية

حيث تم البدء بالبرنامج التدريبي وكما يلي:

- 1- مدة البرنامج سبعة أسابيع للمدة من 2018/12/26 ولغاية 2019/2/15.
- 2- عدد الوحدات التدريبية باستخدام جهاز التقنيين للارتفاعات ثلاث وحدات.
- 3- زمن الوحدة التدريبية من (5-70) دقيقة.
- 4- شدة التدريب كانت بين (75-95)%.
- 5- استخدم الباحث عدة وسائل لتنفيذ الجرعات التدريبية سواء كانت في الملعب او على جهاز السير الدوار او على البايسكل اركومتر.
- 6- استخدمت المعادلة الاتية للحصول على شدة كل مجهود ومن المجهودات الأربع لمعادلة (بروس):

$$N = \text{weight} + (\text{kg}) \times \text{speed (m/h)} \times \% \text{ Grade}$$

60

(\*) فريق العمل المساعد:

1- أ.م.د. زهير علي شفيق - كلية العلوم - جامعة بغداد.

2- حسام كريم سلمان، مختبر جنين.

## الاختبار البعدي

تم اجراء لاختبارات البعدية على وفق ظروف ومتطلبات ما جاء في الاختبارات القبلية حيث تمت يوم الاحد المصادف 2019/2/17.

## الوسائل الإحصائية

يتم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) بالاعتماد على الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للعينات المرتبطة.

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية لقيم مضادات الاكسدة واللاكتيك اسد في الاختبارات البعدية قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي

ت	المعالم الإحصائية	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ف	ف ه	قيمة* (ت) المحسبة	sig	الدالة الإحصائية
		س1	ع1	س2	ع2					
1-	الكاتلاز	5.04	0.42	8.04	0.43	3.36	0.80	4.2	0.000	معنوي
2-	الكلوتاثيون	22.4	1.71	33.22	1.38	10.82	0.080	11.55	0.000	معنوي
3-	اللاكتيك اسيد	25.25	0.88	31.5	1.19	6.25	0.61	10.260	0.000	معنوي

\* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (6)

## مناقشة النتائج

بالنظر الى الجدول (1) ومن خلال النظر بالوسائل والانحرافات المعيارية وقيم فرق الأوساط الحسابية وقيم (t) لمتغيرات البحث يتوضح ان الفروق في الاختبارات البعدية (قبل الجهد وبعده) معوية ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى الوسيلة العلمية التي استخدمها الباحث يتمعن ودراسة وعلى الأسس العلمية سواء كان في التخطيط او التنظيم او التزام العينة



بمتطلبات التدريب بوسيلة تقنين الارتفاعات التي تعتمد على جهد الخلايا في تحمل نقص الاوكسجين وإنتاج العمل بالأسلوب أو النظام اللاهوائي وهذا يتفق مع (Lasse - 1999:39) والذي يرى أن "الاحسن للمدرب أن يركز على عناصر العملية التدريبية من أن يضع وقته أيهما يختار." (Lass : 1994 : 4)

كما أن ظهور مستويات معنوية لمضادات الأكسدة وانخفاض لمستويات وقيم اللاكتيك أسيد يوضح إمكانية تطوير "التحمل العضلي لامكانية توسع الحالة التغذوية للعضلة وإمكانية التخلص من مخلفات التمثيل الغذائي" (Fox، 1998 : 207).

كما أن "اللاكتيك أسيد ينتشر من الخلايا العضلية إلى الدم أو الفراغات خارج الخلايا، ويتم انتشار البعض من خلال الألياف العضلية الأخرى غير العاملة وذلك لاستهلاكه كمصدر للطاقة." (محمد علي أحمد القط: 2006 : 30).

إضافة إلى ما ذكر فإن انزيمي الكاتلاز والكلوتاثيون بيروكسيد كان لهما الأثر في نجاح البرنامج التدريبي أن لهما "الأثر الفعال في التخلص من المواد المؤكسدة والسامة للخلايا الحية وحمايتها من التلف الحادث بوساطة الشوارد الحرة" (أبو العلا، 2003، 62) ففي الوقت الذي يقوم فيه البرنامج التدريبي بالتنقل من حال إلى حال أي من مستوى تدريبي إلى مستوى تدريبي أكثر فائدة إنتاجية من قبل الجسم مقابل إمكانية تحريك أنظمة دفاعية تساهم في حفظ الخلايا لادامة عملها وهذا ما حصل للكاتلاز مثل الكوتاثيون إذ أن يعمل على "كنس بقايا الاوكسجين الأحادي: (أحلام شفاتي: 2009 : 96).

مما يساهم في تقبل الحمل والاستمرار في الأداء وتحقيق الأداء الأمثل للعداء (400 متر) ومن ثم تحقيق الأداء الأمثل الذي يخطط له المدرب في البطولات سواء كانت المحلية منها أو الدولية.

## 4- الاستنتاجات والتوصيات

## 4-1 الاستنتاجات

- للبرنامج التدريبي الذي نفذ بجهاز تقنية تدريب الارتفاع تأثير على الناحية البدنية والوظيفية لعدائي 400 متر.
- لمدة البرنامج التدريبي (سبعة أسابيع) تأثير على قيم الكاتالاز والكلوتاثيون وحامض اللاكتيك.
- للشدة التدريبية المحدد (75-95)% تأثير على وتغيير لقيم متغيرات البحث.

## 4-2 التوصيات

- اعتماد وسائل تدريبية أخرى لقراءة ما يحدث للجسم اثناء التدريب.
- تطبيق فكرة البحث على عينات أخرى ومتغيرات بحثية أخرى.

## المصادر العربية والاجنبية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 2003.
- 2- أحلام شفاتي؛ تأثير تمرينات الايروبيك وتمرينات الانتقال في خفض نسبة الدهون وبناء العضلات، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات (2009).
- 3- محمد علي احمد القط؛ فسيولوجيا الأداء الرياضي، القاهرة، المركز العربي للنشر، 2006.
- 4- ندى محمد امين؛ تأثير التدريب على وفق العتبة الفارقة اللاهوائية لتفدي الافراط بالتدريب وتطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية للبنات، 2013.
- 5- نوري إبراهيم الشوك؛ رافع صالح فتحي: دليل الباحث في كتابة الأبحاث، 2004، العراق، مكتبة الشهد.

6- Fox Malherhews: the physiological basic physical education and athletic, 5<sup>th</sup> santars college publishing.

7- Lass Mekkelson; Itow to train to become top distance runner in new studies in athletes.

## تأثير تمرينات مركبة في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية وإنجاز ركض 800م للشباب

م.م رضا عبد الحسين هادي

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Aaa.retha@yahoo.com](mailto:Aaa.retha@yahoo.com)

إن الأداء في سباق الـ 800م يفرض على المدربين والعاديين استعمال طرق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين الوظيفي والبدني وبما يناسب متطلبات الفعالية لذلك تطرقت الدراسة الحالية الى إتباع اساليب تدريبية حديثة ترفع من مستوى العداء مثل الجمع بين طريقتين في إطار واحد بغية التعرف على التغيرات التي تحصل نتيجة تأثير هذا الدمج .

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من البرامج التدريبية التي ينتهجها مدربونا ، وجدت ان اتجاه التدريب يتجه دائما الرتابة في اعداد هذه البرامج لا يرتقي بعدائنا الى المستوى الذي يوازي الانجاز العربي والعالمي وما تحقق من ارقام قياسية عالمية خلال مدة الربع الاخير من القرن الماضي من هذا المنطلق احس الباحث بحقيقة هذه المشكلة العلمية التي تجابه الحد من تطور الانجاز العراقي المتحقق لهذه الفعالية لهذا قام الباحث بتصميم مجموعة من التمرينات المركبة والتي تتضمن دمج اكثر من تمرين في تمرين واحد ومعرفة ما ينجم عن هذه التمرينات من تأثيرات ايجابية في بعض المتغيرات الوظيفية وإنجاز 800م لهؤلاء العدائين . **هدف البحث الى :-** أعداد تمرينات مركبة لتحسين بعض المتغيرات الوظيفية وإنجاز ركض 800م لدى اللاعبين الشباب **اما فروض البحث فهي :-** أن للتمرينات المركبة تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لركض 800م لدى اللاعبين الشباب.

الكلمات المفتاحية : التمرينات المركبة – المتغيرات الوظيفية – ركض 800م

## **The Effect of complex exercises for improving some functional variables and completion of running 800m among young people**

**Assistant Lect. Redha Abdulhussein Hadi**

**Almustaqbal college university / Department of Physical Education and Sports Sciences**

### **Abstract**

Performance in the 800m race requires trainers and runners to use nontraditional training methods that contribute to raise the functional and physical levels to suit the requirements of effectiveness. Therefore ,The current research is concerned with the adoption of modern training methods that increase the level of running such as combining two methods in one frame to identify changes which you get as a result of the effect of this combination.

Through the researcher's knowledge of many of the training programs of our trainers, the researcher found that the direction of training is always monotonous in the preparation of these programs , which do not upgrade runners to the level that is equivalent to the Arab and global achievement and what has been achieved of the world record numbers during the last quarter of the last century. Based on this point ,the researcher felt the reality of this scientific problem facing the limit of the development of the Iraqi achievement in this activity. Therefore , the researcher designed a set of exercises that include the combination of more than one exercise in one exercise and identify what the result of these exercises of positive effects in some functional variables and achieving 800m for those runners .The research aimed to prepare complex exercises for improving some functional variables in achieving 800m among young players .The research hypothesis is that the complex exercises have positive effects in improving some functional variables of running among young players.

**Keywords: complex Exercises – Functional Variables**

## 1 التعريف بالبحث

يشهد العالم في المرحلة الراهنة نهضة علمية واسعة في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي الذي يشهد جميع فصول هذه النهضة العلمية بفضل الاستفادة من البحوث والدراسات المختلفة ويقف في مقدمتها بحوث علم التدريب الرياضي الذي يُعنى بتطوير الكفاءة الوظيفية و البدنية والمهارية والخططية ، اذ يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ، وبتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات ايجابية بما يحقق عملية التغير الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الاداء بكفاءة عالية ، وتتم عملية التغير الفسيولوجي واستجابة اجهزة الجسم لأداء الحمل البدني عن طريق أجهزة الجسم المختلفة التي تساعد في هذه العملية لكي يتمكن الرياضي من الايفاء بمتطلبات السباق لتحقيق افضل المستويات وصولاً الى الانجاز الرقمي .

إن فعاليات العاب القوى حظيت باهتمام إعلامي كبير خاصة في السنوات الاخيرة نتيجة التقدم الكبير في الانجاز الرقمي وذلك لما شهده العالم المعاصر من تطور علمي بفضل جهود علماء التدريب الذين حاولوا استغلال حدود الطاقة البشرية مستخدمين النظريات والأفكار للعلوم بكل أبعادها والعباب القوى تضم العديد من الفعاليات وأن كل فعالية مختلفة عن الأخرى من الناحية البدنية والتكنيكية في طرق أدائها ومتطلباتها ومن بين هذه الفعاليات هي فعالية ( 800 م) التي تعتبر من السباقات الحيوية اذ تم تشجيعها في أكثر العالم ويقوم المتسابق في هذه الفعالية بالركض حول المضمار دورتين وطول كل دورة ( 400 م) ، ان هذه الفعالية تتطلب العديد من الموصفات التي يجب ان يتمتع بها المتسابق لتحقيق أفضل مستوى مثل القدرة الكبيرة على التحمل ومتابعة الجهد ، القدرة على تنظيم التنفس وانسجامة التام مع الخطوات ، الصبر وقوة العزيمة إلى جانب التوقيت السليم ، السرعة وخفة الحركة ، اذ إن الأداء في سباق الـ 800م يفرض على المدربين والعاديين استعمال طرق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين الوظيفي والبدني وبما يناسب متطلبات الفعالية لذلك تطرقت الدراسة الحالية الى إتباع اساليب تدريبية حديثة ترفع من مستوى اللاعب مثل الجمع بين طريقتين في إطار واحد بغية التعرف على التغيرات التي تحصل نتيجة تأثير هذا الدمج .

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من البرامج التدريبية التي ينتهجها مدربونا\* ، وجدت ان اتجاه التدريب يتجه دائما الرتابة في اعداد هذه البرامج لا يرتقي بعائنا الى المستوى الذي يوازي الانجاز العربي والعالمي وما تحقق من ارقام قياسية عالمية خلال مدة الربع الاخير من القرن الماضي من هذا المنطلق احس الباحث بحقيقة هذه المشكلة العلمية التي تجابه الحد من تطور الانجاز العراقي المتحقق لهذه الفعالية لهذا قام الباحث بتصميم مجموعة من التمرينات المركبة والتي تتضمن دمج اكثر من تمرين في تمرين واحد ومعرفة ما ينجم عن هذه التمرينات من تأثيرات ايجابية في بعض المتغيرات الوظيفية وإنجاز 800م لهؤلاء العدائين . **وهدف البحث الى :-**

\* من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين المحليين.

1- أعداد تمارينات مركبة لتحسين بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز ركض 800م لدى اللاعبين الشباب .

2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لركض 800م لدى اللاعبين الشباب .

3- التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تحسين انجاز ركض 800م لدى اللاعبين الشباب .

## اما فروض البحث فهي :-

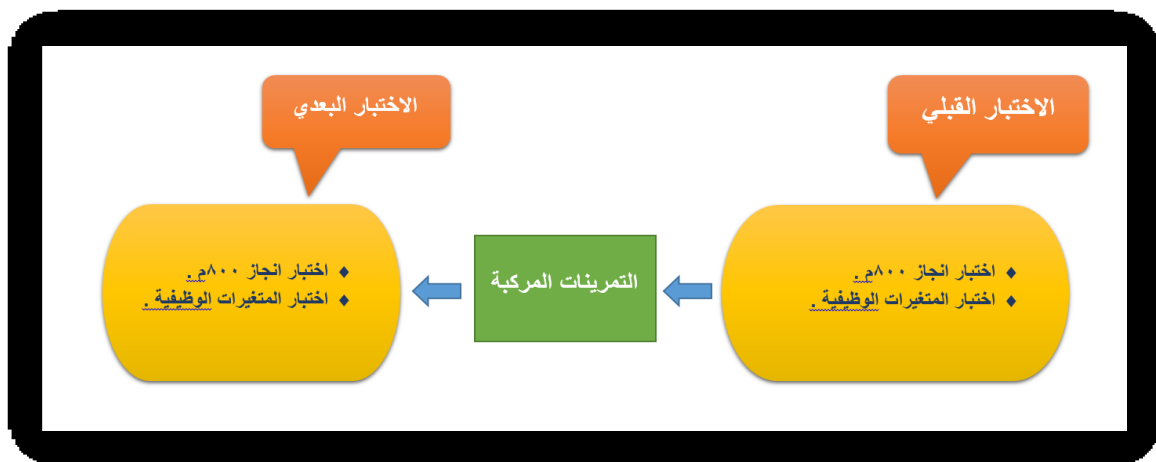
1- أن للتمارين المركبة تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لركض 800م لدى اللاعبين الشباب.

2- أن للتمارين المركبة تأثيراً إيجابياً في تحسين انجاز ركض 800م لدى اللاعبين الشباب .

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث :-

يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة التي يراد حلها ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة والوصول الى تحقيق اهداف البحث ، اذ اعتمد على التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وعن طريق القياس القبلي والبعدى وكما هو مبين في الشكل (1) .



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من عدائي محافظة بابل لفئة الشباب لفعالية 800م والبالغ عددهم 10 عدائين واختار الباحث عينة بحثه والبالغ عددهم 6 عدائين بالطريقة العمدية والتي تراوحت اعمارهم من (18 – 19) سنة وعليه فقد شكلت العينة نسبة (60%) من مجتمع البحث .

**2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المساعدة****2-3-1 الأدوات البحثية :**

1. الاختبار و القياس .
  2. المقابلات الشخصية .
  3. الاستبانة .
  4. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
  5. الشبكة العالمية للمعلومات ( الانترنت ) .
  6. ملعب الهاشمية الرياضي .
  7. أشرطة ملونة .
  8. مساطب خشبية بإرتفاعات مختلفة (من إرتفاع 15 سم – إلى إرتفاع 25 سم ) عدد (6) .
  9. حلقات دائرة عدد (6)
  10. استثمارة تفريغ البيانات .
  11. شريط قياس معدني طول (150) متر .
- 2-3-2 الأجهزة والوسائل المعتمد عليها :**

- 1- جهاز حاسوب لاب توب نوع ( DELL ) عدد (1) .
  - 2- ساعات توقيت الكترونية عدد (2) .
  - 3- جهاز السير المتحرك .
  - 4- جهاز Fit mate pro .
- 2-4 إجراءات البحث الميدانية :-**
- 2-4-1 الاختبارات الوظيفية**

تم تحديد المتغيرات الوظيفية من قبل الباحث بعد اطلاعه على العديد من المصادر العلمية واجرائه للعديد من المقابلات مع الخبراء والمختصين وهي ( معدل ضربات القلب — الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) ، وقام الباحث بإجراء الاختبارات لهذه المتغيرات عن طريق قياسها باستخدام جهاز ( Fit mate Pro )<sup>(1)</sup>

يعتبر جهاز Fit mate Pro من احدث الأجهزة المحمولة المتنقلة في مجال قياس كفاية اللياقة البدنية وهو منتج مقدم من شركة (Cosmed) الإيطالية من إنتاج عام (2008) ، وان برمجته معتمدة على آخر التوصيات الخاصة بكلية الطب الرياضي و يقيس الجهاز مجموعة من المؤشرات الوظيفية بالطريقة المباشرة اهمها معدل التمثيل الايضي و ضربات القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والتهوية



الرئوية ومعدل التنفس ، ويجب استعماله تحت إشراف شخص مؤهل وذو خبرة، ويجب عدم تجاوز التعليمات الخاصة بالقياسات.

ويتكون جهاز (Fit mate pro) من الاجزاء الاتية وكما موضح في الشكل (2):

1- شاشة عرض ملونة (LCD) حجم 8 انج .

2- لوحة مفاتيح (Key Board) .

3- كابل معلومات (Data Cable) وتوصيلات الهواء.

4- طابعة ليزيرية داخلية.

5- ملحقات اخرى وهي :

\* جهاز استقبال وارسال اشارات(USB) خاص بالنبض يعمل كتعريف للبلوتوث المرتبط بالحزام الذي يرتديه المختبر.

\* اقنعة خاصة بكل من مؤشر معدل التمثيل الغذائي والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين.

## 2-1-4-1 قياس المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة باستخدام جهاز (Fit mate pro) .

اولاً :- الأجهزة والأدوات

1. منظومة جهاز (Fit mate pro) .

2. جهاز السير المتحرك (Treadmills) .

3. ورق صحي لتنظيف أقنعة التنفس .

4. محلول مطهر لتعقيم أقنعة التنفس .

5. ميزان الكتروني شخصي بوحدة قياس (كغم) وأجزاء .

6. شريط حديدي لقياس الطول .

ثانياً :- الاجراءات ومواصفات الأداء

بعد أن يتم قياس الطول والوزن لكل لاعب وقبل بدء الاختبار يقوم القائم على اجراء الاختبار بتنظيف قناع التنفس الخاص باختبار الجهد المتدرج ( Bruce Test ) بالمحلول المطهر وربط اجزاء منظومة جهاز (Fit mate pro) مع بعضها وتثبيت حزام النبض على صدر المختبر وتركيب مستقبِل إشارة النبض (Bluetooth) في جهاز (Fit mate pro) ، بعد إدخال معلومات المختبر في الجهاز والتي تتضمن الاسم وتاريخ الميلاد باليوم والشهر والسنة والجنس والطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوغرام واختيار نوع الاختبار المطلوب اجراءه ، ومن ثم تثبيت قناع التنفس على الفم والأنف بإحكام بواسطة الأحزمة الخاصة

به حول الرأس والتأكد من عدم تسرب هواء التنفس من القناع ، ويتم تطبيق الاختبار مع ملاحظة تشغيل جهاز (Fit mate pro) بعد دقيقة من بدء الهرولة للعداء لغرض تصحيح الأخطاء والاحماء ، من ثم يقوم المختبر بالركض تدريجياً على جهاز السير المتحرك (Treadmills) بتزايد السرعة ، حيث يبدأ القائم على الاختبار بالتحكم بزيادة سرعة الركض على الجهاز بتردد السرعة من الزر الخاص بذلك في جهاز السير المتحرك (Treadmills) كل ثلاث دقائق تزداد سرعة ودرجة ارتفاع الجهاز ، حيث يحتوي جهاز (Fit mate pro) على شاشة صغيرة فيها مربع بياني يوضح فيها بعض المؤشرات الوظيفية مع نسب كلاً منهما حيث تتم المراقبة من قبل المقوم .

**التسجيل :** تظهر نتائج المؤشرات الوظيفية من خلال الطابعة الموجودة لنفس الجهاز وعلى ورق خاص ولكل لاعب على حدة ، والجدول (1) يبين مراحل أو منهاج اختبار بروس (Bruce Test) عند استخدام جهاز السير المتحرك (Treadmill) .

#### الجدول (1)

يبين مراحل Bruce Test عند استخدام Treadmill (2)

Bruce Test		
المستوى Level	السرعة Speed (mph)	درجة الارتفاع (%) Grade
1	1,7	10
2	2,5	12
3	3,4	14
4	4,2	16
5	5,0	18
6	5,5	20
7	6,0	22

#### 2-4-2 اختبار انجاز 800 متر (3)

**الهدف :** الحصول على اعلى انجاز لكل رياضي .

**الأدوات المستعملة :** ملعب ساحة وميدان ، ساعات توقيت يدوية ، استمارات تسجيل ، فريق عمل مساعد .

**وصف الاختبار:** يبدأ الرياضيون بالركض لمسافة 800 متر بعد سماع الاطلاقة من قبل الحكم بعدها يبدأ الميقاتي بالتوقيت حتى الوصول الى خط النهاية ويجري الاختبار بصورة جماعية ولمرة واحدة فقط .

**التسجيل :** يقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالدقائق والثواني الى اقرب عشر من الثانية .

**5-2 التجربة الاستطلاعية :-**

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى على مدى يومين اليوم الاول بتاريخ 2018/8/2 الساعة الثامنة صباحا اختبار انجاز 800م وبتاريخ 2018/8/4 اختبار المتغيرات الوظيفية ، وطبقت التجربة الاستطلاعية على عدائين من خارج عينة البحث مع وجود فريق العمل المساعد . وكانت التجربة الاستطلاعية الثانية بعد تصميم التمرينات المركبة بتاريخ 2018/8/8 في ملعب نادي الهاشمية.

**6-2 التجربة الرئيسية****1-6-2 الاختبارات القبلية**

يعتبر الاختبار الوسيلة التي من خلالها نستطيع التعرف على واقع العينة ومستواها الحقيقي ، استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات لتكون مؤشراً لضبط بعض المتغيرات والسيطرة عليها لضمان دقة النتائج ، اجريت الاختبارات الميدانية القبلية لعينة البحث في الايام 15 و 17 / 2018/8/ في تمام الساعة (8.30) صباحاً (\*) من الايام السبت والاثنين في ملعب الهاشمية ، اذ حضر الاختبار جميع افراد العينة فضلاً عن فريق العمل المساعد وكانت الاختبارات وفق الاتي :

- اليوم الاول: اختبار ركض (800) متر.

- اليوم الثاني: تضمن هذا اليوم اجراء اختبارات المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب ، التهوية الرئوية ، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية يومي الأربعاء والخميس المصادف 19، 20 / 8 / 2018 في الساعة التاسعة صباحا .

**2-6-2 بناء وتنفيذ التمرينات المركبة المستخدمة بالبحث**

بعد الاطلاع على عدد من الرسائل والإطاريح وتحليل محتوى المصادر العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) وبعد التشاور مع مجموعة من الخبراء قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات المركبة من اجل معرفة تأثيرها في المتغيرات قيد الدراسة لدى عينة البحث ، يقوم بإدخالها الباحث على الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بمدة تتراوح بين 90-120 دقيقة وباستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كما موضح في أنموذج الوحدات التدريبية .

(\*) وهذا يتناسب مع طبيعة التدريبات الخاصة باللاعبين.

## وتشمل التمرينات على ما يأتي:

1. البدء بالتدريبات بتاريخ 2018/8/25 والانتهاه بتاريخ 2018/10/25 .
2. مدة التدريبات (2) شهر مقسمة على (3) وحدات في الأسبوع أي (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة وتم اجراء الوحدات التدريبية ايام ( السبت — الاثنين — الاربعاء ) في مرحلة الاعداد الخاص من كل اسبوع وفي القسم الرئيسي اما باقي ايام الاسبوع يرجعون مع المدرب .
3. طريقة التدريب الفكري وبأسلوب مرتفع الشدة.
4. الشدة تبدأ من 80% إلى 95% .
5. التمرين بالحمل 1:3 وقت التدريبات الساعة الثامنة صباحًا .
6. تم تحديد شدة الحمل في التمرينات المقترحة بالاعتماد على المصادر التي تطرقت الى التدريب (الفكري) مرتفع الشدة فضلا عن اجراء مقابلات شخصية مع عدد من السادة الخبراء ونظرا لخصوصية التمرينات المركبة .
7. تم تحديد اوقات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على عودة مؤشر معدل ضربات القلب الى (120-130) ض/د .

## 3-6-2 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-

بالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية للعينة اجرى الباحث الاختبارات البعدية الخاصة بعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة وحرص الباحث على توفير الظروف نفسها والمتطلبات من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد . .

## 7-2 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) الاصدار ( V20 ) .

## 3-مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س		ع		t.test	sig	الدالة
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
معدل ضربات القلب	ضربة/د	193,17	184,33	1,72	5,31	3,914	0.011	معنوي
VO2max	ملليلتر/د/كغم	57	64,55	2,68	2,028	5,89 -	0.002	معنوي
انجاز 800م	م/ثا	2,13	1,61	0,189	0,199	3,819	0,012	معنوي

من خلال ما تم عرضه لنتائج المتغيرات المدروسة وهي معدل ضربات القلب و الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وإنجاز 800 م نجد ان النتائج جاءت معنوية ولصالح الاختبار البعدي . والسبب يعود بأن تقسيم الوحدات التدريبية خلال ايام التدريب كانت بشكل منظم من قبل الباحث مما أثر تأثيراً ايجابياً واضحاً في تطور مستوى العدائين.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية في معدل ضربات القلب الى تأثير التمرينات المركبة التي اعدّها الباحث والتي ادت الى التحسن الوظيفي في الجهازين الدوري والتنفسي . اذ ان التدريبات التي خضع لها العدائون ساهمت بزيادة حجم الدفع القلبي والذي يؤدي بالتالي إلى ازدياد حجم عضلة القلب نتيجة للتدريب وذلك حتى تتمكن من التكيف مع حجم وشدة الأحمال التدريبية، أن زيادة حجم الدم المدفوع مع كل ضربة من ضربات القلب تعد من أهم أسباب سرعة سريان الدم أثناء أداء التدريب الرياضي، ويزيد حجم الدم القلبي على حساب زيادة حجم الضربة أساساً وعند ذلك ينخفض معدل نبض القلب، اي ان انخفاض معدل ضربات القلب في الاختبار البعدي يعلله الباحث بالتحسن الوظيفي في الجهاز القلبي والوعائي .

اما في ما يخص نتائج VO2Max فيعزو الباحث هذا الفرق الى تأثير التمرينات المركبة ذات التدريبات المقننة والتي ادت على تحسين الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والدم اذ يذكر "حكمت عبد الكريم فريحات" (4)،

"اثناء الجهد البدني فان اوعية الدورة الدموية الرئوية يزداد حجمها وترتفع كمية الدم التي يضخها من (4-30) لتر، تدريجياً مع الجهد وهذه الزيادة تقابلها زيادة عدد ضربات القلب من (50-200) ضربة/دقيقة، ويزداد ايضا حجم الدم الذي يضخه القلب في الضربة الواحدة من (100-150) ملم والتي تدل على زيادة الناتج القلبي من (5-30) لتر/دقيقة، أي ما يعادل (6) اضعاف الكمية في حالة الراحة الى حالة الجهد البدني وتبعاً لذلك فان استهلاك الاوكسجين يزداد بحدود (20) مرة لذا فان الفرق بين حجم الاوكسجين في الدم الشرياني والوريدي ايضا يتغير من حوالي (50-165) ملم/لتر، من الدم الى (3.3) مرة، بالنسبة لوقت الراحة فضلاً عن ذلك فان التمثيل الغذائي ايضا يزداد اكثر من (16) مرة".

ان الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين يعتبر قياساً متكاملأ لأهم الاجهزة الحيوية أثناء الأداء وهي الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والعضلي والدم ، لذلك تعتمد عليه المعامل الفسيولوجية لتقويم حالة الرياضي التدريبية والفسيولوجية (5)

ويرى الباحث ان تأثير التمرينات المركبة في تحسين زمن ركض 800م في الاختبار البعدي يرجع سببه الى استخدام الباحث لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة " والتي تعتمد على تكرار مجموعة من التمرينات تتخللها فترات راحة وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره لتنمية العمل اللاهوائي هذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه (6)

كما يرى الباحث ان للتمرينات المركبة التي اعدتها ونفذتها والتي تضمنت تدريبات تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية الصعود والقفز المختلفة واستمرار اخراج هذه القوة بأسرع ما يمكن حيث كلما

زادت القوة العضلية امكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة . اذ ان استمرار العمل العضلي لمدة طويلة نسبيا وتطبيق اداء الحركات السريعة دون ان يحدث هبوط كبير في السرعة كان الشيء المميز للعدائين نتيجة تحسن قدرة تحمل القوة لديهم بسبب البرنامج التدريبي حيث يرى عادل عبد البصير "ان القدرة على مقاومة التعب عند العمل بدرجة عالية للسرعة يعني تطور كفاءة الجسم على انتاج الطاقة بالطريق اللاهوائية والمحافظة على المعدلات العالية لأكبر فترة زمنية ممكنة"(7) .

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات :-

- 1- ان للبرنامج التدريبي الذي أعده الباحث له اثر واضح في تطوير انجاز عينة البحث في انجاز ركض 800م.
- 2- ان البرنامج التدريبي ساهم بشكل فعال في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وانعكس ذلك على تحسين انجاز ركض 800م.
- 3- كان بناء وتنظيم واخراج التمرينات المركبة له تأثير ايجابي على العينة من خلال مساهمتها في زيادة فاعلية الاداء ورغبة اللاعبين وزيادة الدافعية لهم.

##### 2-4 التوصيات :-

- 1- ان استخدام مثل هكذا برنامج تدريبي لعينة الشباب يعتبر جيد لأننا حصلنا على نتائج معنوية في الاختبارات .
- 2- مراعاة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة عند تخطيط برامج التدريب لمتسابقى المسافات المتوسطة .
- 3- اجراء بحوث علمية للتعرف على تأثير التمرينات المركبة في متغيرات بدنية وفئات عمرية لم تتناولها الدراسة الحالية .

#### المصادر

- 1- زينة ابراهيم مهدي : تأثير تمرينات هوائية باستخدام إيقاعات موسيقية متنوعة في تطوير مؤشرات اللياقة المرتبطة بالصحة بدلالة جهاز (Fitmate Pro) للنساء باعمار (35-40) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2011 ، ص55.
- 2- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، ج 2 ، المملكة العربية السعودية ، الملك سعود للنشر العلمي والتوزيع ، 2009 ، ص 484 .
- 3- صريح عبد الكريم : القانون الدولي لألعاب القوى ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2014 ، ص 159 .
- 4- حكمت عبد الكريم فريحات : فسيولوجيا جسم الانسان ، مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 1990 ، ص194 .
- 5- بهاء الدين سلامة : نشرة ألعاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي، 2002 ، : 67 .
- 6- ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 79 .
- 7- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص125 .

## الملاحق

### ملحق (1)

يبين التمرينات المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية

ت	اسم التمرين	رقم التمرين	الادوات اللازمة	تفاصيل التمرين
1	الركض فوق الحواجز	1	شواخص شريط قياس ساعة توقيت صافرة	يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يركض مسافة (100م) ثم اجتياز (6) حواجز ارتفاع كل حاجز (60سم) المسافة بين حاجز وآخر 2.5م ثم الانطلاق 150م
2	الركض مسافة 300م ورفع الركبتين ثم الركض 200م	2		يبدأ اللاعب بالركض مسافة 300م ثم رفع الركبتين للأمام مسافة 100م ثم الركض مسافة 200م
3	الركض والقفز بالرجلين على الحواجز والحلقات الدائرة	3		يبدأ اللاعب الركض مسافة 150م ثم القفز من فوق 10 حواجز المسافة بين حاجز وآخر 6 قدم ثم القفز على 10 من الحلقات الدائرة بالتناوب يمين يسار المسافة بين دائرة وأخرى (1م) ثم الانطلاق مسافة 100م
4	الركض والقفز فوق الحواجز	4		يبدأ اللاعب الركض مسافة 150م ثم القفز بالرجلين معا فوق (5) حواجز المسافة بين حاجز وآخر (1م) ثم الركض فتحا مسافة (50م) ثم الانطلاق مسافة 200م

### ملحق (2)

انموذج للبرنامج التدريبي

الأسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	زمن التمرين (دقيقة)	التكرار	المجموعات	الراحة		زمن المجموعة الواحدة (دقيقة)	الزمن الكلي (دقيقة)
							بين التكرارات (دقيقة)	بين المجموعات (دقيقة)		
الأسبوع الأول	الأولى	التمرين (1)	85%	4	2	3	1	4	9	22
		التمرين (5)		4	3	3	2	3	16	45
	الثانية	التمرين (2)	90%	6	3	2	2	4	22	48
		التمرين (8)		5	2	4	1.5	2	9.5	52
	الثالثة	التمرين (3)	85%	4	3	3	2	4	16	56
		التمرين (4)		5.5	2	2	2	3	13	29



## تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الايجابي في تطوير بعض القدرات الادراكية - الحركية وتعلم اللكمة الجانبية للمبتدئين بالملاكمة

م.م عباس فاضل علوان

كلية المستقبل الجامعة

[AbbasFadhil@Mustaqbal-college.edu.iq](mailto:AbbasFadhil@Mustaqbal-college.edu.iq)

لقد شهد العالم تطورات كبيرة في العديد من الميادين ومنها الميدان الرياضي إذ شهد تطوراً للأداء الفني في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة وفي مختلف المستويات والذي أدى الى تسريع عمليات التعلم وأختصار زمن التعلم .

ويعد الإيقاع الحيوي من المواضيع الفسيولوجية المهمة والاساسية غير مألوفة لدى البعض من مدربين والتي يمكن الاستفادة منها في تنظيم العملية التعليمية والتدريبية وحياتهم اليومية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التعلم والأداء ، ذلك من خلال تنظيم جدولة أساليب التمرين المطلوبة وزيادة وتقليل كثافتها على ضوء المراحل الإيجابية لدورة الإيقاع الحيوي التي يمر بها اللاعب او المتعلم .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات خاصة بأسلوبي الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الايجابية في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم اللكمة الجانبية للمبتدئين بالملاكمة ومعرفة تأثيرها لتكون وسيلة معبرة تستخدم من قبل المدربين لتحقيق أفضل مستويات التعلم . وتكمن مشكلة البحث ، بأن معظم المدربين ينظمون وحداتهم التعليمية والتدريبية على شكل وتيرة واحدة طيلة الاوقات اليومية والأسبوعية والشهرية وعدم درايتهم لدورات الإيقاع الحيوي وعدم الاخذ بنظر الاعتبار وجود مثل هذه الدورات الحيوية ومنها دورة الإيقاع الحيوي البدني بمرحلتها الإيجابية والسلبية ، مما لا يحقق الاستثمار الأمثل للمرحلة الايجابية وقد هدف البحث الى، أعداد تمرينات خاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الإيجابية . ومعرفة تأثير تمرينات الخاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الإيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم اللكمة الجانبية للمبتدئين بالملاكمة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمعالجه نتائج البحث ، حيث بلغت عينة البحث 10 لاعبين مبتدئين بالملاكمة موزعين الى ( 5 ) لاعبين للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة بالأسلوب الموزع وفق الإيقاع الحيوي البدني الايجابي و ( 5 ) لاعبين للمجموعة الضابطة ، واستخدم الباحث مجموعه من الاختبارات الخاصة بالقدرات الادراكية - الحركية والاداء الفني لمهاره اللكمة الجانبية وقد استنتج الباحث :-

1- أثرت التمرينات الخاصة بالأسلوب الموزع التي اعدھا الباحثون خلال دورة الإيقاع الحيوي البدني الايجابي في تطوير بعض القدرات الإدراكية - الحركية تعلم مهارة ( اللكمة الجانبية ) .

2- حقق الاسلوب الموزع خلال دورة الإيقاع الحيوي البدني للمرحلة الايجابية تطوراً في تعلم مهارة اللكمة الجانبية

3 - أن لاستثمار الإيقاع الحيوي البدني للمرحلة الايجابية دوراً مهماً في تعلم مهارة اللكمة الجانبية وتطور بعض القدرات الادراكية - الحركية للمتعلمين للمجموعة التجريبية

## Effect of Distributor method exercises during the positive physical biomechanics stage in the development of some cognitive-motor abilities and the learning of the side kick for beginners in boxing

**Abbas Fadhil Alwan**

College of Mustaqbal University

[AbbasFadhil@Mustaqbal-college.edu.iq](mailto:AbbasFadhil@Mustaqbal-college.edu.iq)

Physical attention has been increased by many specialists, researchers and trainers because of their importance in understanding, understanding and learning motor skills through building the dynamic program of these skills to achieve the highest levels of technical performance.

The vital rhythm is one of the important and basic physiological topics unfamiliar to some of our trainers, which can be used in organizing the educational and training process and their daily lives. The effort and time are invested in achieving advanced results in learning and performance by organizing the scheduling of the required exercise methods and increasing and decreasing their intensity in light Positive stages of the cycle of the dynamic rhythm experienced by the player or learner.

Hence the importance of research in the number of exercises for my Distributor method during the stage of positive physical bio-rhythm in the development of some of the motor abilities and learning the punching of the beginning of the boxing and knowledge of its impact to be a means of expression used by trainers to achieve the best levels of learning. The problem of research is that most of the trainers organize their educational and training units in the form of a single frequency throughout the daily, weekly and monthly periods. They do not know the cycles of rhythmic rhythms and do not take into account the existence of such vital cycles, The aim of the research was to prepare a number of exercises for the intensive method during the positive physical biomechanical stage. And to know the effect of intensive-style exercises during the positive physical biomechanics stage in developing some motor abilities and learning the side-kick of beginners.

The researchers used the experimental method to treat the results of the research. The study sample consisted of 10 beginners in boxing, divided into 5 players for the experimental group, which used intensive exercise according to positive physical rhythm and 5 players for the control group. The researchers used a series of capacity tests Cognitive - Kinetic and Technical Performance of Side - Hand Exercise The researchers concluded: -

1. Distributor technique exercises prepared by researchers during the positive physical biomechanics course have influenced the development of some cognitive-motor abilities to learn the skill (side-punch).
2. The Distributor technique during the physical bio-rhythm course of the positive phase has developed an improvement in learning the skill of side punch
- 3 - The educational program of the control group played an important role in developing the performance of the skill of the side punch and the recognition of arm distance.

## الباب الاول : التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة الملاكمة واحده من الفعاليات التي واكبت التقدم والتطور في الكثير من أساليب التعلم والتدريب في النواحي المختلفة وبناءً على ذلك التقدم والتطور أنصب جل اهتمام المختصين في مجال رياضة الملاكمة على جوانب عدة منها ( البدنية والمهارية والعقلية والانفعالية) .ومن ابرز هذه الاهتمامات تلك المرتبطة بالجانب البدني والتي تتزامن مع مرحلتها الأيقاع الحيوي الخاص لكل لاعب او متعلم في اللعبة .

وقد زاد الاهتمام بالنواحي البدنية من قبل الكثير من المختصين والباحثين والمدرّبين الرياضيين نظرا لأهميتها في فهم وأدراك وتعلم المهارات الحركية من خلال بناء البرنامج الحركي لهذه المهارات بكل دقة للوصول الى أعلى مراحل الأداء الفني .

ويعد الايقاع الحيوي من المواضيع الفسيولوجية المهمة والاساسية غير مألوفة لدى البعض من مدرّبين والتي يمكن الاستفادة منها في تنظيم العملية التعليمية والتدريبية وحياتهم اليومية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التعلم والأداء ، ذلك من خلال تنظيم جدولة أساليب التمرين المطلوبة وزيادة وتقليل كثافتها على ضوء المراحل الإيجابية لدورة الايقاع الحيوي التي يمر بها اللاعب او المتعلم .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات خاصة بأسلوب الموزع خلال مرحلة الايقاع الحيوي البدني الايجابية في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم اللكمة الجانبية للمبتدئين بالملاكمة ومعرفة تأثيرها لتكون وسيلة معبرة تستخدم من قبل المدرّبين لتحقيق أفضل مستويات التعلم . وتكمن مشكلة البحث ، بأن معظم المدرّبين ينظمون وحداتهم التعليمية والتدريبية على شكل وتيرة واحدة طيلة الاوقات اليومية والأسبوعية والشهرية وعدم درايتهم لدورات الايقاع الحيوي وعدم الاخذ بنظر الاعتبار وجود مثل هذه الدورات الحيوية ومنها دورة الايقاع الحيوي البدني بمرحلتها الإيجابية والسلبية ، مما لا يحقق الاستثمار الامثل للمرحلة الايجابية ، وفي بالإضافة الى وجود ضعف في بعض القدرات الحركية للاعبين المبتدئين . وبذلك أرتأى الباحث معرفة الايقاع الحيوي البدني لدى المبتدئين ووضع تمرينات خاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الايقاع الحيوي البدني الايجابي لمعرفة مدى تأثيرها. وقد هدف البحث الى معرفة :

1-أعداد تمرينات خاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الايقاع الحيوي البدني الإيجابية .

2- معرفة تأثير تمرينات الخاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الإيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم اللكمة الجانبية للمبتدئين.

## الباب الثاني : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## 1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وتصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، 217 )

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بمبتدئين نادي الحلة الرياضي ممن لديهم اكتساب أولي لبعض المهارات الأساسية ( وقفة الاستعداد ، اللكمة المستقيمة ) في لعبة الملاكمة للموسم (2018-2019) والبالغ عددهم (21) لاعباً وقام

الباحثون باختيار جميع أفراد مجتمع البحث التي تتراوح اعمارهم ( 16-17 ) سنة وقد تم تجانسهم في العمر التدريبي حيث بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث (5) أشهر ، وقد استبعد الباحث من المتعلمين لهذه المهارة وبذلك بلغت عينة البحث (10) لاعباً ، أما النسبة المئوية للعينة بلغت 47,61% من مجتمع البحث وهي نسبة مقبولة ، وبعد ضبط دورة الإيقاع الحيوي البدني تم توزيعهم حسب المرحلة الايجابية لكل منهم على مجموعتين وكالاتي :-

(5) لاعبين تمثل المجموعة التجريبية والتي تتبع الأسلوب الموزع بالإيقاع البدني الايجابي .

(5) لاعبين تمثل المجموعة الضابطة والتي تتخذ المنهج المتبع من قبل المدرب .

## 2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أستخدم الباحث الادوات والاجهزة التي تساعده على جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي :-

### 1- أدوات البحث :

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2. الملاحظة.

3. الاختبار والقياس.

### 2-الأجهزة المستخدمة :

1. جهاز حاسوب نوع (Sony). شريط قياس.
2. حلبة ملاكمه قانونيه.
3. قفازات ملاكمه.
4. اكياس لكم.
5. ساعه توقيت
6. صافره
7. حبال وكراسي
8. كاميرا تصوير مع ميزان طبي

## 2-4 الاختبارات المستخدمة

### 1- اختبار: الإدراك - الحركي للرجلين المرتبط بالاتجاه : (عباس فاضل علوان ، 2015 ، 52)

**الهدف من الاختبار :** قياس القدرة على ادراك المسافة ( الأمامية والخلفية والجانبية ) . حيث تدل دقة نقل احد القدمين أماما وخلفا وجانباً للمسافة المحددة مسبقاً على ارتفاع مستوى الإدراك شريطة عدم استخدامه حاسة البصر وأن يكون وضع اللاعب حسب وقفة الاستعداد.

**الادوات المستخدمة :** شريط لاصق ، قفازات ، عصا عين ، صافرة .

### مواصفات الاختبار:

- يرسم خطان على الأرض على شكل علامة (+) طول كل خط (4) أمتار كما في الشكل (4) ، يقف المختبر بوضع الاستعداد عند نقطة تقاطع الخطان ويقوم المختبر بالانتقال إلى الإمام والخلف ثم الجانبين للإدراك بالاتجاه .
- بعدها يقوم بإغماض عيناه المختبر بعصا العين ثم ينتقل بعد سماع الايعازات من قبل المدرب بتحريك إحدى الاتجاهات (أماما، خلفا ،جانبا يمينا ويسارا) تحسب المسافة من القدم إلى الخط المرسوم حسب الاتجاه ، يعطى للاعب أربع محاولات وباتجاهات مختلفة ويسجل مجموعها .

ع:

3 درجات/ اللكم بمقدمة القفاز .

4 درجات / متابعة ثقل الكتف للكمة .

3 درجات / التغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم السبت المصادف (7 / 2 / 2016) على عينة من اللاعبين المبتدئين لنادي الحلة للعبة الملاكمة والذي يبلغ عددهم (5) لاعبين والتي تضمنت هذه التجربة إجراء اختبارات خاصة بالإدراك – الحركي والمرتبطة (بالمسافة والاتجاه والزمن).

## 2-6 إجراءات البحث الرئيسية:

### 2-6-1 الوحدات التعليمية التعريفية :

قام الباحث بإجراء وحدتين تعليميتين لأفراد العينة زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة) البالغ عددهم (10) لاعباً وذلك يومي الاثنين المصادف 2019/2/25 والثلاثاء المصادف 2019/2/26 لغرض التعريف للاعبين المبتدئين بأداء اللكمة الجانبية من أجل البدء بخط شروع واحد لأداء الاختبارات القبلية .

### 2-6-2 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية للأداء المهاري (اللكمة الجانبية) والإدراك الحس – الحركي (الاتجاه والمسافة) لعينة البالغ عددها (10) لاعباً مقسمة على مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية تم توزيعهم حسب الإيقاع الحيوي البدني الإيجابي لأفراد العينة البحث . بعد حساب الإيقاع الحيوي البدني لكل لاعب حيث تم تقسيم العينة حسب دخول اللاعبين لمرحلة الإيقاع الحيوي الإيجابية والتي بلغت المجموعة الضابطة (5) لاعبين والمجموعة التجريبية بلغت (5) لاعبين ، وأجريت الاختبارات في قاعة الملاكمة في نادي الحلة الرياضي ، وقد تم اختبار المجموعة التجريبية التي اتخذت الأسلوب الموزع وذلك يوم الخميس عصر المصادف (28 / 2 / 2019) ، أما المجموعة الضابطة تم اختبارها يوم الخميس عصر المصادف (14 / 3 / 2019) والسبب في اختبار المجموعتين في فترات مختلفة للاختبار القبلي وذلك لخصوصية الإيقاع الحيوي إذ لا بد من اختبار كل لاعب بحسب مرحلته الإيجابية ، وحاول الباحث ضبط كل المتغيرات الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد وشرح أساليب تنفيذ الاختبارات .

### 2-6-3 تنفيذ التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات الإدراكية – الحركية وتعليم الأداء المهاري للكمة الجانبية:

بعد أن أعد الباحث التمرينات الإدراكية الحركية تم تطبيق هذه التمرينات خلال الوحدات التعليمية لأفراد العينة للمجموعة التجريبية التي تستخدم الأسلوب الموزع خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الإيجابي ، وعندما بدأت المرحلة الإيجابية لكل لاعب والذي تم إجراء الاختبار القبلي ومن ثم البدء بالبرنامج الخاص بتنفيذ التمرينات الإدراكية- الحركية خلال مرحلة الإيقاع الحيوي البدني الإيجابي التي تستمر لفترة ما يقارب (16) يوماً . وبذلك ستكون عدد الوحدات (7) وحدات بواقع ثلاث وحدات في كل أسبوع بزم من قدره (90) دقيقة لكل وحدة . حيث يتم التركيز في هذه التمرينات على الجوانب الإدراكية الحركية في تعليم الأداء المهاري للكمة الجانبية مع مراعاة الأسلوب التعليمي المتبع.

وفيما يلي توضيح لأقسام الوحدة التعليمية :

**أولاً : القسم التحضيري :**

الزمن الكلي للقسم الإعدادي (10) دقيقة ، ويتضمن :

أ. المقدمة : تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية ، أخذ الغياب والحضور . مدة هذا الجزء (5) دقائق .

ب. الإحماء العام : تهيئة عامة باستخدام تمارين لجميع أعضاء الجسم . وتكون مدة هذا الجزء (10) دقائق .

**ثانياً : القسم الرئيس :**

يتم في هذا القسم تحقيق الهدف من الوحدة التعليمية . ومدته (70) دقيقة ويتضمن جزئين :

أ. الجزء التعليمي : يتم في هذا الجزء شرح وعرض وأداء التمرينات التي تهدف الوحدة التعليمية من تعليمها . ومدة هذا الجزء (10) دقيقة وكما يلي :

ب. الجزء التطبيقي : ويتم في هذا الجزء ممارسة اللاعبين المبتدئين التمرينات الإدراكية – الحركية وتعلم اللكمة الجانبية التي تهدف الوحدة التعليمية تعليمها ، ويقوم المدرب بتصحيح أخطاء الأداء المهاري للمبتدئين مع إعطاء التغذية الراجعة ، وتكون مدة هذا الجزء (60) دقيقة

**ثالثاً : القسم الختامي :**

ويتم في هذا القسم إعطاء تمارين التهدئة والاسترخاء ثم إعطاء بعض النصائح والتوجيهات للطلاب وإنهاء الوحدة التعليمية ، وتكون مدة هذا القسم (5) دقائق.

**2-6-4 الاختبار البعدي :**

تم إجراء الاختبارات البعدي للأداء المهاري للكمة الجانبية والإدراك – حركي ( الاتجاه والمسافة ) للمجموعة الضابطة في يوم الأحد عصراً المصادف ( 14 / 3 / 2019 ) . وتم اختبار المجموعة التجريبية التي اتخذت الأسلوب الموزع يوم الجمعة عصرآ المصادف ( 20 / 3 / 2019 ) .

**2-7 الوسائل الإحصائية :**

أستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (spss) .

**الباب الثالث: عرض ومناقشة النتائج**

**1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة .**

**جدول (1)**

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج اختبارات الإدراك – الحركي وأداء

اللكمة الجانبية القبلية والبعدي لمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,00	3,20	0,54	4,60	0,83	5,80	سم	الادراك – الحركي المرتبط بالاتجاه
معنوي	0,00	13,82	0,13	0,63	0,24	2,26	سم	الادراك – الحركي المرتبطة بمسافة الذراع
معنوي	0,00	14,69	0,44	7,20	0,54	3,60	درجة	الاداء الفني للكمة الجانبية

## جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج اختبارات الإدراك - الحركي وأداء اللكمة الجانبية القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0,14	1,73	0,51	6,33	1,21	7,33	سم	الادراك - الحركي المرتبط بالاتجاه
معنوي	0,01	3,50	0,83	2,50	0,89	4,00	سم	الادراك - الحركي المرتبط بمسافة الذراع
معنوي	0,01	7,90	0,83	5,50	0,75	3,83	درجة	الاداء الفني للكمة الجانبية

2-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة البعدية في متغيرات البحث

## جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج اختبارات الإدراك - الحركي وأداء اللكمة الجانبية البعدية لمجموعة التجريبية و الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,16	2,33	0,51	6,33	0,54	4,60	سم	الادراك - الحركي المرتبط بالاتجاه
معنوي	0,01	3,54	0,83	2,50	0,13	0,63	سم	الادراك - الحركي المرتبط بمسافة الذراع
معنوي	0,03	6,50	0,83	5,50	0,44	7,20	درجة	الاداء الفني للكمة الجانبية

## 3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال ملاحظة الجداول (1,2,3) يتضح أن هناك تطوراً واضحاً في تعلم اللكمة الجانبية للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة . يعزو الباحث الى تقديمية التمرينات الخاصة بالاسلوب الموزع والتي ساهمت بشكل أساسي في تعلم وأتقان مهارة اللكمة الجانبية .

حيث أن التمرين الموزع يعني أن هناك فترات راحة كافية بين التكرارات وأن فترات الراحة بين محاولات في أثناء التمرين الموزع تكون مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين ويتم من خلال هذا التمرين إعطاء التغذية الراجعة . ويخدم هذا الاسلوب اللاعب المبتدأ وأن المدرب له دور كبير في اختيار اوقات الراحة حيث يستطيع ان يتلاعب بهذه الفترات . أن تعلم مهارة ( اللكمة الجانبية ) يتطلب أداء مجاميع



عضلية كثيرة ويستهلك طاقة عالية مما يتطلب استخدام قوة عضلية كبيرة خلال التمرينات الخاصة التي قام بأعدادها الباحث وهذا يتطلب اعطاء أوقات كافية للمتعلمين من أجل الوصول الى حالة الاستشفاء كما أن تعلم هذه المهارة يحتاج الى توافق عصبي - عضلي عالي مما يتسبب في التعب المبكر للمتعلمين ومن ثم فإنهم يحتاجون الى أوقات راحة كبيرة ، كما أن عملية التعلم للمبتدئين وخاصة في المهارات الألعاب الفنون القتالية تحتاج الى تقديم التغذية الراجعة بشكل مستمر من قبل المدرب خاصاً في بداية عملية التعلم لذلك فإن إعطاء أوقات راحة تساهم في تصحيح الأخطاء من قبل المدرب . ويشير ( علي فهمي البيك وآخرون ، 1994 ) الى أن أوقات الراحة هي عبارة عن مرحلة أستعادة الشفاء للمبتدئين في التعلم والتي يتم فيها إعادة الجسم الى حيوته مرة ثانية . وهذا ما نحتاجه في تعلم اللكمة الجانبية لما تتطلبه هذه المهارة من المتطلبات البدنية والحركية المتنوعة . وتلعب دورة الايقاع الحيوي البدنية الإيجابية دور مهم وأساسي في عملية تسريع التعلم وإتقان مهارة اللكمة الجانبية لهذه المجموعة وفي أستغلال المرحلة الإيجابية لدورة البدنية ، حيث أشار (علي يوسف البياتي، 2015، 145 ) أن هذه المرحلة يكون الفرد في أحسن حالاته العقلية وهي انصب وقت للدراسة والتفكير المنطقي والابداعي والقدرة على استيعاب المعلومات الجديدة ، ويشير ( يوسف دهب ، 1993 ، 341 ) نقلاً عن شابوشينكوفا أن انجاز عمليات التعلم والتدريب بنجاح تظهر من خلال العلاقة والتوافق بين التوقيت وتكرار والشدة التدريبية من جهة وبين الخصائص الفردية لنمو الايقاع الحيوي للمتعلم من جهة أخرى

وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال تقديم تمرينات الخاصة بالأسلوب الموزع خلال مرحلة الايقاع الحيوي البدني الايجابي التي ساهمت بشكل كبير في تعلم وإتقان مهارة اللكمة الجانبية لهذه المجموعة بشكل أفضل من المجموعة الضابطة . حيث راعى الباحث تقديم هذه التمرينات بشكل موزع خلال مرحلة الايقاع الحيوي البدني الايجابي التي ترتفع فيها القدرات البدنية بشكل كبير ويكون اللاعب في اعلى قمة بدنية مما يؤدي سرعة التعلم وأضافه الى القدرة على القيام الاعمال والمهارات التي تتطلب قدرات عقلية متقدمة قدمها الباحث من خلال التمرينات إدراكية - حركية كالأدراك ( المسافة والاتجاه والزمن ) .

أن التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث أخذت بنظر الاعتبار تطوير بعض القدرات الإدراكية - الحركية كالأدراك بالاتجاه والمسافة والزمن وأن هذه القدرات ذات علاقة أساسية بمهارة اللكمة الجانبية لما يحتاجه المتعلم ( الملاك ) من قدرة على ضبط المسافة بينة وبين المنافس والقدرة على تغيير الاتجاه الاداء وضبط الزمن الاداء .

وساهمت التمرينات الخاصة في تعلم التمييز الحركي وتجزئته لكي يستطيع المتعلم بتحريك أجزاء جسمه من دون ارتباط للأداء الكلي وهذا ما يحتاجه الملاك في الكثير من أداء اللكمات بأوضاع مختلفة ، حيث أشار (Roach E & N kephart 1966. 46 ) أن تطوير القدرة على عزل أداء حركة معينة من جهة وتمييز البيانات الإدراكية المرتبطة بالحركة من جهة أخرى يساهم بشكل كبير في عملية الاستكشاف لأشياء أخرى في بيئة الاداء بعد أتمام عملية التحكم الحركي . كما أن انتظام المتعلمين في الوحدات التعليمية وتطبيقهم التمرينات ساهم في عملية التكامل الادراكي الذي يشكل جوهر العلاقات بين جميع المتغيرات الادراكية ( المسافة والاتجاه والزمن ) والاداء الفني للكمة الجانبية .

لقد ساهمت القدرات الادراكية - حركية بتعلم مهارة اللكمة الجانبية مما لهذا القدرات من أهمية كبيرة في تحسين نوعية حركة والسيطرة على الاستجابات الحركية وتحويل الحركات الاساسية الى الألية مع إضافة مهارات حركية وربطها بالمهارات المعقدة خلال الاداء وظهور النقل الحركي والسيطرة عليه مع تطور ظاهرة سرعة الاداء مقرونًا بتعلم المهارة ومفهومه ( مازن عبد الهادي احمد ، مازن هادي كزار ، 2012 ، 44 ) . بالإضافة الى استخدام الباحث الأسلوب الموزع حيث ساهم هذه الأسلوب على نمو واكتساب وتعلم مهارة اللكمة الجانبية بما يحقق الهدف من التمرينات الادراكية - حركية .

وقد أخذ الباحث أيضاً بنظر الاعتبار دورة الايقاع الحيوي البدني للمرحلة الايجابية للمجموعة التجريبية باعتبارها الصفة الاساسية لفسولوجيا الانسان والسلوك الانساني حيث تشير (الهام أسماعيل، 2000، 182) " أن الانسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي للعوامل الطبيعية، إذ تتغير استجابات حوالي (100) وظيفة فسيولوجية لأنسجة أجهزة الجسم .

## الباب الرابع : الاستنتاجات والتوصيات

### 1-4 الاستنتاجات

- 1- أثرت التمرينات الخاصة بالأسلوب الموزع التي اعدّها الباحث خلال دورة الايقاع الحيوي البدني الايجابي في تطوير بعض القدرات الإدراكية – الحركية تعلم مهارة ( اللمسة الجانبية ) .
- 2- حقق الأسلوب الموزع خلال دورة الايقاع الحيوي البدني للمرحلة الايجابية تطوراً في تعلم مهارة اللمسة الجانبية
- 3- أن لاستثمار الايقاع الحيوي البدني للمرحلة الايجابية دوراً مهماً في تعلم مهارة اللمسة الجانبية وتطور بعض القدرات الإدراكية – الحركية للمتعلمين للمجموعة التجريبية

### 2-4 التوصيات :

- 1- ضرورة استثمار دورات الايقاع الحيوي الايجابية عند تطوير بعض القدرات الإدراكية – الحركية تعلم مهارة اللمسة الجانبية للمبتدئين .
- 2- استخدام الأسلوب الموزع خلال دورة الايقاع الحيوي البدني الايجابي لتعلم مهارة اللمسة الجانبية .
- 3- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين عند تعليم او تدريب المهارات الاساسية للعبة الملاكمة معرفة دورات الايقاع الحيوي للأعبين لضمان توزيع وتقنين أوقات وشدد الوحدات التدريبية .
- 4- إجراء دراسات مشابهة للعينات وفئات العمرية مختلفة خلال دورات الايقاع الحيوي الاخرى (الذهنية والعاطفية والحدسية ) .

### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- ❖ احمد عمر سليمان: القدرات الإدراكية – الحركية للطفل النظرية والقياس. القاهرة، دار الفكر العربي . 1995.
- ❖ الهام اسماعيل محمد: اساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين ، القاهرة جامعة حلوان ، 2000 .
- ❖ سامر عبد الهادي : تأثير منهج بدني – حركي بأدوات مساعده في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللمسة الجانبية للطلاب بالملاكمة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2014.
- ❖ علي يوسف حسين البياتي : دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2015 .
- ❖ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- ❖ مازن عبد الهادي احمد ، مازن هادي كزار: قراءات متقدمة في التعلم والتفكير ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2015
- ❖ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 .
- ❖ وجيه محجوب : فلسجة التعلم ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002 .
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2، الموصل ، دار الكتب ، 1988.
- ❖ وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2000.
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2000 .
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .
- ❖ يوسف دهب ومحمد جابر : موسوعة الايقاع الحيوي ، ج1 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995.

- ❖ kephart N. and Roach E. : **The prude perceptual – motor survey** , Columbus Ohio , Charles E. Merrill publishing co. 1966

## تمرينات نوعية مستندة على أنظمة الطاقة لتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم أشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد

الباحثة: دانيا علي عبد الرحيم

لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي يحتل فيها الإعداد الخاص جانباً مهماً من جوانب الإعداد الأخرى، إذ من خلاله يتم تطوير الرياضي من الناحية الفسيولوجية والمهارية المرتبطة بنوع النشاط الممارس. ولكون عينة البحث واحدة من الأنموذج الذي يخضع للتدريب وفق الخبرة الذاتية للمدرب إذ أن تطبيق المناهج التدريبية بعضها لا يستند إلى الأسس العلمية. وهدف البحث إلى:

- 1- استخدام تمرينات نوعية لتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم أشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد .
- 2- معرفة تأثير التمرينات نوعية المستندة على أنظمة الطاقة في تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم أشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين لناشئين بكرة اليد .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان، حدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لنادي القاسم والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار عينه العشوائية والبالغ عددهم (16) لاعباً، وقسموا إلى مجموعتين متساويتين، وتم إجراء تجربة استطلاعية وإيجاد الأسس العلمية واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، مان ويتي)، وكانت أهم الاستنتاجات هي:

- 1- ظهر تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم أشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين لناشئين بكرة اليد .
- 2- أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم أشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد .

### Abstract

#### Qualitative Exercises Based On Energy Systems To Develop Some Physiological Variables And Most Important Forms Of Passing And Scoring Skills For Juvenile Players In Handball .

Researcher: Dania Ali Abdulraheem

Handball game is considered one of the group games that requires the special preparing as an important side among other preparing sides, as via special preparing we can develop the athletic from physiological and skillful sides accordingly to the type of practiced activity, because of the sample of research is one of pattern which is underwent for training according to self experience of trainer, matter of fact, applying some of training methods don't based on scientific bases, the research aimed to :

- 1- Using qualitative exercises based on energy systems to develop some physiological variables and most important forms of passing and scoring skills for juvenile players in handball.
- 2- Knowing effects of qualitative exercises based on energy systems to develop some physiological variables and most important forms of passing and scoring skills for juvenile players in handball.

The researcher used the experimental approach in designing the equivalent groups , population of research was determined by juvenile players of Al-Qasim team who are (24) players, choosing the random sample of (16) player, divided into two equaled groups, implementing the reconnaissance experiment and determining scientific basis, researcher used statistical means ( mean, criterion deviation, Wilcoxin, Man Waitiny), most important conclusions were :

- 1- There is a progress in the experimental and controlling groups in the tests of some physiological variables and most important forms of passing and scoring skills for juvenile players in handball.
- 2- Supremacy of developing individuals of experimental group in tests of some physiological variables and most important forms of passing and scoring skills for juvenile players in handball.

## 1- التعرف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، ولعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال في المباريات وأن تدريب الناشئين في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى وأن التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي يدل على فهم المدرب لكيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لحمل التدريب، والذي يعد من أهم القواعد التطبيقية لعلم الفسيولوجيا في المجال الرياضي، إذ يمكن من خلال هذه المعلومات وضع برامج التدريب وتخطيطها لوضع وتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي إلى الإجهاد، إذ إن إنتاج الطاقة في لعبة كرة اليد يعتمد على قدرتين هما القدرة اللاهوائية وتعني كفاية العضلة على العمل نقص الأوكسجين خلال مدد الجهد التي تتميز بالشدة العالية وتتراوح فيها مدة الأداء (5-70 ثا) بالنسبة إلى نظام (ATP-CP) ومن (1-3 د) بالنسبة إلى نظام حامض اللاكتيك. أما القدرة الثانية لإنتاج الطاقة فهي القدرة الهوائية التي تعني كفاية العضلة في استهلاك الأوكسجين، إذ تظهر أهمية هذه القدرة من خلال استمرار المباراة في بعض الأحيان لأكثر من ساعة، من خلال إعداد المناهج التدريبية وإتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهم. ولإتقان أداء المهارات الأساسية (الهجومية) فإنها تتطلب إعداد كامل في الصفات البدنية العامة إذ تلعب دوراً فاعلاً في تمكين اللاعبين من السيطرة والتحكم بالكرة من خلال تعدد المواقف والاتجاهات المختلفة والتي يعتمد عليها نجاح الفريق . ومن هنا جاءت أهمية البحث في أعداد تمارين خاصة المستندة على أنظمة الطاقة لتطوير المتغيرات الفسيولوجية وأهم المهارات الهجومية للاعبين الناشئين بكرة اليد .

**1-2 مشكلة البحث:** تلعب فترة الإعداد الخاص دوراً مهماً وكبيراً في صقل قابليات الرياضي وتطويرها، إذ عليه يبني الفريق نتائجه ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي يحتل فيها الإعداد الخاص جانباً مهماً من جوانب الإعداد الأخرى، إذ من خلاله يتم تطوير الرياضي من الناحية الفسيولوجية والمهارية المرتبطة بنوع النشاط الممارس. ولكون عينة البحث واحدة من الأنموذج الذي يخضع للتدريب وفق الخبرة الذاتية للمدرب إذ أن تطبيق المناهج التدريبية بعضها لا يستند إلى الأسس العلمية. إذ تتطلب مهارات كرة اليد تنوعاً في تدريباتها إذ يحتاج إلى العمل بأقصى قوة وسرعة، ولرغبة الباحثة في المعرفة العلمية قام بإعداد تمارين خاصة مستندة على أنظمة الطاقة والتي تؤدي بالتالي إلى تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية وفق الأسس العلمية وإيماناً منا بمساعدة مدربينا فيما نتوصل إليه من تحقيق الأهداف العلمية من أجل تطوير الفرق وذلك وصولاً إلى تحقيق أفضل مستويات الإنجاز.

### 1-3 أهداف البحث:

1- استخدام تمارين نوعية المستندة على أنظمة الطاقة لتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين في نادي القاسم الرياضي بكرة اليد .

2- معرفة تأثير التمارين نوعية المستندة على أنظمة الطاقة في تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين في نادي القاسم الرياضي بكرة اليد .

### 1-4 فرض البحث:

1- للتمارين نوعية المستندة على أنظمة الطاقة تأثير ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وأهم اشكال مهارتي المناولة والتصويب للاعبين الناشئين في نادي القاسم الرياضي بكرة اليد .

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئون في نادي القاسم الرياضي.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 10 / 2 / 2016 ولغاية 2016/7/5.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة اليد في نادي القاسم الرياضي.

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان .

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي القاسم الرياضي فئة الناشئين والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (16) لاعباً ، وبعدها يتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع ( 8 ) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع ( 8 ) لاعبين أيضاً .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

الملاحظة والتجريب . الاختبارات . استمارة الاستبيان

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب كرة يد. ميزان لقياس الوزن. شريط قياس طوله (2)م. ساعة توقيت الكترونية (Casio) عدد (2). كرات يد عدد (10). مصطبة بارتفاع 40 سم لإجراء الاختبارات الوظيفية. صندوق بارتفاع 50 سم لإجراء الاختبارات الوظيفية. صناديق بارتفاعات مختلفة. موانع ومصاطب عدد (6). شريط لاصق ملون. حبل عادي بطول (3)م. قوائم حديدية عدد (2). جدار مؤشر عليه بالسنتمتر .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد صلاحية المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة اليد:

لغرض تحديد صلاحية المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة اليد قامت الباحثة بالاطلاع على المصادر والمراجع تم تحديد القدرات ووضعت في استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات تم تحديد الصلاحية عن طريق (كا<sup>2</sup>) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين صلاحية المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة اليد

الدالة	كا <sup>2</sup>	لا يصلح	يصلح	القدرات	
معنوي	9	0	9	القدرة اللاوكسجينية اللاكتكية	1
معنوي	9	0	9	القدرة اللاوكسجينية اللاكتكية	2
معنوي	5.44	1	8	القدرة الاوكسجينية	3
غير معنوي	0.11	4	5	السعة الحيوية	4
غير معنوي	0.11	4	5	معدل نبض القلب	5
غير معنوي	0.11	5	4	ضغط الدم	6

\*القيمة الجدولية ل كا<sup>2</sup> عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)

### 3-4-2 تحديد صلاحية اختبارات المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة اليد:

لغرض تحديد صلاحية اختبارات المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الناشئين بكرة اليد قامت الباحثة بالاطلاع على المصادر والمراجع تم تحديد الاختبارات ووضعت في استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات تم تحديد الصلاحية عن طريق (كا<sup>2</sup>) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين صلاحية اختبارات القدرات الوظيفية للاعبين الناشئين بكرة اليد

الاختبارات	يصلح	لا يصلح	كا <sup>2</sup>	الدلالة
1 اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	7	0	7	معنوي
2 اختبار الدرج لماركاريا	3	4	0.14	غير معنوي
1 اختبار لكيونيك (90 ثا)	5	2	1.28	غير معنوي
2 اختبار الخطوة للقذرة اللاهوائية	7	0	7	معنوي
1 اختبار الخطوة لهافررد	7	0	7	معنوي
2 اختبار الصناديق	4	3	0.14	غير معنوي

\*القيمة الجدولية لكا<sup>2</sup> عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)

### 3-4-4. تحديد واهم اشكال مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين:

لغرض تحديد أهم إشكال المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للناشئين قام الباحث بترشيح مجموعة من الإشكال حيث تم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استبعاد الإشكال والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (30) ونسبة مئوية (60%) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات إشكال المناولة والتصويب

ت	المهارات	ت	الإشكال	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	نتيجة الاختبار
1	التصويب	1	التصويب من الثبات	16	32%	X
		2	التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس	43	86%	✓
		3	التصويب من الارتكاز ومن مستوى الكتف	17	34%	X
		4	التصويب من مستوى فوق الرأس	16	32%	X
		5	التصويب من السقوط الأمامي	39	78%	✓
		6	التصويب من مستوى الحوض والركبة	18	36%	X
		7	التصويب من الركض	21	42%	X
		8	التصويب من السقوط للجانب	19	38%	X
		9	التصويب القفز عالياً	42	84%	✓
		10	التصويب القفز للأمام	26	52%	X
		11	التصويب الطيران	15	30%	X
2	المناولة	1	المناولة السوطية من فوق الرأس	43	86%	✓
		2	المناولة الدفع للجانب	16	32%	X
		3	المناولة المرتدة	22	44%	X
		4	المناولة من القفز	20	40%	X
		5	المناولة الرسغية من خلف الرأس	24	48%	X



ت	المهارات	ت	الإشكال	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	نتيجة الاختبار
		6	المناولة الرسغية من خلف الظهر	15	30%	X
		7	المناولة الرسغية الى الخلف	16	32%	X
		8	المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز	44	88%	✓
		9	المناولة السوطية من مستوى الرأس من الركض	19	38%	X
		10	المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة	21	42%	X

### 3-4-3. تحديد اختبارات أشكال المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للناشئين:

لغرض تحديد أهم الاختبارات لإشكال المهارات الهجومية بكرة اليد للناشئين قامت الباحثة بترشيح مجموعة من الاختبارات المقننة حيث تم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (30) ونسبة مؤية (60%) والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات إشكال المهارات الهجومية بكرة اليد

ت	الإشكال	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	نتيجة الاختبار
1	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	50	100%	✓
2	التصويب من الثبات من مستوى الرأس على مستطيلات	26	52%	X
1	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	50	100%	✓
2	التصويب من القفز عاليا على مرمى مرسوم بالجدار ومقسم الى 5 دوائر	15	30%	X
1	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	50	100%	✓
2	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات متداخلة مقاسا بالدرجات	20	40%	X
1	المناولة السوطية من فوق الرأس على شكل دائري يبعد 4م لمدة 30 ثا	43	86%	✓
2	المناولة السوطية من فوق الرأس على شكل مستطيل مرسوم على الحائط 20م لمسافة 5م	18	36%	X
1	أداء المناولة السوطية من مستوى الرأس باتجاه الهدف يبعد 30 م عنه	28	56%	X
2	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا	42	84%	✓
1	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30) مترا.	44	88%	✓
2	الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة.	23	46%	X

3-5 التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين من الناشئين بكرة اليد من غير عينة البحث وذلك في (2016/3/20) في نادي القاسم لاختبارات المدروسة وتم إعادة التجربة على نفس اللاعبين في 2016/3/27 وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
- 2- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
- 3- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة لغرض تلافيها مستقبلا.
- 5- استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات



### 3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

**3-6-1 صدق الاختبار:** يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات لمرشحة قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى .

**3-6-2 ثبات الاختبار:** استخدمت الباحثة طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام وقد قامت الباحثة من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (ت ر) للمعنوية وقد توصل الباحث الى ان اختبارات الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (2.77) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (6)

**3-6-3 الموضوعية:** تشير موضوعية الاختبار الى " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"<sup>(1)</sup>. ولإيجاد موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة (المحكمين) \* للاختبارات ، واستخدمت الباحثة معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وإنها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ت ر) الجدولية والبالغة (2.77) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4). كما مبين بالجدول (6) .

جدول (6) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر للمعنوية	معامل الموضوعية	ت ر للمعنوية	الدلالة الإحصائية
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	0.82	5.56	0.85	6.20	معنوي
2	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	0.84	5.93	0.87	6.28	معنوي
3	اختبار الحظوة لهارفرد	0.88	7.18	0.90	8.04	معنوي
4	التصويب من مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب	0.90	8.04	0.88	7.18	معنوي
5	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	0.88	7.18	0.86	6.50	معنوي
6	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	0.85	6.20	0.82	5.56	معنوي
7	المناولة السوطية من فوق الرأس على شكل دائري يبعد 4م لمدة 30 ثا	0.87	6.28	0.84	5.93	معنوي
8	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل 30 ثا	0.84	5.93	0.89	7.61	معنوي
9	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30)م	0.88	7.18	0.90	8.04	معنوي

\* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) بلغت (0.62)

**3-6-2 الاختبار القبلي:** قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث والبالغ عددهم (16) لاعبا من الناشئين لنادي القاسم الرياضي بكرة اليد بتاريخ (2016/4/2) قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

**3-6-1 إجراءات تكافؤ العينة:** من اجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها عملت الباحثة بالاعتماد على الاختبار القبلي لاختبارات القدرات الوظيفية والتصويب وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي وبتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (مان ويتي) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا ان قيمة (مان ويتي) المحسوبة اكبر من قيمة (مان ويتي)

(2) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1995، ص 64  
 \* ا.م.د حسين عبد الأمير-فسلجة كرة اليد- جامعة بابل-كلية التربية الرياضية  
 ا.م. د نبيل كاظم هريبد - اختبارات- كرة اليد- جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

الجدولية والبالغ قيمتها (15) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير ان الفروقات ما بين المجموعتين غير معنوي عند هذه الاختبارات وهذا يؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (7).

الجدول (7) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	57.67	4.61	58.60	4.43	17	غير معنوي
2	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	443.05	18.14	455.09	19.11	22	غير معنوي
3	اختبار الخطوة لهارفرد	65.05	6.459	64.98	7.06	19	غير معنوي
4	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	2	2.5	2.11	0.75	21	غير معنوي
5	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	2.13	1.25	2.15	0.25	18	غير معنوي
6	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	2	1.5	2	0.50	34	غير معنوي
7	المنالة السوطية من فوق الرأس على شكل دائري	14	1.75	13	1.25	24	غير معنوي
8	المنالة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي	16	2.50	15	2.75	28	غير معنوي
9	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30)م	19	2.25	20	2.50	35	غير معنوي
10	الطول	177.22	2.46	176.88	2.74	24	غير معنوي
11	الوزن	70.33	2.81	70.64	2.30	31	غير معنوي
12	العمر الزمني	17.35	0.53	17.11	0.22	28	غير معنوي
13	العمر التدريبي	4.27	1.41	4.51	1.30	36	غير معنوي

\*بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (15) وعند مستوى دلالة (0.05)

3-7 التمرينات النوعية: قامت الباحثة بأعداد تمرينات نوعية مستندة على انظمة الطاقة والمستندة إلى بعض المصادر والمراجعة العلمية فضلاً عن آراء بعض المختصين في مجال التدريب الرياضي، والفلسفة، وكرة اليد ، ولقد راعت الباحثة في أعدادها لمستوى القابليات المهارية والوظيفية لعينة البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ والظروف المحيطة والتي تكون الركيزة الأساسية لتطوير القدرات الوظيفية والمهارية وذلك منه خلال تركيز التمرينات المستخدمة في المنهج على تطوير نظم الطاقة وقدراتها وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المعد، وتضمن المنهج ما يأتي:-

-تم تطبيق المنهج المستخدم خلال فترة الإعداد الخاص في (2016/4/10) ولغاية (2016/6/9) على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات منهجها المعد من قبل المدرب.

-اشتمل المنهج المستخدم على (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، إذ استغرق تطبيق المنهج المستخدم (8) أسابيع.

-كانت مدة الوحدة التدريبية 120 دقيقة وكانت حصة المنهج التدريبي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية (20-30) دقيقة وهي الفترة التي تم تطبيق التمرينات الخاصة.

راعت الباحثة قاعدة التدرج في تطبيق المنهج المستخدم وذلك لضمان توفير مقومات النجاح إذ إن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل التدريبي ولذلك يجب أن يزداد الحمل التدريبي من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى شهر آخر.<sup>(1)</sup>

- تمثلت محتويات الجرعة التدريبية في التمرينات المستخدمة من الحجم والشدة والكثافة، فمن حيث الحجم والشدة والراحة اعتمدت الباحثة في وضعها على بعض المصادر العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية وآراء الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والفلسفي وكرة اليد فلقد كانت الشدة تتراوح ما بين القصوي ودون القصوي أي بنسبة (1:2) أما فترات الراحة فكانت موضوعة وفق أنظمة الطاقة حيث الراحة يجب أن تكون مناسبة وكافية لاستعادة الشفاء والبدء بالتمرين الذي يليه.<sup>(2)</sup> أما المجموعة الضابطة فاستمرت مع المنهج الاعتيادي للمدرب .

3-9 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي باستخدام تمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعديّة وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ (2016/6/12)، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحثة .

3-10 الوسائل الإحصائية: 1-الوسيط 2- الانحراف الربيعي 3- ارتباط سبيرمان للرتب 4-ك2 5-اختبار ولكوكسن 6-اختبار مان ويتي. 7- اختبار (ت ر ) لمعنوية الفروق.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4 - 1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (8) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة))

المت	المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	58.60	4.43	60.40	4.10	3	معنوي
2		455.09	19.11	460.30	18.20	1.5	معنوي
3	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	64.98	7.06	66.85	7.02	2	معنوي
	اختبار الخطوة لهارفرد						
4	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	2.11	0.75	3	2.75	4	معنوي
5	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	2.15	0.25	3	1.50	2	معنوي
6	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	2	0.50	2.5	1	2	معنوي
7	المناولة السوطية من فوق الرأس على شكل دائري	13	1.25	17	2.50	2.5	معنوي
8	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي	15	2.75	18	0.75	3	معنوي
9	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30م)	20	2.50	17	1.75	1.5	معنوي

\*قيمة ولكوكسن الجدولية (5) عند مستوى دلالة (0.05)

(1) Britten Ham, Greg & Saf. Playmetrics: "Performance conditioning for volleyball. Vol. 7, No.5, 1994. P.5.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح، الاستقصاء في المجال الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص64.

من خلال الاطلاع على الجدول (8) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارات كافة ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (3، 1.5، 2، 4، 2، 2.5، 3، 1.5) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2 عرض نتائج اختبارات المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبدي :  
جدول (9) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية))

ت	المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	57.67	4.61	62.54	4.12	2	معنوي
2	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	443.05	18.14	463.44	16.30	0.5	معنوي
3	اختبار الخطوة لهارفرد	65.05	6.459	72.26	5.52	4	معنوي
4	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	2	2.5	4	1.25	2.5	معنوي
5	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	2.13	1.25	4	0.75	1	معنوي
6	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	2	1.5	4	1.50	3.5	معنوي
7	المناولة السوطية من فوق الرأس على شكل دائري	14	1.75	19	0.50	2.5	معنوي
8	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي	16	2.50	22	2.25	3	معنوي
9	الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30)م	19	2.25	14	2.75	2	معنوي

\*قيمة ولكوكسن الجدولية (5) عند مستوى دلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (9) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارات كافة ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (2.5، 2، 3، 1، 2.5، 3.5، 2.5، 4، 2.5) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-3 عرض نتائج اختبارات المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :  
جدول (10) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	60.40	4.10	62.54	4.12	7	معنوي
2	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	460.30	18.20	463.44	16.30	2	معنوي
3	اختبار الخطوة لهارفرد	66.85	7.02	72.26	5.52	5	معنوي
4	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس	3	2.75	4	1.25	9	معنوي
5	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	3	1.50	4	0.75	3	معنوي
6	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	2.5	1	4	1.50	6	معنوي
7	المناولة السوطية من فوق	17	2.50	19	0.50	2	معنوي

الرقم	الرأس على شكل دائري	18	0.75	22	2.25	4	معنوي
8	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي	18	0.75	22	2.25	4	معنوي
9	الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30)م	17	1.75	14	2.75	8	معنوي

\* بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (15) وعند مستوى دلالة (0.05).

من خلال الاطلاع على الجدول (10) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارات كافة. ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (مان ويتني) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (2، 5، 7، 9، 3، 6، 2، 2.5، 7.5) بان جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

**4-4 مناقشة النتائج:** من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابقة يتضح ان هناك تطور لاختبارات المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد لمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في هذا التطور. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"<sup>(1)</sup>. ويعزو الباحث سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات الى التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث في تطوير القدرة الاوكسجينية هو استخدام التدرجات اللاهوائية، إذ تعمل على تطوير السعة الهوائية هذا ما أكدته وأشار اليه (ابو العلا عبد الفتاح 1997)<sup>(2)</sup> (ومفتي ابراهيم حماد 1998)<sup>(3)</sup> إذ إنهم يؤكدون أن السعة الهوائية تتحسن في هذا النوع من التدريب اللاهوائي ونظراً لكون المنهج المطبق يحتوي على تمرينات لاهوائية مما أدى هذا إلى تطوير القدرة الاوكسجينية.

ويؤكد ( بسطويس أحمد 1999) " تنحصر أهمية التمارين الخاصة بأنها تعمل جنباً إلى جنب مع التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات الرياضية المختلفة "<sup>4</sup> ، وهذا مما يظهر شاهداً علمياً واضحاً على ارتباط التمارين ومشاركتها في تطوير الأداء المهاري للاعبين. ويرى الباحث أن القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تعد من أهم القدرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من تواجدها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العمودي مثل القفز للأعلى والتصويب ، وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القدرة الانفجارية . ويذكر ( بولوك 1990 Pollock ) " إن القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي " <sup>5</sup>.

(1) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996، ص 98

(2) ابو العلا أحمد عبد الفتاح، المصدر السابق، ص168.

(3) مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص122.

4 بسطويس احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 179

5 Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1999, p69.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهر تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين لناشئين بكرة اليد
- 2- أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين لناشئين بكرة اليد .
- 3- أن استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي والعضلات العاملة أدت إلى الاقتصاد بوقت التدريب.

### 5-2 التوصيات

1. تطبيق المنهج المستخدم لتطوير اختبارات بعض القدرات الوظيفية وأهم المهارات للاعبين لناشئين بكرة اليد .
2. التأكيد على أن تكون التمرينات المستخدمة مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي التي تؤدي إلى تطوير بعض القدرات الوظيفية وأهم المهارات الهجومية للاعبين لناشئين بكرة اليد .
3. ضرورة إجراء اختبارات دورية وعلى مدد منتظمة لاختبار القدرات الوظيفية والمهارية الخاصة عند تطبيق مناهج التدريب ومن خلال الاختبارات الميدانية لسهولة ادائها من قبل المدرب والرياضي دون اللجوء للاختبارات المعملية المعقدة والمكلفة.
4. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج باستخدام تمرينات تعمل على تطوير قدرات وظيفية ومهارية أخرى التي من شأنها تحقيق أفضل النتائج.

### المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: دار الفكر العربي، 1998.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، الاستقصاء في المجال الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- بسطويس أحمد، عباس أحمد: طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984.
- بسطويس أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 .
- ريسان خريط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، دار الحكمة، 1991.
- زهير الخشاب ، محمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- نادر فهمي الزويد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- هارة؛ اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- يوسف لازم كماش . المهارات الاساسية بكرة القدم ، تعليم تدريب ، عمان : دار الخليج ، 1999 .
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .
- John, J. Bray and the other: Human physiology, 4 the, Ed, the university press Cambridge, 1999.
- Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990.

## تدريبات قفز الصناديق بأوزان مضافة وادوات مساعدة وفق مقادير الشغل - القدرة وتأثيرها في القدرة الانجازية للرجلين وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز الوثبة الثلاثية المتقدمين

أ. د عمار مكي علي النجم / جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Ammarm.alnajem@uokufa.edu.iq](mailto:Ammarm.alnajem@uokufa.edu.iq)

ان تدريبات قفز الصناديق والتي تعتبر نوع من انواع تدريبات البلايومترك وتعد أحد الاساليب التدريبية التي يمكن استخدامها بمجال واسع لتطوير القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة ( حسب نوع ومتطلبات الفعالية) والتي لها علاقة بتطوير القدرة الانجازية لمختلف الألعاب الرياضية ومنها فعالية الوثبة الثلاثية والتي هي عبارة عن سلسلة مترابطة من الأداء الفني والذي يشمل الحيلة والخطوة ثم الوثبة والتي يرتبط متغير كل مرحلة بمتغيرة المرحلة التي تليها اولا يتم ذلك الا بتسويق وتوافق عالي حيث أن لاعب الوثب الثلاثية لكي يتمكن من الحصول على الانجاز الافضل من حيث قوة وسرعة الاداء يجب أن يستعمل جميع عضلات ومفاصل الجسم العاملة على الحركة بدقة عالية وانسيابية لأنها تساعد على جمع القوة الناتجة من جميع العضلات من أسفل القدم إلى اجزاء الاخرى وخصوصا مركز ثقل الوثاب . وهدف البحث الى اعداد تدريبات قفز الصناديق من ارتفاعات ومسافات مختلفة ويتم ذلك بأوزان مضافة للذراع والذراعين والرجلين مرة ، ومرة اخرى بادوات تساعد على اداء القفز من الصناديق ويكون تحديد ذلك وفق مقادير الشغل - القدرة وحسب الهدف كل تمرين . والتعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير القدرة الانجازية للرجلين وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز للاعبين الوثبة الثلاثية المتقدمين . طبقت التدريبات المذكورة لمدة شهرين بواقع وحدتين تدريبية في الاسبوع على عينة البحث وهم لاعبي الوثبة الثلاثية المتقدمين لمنطقة الفرات الاوسط البالغ عددهم 8 واثبين وبالطريقة العشوائية تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ، وتم قياس القدرة الانجازية للرجلين والانجاز واستخراج بعض المتغيرات البايوميكانيكية من خلال التصوير ، وقد ظهرت النتائج ان تدريبات القفز الصناديق بأوزان مضافة للذراع والذراعين والرجلين وفق مقادير الشغل - القدرة حققت تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية (المتغيرات التي تعتمد على الازمان والقوة ) والقدرة الانفجارية للمجموعة الاولى افضل من المجموعة الثانية ، اما المجموعة الثانية التي استخدمت تدريبات قفز الصناديق وادوات مساعدة قد اظهرت تطوير في القدرة الانجازية للرجلين وبعض المتغيرات البايوميكانيكية ( المتغيرات التي تعتمد على ارتفاع ومسار مركز كتلة الجسم ) افضل من المجموعة الاولى ، وان الانجاز المتحقق للاعبين الوثبة الثلاثية قد تطور للمجموعتين ، وان المجموعة الثانية افضل من المجموعة الاولى في الانجاز . ونوصي باستخدام تدريبات القفز العميق ( الصناديق ) وفق نظرية الشغل - القدرة المبذولة بالتثقل وادوات مساعدة بشل متوازي لتحقيق نتائج افضل .

**الكلمات المفتاحية :** الازمان المضافة ، الادوات المساعدة ، الشغل والقدرة ، القدرة الانجازية ، الوثبة الثلاثية .



# **Trainings of boxes jumping with added weights and auxiliary tools according to the workmanship - the ability and their impact on the ability of achievement of the legs and some Biomechanical variants and completion of the triple jump among the advanced**

**Prof. Dr.Ammar Maki Ali Alnejim** , Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa

[Ammarm.alnajem@uokufa.edu.iq](mailto:Ammarm.alnajem@uokufa.edu.iq)

## **Abstract**

Trainings of jumping boxes ,which is regarded as biometric , is one of the training methods that can be used in a wide range for the development of muscle strength and strength characterized by speed (depending on the type and requirements of effectiveness), which is related to the development of the ability of achievement of various sports, including the triple jump, which is a series Of the technical performance, which includes the hatch and step and then the jump, which each variable is linked to each stage with a variable phase followed first and it is done only in coordination and high compatibility . In order to attain the best achievement in terms of strength and speed of performance , The triple jump player should use all muscles and joints of the body working on the movement , all muscles and joints of the body working on the movement must be used with high accuracy and smoothness because it helps to collect the strength resulting from all the muscles from the bottom of the foot to the other parts, especially the center of leaping weight .

The research objective is to prepare the trainings of the boxes jumping of different heights and distances and this is done with weights added to the trunk, arms and legs once, and again the tools to help the jump performance from the boxes ,and it is determined according to the workmanship - ability and according to the goal of each exercise, and to identify the impact of these exercises in the development of the ability of the achievement of the legs and some variants of the biomechanical and achievement of the triple jump for the advanced players . The two exercises were applied for two months by two training units per week on the sample of the study. They are the three triple jump advanced players who represent the Middle Euphrates region. They are divided into two equal groups. The achievement ability of the legs were assessed and the performance of some biomechanical variables was achieved through imaging. The results showed that jump training with weights added to the trunk, arms and legs according to workmanship - Ability has had a positive impact in the development of some biomechanical variables l (variables that depend on time and strength) and the explosive ability of the first group is better than the second one .The second group, which used jump training and auxiliary tools, showed a development in the achievement ability of the legs and some biomechanical variables (variables that depend on the height and path of the body mass center) better than the first group, and that the achievement attained among triple jump players For the two groups, and the second group is better than the first group in the achievement. We recommend the use of deep jump training (boxes) according to the theory of workmanship - the ability to weight and auxiliary tools in a parallel manner help to achieve better results

**Keywords:** Added weights, auxiliary tools, workmanship and ability, achievement ability , triple jump

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التدريب الرياضي هو وسيلة لرفع مستوى اللاعبين بدنيا وذهنيا ، لكي يتمكنوا من ممارسة الفعاليات والألعاب الرياضية بفاعلية وكفاءة عالية لتحقيق أفضل النتائج والانجازات و إن الترابط بين العلوم الرياضية المختلفة (كالتعلم والتدريب الرياضي البايوميكانيك والفسلجة ... الخ) يعد من المجالات العلمية التي دخلت في تطوير الانجازات الرياضية لمختلف اللاعبين، والتي تعين الباحثين وتبين لهم اهمية هذه العلوم بهدف تطوير مستويات الأداء الحركي والإنجازات لمختلف الفعاليات الرياضية. الخ . وان استخدام وسائل التدريب يهدف الى تطوير مستوى الاداء الرياضي وصولا الى تحقيق مستويات عالية في الانجاز بالاضافة الى الاقتصاد في الزمن و الجهد والمال ، وهناك عدة وسائل تدريبية واختلاف تأثيراتها حفز المدربين الى اختيار الوسائل والطرق التدريبية التي قد تكون الاكثر تأثيرا في تطوير الانجاز ، ومن هذه الوسائل التدريبية استخدام تدريبات قفز الصناديق اذ تعد أحد الاساليب التدريبية التي يمكن استخدامها بمجال واسع لتطوير القدرة العضلية والقوة السريعة والتي لها علاقة بتطوير القوة الخاصة لمختلف الألعاب الرياضية ومنها فعالية الوثبة الثلاثية التي تعتمد على القدرة الانجازية بشكل مباشر حيث تعتبر مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات المركبة ويتمتع بها مؤديها بكفاءة بدنية عالية من حيث السرعة والقوة العضلية والرشاقة. وهي إحدى فعاليات الوثب في العاب القوى والتي تتميز بالأداء المعقد والمتتابع بين أجزاء الجسم والتي تجمع بين صفتين بدنيتين أساسيتين هما السرعة والقوة فضلا عن التوافق والاتزان الحركي ، وتتكون هذه الفعالية من ثلاث مراحل فنية متميزة واحدة تكمل الأخرى هي الحجلة التي المرحلة الأولى من مراحل الأداء حيث يتم النهوض من قبل الرجل الدافعة لتحقيق افضل مسافة أفقية ثم الهبوط على نفس الرجل الدافعة. ثم الخطوة التي يتم الدفع بها في الرجل الدافعة نفسها التي نفذت الحجلة ويتم الهبوط على الرجل المعاكسة ثم الدفع مجددا لاداء المرحلة الأخيرة وهي الوثبة ويجب ان يمتلك الواثب قابلية كبيرة في كل من السرعة وقوة القفز ويمتلك في الوقت نفسه عضلات قوية وتوافقاً عصبياً عضلياً جيداً ، حيث يشكل وزن الجسم ذاته مقاومة تتغلب عليها العضلات الداخلية خصوصا عند أداء حركات الوثب والتي تحتوي على العديد من الحركات الدورانية الثانوية التي تحصل في أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين ، والرجلين ، والجذع) اثناء القفزات على الأرض بوزن الجسم أم بأوزان مضافة بشكل محدد لأجزاء الجسم ، حيث يستخدم في العالم الان بكثرة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصفات المترابطة معها من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي ، وعلى المدرب إن يكون لديه الإلمام التام بها عند تحديد طرائق التدريب الرياضي، لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة في التدريب ، مما يؤدي العمل على تتميتها لتمكّن الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي (المهاري). فضلا عن ذلك يعد ( أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وان تنمية وترقية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية) (إبراهيم مجدي ، 1991 ، ص34)، حيث تكمن أهمية هذا البحث من خلال التدريب وفق هذا المبادئ بأسلوب البلايومترك ( القفز من الصناديق ) لتطوير القدرة الانجازية للرجلين وبعض المتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة بالأنجاز وانجاز الوثبة الثلاثية وان تدريبات البلايومترك تكون مصاحبة لأوزان اضافية للجذع والرجلين وادوات مساعدة وان الشدة التي تستخدم في هذه التدريبات تحدد وفق قانون الشغل والقدرة ويهدف البحث الى اعداد تدريبات قفز الصناديق بأوزان مضافة وادوات مساعدة وفق مقادير الشغل - القدرة والتعرف على تأثير هذه التدريبات في القدرة الانجازية للرجلين وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز الوثبة الثلاثية المتقدمين

## 2- إجراءات البحث الميدانية:

### 1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين .

**2-2 عينة البحث:** شملت عينة البحث (11) لاعب متقدم لفعالية الوثبة الثلاثية لمنطقة الفرات الاوسط وكانت نسبتهم من مجتمع الاصل (100%) وتم استبعاد ثلاث لاعبين بسبب الاصابة واصبح العدد النهائي لافراد العينة (8) واثنين وبالطريقة العشوائية تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ، المجموعة التجريبية الاولى تتدرب تدريبات القفز بالصناديق وفق مقادير الشغل - القدرة مع اوزان مضافة للرجلين او الذراعين او الجذع ،ام المجموعة التجريبية الثانية تتدرب تدريبات القفز بالصناديق وفق مقادير الشغل - القدرة مع ادوات مساعدة وتم حساب معامل الالتواء والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
العمر	سنة	23.76	3.78	24	0.06-
العمر التدريبي	سنة	4.7	1.65	4	0.42
الطول	سم	184.13	1.01	185	0.83-
كتلة	كغم	81.32	4.23	80	0.25

ويتضح من نتائج الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في الانثروبومترية وهذا ما أظهرته قيم معامل الالتواء والتي انحصرت جميعها بين (1±) .

وتم اجراء التكافؤ لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة باستخدام اختبار ( t ) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول ادناه

### الجدول (2)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المتغيرات الميكانيكية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الانجاز	متر	11.64	1.06	11.59	1.02	1.04	0.31	غير معنوية
طول الحجلة	متر	3.91	0.11	3.90	0.10	1.12	0.620	غير معنوية
زمن الحجلة	ثانية	0.29	0.01	0.28	0.01	0.95	0.110	غير معنوية
اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الحجلة	متر	1.25	0.02	1.23	0.01	1.01	0.813	غير معنوية
طول الخطوة	متر	3.39	0.14	3.37	0.13	1.52	0.114	غير معنوية

زمن الخطوة	ثانية	0.23	0.01	0.21	0.01	0.94	0.016	غير معنوية
أقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الخطوة	متر	1.18	0.02	1.19	0.02	1.73	0.011	غير معنوية
طول الوثبة	متر	4.23	0.11	4.21	0.10	1.05	0.774	غير معنوية
زمن الوثبة	ثانية	0.33	0.001	0.32	0.001	0.87	0.072	غير معنوية
أقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الوثبة	متر	1.32	0.04	1.33	0.05	0.66	0.028	غير معنوية
الوثب الطويل من الثبات للامام	متر	3.04	0.08	3.05	0.09	0.87	0.058	غير معنوية
القفر بكتلا القدمين للأعلى	متر	0.89	0.03	0.88	0.04	1.01	0.770	غير معنوية
ثلاث حجلات على اليمين	متر	8.89	0.39	8.87	0.40	0.92	0.721	غير معنوية
ثلاث حجلات على اليسار	متر	8.48	0.41	8.50	0.42	0.67	0.031	غير معنوية
ركض بالقفر خمس خطوات من الثبات	متر	17.12	0.56	17.16	0.61	0.98	0.083	غير معنوية
معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (3)								

وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة لمتغيرات البحث مع نسبة الخطأ البالغة (0.05) عند درجة حرية (3) يتضح ان جميع القيم المحسوبة اعلى من نسبة الخطأ وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين ( التجريبية ، الضابطة ) في جميع متغيرات البحث اي عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

## 2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات: الملاحظة العلمية التقنية. الاختبارات. القياسات

#### 2-3-2 الأدوات:

- برنامج خاص بالتحليل (Kinovea)
- أقراص حديدية (أثقال) مختلفة الأوزان.علامات وحواجز مختلفة الارتفاعات والأشكال.
- احزمة مثقلة لذراعين .صدرية مختلفة. بأوزان مختلفة .
- جهاز ترامبولين بقطر 110 سم عدد 3
- قفازات منحنية عدد 3 ( بطول 1متر وعرض 80 سم وارتفاع 40 سم ) بثلاث قوة ارتداد مختلفة تعتمد على عدد النوايض
- جهاز يحتوي بارتفاع 3.5 متر وعرض واحد متر يحتوي حبال مطاطية من الاعلى والحبال المطاطية تربط بجذع اللاعب لتساعد على سحبة للاعلى اثناء اداء قفزات التدريب من الصناديق المختلفة الارتفاعات ، وتم استخدام حبال مطاطية بطول 2متر بالألوان المختلفة وكما يلي : ( اللون الاصفر 10 ليبر ، الازرق 15 ليبر ، الاحمر 25 ليبر ، الاخضر 30 ليبر ، الاسود 35 ليبر )
- صناديق بارتفاعات 20 سم ، 30سم ، 40سم ، 50 سم ، 60سم ، 70سم ، 80سم ، 90سم ، 100سم ، 110سم ، 120سم ، 130سم ، 140سم ، 150سم ، عدد 3 لكل ارتفاع
- جهاز

**3-3-2 الأجهزة:** تصوير فيديو نوع (Casio-High Sped-Exilim) يابانية الصنع عدد (1) ذات سرعة (1000-240) صورة/ثانية، متعددة الأغراض خاصة بالتحليل وتم اعتماد 240 صورة/ثانية.

#### 4-2 القياسات الخاصة بالبحث :

اولاً : المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالبحث وطريقة حسابها (قاسم حسن حسين ، 2000 ) (سليمان على حسن ، 1998) : تم تحديد متغيرات البحث بشكل يتناسب والهدف والموضوع من أجله وتم استخراجها من خلال تصوير اختبار الانجاز وهي :

- 1- زمن ضرب لوحة الارتقاء ( من لحظة الاستناد الى لحظة ترك الارض )
- 2- زمن الحجلة ( من لحظة ترك الرجل الارض الى لحظه مس نفس الرجل الارض )
- 3- اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الحجلة
- 4 - زمن ضرب الارض للخطوة ( من لحظة الاستناد الى لحظة ترك الارض )
- 5- زمن الخطوة ( من لحظة ترك رجل الحجلة الارض الى لحظه مس الرجل الاخرى الارض )
- 6- اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الخطوة
- 7- زمن ضرب الارض للوثبة ( من لحظة الاستناد الى لحظة ترك الارض )
- 8- زمن الوثبة ( من لحظة ترك الرجل الارض الى لحظه مس نفس الرجلين الارض في جفرة الوثب )
- 9- اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الوثبة

ثانياً : القدرة الانجازية : وتم قياس القدرة الانفجارية من خلال الاختبارات في ادناه :

#### 1- اختبار الوثب الطويل من الثبات (ليلي السيد فرحات ، 2003 ، ص332) :

\*الهدف من الاختبار : قياس القدرة الانجازية للرجلين معاً في الوثب للأمام .

\*الأدوات والأجهزة : ( منطقة فضاء مستوية بطول ثلاث ونصف متر وعرض واحد ونصف متر ، شريط قياس ، علامات أو طباشير )

\* التعليمات:- يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قليلاً .

- يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفاً ، والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة ، وذلك برفع الركبتين ومرجحة الذراعين .

\*حساب الدرجة :

- يتم القياس من البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية، كما يدخل خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب سم.

- للمختبر ثلاث محاولات ، تسجل نتائجها جميعاً ويأخذ افضل انجاز .

#### 2- اختبار الوثب اللاعلى من الثبات : لقياس القدرة الانجازية للرجلين معاً في الوثب للأعلى ، وينفس الاجراءات للاختبار

السابق تقريبا

- 3- اختبار ثلاث حجلات على الرجل اليمين والرجل اليسار من الثبات : لقياس القدرة الانجازية لكل رجل .  
4- اختبار ركض بالقفز خمس خطوات من الثبات : لقياس القدرة الانجازية لكلا الرجلين بالتتابع المستمر .  
ثالثاً : اختبار الوثبة الثلاثية ( الانجاز ) ( قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى ) :

الغرض من الاختبار : قياس الانجاز المتحقق للوثبة الثلاثية .

الأدوات اللازمة : مجال قانوني للوثبة الثلاثية ومنطقة هبوط . شريط قياس 20 متر ، اعلام عدد 2 ، ساعة توقيت .

\* التعليمات : يقف اللاعب في دائرة الرمي وبحسب القواعد الدولية لهذه الفعالية ويبدأ بأداء محاولة كاملة حسب القانون .  
حساب المسافة : يكون القياس من الحافة الداخلية للوحة الارتقاء إلى أقرب اثر يتركه اللاعب في جفرة الوثب بعد اداء الوثبة الثلاثية ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز .

تم تصوير كل محاولة من المحاولات الثلاث لغرض استخراج المتغيرات الكينماتيكية . إذ استخدم الباحث ثلاث آلات تصوير فيديو نوع (Casio-High Sped-Exilim) بسرعة 420 صورة \ ثا ، موضوعة على حامل ثلاثي ، ثبتت بجانب مجال جفرة الوثب بارتفاع واحد متر ، وتبعد عن منتصف مجال القفز وجفرة الوثب بمسافة (8) متر على أن تكون عمودية تقريبا على خط سير اللاعب عند اداء الحجلة والخطوة والوثبة وتم استخدام مقياس رسم بطول متر واحد تم تصويره في نقطة منتصف المسار الحركي للأداء .

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم تنفيذها يوم الاحد الموافق (2018/8/9) من اجل التعرف على الاختبار وصحة القياسات واستخراج المتغيرات الخاصة بالبحث . وتم خلال هذه التجربة تحديد الأبعاد الخاصة بكاميرات التصوير وارتفاع عدستها وصلاحياتها وكذلك استخراج الاوزان الاضافية (الصدرية والاحزمة المثقلة للذراعين) ومدى ملائمتها لعينة البحث المجموعة التجريبية. وتم التدريب بارتداء الصدرية والاحزمة المثقلة وبوزن (2-5%) من وزن جزء الجسم وتحديد التمرينات المستخدمة وكذلك الارتفاعات للصناديق والادوات المساعدة والشدة القصوى لكل تمرين .

2-6 الاختبار القبلي: أجري يوم الخميس الموافق (2016/8/16) على ملعب نادي النجف .وقام الباحث بالتصوير الفيديوي لعينة البحث عند أداء اختبار الانجاز . واختبارات القدرة الانجازية .

## 2-7 التدريبات قفز الصناديق وفق مقادير الشغل - القدرة لتطوير القدرة الانجازية :

تم التدريب بواقع (3) وحدة تدريبية بالأسبوع وبطريقة التدريب التكراري لتطوير القدرة الانجازية للرجلين، وكان زمن التدريبات في جزء من القسم الرئيس ضمن للوحدة التدريبية يتراوح ما بين (30-40) دقيقة. وتم تطبيق التدريبات في يوم السبت الموافق (2018/8/18) ولغاية يوم الخميس الموافق (2018/10/11). واشتملت التدريبات على (24) وحدة تدريبية في أيام (السبت والاثنين والاربعاء) من كل اسبوع اذ استغرق تطبيق التدريبات (8) أسابيع للإعداد الخاص وكان التقدم بالتدريب من خلال التقدم بالحمل التدريبي تدريجيا لثلاثة اسابيع والاسبوع الرابع انخفاض في الحمل وهكذا ، أي يكون التقدم 3 : 1 .

1- بالنسبة للأوزان المضافة كما يلي :

تم اعتماد الاوزان الحقيقية للرجلين من خلال المعادلة الاتية:

الوزن الكلي للجسم  $\times$  الوزن النسبي للرجلين = الوزن الحقيقي للرجل

ومن الوزن الحقيقي للرجل نستخرج الشدة المطلوبة للوزن المضاف للرجل وكما يأتي:

الوزن الحقيقي للرجل  $\times$  الشدة المطلوبة = الشدة التدريبية

وكذلك تم اعتماد الاوزان الحقيقية للجذع من خلال المعادلة الآتية:

الوزن الكلي للجسم  $\times$  الوزن النسبي للجذع = الوزن الحقيقي للجذع

ومن الوزن الحقيقي للذراع نستخرج الشدة المطلوبة للوزن المضاف للجذع وكما يأتي:

الوزن الحقيقي للجذع  $\times$  الشدة المطلوبة = الشدة التدريبية

مثال: 90 كغم كتلة الجسم  $\times$  0.50 الوزن النسبي للرجل = 45 كغم كتلة الرجل الحقيقي

45 كتلة الجذع  $\times$  0.05 الوزن المضاف = 2.25 كغم تقريبا الوزن المضاف للجذع عند التدريب ، وهذا الوزن يقل أو يزيد وفقا للشدة المراد التدريب بها. وهكذا بالنسبة للرجلين .

2- بالنسبة للأدوات المساعدة كما يلي

- بالنسبة للحبال المطاطية تم الاعتماد على لون الحبال

- وتم استخدام قفازات بالاعتماد على عدد النوايض

- استخدام جهاز الترمبولين كأداة مساعدة وبشدة واحد فقط وإنما اعتمد على ارتفاع الصناديق

- أيضا تم تحديد زمن القفزات ومسافتها وارتفاعاتها وعددها كشدة قصوى بالنسبة لتدريبات القفز لتحديد الشدة المطلوبة لهذه التدريبات وفقاً لنظرية الشغل - الطاقة من خلال تحديد الشدة من الارتفاعات للصناديق الايمان وفقاً للقانون ادناه

الشغل = القوة  $\times$  الازاحة

اما القدرة = الشغل  $\div$  الزمن

او القدرة = القوة  $\times$  الازاحة  $\div$  الزمن

او القدرة = القوة  $\times$  السرعة

- تم تحديد الشدة بالنسبة لتكرار التمرين الواحد نسبة الى عدد التكرارات في زمن محدد



2-8 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات لمجموعة البحث، تم إجراء الاختبارات البعيدة في السبت المصادف (2018/10/13) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون برنامج (SPSS) الاحصائي لمعالجة النتائج

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض الأوساط القبلية والبعيدة لقيم الانجاز والقدرة الانجازية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعة التجريبية التي تستخدم تدريبات القفز مع المثقلات :

جدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لقيم الانجاز والقدرة الانجازية ومتغيرات البايوميكانيكية لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعة التجريبية التي تستخدم تدريبات القفز مع المثقلات

الذالة	مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	متغيرات الميكانيكية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوية	0.001	2.99	1.06	12.44	1.06	11.64	متر	الانجاز
معنوية	0.000	3.18	0.12	4.11	0.11	3.91	متر	طول الحجلة
معنوية	0.000	4.01	0.01	0.26	0.01	0.29	ثانية	زمن الحجلة
معنوية	0.003	3.98	0.02	1.27	0.02	1.25	متر	أقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الحجلة
معنوية	0.004	5.52	0.15	3.52	0.14	3.39	متر	طول الخطوة
معنوية	0.001	8.66	0.01	0.19	0.01	0.23	ثانية	زمن الخطوة
معنوية	0.001	2.99	0.02	1.19	0.02	1.18	متر	أقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الخطوة
معنوية	0.004	4.05	0.14	4.34	0.11	4.23	متر	طول الوثبة
معنوية	0.002	3.87	0.001	0.28	0.001	0.33	ثانية	زمن الوثبة
معنوية	0.002	5.66	0.04	1.33	0.04	1.32	متر	أقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الوثبة
معنوية	0.000	3.27	0.08	3.13	0.08	3.04	متر	الوثب الطويل من الثبات للأمام
معنوية	0.000	3.82	0.04	0.91	0.03	0.89	متر	القفز بكنتا القدمين للأعلى
معنوية	0.001	0.92	0.42	9.59	0.39	8.89	متر	ثلاث حجلات على اليمين
معنوية	0.003	9.11	0.44	9.11	0.41	8.48	متر	ثلاث حجلات على اليسار
معنوية	0.000	5.22	0.61	18.09	0.56	17.12	متر	ركض بالقفز خمس خطوات من الثبات
معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (3)								

3-2 عرض الاوساط القبلية والبعدية لقيم الانجاز والقدرة الانجازية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعة التي تستخدم تدريبات القفز مع الادوات المساعدة ومناقشتها:

#### جدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لقيم الانجاز والقدرة الانجازية ومتغيرات البايوميكانيكية لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعة التجريبية التي تستخدم تدريبات القفز مع الادوات المساعدة

الذالة	مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	متغيرات الميكانيكية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوية	0.001	5.71	1.02	12.59	1.02	11.59	متر	الانجاز
معنوية	0.000	6.31	0.12	4.18	0.10	3.90	متر	طول الحجة
معنوية	0.000	2.87	0.01	0.28	0.01	0.28	ثانية	زمن الحجة
معنوية	0.00	5.77	0.01	1.31	0.01	1.23	متر	اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الحجة
معنوية	0.000	3.13	0.14	3.54	0.13	3.37	متر	طول الخطوة
معنوية	0.006	3.05	0.01	0.21	0.01	0.21	ثانية	زمن الخطوة
معنوية	0.000	4.43	0.04	1.23	0.02	1.19	متر	اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الخطوة
معنوية	0.001	3.09	0.15	4.37	0.10	4.21	متر	طول الوثبة
معنوية	0.002	2.98	0.001	0.30	0.001	0.32	ثانية	زمن الوثبة
معنوية	0.002	4,55	0.05	1.37	0.05	1.33	متر	اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الوثبة
معنوية	0.005	3.81	0.09	3.09	0.09	3.05	متر	الوثب الطويل من الثبات للامام
معنوية	0.000	5.71	0.05	0.95	0.04	0.88	متر	القفز بكتا القدمين للاعلى
معنوية	0.001	7.13	0.45	9.57	0.40	8.87	متر	ثلاث حجلات على اليمين
معنوية	0.003	6.31	0.43	9.09	0.42	8.50	متر	ثلاث حجلات على اليسار
معنوية	0.000	5.99	0.65	18.11	0.61	17.16	متر	ركض بالقفز خمس خطوات من الثبات
معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (3)								

#### مناقشة النتائج :

تبين النتائج بالجدولين (3) و (4) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التي استخدمت تدريبات القفز العميق مع الاوزان المضافة وفق مقادير الشغل- الطاقة او مع الادوات المساعدة لجميع متغيرات الدراسة كانت دالة احصائيا تحت مستوى خطأ اقل من 0.05 ودرجة حرية (5) وهذا يدل على حدوث تطور معنوي في نتائج هذه المتغيرات ولصالح الاختبار البعدي ، ان لتدريبات القدرة الانجازية أهمية خاصة ضمن المناهج التدريبية لمختلف الفعاليات الرياضية باعتبارها إحدى

العوامل الرئيسة للأداء حيث تؤكد معظم نظريات التدريب على أهمية إعداد القدرة الانجازية أعداداً خاصاً بواسطة تمارينات تقترب من الشكل الحقيقي للأداء المهاري للفعالية الممارسة ، ويعزو الباحث ذلك نتيجة التدريبات التي استخدمتها العينة التجريبية وهي البلايومترك ( قفز الصناديق ) مع اوزان اضافية للجذع والذراعين والتي تم تحديد الشدة المستخدمة فيها وفقاً لنظرية الشغل - القدرة ( تحديد الازمان الاداء ، المسافات ، الاتان معاً ) حيث ان تمارينات القفز العميق هي " نظام تدريب مصمم من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل ان يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع" (Alford. Plyometrics, 1989, P.21). ويذكر ( Alerhelgn, 1994, P.314 ) ان عمل البلايومترتي ينقسم

- المرحلة الاولى: مرحلة النقلص اللامركزي وهي المرحلة التي ستثار فيها الياف العضلة وتتوقف تلك الاثارة على شدة التحمل فتبدأ بالانقباض اللامركزي حيث يكون هذا الانقباض عند منشأ مدغم العضلة.

- المرحلة الثانية: هي مرحلة التوقف القصيرة وهي مدة زمنية قصيرة تبدأ من بداية النقلص اللامركزي (وهي مرحلة مس الارض) الى بداية عمل النقلص المركزي (وهي بداية مرحلة القفز للأعلى).

- المرحلة الثالثة: هي مرحلة النقلص المركزي وهي التي تظهر من خلال مخزون الطاقة الحركية للعضلة ويكون الانقباض في مركز العضلة. حيث ساعدت هذه التدريبات التي استخدمتها المجموعة التجريبية من خلال تدريبات البلايومترك مع الاوزان المضافة وفقاً لنظرية الشغل - القدرة على زيادة القدرة الخاصة بالعضلات المسؤولة عن اداء الحركات الرئيسة والتي ساعدت على عملية زيادة في تعجيل خلال الجسم والتقليل من القصور الذاتي لزيادة الانجاز من خلال التأثير على تطوير القدرة الانجازية وهذا ما تم التأكيد على تطويره من خلال تدريبات البلايومترك التي انعكست بشكل ايجابي على المتغيرات البايوميكانيكية خلال مرحلة المهارة المختلفة ( الحجلة والخطوة والثبة ) والتي كانت لها اثر مباشر بالانجاز المتحقق ، وكتلة الجسم من العوامل المهمة في القصور الذاتي وهي كتلة الجسم المتحرك فلتحرك جزء جسم كبير ويحتوي على اوزان اضافية من وضع الثبات يتطلب ذلك قدراً كبيراً من القوة قياساً بالقوة المستخدمة فيما لو اردنا تحريك جزء جسم صغير بدون اوزان من الثبات (سمير مسلط الهاشمي، 1999 ص94). ، وهذا ما تم وضعه للعينه من خلال وضع اقال اضافية للجذع والذراعين خلال اداء تدريبات البلايومترك والتي ساعدت على تحفيز وحدات حركية اضافية خلال التدريب للتغلب على هذه المقاومات وهذا يعني ان العضلات العاملة قد تطورت نتيجة التدريب المتمثل في مقدار المقاومة التي تمثلت بالاوزان المضافة عند تدريبات البلايومترك للقوة الانفجارية والتي عدت أهم عامل من عوامل تنمية القوة والقدرة العضلية ، حيث انه يمكن تحقيق مستوى افضل من القوة والقدرة العضلية يعتمد اساساً على اختيار الوسيلة التدريبية المناسبة ( طلحة حسام الدين وآخرون، 1998، ص59). عندما يتحرك الجسم في حركة انتقالية فأن هناك دور للكتلة في مقاومة هذه الحركة كما هي الحال عند استخدام حركات القفز المختلفة وفي هذه الحالة هناك دور لقوة الجاذبية الارضية وبشكل مباشر على كتلة الجسم ، وهذا هو المبدأ الحقيقي لتدريبات القوة بكتلة الجسم والتي يعتمد عليها تدريبات البلايومترك والتي تسبب في تغيير الانقباض العضلي بين المركزي واللامركزي وكلما زادت كتلة الجسم زادت مقاومة الجسم للحركة الانتقالية. ويذكر ( جمال صبري ، 2008، ص13 ) ( إن التوجه بعملية التدريب لتطوير الصفات البدنية والحركية والتي تعمل على تطوير الأداء الفني للفعالية لها أهمية في تحقيق أفضل الانجازات). ويرى الباحث ان هذا التطور في المتغيرات يعود إلى تمارين البلايومترك مع الاوزان المضافة المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي ( وفقاً لنظرية الشغل - القدرة) المبنية على الاسس العلمية الصحيحة ، والذي يؤدي إلى تطور في مستوى الأداء الحركي والصفات البدنية والمتغيرات الميكانيكية التي يحتاجها اللاعب لتحقيق افضل انجاز تسمح به قدراته خلال المراحل الفنية المختلفة للفعالية .

أما بالنسبة للمجموعة التي استخدمت تدريبات القفز العميق مع الأدوات المساعدة كذلك أدت إلى تحسن وتطور واضح في جميع متغيرات الدراسة مما انعكس بشكل جيد على الانجاز المتحقق من خلال الاستخدام الجيد لتدريبات القفز العميق والأدوات المساعدة من حبال مطاطية أو القفزات أو الترامبولين حيث إن الواثيون حين يريدون تطبيق مهاراتهم صفة القدرة الانفجارية التي تربط (القوة والسرعة) وبذلك تعدّ تمرينات البلايومترك أحدى الركائز الهامة والمؤثرة على تقدم مستوى الانجاز جنبا إلى جنب مع التكنيك حيث تؤثر تلك التمرينات إيجابيا على مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورهما على الانجاز" (بسطويسي احمد، 1997، ص 132) وأن تمارين القفز العميق تعد وسيلة مؤثرة من أساليب تدريب القدرة الانفجارية وتطوير ينمي قابلية الجهاز العصبي العضلي من أجل التغيير السريع وإن تمارين القفز العميق يمكن استخدامها مع كل مستويات الرياضيين. وإن القفز العميق يؤثر في زيادة رد الفعل والقوة الانفجارية للرجلين" (سليمان علي حسن، 1983 ص 81).

وأخيراً يشير (عائد فضل، 1999) إلى أن هذه الخاصية مهمة في الكثير من الأنشطة أو الفعاليات الرياضية ومنها فعالية الوثبة الثلاثية إذ يجب أن يتمتعون بقوة عضلية عالية وسرعة حركية أثناء الأداء وبذلك فإنهم يحتاجون هذين العنصرين لإنتاج القدرة وإن أسلوب التدريب قفز الصناديق يركز بشكل كبير على تنمية القدرة وتجسيد الهوة بين القوة والسرعة. لأن هذه التمرينات هي همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة لأنه يحسن مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين لأن القوة العضلية هي صفة أساسية أما التدريب البلايومترك (قفز الصناديق) فهو توجيه هذه القوى في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء.

. لذا يجب إن تتوافر لدى الواثيين وأن ضعف هذه القدرة له دور كبير في ضعف الانجاز كما يبينه (أمر الله احمد ألبساطي، 1998، ص 18) إن حالات التدريب تتوقف على درجة مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى المكونات ارتفع مستوى الانجاز مع مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمستوى المنافسة

ولهذا فإن هذه الخاصية يمكن أن تستخدم في التدريب لتطوير الأداء أولاً من خلال التأكيد على زيادة المسافات العمودية بين مراكز ثقل أجزاء الرجل ومحاور الدوران (المفاصل) وهذا يعني التأكيد على اتخاذ الأوضاع الفنية الصحيحة التي تعطي أقل المقاومات والحصول على انسيابية عالية في السرعة والقوة والنقل الحركي أو يمكن استغلال هذه الخاصية لتطوير القوة من خلال زيادة كتلة أجزاء الجسم (لكل جزء) أي إضافة أوزان كالإثقال إلى الجسم أو أجزاء الجسم وبهذا فإننا سوف نزيد من قيمة المقاومة وقيمة القوة العضلية المطلوبة للتغلب عليها بأقل زمن ممكن وتعد هذه الزيادة كقوى مقاومة يحاول الرياضي التغلب عليها تدريجياً من خلال التدريب وبهذا فإن كفاءة العضلات العاملة حيث سوف تزداد من اتجاهين، الأول إذا ما طبق الأداء من دون أوزان مضافة، والثاني، إذا ما طبق الأداء بإضافة أوزان، وما يطبق على الرجل يمكن تطبيقه على أي جزء آخر (الذراعين - الجذع) (Gunter Tiodow Lmodel, 1993)، بشرط أن يكون التطبيق بأعلى قوة وأقل زمن ممكن لضمان تطوير القوة الانفجارية الذي يؤثر إيجاباً على المتغيرات الميكانيكية المصاحبة للأداء وبالتالي التأثير على الانجاز المتحقق .

3-3 عرض الأوساط البعدية لقيم الانجاز والقدرة الانجازية والمتغيرات البايوميكانيكية بفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعتين التجريبيتين ومناقشتها:

جدول ( 5 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لقيم الانجاز والقدرة الانجازية والمتغيرات البايوميكانيكية لفعالية الوثبة الثلاثية للمجموعتين التجريبيتين

المتغيرات الميكانيكية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الانجاز	متر	12.44	1.06	12.59	1.02	2.74	0.001	معنوية
طول الحجلة	متر	4.11	0.12	4.18	0.12	2.89	0.000	معنوية
زمن الحجلة	ثانية	0.26	0.01	0.28	0.01	2.95	0.000	معنوية
اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الحجلة	متر	1.27	0.02	1.31	0.01	2.01	0.000	معنوية
طول الخطوة	متر	3.52	0.15	3.54	0.14	0.58	0.140	غير معنوية
زمن الخطوة	ثانية	0.19	0.01	0.21	0.01	0.94	0.001	معنوية
اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الخطوة	متر	1.19	0.02	1.23	0.04	2.73	0.001	معنوية
طول الوثبة	متر	4.34	0.14	4.37	0.15	1.18	0.114	غير معنوية
زمن الوثبة	ثانية	0.28	0.001	0.30	0.001	0.87	0.001	معنوية
اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الوثبة	متر	1.33	0.04	1.37	0.05	3.66	0.002	معنوية
الوثب الطويل من الثبات للامام	متر	3.13	0.08	3.09	0.09	0.87	0.007	معنوية
القفز بكنتا القدمين للأعلى	متر	0.91	0.04	0.95	0.05	4.01	0.000	معنوية
ثلاث حجلات على اليمين	متر	9.59	0.42	9.57	0.45	1.11	0.43	غير معنوية
ثلاث حجلات على اليسار	متر	9.11	0.44	9.09	0.43	0.32	0.87	غير معنوية
ركض بالقفز خمس خطوات من الثبات	متر	18.09	0.61	18.11	0.65	1.05	0.17	غير معنوية

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (3)

تبين النتائج بالجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الاولى التي تتدرب القفز العميق مع الاوزان المضافة للرجلين والجذع والذراعين والمجموعة الثانية التي تتدرب القفز العميق مع التنقل للاطراف والجذع ان الافضلية للمجموع الاولى بالمتغيرات ( زمن الحجلة ، زمن الخطوة ، زمن الوثبة ، الوثب الطويل من الثبات للامام ) ويعزو الباحث سبب الحصول على هذه النتائج الى ان افضلية المجموعة الاولى في المتغيرات المذكورة الى ان ويذكر (صريح عبد الكريم الفضلي، 2010، ص286) "ان لتنمية القوة العضلية يجب ان تعمل العضلات ضد مقاومات اكبر مما هي معتادة عليها، ويجب ان تزداد هذه المقاومات تدريجياً مع زيادة القوة العضلية، مع مراعاة مبدأ الحمل الزائد لعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات اكبر من قوتها، فضلاً عن مبدأ المقاومة المتزايدة بزيادة المقاومة تدريجياً تبعاً لزيادة القوة العضلية". وان الطريق لتنمية عنصر القوة هو زيادة القوة الخارجية التي تقابلها العضلة ويستخدم لذلك اثقال او وسائل اخرى، وهذا ما يجب على الواثب من تميمتها لأنها

من الصفات المهمة والاساسية لتحقيق الانجاز . وكذلك يرى الباحث ان الهدف من تطبيق التدريب وفق خطة تدريبية مسبقة وباعتماد الاسس العلمية في عملية تقنين الشدة وفق نظرية الشغل - الطاقة في تحديد القفزات ومسافاتهما وارتفاعاتها وازمانها وكذلك الاوزان التي تم وضعها للجذع او الذراعين خلال هذه التدريبات إذ ان ( احمد بدري ( وآخرون ) 1999، ص147) يشيرون الى ان ( عند اعداد لاعبي الساحة والميدان وبالأخص القافزين والرماة تستخدم بشكل واسع تمارين القفز من اجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الاثقال (المضافة الى وزن الجسم) او الاحذية الحديدية والاحزمة الرجالية او أي تمارين اخرى تعمل على زيادة الفائدة من الاعداد الرياضي لتطوير القدرة الانفجارية وقوة القفز ) ، لذلك إن جميع فعاليات القفز والوثب لا تتوقف متطلبات الانجاز فيها على القوة العضلية فحسب، بل غالباً ما يتطلب ذلك بذل القوة المقرونة بالسرعة، بالرغم من أن كمية القوة الموظفة في الأداء الحركي قد تقل أو تزيد حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة، إذ عندما تقل المقاومة تقل كمية القوة وتزداد صفة السرعة على حسابها والعكس صحيح .وان من مميزات التدريب البلايومترك بمصاحبة التنقل يؤدي الى تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم .وذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً فيها وكذلك يشكل محتوى تدريبي للاعبي سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم. وهذا ما حدث مع المجموعة التجريبية الاولى ، حيث ان ما تم تطبيقه من مفردات تدريبية على أفراد هذه قد ساهم بتطوير القوة الانفجارية وتطوير القدرة على التعامل مع المتغيرات الخاصة بالحركة من فهم القوى المقاومة ( تقليلها أو زيادتها ) والتي يتعرض له الجسم من جراء زيادة وتقليل العبء الملقى على عضلات الجسم العاملة بالأداء ، مما ساعد ذلك على استيعاب وبدرجة كبيرة لأفراد المجموعة التجريبية ما حول الحركة من قوى مؤثرة للعضلات التي تعمل على مفاصل واجزاء الجسم (Bullard . 1995 p. 38-39) وباعتماد شدة تدريبية علمية مقننه وفق مسافات وبأوقات محددة ينبغي تحقيقها خلال التمرينات. والقوة الانفجارية يعني دفع القوة الذي يتضمنه مفهوم هو استخدام القوة بأعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة خلال الحركة الانتقالية أي انه يؤدي عند الحركة المستقيمة .

عندما يتحرك الجسم في حركة انتقالية ناتجة من حركة دورانية فأن هناك دور للكتلة في مقاومة هذه الحركة كما هي الحال عند استخدام حركات القفز المختلفة وفي هذه الحالة هناك دور لقوة الجاذبية الأرضية وبشكل مباشر على كتلة الجسم ، وهذا هو المبدأ الحقيقي لتدريبات القوة بكتلة الجسم والتي يعتمد عليها تدريبات البلايومترك والتي تسبب في تغيير الانقباض العضلي بين المركزي واللامركزي وكلما زادت كتلة الجسم زادت مقاومة الجسم للحركة الانتقالية .

وكانت الافضلية للمجموعة الثانية بالمتغيرات (الانجاز ، طول الحجلة ، اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الحجلة ، اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الخطوة ، اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم خلال الوثبة، القفز بكلتا القدمين للاعلى ) ويرى الباحث ان هذه المجموعة والتي استخدمت الادوات المساعده مع تدريبات القفز العميق وهي القفزات والترامولين والحبال الساحبة من الاعلى قد ساعدت على التفوق على المجموعة التي استخدمت المثقلات مع تدريبات القفز والتي بنيت وفق نظرية الشغل - الطاقة مع المجموعتين وذلك لان تدريبات القفز من الصناديق هي عبارة عن انقباض متحرك غير انه يتكون من عمليتين متتابعتين في اتجاهين مختلفين، حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الامر الى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينه اعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضها عضلياً سريعاً يتم بطريقة تلقائية، ويحدث ذلك عند اداء كل التمرينات التي تدرب بها اللاعبين، والذي زيادة الارتفاع في الاتجاه المطلوب وذلك حسب قانون نيوتن الثالث ان لكل فعل رد فعل يساوية في المقدار ويعاكسة في الاتجاه وان الاداة المساعده مع هذه القفزة تعمل على ذلك مما انعكش في جميع حركات الارتفاع للاعلى في هذه المجموعة حيث يذكر (Carter . J . & Achland , 1994 , p322) إلى مبدأ التنوع في الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي، حيث إن التدريب الذي يحتوي على مستوى كافي في الشدة والحجم بالإضافة إلى التنوع بينهما في استخدام الادوات التدريبية المساعدة

المختلفة تؤدي استثارة الجهاز العصبي يعتبر أسلوباً ناجحاً في تنمية القدرة الخاصة .ومن النواحي التي يجب الاهتمام بها انطلاقاً من التطبيق الامثل لهذا القانون واستثماره في اداء تكتيك الفعاليات المختلفة هو ان يكون خط عمل جميع اجزاء الجسم التي تسهم في مقدار قوة الفعل باتجاه واحد ونمط عمل واحد عملاً بمبدأ وجوب صغر الزاوية بين مركبات القوى كي تبلغ المحصلة بمبدأ اكبر قيمة لها عندما تتطابق خطوط عمل مركبات القوى وتقل قيمة المحصلة كلما كبرت الزاوية بين هذه المركبات ، وبذا يمكن القول بأن مقدار المحصلة تتناسب عكسياً مع مقدار الزاوية .

ان القيام بحركة معينة تتم من خلال قوة يصدرها الرياضي ويعبر عن تلك القوة بمصطلح الفعل ونتيجة لهذا الفعل يحصل على قوة مضادة ومساوية لمقدار الفعل يطلق عليها رد الفعل ، وفي المجال الرياضي قد يكون هذا الفعل كيميائياً ويكون رد الفعل ميكانيكياً ، فإثارة موقع معين من الجسم بنبضة كهربائية او اثارته بصوت الاطلاق يقابله حركة في العضلة بنفس قوة الاثارة فاذا كانت الاثارة كبيرة قوبلت برد كبير والعكس صحيح ، وقد تكون عملية الفعل ورد الفعل بين عظمين تشدهما عضلة ، اما الاستفادة من المحيط في تعزيز رد الفعل فيتضح كثيراً في المجال الرياضي فقافز العريض يستخدم الارض لتعزيز ردود افعال التقلص المركزي للعضلات العاملة وكذلك يعمل القافز في الوثب الثلاثي يجب أن تتقبض الرجلين في كل وثبة من الوثبات الثلاثة بزوايا مثالية تسمح بانتاج القوة المطلوبة لتحقيق الهدف منها . ويشير (محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البديوي : ، 2004 ، ص214 ) يجب إن تكون تمارين تدريب القوة الخاصة يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة في النشاط أو المهارة الرياضية، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات الدفع بمنتهى الدقة مع إتباع نفس المستوى الحركي ، والاتجاه ، ومدى حركة المفصل).

ولم تظهر فروق معنوية للمتغيرات (طول الخطوة ، طول الوثبة ، ثلاث حجلات على اليمين ، ثلاث حجلات على اليسار ، ركض بالقفز خمس خطوات من الثبات ) ويرى الباحث عدم وجود فروق في المتغيرات التي تعتمد على القدرة الانجازية أي القوة والسرعة في تحقيق الانجاز وذلك لان هذه المتغيرات تعتمد بشكل متوازي على الارتفاعات العلوية والمسافات الامامية حيث "تلعب القوة العضلية دوراً كبيراً في مستوى السرعة سواء كانت سرعة الانتقال او سرعة الحركة، حيث تشير نتائج التجارب العلمية والعملية الى وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين عنصري السرعة والقوة، فلا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ان لم تكن تتمتع بقوة كافية لهذا الأداء". (محمد عثمان: 1990، 120). . المهم امتلاك فهم أساسي للعلاقة بين قوة الحركة وسرعة الحركة فالقدرة الانفجارية هي علاقة قوية بين القوة والزمن التي يمكن أن ترى في صيغة المعادلة الآتية :

$$\text{القوة} \times \text{المسافة} = \frac{\text{الزمن}}{\text{الشغل}} = \text{أي أن القدرة}$$

الزمن

فالهدف من تدريب القدرة الانفجارية هو تحويل ،أو تغير مكون الزمن لصالح تطبيق القوة في الاداء المهاري ، وان تدريب القدرة بطبيعته يركز على مكون القوة في الحركة ،ومن الواضح من المعادلة السابقة أن القدرة العضلية الانفجارية ( القدرة الانجازية ) تعتمد على التفاعل الحادث بين القوة والسرعة ،مما يعني أن أي زيادة في القوة ،أو السرعة يؤدي الى زيادة لاحقة في القدرة الانفجارية .إلا أن القوة تلعب دوراً بسيطاً مالم يتمكن الرياضي من أن يطبقها بشكل انفجاري على مدار فترة زمنية قصيرة (محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البديوي .2004، ص98). ويعد التدريب البلايومترك أفضل طرائق تدريب القدرة والسبب في ذلك تقادي مشكلة الابطاء التي تحدث أثناء التدريب التقليدي بالأثقال التي تؤثر سلباً في ناتج القدرة لأنها تدرب العضلة على الابطاء .



#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- ان تدريبات القفز الصناديق بأوزان مضافة للجذع والذراعين والرجلين وفق مقادير الشغل - القدرة تؤثر في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية (المتغيرات التي تعتمد على الازمان والقوة ) والقدرة الانفجارية .
- 2- ان تدريبات القفز الصناديق وفق مقادير الشغل - القدرة والادوات المساعده تؤثر في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية ( المتغيرات التي تعتمد على ارتفاع ومسار مركز كتلة الجسم ) والقدرة الانجازية .
- 3- تطوير الانجاز في الوثبة الثلاثية نتيجة تدريبات قفز الصناديق وفق مقادير الشغل - القدرة بأوزان مضافة للجذع والذراعين والرجلين او مع الادوات المساعدة .
- 4- تطوير الانجاز في الوثبة الثلاثية نتيجة تدريبات قفز الصناديق وفق مقادير الشغل - القدرة بالادوات المساعدة افضل من الأوزان المضافة للجذع والذراعين والرجلين .

##### 4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على المدربين واللاعبين استخدام نتائج الدراسة الحالية خلال التدريب والاستفادة منها لجميع الفعاليات الرياضية التي تعتمد بشكل مباشر على القدرة الانجازية في الانجاز .
- 2- التأكيد على استخدام تدريبات القفز العميق ( الصناديق ) وفق نظرية الشغل - القدرة المبذولة بالثقل وادوات مساعدة بشل متوازي لتحقيق نتائج افضل لمختلف الفعاليات الرياضية .
- 3- التأكيد على استخدام تدريبات القفز العميق ( الصناديق ) وفق نظرية الشغل - القدرة المبذولة بالثقل بادوات مساعدة بشل متوازي بما يضمن تحقيق نتائج افضل لمختلف الفعاليات الرياضية
- 4- التأكيد على تخصيص التدريب للتمارين البدنية المشابهة للتكنيك ( الأداء الفني ) خصوصاً في الفعاليات التي تعتمد على القدرات البدنية بشكل مباشر مما يؤثر في الانجاز .
- 5- اجراء دراسة مشابهه على فعاليات اخرى .

#### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- \* إبراهيم مجدي. العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، بحث منشور، جامعة حلوان - مجلة رياضة وفنون ، 1991.
- \* احمد بدري حسين ( وآخرون): نظريات وطرائق التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، 1999 .
- \* أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مطبعة الانتصار، الاوفسيت، 1998.
- \*.القانون الدولي لألعاب القوى، قواعد المنافسة، (ترجمة) صريح عبد الكريم الفضلي، اربيل، مطبعة اربيل للنشر، 2011.
- \* بسطويسي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997.
- \* جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2008 .
- \* حسين مردان عمران وايد عبد الرحمن: البايوميكانيك في الحركات الرياضية، ط1، مطبعة النجف الاشرف، 2011.

- \* سمير مسلط الهاشمي : اليوميكانيك الرياضي، الموصل ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، 1999 .
- \* سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل :مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 .
- \* سليمان علي حسن ، احمد الخادم :التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، القاهرة، 1998 .
- \* سليمان علي حسن ، خيرية ابراهيم السكري :دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1997.
- \* صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، عمان ، دار دجلة ، 2010 .
- \* ريسان خريبط محيد ونجاح مهدي شلش: التحليل الحركي، ط1، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002.
- \* طلحة حسام الدين واخرون : علم الحركة التطبيقي ، جزء 1 ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- \* قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، ط1، الاردن، 1998.
- \* قاسم حسن حسين ، أيمن شاكر :الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
- \* ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2003 .
- \* كمال عارف ظاهر ، سعد محسن إسماعيل : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 .
- \* محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي ( أسس – مفاهيم – تطبيقات ) ، ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004 .
- \* محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، ط1، الكويت، دار القلم للطباعة، 1990.
- \* محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- \* محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد ابراهيم : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2004 .
- \* Bullard & Knth Dlop . jumping as Atraining method for jumping ability I.A.A.F. aval . may . Vol: No, 3- 1995 .
- \* Alford. Plyometrics, U. S.A. Round table by L.A.A.F., Magazine Rome, March, 1989.
- \* Alerhelegn, Williom B. “Sspeed development and plyometrics training”, Essentials of strength training and conditioning. Part two, 1994.
- \* Robert : Training and Immune function : The IAAF . Quar. Mag. , Vol. : 10 , 1 , 1995
- \* Gunter Tiodow Lmodel Technique Analysis , part V III ,the flop High jump ,The IAAF ,Qua, MaG, V: 8 No, 3 , 1993
- \* Carter . J . & Achland . T : Kinanthropo metry in Aquatic sports , human Kinctey publishers , Champaign e IL . USA , 1994 .

## الملحق (1)

تمارين قفز الصناديق مع الاوزان المضافة والادوات المساعدة لأسبوع

التمرين	التمرين	الشدة	التكرار	راحة بين التكرارات	المجموع	راحة بين المجموع
1	1- الهبوط من الصندوق ارتفاع 60 سم والى الارض بكلتا والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 60 سم يبعد عن الصندوق الاول 60 سم مع اضافة وزن 3% للرجلين و2% للذراعين	80 %	8	10 ثا	3	3-1.5 د
	2- الهبوط من الصندوق ارتفاع 30 سم والى الارض برجل اليمين والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 30 سم يبعد عن الصندوق الاول 80 سم بنفس الرجل مع اضافة 3% للذراعين فقط ، مرة للرجل اليمين ومرة للرجل اليسار	85 %	12	10 ثا	3	3-2 د
	3- الهبوط من الصندوق ارتفاع 70 سم والى الارض بكلتا والقفز لاختياز حاجز ارتفاعه 70 سم يبعد 40 سم عن الصندوق والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 70 سم يبعد عن الحاجز الاول 40 سم مع اضافة والهبوط للارض لاجتياز حاجز ثاني مع اضافة وزن 5% للذراعين	90 %	6	15 ثا	3	4-3 د
2	1- القفز من الارض الى صندوق ارتفاعه 80 سم والهبوط للخلف واعادة القفز للصندوق مع اضافة وزن 5% للذراعين	85 %	10	-	3	3-1.5 د
	2- الهبوط من الصندوق ارتفاع 30 سم والى الارض برجل اليمين والقفز لاجتياز حاجز بطريقة الحجل ارتفاعه 50 سم والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 30 سم يبعد عن الصندوق الاول 80 سم بنفس الرجل مع اضافة 5% للذراعين فقط ، مرة للرجل اليمين ومرة للرجل اليسار	90 %	12	10 ثا	3	3-2 د
	3- الهبوط من الصندوق ارتفاع 70 سم والى الارض بكلتا والقفز لاجتياز حاجز ارتفاعه 70 سم يبعد 40 سم عن الصندوق والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 70 سم يبعد عن الحاجز الاول 40 سم مع اضافة والهبوط للارض لاجتياز حاجز ثاني مع اضافة وزن 5% للرجلين فقط	95 %	6	15 ثا	3	4-3 د
3	1- الهبوط من الصندوق ارتفاع 80 سم والى الارض بكلتا والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 60 سم يبعد عن الصندوق الاول 80 سم مع اضافة وزن 5% للذراعين	90 %	8	10 ثا	3	3-1.5 د
	2- الهبوط من الصندوق ارتفاع 30 سم والى الارض برجل اليمين والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 30 سم يبعد عن الصندوق الاول 80 سم بنفس الرجل مع اضافة 3% للرجلين فقط ، مرة للرجل اليمين ومرة للرجل اليسار	95 %	12	10 ثا	3	3-2 د
	3- الهبوط من الصندوق ارتفاع 70 سم والى الارض بكلتا والقفز لاجتياز حاجز ارتفاعه 70 سم يبعد 40 سم عن الصندوق والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 70 سم يبعد عن الحاجز الاول 40 سم مع اضافة والهبوط للارض لاجتياز حاجز ثاني مع اضافة وزن 5% للذراعين فقط	90 %	6	15 ثا	3	4-3 د
1	1- الهبوط من الصندوق ارتفاع 60 سم والى الترمبولين بكلتا والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 60 سم يبعد عن الصندوق الاول 110 سم	80 %	8	10 ثا	3	3-1.5 د
	2- الهبوط من الصندوق ارتفاع 30 سم والى اقفاص منحنى	85 %	12	10 ثا	3	3-2 د

الاول للمجموعة مع الاوزان المضافة

الاول

					<p>برجل اليمين والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 30 سم يبعد عن الصندوق الاول 100 سم بنفس الرجل مع اضافة ، مرة للرجل اليمين ومرة للرجل اليسار</p> <p>3- الهبوط من الصندوق ارتفاع 70 سم والى الارض بكلتا والقفز لاختياز حاجز ارتفاعه 70 سم يبعد 40 سم عن الصندوق والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 70 سم يبعد عن الحاجز الاول 40 سم مع اضافة والهبوط للارض لاجتياز حاجز ثاني مع السحب من الاعلى بحبل مطاطي لون احمر</p>	
د 4-3	3	15 ثا	6	90%		
د 3-1.5	3	-	10	85%	<p>1- القفز من الترمبواين الى صندوق ارتفاعه 80 سم والهبوط للخلف واعادة القفز للصندوق</p>	2
د 3-2	3	10 ثا	12	90%	<p>2- الهبوط من الصندوق ارتفاع 30 سم والى قفاز منحنى برجل اليمين والقفز لاجتياز حاجز بطريقة الحبل ارتفاعه 50 سم والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 30 سم يبعد عن الصندوق الاول 100 سم بنفس الرجل ، مرة للرجل اليمين ومرة للرجل اليسار</p>	
د 4-3	3	15 ثا	6	95%	<p>3- الهبوط من الصندوق ارتفاع 70 سم والى الارض بكلتا والقفز لاختياز حاجز ارتفاعه 70 سم يبعد 40 سم عن الصندوق والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 70 سم يبعد عن الحاجز الاول 40 سم مع اضافة والهبوط للارض لاجتياز حاجز ثاني مع السحب من الاعلى بحبل مطاطي لون اسود</p>	
د 3-1.5	3	10 ثا	8	90%	<p>1- الهبوط من الصندوق ارتفاع 80 سم والى قفاز بكلتا والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 80 سم يبعد عن الصندوق الاول 100 سم</p>	3
د 3-2	3	10 ثا	12	95%	<p>2- الهبوط من الصندوق ارتفاع 30 سم والى الارض برجل اليمين والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 30 سم يبعد عن الصندوق الاول 80 سم بنفس الرجل مع السحب من الاعلى بحبل مطاطي لون اصفر مرة للرجل اليمين ومرة للرجل اليسار</p>	
د 4-3	3	15 ثا	6	90%	<p>3- الهبوط من الصندوق ارتفاع 70 سم والى القفز بكلتا والقفز لاختياز حاجز ارتفاعه 70 سم يبعد 100 سم عن الصندوق والقفز الى صندوق اخر ارتفاعه 70 سم يبعد عن الحاجز الاول 40 سم مع اضافة والهبوط للارض لاجتياز حاجز ثاني مع اضافة وزن 5% للذراعين فقط</p>	

## تأثير استخدام الأسلوب التعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطلاب

أ.د. مازن هادي الطائي / كلية المستقبل الجامعة - بابل

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

### ملخص البحث:

تأتي أهمية هذا البحث بكون الأسلوب التعاوني من الأساليب التعليمية الحديثة التي تساهم بشكل فاعل في تفعيل دور الطالب بتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. إذ إن تنظيم عملية التعلم واستخدام الطرائق العلمية لاستثمار هذا الأسلوب الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق أهداف العملية التعليمية بشكل فعال بما يخدم هذه المهارات والتسريع تعلمها. وهدفت الدراسة إلى: التعرف على تأثير الأسلوب التعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. والتعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة بالاختبار البعدي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة وأهداف البحث. أما عينة البحث فد اشتملت على (40) طالباً من طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي 2017-2018 واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إذ توصلنا إلى الاستنتاجات التالية: إن لاستخدام الأسلوب التعاوني في التعلم ، تأثيراً كبيراً جداً وفعالاً في التعلم لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية. الكلمات المفتاحية: الأسلوب التعاوني ، الريشة الطائرة، الطلاب.

### 1- المقدمة

إن الفكرة الجوهرية في التعلم تعتمد على القابلية والاستعداد ومقدار الوقت الذي يحتاجه المتعلم ، إذ إن المتعلم هو محور العملية التعليمية ، وتنمية قدراته وقابلياته وإمكاناته هي الغاية الأساس في هذه العملية والتي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توافر مواقف تعليمية متنوعة تخدم عملية التعلم وتوافر فرصة تحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها .

وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية وما زالت تستخدم ، إذ تباينت فيها نسب النجاح في الأداء المهاري، لذا سعى الخبراء والباحثون إلى إيجاد أساليب تخدم الألعاب والفعاليات الرياضية كافة، بما يتلاءم مع قابليات الأفراد المتعلمين وإمكاناتهم . ونتيجة للتطور الحاصل في الأداء المهاري في لعبة الريشة الطائرة سعى الخبراء والمدربون إلى إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية لتطوير مهاراتها الأساسية التي تحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين عند أدائها.

إذ لا يوجد أسلوباً واحداً أفضل لتدريس أي مادة، إنما على المدرس أن يختار الأسلوب القادر على توصيل أداء المهارة إلى الطالب بشكل أفضل من غيره، فعندئذ يكون هذا هو الأسلوب الأفضل في هذا الموقف التعليمي، ولا يشترط أن يكون الأسلوب الناجح في مهارة ما يكون ناجحاً في مهارة أخرى، ولا يمكن تأكيد أن الأسلوب الأفضل مع مرحلة دراسية يكون هو الأفضل مع مرحلة دراسية أخرى، كذلك يمكن أن يكون الأسلوب الأفضل مختلف من ناحية مراعاته الفروق الفردية ومن ناحية التمرينات البدنية من الألعاب الفردية إلى الألعاب الجماعية .

أن الأسلوب الأفضل في تدريس التربية الرياضية يجب أن يكون وفقاً لبعض المعايير التي منها: "السن - الجنس - الحالة المناخية - الإمكانيات المتاحة - الهدف المراد الوصول إليه - قدرات الطالب - جسمانية، وظيفية، عقلية.... الخ - نوع اللعبة، تمرينات، ألعاب فردية، ألعاب جماعية" - طبيعة المهارة، " بسيطة . مركبة " (Richard: 1998: 226)

أولى التربويون اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة بالأنشطة والفعاليات التي تجعل الطالب محوراً لعملية التعلم والتعليم ومن أبرزها "استخدام الأسلوب التعاوني الذي يعني ترتيب الطلبة في مجموعات وتكليفهم بعمل أو نشاط يقومون به مجتمعين متعاونين". (الحيلة: 2002: 188)

ويعد أسلوب التعلم التعاوني من الأساليب التعليمية التي تفترض أنه لكي يحقق الطلاب أكبر فائدة ممكنة من تعليمهم يجب أن لا يسمح لهم بأن يكونوا فقط متلقين سلبيين، وإنما أفراد منتجين في مجموعاتهم التعاونية من خلال حثهم على المشاركة الفاعلة في التعلم، ليتفاعلوا مع زملائهم ويشرحوا لهم ما تعلموه، ويستمعوا لوجهات نظرهم ويشجع بعضهم البعض. " فالطلاب هنا يسلكون سلوكاً تعاونياً يساعد بعضهم بعضاً ولهم أسس حافزية وتركيب متميز يجعل المادة التعليمية مثيرة للتعلم ومشوقة ، مما يعزز الناحيتين التحصيلية والاجتماعية ". (Cook: 1991: 30)

إذ تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الرياضية ذات المهارات العديدة والمتنوعة وهي تحتاج الى العديد من المعلومات الحديثة التي تسهم في تطوير المستوى المهاري للطلاب وزيادة خبراتهم وسرعة تعلمهم لها وعلى هذا الأساس أصبح التعلم مطلوباً في وقتنا الحاضر لما يحققه من أهداف كثيرة ضمن وقت وجهد محدد كما الحصول على المعلومات الحديثة التي تخص لعبة الريشة الطائرة. وتتميز لعبة الريشة الطائرة بأنها لعبة متقلبة الظروف والأحداث من الاختلافات في الشد والجهد من لحظة إلى أخرى والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول، وذات مراحل راحة قصيرة". (Bo Omosse Gaard, 1996, 34)

كما أنها تتميز بالحركات الفجائية السريعة كالدوران، والوثب، والضرب، وتؤدي اللياقة البدنية دوراً مهماً في تحقيق المتعة لصاحبها، فالفرد قليلاً ما يستمتع بممارسة النشاط الرياضي إذا كان غير لائق بدنياً، ومع ذلك فإن في مقدور الفرد العادي أن يزاول لعبة الريشة الطائرة ويستمتع بها، ألا أنه ليس في مقدوره الوصول إلى مستوى رفيع في اللعبة دون تدريب متقن وجهد كبير وإرادة قوية". (الخولي، 1986، 165)

وتأتي أهمية هذا البحث الأسلوب التعاوني من الأساليب التعليمية الحديثة التي تساهم بشكل فاعل في تفعيل دور الطالب بتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. إذ إن تنظيم عملية التعلم واستخدام

الطرائق العلمية لاستثمار هذا الأسلوب يمكن من خلاله الارتقاء بمستوى أداء المهارات وتطويرها والوصول بالطلاب إلى مستوى أفضل.

تبلورت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للمفاهيم التعليمية الحديثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأقسامها لاحظ قلة الاهتمام بتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة والتدريب عليها، فضلاً عن قلة استخدام الأساليب العلمية الحديثة الأمر الذي يدعو إلى أهمية استخدام تلك الأساليب التعليمية وجدولتها بما يخدم العملية التعليمية ولاسيما أن أغلب طلاب المرحلة الثالثة لا يستطيعون أداء المهارات بشكل فني صحيح .

**يهدف البحث إلى:** التعرف على تأثير الأسلوب التعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. والتعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة بالاختبار البعدي.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة وأهداف البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي 2017-2018، والبالغ عددهم (102) طالباً، أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة والتي بلغت (40) طالباً موزعين على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالتساوي وبواقع (20) طالباً لكل مجموعة.

### 2-3 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-3-1 تحديد المهارات موضوع البحث

من اجل اختيار بعض المهارات بالريشة الطائرة، قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية وحصر المهارات الاساسية بالريشة الطائرة أختار الباحث المهارات المدرجة أدناه والتي يتم تعلمها وفق مفردات مادة ألعاب المضرب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل، ومنها: مهارة الإرسال (القصير، والطويل)، مهارة الابعاد (الأمامية، الخلفية)

### 2-3-2 اختبار الاختبارات

**أولاً: اختبار الإرسال القصير (Don.R.Kilkendoll. 1987. 213-214)**

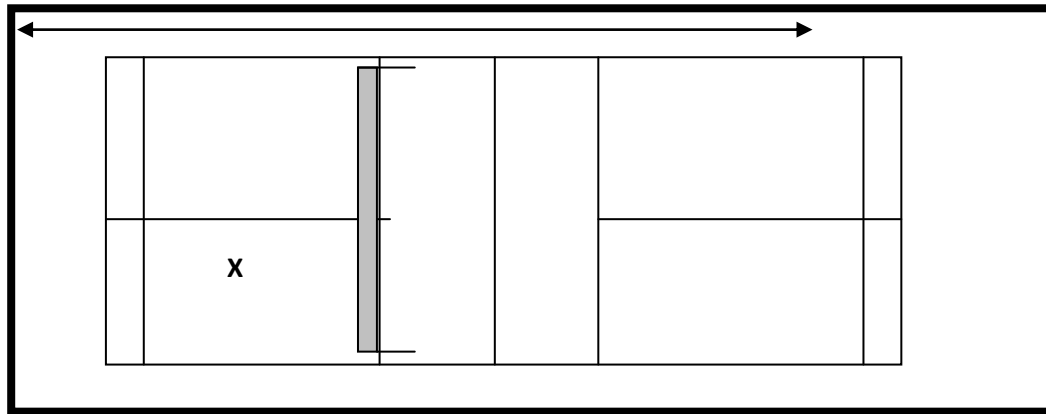
غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال القصير .

تطبيق الاختبار: طبق على عينة من الجنسين من طلبة المعاهد والكليات.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، وريشة طائرة، وحبل مطاطي ، وملعب مخطط بتصميم الاختبار



13.40 طول الملعب 5.18 عرض الملعب للفردى 6,10 عرض الملعب للزوجى



الشكل (1): (يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الإرسال القصير)

- ❖ يبلغ قياس كل منطقه كما يأتي: منطقة ((5) درجات نصف قطرها 55.8 سم) من المركز ، ((4) درجات 67 سم )، ((3) درجات 96.5)، ((2) درجة 117 سم )، ((1) درجة باقي المنطقة).
- ❖ طريقة تنفيذ الاختبار: يقف المرسل في مكان الإرسال (X) ويرسل (10) محاولات على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبـل الذي يرتفع عن الشبكة (51 سم) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى.س
- ❖ حساب النقاط: تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة ، فالريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى ، والإرسال الذي لا يمر من بين الحبل و الشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفراً ، والإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى، والدرجة النهائية هي مجموع المحاولات العشرة. وأعلى درجة هي (50) درجة.

ثانياً: اختبار الإرسال الطويل (Ray Collins and Patrick Hadyes, 1987, 48- 51)

- ❖ اسم الاختبار: اختبار الإرسال الطويل.
- ❖ هدف الاختبار: قياس دقة أداء الإرسال الطويل

Technical drawing of a cable reel with dimensions in Arabic. The drawing shows a side view of a reel with a central hub and five spokes. Dimensions include a total width of 175 cm, a hub diameter of 40 cm, and a spoke diameter of 4.5 cm. The height of the cable is 220 cm, and the total height of the reel is 335 cm. The cable is labeled 'x'.

الشكل(2): يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائره لاختبار الإرسال الطويل

الأدوات: ملعب الريشة، ثلاثة مضارب ريشة جديدة ، ريش جديدة، شريط قياس، شريط لاصق، استمارة معلومات علامات للدلالة على الدرجات، حبل مثبت بأعمدة، طاولة لوضع الريش.

أداء الاختبار: يقف المختبر في المنطقة المحددة بالنقاط. يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم فوق الحبل محاولاً إسقاطها في المنطقة المحددة في النقاط.

يعطى المختبر (12) محاولة تحسب له افضل (10) محاولات فقط.

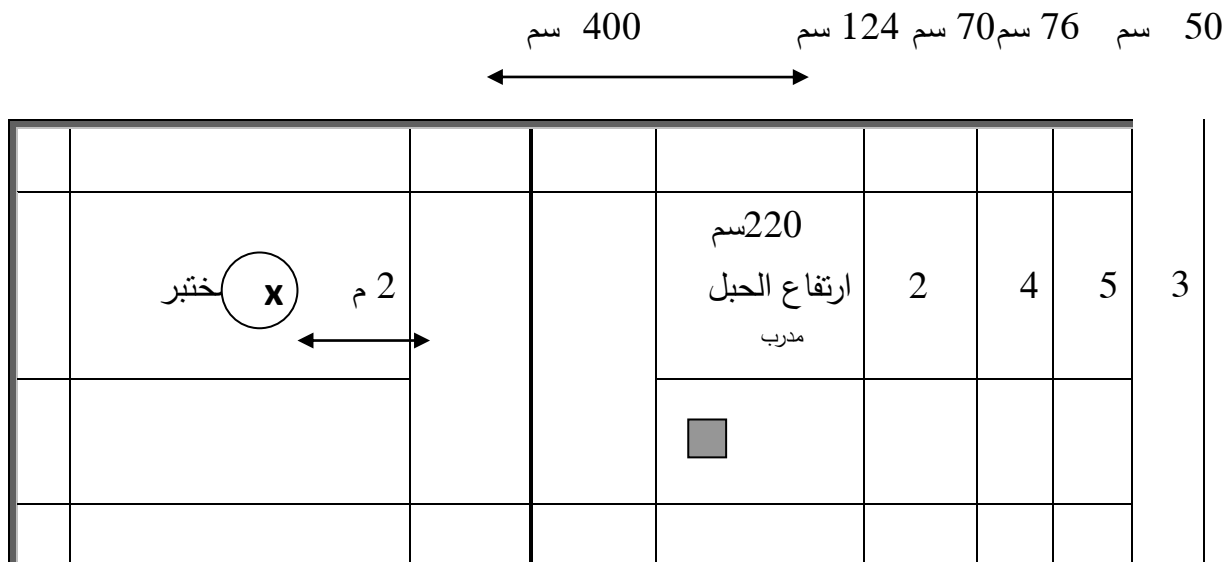
يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في افضل (10) محاولات هي (50) نقطة.

ثالثاً: اختبار ضربة الإبعاد الامامي (Don.R.Kilkendoll. 1987. 213-214)

■ اسم الاختبار : ضربة الإبعاد الأمامية.

■ تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكلليات.

■ هدف الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الأمامية.



الشكل (3): يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الأبعاد الأمامية

الأدوات:ملعب الريشة، ثلاثة مضارب ريشة جديدة، ريش جديدة، شريط قياس، شريط لاصق، استثمار معلومات، علامات للدلالة على النقاط، حبل مثبت باعمده، منضدة لوضع الريش(استخدام الريش بصورة مريحة)

أداء الاختبار: يقف المختبر في المنطقة المحددة بـ (X) في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك اذا كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة ،وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات. يستطيع المختبر ترك أية ريشة يعتقد بان ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة وإذا اعتقد اللاعب أن أدائه غير صحيح يستطيع أن ينادى (اعاده) ليقوم بمحاولة أخرى ولا تحتسب هذه المحاولة.

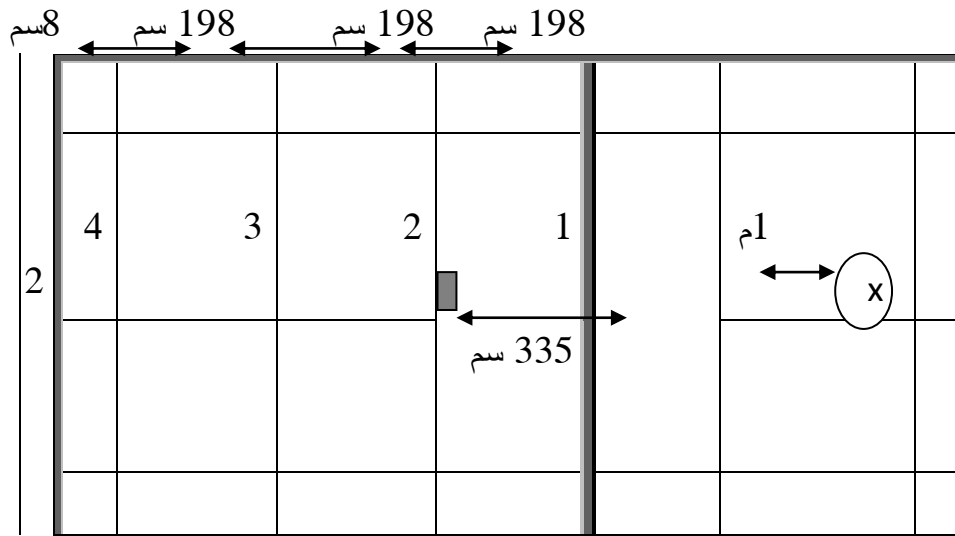
يعطى المتعلم (12) محاولة تحسب له افضل (10) محاولات ويكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في افضل (10) محاولات هو (50) نقطة.

رابعاً: اختبار ضربة الإبعاد الخلفية: (Don.R.Kilkendoll. 1987. 213-214)

\* اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الخلفية

\* تطبيق الاختبار: على عينة من الجنسين من طلبة المعاهد والكلديات.

\* هدف الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الخلفية



الشكل (4): يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الأبعاد الخلفية

الأدوات ، ملعب الريشة. ثلاثة مضارب ريشة جديدة . شريط لاصق. استمارة معلومات. علامات لتأشير النقاط. منضدة طاولة لوضع الريش (استخدام الريش بشكل مريح)

أداء الاختبار: يقف المختبر في المنطقة المحددة. يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكاً مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية. يقف أحد المختبرين على بعد (335) سم عن الشبكة ماداً ذراع الماسكة بالمضرب للأعلى ليعطي إشارة صوتية مسموعة (واطي) إذا لم تمر الريشة من فوق مضربه.

يعطى المختبر (12) محاولة وتحسب له افضل (10) محاولات.

يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في افضل (10) محاولات هو (40) نقطة.

### 2-3-3 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لافراد عينة البحث بتاريخ (29 / 10 / 2017) ، اذ تم شرح الاختبارات المهاريّة وتوضيحها، ومن ثم قام افراد عينة البحث بتطبيق هذه الاختبارات لتقويم الأداء الفني للمهارات قيد البحث من قبل المقومين (مدرسي المادة). كما تم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين في الاختبار القبلي والجدول (1) يبين ذلك:

### الجدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية

المهارات	المجموعة	N	الوسط	الانحراف	قيمة ليفين للتجانس	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
ارسال قصير	التجريبية	20	22.500	1.469	0.718	0.402	-1.816	0.077	غير معنوي
	الضابطة	20	23.450	1.820					
ارسال طويل	التجريبية	20	23.400	1.635	1.670	0.204	1.034	0.308	غير معنوي
	الضابطة	20	22.800	2.016					
ضربة الابعاد الامامية	التجريبية	20	24.150	1.900	0.879	0.354	1.866	0.070	غير معنوي
	الضابطة	20	23.100	1.651					
ضربة الابعاد الخلفية	التجريبية	20	16.000	1.298	0.840	0.365	1.335	0.190	غير معنوي
	الضابطة	20	15.400	1.536					

يبين الجدول (1) من خلال نتائجه إن قيم ليفين للتجانس أقل من القيمة الجدولية عند درجة (38) وبمستوى (0.05) مما دل على تجانس المجموعتين في الاختبارات القبلية. وكذلك تبين قيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ التي كانت أكبر من مستوى (0.05) مما دل على عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين قبل بدء تنفيذ البرنامج.

### 2-3-4 المنهج التعليمي :

تم تنفيذ المنهج التعليمي المتبع على مجموعتي البحث إذ استخدمت الأسلوب التعاوني مع المجموعة التجريبية عن طريق تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات تتكون من (5) طلاب، حيث يتم تنفيذ المهارات من قبل الطلاب أنفسهم بعد شرحها وعرضها من قبل المدرس ومشاهدة الأداء بالصور، ويكون دور المدرس هو التوجيه والإشراف على المجموعات مع إعطاء التغذية الراجعة بتصحيح الأخطاء بمساعدة فريق العمل المساعد. والطريقة المتبعة من قبل المدرس مع المجموعة الضابطة، إذ بدأ تنفيذ المنهج للفترة من 201/11/5 وانتهى في 2018/1/7 في ملعب الريشة الطائرة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل وبإشراف الباحث.

### أما مفردات المنهج التعليمي :

- استغرقت مدة المنهج التعليمي الكلية (9) أسبوعاً .
- استغرقت مدة منهج تعلم كل مهارة من المهارات قيد البحث (3) أسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع هي وحدة واحدة .
- عدد الوحدات الكلية للمنهج هي (9) وحدات . بالإضافة إلى (9) وحدات إضافة خارج منهج الكلية لغرض إتقان المهارات قيد البحث.
- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة .

## 2-3-5 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء فترة المنهج التعليمي الذي بلغ (18) وحدة تعليمية، جرت الاختبارات البعدية بعد انتهاء مدة كل مهارة من المهارات قيد البحث وبنفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبلية وكما يأتي:

أ. الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية جرت في يوم الأحد 2018/1/14 .

ب. الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة جرت في يوم الاثنين 2018/1/15 .

## 2-4 الوسائل الإحصائية المستخدمة

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS في معالجة البيانات بعد جمعها.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث

المهارات	الاختبارات	N	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الارسال القصير	قبلي	20	23.450	1.820	0.407
	بعدي	20	30.550	2.417	0.540
الارسال الطويل	قبلي	20	22.800	2.016	0.451
	بعدي	20	31.400	2.393	0.535
ضربة الابعاد الامامية	قبلي	20	23.100	1.651	0.369
	بعدي	20	30.850	2.498	0.559
ضربة الابعاد الخلفية	قبلي	20	15.400	1.536	0.343
	بعدي	20	27.850	2.007	0.449

لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات للمهارات الأساسية الريشة الطائرة ، استعمل الباحث (t) للعينات المتناظرة وكما في الجدول (3).

الجدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات للمهارات الأساسية الريشة الطائرة ولمجموعة البحث الضابطة

المهارات	الاختبار	ف س	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الارسال القصير	قبلي - بعدي	-7.100	2.292	-13.854	0.000	معنوي
الارسال الطويل	قبلي - بعدي	-8.600	2.349	-16.376	0.000	معنوي

ضربة الابعاد الامامية	قبلي - بعدي	-7.750	2.712	-12.780	0.000	معنوي
ضربة الابعاد الخلفية	قبلي - بعدي	-12.450	3.137	-17.750	0.000	معنوي

### 3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية .

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث

المهارات	الاختبارات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الارسال القصير	قبلي	20	22.500	1.469	0.328
	بعدي	20	32.650	3.558	0.796
الارسال الطويل	قبلي	20	23.400	1.635	0.366
	بعدي	20	35.150	3.083	0.689
ضربة الابعاد الامامية	قبلي	20	24.150	1.899	0.425
	بعدي	20	33.050	2.704	0.605
ضربة الابعاد الخلفية	قبلي	20	16.000	1.298	0.290
	بعدي	20	30.050	2.743	0.613

لمعرفة الفرق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات للمهارات الأساسية الريشة الطائرة ، استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة وكما في الجدول (5) .

**الجدول (5)** يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات للمهارات الأساسية الريشة الطائرة ولمجموعة البحث التجريبية

المهارات	الاختبار	ف س	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الارسال القصير	قبلي - بعدي	-10.150	3.884	-11.688	0.000	معنوي
الارسال الطويل	قبلي - بعدي	-11.750	3.259	-16.126	0.000	معنوي
ضربة الابعاد الامامية	قبلي - بعدي	-8.900	3.796	-10.485	0.000	معنوي
ضربة الابعاد الخلفية	قبلي - بعدي	-14.050	3.316	-18.947	0.000	معنوي

3-3 عرض نتائج اختبارات البعدية لاختبارات المهارات الأساسية الريشة الطائرة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية .

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية اختبارات للمهارات الأساسية الريشة الطائرة.

المهارات	المجموعة	الوسط	الانحراف	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الارسال القصير	التجريبية	32.650	3.558	2.183	0.035	معنوي
	الضابطة	30.550	2.416			
الارسال الطويل	التجريبية	35.150	3.083	4.297	0.000	معنوي
	الضابطة	31.400	2.393			
ضربة الابعاد الامامية	التجريبية	33.050	2.704	2.673	0.011	معنوي
	الضابطة	30.850	2.498			
ضربة الابعاد الخلفية	التجريبية	30.050	2.743	2.895	0.006	معنوي
	الضابطة	20	27.850			

### 3-5 مناقشة النتائج

من خلال ما عرض من نتائج في الجداول (3، 5، 6) تبين ان مقدار التعلم كان واضحاً ولموساً ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة وخاصة المجموعة التجريبية اذ تحققت تطور معنوية واضحة في تعلمها لاداء الفني للمهارات قيد البحث على الرغم من ان المجموعتين قد خضعتا لمنهج تعليمي واحد عدا استخدام استراتيجيات التعلم الاتقاني مع المجموعة التجريبية في عملية تعلم المهارات المبحوثة من حيث الاداء الفني.

يتضح أيضاً وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات المهارية، ولصالح الاختبارات البعدية الأسلوب التعاوني والطريقة المتبعة من قبل المدرس، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير المنهج التعليمي وفقاً للأسلوبين التدريسيين المستخدمين، إذ أن المناهج التعليمية التي تسعى إلى تحقيق أهدافها من خلال التكرار والممارسة في تحسن مستوى الأداء، إذ إن " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي ، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة ، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة " . (لطي، 1972، 466)

ولأساليب وطرائق التعليم دوراً فعالاً ومؤثراً في المسيرة التعليمية للمناهج المراد تطبيقها ، وتختلف هذه الأساليب والطرائق باختلاف خصوصيتها ، إذ إن " الأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع في التعلم ، وإن التكيف الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب تعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة" . (علاوي، 1987، 40)



وعند ملاحظة الجدول ( 6 ) ، والذي يبين الفرق بين المجموعتين التجريبية (الأسلوب التعاوني)، المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، إذ يشير إلى أن الفرق معنوي ، ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على أن التعلّم كان أفضل عند هذه المجموعة ، ويرجع ذلك حسب رأي الباحث ، إلى إن استخدام الأسلوب التعاوني ذو الأسلوب المجموعات الصغيرة (2-5) متعلم أدى إلى التفاعل بين هذه المجموعات الصغيرة المتفاوتة من شأنه إن يعطي مراقبه للمتعلمين ذوي مستويات الأداء المهاري المرتفعه أن يعززوا أداءهم ويولد فرصاً لهم في ممارسة القيادة وتعرف المتعلمين الذين بحاجة إلى توصية أو تشجيع ومعرفة نقاط القوة في الأداء المهاري لتطويرها ونقاط الضعف لمعالجتها وتلافيها . إذ إن أفراد المجموعة التعاونية يجب أن يدركوا إن جهد كل فرد منها لا يفيد فحسب بل يفيد جميع أعضاء المجموعة مما يولد الشعور بالمسؤولية اتجاه عملية التعلم وهذا ما يمثل أساس أسلوب التعلم التعاوني ، فإذا لم يكن هنالك اعتماد متبادل ايجابي فلن يكون هناك تعاون. "(الزويد، وآخرون: 1999: 182)

واتفقت هذه النتيجة مع ما أكده (Robert 1997) بان " التعلم التعاون عبارة عن أسلوب تعليمي لمجموعات صغيرة متعاونة من الطلاب غير متجانسة تعمل معاً لزيادة تعلمهم كمجموعة أو كأفراد إلى أقصى حد ممكن من خلال التفاعل الإيجابي الذي يؤدي إلى نمو المهارات الشخصية والاجتماعية لديهم. "(Robert: 1997: 73)

الخاتمة: توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية : إن لاستخدام الأسلوب التعاوني في التعلّم ، تأثيراً كبيراً جداً وفعالاً في التعلم لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة. يوصي الباحث بما يأتي: ضرورة استخدام الأساليب التعليمية الحديثة ومنها الأسلوب التعاوني في تعلّم المهارات الأخرى بالريشة الطائرة. وإجراء دراسات أخرى تتناول المقارنة بين الأساليب التعليمية الأخرى لتعلّم المهارات المختلفة في لعبة الريشة الطائرة ، والألعاب الرياضية الأخرى.

## المصادر :

- ❖ امين الخولي: الريشة الطائرة. ط1: (مكة المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي، 1986).
- ❖ بدر عمر العمر ؛ التعلم في علم النفس التربوي : ( الكويت، مطابع الكويت تايمز ، 1990).
- ❖ الزيود، نادر فهمي، (آخرون)؛ التعلم والتعليم الصفّي ، ط4: (عمان، دار الفكر، 1999).
- ❖ الحيلة، محمد محمود؛ مهارات التدريب الصفّي، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2002).
- ❖ عبد الفتاح لطفي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي : (الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1972).
- ❖ فريد كامل أبو زينة ؛ أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط1: ( دبي ، مكتبة الفلاح ، 1998).
- ❖ فوزي طه إبراهيم، رجب الكزة ؛ المناهج المعاصرة : ( الإسكندرية ، مطابع الفن ، 1983 ).
- ❖ محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 4 : ( القاهرة : دار المعارف ، 1987).
- ❖ Bo Omoso Gaard :physical Training for Badminton . intenational Badminton federation . England .1996.p.34.
- ❖ Cook, L.: Cooperative Learning A successful College Teaching Strategy, Innovative Higher Education, Vol. 11, No. 1, 1991.
- ❖ Don.R.Kilkendoll , Joseph , Gruber , Robert,Measurment and Evaluation for physical Educators. Sec .ed.Human Kentics pubtisers , Inc.,1987.
- ❖ Ray Collins and Patrick Hadyes: A comprehensive Guide to sport skill tests and measurment , charles thomas pub .u.s.a 1978.
- ❖ Richard .A .Magill. Motor Learning Concepts and Applications, Mcraw Hill.Boston.1998.
- ❖ Robret. D Ramsey. 501 Tip for Teachers, chicago, contemporary Book – 1997.

## سرعة خطوة ما قبل الحاجز وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية لخطوة اجتياز الحاجز الفردي في الفروسية

أ. د. محمد صالح خليل السامرائي- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة سامراء.

[dr.mohammadsalih@uosamarra.edu.iq](mailto:dr.mohammadsalih@uosamarra.edu.iq)

[dr.sport864@gmail.com](mailto:dr.sport864@gmail.com)

ملخص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على علاقة سرعة خطوة ما قبل الحاجز الفردي ببعض متغيرات مراحل خطوة الحاجز بارتفاع (150سم). وكانت الدراسة على 5 من الخيول الاجنبية في الاتحاد القطري للفروسية واعطيت لكل فارس ثلاث محاولات وتم اختيار المحاولة الافضل من خلال الاستعانة بخبراء في مجال الاختصاص وكذلك بالنسبة للزمن الافضل للاداء لهذه المحاولات ، وتم تصوير الاداء بأستخدام كاميرا فيديو بسرعة 50 صورة/ثا وضعت على مسافة افقية 10م عن الحاجز ووضعت بشكل عمودي عليه وبلغ ارتفاعها العمودي 1,60م وبعد استخدام الوسيلة الاحصائية لارتباط بيرسون تبين ان هناك علاقة معنوية ما بين سرعة خطوة ما قبل الحاجز ومتغيرات الخطوة (الارتفاع العمودي، من اسفل جسم الحصان ، اعلى ارتفاع ل م.ث.ح للحصان، وزاوية رأس الحصان) وعلاقة غير معنوية مع المتغيرات (زاوية النهوض، المسافة قبل النهوض ، زاوية الهبوط والمسافة الافقية للهبوط). الكلمات المفتاحية: خطوة، الكينماتيكا، النهوض ، الحاجز الفردي.

### The speed of the pre-barrier step and its relation to some biochemical variables of the steps of the individual fence crossing

Dr. Mohammed Saleh Khaleel ALsamarae

Abstract: The study aimed to identify the relation of the velocity of the pre-individual fence step with some variables of the steps of the step of the barrier (150) cm. (The study was on 5 foreign horses at the Qatar Equestrian Federation. And gave each knight three attempts and was chosen the best attempt through the use of experts in the field of competence as well as for the best time to perform these attempts. The performance was filmed using a video camera at 50 frames / s Placed at a horizontal distance of 10 m from the barrier and placed vertically on it and reached a vertical height of 1.60 m After using the statistical method of Pearson correlation, it was found that there is a significant relationship between the speed of the pre-diaphragm step and the step variables (vertical height, bottom of horse body, highest horse height, horse head angle) and non-significant relation with variables , Distance before elevation, angle of landing and horizontal distance of landing)

**Keywords:** step, kinematic, advancement, individual barrier.

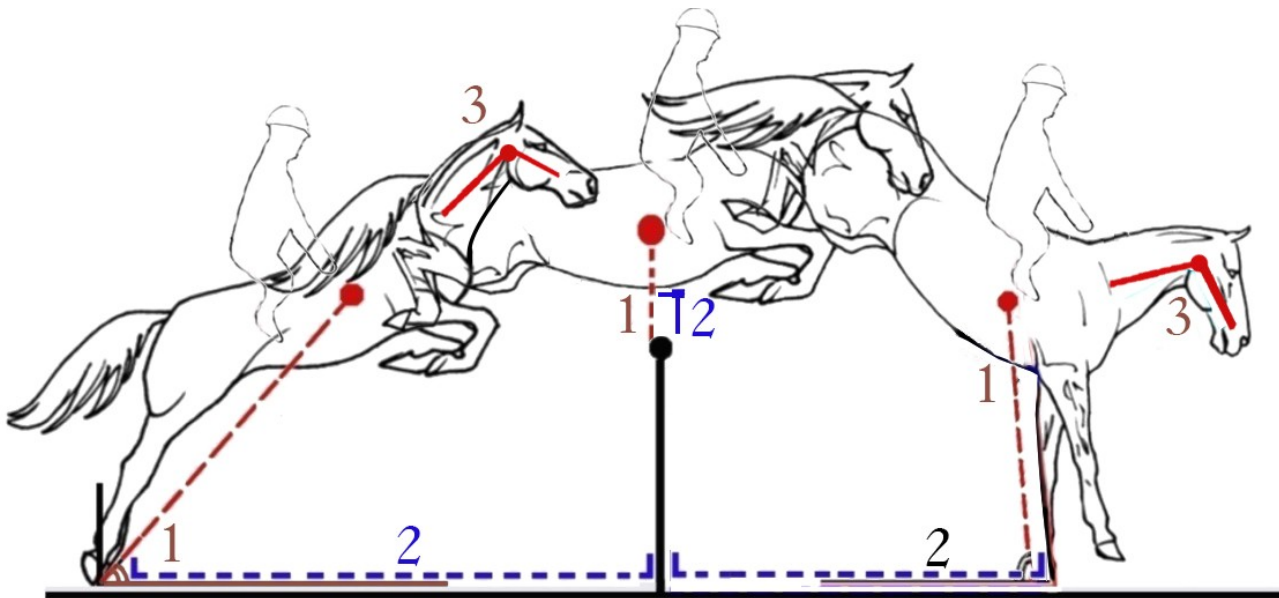
## المقدمة :

ان فعالية طفر الحواجز في الفروسية من الفعاليات التي تحتاج الى توافق وانسجام في كل المتغيرات التي تساعد في انجاز وتأهيل الحصان في اجتياز الحاجز ، بالشكل القانوني الخالي من الاخطاء والذي يحمل بصمة الانجاز أي الاداء بأسرع وقت دون اخطاء في الاجتياز للحاجز .

ولقد اهتم الكثير من الباحثين في معرفة التفاصيل الخاصة بخطوة اجتياز الحاجز والمسافات والمتغيرات البايوميكانيكية المرتبطة بذلك ومن الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة ( Lewczuk, D. 2007 ) اذ تناولت دراسة تأثير المسافات الافقية والعمودية من مراكز ثقل الجسم للحصان قبل وبعد الحاجز لأنواع الحواجز المختلفة وتوقيتاتها الزمنية واما دراسة ( Murariu, F. (2014) فقد اهتمت بدراسة متغيرات النهوض (زاوية النهوض والهبوط وكذلك المسافات الافقية والعمودية ) والهبوط ايضاً ولكنها اقتصرت على الحاجز المزدوج ، واما دراسة ( محمد صالح ، 2004 ) فقد اهتمت بدراسة المتغيرات الكينماتيكية للمراحل الثلاث النهوض والطيران والهبوط للحواجز الثلاثة وباختلافها وعلى ارتفاع (1م) . وكذلك دراسة (محمد صالح وحسين مردان ، 2007) التي اهتمت في التوافق الحركي ما بين الفارس والحصان من خلال متغيرات ايضاً مراحل اجتياز الحاجز الثلاثة ، وهدفت الدراسة الحالية في التعرف على علاقة سرعة خطوة ما قبل الحاجز ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية بخطوة اجتياز الحاجز الفردي بارتفاع (150 سم) باعتبارها الاساس الذي تبنى عليه المراحل اللاحقة من اجتياز الحاجز وبالتالي هذه تؤثر في الانجاز الذي يحصل لدى الفرسان.

## اجراءات البحث :

اجريت الدراسة على (5) من الخيول الاجنبية والمسجلة في الاتحاد القطري للفروسية ، اذ تم اعطاء (3) محاولات لكل فارس وبعدها تم عرض اداء الفرسان على مجموعة من الخبراء في مجال اختصاص الفروسية والبايوميكانيك لتقييم الاداء وبيان الافضل ميكانيكيا من خلال مشاهدة الفلم وايضا اعتماد الزمن الاقل لكونه الهدف الاساسي للمسابقة ، وتم اعتماد التصوير للمراحل الثلاث للأداء (النهوض، الطيران، الهبوط) من خلال استخدام كاميرا فيديو نوع (sony) بسرعة ( 50 صورة/ثا ) وبعد ان تم تحديد المسافة الافقية (البعد) بين الكاميرا والحاجز (10م) ، واما الارتفاع العمودي للكاميرا فقد بلغ (1،60م) وبمقياس رسم ( 1م ) ، واما بالنسبة للوسائل الاحصائية فقد استخدم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط (بيرسون) ، واما بالنسبة للمتغيرات البايوكينماتيكية التي اعتمدها الباحث في دراسته موضحة بالشكل التالي :



- ١- زاوية النهوض  
٢- المسافة الأفقية للنهوض  
٣- زاوية رأس الحصان
- ١- أعلى نقطة ارتفاع ل م.ن. ح الحصان  
٢- ارتفاع أسفل جسم الحصان عن الحاجز  
٣- زاوية الهبوط
- ١- زاوية الهبوط  
٢- المسافة الأفقية للهبوط  
٣- زاوية رأس الحصان

شكل (1)

يمثل متغيرات الدراسة خلال خطوة اجتياز الحاجز

## عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (1)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لقيم متغيرات مرحلة النهوض

ت	المتغير	مرحلة النهوض			سرعة ما قبل الحاجز			معامل الارتباط	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة
		وحدة القياس	س	ع	وحدة القياس	س	ع			
1	زاوية النهوض	درجة	63.99	2.99	م/ث	16.95	16.10	0.037	0.477	غير معنوي
2	مسافة النهوض	سم	201.20	7.82				0.792	0.055	غير معنوي
3	زاوية رأس الحصان	درجة	117	3.08				0.856	0.032	معنوي

ان الكبر الحاصل في زاوية الرأس في مرحلة النهوض تعني هي مساعدة الحصان في محاولة تغير حالة سير الحصان من السير الافقي الى العمودي وهذا يتطلب من الحصان كبر هذه الزاوية وبالنتيجة جهد الامكان المحافظة على ثبات السرعة ، وهذا يتطلب ميكانيكي مهم يساعد الحصان في اختيار الحاجز او تحقيق اتجاه عمودي افقي ( محاولة تغير خط سيره من الافقي الى العمودي الافقي) وهذا ما تتطلبه هذه الفعالية لتحقيق الانجاز في تخطي الحاجز وهذه الزاوية هي متغيرة حسب حاجة الحصان الى تخطي ارتفاع الحاجز المطلوب الذي سوف يجتازه، وأيضا هناك اهمية كبيرة لزاوية الراس باعتبار الراس هو الموجه والمسهل لحركة الجسم بالرغم من ان التوازن مرتبط به اثناء كل حركات الدوران والطيوان وهذا ما اكده (وجيه محبوب واحمد بدري ، 2002) من ان كل حركات الدوران تعتمد كليا على مدى حركة الراس، فالراس يؤثر على المرونة والبناء الحركي وردود الفعل.

ومن الملاحظ ان لكبر زاوية النهوض الاثر الكبير في كبر المسافة العمودية وان زاوية النهوض هي التي تحدد مقدار المركبتين الافقية والعمودية وكلما صغرت زاوية النهوض يعني انبساط منحني الطيوان لمركز ثقل الجسم للحصان وبذلك يعني المسافة الافقية الكبيرة لخطوة الحاجز وهذه تعني تطبيق الاساس الميكانيكي السليم للاجتياز من خلال صغر المسافة ما بين مركز ثقل الحصان والعارضة وايضا اسفل الحصان والعارضة وهذا بالتالي يؤثر ايجابيا في سرعة الخطوة للاجتياز للحاجز.

جدول(2) يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لقيم متغيرات مرحلة الطيوان

ت	المتغير	مرحلة الطيوان			سرعة ما قبل الحاجز			معامل الارتباط	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة
		وحدة القياس	س	ع	وحدة القياس	س	ع			
1	اعلى نقطة ارتفاع ل.م.ث الحصان	سم	65%	0.04	م/ث	16.95	16.10	0.912	0.015	معنوي
2	ارتفاع اسفل جسم الحصان عن الحاجز	سم	0.30	0.04				0.835	0.39	معنوي

ويعزو الباحث قيمة الارتباط الدال احصائيا في هذه المرحلة الى ان المسافة الافقية لمركز ثقل الحصان والحاجز الذي يعد عامل مؤثر في رسم منحني الطيوان الذي يوافق الاسس الميكانيكية السليمة للاجتياز الحاجز من خلال تأثيرها في الزمن الاقل للطيران ، وبالتالي ينتج عنها زيادة بالسرعة وهذا ما حصل خلال العلاقة الايجابية لهذا المتغير، وهذا يعني انه كلما قلت المسافة بين م.ث.ح. والحاجز يسبب في زيادة سرعة الاجتياز ومن خلال نقصان زمن الاجتياز وهذا جاء مطابقا مع دراسة ( محمد صالح ، 2004 ) والتي اشارت الى ان صغر المسافة ما بين مركز ثقل الحصان والعارضة عامل مؤثر جدا في زيادة السرعة من خلال تأثيرها الايجابي على زمن اجتياز الحاجز ، وايضا يعزو الباحث ان صغر المسافة ما بين مركز ثقل الحصان والحاجز والتي كانت لها الاثر الواضح في انسيابية الحركة وبالتالي الحفاظ على الاثر الايجابي للسرعة خلال هذه المرحلة ، كما وان انسيابية الحركة جاءت من خلال التعجيل الايجابي في

هذه المرحلة ،وان استمرارية السرعة التي حصل عليها الحصان خلال الخطوة قبل الحاجز ساعد في اكتساب سرعة الحصان تعجلاً ايجابياً وهذا اثر في اختزال زمن الطيران وبالتالي زيادة سرعة الطيران والذي اتبعه زيادة في كمية الزخم خلال هذه المرحلة مثل هذه العوامل ساعدت في معنوية متغيرات مرحلة الطيران وهذا ما ابدته دراسة (Mohammed S, 2015) ، وكذلك يعزو الباحث ان صغر المسافة العمودية ما بين اسفل الحصان والحاجز لها الاثر الواضح في زمن هذه المرحلة خلال تقليله وبالتالي يؤدي الى الحالة الايجابية التي تدل على العلاقة المعنوية لهذا المتغير .

ان اهمية هذه المرحلة في خطوة اجتياز الحاجز تعد عامل مؤثر في زمن الاداء تكتسب هذه المرحلة صفة حيوية باعتبارها روح هذه الخطوة وهذا ما ايدته دراسات كل من ( Powers et al. 1999, ) (Powers, P. and Harrison. 2002 , Hay, 1985., . Fercher, 2017) اذ اشارت الى ان هذه المرحلة تعد فترة حيوية لتصميم جودة القفزة بأكملها .

### جدول(3)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لقيم متغيرات مرحلة الهبوط

ت	المتغير	مرحلة الهبوط			سرعة ما قبل الحاجز			معامل الارتباط	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة
		وحدة القياس	س	ع	وحدة القياس	س	ع			
1	زاوية الهبوط	درجة	95.5	2.49	م/ث	16.95	16.10	0.362	0.275	غير معنوي
2	المسافة الافقية للهبوط	سم	1.95	0.07				0.117	0.425	غير معنوي
3	زاوية راس الحصان	درجة	99.4	6.34				0.855	0.032	معنوي

متطلبات الفعالية المطلوبة .

### الخاتمة

ان لمتغير السرعة علاقة ارتباط معنوية مع متغير زاوية رأس الحصان، ولم تظهر تلك العلاقة مع متغيري مسافة النهوض وزاوية النهوض، واما مرحلة الطيران والتي تمثل المرحلة الثانية من مراحل خطوة عبور الحاجز فقد اظهر متغير السرعة علاقته المعنوية مع متغيري هذه المرحلة قيد الدراسة المتمثلين بأعلى نقطة ارتفاع لمركز ثقل جسم الحصان وارتفاع اسفل جسم الحصان عن الحاجز، كما ان النتائج المتحققة من دراسة مرحلة الهبوط التي تعد المرحلة الاخيرة من مراحل خطوة اجتياز الحاجز لم تظهر علاقة الارتباط المعنوية بين متغير السرعة وجميع متغيرات هذه المرحلة قيد الدراسة والمتمثلة بزاوية الهبوط والمسافة الافقية للهبوط وزاوية راس الحصان.



## المصادر

- محمد صالح خليل السامرائي ، علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية للفارس والحصان في خطوة اجتياز الحاجز (للحواجز الثلاث المختلفة) بالانجاز ، 2004 ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- حسين مردان عمر ، محمد صالح خليل السامرائي، التوافق الحركي بين الفارس والحصان في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لخطوة اجتياز الحاجز الفردي ، 2007 ، مجلة سر من رأى ، جامعة تكريت ، عدد 5 .
- وجيه محجوب، احمد بدري، اصول التعلم الحركي، الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر 2002، ص 93.
- Fercher, C., 2017. The biomechanics of movement of horses engaged in jumping over different obstacles in competition and training. Journal of Equine Veterinary Science 49: 69-80.
- Hay, J.G., 1985. Biomechanics of sports techniques, 3rd ed. Prentice Hall, Engelwood Cliffs, NJ, USA, pp. 31-44.
- Lewczuk, D., 2007. Jumping Variables on Different Distances of the Obstacle Combination in Free Jumping Test. Poland 58th EAAP Dublin 25-30.08. Session 17 "Horse breeding evaluation " poster, abstract number 1440. Anjuran Poland.
- Lewczuk, D., 2007. The effect of training on linear jumping parameters in young stallions. Equine and Comparative Exercise Physiology 4: 159-165.
- Mohammed S. Khalil Al-Samarra'i , 2015. Motion stream line evaluation of individual jumps thresh Acceleration Variables in show jumping horses individual and journal of advanced sport sciences vol-3 No1,530-538.
- Murariu, F., 2014 . Research Regarding the Kinematics Analysis of an Oxer Jumping in Young Horses from Dumbrava, Timisesti Stallions Storage. UASVM Animal Science and Biotechnologies, 71 (1), 71-72. Anjuran Romania. Bulletin.
- Powers, P. and Harrison, A.J., 2002. Show jumping: effects of the rider on the linear kinematics of jumping horses. Sports Biomechanics 1: 135-146.
- Powers, P., 2002. The Take Off Kinematics of Jumping Horses in a Puissance Competition Caceres Extremadura Spain 152–155.
- Powers, P.N.R., Harrison, A.J. and Storey, N.B., 1999. Kinematic analysis of take-off parameters during loose jumping in young untrained horses. In: Saunders R.H. and Gibson, B.J. (eds.) Proceedings 17th International Symposium on Biomechanics in Sports. Edith Cowan University, Perth, Australia, pp. 101-104

## أثر تدريبات خاصة مع الحجامة في تطوير تحمل السرعة ودقة مهارة الضرب الساحق

## للاعبي الريشة الطائرة

م . م علي محي مكطوف سلمان

Alimuhi51@yahoo.com

## المخلص:

تكمن مشكلة البحث هبوط في مستوى الاداء خلال المنافسات وذلك عدم تقنين التمرينات الخاصة من حيث الحجم والراحة وجود ضعفا في اداء مهارة الضرب الساحق على الرغم من كونها مهارة مهمة بشكل اساسي مما ادى الى اعداد تمرينات خاصة مع الحجامة تهدف الى تطوير تحمل السرعة وتطوير مهارة الضرب الساحق و اتباع الاسس العلمية الصحيحة لأداء المهارة ، يهدف البحث الى التعرف على تدريبات خاصة مع الحجامة في تطوير تحمل السرعة ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الريشة الطائرة ، واعداد تدريبات خاصة مع الحجامة في تطوير تحمل السرعة ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الريشة الطائرة وفرض البحث هناك تأثيرا ايجابيا تدريبات خاصة مع الحجامة في تطوير تحمل السرعة ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الريشة الطائرة ، استخدم الباحث منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين ، حدد الباحث مجتمع البحث للاعبين اندية محافظة بابل للريشة الطائرة ممن شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي للريشة الطائرة والبالغ عددهم (12 لاعب) . وتم تطبيق تدريبات تحمل السرعة باستخدام الحجامة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) استنتج الباحث ان الاستمرار في تطبيق تدريبات حققت تكيفاً بدنياً مما ادى الى تطور كل المتغيرات البحث.

الكلمات المفتاحية : الحجامة ، تحمل السرعة ، ودقة مهارة الضرب الساحق للريشة الطائرة.

## The effect of special exercises with cupping in the development of speed bearing and accuracy of crushing beating skill of badminton players

Asst. lecturer Ali Muhi Makttoof Salman

---

### Summary:

The problem of the research is the decline in the level of performance during the competitions and the lack of codification of exercises in terms of size and comfort and a weakness in the performance of the skill of beating overwhelmingly, although it is an important skill in the main, which led to the preparation of special exercises with cupping designed to develop the bearing speed and develop the skill of beating overwhelmingly And to follow the correct scientific basis for the performance of the skill, the research aims to identify special exercises with cupping in the development of bearing speed and accuracy of the overwhelming beating skills of badminton players, and the preparation of special exercises with cupping in the development of bearing speed and accuracy of the crushing skill of beating badminton players and impose There was a positive effect of special exercises with cupping in the development of the bearing speed and accuracy of the overwhelming beating skill of the badminton players, the researcher used the experimental research method of design of the two experimental experimental groups, the researcher identified the research community of players clubs Babil province of badminton who participated officially in the Championships established by the Central Federation of feather The plane (12 players). The exercise was carried out by using cupping on the experimental group for eight weeks and by three training units per week. The researcher used the statistical bag (SPSS). The researcher concluded that the continuation of the application of exercises achieved physical adaptation, which led to the development of all the variables.

**Keywords:** cupping, speeding, and accuracy of crushing skill of the feather. .

## الباب الأول

## -مقدمة البحث وأهميته

وتعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي شهدت تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة وتزايد الاهتمام بها وأصبحت تتأثر بالخبراء والمختصون في مجال لعبة الريشة الطائرة بإيجاد وسائل وأساليب علمية تدريبية لتطوير القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة

وتعد مهارة الضربة الساحقة هي المهارة الهجومية الأساسية في الريشة الطائرة للحصول على النقاط أثناء المنافسة والتي كثيراً ما يستخدمها اللاعب في حسم النقاط والمباراة لصالحه وهي من أكثر الضربات من فوق الرأس استخداماً إذ تكسب الريشة سرعة عالية جداً لذلك فهي من أصعب الضربات على المنافسين فيما إذا وجهت في أماكن صعبة على المنافس.

وتعد الحجامة باعتبارها عملية وقائية وعلاجية وتنشيطية في المجال الرياضي وقد استخدمت من قبل عدد كبير من الرياضيين العالميين في المحافل الدولية الكبرى

## - مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على لعبة الريشة الطائرة ومتابعته للتدريب و المباريات وكذلك اطلاعه على المناهج المتعددة في التدريب لهذه اللعبة وجد ان منافسات الدوري تتم في اسبوع واحد مما يجعل اللاعبين يخوضون اكثر من مباراة في اليوم الواحد وهذا يؤدي الى هبوط في مستوى الاداء خلال المنافسات وكذلك عدم تقنين التمرينات الخاصة من حيث الحجم والراحة التي يحصل عليها اللاعبين بالإضافة الى ذلك لاحظ الباحث وجود ضعفا في اداء مهارة الضرب الساحق على الرغم من كونها مهارة مهمة بشكل اساسي لكسب النقاط وقلة امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية الخاصة.

## - أهداف البحث

يهدف البحث الى :

1. التعرف على تأثير التمرينات خاصة في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق وتحمل السرعة للاعبي الريشة الطائرة .
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة مع الحجامة في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق وتحمل السرعة للاعبي الريشة الطائرة للمجموعة التجريبية.

## 4- فرض البحث

1. هناك تأثير ايجابيا للتدريبات الخاصة في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق وتحمل السرعة للاعبي الريشة الطائرة باستخدام الحجامة .

- منهج البحث :

إستخدم الباحث منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة.

## - مجتمع البحث وعينته

حدد الباحث مجتمع البحث للاعبي اندية محافظة بابل للرجال للريشة الطائرة ممن شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي للريشة الطائرة والبالغ عددهم (12 لاعب) ، واختار الباحث جميع مجتمع البحث (100%) من مجتمع البحث ، وقسموا بطريقة الاعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم الى مجموعتين تجريبيتين .

## الجدول (1)

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث لغرض التجانس

ت	القياسات	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع	الوسيط	الالتواء
1.	العمر	سنة	19.4	0.82	19	1.20
2.	العمر التدريبي	سنة	6.27	3.15	6	0.27
3.	الكتلة	كغم	67,6	3.6	66	1.5
4.	الطول	متر	1.74	0.09	1.70	0.38

يتبين من الجدول (1) ان معامل الالتواء لجميع القيم اقل من  $\pm 2$  مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً ، وهذا يعني ان جميع افراد عينة البحث متجانسون .

## جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والوظيفية ودقة الضرب الساحق وقيمتي مان وتي المحسوبة والجدولية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ي المحسوبة	الدالة
		الوسيط	الانحراف	الوسيط	الانحراف		
تحمل السرعة	ثانية	69.50	0	72.50	0.50	1	غير معنوي
دقة الضرب الساحق الامامية	درجة	8	0	8.5	0	3	غير معنوي

- الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

- وسائل جمع البيانات

1. الملاحظة . المقابلات الشخصية ،الاختبارات والقياسات.

- الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

1. ملعب ريشة متكامل نوع يونكس عدد (2)

2. كاميرا فيديو عدد (1) بسرعة 120 ص/ث المنشأ كوري

3. أدوات قياس مختلفة (ساعات توقيت عدد 5، شريط قياس عدد6 ، صافرة عدد 4)

4. حاسوب محمول DELL كوري ، حاسبة اليكترونية يدوية (SONY) كورية الصنع

5. ريش بلاستيك نوع يونكس عدد (20علبه)

6. مضرب ريشة نوع يونكس عدد (40)

- تحديد الاختبارات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية

- الاختبارات البدنية

أولا : اختار تحمل السرعة (30م×5) ( علي فهمي البيك: 1997:215)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة

الادوات اللازمة : ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد مسافة 30م بواسطة قمعين

طريقة الاداء : يجري اللاعب المسافة الاولى (30م) ، ثم هرولة (10ثا) ، ثم يعود ليجري المسافة الثانية

(30م) ثم هرولة (10ثا) ، اخرى ثم يجري للمرة الثالثة وهكذا حتى يتم الجري (5) مرات لمسافة (30م) ،

بهرولة بينهما (10ثا) ، بين كل مسافة والاخرى

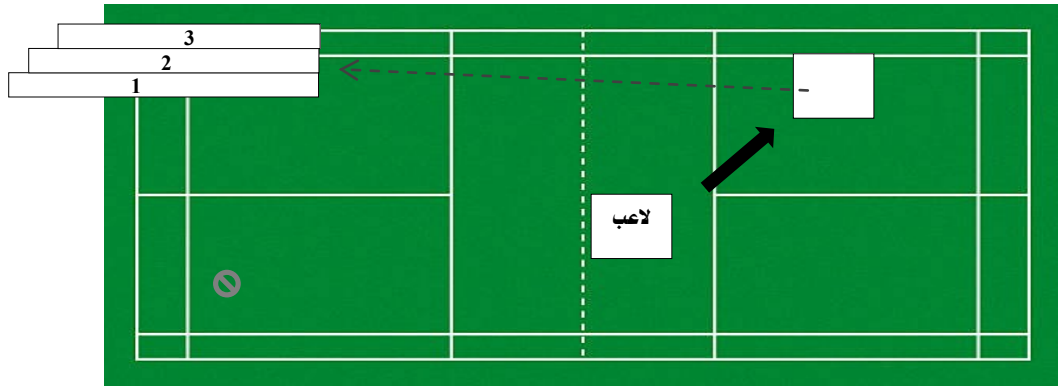
التسجيل : يحسب زمن الجري الكلي فيكون ذلك متوسط تحمل السرعة الخاص باللاعب

ثانيا : اختبار الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس (Smash) ( تأمر رافت السيد:2004:145)

**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 وكما موضح في الشكل (5) .

تعطى عشرة محاولات لكل مختبر ودرجة الاختبار تصبح من (15) لكل محاولة درجة من ثلاثة ( 3 ، 2 ، 1 ) .**التسجيل :** يسجل اللاعب المحاولات العشرة 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 قدماً المختبر أو أحدهما المربع المحدد لمنطقة الأداء وإذا لم يتم ذلك تعاد المحاولة



- التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2018/2/25 على ثلاثة من لاعبي الريشة الطائرة من عينة البحث ، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد فضلاً عن التعرف على ما يأتي :

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء.
3. قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
4. التعرف على الاجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
5. التعرف على استعمال الحجامة لكل رياضي من خلال الاختبارات.
6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.



## -الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية في قاعة نادي المحاويل الرياضي - محافظة بابل ولمدة ثلاثة ايام من يوم الثلاثاء الموافق 2018/2/27 لغاية يوم الخميس الموافق 2018/3/1 .

## - التجربة الرئيسة

اعد الباحث تدريبات خاصة مع استعمال الحمامة المتحقق في الاختبارات القبلية لمسابقة الريشة الطائرة ، وتحديد الشدة التدريبية اثناء اللعب . حيث قام الباحث بأخذ عينة من الدم قبل يوم من اعطاء التمرينات الخاصة من اعضاء عينة البحث و البالغ عددهم (12) لاعبا وهم لاعبون اندية محافظة بابل للريشة الطائرة بعد الجهد البدني للاعبين في قاعة نادي المحاويل باشراف الفريق الطبي المختص و من ثم

✓ اعطيت التدريبات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والاربعاء).

✓ بدأت التجربة في يوم السبت الموافق 2018/3/3 وانتهت يوم الاربعاء الموافق 2018/4/25.

✓ وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وجزء من مدة المنافسات وبـ 8 اسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.

✓ استخدام طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وعلى وفق ما يحسب من زمن حقيقي اثناء الاداء.

✓ استخدام تدريبات القفز مع الركض.

## - اجراءات الحمامة

تم اجراء عملية الحمامة بعد انتهاء المدة المحددة من قبل الباحث للتدريبات البدنية والمهارية لعينة البحث

قام الباحث بأخذ عينة من الدم في يوم الاربعاء الموافق (2018/4/25) من كلا المجموعتين التجريبيتين في مختبرات كلية العلوم جامعة بابل وتحليلها بأشراف الدكتور المختص علاء طارق شاكر الشمخي استاذ في كلية العلوم قسم علوم الحياة وقام بعد يوم كامل من الراحة بأجراء عملية الحمامة على أعضاء (المجموعة التجريبية الاولى) في يوم الجمعة الموافق (2018/4/27) في (مركز محمد الحمام) في قضاء المحاويل محافظة بابل بأشراف كادر مختص على اعضاء المجموعة التجريبية الاولى فقط والبالغ عددها (6) لاعبون فقط علماً تم اجراء عملية الحمامة في الصباح الباكر قام الباحث بإعطاء عينة البحث يوم كامل من الراحة ومن ثم قام الباحث بأخذ عينة من الدم من لاعبي عينة البحث البالغ عددهم (12)

لاعباً في مختبرات كلية العلوم جامعة بابل وتحليلها بأشراف الدكتور المختص علاء طارق استاذ في كلية العلوم قسم علوم الحياة في يوم الاحد الموافق (2018/4/29) تم تحليل عينات الدم والتعرف على النتائج الخاصة بعينات الدم للاعبين عينة البحث والتعرف على تأثير الحجامة ودورها على المتغيرات البدنية بأشراف الدكتور المختص علاء طارق استاذ في مختبرات قسم علوم الحياة في جامعة بابل .

#### - الاختبارات البعدية

اجرى الباحث الاختبارات البعدية في قاعة نادي المحاول الرياضي / محافظة بابل على مدى ثلاثة ايام ايضاً للمدة من يوم الجمعة الموافق (2018/4/27) لغاية يوم الاثنين الموافق (2018/4/30) (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات (تقريباً) .

#### - الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS .

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 1-4 عرض النتائج

##### 1-1-4 عرض وتحليل نتائج متغيرات دقة الاداء للضربة الساحقة وتحمل السرعة للاعبين عينة البحث في

##### الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث التجريبية الاولى

جدول (3)

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية لنتائج المتغيرات الفسيولوجية المبحوثة (قبل المنهج وبعد المنهج) بدون حجمة للمجموعة التجريبية الاولى  
يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية ودقة مهارة الضرب الساحق بالريشة الطائرة (القبلية والبعدية) لمجموعة التجريبية الثانية

جدول (4)

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية لنتائج المتغيرات المبحوثة (قبل المنهج وبعده) للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	المجموعة	تجريبية اولى تمرينات خاصة فقط				قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدالة
			قبلي		بعدي			
			وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي		
1	تحمل السرعة		69.50	0	68	0	0	معنوي
2	دقة الضرب الساحق الامامية		8	0	14.5	0.50	0	معنوي
قيمة ( و ) الجدولية ( صفر ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5								

قيمة ( و ) الجدولية ( صفر ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5

ت	المتغيرات	المجموعة	قبلي		بعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الد لالة
			وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي		
1	تحمل السرعة		72.50	0.50	71.5	0.50	0	مع نوي
2	دقة الضرب الساحق الامامية		8.5	0.50	11.5	1.50	0	مع نوي
قيمة ( و ) الجدولية ( صفر ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5								

قيمة ( و ) الجدولية ( صفر ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 5

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية لنتائج المتغيرات المبحوثة (قبل المنهج وبعده) للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (5)

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( مان - وتي ) المحسوبة والجدولية لنتائج المتغيرات المبحوثة (بعدي - بعدي ) ولكلا المجموعتين التجريبيتين

ت	المجموعة المتغيرات	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدالة
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
1	تحمل القوة	18	0.50	19	0.50	0	0	معنوي
2	دقة الضرب الساحق الامامية	14.5	0.50	11.5	1.50	0	0	معنوي
قيمة ( و ) الجدولية ( صفر ) عند مستوى دلالة (0.05)								

قيمة ( و ) الجدولية ( صفر ) عند مستوى دلالة (0.05)

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( مان - وتي ) المحسوبة والجدولية لنتائج المتغيرات المبحوثة ( البدنية والمهارية ) (بعدي - بعدي ) للمجموعتين التجريبيتين

## - مناقشة النتائج

من خلال النتائج المثبتة في الجدول (5) التي تبين معنوية الفروق لنتائج الاختبارات البعدية في جمع المغيرات المثبتة ويعزو الباحث السبب الى ان التدريبات المستخدمة كان لها الاثر الواضح لتحمل السرعة من خلال التنوع في التدريبات المستخدمة من خلال تمارينات القفز والتمرينات بالثقالات والمضارب والكرات المطاطية كذلك التدرج بالحمل التدريبي في الوحدة التدريبية وزيادة التكرارات تدريجيا.

كما ان التمارينات المهارية اثرت على رفع القابلية البدنية والمهارية للاعبين عينة البحث أذ عمد الباحث الى تصميم تمارينات مشابه للأداء للمهارة قيد الدراسة مع تنوع اماكن وكيفية ادائها لتكون للمختبر (اللاعب) كم من الخبرة المتنوعة والتي يحتاجها لأداء الواجب الحركي للمهارة في اماكن مختلفة من الملعب وبالتالي تعزز دقة الاداء المهاري لمهارة الضربة الساحقة .

أذ تؤدي هذه التمارين الى التحسن في التكنيك وذلك بسبب درجة التطابق الكبيرة بين التوافق الحركي للتمرين المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم ادائه اثناء المنافسة وذلك فيما يختص بكافة صفاته التكوينية من اسلوب العمل ، وشكل الانقباض العضلي ، وخاصة التوتر ، بالإضافة الى ذلك يتم في هذا النوع من التمارينات مراعاة كافة الموصفات التي يجب وضعها في الحسبان عند أداء التمرين (السيد عبد المقصود: 1997:329)

ومن جانب آخر فان الحجامة تساهم في تقليل نسب املاح اللاكتات اذ من خلال الحجامة الرطبة يتم تنشيط الدورة الدموية في العضلات العاملة وبالتالي يمكن نقل كميات كبيرة منه الى الدورة الدموية وبالتالي التخلص من كميات كبيرة من اللاكتيك اذ تعمل الحجامة على تنشيط وإثارة أماكن ردود الفعل في الجسم للأجهزة الداخلية للجسم فيزيد انتباه المخ للعضو ويعطي أوامره المناسبة لأجهزة الجسم لاتخاذ اللازم (محمد عزت: 2003:9)

ويرى الباحث ان مساهمة عمل الحجامة للاعبين ادى دور مهم في تنشيط الدورة الدموية وتجديد كريات الدم وهذا يؤدي الى رفع الكفاءة الفسيولوجية المرتبطة بالأداء والنشاط الرياضي.

## الاستنتاجات والتوصيات

## \_الاستنتاجات

1. للتمرينات الخاصة مع الحجامة اثر واضح وحقيقي في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق .
2. للتمرينات الخاصة مع الحجامة الافضلية لتطوير اهم المؤشرات الفسيولوجية و(تحمل السرعة) للاعب الريشة الطائرة .
3. كانت اثر واضح لتمرينات القفز المتكررة والمتنوعة ضمن التدريبات الخاصة بشكل ايجابي في تطوير اهم المؤشرات الفسيولوجية وقدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة) للاعب الريشة الطائرة .
4. ان استخدام التمارين مع الحجامة كان لها الاثر الواضح في التكيفات الحيوية والوظيفية بسبب تناوب فترات التمرين مع الحجامة .

## \_التوصيات

1. اعتماد التمرينات الخاصة مع الحجامة لتحديد فترات سحب الدم مع اعداد التمرينات بشكل منتظم .
2. الاهتمام ومراقبة المتغيرات الوظيفية والبدنية من جانب المدرب لعلاقته المباشرة اثناء الاداء الذي يمتلكها اللاعب بشكل مباشر .
3. مراعاة العوامل الاساسية التي لها اثر في تطوير لاعبين الريشة الطائرة للجوانب الجسمية والمهارية في تقسيم نوعية الرياضي الجيد وعلاقتها المتبادلة مع بعضها .
4. الاهتمام من قبل المدرب بالكفاءة الوظيفية للاعبين وكذلك لأنها ترتبط بشكل كبير بالكفاءة البدنية .

## \_المصادر

- ✓ علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 1997 .
- ✓ السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- ✓ محمد عزت : اسرار العلاج بالحجامة والفصد ، دار الفضيلة ، مصر ، 2003

نموذج الوحدات التدريبية

الاسبوع الاول

معدل الشدة : 80 %

اليوم والتاريخ : السبت 2018/3/3

الوحدة التدريبية	مفردات التمرين	الشدة %	التكرار	المجموع	الراحة		زمن التكرار	زمن التمرين
					ك	مج		
الاولى	الوثب مع رفع الركبتين : من وضع البداية يتم الدفع الانفجاري للوثب للأعلى مع سحب الركبتين عاليا في اتجاه الصدر	80	4	2	د1	د2	50ثا	د 14.6
	مدرّب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة ويبدّه (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الامامي	80	6	2	ثا 45	د2	45ثا	د17
	يؤدي اللاعب حركة التحرك للأمام على الجانبين (فور هاند – باك هاند) على ان يعود الى وسط الملعب في كل مرة مع مثقلات 500 غم تثبت في ساق اللاعب	80	5	2	ثا 45	د2	45ثا	د15.5

معدل الشدة : 80 %

اليوم والتاريخ : الاثنين 2018/3/5

الوحدة التدريبية	مفردات التمرين	الشدة %	التكرار	المجموع	الراحة		زمن التكرار	زمن التمرين
					ك	مج		
الثانية	الوثب الطويل ثم العدو مع مرجحة الذراعين بقوة يتم الوثب الطويل للأمام لأقصى مايمكن وفور الهبوط على القدمين معا يتم العدو بسرعة للأمام	80	4	2	د1	د2	50ثا	د 14.6
	مدرّب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة ويبدّه (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الامامي.	80	6	2	ثا 45	د2	45ثا	د17
	يؤدي اللاعب حركة التحرك للخلف على الجانبين (فور هاند – باك هاند) ويعود لوسط الملعب كل مرة مع مثقلات 500 غم تثبت بساق اللاعب	80	5	2	ثا 45	د2	45ثا	د15.5

معدل الشدة : 82.5 %

اليوم والتاريخ : الاربعاء 2018/3/7

الوحدة التدريبية	مفردات التمرين	الشدة %	التكرار	المجموع	الراحة		زمن التكرار	زمن التمرين
					ك	مج		
الثالثة	لف الجذع بالبار	80	4	2	د1	د2	50ثا	د 14.6
	مدرّب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة ويبدّه (12) ريشة وامامه لاعب يتحرك بالقفز لأداء ضربات الشبكة قم الرجوع بالقفز لأداء الضربة الساحقة الامامية	80	6	2	ثا 45	د2	45ثا	د17
	يثبت حبل مطاطي بطول 3متر بحزام بجذع اللاعب ثم يقوم اللاعب بالجري وجلب الريشة رقم (4) ويضع ريشة رقم (4) محل الريشة رقم (1) ثم ليعود ليحمل الريشة رقم (5) محل الريشة رقم (2) ثم يعود لجلب الريشة رقم (6) محل (3)	80	5	2	ثا 45	د2	45ثا	د15.5

## بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين الناشئين

أ.م.د. ماهر عبد الحمزة حردان العلواني

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

### ملخص البحث

تلخصت أهمية البحث من خلال معرفة بعض القدرات التوافقية التي لها الدور الفاعل في أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين ، وقد هدف البحث إلى التعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لدى لاعبي المنتخب الوطني بالريشة الطائرة والتعرف على العلاقة لبعض القدرات التوافقية بدقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين الناشئين تحت 17 سنة ، واقترض الباحث بان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات التوافقية ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين الناشئين تحت 17 سنة .

وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب الوطني بالريشة الطائرة تحت 17 سنة حسب التصنيف المعتمد للعام ( 2018 ) وعددهم (8) لاعبين ، وقد قام الباحث من خلال آراء الخبراء بتحديد بعض القدرات التوافقية التي لها علاقة بلعبة الريشة الطائرة وكذلك تم اختيار الاختبارات الخاصة بهذه القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بدقة أداء مهارة ضربة الابعاد الهجومية والدفاعية وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث بعمل الاختبارات الأساسية للبحث حيث تم إجراء اختبار ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين وفي اليوم التالي تم إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية المحددة وعلى ذات الملعب للمركز التدريبي وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرات التوافقية (القدرة الانفجارية للذراعين ، الاستجابة الحركية ، الرشاقة) ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين الناشئين تحت 17 سنة .

- وجود علاقة ارتباط غير معنوي بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة للاعبين الناشئين تحت 17 سنة .



## Some compatibility capabilities and their relationship to the accuracy of the performance of the offensive and defensive shot-to-shot (CLAR) among Badminton junior players .

Dr.Maher Abdul Hamza Hardan Al Alwani

[Hab0bealiraqi@yahoo.com](mailto:Hab0bealiraqi@yahoo.com)

### research Abstract

The research significance is summarized through identifying some of compatibility capabilities which have an important role in performing the offensive and defensive shot-to-shot (Clear). The research objective was to identify the physical and motor abilities of the national team players in badminton and to identify the relationship of some physical and motor abilities with the accuracy of the performance of the front and back ground shots among the national team players in tennis . The researcher hypothesized that there is a relationship of statistical significance between some special compatibility capabilities and accuracy of the performance of the offensive and defensive shot-to-shot (CLEAR ) among badminton players.

The research sample included badminton players of the national team according to the classification of the year (2018) and the number of (8) players, and the researcher, based on the expert opinions, identified some of the compatibility capabilities related to badminton. Tests were also selected for these compatibility capabilities as well as special tests with the skill of offensive and defensive shot-to-shot (CLEAR) .After the exploratory experiment, the researcher conducted the basic tests of the research. The he offensive and defensive shot-to-shot (CLEAR) test was conducted among badminton players and the following day physical and motor tests were performed on the same Court Training Center. After collecting and processing the data statistically, the researcher reached the following conclusions:

- There was a significant correlation between the harmonic capabilities (explosive arms capacity, motor response, agility) and accuracy of the he offensive and defensive shot-to-shot (CLEAR) among junior players .
- There was non-significant correlation between the explosive capacity of the two arms and accuracy of the offensive and defensive shot-to-shot (CLEAR )l among badminton junior players (

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور في العلوم الرياضية والوصول بها إلى المستوى العالي من أجل تحقيق الفوز في المحافل الدولية أمر يهم جميع الفرق وفي كافة الألعاب الرياضية ومنها لعبة الريشة الطائرة وكون هذا التقدم ليس بالصدفة وإنما هو ناتج عن البحث والجهود العلمية والفنية التي تبذل من الخبراء والمختصين والمدربين في المجال الرياضي بخطى منتظمة ومدروسة ولأوقات طويلة للوصول إلى أفضل ما يمكن لخدمة اللاعبين .

إن إجراء الاختبارات البدنية والحركية المستمرة إثناء مراحل التدريب التي يتضمنها المنهاج التدريبي تلعب دور مهم في التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعبين ولما لهذه القدرات من ارتباط وثيق في أداء كافة المهارات للعبة الريشة الطائرة حيث إن التطور والتقدم لهذه المهارات يساعد اللاعبين على أداء متميز وناجح مما يحقق نتائج ايجابية إثناء المشاركات في البطولات والمنافسات المحلية والدولية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على بعض القدرات التوافقية التي لها الدور الفاعل في الأداء الفني للمهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة وما تأثير هذه القدرات التوافقية في أداء المهارات وامكانية وصول اللاعب إلى الأداء الافضل خلال المشاركات في المنافسات .

## 2-1 مشكلة البحث :

إن عملية التدريب الرياضي تمر بمراحل عديدة ووفق منهج معد ومنظم يعتمد على التخطيط العلمي الدقيق من أجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من خلال قمة الانجاز في أي فئة من الفئات الخاصة بالعبة الريشة الطائرة ، وأن اللاعب لا يمكن له ان يحقق الانجازات والمستويات العليا ما لم تتوفر لديه مواصفات جسمية وبدنية تنسجم مع متطلبات لعبة الريشة الطائرة وعليه يتم اختيار اللاعبين بما يتناسب من قدرات عالية أو العمل على تطوير هذه القدرات حسب نوع المهارات التي يؤديها اللاعب وفقا للهدف او وضع اللعب خلال الاداء .

ومن خلال متابعة الباحث إلى أكثر المصادر العلمية فضلاً عن مباريات لعبة الريشة الطائرة المحلية والدولية لاحظ بأن هناك تبايناً في أداء اللاعبين إثناء المباراة الواحدة أو إثناء المنافسة وعدم مقدرتهم على أداء المهارات الخاصة باللعب بنفس المستوى والدقة إثناء فترة المباراة أو المنافسة مما يؤثر على نتائجهم ويكون سبب الضعف هو تدني المستوى لبعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين مما دفع الباحث إلى التعرف على مدى ارتباط بعض هذه القدرات التوافقية بدقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة وما يمكن التوصل اليه على أهمية هذه القدرات في أداء اللاعبين .

## 3-1 أهداف البحث :

1. التعرف على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين (تحت 17 سنة) بالريشة الطائرة .

2. التعرف على علاقة بعض القدرات التوافقية بأداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين (تحت 17 سنة) بالريشة الطائرة .

## 4-1 فرض البحث :

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات التوافقية ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين (تحت 17 سنة) بالريشة الطائرة .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني للناشئين (تحت 17 سنة) بالريشة الطائرة .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2018/8/1 ولغاية 2018/8/25 .

3-5-1 المجال المكاني : الملاعب الخاصة بالمركز التدريبي لاتحاد الريشة العراقي /اربيل .

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

## 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المتمثل بأسلوب الدراسة .

## 2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني العراقي لفئة تحت 17 سنة بالريشة الطائرة وضمن التصنيف الأخير للعام (2018) للاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة وهم (8) لاعبين وهذا العدد يمثل مجتمع البحث بأكمله خلال المعسكر التدريبي في اربيل .

## 3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :

## 1-3-2 الوسائل البحثية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة .
- الاختبارات والقياس .

## 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة توقيت عدد (1) .
- جهاز لابتوب ASUS .
- شريط قياس .
- شريط لاصق ملون .
- مضارب ريشة عدد (8) .
- ريش طبيعي نوع YONEX 25 عدد (20) علبة .
- شواخص .
- كاميرة تصوير فيديو .

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية :

### 1-4-2 تحديد القدرات التوافقية :

من خلال مراجعة الباحث للمصادر والمراجع حددت القدرات التوافقية التي يمكن أن تكون لها ارتباط بلعبة الريشة الطائرة وتم وضع هذه القدرات في استمارة استبيان<sup>(\*)</sup>، والتي وزعت على عدد من الخبراء والمتخصصين<sup>(\*\*)</sup>، في مجال التدريب الرياضي والعباب المضرب وعلوم التربية الرياضية ، وبناء على نتائج الاستبيان تم استبعاد القدرات التوافقية التي حصلت على نسبة مئوية أقل من (80%) حيث إن للباحث الحق في تحديد النسبة التي يراها ملائمة عند اختيار المتغيرات أو الاختبارات والجدول (1) يبين النسبة المئوية للقدرات التوافقية حسب آراء الخبراء .

الجدول (1) يبين النسبة المئوية للقدرات التوافقية حسب آراء الخبراء

النسبة المئوية %	القدرات البدنية والحركية
100 %	القدرة الانفجارية للرجلين
100 %	القدرة الانفجارية للذراعين
100 %	الاستجابة الحركية
100 %	الرشاقة
30 %	الدقة

### 2-4-2 تحديد اختبارات القدرات التوافقية :

من خلال مراجعة الباحث للمصادر والمراجع العربية والمحلية تم اختيار اختبارات للقدرات التوافقية من خلال استمارة وزعت على الخبراء والمتخصصين والتي تضمنت الاختبار الخاص لكل قدرة من هذه القدرات وبناء على نتائج الاستبيان<sup>(\*)</sup>، والمبينة في جدول (2) .

جدول (2) يبين النسبة المئوية للاختبارات التي رشحها الخبراء والمتخصصين

النسبة المئوية %	الاختبارات	القدرات
100 %	1- ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده	القدرة الانفجارية للرجلين
100 %	1- الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة 10 ثواني	القدرة الانفجارية للذراعين
100 %	2- اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير	الاستجابة الحركية
100 %	2- الجري المتعرج على شكل ( 8 ) .	الرشاقة

إما بالنسبة لاختبار مهارة ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة فقد اعتمد الباحث على الاختبار المقنن من قبل الاتحاد الاسيوي للريشة الطائرة BADMINTON

<sup>(\*)</sup> ينظر الملحق (2) .

<sup>(\*\*)</sup> ينظر الملحق (1) .

<sup>(\*)</sup> ينظر الملحق (3) .

## 2-4-3 اختبارات البحث :

## 2-4-3-1 اختبار القدرة الانفجارية للرجلين ، ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده (1):

**الغرض من الاختبار :** قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

**الأدوات :** شريط قياس ، ملعب .

**طريقة الأداء والقياس :** يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى تؤدي الثلاث حجلات بالقدم يتبعها ثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في إنشاء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض ، تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى .

## 2-4-3-2 اختبار القدرة الانفجارية للذراعين :

الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10 ثواني)(2):

**الغرض من الاختبار :**

قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين .

**الأدوات :**

ساعة إيقاف الكترونية .

**مواصفات الأداء :**

يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند الإشارة للبدء يقوم المختبر بثني الذراعين كاملاً على إن يستمر الأداء أكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة عشر ثواني .

**الشروط :**

- يلاحظ استقامة الجسم المختبر خلال الأداء .
- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .
- يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة .

**التسجيل :** درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (10 ثواني) .

(1) قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص346.

(2) قيس ناجي عبد الجبار . المصدر السابق ، ص347.

**2-4-3 اختبار الاستجابة الحركية<sup>(1)</sup>:****الهدف من الاختبار:**

قياس القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير .

**الأدوات المستخدمة :**

شريط قياس ، ساعة توقيت ، ملعب خالي من العوائق بطول (20م) وعرض لا يقل عن (2م).

**إجراءات الاختبار :**

تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين كل خط والآخر مسافة (6.40م) وطول الخط (1م) .

**وصف أداء الاختبار :**

- ❖ يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
  - ❖ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للإمام قليلاً .
  - ❖ يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى اليدين ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك الذراع إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
  - ❖ يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف 6.40 م .
  - ❖ عندما بقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
  - ❖ إذا بدأ المختبر الجري بعكس الاتجاه فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
  - ❖ يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية راحة وبواقع خمس محاولات في الجانب الواحد .
- يختار المحاولات في كل جانب بصورة عشوائية .

**طريقة التسجيل :**

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب 10/1 ث ، ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر .

**2-4-3 اختبار الرشاقة<sup>(1)</sup>:**

**اسم الاختبار :** الجري المتعرج على شكل (8) .

**الغرض من الاختبار :** قياس الرشاقة .

**الأدوات :**

(1) ريسان مجيد خريط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج1، دار الكتب والوثائق مطابع التعليم العالي ، 1989، ص91.

(1) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003، ص 329 - 330.

علب ريشة عدد خمسة أو خمسة أقماع أو شواخص ، ساعة توقيت ، مستطيل طوله (4,75م × 3م) داخل ملعب الريشة المنطقة الوسطية والخلفية للملعب ، تثبت أربعة قوائم أو أقماع عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

### مواصفات الأداء :

يقف المختبر عند خط البداية بجانب احد القوائم أو الأقماع الأربعة المحددة للمستطيل ، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المتعرج على شكل رقم (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث .

### شروط الاختبار :

- ❖ يجب إتباع خط السير المحدد بالشكل (18) وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة .
  - ❖ يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض .
  - ❖ يجب أن يؤدي المختبر (3) دورات كاملة .
  - ❖ يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث .

### **2-4-3-5 اختبار دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية :**

في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد أكملوا الإحماء وجاهزين لإجراء الاختبار ، علماً إن الدرجة الكلية للاختبار = (36) نقطة .

هدف الاختبار : قياس دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية .

الأدوات : (8) مضارب و20 علبة ريش نوع يونكس طبيعي وملعب قانوني متكامل واستمارة تسجيل .

**الإجراءات : 1-** يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للريشة الطائرة ، وكما موضح في الشكل (1) .

**2-** (12) ريشة تعطى لكل لاعب هجومية ودفاعية ، وعلى اللاعب أن يؤدي الضرب للريشة داخل الملعب الفردي سواء بخط مستقيم أو متقاطع .

**3-** تحتسب النقاط على ضوء مكان سقوط الريشة .

**4-** على المساعد أن يرمي الريش في منتصف المنطقة بين خطي النهاية للملعب للفردي والزوجي ، ويحق للاعب المختبر أن يرفض الريشة غير المنتظمة التي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها .

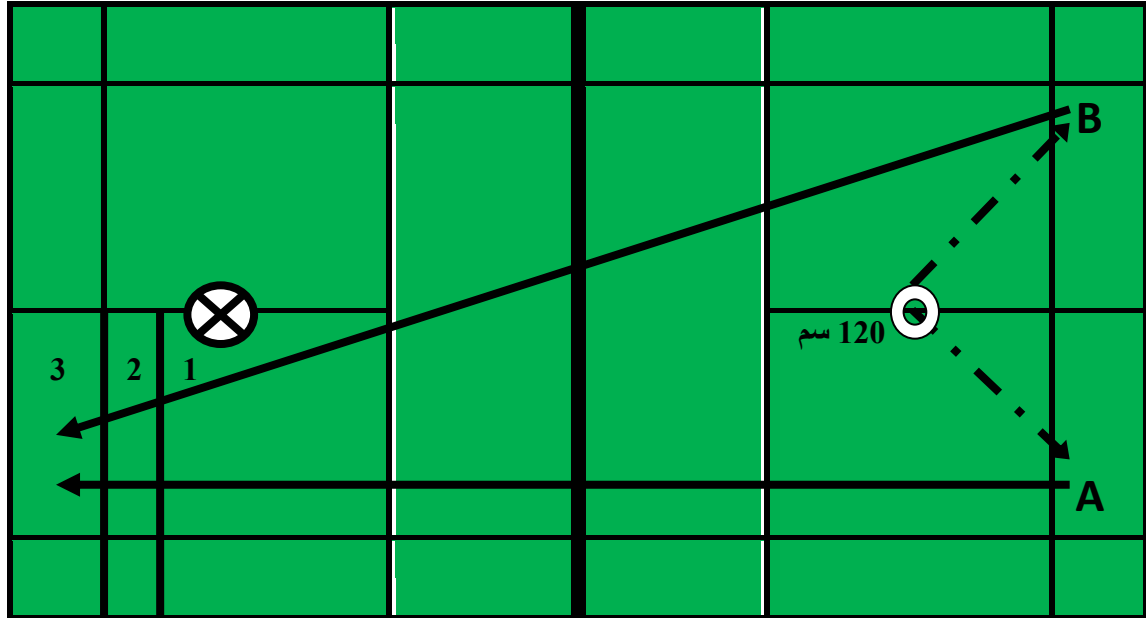
احتساب نقاط دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية : حسب نقاط المنطقة التي تسقط فيها الريشة.



## الشكل (1)

يوضح اختبار دقة أداء ضربة الإبعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية

### اختبار ضربة الإبعاد المستقيم (A) والمتقاطع (B) CLEAR



يبين مسار الريشة في الأداء الفني لمهارة ضربة الإبعاد الأمامي والمتقاطع

76.2 60

→ سير ضرب الريشة

المدرّب قياس منطقة 3 = 76.2 سم  
اللاعب ② منطقة 2 = 60 سم  
→ خط سير حركة اللاعب

**الغرض من الاختبار :** هو لتحديد دقة الأداء الفني لمهارة ضربة الإبعاد المستقيم والمتقاطع يكون اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي

الاستعداد لأداء المهارة تكون الفتحة ما بين القدمين هي (60 سم أو بما يلائم اللاعب). يقوم المدرّب بإرسال ريش إلى المنطقة المراد أداء المهارة منها وبالشكل الذي يحدد للاعب مسبقاً ويتم عرض الحالة وأدائها من قبل اللاعب قبل تنفيذه للاختبار – المنطقة ذات الحرف A تمثل الأداء الفني لضربة الإبعاد المستقيمة كما مبينة في الشكل (1).

المنطقة ذات الحرف B تمثل الأداء الفني لضربة الإبعاد المتقاطعة كما مبينة في الشكل (1).

عدد المحاولات هي خمس محاولات ودرجة الاختبار تصبح من (15) لان لكل محاولة درجة من ثلاثة ( 3 ، 2 ، 1 ) هذه الفقرة تشمل جميع الاختبارات .

#### 4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث ولغرض تلافي الأخطاء والمعوقات التي تظهر خلال إجراءات التجربة الرئيسية فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف 2018/8/10 وجرت هذه التجربة على ملاعب المركز التدريبي لاتحاد الريشة الطائرة العراقي في اربيل خلال المعسكر التدريبي ، وقد استعان الباحث بلاعبين لتأدية الاختبارات التوافقية والمهارية المحددة من قبل الباحث وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على الوقت الذي يستغرق لتنفيذ الاختبارات ومعرفة مدى

صلاحية الاختبارات للعينه والتأكد من سلامة وصلاحيه الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة وتدريب فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> واستخراج الأسس العلمية للاختبارات والجدول (3) يبين ذلك .

### جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده .	0.83	0.92
2	الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة 10 ثا	0.85	0.90
3	اختبار ركض 15 م عكس الإشارة	0.87	0.88
4	اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقاً لاختيار المثير .	0.87	0.89
5	اختبار دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية	0.85	-

### 5-4-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

تم إجراء تطبيق الاختبارات الرئيسية في يومي الجمعة والسبت الموافق 20 - 2018/4/21 ، على العينة الرئيسية والبالغ عددهم (8 لاعبين) يمثلون المنتخب الوطني العراقي للناشئين بالريشة الطائرة ، وتم الإجراء في اليوم الأول الاختبار الخاص بالقدرات التوافقية وفي اليوم الثاني أجريت الاختبارات الخاصة بدقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية .

### 5-2 وسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :-

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

(\*) فريق العمل المساعد :

- د.حذيفة ابراهيم (جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) .
- السيد حسين خضير / مدرب / اتحاد الريشة العراقي ( ) .
- السيد سمير عبد الحميد المشرف الاداري / اتحاد الريشة العراقي) .

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبارات متغيرات البحث وتحليلها :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبارات القدرات التوافقية ودقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية

المتغير	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ± ع	المهارة	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ± ع	قيمة معامل الارتباط		الدالة الإحصائية
						المحسوبة	الجدولية	
القدرة الانفجارية للرجلين (متر)	12.05	0.42	دقة اداء ضربة الابعاد ) CLEAR ( R الهجومية والدفاعية درجة	32.47	2.13	0.622	0.707	غير معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين (عدد/ث)	8.76	0.62				0.823		معنوي
الاستجابة الحركية (ثا)	2.9	0.67				0.791		معنوي
الرشاقة (ثانية)	13.34	1.08				0.883		معنوي

\* قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.707) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (6)

يبين جدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (12.05) وانحراف معياري (0.42) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية كانت (32.47) وانحراف معياري (2.13) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.622) وهي أقل من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.707) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هناك ارتباط غير معنوي بين القدرة الانفجارية للرجلين دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للناشئين بالريشة الطائرة .

كما يبين جدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين (8.76) وانحراف معياري (0.62) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية كانت (32.47) وانحراف معياري (2.13) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.823) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.707) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين القدرة الانفجارية للذراعين دقة اداء ضربة الابعاد ( CLEAR ) الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للناشئين بالريشة الطائرة .

كما يبين جدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاستجابة الحركية (2.9) وانحراف معياري (0.67) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية كانت (32.47) وانحراف معياري (2.13) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.791) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.707) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة .

كما يبين جدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (13.34) وانحراف معياري (1.08) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية كانت (32.47) وانحراف معياري (2.13) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.883) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.707) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الرشاقة ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للناشئين تحت 17 سنة بالريشة الطائرة .

### 2-3 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة أداء ضربة الابعاد الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة لإفراد العينة إلى إن هذه الصفة تؤثر على مستوى اللاعبين المهاري والبدني وإن القدرة الانفجارية تكمن في تحقيق لحظات زمنية قصيرة وأطول زمنية مناسبة مع تردد عالي في الحركات المتتالية والسريعة تساعد على دفع القوة وتناسب عكسيا في تغير زخم الجسم الذي يتناسب طرديا مع نوع الأداء<sup>(1)</sup>.

لذا يجب التأكيد على الاهتمام بتمرينات تتضمن القدرة الانفجارية لدى لاعبي الريشة الطائرة وبخاصة الاهتمام بالرجلين والتي لها تأثير كبير على مستوى أداء اللاعب لأنه يرتبط بالقوة الفعلية المستهدفة في أداء المهارة التي تختلف من لاعب إلى آخر .

ومن خلال جدول(4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوي بين اختبار القدرة الانفجارية للذراعين ودقة أداء الضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية ويعلل الباحث ذلك الارتباط المعنوي بتكامل

ومن خلال جدول(4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوي بين اختبار القدرة الانفجارية للذراعين ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة ويعلل الباحث هذا الارتباط المعنوي بتكامل القدرات البدنية عند لاعبي المنتخب الوطني العراقي للناشئين ويتمثل في اثر العضلات العاملة للذراعين لتحقيق النتائج الجيدة بحيث تعطي هذه الاختبارات مؤشراً جيداً على وجود قدرة انفجارية للذراعين تساعد في تحقيق النجاح في أداء هذه المهارات الخاصة بلاعب الريشة الطائرة خلال المنافسة لذلك يجب التأكيد على المدربين الاهتمام في تطوير هذه القدرة التوافقية المهمة والتي تساعد أفراد العينة إن يكونوا في المستوى الجيد من اجل تمكينهم من تطبيق الأداء بالشكل الصحيح والناجح فيزيد من مستواهم البدني والحركي والمهاري في الحاضر والمستقبل 0

كذلك ظهر إن هناك علاقة ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية ودقة أداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى وجود الخبرة السابقة لدى أفراد عينة البحث التي أدت إلى أن تكون استجاباتهم سر كل حالة من حالات اللعب داخل الملعب ، إذ أن الاستجابة المناسبة تتأثر بالمعلومات السابقة الأمر الذي جعلهم يستطيعون اختيار المواقف الملائمة عند الأداء المهاري

، لان سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب الريشة الطائرة فهو يحتاج إلى سرعة التحرك وإدراك ما سيقوم به اللاعب المنافس فضلاً عن أن الاستجابة الحركية تعد من القدرات التوافقية المهمة التي لا بد توافرها لدى لاعب الريشة الطائرة ولا سيما عند أدائه لضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة ، إذ أن الاستجابة الحركية هي إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه ، وهي قدرة اللاعب للاستجابة لمثيرات المحيط والتي يتم استلامها من قبل الأعصاب الحسية إلى قشرة الدماغ ثم ترسل إلى العضلات عن طريق الأعصاب الحركية والاستجابة لهذه المثيرات

وبأسرع ما يمكن ، وتعتمد الاستجابة الحركية على زمن رد الفعل الذي هو الفترة الزمنية بين المثير ولحظة بداية الاستجابة 0

وكما يظهر من الجدول (4) وجود علاقة ارتباط معنوي بين اختبار الرشاقة ودقة اداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة ويعلل الباحث وجود هذه العلاقة لأهمية الرشاقة في أداء كافة مهارات الريشة الطائرة وهي صفة مهمة للاعب وهذا ينعكس على نتائج المنافسات لذلك يجب التأكيد على ضرورة استخدام اختبارات وتمارين الرشاقة ضمن المنهج التدريبي للمدرب وذلك لان لاعب الريشة الطائرة الجيد يجب أن يتميز بكفاءة بدنية عالية فهو يعتمد على الحركة الانتقالية من خلال حركات الرجلين التي تساعد على التكامل مع القدرات الأخرى للأداء الأمثل ، وإن التوافق بين الحالات تغير الاتجاه التي تشملها اختبار الرشاقة والتي ترتبط مع ردود الأفعال التي يتعرض لها اللاعب اثناء اللعب تتكرر كثيراً في المباراة لذا يجب التأكيد على الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة لدى لاعب الريشة الطائرة من اجل الوصول إلى المستويات العليا في الاداء الفني الناجح .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يلي :

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرات التوافقية (القدرة الانفجارية للذراعين ، الاستجابة الحركية، الرشاقة) ودقة اداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة .
- 2- هنالك علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة اداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة .

##### 4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية الخاصة بلاعب الريشة الطائرة لما لها من دور مهم وأساسي في تطوير دقة اداء ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية بالريشة الطائرة .
- 2- ضرورة الاهتمام بالأداء المهاري وخاصة ضربة الابعاد (CLEAR) الهجومية والدفاعية باعتبارها احد الأساسيات في لعبة الريشة الطائرة كونها تؤدي بعدة اساليب لعب ومتنوعة وذلك بالتنوع في استخدام التمرينات الخاصة بمثل هذه المهارات 0
- 3- الاهتمام بالمناهج التدريبية المتكاملة والصحيحة وضرورة التأكيد على تكامل القدرات التوافقية ضمن الوحدات التدريبية 0

## تأثير برنامج تدريبي-غذائي - دوائي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لمرضى ارتفاع ضغط الدم بعمر 40-45 سنة

أ.د. عمار حمزة هادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

[ammarhadi\\_1976@yahoo.com](mailto:ammarhadi_1976@yahoo.com)

### الملخص:

هدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي-غذائي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لمرضى ارتفاع ضغط الدم، حدد الباحث العينة وهم مرضى ارتفاع ضغط الدم والبالغ عددهم (30) مريض وبأعمار 40-45 سنة ممن لا يعانون من امراض جانبية مثل الفشل القلبي او الفشل الكلوي، وقسم الباحث العينة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة 15 مريض، وتم إدخال المتغير التجريبي باستعمال البرنامج التدريبي - الغذائي - الدوائي على المجموعة التجريبية كما تم ابقاء المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل الطبيب المعالج لحالتهم وهي تناول الدواء فقط، وقد استنتج الباحث بأن تمارين الانتقال مرافقة مع التغذية الصحية والدواء المنظم للضغط ذات تأثير كبير في تحسين مستوى ضغط الدم العالي والواطئ ونبضات القلب ونسبة التشبع الاوكسجيني ونسبة الكولسترول بالدم وكيل سيقان وتراسيس سيقان وكيل ذراع وتراسيس ذراع للأشخاص المصابين بضغط الدم العالي وأرجاعهم إلى الحالة الطبيعية أو شبه الطبيعية.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي - غذائي - دوائي، المتغيرات الفسيولوجية، ارتفاع ضغط الدم.

### Abstract:

The objective of the study is to identify the effect of a training program on some physiological variables for patients with high blood pressure. (30) Patients with high blood pressure aged 40-45 years who do not suffer from side effects such as heart failure or kidney failure participate in present study, participants were divided into two groups experimental and control groups, each group consists of 15 patients. The experimental group used the training – alimantal – medicinal program while the control group was kept in the same manner as the physician. Study concluded that weight training accompanied with healthy nutrition and controlled medicine of pressure has a significant effect in improving the level of high blood pressure, heartbeat, the ratio of oxygen saturation, blood cholesterol level, legs curl, legs traipses, arm biceps and arm traipses for people with high blood pressure and return them to normal or semi-natural.

**Keywords:** Training – alimantal – medicinal program, physiological changes, hypertension

## 1. المقدمة:

ارتفاع ضغط الدم يعد تحدي مهم جداً للصحة العامة من حيث التطور الاقتصادي وتطور البلدان<sup>(31)</sup>، وهو أحد أمراض العصر الواسعة الانتشار ويقدر معدل المصابين به أكثر من واحد بليون مصاب في مختلف أنحاء العالم، وأن نسبة الوفاة تقدر بحوالي 7.1 مليون وفاة بالسنة الواحدة<sup>(32)</sup>. تكمن خطورة هذا المرض بأنه يعتبر السبب الرئيسي لكثير من أمراض القلب والشرابين وإذا أهمل علاجه يؤدي الى مضاعفات خطيرة قد تنتهي بالعجز أو الوفاة.

نشرت منظمة الصحة العالمية نسب انتشار ارتفاع ضغط الدم بين سكان العراق البالغين، حيث سجلت دراسة لعام 2008، أن نحو 40% من فئة 25 سنة فما فوق يمثلون 40% من عدد السكان، يعانون من ارتفاع ضغط الدم، مشيرة إلى أن "نسبة الانتشار عالية بين الذكور أكثر من الإناث، وكشفت أن ارتفاع ضغط الدم يتسبب بحوالي 50% من مجموع الوفيات في العراق الناتجة عن الأمراض غير المعدية، فضلاً عن كون ارتفاع ضغط الدم هو المساهم الرئيسي في الإصابة بأمراض غير معدية أخرى، والتي عدته وباءً عالمياً<sup>(33)</sup>.

العديد من الدراسات وجدت علاقات معنوية بين ارتفاع ضغط الدم والعمر والتدخين وعدم ممارسة الرياضة، الاخير يعد مهم لأنه المسؤول عن حالات مرضية مزمنة متنوعة ومن ضمنها ضغط الدم<sup>(34)</sup>، الذي مازال غامض وأن علاجه لا يمثل حلاً جذرياً للمشكلة بل يعمل على تخفيفه فقط مما يضطر المريض إلى تناول العلاج الخافض للضغط بصفة مستمرة وفي الغالب طوال الحياة وإن التوقف عن العلاج يؤدي إلى ارتفاع الضغط مرة أخرى ولهذا حاول العلماء لأكتشاف طرق علاجية بديلة غير مؤثرة في جسم الانسان ومنها تغير نمط الحياة واستخدام التمارين الرياضية والحمية الغذائية الصحية المصحوبة بالماء وهذه الطرق تساهم في حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد وتقليل لزوجة الدم وبالتالي خفض ضغط الدم<sup>(35)(36)</sup>، (Barengo et al., 2004) وجدوا أن الاشخاص السمان أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع وأن التمارين الرياضية ذات اهمية لكلا النمطين السمين والنحيف وأنها تساهم مع الحمية الغذائية

31- Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Whelton PK, He J. Worldwide prevalence of hypertension: a systematic review. *J Hypertens* 2004;22(1):1-9.

32- World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2002. <http://www.who.int/whr/2002>.

33- <https://www.alsumaria.tv/mobile/news>

34- Booth FW, Gordon SE, Carlson CJ, Hamilton MT. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *J Appl Physiol* 2000;88(2):774-87.

35- Leiter LA, Abbott D, Campbell NR, Mendelson R, Ogilvie RI, Chockalingam A. Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 2. Recommendations on obesity and weight loss. *CMAJ* 1999;160(suppl9):S7-S11.

36- Hagberg JM, Park JJ, Brown MD. The role of exercise training in the treatment of hypertension. An update. *Sports Med* 2000;30:193-206.



الصحيحة في علاج الكثير من المشاكل ومنها ارتفاع ضغط الدم<sup>(37)</sup>، عمار حمزة (2009) وجد ان ممارسة النشاط البدني او الحركي مع استخدام برنامج غذائي صحيح لبضع شهور يؤدي إلى خفض ضغط الدم الانقباضي بعدد 11 نقطة والانبساطي بعدد 9 نقاط ومن المهم اختيار نوع التمرين الذي يستمتع الفرد بأدائه حتى يتم الاستمرار به، وقد اكد ان الافراد المدربين والذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ويتناولون غذاء صحي متزن تكون نسبة الاصابة لديهم بارتفاع ضغط الدم اقل مقارنة مع غير المتدربين<sup>(38)</sup>.

وتكمن مشكلة البحث بأن معظم الدراسات السابقة التي ذكرت تشير إلى عدم استخدام البرامج التدريبية ذات الشد العالية وعدم استخدام الانتقال مع مرضى ضغط الدم إلى أن الباحث حاول الخوض بهذا المجال لمعرفة صحة النظرية التي ذكرت ذلك ومن هنا هدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي - غذائي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لمرضى ارتفاع ضغط الدم، أما أهمية البحث فجاءت لتكون الاولى من نوعها في الخوض بعالم التدريب (باستخدام الانتقال) مع التغذية الصحيحة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم.

## 2. إجراءات البحث:

### 1.2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي إذ يتم المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية للتأكد من حصول التحسن للمجموعة الواحدة بالاختبارات المحددة وبعدها يتم المقارنة بين المجموعتين بالاختبارات البعدية والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث.

### الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	البرنامج التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	ضغط الدم العالي، ضغط الدم الواصل، معدل نبضات القلب، نسبة التشبع الاوكسجيني، نسبة الكوليسترول بالدم، كيل سيقان، تراسبس سيقان، كيل ذراع، تراسبس ذراع.	استخدام البرنامج التدريبي الغذائي الدوائي	نفس الاختبارات القبلية ويتم مقارنتها مع المجموعة الضابطة.
المجموعة الضابطة	نفس الاختبارات السابقة	الاعتماد على الدواء	نفس الاختبارات القبلية

37- Hu G, Barengo NC, Tuomilehto J, Lakka TA, Nissinen A, Jousilahti P. Relationship of physical activity and body mass index to the risk of hypertension: a prospective study in Finland. *Hypertension* 2004;43(1):25-30.

38- عمار حمزة هادي. تأثير التمارين الرياضية وشرب الماء في ضغط الدم، مجلة كلية العلوم، 2009، ص 85-96.

## 2.2 مجتمع البحث وعينته:

يعد المجتمع المحور الأساس في عمل الباحث وهي إحدى النقاط الأساسية والمهمة في مجال البحث العلمي، لذا حدد الباحث المجتمع وهم مرضى ارتفاع ضغط الدم أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (30) مريض وبأعمار 40-45 سنة ممن لا يعانون من أمراض جانبية مثل الفشل القلبي أو الفشل الكلوي، وقسم الباحث العينة عشوائياً بطريقة جداول الأرقام العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة 15 مريض، وتم إدخال المتغير التجريبي باستعمال البرنامج التدريبي - الغذائي - الدوائي على المجموعة التجريبية كما تم إبقاء المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل الطبيب المعالج لحالتهم وهي تناول الدواء فقط.

قبل البدء بالبرنامج التدريبي الغذائي الدوائي للعينة التجريبية تم احتساب التجانس بين المجموعتين في بعض المتغيرات المذكورة في الجدول (2).

## جدول (2)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	42.3	40.00	3.37	0.53
الطول	سم	174.16	172.00	2.14	0.71
الوزن	كغم	83	80.00	4.13	0.63

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيم معامل الالتواء من أجل تجانس العينة، ولما كانت جميع قيم معامل الالتواء أقل من (-1 إلى +1) فهذا يدل على أن التوزيع كان اعتدالياً وأن أفراد العينة متجانسة.

وبعد أن تم التجانس عمل الباحث على تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (15) مريض لكل مجموعة ولغرض إجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث استخدم الباحث اختبار T-test وكانت النتائج كما في جدول (3).

## جدول (3)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
ضغط الدم العالي	ملم/زئبق	16.3	2.2	16.5	2.3	0.88	غير معنوي
ضغط الدم الواطئ	ملم/زئبق	10	1.02	10.4	1.06	1.12	غير معنوي
معدل نبضات القلب اثناء الراحة	ضربة/دقيقة	79.3	4.2	79.5	5.3	0.89	غير معنوي

نسبة التشبع الأكسجيني	نسبة مئوية	90	5.3	91	5.7	0.92	غير معنوي
نسبة الكوليسترول بالدم	ملغم/ 100 مللتر	161.5	6.3	161.3	6.1	0.73	غير معنوي
كيل سيقان	كغم	10	2.7	10	2.7	0.65	غير معنوي
تراسبس سيقان	كغم	15	3.1	15	3.1	0.89	غير معنوي
كيل ذراع	كغم	15	2.4	15	2.4	0.73	غير معنوي
تراسبس ذراع	كغم	10	1.6	10	1.6	0.82	غير معنوي

قيمة T عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) هي 2.07.

يتبين من الجدول (3) أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات المدروسة لأن قيم T المحسوبة أقل من الجدولية.

## 2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي صيني الصنع نوع XPN.
- شريط قياس الطول.
- جهاز الكتروني لقياس الضغط/ صيني الصنع نوع SPS.
- سماعة طبية.
- جهاز قياس ضربات القلب/ صيني الصنع.
- أجهزة مختبرية مختلفة.
- جهاز قياس التشبع الأكسجيني عدد 5.
- كرسي عدد 5.
- جهاز حاسوب (Laptop) نوع (Dell) صيني الصنع عدد (1).

## 2.4 الإجراءات الميدانية للبحث:

### 2.4.1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث بالاعتماد على المصادر العلمية وخبرة الباحث لأنه من ذوي الاختصاص والمتغيرات هي:

- ضغط الدم العالي
- ضغط الدم الواطئ
- معدل نبضات القلب

- نسبة التشبع الاوكسجيني
- نسبة الكولسترول بالدم
- كيل سيقان
- تراسبس سيقان
- كيل ذراع
- تراسبس ذراع.

#### 2.4.2 تحديد القياسات والاختبارات وتوصيفها:

بعد تحديد متغيرات البحث تم تحديد القياسات والاختبارات التي تتناسب متغيرات البحث، والجدول (4) يبين الاختبارات والقياسات.

#### الجدول (4)

يبين الاختبارات والقياسات

ت	المتغيرات	القياس/الاختبار
1	ضغط الدم العالي والواطئ	جهاز قياس الضغط
2	معدل ضربات القلب	جهاز بولس اوكسيمتر
3	نسبة التشبع الاوكسجيني	جهاز بولس اوكسيمتر
4	نسبة الكولسترول بالدم	جهاز مختبري
5	كيل سيقان	جهاز كيل Fitness life
6	تراسبس سيقان	جهاز تراسبس Fitness life
7	كيل ذراع	بار مستقيم + اوزان
8	تراسبس ذراع	بار مستقيم + اوزان

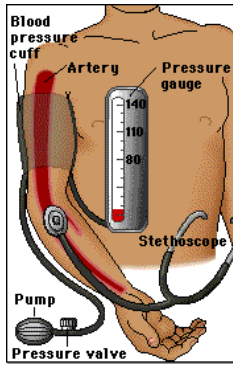
ومن اجل التعرف على كيفية أداء وطريقة تسجيل وخطوات تنفيذ القياسات والاختبارات كان لابد من عرضها على شكل خطوات وكالاتي:

#### أولاً: قياس ضغط الدم العالي والواطئ:

- طريقة إجراء القياس: مقياس ضغط الدم هو جهاز يستخدم لقياس ضغط الدم، الذي يتألف من سوار قابل للنفخ للحد من تدفق الدم، مقياس ضغط زئبقي ميكانيكي، منفاخ، وصمام تحكم. مقاييس ضغط الدم اليدوية تستخدم بالاقتران مع سماعة الطبيب الكيفية في البشر إذ يوضع السوار بشكل سلس ومريح حول الذراع على نفس الارتفاع الرأسي للقلب بشكل تقريبي في حين أن الشخص يجلس وذراعه مسترخية ومدعومة ومن الضروري اختيار الحجم الصحيح للسوار بالنسبة للمريض فالحجم الصغير جدا يعطي نتائج عالية جدا في

الضغط في حين الحجم الكبير جدا يعطي نتائج منخفضة جدا ويتم البدء بنفخ السوار إلى أن يغلق الشريان تماما ويسمع الشريان الذراعي عند مفصل المرفق بواسطة السماعة ثم يتم تخفيف الضغط ببطء حالما يهبط الضغط في السوار يسمع اصوات متقطعة == (اصوات كروتكوف) == عندما يبدأ تدفق الدم مرة أخرى في الشريان، الضغط المسجل عند بدأ هذا الصوت هو الضغط الانقباضي ويخف الضغط أكثر حتى تختفي الأصوات ويسمى عندئذ بالضغط الانبساطي، وقد تم إجراء القياس من خلال جلوس المريض وكما موضح بالشكل (1) والذراع بشكل مرتخية لأعطاء نتائج صحيحة. علماً أن وحدة القياس هي ملم/زئبق.

- التسجيل: من خلال مراقبة الزئبق في العمود وأثناء تخفيف ضغط الهواء بواسطة صمام التحكم، يمكن قراءة قيم ضغط الدم (مم زئبق). ذروة الضغط في الشرايين خلال [الدورة القلبية] هو الضغط الانقباضي، والضغط الأدنى (في طور الراحة للدورة القلبية) هو الضغط الانبساطي. يتم استخدام السماعة في الأسلوب السماعي، الضغط الانقباضي (المرحلة الأولى) يحدد مع أول صوت من أصوات كروتكوف المستمرة، والضغط الانبساطي يحدد في اللحظة التي تختفي فيها أصوات كروتكوف (المرحلة الخامسة) والشكل (2) توضح تفاصيل الجهاز علماً أن الاختبار أجريه قبل وبعد البرنامج التدريبي وخلال الراحة<sup>(39)</sup>.



شكل (1) يبين طريقة قياس ضغط الدم العالي والواطي شكل (2) يوضح أجزاء الجهاز

ثانياً: اختبار معدل ضربات القلب:

- طريقة إجراء القياس: تم قياس معدل ضربات القلب قبل وبعد البرنامج التدريبي ويتم قياس معدل ضربات القلب بنفس جهاز التشيع الاوكسجيني من خلال جلوس الفرد على كرسي بارتفاع (40) سم بحيث تكون القدمان ملامستين للأرض ويكون الظهر مستنداً إلى ظهر الكرسي وبشكل مستقيم والذراع فوق مصطبة ويتم إدخال إصبع السبابة في جهاز الفحص لمدة (3) ثواني أو أكثر حتى تستقر النتيجة التي تظهر على شاشة الجهاز لمعرفة معدل ضربات القلب.

- التسجيل: يتم تسجيل القيم التي تظهر على شاشة الجهاز<sup>(40)</sup>.

39- <http://ar.wikipedia.org/wiki>

40- Stuart RJ Jr, Ellestad MH, (1980). National survey of exercise stress testing facilities. Chest, 77:94-7.

ثالثاً: قياس نسبة التشبع الاوكسجيني<sup>(41)</sup>:

- طريقة إجراء القياس: تم قياس نسبة التشبع الاوكسجيني قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال استخدام جهاز **pulse oximeter** والموضح في الشكل (3) وهو جهاز صغير يوضع في اصبع السبابة ويعد من الأجهزة الحديثة والمعتمدة في الكثير من المختبرات السريرية المتخصصة ونتائجه ذات دقة عالية. وقد تم قياس نسبة التشبع الاوكسجيني بنفس طريقة قياس معدل ضربات القلب.
- التسجيل: يتم تسجيل القيم التي تظهر على شاشة الجهاز.



شكل (3) يوضح طريقة قياس نسبة التشبع الاوكسجيني ومعدل ضربات القلب

رابعاً: قياس نسبة الكوليسترول بالدم<sup>(42)</sup>:

- طريقة إجراء القياس: تم سحب كمية من الدم الوريدي من قبل الباحث لمعرفة نسبة الكوليسترول الكلي وأخذه إلى المختبر لأجراء عملية التحليل وأعطاه النتيجة النهائية.



شكل (4) يوضح طريقة سحب الدم الوريدي من ذراع المريض

41- Soguel SN, et al., (1996). Oxygen saturation during daily activities in chronic obstructive pulmonary disease. *Eur.Respir.J.* 9:2584-9.

42- Hambrecht, R., Fiehn, E., Weigl, C., Gielen, S., Hamann, C., Kaiser, R. et al. (1998) Regular physical exercise corrects endothelial dysfunction and improves exercise capacity in patients with chronic heart failure. *Circulation* 98: 2709–2715.

خامساً: اختبار كيل سيقان<sup>(43)</sup>:

- طريقة إجراء القياس: تم قياس قوة الرجلين للعضلة الفخذية الخلفية قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال استخدام جهاز كيل السيقان والموضح في الشكل (5) وهو جهاز يستخدم من قبل لاعبي الحديد ويعد من الأجهزة الحديثة والمعتمدة في الكثير من القاعات الرياضية.
- التسجيل: يتم تسجيل الوزن الذي يرفعه المريض ولمرة واحدة.



شكل (5) يوضح جهاز كيل سيقان وطريقة الاختبار

سادساً: اختبار تراسبس سيقان<sup>(44)</sup>:

- طريقة إجراء القياس: تم قياس قوة الرجلين للعضلة الفخذية الامامية قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال استخدام جهاز تراسبس السيقان والموضح في الشكل (6) وهو جهاز يستخدم من قبل لاعبي الحديد ويعد من الأجهزة الحديثة والمعتمدة في الكثير من القاعات الرياضية.
- التسجيل: يتم تسجيل الوزن الذي يرفعه المريض ولمرة واحدة.



شكل (6) يوضح جهاز تراسبس سيقان وطريقة الاختبار

43- <https://www.fitnessyard.com>44- <https://www.egyfitness.com/triceps>



سابعاً: اختبار كيل ذراع<sup>(45)</sup>:

- طريقة إجراء القياس: تم قياس قوة الذراعين لعضلة البايسبس قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال استخدام البار مع اوزان مختلفة والموضح في الشكل (7) وهو يستخدم من قبل لاعبي الحديد ومعتمد في الكثير من القاعات الرياضية.
- التسجيل: يتم تسجيل الوزن الذي يرفعه المريض ولمرة واحدة.



شكل (7) يوضح طريقة اختبار كيل ذراع

ثامناً: اختبار تراسبس ذراع<sup>(46)</sup>:

- طريقة إجراء القياس: تم قياس قوة الذراعين لعضلة التراسبس قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال استخدام البار مع اوزان مختلفة والموضح في الشكل (8) وهو يستخدم من قبل لاعبي الحديد ومعتمد في الكثير من القاعات الرياضية.
- التسجيل: يتم تسجيل الوزن الذي يرفعه المريض ولمرة واحدة.



شكل (8) يوضح طريقة اختبار تراسبس ذراع

45- <https://www.fitnessyard.com>46- <https://www.egyfitness.com/triceps>

### 3.4.2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء الموافق 2018/3/7 الساعة العاشرة صباحاً واستمرت لمدة أسبوع على عينة استطلاع بواقع 3 مريضاً من المصابين بمرض ضغط الدم العالي وتم استبعادهم عن التجربة الرئيسية لعدم قدرتهم على التواصل والاستمرار مع اجراءات البحث، حيث هدفت التجربة الاستطلاعية لمعرفة.

- مدى قابلية المرضى لتطبيق الاختبارات.
  - طريقة وقابلية المرضى باستعمال الاجهزة.
  - مدى صلاحية الاختبارات للعينة.
  - مدى صلاحية الأجهزة المستعملة في الدراسة الحالية.
  - مدى تفهم عينة البحث للاختبارات والقياسات المستخدمة.
- وبذلك قد حققت التجربة الاستطلاعية الاهداف المطلوبة.

### 4.4.2 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم الجمعة المصادف 2018 / 3 / 23 في قاعة الملوك في مركز محافظة بابل بعد أن تم إعطاء الباحثين بعض التوجيهات العامة للعينة عن أهمية البحث وتم تنفيذ الاختبارات أمام عينة البحث والتأكيد على آلية الأداء الصحيح لكل اختبار، بعدها تم البدء بإجراء الاختبارات الساعة العاشرة صباحاً واستمرت ليومين وبالآتي:

اليوم الأول: تم اجراء ضغط الدم العالي والواطئ ومعدل ضربات القلب ونسبة التشبع الاوكسجيني ونسبة الكولسترول بالدم.

اليوم الثاني: تم فيه اختبار كيل السيقان وتراسبس سيقان وكيل ذراع وتراسبس ذراع.

### 5.4.2 التجربة الرئيسية:

أعد الباحث برنامج تدريبي لمرضى ضغط الدم العالي كما موضح في ملحق (1) باستخدام تمارين كمال الاجسام وقد اشتمل البرنامج التدريبي على تمارين متنوعة ومنها (الجري على الجهاز، ركوب الدراجة الثابتة، التمارين صدر، تمارين ذراعين، تمارين أكتاف، تمارين بطن، تمارين ظهر، تمارين أرجل) والهدف هو تحسين ضغط الدم.

بدأت التجربة الرئيسية للمجموعتين يوم الاحد الموافق 2018/3/25 وقد حضره المرضى لمدة ساعة للدورة التعريفية التي اجريت في قاعة الملوك في مركز محافظة بابل وتم فيها التحدث عن البرنامج التدريبي وعن كيفية تنفيذ التمارين والأجهزة الضرورية التي يجب أن تتوفر، وتم إعداد تقويم خاص لكتابة كل ما يتعلق بالتدريب اليومي الذي نفذه المشاركون في المجموعة التجريبية الأولى بينما المجموعة الثانية لم يتم متابعتها ولكن تم توجيهها في بداية البرنامج فقط، وقد أكمل أفراد المجموعتين (90) دقيقة تدريب بالاسلوب الفكري المنخفض الشدة إلى المرتفع الشدة من (50-90%)، وب (16-3) تكراراً للمجموعة الواحدة وتم تحديد

التكرارات اعتماداً على قابلية المريض من خلال تسجيل عدد التكرارات الكلية حتى نفاذ الجهد والتي تعد شدة (100%) وتم تسجيل الفترة الزمنية للتكرارات الكلية أيضاً للاستفادة منها في معرفة زمن كل تكرار، وتم استخراج الوسط الحسابي لمعرفة عدد التكرارات التي تقابل الشدة التي يبدأ بها المريض ومثال على ذلك (إذا كان عدد التكرارات الكلية حتى استنفاد الجهد التي يؤديها المريض في زمن غير محدد هي 20 تكرار هذا يعني الشدة 100%، أما إذا كانت 10 تكرارات فهذا يعني الشدة 50%)، (3) مجموعة للتمرين الواحد، وفترة الراحة بين تمرين وآخر (2-3) دقيقة ومجموعة وأخرى (10-20) ثانية ولقد اعتمد الباحثين شعور المريض بالتعب كمؤشر لتحديد فترات الراحة البينية، ولمدة 5-6 أيام بالأسبوع، والمدة الكلية للبرنامج كانت (8) أسبوع.

#### 6.4.2 البرنامج الغذائي:

تم وضع برنامج غذائي متوازن للمجموعة التجريبية يتضمن انواع من اللحوم الحمراء والبيضاء بالإضافة إلى البيض والاجبان والفواكه والخضروات والرز والبقوليات كما موضح في ملحق (2) أما افراد المجموعة الضابطة بقيت تمارس حياتها بشكل طبيعي.

#### 7.4.2 الكورس الدوائي:

بعد مراجعة أحد الاطباء في محافظة بابل وفحص العينة بشكل دقيق تم الاتفاق على اعطائهم دواء منظم للضغط وهو هيبيرل مع أسبرين وذلك لعدم التعرض إلى الجلطة خلال فترة التدريب وتكون كمية الدواء عبارة عن قرص واحد من دواء المسمى بالهيبيرل وقرص واحد من الاسبرين، على أن تأخذ المجموعة التجريبية الحبوب بين يوم وآخر اي اذا تناول اللاعب الدواء اليوم ثاني يوم لن يتناول اي دواء وهكذا حتى انتهاء التجربة بينما المجموعة الضابطة تستمر بتناول الدواء يومياً حتى أنتهاء التجربة.

#### 8.4.2 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين المصادف 21 / 5 / 2018 في قاعة الملوك في مركز محافظة بابل وبنفس أسلوب الاختبارات القبلية وهي كالآتي:  
اليوم الأول: تم اجراء ضغط الدم العالي والواطى ومعدل ضربات القلب ونسبة التشبع الاوكسجيني ونسبة الكولسترول بالدم.

اليوم الثاني: تم فيه اختبار كيل السيقان وتراسبس سيقان وكيل ذراع وتراسبس ذراع.

#### 5.2 التحليل الاحصائي:

أستخدم الباحث في البحث الحالي القوانين الاتية:

- اختبار **T-test** للعينات المترابطة وغير المترابطة

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الوسيط

- معامل الالتواء.

### 3. عرض ومناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (5) وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (14) عندما تكون قيمة T الجدولية 2.57 وهذا يدل على وجود تحسن في متغيرات قيد الدراسة.

#### جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T للعينات المترابطة في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		قيمة T	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
ضغط الدم العالي	ملم/زئبق	16.3	2.2	12.4	0.29	3.18	معنوي
ضغط الدم الواطئ	ملم/زئبق	10	1.02	8.3	0.37	2.93	معنوي
معدل نبضات القلب اثناء الراحة	ضربة/ دقيقة	79.3	4.2	77.2	3.04	2.59	معنوي
نسبة التشبع الاوكسجيني	نسبة مئوية	90	5.3	92	6.06	2.61	معنوي
نسبة الكولسترول بالدم	ملغم/100 مللتر	161.5	6.3	158.3	5.36	3.12	معنوي
كيل سيقان	كغم	10	2.7	20	3.7	3.38	معنوي
تراسبس سيقان	كغم	15	3.1	30	4.7	4.12	معنوي
كيل ذراع	كغم	15	2.4	30	3.73	3.26	معنوي
تراسبس ذراع	كغم	10	1.6	25	2.34	2.83	معنوي

قيمة T عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) هي 2.57.

يتبين من الجدول (5) أن جميع قيم مستوى دلالة الاختبار أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات المبحوثة ولصالح البعدية وكما يأتي:

- في متغير ضغط الدم العالي: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.18) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في متغير ضغط الدم الواطئ: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.93) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في متغير معدل نبضات القلب اثناء الراحة: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.59) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في متغير نسبة التشبع الاوكسجيني: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.61) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في متغير نسبة الكولسترول بالدم: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - أما في متغير اختبار كيل سيقان: كانت قيمة (T) المحسوبة (3.38) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في متغير اختبار تراسبس سيقان: كانت قيمة (T) المحسوبة (4.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في اختبار كيل ذراع: بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
  - في اختبار تراسبس ذراع: بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.83) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.
- اظهر جدول (5) بوجود تطور حاصل في المتغيرات المبحوثة والتي يفسرها الباحث إلى البرنامج التدريبي الذي تظمن تمرينات الانتقال بالاسلوب الفكري منخفض الشدة التي استهدفت تحسين عمل عضلات الجذع العلوي والسفلي وذلك من خلال أداء تكرارات وفترات راحة مناسبة لقابلية المريض والتخطيط العلمي المبرمج للوحدات التدريبية المستخدمة الأمر الذي أدى إلى هذا التطور، وقد اكدت الجمعية البريطانية

للأمراض المزمنة بأن البرامج التدريبية تزيد من تحسن القوة وتحمل العضلات الجسم وبالتالي تحسين القابلية البدنية وضغط الدم<sup>(47)</sup>، وقد وجد فرانسكو وآخرون بأن تدريب القوة العضلية وتحمل العضلي لمدة شهرين فاكثر يؤدي إلى تحسين قوة وتحمل العضلات الطرفية لمرضى ضغط الدم<sup>(48)</sup>، في حين وجد ثوماس وآخرون بأن استخدام برامج التدريب التي تتضمن تمارين للأطراف العليا والسفلى بالانقال تؤدي إلى تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي وبالتالي ضغط الدم<sup>(49)</sup>.

وقد ساهم البرنامج التدريبي باستخدام تمارين الانقال إلى تحسين قوة وحجم العضلات والتي انعكست بشكل دقيق في تحسن ضغط الدم العالي والواطئ ونسبة الكوليسترول بالدم بالإضافة إلى التشبع الاوكسجيني، وقد وجد ويب بأن تمارين الانقال للأطراف السفلى والعليا تؤدي إلى تحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري وتزيد من قوة العضلات لمرضى ضغط الدم وتقلل نسبة الكوليسترول بالدم وتزيد من التبادل الغازي مما يحسن نسبة الاوكسجين بالدم<sup>(50)</sup>، ويرى هارفر وآخرون بأن تمارين الانقال واللياقة البدنية الخاصة بالأطراف العليا والسفلى تحسن من ضغط الدم والقابلية البدنية وتساعد على تباطؤ تدهور الحالة الصحية<sup>(51)</sup>.

أن الالتزام بالغذاء الصحي واستخدام شدد منخفضة أثناء التدريب يؤدي إلى تحسين في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لمرضى ضغط الدم<sup>(52)</sup>، ويرى الباحث أن تحسن ضغط الدم وباقي المتغيرات الفسلجية لأفراد المجموعة التجريبية جاء نتيجة الالتزام العالي بالبرنامج الغذائي والدوائي الذي تم اعداؤه بشكل يلائم عمرهم وقابلياتهم البدنية والبرنامج التدريبي المطبق عليهم.

47- British Thoracic Society, (2001). Pulmonary rehabilitation, Thorax, 56:827-83.

48- Francisco, O. et al., (2002). Comparison of Effects of Strength and Endurance Training in Patients with Asthma, Am J Respir Crit Care Med, 166:669-674.

49- Thomas A. et al., (2000). Respiratory Muscle Endurance Training in Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Impact on Exercise Capacity, Dyspnea, and Quality of Life, Am J Respir Crit Care Med, 162. pp 1709-1714.

50- Webb KA., (1993). Exertional breathlessness in patients with Asthma: the role of lung hyperinflation, Am Rev Respir Dis, 148:1351-1357

51- Harver A, et al., (1989). Targeted inspiratory muscle training improves respiratory muscle function and reduces dyspnea in patients with COPD, Ann Intern Med, 111:117-124

52- Howley, E.T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(6), S364-369.

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T للعينات المترابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة T	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
ضغط الدم العالي	ملم/زئبق	16.5	3.3	14.8	2.21	2.97	معنوي
ضغط الدم الواطئ	ملم/زئبق	10.4	1.06	9.4	1.2	2.95	معنوي
معدل نبضات القلب	ضربة/دقيقة	79.5	5.3	78.2	4.8	2.89	معنوي
نسبة التشبع الاوكسجيني	نسبة مئوية	91	5.7	91	5.7	0.87	غير معنوي
نسبة الكوليسترول بالدم	ملغم/100 مللتر	161.3	6.1	160.5	5.21	0.92	غير معنوي
كيل سيقان	كغم	10	2.7	10	2.7	1.78	غير معنوي
تراسبس سيقان	كغم	15	3.1	15	3.1	1.87	غير معنوي
كيل ذراع	كغم	15	2.4	15	2.4	1.49	غير معنوي
تراسبس ذراع	كغم	10	1.6	10	1.6	1.63	غير معنوي

قيمة T عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) هي 2.57.

- في متغير ضغط الدم العالي: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.97) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

- في متغير ضغط الدم الواطئ: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.95) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

- في متغير معدل نبضات القلب اثناء الراحة: كانت قيمة (T) المحسوبة (2.89) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.



- في متغير نسبة التشبع الاوكسجيني: كانت قيمة (T) المحسوبة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
  - في متغير نسبة الكوليسترول بالدم: كانت قيمة (T) المحسوبة (0.92) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
  - أما في متغير اختبار كيل سيقان: كانت قيمة (T) المحسوبة (1.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
  - في متغير اختبار تراسبس سيقان: كانت قيمة (T) المحسوبة (1.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
  - في اختبار كيل ذراع: بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.49) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
  - في اختبار تراسبس ذراع: بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.63) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وقيمة (T) الجدولية هي (2.57) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- يتضح من الجدول (6) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (14) عندما تكون قيمة T الجدولية 2.57 في بعض المتغيرات ومنها ضغط الدم العالي والواطى ومعدل ضربات القلب ولكن ليس بالحدود المطلوبة لعلاج المرض أما في باقي المتغيرات لم يظهر تحسن مما يؤدي إلى عدم الاطمئنان على حيات أفراد المجموعة الضابطة والذين يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالجلطة أو أي عارض مرضي آخر متعلق بمتغيرات قيد الدراسة ويحتاجون الى تغير الدواء أو ممارسة الرياضة.

#### جدول (7)

يبين الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المدروسة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
ضغط الدم العالي	ملم/زئبق	12.4	0.29	14.8	2.21	3.08	معنوي
ضغط الدم الواطى	ملم/زئبق	8.3	0.37	9.4	1.2	4.13	معنوي
معدل نبضات القلب	ضربة/دقيقة	77.2	3.04	78.2	4.8	4.12	معنوي
نسبة التشبع الاوكسجيني	نسبة مئوية	92	6.06	91	5.7	3.93	معنوي
نسبة الكوليسترول بالدم	ملغم/100 مللتر	158.3	5.36	160.5	5.21	3.82	معنوي

كيل سيقان	كغم	20	3.7	10	2.7	4.07	معنوي
تراسبس سيقان	كغم	30	4.7	15	3.1	3.85	معنوي
كيل ذراع	كغم	30	3.73	15	2.4	4.04	معنوي
تراسبس ذراع	كغم	25	2.34	10	1.6	4.01	معنوي

قيمة T عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) هي 2.07.

يتضح من الجدول (7) وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (28) عندما تكون قيمة T الجدولية 2.07 وهذا يدل على وجود تحسن في المتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

تشير نتائج الدراسة الحالية بأن الافراد الذين حصلوا على التمارين البدنية والتغذية والدواء قد تحسن لديهم بشكل سريري ومعنوي كل من ضغط الدم العالي والواطئ ومعدل نبضات القلب ونسبة التشبع الاوكسجيني ونسبة الكولسترول بالدم وكيل سيقان وتراسبس سيقان وكيل ذراع وتراسبس ذراع بعد انتهاء البرنامج التدريبي الذي تضمن تمرينات اثقال، ولكن لم يظهر تحسن للمجموعة الضابطة ما بين الاختبارين القبلي والبعدى، وأن نتائج الدراسة الحالية أعطت نتائج جيدة على الرغم من صغر حجم العينة وتدعم نتائج البحوث السابقة بأن تمارين الاثقال مع التغذية الصحية والدواء يكون مفيد للكبار بالعمر والمرضى من حيث الحالة الصحية والنفسية<sup>(53)</sup>.

نتائج الدراسة الحالية تدعم كعلامة تمهيدية بأن العلاج بتمارين الاثقال والتغذية الصحية والدواء ذات الجرع القليلة يكون مهم في علاج ضغوطات الحياة وتحسين صحة المريض من خلال تحسين المتغيرات الفسلجية لأجهزة الجسم المختلفة وهذا ما تم الحصول عليه للمجموعة التجريبية.

**4. الخاتمة:**

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث بأن تمارين الاثقال مرافقة مع التغذية الصحية والدواء المنظم للضغط ذات تأثير كبير في تحسين مستوى ضغط الدم العالي والواطئ ونبضات القلب ونسبة التشبع الاوكسجيني ونسبة الكولسترول بالدم وكيل سيقان وتراسبس سيقان وكيل ذراع وتراسبس ذراع للاشخاص المصابين بضغط الدم العالي وأرجاعهم إلى الحالة الطبيعية أو شبه الطبيعية، كما استنتج الباحث بأن تمارين الاثقال يمكن استخدامها في أي مكان وبأي عمر بشرط أن تتلائم الشدد معهم.

ويوصي الباحث بالاعتماد على الاستنتاجات التي حصل عليها بالاهتمام بالتمارين الرياضية بشكل عام والاثقال بشكل خاص واعتبارها إحدى الطرق المفيدة في تحسين وعلاج الامراض المختلفة للكبار والصغار بالعمر.

53- Palange P (2003). Effects of nutritional depletion on exercise tolerance. Eur Respir Monog, (8)123-131.

## المصادر:

عمار حمزة هادي. تأثير التمارين الرياضية وشرب الماء في ضغط الدم، مجلة كلية العلوم، 2009، ص85-96.

Booth FW, Gordon SE, Carlson CJ, Hamilton MT. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *J Appl Physiol* 2000;88(2):774-87.

British Thoracic Society, (2001). Pulmonary rehabilitation, *Thorax*, 56:827–83.

Francisco, O. et al., (2002). Comparison of Effects of Strength and Endurance Training in Patients with Asthma, *Am J Respir Crit Care Med*, 166:669–674.

Hagberg JM, Park JJ, Brown MD. The role of exercise training in the treatment of hypertension. An update. *Sports Med* 2000;30:193-206.

Hambrecht, R., Fiehn, E., Weigl, C., Gielen, S., Hamann, C., Kaiser, R. et al. (1998) Regular physical exercise corrects endothelial dysfunction and improves exercise capacity in patients with chronic heart failure. *Circulation* 98: 2709–2715.

Harver A, et al., (1989). Targeted inspiratory muscle training improves respiratory muscle function and reduces dyspnea in patients with COPD, *Ann Intern Med*, 111:117–124

Howley, E.T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), S364-369.

<http://ar.wikipedia.org/wiki>

<https://www.alsumaria.tv/mobile/news>

<https://www.egyfitness.com/triceps>

<https://www.fitnessyard.com>

Hu G, Barengo NC, Tuomilehto J, Lakka TA, Nissinen A, Jousilahti P. Relationship of physical activity and body mass index to the risk of hypertension: a prospective study in Finland. *Hypertension* 2004;43(1):25-30.

Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Whelton PK, He J. Worldwide prevalence of hypertension: a systematic review. *J Hypertens* 2004;22(1):1-9.

Leiter LA, Abbott D, Campbell NR, Mendelson R, Ogilvie RI, Chockalingam A. Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 2. Recommendations on obesity and weight loss. *CMAJ* 1999;160(suppl9):S7-S11.

Palange P (2003). Effects of nutritional depletion on exercise tolerance. *Eur Respir Monog*, (8)123–131.

Soguel SN, et al., (1996). Oxygen saturation during daily activities in chronic obstructive pulmonary disease. *Eur.Respir.J.* 9:2584-9.

Stuart RJ Jr, Ellestad MH, (1980). National survey of exercise stress testing facilities. *Chest*,77:94–7.

Thomas A. et al., (2000). Respiratory Muscle Endurance Training in Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Impact on Exercise Capacity, Dyspnea, and Quality of Life, *Am J Respir Crit Care Med*, 162. Pp 1709–1714.

Webb KA., (1993). Exertional breathlessness in patients with Asthma: the role of lung hyperinflation, Am Rev Respir Dis, 148:1351–1357  
 World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2002. <http://www.who.int/whr/2002>.

### ملحق (1)

البرنامج التدريبي الخاص بالمبتدئين  
 اليوم الاول

أجراء أحماء لمدة 15 دقيقة بجهاز الركض تريدميل

الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	شدة التمرين	التمرين
2 د	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	بنج بريس مستوي
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	فتح دمبلص نائم
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	بنج بريس أعلى
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	بنج دمبلص أسفل
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	كيل بار مستوي متوسط
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	كيل دمبلص مترادف
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	تراسبس بار مستوي نائم
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	تمرين بطن
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	تمرين ساعد

## اليوم الثاني

أجراء أحماء لمدة 15 دقيقة بجهاز الركض تريدميل

الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	شدة التمرين	التمرين
2 د	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	دبني كامل
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	كرل ساقين
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	تراسبس ساقين
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	كولف
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	ضغط بار مستوي خلفي
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	نشر دمبلص جانبي
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	رفع بار أمامي
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	تمرين مثلثات
	6 د	1.5 د	3	12	1 د	50%	تمرين بطن

## ملحق ( 2 )

### البرنامج الغذائي

#### الفتور:

- 1- حليب كوب واحد أو كويين.
  - 2- ثلاثة بيضات أو قطعة جبن.
  - 3- ربع رغيف خبز أو نصف صمونة كهربائية.
- الغذاء :

- 1- اللحوم بأنواعها ( قطعة لحم بدون عظم تزن 250 غم ) .
- 2- صمون ( نصف صمونة ) .
- 3- تمن مطبوخ ( 8 ملاعق أكل ) .
- 4- مرق (خضراوات مطبوخة) مثل (السبيناغ، البامية).
- 5- البقوليات بكافة أنواعها حسب قابلية المريض.
6. زلاطة والتي تتضمن (خيار، بصل، طماطة، نومي حامض، ثوم).

العشاء :

- 1- اللحم بأنواعها يتناول نوع واحد فقط ( سمك ، دجاج ، روست ) 100 غم .
- 2- شوفان.
- 3- زلاطة حسب الشهية.
- 4- لبن كوب كبير واحد.
- 5- خضراوات مطبوخة.
- 6- فاكهة مثل برتقالة متوسطة واحدة مع موزة واحدة مع تفاحة

ملاحظة :

يمكن تناول كافة الالبان غير الدسمة والفواكه مع الابتعاد عن الدهون بكل انواعه

**اثر تمارينات خاصة في تطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية والخلفية لأشبال السكواش****م.م رشاد عباس فاضل****كلية المستقبل الجامعة – بابل - العراق**[Rashad\\_n2003@yahoo.com](mailto:Rashad_n2003@yahoo.com)

07725661950

شهدت العاب المضرب تطوراً كبيراً في المستويات التي وصلها اللاعبون لا سيما مستوياتهم البدنية والحركية والمهارية ، وذلك ما نراه اليوم من خلال ما يقدموه اثناء اللعب في البطولات العالمية ، فكثيراً ما تؤكد البرامج التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية للاعبين وعدم التركيز على الجوانب المتعلقة بالقدرات الحركية .

وقد ظهر خلال السنوات الاخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات العاب المضرب وخاصة لعبة السكواش حيث هي من الالعاب التي تستلزم جهداً بدنياً عالياً ومهارة فائقة للعب الكرة المندفعة بقوة ، مع تحركات متناسقة حيث يمكن للاعب ان يؤدي الواجب الحركي بأقل جهد ممكن وبدقة عالية ان اقتصد في استخدام امكاناته البدنية والنفسية بصورة متزنة ، إذ ان هذا يقود الى انه لو كان لاعبان بنفس المستوى المهاري والخططي فاللاعب ذو المستوى البدني والحركي والنفسي العالي هو من سيتمكن من السيطرة على مجريات المباراة ، فلذلك يلعب الجانب البدني والنفسي دوراً كبيراً في لعبة السكواش.

فقد تجلت مشكلة البحث في الضعف الحركي لأشبال السكواش خصوصاً التوافق الحركي ما بين العين والذراع والرجل ، وهذا ما يعزوه الباحث الى قلة البرامج الحركية لدى هذه الفئة، وهذا ما يسبب ضعفاً في الاداء المهاري للكثير من المهارات الخاصة باللعبة لاسيما مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية .

وهنا ارتأى الباحث ان يضع تمارينات خاصة تهدف لتطوير التوافق الحركي ما بين العين والذراع والرجل ومهارة الضربة الامامية والخلفية لأشبال السكواش من خلال المزج ما بين التمرين الحركي والمهاري ليقدم هدف البحث .



## Effect of special exercises in the development of motor compatibility and forehand and backhand skill for squash junior

**Rashad Abbas Fadhil**

[Rashad\\_n2003@yahoo.com](mailto:Rashad_n2003@yahoo.com)

07725661950

The levels of players in racket games have witnessed a great development especially their physical, motor and skill levels, this is evident today throughout the World Championships. The training programs often emphasize the physical and skill aspects of the players and lack of focus on the aspects related to the motor abilities.

In recent years, there has been no doubt that there has been a great development in the activities of racket games, especially squash, which is one of the games that requires high physical effort and skill to play the ball vigorously, with consistent movements where the player can perform the motor duty effortlessly and accurately. This means that if two players of the same level of skill and plan, the player with the highest level of physical, motor and psychological is the one who will be able to control the course of the game, so the physical and psychological side play a large role in the game of squash.

The research problem has been manifested in the motor weakness of squash rats, especially the kinetic compatibility between the eye, the arm, the eye and the man. This is attributed to the lack of motor programs in this group, which causes weakness in the skillful performance of many of the skills of the game, especially the skills of ground and front impact.

Here the researcher decided to develop special exercises aimed at developing kinetic compatibility between the eye, arm, eye and man and the forehand and backhand skills for squash' junior through mixing the exercise and the motor skills to serve the goal of the research.

## المقدمة

شهدت ألعاب المضرب تطوراً كبيراً في المستويات التي وصلها اللاعبون لا سيما مستوياتهم البدنية والحركية والمهارية ، وذلك ما نراه اليوم من خلال ما يقدموه أثناء اللعب في البطولات العالمية ، فكثيراً ما تؤكد البرامج التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية للاعبين وعدم التركيز على الجوانب المتعلقة بالقدرات الحركية .

وقد ظهر خلال السنوات الأخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات ألعاب المضرب وخاصة لعبة السكواش حيث هي من الألعاب التي تستلزم جهداً بدنياً عالياً ومهارة فائقة للعب الكرة المندفعة بقوة ، مع تحركات متناسقة حيث يمكن للاعب ان يؤدي الواجب الحركي بأقل جهد ممكن وبدقة عالية ان اقتصد في استخدام امكاناته البدنية والنفسية بصورة متزنة ، إذ ان هذا يقود الى انه لو كان لاعبان بنفس المستوى المهاري والخططي فاللاعب ذو المستوى البدني والحركي والنفسي العالي هو من سيتمكن من السيطرة على مجريات المباراة ، فلذلك يلعب الجانب البدني والنفسي دوراً كبيراً في لعبة السكواش<sup>1</sup>.

فقد تجلت مشكلة البحث في الضعف الحركي لاشبال السكواش خصوصاً التوافق الحركي ما بين العين والذراع والعين والرجل ، وهذا ما يعزوه الباحث الى قلة البرامج الحركية لدى هذه الفئة، وهذا ما يسبب ضعفاً في الاداء المهاري للكثير من المهارات الخاصة باللعبة لاسيما مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية .

وهنا ارتأى الباحث ان يضع تمارينات خاصة تهدف لتطوير التوافق الحركي ما بين العين والذراع والعين والرجل ومهارة الضربة الامامية والخلفية لاشبال السكواش من خلال المزج ما بين التمرين الحركي والمهاري ليقدم هدف البحث .

وقد هدف البحث الى :

- اعداد تمارينات خاصة لتطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الارضية لاشبال السكواش.
- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة لتطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الارضية لاشبال السكواش.
- وعلى ضوء اهداف البحث افترض البحث :
- هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة لتطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الارضية لاشبال السكواش ولصالح المجموعة التجريبية .
- وقد تحددت مجالات البحث بالآتي :
- المجال البشري : لاعبو اندية بابل بالسكواش لفئة الاشبال للموسم 2018-2019 .
- المجال الزمني : 2018/12/1 - 2019/3/15 .
- المجال المكاني : ملعب بابل للسكواش .

(1) رشاد عباس فاضل : (اثر تمارينات مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015 ، ص 16 .

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

أستعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية بابل للاسكواش للموسم 2018-2019 والبالغ عددهم 32 لاعب موزعين على اربعة اندية وهي نادي بابل والحلة والبلدي والمحويل ، إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (20) لاعب لكل مجموعة (10) لاعب.

### 2-3 ادوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة .

المصادر العلمية . الاستبانة . المقابلة . الملاحظة والتجريب . الاختبار والقياس . ملعب اسكواش قانوني عدد (1) . اشربة ملونة و شريط قياس معدني عدد (1) ، وشريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم . جهاز حاسوب نوع (Dell)(5040) عدد (1) . كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع . ميزان طبي صيني المنشأ . مضارب اسكواش (24) . كرات اسكواش (24) . ساعة توقيت رقمية . شواخص ملونة (احمر ، ازرق ، اصفر ، اخضر) عدد 12 اطواق تدريبية عدد (10) . سلم رشاقة عدد (6) .

### 2-4 اجراءات البحث الميدانية

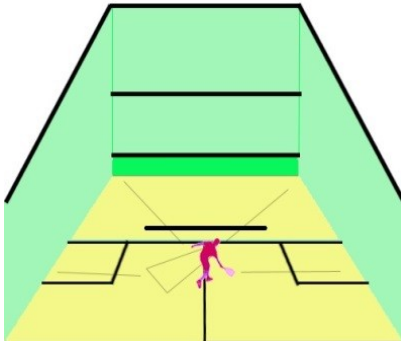
#### 1-4-2 تحديد المتغيرات البحثية

لخبرة الباحث الميدانية في مجال تدريب العاب المضرب كونه مدرباً للمنتخب العراقي للسكواش دوراً في تحديد متغيرات البحث قيد الدراسة وهما التوافق الحركي ومهارة الضربة الارضية لاشبال السكواش ، وبالرغم من ذلك عمل الباحث على اخذ رأي العديد من الخبراء والمختصين <sup>(1)</sup> .

#### 2-4-2 تحديد اختبارات القدرات البدنية

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البحثية قيد الدراسة من خلال خبرة الباحثين وكذلك من الاستشارات العلمية مع الخبراء والمختصين .

جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي / العاب مضرب	أ <sup>1</sup> . د مازن هادي كزار
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / العاب مضرب	أ.م.د ماهر عبد الحمزة حردان
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي / العاب مضرب	أ.م.د حذيفة ابراهيم
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي / العاب مضرب	أ.م.د علي عطية دخيل



شكل 1

اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع

## 1-2-4-2 اختبار التوافق الحركي :

أ : اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع .<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات على الجدار.

غرض الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والذراع.

الأدوات المستعملة : كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد (5)

أمتار من الحائط كما في الشكل رقم (1).

**مواصفات الأداء :-** يقف المُختَبَرُ أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض ويبدأ بالأداء.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المُختَبَرُ الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المُختَبَرُ الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

**التسجيل :** لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (15) درجة.

## ب : اختبار التوافق الحركي بين العين والرجل .

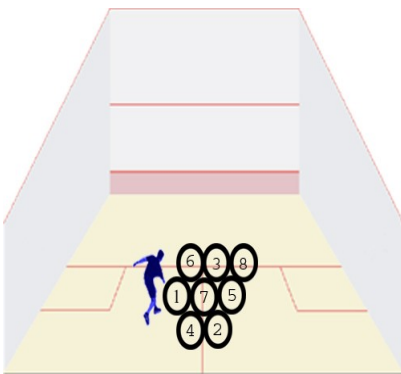
اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة<sup>(2)</sup>

غرض الاختبار : قياس التوافق الحركي بين العين والرجل .

الأدوات المستعملة : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض

ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم ترقيم

الدوائر كما في الشكل رقم (2) .



شكل 2

اختبار التوافق الحركي بين العين والرجل

<sup>1</sup> علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 149 .

<sup>2</sup> علي سلوم جواد الحكيم : مصدر سبق ذكره ، ص 150 .

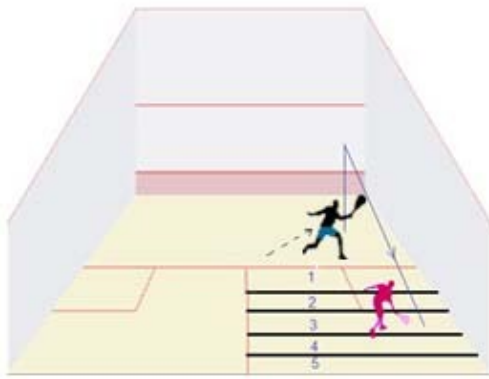
**مواصفات الأداء :** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة (3) ثم الدائرة رقم (4) ثم (5) حتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة .

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية دوائر .

**2-2-4-2 اختبار أداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالسكواش<sup>(1)</sup>.**

**أ. اختبار الضربة الارضية الأمامية المستقيمة باتجاه الزاوية الخلفية لملاعب السكواش**

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة الأداء للضربة الارضية الأمامية .



شكل 3 اختبار دقة الأداء للضربة الارضية الأمامية

**اجراءات الاختبار :** يجرى الاختبار في ملعب نظامي

لأسكواش باستعمال مضارب أسكواش وكرات أسكواش

واستمارة تسجيل ، إذ يقسم الجزء الخلفي من الجهة

اليمنى من الملعب الى 5 مجالات متساوية ، البعد

بين مجال وآخر (86.2 سم) ويوضح الشكل (3)

العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعب وكيفية

اجراء الاختبار.

**مواصفات الأداء :** يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف

الملعب (T)، إذ يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعداداً لضرب الكرة ، ويعطى اللاعب 5

محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب

بواسطة احد المساعدين الذي يقف خلف مربع الارسال الايمن إذ يقوم بضرب الكرة تحت

خط الارسال على الحائط الأمامي ، ويعطى اللاعب (10) محاولات.

<sup>(1)</sup> علي حسن شكر : تأثير تدريبات مقترحة لتطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) وأداء الضربات الطائرة

الهجومية بالأسكواش لدى لاعبي منتخب الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2012، ص 61.

ب. اختبار الضربة الارضية الخلفية المستقيمة باتجاه الزاوية الخلفية لملاعب السكواش .<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس دقة الأداء للضربة الارضية الخلفية .

اجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستعمال مضارب أسكواش وكرات أسكواش واستمارة تسجيل ، إذ يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليسرى من الملعب الى

5 مجالات متساوية، البعد بين مجال وآخر (86.2

سم) ويوضح الشكل (4) العلامات التقويمية

ومنطقة وقوف اللاعب وكيفية اجراء الاختبار .

مواصفات الأداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف

اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب

(T)، إذ يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعدادا

لضرب الكرة ، ويُعطى اللاعب 5 محاولات تجريبية

بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة احد المساعدين الذي يقف خلف مربع الارسال اليسر إذ يقوم بضرب الكرة تحت خط الارسال على الحائط الأمامي ، ويُعطى اللاعب (10) محاولات.

تسجيل النقاط في كلا الاختبارين المهاريين:

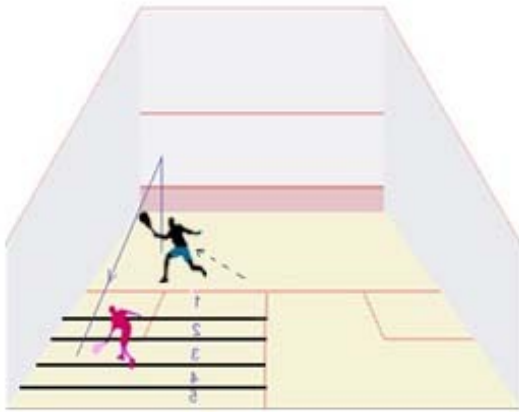
تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

(5 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 5) (4 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 4)

(3 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 3) (نقطتان إذا لمست الكرة المجال رقم 2)

(نقطة واحدة إذا لمست الكرة المجال رقم 1) (صفر إذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة)

ملاحظة ((في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المجال الكبير))



شكل 4 اختبار دقة الأداء للضربة الارضية الخلفية

(<sup>1</sup>) علي حسن شكر : مصدر سبق ذكره ، ص 62.

## 3-4-2 تحديد التمرينات الخاصة

من خلال الخبرة الفنية للباحث بمجال التدريب قام بتصميم (12) تمريناً خاصاً ما بين البدني والحركي والمهاري، وبالرغم من ذلك قام الباحث بعرضها على مختصين بالمجال الرياضي وبعد ذلك جاءت موافقتهم جميعاً ونسبة (100%) على تلك التمرينات .

## 4-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء بالتجربة الاستطلاعية على أربعة من اشبال السكواش يوم الاثنين 2018/12/10 .

## 5-4-2 الاسس العلمية لمتغيرات البحث

استعمل الباحث صدق المحتوى والذي يعد " من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال " <sup>(1)</sup> ، وقد عمل الباحث على استخراج موضوعية اختبار التوافق الحركي للعين والرجل كونه يعتمد على الزمن وقد بلغ (0.95) ، وكذلك استخراج معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادته ، وجاءت النتائج كما في الجدول (2)

الجدول (2) يبين معاملات ثبات الاختبارات الحركية والمهارية قيد الدراسة

ت	الاختبار	الثبات
1	رمي واستقبال الكرات على الجدار	0,94
2	الدوائر المرقمة	0,93
3	دقة أداء الضربة الارضية الأمامية بالسكواش	0,91
4	دقة أداء الضربة الارضية الخلفية بالسكواش	0.88

## 6-4-2 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي على المتغيرات قيد الدراسة يوم الاثنين المصادف 2018/12/17 .

(1) نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 23 .

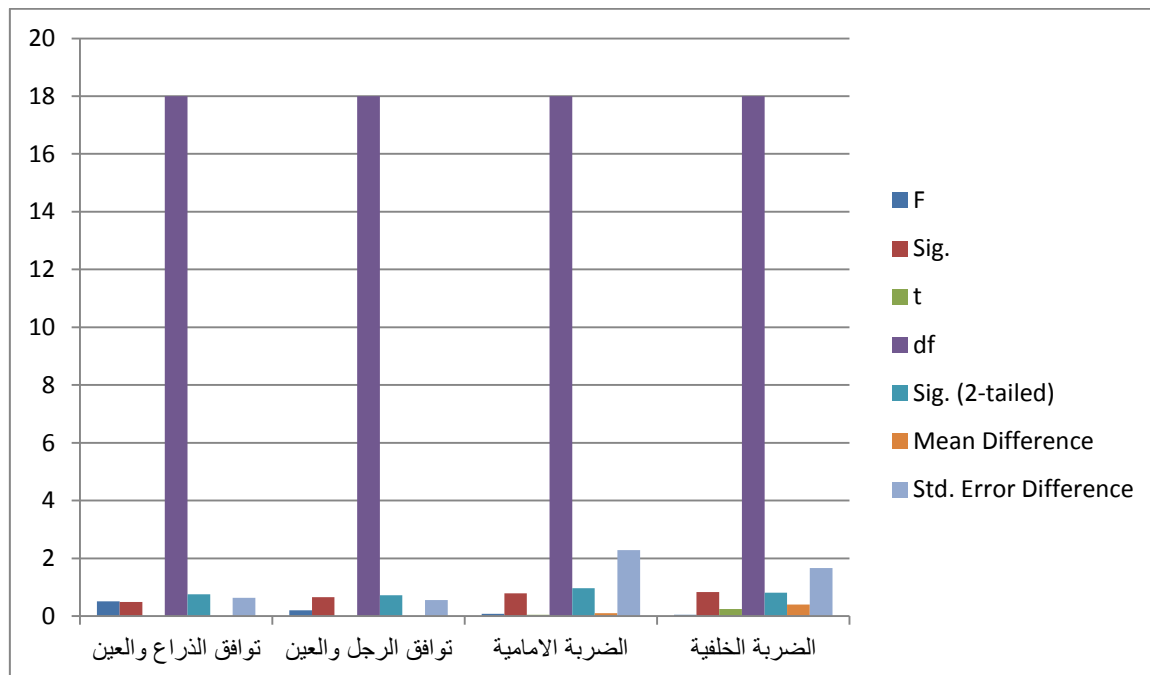


## 1-6-4-2 التجانس والتكافؤ

قام الباحث بعمل التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث ، وكما في الجدول 1 .

جدول 1 قيم (F) و (t) لغرض التجانس والتكافؤ

Independent Samples Test							
المتغيرات البحثية	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
توافق الذراع والعين	.507	.486	-.318	18	.754	-.20000	.62893
توافق الرجل والعين	.201	.660	-.355	18	.726	-.19800	.55705
الضربة الامامية	.076	.786	.044	18	.966	.10000	2.28935
الضربة الخلفية	.044	.836	.240	18	.813	.40000	1.66667



من خلال قيم (Sig.) التابعة لـ (F) في الجدول (1) والبالغة اكثر من (0.05) في كل المتغيرات نستدل من هذا على انه عملية التجانس موجودة ، ومن خلال قيم (Sig.) التابعة لـ (t) في الجدول (1) والبالغة اكثر من (0.05) وهذا يعني انه لا يوجد فرق معنوي لكل المتغيرات وهذا سيعطي الباحث الشروع على خط بداية واحد .

## 2-4-8 تنفيذ التمرينات الخاصة

بعد إجراء الاختبارات القبلية لمجاميع البحث ، تم تنفيذ التمرينات الخاصة خلال (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، بمجموع (24) وحدة تدريبية حيث تم وضع (5) تمارين للوحدة التدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة وأخذ (40) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية وهو القسم الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات ، وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الارضة لاشبال السكواش، وقد تم وضع هذه التمرينات بشكل ملائم للدراسة الحالية إذ عملت هذه التمرينات على تقليل الشعور بالملل والرغبة في تكرار عدد اكثر من التكرارات التي طبقت على المجموعة التجريبية .

## 3-4-9 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية الاربع والعشرون قام الباحث بالاختبارات البعدية للمتغيرات البحثية قيد الدراسة لكلا المجموعتين يوم السبت المصادف 2019/2/16 .

## 2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الاصدار الخامس والعشرون لمعالجة البيانات التي حصل عليها نتيجة اختبارات المتغيرات البحثية.

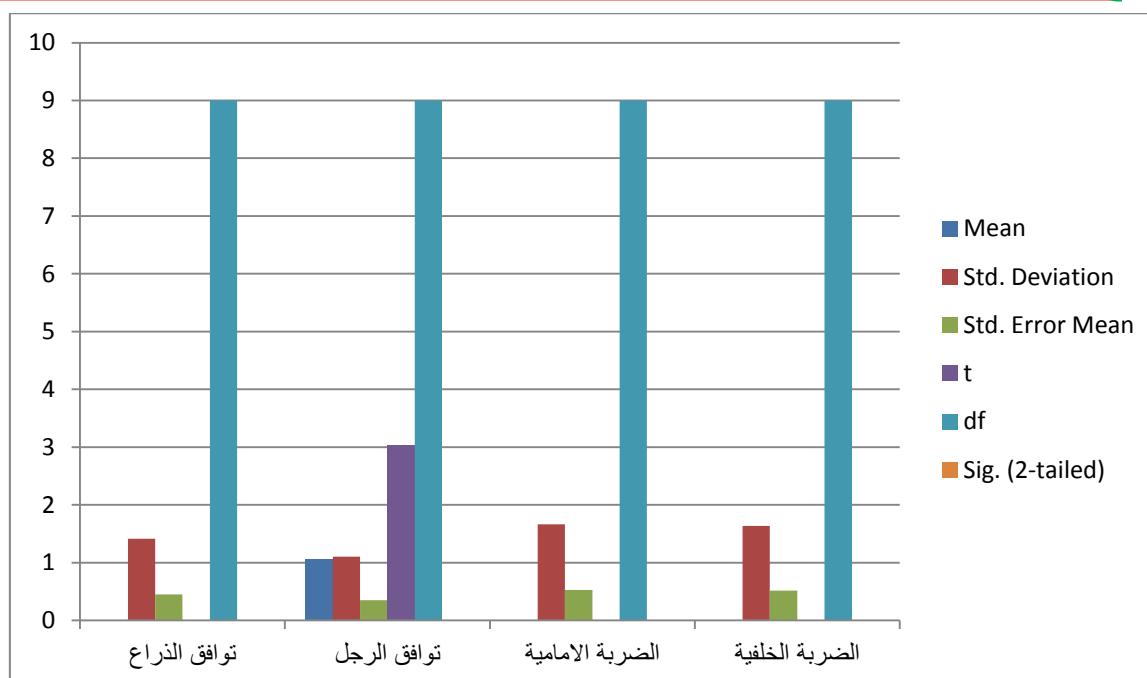
## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض نتائج اختبارات التوافق الحركي والضربة الارضية لاشبال السكواش

### ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

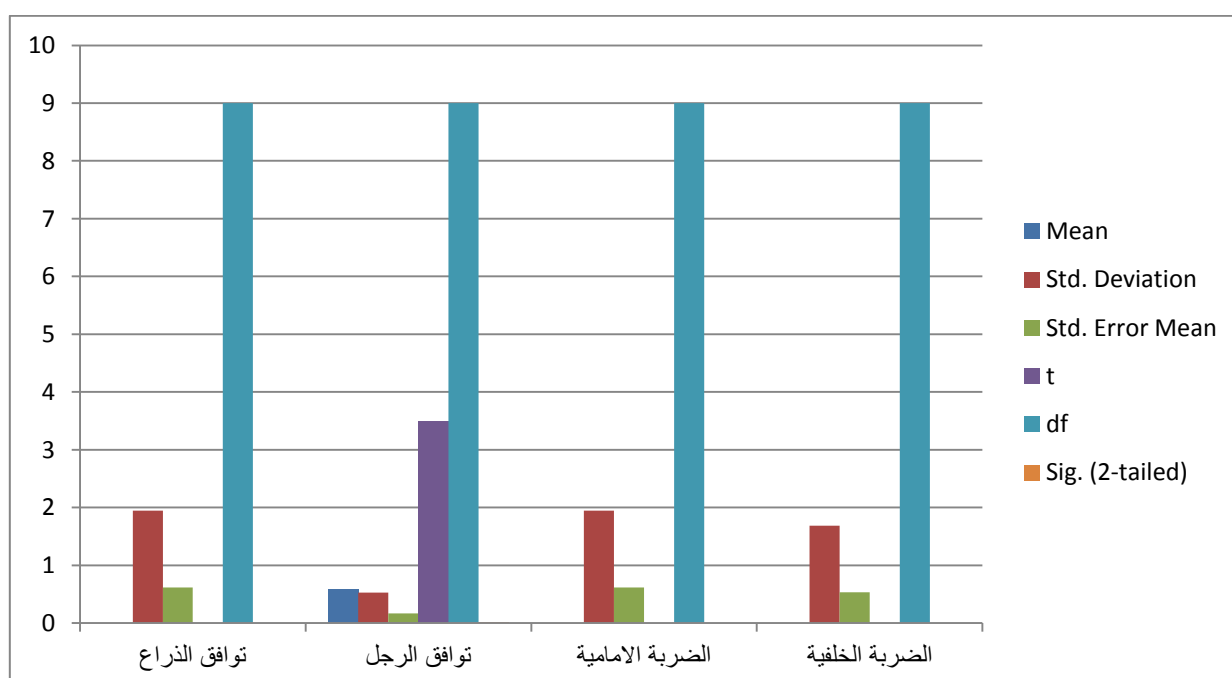
جدول 2 يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) في الاختبار القبلي - البعدي للمتغيرات البحثية قيد الدراسة

Paired Samples Test							
اختبارات المتغيرات البحثية		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
توافق الذراع	القبلي - البعدي	-7.00000	1.41421	.44721	-15.652	9	.000
توافق الرجل	القبلي - البعدي	1.05700	1.10203	.34849	3.033	9	.014
الضربة الامامية	القبلي - البعدي	-5.90000	1.66333	.52599	-11.217	9	.000
الضربة الخلفية	القبلي - البعدي	-7.00000	1.63299	.51640	-13.555	9	.000



جدول 3 يبين متوسط درجات المجموعة الضابطة والانحرافات المعيارية وقيمة (t) في الاختبار القبلي - البعدي للمتغيرات البحثية قيد الدراسة

Paired Samples Test							
اختبارات المتغيرات البحثية		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
توافق الذراع	القبلي - البعدي	-5.30000	1.94651	.61554	-8.610	9	.000
توافق الرجل	القبلي - البعدي	.58200	.52837	.16708	3.483	9	.007
الضربة الامامية	القبلي - البعدي	-5.30000	1.94651	.61554	-8.610	9	.000
الضربة الخلفية	القبلي - البعدي	-5.20000	1.68655	.53333	-9.750	9	.000



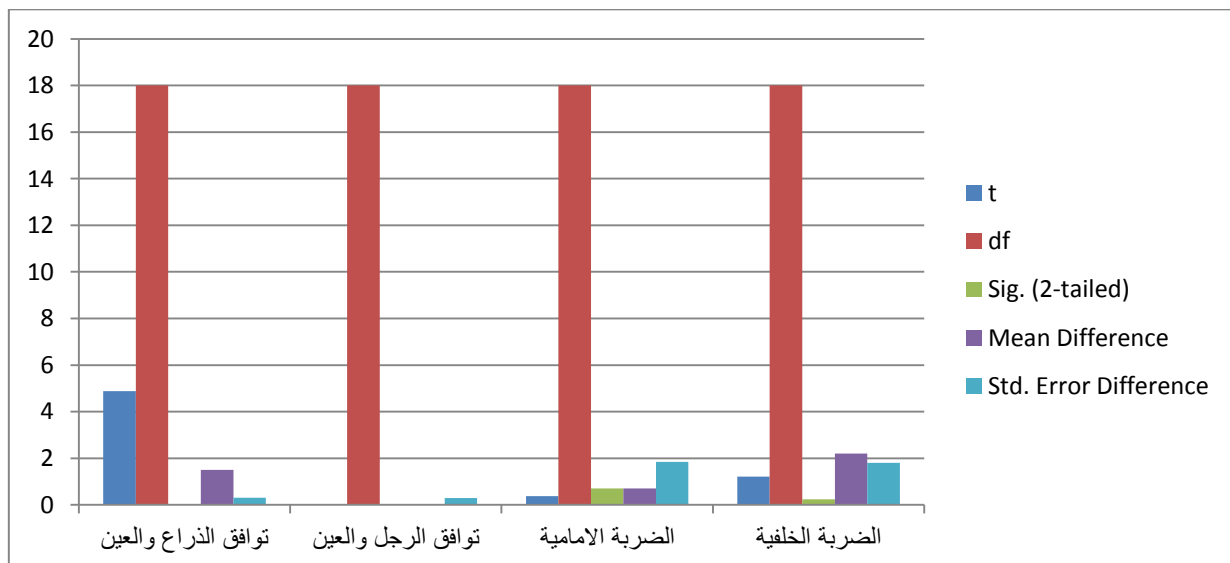
## 2-3 مناقشة نتائج مجموعتي البحث

من خلال قيم (Sig.) لجميع المتغيرات في الجدول (2) و (3) والبالغة اقل من (0.05) لكل المتغيرات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على انه كلا المجموعتين قد تطورتا ، وهذا ما يؤكد لنا فاعلية التمرينات التي استخدمها الباحث لتطوير التوافق الحركي ما بين العين والذراع من جهة والرجل من جهة اخرى كذلك التطور الحاصل على مستوى مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية ، ولكي نستطيع معرفة أي المجموعتين تطورت بنسبة اكبر نراجع الجدول (4) .

جدول 4 يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار

البعدي - البعدي للمتغيرات البحثية قيد الدراسة

المتغيرات البحثية	Independent Samples Test				
	t-test for Equality of Means				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
توافق الذراع والعين	4.881	18	.000	1.50000	.30732
توافق الرجل والعين	-2.304	18	.033	-.67300	.29215
الضربة الامامية	.378	18	.710	.70000	1.85023
الضربة الخلفية	1.217	18	.239	2.20000	1.80739



من خلال الجدول (4) والذي يبين قيم (Sig.) والبالغة اقل من (0.05) لقدرة التوافق واكثر منها للمهارة ؛ هنا نستطيع هنا ان نعلم ان التطور حدث لكلا المجموعتين وان التطور الكبير الذي حصل جاء لصالح المجموعة التجريبية في قدرة التوافق الحركي ويعزو الباحث ذلك التطور الى التمرينات الخاصة التي طبقت على المجموعة التجريبية ، والتي قننت وفق معادلات علمية مدروسة ومحسوبة لتلائم مستويات اللاعبين للتغيير من الروتين التدريبي ، وخلق اجواء

تدريبية جديدة ، والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات ، والدليل على ذلك النتائج التي توصل إليها الباحث .

ونظراً لأفضلية التأثير في المجموعة الضابطة في مهارة الضربة الامامية والخلفية مما اثار فضولنا والبحث في تلك النتائج وجدنا المستوى العلمي الجيد للمدربين ، واطلاعهم على العديد من المصادر العلمية لا سيما وهم من الشخصيات الاكاديمية العلمية وكثرة اطلاعهم على البرامج التدريبية خلال مصاحبتهم للمنتخبات الوطنية ، فترجموا امكاناتهم على المجموعة الضابطة التي عملت معهم .

وهنا نرى انه لا يخفى على احد اليوم اصبح اغلب المدربين يواكبون التطور العلمي على الصعيد الرياضي نظراً لتوفر كافة الوسائل لرفع مستوياتهم العلمية والعملية وخير دليل على ذلك اطلاعهم على المناهج التدريبية للفرق العالمية سواء على مستوى الالعاب الجماعية او الفردية والاستفادة منها ، لذلك وجدنا تطور المجموعة الضابطة بنسبة قريبة من التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية .

#### 4- الاستنتاجات و التوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج ما يأتي :

- 1- كان للتمرينات الخاصة دور فعال في تطوير التوافق الحركي عند اشبال السكواش .
- 2- استخدام التمرينات الخاصة وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية والخلفية لأشبال السكواش بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار .
- 3- استخدام التمرينات الخاصة له اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين في أثناء التمرين وحضورهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات .

##### 2-4 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحثين من استنتاجات اوصى بما يأتي

- 1- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية لتطوير التوافق الحركي ومهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية لاشبال السكواش .
- 2- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى اللاعب.
- 3- يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية .

## المراجع

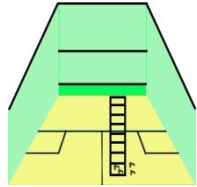
- رشاد عباس فاضل : (اثر تمرينات مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي السكواش) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2015 .
- علي حسن شكر: تأثير تدريبات مقترحة لتطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) واداء الضربات الطائرة الهجومية بالسكواش لدى لاعبي منتخب الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.

## الملاحق

### ملحق (1) نموذج من الوحدات التدريبية : الاسبوع الاول

اليوم والتاريخ : الاحد 2018/12/23  
معدل الشدة : 85%

الوحدة التدريبية : 1  
عدد اللاعبين : 10

التمرين	وصفه	شدة %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين		الوقت
						ك(ثا)	مج(ثا)	
	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	85	25.5	3	2	30	75	7:05 دقيقة
	وضع مجموعة من اقماع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقماع ذهاباً وإياباً	85	25.5	3	2	30	75	7:05 دقيقة
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال القدمين معاً داخل الفتحات اثناء تحركه ونهاية السلم يعمل استناد امامي	85	25.5	3	2	30	75	7:05 دقيقة
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا القدمين	85	25.5	3	2	30	75	7:05 دقيقة
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم من وضع الاستناد الامامي ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال إحدى اليدين فقط داخل الفتحات اثناء تحركه	85	25.5	3	2	30	75	7:05 دقيقة



# Erudition of sports terminology and information in English language

Prepared by

**Asst.lec. Shahad Abbas Saeed**

Almustaqbal University College

**Key words:** importance of English language, factors effect learning English language, ESP

English, as the lingua franca of international communications in all fields of human activity, is so widespread that now it can be considered as an Asian language (Bolton, 2008). As such learning English language becomes a crucial topic for many important reason particularly educational one.

Due to the fact that English language is not frequently used in our country and specially in educational institution , the focus of the present study is to reveal the importance of English language for academic study, measuring high study students of physical education and sports sciences erudition of sports information and terms in English language. The researcher choose high study students of physical education and sports science as data of this research. it is hypothesized that high study students of physical education and sports science suffer from difficulties in comprehending sports terms in English language.

The findings of the study assert the validity of hypothesis in light of teacher's observations during my work as English teacher in physical education and sports sciences department, as well as from the findings of questionnaires that are given to the target data , the results reveal that there is a weakness in their level of English language.

### الملخص في اللغة العربية

انتشرت اللغة الانكليزية بشكل واسع باعتبارها لغة تواصل مشتركة في مختلف المجالات الانسانية الى درجة يمكن اعتبارها في الوقت الحاضر لغة اسبوية (بولتن، 2008)، لذلك فان تعلم اللغة الانكليزية اصبح موضوع مهم في مختلف الجوانب وخاصة الجانب التعليمي. نظراً لان اللغة الانكليزية قليلة الاستخدام في بلدنا وفي المؤسسات التعليمية بشكل خاص لذلك تركزت الدراسة الحالية على توضيح اهمية اللغة الانكليزية في مجالات التعلم، وقياس سعة معرفة طلاب الدراسات العليا في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للمعلومات والمصطلحات الرياضية باللغة الانكليزية. اختارت الباحثة خمسون طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لعام (2019) كعينة للبحث، وكانت الفرضية بأن طلاب الدراسات العليا في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة يعانون من صعوبات في معرفة المصطلحات والمعلومات الرياضية باللغة الانكليزية. وقد اثبتت النتائج صحة الفرضية استناداً الى ملاحظة الباحثة من خلال عملها كتدريسية للغة الانكليزية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وايضاً بالاعتماد على تحليل نتائج الاستبيان المعطى للعينة المختارة ، وقد اثبتت النتائج بان هناك ضعف كبير في مستواهم في اللغة الانكليزية.

## 1. introduction

the researcher accomplishes the English language as subject of this research because of its benefits and effect on the different sides of life specially educational one. the researcher notice that target students may come across to different barriers while learning English language and this may have a bad effect of their academic education since they in need to learn a large amount of sports terms in English language for its importance to their major , as such the focus of the present study is to reveal the importance of English language for academic study, aimed at measuring the level of high study students of physical education and sports sciences in Babylon university for the year 2019 in comprehending sports information in English language. Due to the fact that English language is not frequently used in our country , it is hypothesized that high study students of physical education and sports science suffer from difficulties in comprehending sports terms in English language that's why their level is weak in English language specially .

## 2. literature review

### 2.1 Sports and English

Language is the medium by which a person communicates his thoughts and feelings to his fellow men. It is the tool with which he conducts his business in the society, as such studying a foreign language is something very important, especially English language for it plays an important role in our everyday life; there is Great utility of English in modern world since it affects all the majors of individual's life educational , culture and personal sides.

English may not be the most spoken language in the world, but it is the official language in a large number of countries. It is estimated that the number of people in the world that use in English to communicate on a regular basic is 2 billion .

Plus , English is the dominant business language and it has become almost a necessity for people to speak English if they are to enter a global workforce, research from all over the world shows that cross-border business communication is most often conducted in English. It's important in the global market place therefore cannot be understood, learning English really can change your life.

Moreover , Many of the world's top films, books and music are published and produced in English. Therefore by learning English you will have access to a great wealth of entertainment and will be able to have a greater cultural understanding.

For sports field, English language will certainly add to Athletes' reputation, fame, salability to the public and the satisfaction of their fans who want to know them better

Having a good grasp of English lets an athlete communicate better with his staff and coach. It is not uncommon for athletes who are non-native English speakers to have coaches and managerial or promotional staff who have English as their native language. It makes travelling and staying in other countries more enjoyable and comfortable. It is quite difficult and a bit of a drag to have a translator always following you around. You also do not get to talk to your promoters and business partners directly. It is possible that you may miss out on important details that your translator may fail to include in his translation.

In addition to that, it is important to know that Most of the content produced on the internet (50%) is in English. So knowing English will allow you access to an incredible amount of information which may not be otherwise available!

## **2.2 The factors that affect learning English language**

Trawiński (2005), present the factors that impact the EFL learners to have poor performance in English language learning as followings:

- 1- English is regarded as a difficult subject to learn.
- 2- Learners' learning depends on the English teachers as authorities.
- 3- There is a lack of support to use English in the home environment and the community.
- 4- Learners have insufficient or lacking of exposure to the language as there is a limited opportunity to use English outside the classrooms.
- 5- Students have a limitation of vocabulary proficiency as well as English reading materials are not always available.
- 6- Learners have an unwillingness and lack of motivation to learn English as they do not see the immediate need to use the language.
- 7- Lack of motivation for learning or the negative attitude towards the target language.

## 2.3 English for special purposes

is a subset of English as a second or foreign language. It usually refers to teaching the English language to university students or people already in employment, with reference to the particular vocabulary and skills they need. As with any language taught for specific purposes, a given course of ESP will focus on one occupation or profession, such as Technical English, Scientific English, English for medical professionals, English for waiters, English for tourism, etc. Despite the seemingly limited focus, a course of ESP can have a wide-ranging impact, as is the case with Environmental English.

According to Ono and Morimura (2007) within an ESP course it is important learners acquire:

- An English proficiency which will allow them to communicate with English-speaking specialists all over the world
- Experiences which will enable them to communicate with other nations on equal terms outside their own country
- Creative skills and self-motivation for exploring solutions to problems related to their professional domains
- An appreciation of diverse cultures in the world.

## 3. Methodology

### 3.1 Introduction

The present study is both qualitative and quantitative research it explores the erudition of high study physical education and sports science students in comprehending sports information in English language.

### 3.2 Data of the research

high study physical education and sports science students in Babylon university for the year (2019), (50) female and male students are chosen as data of the present research.

### 3.3 Instruments

The researcher aims at identifying the level of physical education and sports science students in knowing sports information and terms in English language as such the researchers use questionnaire as an instrument to achieve the aim of this study, besides the observation of the researcher.

### 3.4 Establishing validity

Validity is an important point of consideration that technically establishes the amount of systematic and logical measurement with the help of a group of subject experts, in order to be sure if the questions are valid it was ascertained by taking the opinions of various experts in the field of sports and English language like( Dr.

Abdullah Al. Lami) in physical education and sports sciences field and ( Dr. Rabia Maki) in English language major.

### 3.5 Procedures of the research

The researcher makes questionnaire coincided with the aim of the study , it includes five parts about different information in sports major each part tackles different skill ,the first one is translation into English language , the second one matching sports English terms with its Arabic translation, the third one contains questions to be answered the fourth one tackles acronym of the sports federation and , the fifth one is about synonym of sports terms in English language. Then I give the questionnaire to (50) high study students of physical education and sports science in order to answer the parts of questionnaire as possible as they can , after that I gather the sheets of questionnaire and analyze the findings.

## 4. Analysis of the data

### 4.1 Introduction

This section presents the findings of the study based on the questionnaire that are given to the chosen data . The extracted data are presented in descriptive tables in which every table tackles one of the topics that is put by the researchers in the questionnaire and the research questions are answered in the light of the findings.

### 4.2 data analysis

#### 1-Translation of sports terms in to English language

Numbers of data	Numbers of questions	degree	frequency	mean
50	10	0	15	
		1	13	
		2	7	
		3	4	
		4	3	
		5	8	
		6	0	
		7	0	
		8	0	
		9	0	
		10	0	

This table presents the findings of the first topic which contains translation of some terms from different title of research papers. It shows that the highest degree is zero , as such students level at translation of title of research papers is weak.

## 2- Matching sports terms with its Arabic translation

Numbers of data	Numbers of questions	degree	frequency	mean
50	10	0	2	5
		1	5	
		2	14	
		3	7	
		4	3	
		5	4	
		6	4	
		7	0	
		8	11	
		9	0	
		10	0	

This table reflects that the large number of the chosen data fail in matching the terms that are specialized with human body with its right Arabic translation.

## 3- Answering questions about sports in English language

Numbers of data	Numbers of questions	degree	frequency	mean
50	10	0	11	5
		1	7	
		2	4	
		3	0	
		4	1	
		5	2	
		6	0	
		7	12	
		8	0	
		9	2	
		10	1	

This table is about the topic of sports question in English language , where it includes information about sports in general the data is supposed to circle the right answer in English language. From the findings of this table It is evident that students can comprehend questions in English language about their major, however their level is moderate.

#### 4- Acronym of the names of sports federation

Numbers of data	Numbers of questions	degree	frequency	mean
50	10	0	8	5
		1	2	
		2	8	
		3	7	
		4	3	
		5	14	
		6	2	
		7	3	
		8	2	
		9	0	
		10	1	

This table tackles the topic which concern with topic of writing acronym of sports federation , so the findings presents that their level is moderate.

#### 5- Synonym of sports terms in English language

Numbers of data	Numbers of questions	degree	frequency	mean
50	10	0		5
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		

It shows that students have a lack information about the synonym of some sports terms, most of them fail in answering this question completely.



### 4.3 Discussion

The results of the present study seem to support the hypothesis that said "there is a weakness in English language level for high study students of physical education and sports science" as the result of the test shows and according to the researcher's experience in teaching physical education and sports sciences student, the problems that face the target data are the difficulty in understanding sports terminology plus their extremely limited vocabulary in English language which leads up to their failure in answering all the questions of questionnaire.

### 5. Conclusion

In sum, after analyzing the findings of the questionnaire that is given to the high study students of physical education and sports science, it is evident that students fail in answering most of the points of questionnaire and the results reveal that there is a great weakness in their level of English language, particularly the one that specialized with their major, we can say that large number of them fail in translating some sports terms from different title of research papers, and this is something bad for them since they need to write researches and they supposed to translate the title of researches into English language, also they need to read different references and it may be in English language so they will suffer a lot in comprehending the information of these references as a result they will lose a lot of information that may help them during writing stage of thesis or dissertation.

The same results show that they can answer questions about sports in English language however they need to be more developed, also this clears the fact that they have acquaintance about sports information in English language so they try to choose the right answer with the help of the given selection however they need to be more motivated to use sports terminology in English language during lectures. In addition to that students have lack information about the Acronym of sports federation and lack information about synonym of sports terms.

In the researcher's humble opinion, the main reason of this weakness that the target data start learning English language after the age of nine, according to penfield says "for the purpose of learning languages the human brain becomes progressively stiff and rigid after the age of nine" it means that they exceed the optimal age for learning foreign language. However the recent researches prove that nothing is impossible if they try hard to develop their selves, As a result, high study students of physical education and sports science must be motivated in developing and enhancing their English language particularly the one that is concerned with the sports terms for its important use to their major in order to be as perfect as possible, their teachers should emphasis the use of sports terms in English language during lecture, as well as each one of them must have English-Arabic dictionary that is specified with sports terminology to facilitate

communicating and answering questions about sports information in English language and for better translation of their researches papers.

## References

- Bolton, K., 2008. English In Asia, Asian Englishes, And The Issue Of Proficiency. *English Today* 94, Vol. 24, No. 2, 3-12.
- Kitao, K., 1996. Why Do We Teach English? *The Internet TESL Journal*, Vol. II, No. 4, April 1996 [Http://iteslj.org/Articles/Kitao-Whyteach.html](http://iteslj.org/Articles/Kitao-Whyteach.html) (21 May 2014).
- M.Samanth Reddy, **Importance Of English Language In Today's World**. Vol 3, . Pp 180-181.
- Ono, Y. A., Morimura, K., 2007. Effective Methods For Teaching Technical English To Japanese Engineering Students: Case Study At School Of Engineering, The University Of Tokyo, Professional Communication Conference, 2007. IPCC 2007. IEEE International, Oct. 2007, Pp.1,7, 1-3
- <https://ezinearticles.com>

## Appendix

Translate the underlined words from the following title of research:

- 1- تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني في تعلم بعض مهارات اداة الشريط في الجمناستيك الابقاعي.
- 2- تأثير تمرينات استرخائية مصاحبة للتدليك الانعكاسي لتحسين استجابات وضائف التنفس للاعبين المدرسة التخصصية في فعالية 100 م عدو.
- 3- علاقة القوة الانفجارية والسرعة الحركية للأطراف العليا بدقة مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة.
- 4- استخدام تمرينات بأسلوب التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في تحسين المستوى الرقمي لركض 200 متر الطالبات.
- 5- الضرر العضلي بدلالة بعض المؤشرات البايوكيميائية وعلاقته بفاعلية الاداء لدى الملاكمين.
- 6- تأثير اسلوب التدريس بدائرة التعلم باستخدام تمارين بدنية- مهارية لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم.
- 7- تقويم معامل الثبات لبعض الاختبارات البدنية على وفق نظرية امكانية التعميم.
- 8- الادراك البصري وعلاقته بتعلم الضربة الامامية والخلفية بالتنس للطالبات.
- 9- التحمل النفسي وعلاقته بتحقيق الاهداف لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
- 10- تأثير تمرينات تأهيلية في التمزق الجزئي العرضي للعضلة الدالية بدلالة النشاط الكهربائي للاعبي كرة اليد الشباب.

## Match the following English words with its Arabic translation

1- Autonomic Nervous	a- العضلة ذات الرأسين
2- Biceps	b- نبض
3- Cardiac Muscles	c- انقباض عضلي لامركزي
4- Muscles	d- الجهاز العصبي السمبثاوي
5- Partial Rupture	e- الجهاز العصبي الذاتي
6- Peripheral Nervous System	f- التمزق الجزئي
7- Physiological Analyses	g- التحليل الفسيولوجي
8- Tissue	h- الانسجة
9- Eccentric Muscle Contraction	i- العضلات
10- Pulse	j- العضلة القلبية

## Circle the right answer

- What kind of weapons is used in fencing?  
a- Armed                      b- spoons                      c- swords
- Where does fencing take place on?  
a- Ring                      b- piste                      c- platform
- What does the green light means in fencing bout?  
a- On-traget touch                      b- off- target touch                      c-semi-traget touch
- One of the skills in handball:  
a- Passing                      b- touch                      c- Underhand Pass
- A sport which its aim is to hit the ball over the net into the opponent's net is called:  
a- Tennis                      b- football                      c- swimming
- At professional levels, an extra period is given to break the:  
a- Time                      b- luck                      c- tie
- In weightlifting the "white light" means:  
a- Good lift                      b- wrong lift                      c- winner
- One of the event of athletics is:  
a- Jumping event                      b- attack event                      c- defense event
- In swimming sports, male swimmers usually wear :  
a- Swimming trunk                      b- one-piece bathing suit                      c-shirts
- Volleyball is played with a ball of two color:  
a- Yellow and blue                      b- red and white                      c- white and black

### Write the Acronym of the following

1. National Basketball Association
2. International Football Federation.
3. International Badminton Federation.
4. National Basketball Association.
5. National Sports Federation.
6. Women's International Squash Players Association.
7. World Wrestling Federation.
8. Amateur Athletic Federation
9. International Weight Lifting Federation
10. Knocked out

### Write the synonyms of the following words:

1. Water sports =
2. Team =
3. Goalkeeper =
4. Game =
5. Tie =
6. Pitch =
7. Shirt =
8. Soccer shoes =
9. Football =
10. Equipments =

## التوافق الحركي وعلاقته بدقة التصويب من الحركة بكرة القدم

م.م عقيل كاظم هادي الفحام

### الملخص

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تحتاج الى توافق حركي عالي وخاصة في حالات التهديد بكل انواعها، فمن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه الكوفة لاحظ أن هنالك قصور في التوافق الحركي لدى اللاعبين وخاصة توافق العينين والقدمين في لحظة التصويب الأمر الذي حدا بالباحث الى دراسة العلاقة بين التوافق الحركي واداء مهارة التصويب من الحركة بكرة القدم . التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي ودقة تصويب من الحركة لدى لاعبي كرة القدم توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي ودقة التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة القدم. ان مجتمع البحث الحالي هو لاعبي نادي النجف الأشرف بكرة القدم للموسم 2018-2019 البالغ عددهم الكلي(15) لاعب وقد تعامل الباحث مع مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل. وان نتائج البحث بينت أنقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق الحركي وعلى التوالي هي (12.45)(1.07) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة التصويب هو (2.93)وبانحراف معياري قدره (1.099) وكانت قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي و دقة التصويب المحسوبة هي (0.83) مما يدل على وجود ارتباط بينهما أي انه كلما زاد التوافق الحركي فان دقة التصويب تكون اكبر مما يدل على ان العلاقة بينهما طردية . اللاعبين الذين يمتلكون توافق حركي عالي كانوا اكثر دقة في مهارة التصويب في كرة القدم. تدريب اللاعبين على التصويب تحت ظروف مختلفة لزيادة التوافق الحركي تحت تأثير هذه الظروف.

الكلمات المفتاحية: التوافق الحركي ، كرة القدم

**Abstract**

The motive agreement and its relation to accuracy of correction of the movement of football

Researcher: AKEEL KADHIM HADI AI-FAHHAM

The game of football of the collective games that require high motor compatibility, especially in scoring cases of all kinds, through the observation of the researcher and follow-up students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa noted that there is a lack of compatibility in the movement of players, especially the compatibility of the eyes and feet In the moment of correction, which led the researcher to study the relationship between motor compatibility and the skill of correction of the movement football.

To identify the relationship between motor compatibility and accuracy correction of movement in football players.

There is a significant correlation between motor compatibility and accuracy of correction of motion in football players.

The current research community is the players of Najaf football club for the season 2018-2019, the total number of (15) player has dealt with the research community researcher comprehensive inventory method. The results of the study showed that the mean value and the standard deviation of the motor compatibility respectively were (12.45) (1.07) while the mean value and the standard deviation of the accuracy of the correction is (2.93) and the standard deviation of (1.099). The correlation coefficient between the motor compatibility and accuracy of correction Calculated as (0.83), indicating the existence of a link between them, that is, the greater the compatibility of motor accuracy accuracy correction is greater than indicating that the relationship between them is positive.

Keywords: motor compatibility, football

## 1- التعريف بالبحث:

**1-1 مقدمة البحث وأهميته:** ان لعبة كرة القدم أصبحت الآن وفي كثير من الدول المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به هذه اللعبة من إثارة وجمالية وإيقاع سريع في اللعب من الناحية الهجومية والدفاعية فضلاً عن أن التصويب يشكل جانباً مهماً في لعبة كرة القدم، ولعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية المنظمة التي تمتاز بطابع السرعة وان التغيرات في قانون اللعبة التي حصلت مؤخراً وضعت بعض الصعوبة أمام المدربين في مواجهة متطلبات اللعب الحديث وهذا ما يجعل المدربين دائماً يبحثون عن طرق جديدة في التدريب واللعب وفي لعبة كرة القدم يشكل التصويب جانباً مهماً من جوانب اللعبة ان لم يكن الأهم ، فالتصويب يجلب النقاط والنقاط تجلب الفوز وتحتاج لعبة كرة القدم الى المزيد من الجهود العلمية للوصول باللاعبين الى مستوى متقدم وتقديم الاداء المثالي في الدرس وفق أسلوب علمي مبني على اساس الملاحظة والتجريب.

ونظراً لأهمية التصويب بكرة القدم قام الباحث بدراسته لأنه الطريق الوحيد للحصول على النقاط فضلاً عن أن دراسة التوافق الحركي ودقة التصويب يؤدي الى تطوير اللعب والذي يرجع بفائدته على اللاعبين أنفسهم في تقدم مستواهم التعليمي، ومن هنا تكمن أهمية البحث في ايجاد العلاقة بين التوافق الحركي والتصويب من الحركة بكرة القدم.

## 1-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تحتاج الى توافق حركي عالي وخاصة في حالات التهديف بكل انواعها، فمن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعته الكوفة لاحظ أن هنالك قصور في التوافق الحركي لدى اللاعبين وخاصة توافق العينين والقدمين في لحظة التصويب الأمر الذي حدا بالباحث الى دراسة العلاقة بين التوافق الحركي واداء مهارة التصويب من الحركة بكرة القدم .



**3-1 هدف البحث:**

1- التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي ودقة تصويب من الحركة لدى لاعبي كرة القدم

**4-1 فرض البحث:**

1- توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي ودقة التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة القدم.

**5-1 مجالات البحث:**

1- المجال البشري : لاعبي نادي النجف الأشرف الرياضي بكرة القدم للموسم 2018-2019 .

2- المجال الزماني : المدة من 2018/ 12/7 ولغاية 2019/3/ 26

3- المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في نادي التضامن الرياضي.

**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**

3-1 منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية "لأنه أفضل

المناهج وأيسرها للوصول الى تحقيق اهداف البحث فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التعليل والتفسير واتخاذ القرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة"<sup>(61)</sup>.

3-2 مجتمع البحث وعينته : ان مجتمع البحث الحالي هو لاعبي نادي النجف الأشرف بكرة القدم للموسم

2018-2019 البالغ عددهم الكلي(15) لاعب وقد تعامل الباحث مع مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل.

**3-3 أدوات البحث والوسائل المساعدة:**

المصادر والمراجع العربية - استمارة تفرغ البيانات -الاستبيان -الحاسوب الالكتروني (DELL)

كرات تنس عدد (2) - كرات يد عدد (10) ملعب كرة يد قانوني -شريط قياس.

<sup>61</sup> - جابر عبد الحميد واحمد خيرى :منهاج البحث في التربية الرياضية ، القاهرة . مطبعة دار التأليف ، 1993 ، صفحة 230 .

## 3-4 إجراءات البحث الرئيسية:

3-4-1 تحديد اختبارات البحث: الاختبار هو "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة"<sup>(62)</sup>، إذ عرض الباحث الاختبارات المقننة لقياس التوافق الحركي واختبار دقة التصويب من الحركة بكره القدم في استمارة استبيان (ملحق 1) على لجنة من الخبراء والمختصين (ملحق 2) وبعد جمعها تم تفريغ البيانات وإيجاد النسبة المئوية لكل اختبار وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2) يبين النسبة المئوية لكل اختبار

ت	المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
1	التوافق الحركي	رمي كرة التنس واستقبالها على الجدار	100%
2	دقة التصويب	دقة التصويب من بكره القدم	90%

## 3-4-2 توصيف الاختبارات :

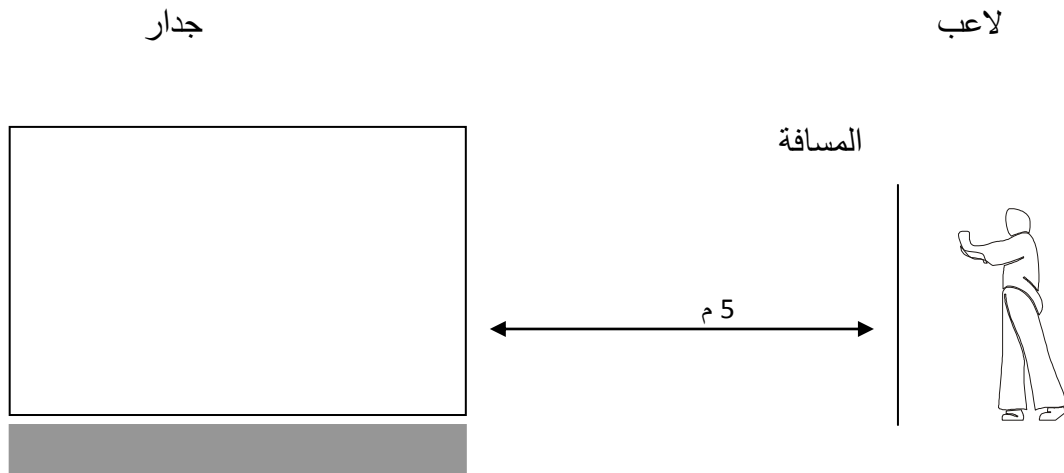
- اختبار التوافق الحركي<sup>(63)</sup> :

- ◀ أسم الاختبار: رمي كرة التنس واستقبالها على الجدار .
- ◀ الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والذراع.
- ◀ الأدوات :- كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد (5 م ) من الحائط .
- ◀ الأداء :- يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد (5م) حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

1- وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، 2001، ص 201 .

63 - محمد صبحي حسانين . القياسات والتقويم التربوية البدنية والرياضية، ط3، ج1، دار كتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1981 ، ص 142.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية بالقدم اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس القدم .
  - رمي كرة التنس خمس مرات متتالية بالقدم اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس القدم .
  - رمي كرة التنس خمس مرات متتالية بالقدم اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليسرى .
- ◀ حساب الدرجة :- لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة النهائية تكون (15)



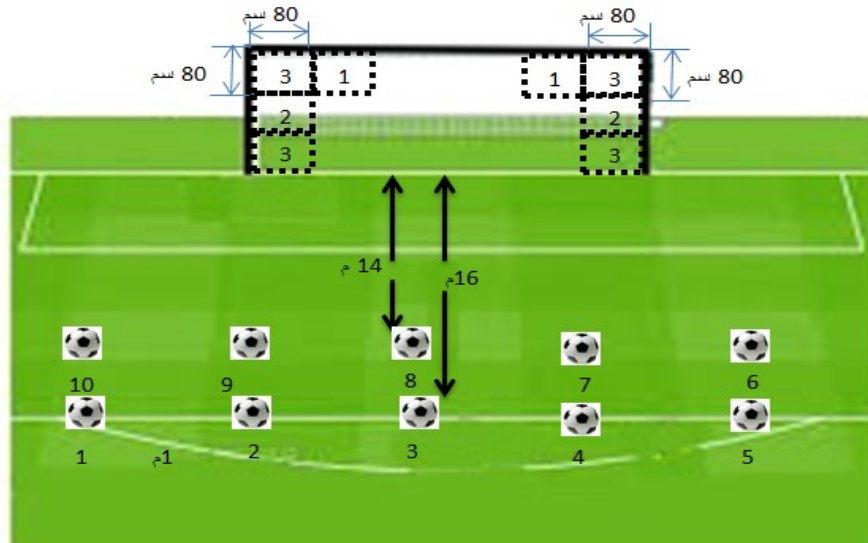
شكل رقم (1) اختبار التوافق الحركي

- اختبار التهديد بكرة القدم:
- أسم الاختبار: اختبار التهديد من الثبات بكرة القدم<sup>(1)</sup>.
- هدف الاختبار: قياس دقة التهديد بكرة القدم.
- الادوات اللازمة:
- ملعب كرة القدم، كرات عدد (10)، شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار، شريط قياس.
- اجراءات الاختبار

(1) زهير قاسم خشاب ومحمد خضير اسمر الحياني. مصدر سبق ذكره ، ص 214-215.

- توضع (10) كرات قدم في اماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجزاء ، وكما موضح في الشكل ادناه إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤثرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى، على ان يتم اداء الاختبار من وضع الركض.
- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10).
  - لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة اي هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة.
- طريقة التسجيل:

يتم حساب درجة التقييم من قبل ثلاث مقومين من خلال جمع درجة اجزاء المهارة ( تحضيري - رئيسي - ختامي) من خلال استمارة تقييم الاداء الفني من (10) درجات.



شكل (2) يمثل اختبار التهديف

**3-5 التجربة الاستطلاعية :** ان التجربة الاستطلاعية "عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بهدف اختبار أساليبه وأدواته"<sup>(2)</sup> لذا قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (9/2018/12) على عينة من مجتمع البحث وكان عددهم (5) لاعب وكان غرض إجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- 1- التأكد من تفهم عينة البحث لمفردات اختبارات البحث .
- 2- معرفة الوقت الذي تستغرقه التجربة .
- 3- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه العمل ومعالجتها .

(2) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 ، ص 178 .

4- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

5- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .

6- استخراج الأسس العلمية للاختبارات .

### 3-6 الأسس العلمية للمقياس والاختبار :

#### 3-6-1 صدق الاختبارات: الصدق هو احد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بدقة

الشيء الذي وضع من اجله ويعرف الصدق هو " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه "(64) فالصدق احد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد إذ قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في صلاحية الاختبارات لغرض تطبيقها على عينة البحث ،وقد تبين صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.

#### 3-6-2 ثبات الاختبارات: ثبات الاختبار يعني أن " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا

أعيد تطبيقه غير مرة وفي الظروف نفسها "(65) ولحساب معامل الثبات للمقياس والاختبار تم تطبيقهما عينة التجربة الاستطلاعية يوم 2018/12/7 وأعيد التطبيق بعد مرور (7) أيام على اللاعبين أنفسهم وتحت نفس الظروف وبهذا استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للحصول على ثبات الاختبارات " حيث تعد هذه الطريقة من أبسط الطرائق وأسهلها كما إنها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار وتتلخص هذه الطريقة في اختبار مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى وعلى المجموعة نفسها ويحسب معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار "(66). وكان معامل ثبات الاختبارات كما مبين في الجدول (3):

#### 3-6-3 موضوعية الاختبارات: يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية وهو " الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها

مهما اختلف المصححون أي إن النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت

<sup>1</sup> - ليلي السيد فرحات : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 111 .

<sup>2</sup> - ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، ط 4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص164 .

<sup>3</sup> - سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الإمارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997 ، ص201.

أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال الواحد جواباً واحداً فقط ولا يترك مجالاً للشك " (67) لذا تم ايجاد معامل موضوعية الاختبارات من خلال ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين نتائج محكمين \* يقومان بتسجيل نتائج عينة التجربة الاستطلاعية كما مبين في الجدول (3):

جدول (3) يبين ثبات وموضوعية الاختبارات

الاختبار	الثبات	الموضوعية
رمي كرة التنس واستقبالها على الجدار	0,91	0.96
دقة التصويب من الحركة بكرة القدم	0,93	0,95

**3-7- التجربة الميدانية:** تمثلت إجراءات البحث الرئيسية بإجراء اختبارات التوافق الحركي واختبارات دقة التصويب من الحركة بكرة القدم والتي قام بتطبيقها الباحث على عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالباً اذ قام الباحث بإجراء اختبارات التوافق الحركي ( اختبار كرة التنس) واختبار ( دقة التصويب ) على مدى يومين بتاريخ 20-21 / 2018 شمل اليوم الاول من التجربة الرئيسية اختبارات دقة التصويب من الحركة بكرة القدم وبمساعدة فريق العمل المساعد وفي اليوم الثاني تم اجراء اختبارات التوافق الحركي (كرة التنس) وبعدها قام الباحث بتفريغ النتائج للتعامل معها إحصائياً وذلك بتحقيق اهداف الدراسة.

**3-8 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحث البرنامج الاحصائي EXEL تحليل نتائج البحث.

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التوافق الحركي ودقة التصويب من الحركة بكرة القدم :**

جدول (4) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والعلاقة بين التوافق الحركي ودقة التصويب من الحركة

المتغيرات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	الدالة
التوافق الحركي	درجة	12.45	1.07	0.83	معنوي
دقة التصويب بكرة القدم	درجة	2.93	1.099		

يتضح من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق الحركي وعلى التوالي هي (12.45)(1.07) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة التصويب هو (2.93) وانحراف معياري قدره (1.099) وكانت قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي و دقة التصويب المحسوبة هي (0.83) مما يدل على وجود ارتباط بينهما أي انه كلما زاد التوافق الحركي فان دقة التصويب تكون اكبر مما يدل على ان العلاقة بينهما طردية .

أذ يرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها . كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة ... وغيرها، ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات .

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات:

### 5 - 1 الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي ودقة التصويب من الحركة بكره القدم .
2. اللاعبين الذين يمتلكون توافق حركي عالي كانوا اكثر دقة في مهارة التصويب في كرة القدم.

### 5 - 2 التوصيات:

1. تدريب اللاعبين على التصويب تحت ظروف مختلفة لزيادة التوافق الحركي تحت تأثير هذه الظروف.
2. اجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضات اخرى وعلى جميع المراحل الدراسية الاخرى .



## {المصادر}

- جابر عبد الحميد واحمد خيرى : منهاج البحث في الترييه الرياضيه ، القاهرة . مطبعة دار التاليف ، 1993.
- زهير قاسم خشاب ومحمد خضير اسمر الحيايى. مصدر سبق ذكره ، ص214-215.
- عكلة سليمان علي الحوري . علاقة تركيز بدقه التصويب. ط6 . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية . جامعه الموصل 2000 .
- قيس ناجي ، بسطويىسى أحمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء فى المجال الرياضى ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالى والبحث العلمى. 1987 .
- كمال عارف وسعد محسن . كرة اليد. ط17 . بغداد . المطابع المركزية . 1997.
- محمد حسن ابو عبيه . تدريب المهارات الاساسيه فى كرة السله الحديثه ، اسكندريه ، دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر ، 1967 .
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضى . ص3 ، القاهرة ، دار المعارف . 1972.
- محمد صبحي حسانين . القياسات والتقويم الترييه البدنيه والرياضيه، ط3، ج1، دار كتب للطباعة والنشر ، جامعه الموصل 1981 .
- مصطفى محمد زيدان . موسوعة تدريب كرة السله ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997 .
- منير جرجس . كرة اليد للجميع تدريب شامل والتميز المهارى . القاهرة .
- ناجي مطشر عزت البدر: اثر منهج تعليمي وفق التفضيلات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب ونقل اثر تعليمها العمودي والعمودي المعكوس بكرة اليد للطلاب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعه بابل ، 2014، ص113.
- ناهده عبد زيد الدليمي . اساسيات فى تعلم الحركى ، ط1 ، بغداد، مطبعة دار البيضاء لطباعة والتصميم ، 2008 .
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركى ، ط1 ، بابل ، مطبعة ألوان للطباعة والنشر ، 2006 .
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمى ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 ، ص178 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية فى بحوث الترييه الرياضيه ، الموصل ، دار الكتب ، 1996.

## ملحق (1) استبيان صلاحية الاختبارات

م/ استبانة صلاحية

الاستاذ الفاضل..... مكان العمل.....  
 اللقب العلمي وتاريخه..... الاختصاص العام والدقيق.....  
 توقيع الخبير..... التاريخ.....  
 السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.....

يقوم الباحث بأجراء دراسة بعنوان (التوافق الحركي وعلاقته بدقة التصويب من الحركة للاعبين بكرة اليد )  
 وبالنظر لما نعهده فيكم من خبرة ودراية علمية في مجال والاختبار والقياس، يرجى تفضلكم بإبداء الرأي حول  
 صلاحية الاختبارات لقياس المتغيرات المعدة لقياسها.

..... شاكرين تعاونكم معنا.

الباحث

ت	المتغيرات	الاختبار	يصلح	لا يصلح
1	التوافق الحركي	رمي كرة التنس واستقبالها على الجدار		
2	التصويب من الحركة	دقة التصويب من الحركة بكرة اليد		

ملحق (2) أسماء السادة المختصين الذين حددوا صلاحية الاختبارات

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سلمان عكاب سرحان	أ.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
2	عباس مهدي صالح	أ.د.	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
3	علاء جبار عبود	أ.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
4	علي حسين هاشم	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
5	علي مهدي حسن	أ.م.د.	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
6	علاء كاظم عرموط	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
7	باسم حسن غازي	أ.م.د.	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
8	حسن صالح مهدي	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية للنبات /جامعة الكوفة
9	حسن هادي صالح	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
10	وليد سمير	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

## التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة

أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Aljanabi.1971@gmail.com](mailto:Aljanabi.1971@gmail.com)

لعبت التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية المتوالية دورا كبيرا على واقع الأسرة وظروف التنشئة واساليب رعاية الأطفال والشباب مما قد ينجم عن ذلك ظهور مشكلات سلوكية لدى الاطفال والتلاميذ تستحق الرصد والدراسة اذ تعد من مؤشرات للتوافق السلوكي لدى طلبة الجامعة ومن هنا أرتأ الباحث تقييم التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة.

. تقنين مقياس التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة.2. تقييم التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث..، وتم تحديد مجتمع البحث وعينته وهم طلبة كلية التربية الأساسية للمراحل (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) للعام الدراسي (2018-2019) البالغ عددهم الكلي (335) طالب وطالبة مسجلين في قوائم الكلية، أما أداة البحث الرئيسة فهي مقياس التوافق السلوكي، الذي أصبح عدد فقراته بعد التقنين (37) فقرة، طبق مقياس التوافق السلوكي بصيغته النهائية على أفراد عينة التجربة الميدانية البالغ عددهم (60) طالب وطالبة من المراحل كافة وقد عرض الباحث نتائج تقييم السلوك التوافقي للطلبة من خلال حساب الوسط الفرضي على مقياس السلوك التوافقي ومن ثم مقارنته بالوسط الحسابي المتحقق

الكلمات المفتاحية: التوافق السلوكي، رياض الاطفال

## Abstract

Title: Behavioral compatibility of students of the Department of Kindergarten at the Faculty of Basic Education at the University of Kufa

Researcher: Prof. Dr. Salman Akkab Sarhan Al-Janabi

### The problem of research:

The social, economic and psychological changes played a large role on the reality of the family and conditions of upbringing and methods of caring for children and young people, which may result in the emergence of behavioral problems in children and students deserve monitoring and study as a sign of behavioral compatibility among university students. For students of the Department of Kindergarten at the Faculty of Basic Education at the University of Kufa.

Objectives of the research:

1. Standardization of Behavioral Compatibility Scale for the students of the Department of Kindergartens in the College of Basic Education at the University of Kufa
2. Evaluation of behavioral compatibility of students of the Department of Kindergartens in the Faculty of Basic Education at the University of Kufa. The researcher used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research problem. The research society and its sample were identified as the students of the basic education school for the first, second, third and fourth stages of the academic year 2018-2019. The total number of students (335) The main research tool is the behavioral compatibility measure, which became the number of paragraphs after the rationing (37) paragraph, applied the measure of behavioral compatibility in the final form on the sample of the field experience of (60) students of all stages The researcher presented the results of the evaluation of the behavior of students

**Keywords:** behavioral compatibility, kindergartens

### Conclusions:

High level of behavioral compatibility of students.

### Recommendations:

Encourage parents to follow the methods of education, democracy, acceptance and interest with their children in the ranks of special education, and equality in dealing with their children. Emphasis on extra-curricular, artistic, social and recreational activities and engaging students to help them achieve behavioral compatibility.

## 1. التعريف بالبحث :

**1.1 مقدمه البحث وأهميته:** ان الظواهر والمشكلات السلوكية لدى التلاميذ كثيرة ومتنوعة تختلف باختلاف الافراد واختلاف ظروفهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، ألا انه على الرغم من هذا التعدد والتنوع والاختلاف هنالك عوامل واسباب عامة اذا وجدت كلها او بعضها من شأنها ان تؤدي الى انحراف السلوك وظهوره بشكل مشكلات وظواهر سلوكية سلبية ، ومن هذه العوامل اضطراب الشخصية والفشل الدراسي ، التنشئة الاسرية الخاطئة وسوء الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه التلميذ.

وان السلوك التوافقي للتلاميذ يرتبط باتجاهات هؤلاء التلاميذ فهناك معالم اساسية لتعبير الأفراد عن اتجاهاتهم منها السلوك الانفعالي اتجاه المواقف والأشخاص مما يعطيه قوة دافعة للسلوك . فمعنى المواقف بالنسبة للفرد لا يعتمد على ما بها من عناصر موضوعية ، ولكن على ما تبدو عليه في نظر الفرد وشعوره نحوها . فالاتجاهات ليست ثابتة بل تتعدل وتتأثر باتجاهات الغير ، وكثيرا ما تكون انعكاسا لاتجاهات الوالدين التي امتصها الفرد في مرحلة الطفولة لذلك نجد ان الأفراد داخل اطار معين يختلفون في اتجاهاتهم ، وهذا راجع الى تأثر الأفراد بآبائهم كأول وسائط للتطبيع الاجتماعي ، فقد وجد ان العلاقة بين اتجاهات الوالدين والأطفال اكبر من تلك التي تقوم بين اتجاهات الأخوة علماً ان للبيئة الأسرية الأثر الأكبر في تحديد اتجاهات الفرد ولاسيما الأب من خلال تصرفاته العامة والطريقة التي يسلكها في تربية وتهذيب ولده ، وهذا الاتجاه ينطبع على شخصية الطفل ليحمله بعد ذلك معه عند الكبر، وفي ضوء ما تقدم فأن البحث الحالي يكتسب اهميته من خلال الاستجابة للعناية التي توليها التربية الحديثة في توفير المضامين الإنسانية التي تهىء فرصاً متكافئة للتلاميذ على اختلاف مستوياتهم بما يضمن تحقيق التوافق السلوكي للطلبة داخل المؤسسة التعليمية خصوصاً على مستوى الجامعات لذا سيقوم الباحث بتقييم التوافق السلوكي للطلبة في كلية التربية الأساسية.

## 1.2 مشكله البحث :بعد أن شهد مجتمعنا العراقي ظروفاً غير طبيعية بسبب الحصار الظالم اذ تعرض

له ونتيجة الحروب والصراعات الطائفية والقومية مما أحت جملة من لتغيرات الاجتماعية والاقتصادية

والنفسية مما ينعكس ذلك على واقع الأسرة وظروف التنشئة واساليب رعاية الأطفال والشباب مما قد ينجم عن ذلك ظهور مشكلات سلوكية لدى الاطفال والتلاميذ تستحق الرصد والدراسة اذ تعد من مؤشرات للتوافق السلوكي لدى طلبة الجامعة ومن هنا أرتأ الباحث تقييم التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة.

### 1. 3 أهداف البحث :

1 . تقنين مقياس التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة.

2. تقييم التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة.

### 1 . 4 مجالات البحث :

1 . 4 . 1 المجال البشري : طلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية جامعة الكوفة.

1 . 4 . 2 المجال أزمانى : المدة من 2018/11/2 ولغاية 2019/2/1

1 . 4 . 3 المجال المكانى : القاعات الدراسية في كلية التربية الأساسية في جامع الكوفة .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته : يعد تحديد مجتمع البحث وعينته من أهم الأولويات التي تقع على عاتق

الباحث وان مجتمع البحث الحالي هم طلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية للمراحل (الأولى

والثانية والثالثة والرابعة) للعام الدراسي (2018-2019) البالغ عددهم الكلي (335) طالب وطالبة مسجلين

في قوائم الكلية، وقد اختار الباحث عينة بحثهما بأسلوب العينة العشوائية الطبقية وفق ما تتطلبه إجراءات

البحث، وكما مبين في الجدول (1) :



## جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

المرحلة	الجنس	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الميدانية	النسبة المئوية
الأولى	بنين	25	1	5	%1.49
	بنات	68	1	10	%2.98
الثانية	بنين	17	1	5	%1.49
	بنات	67	1	10	%2.98
الثالثة	بنين	61	1	5	%1.49
	بنات	18	1	10	%2.98
الرابعة	بنين	65	1	5	%1.49
	بنات	14	1	10	%2.98
المجموع		335	8	60	%17.91

## 3-2 أدوات البحث : " ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل مشكلة مهما

كانت تلك الأدوات أو البيانات أو عينات أو أجهزة" <sup>(1)</sup>، وقد أستخدم الباحث الأدوات التالية :

1- مقياس التوافق السلوكي. 2. المصادر والمراجع العربية. 3. استمارات لتفريغ البيانات. 4. حاسبة

يدوية.

<sup>(1)</sup> وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص163.

## 3- إجراءات البحث الرئيسية:

## 3-4-1 تقنين مقياس التوافق السلوكي: لغرض تحقيق أهداف البحث أستخدم الباحث مقياس التوافق

السلوكي للباحثة (المولى، 2003)<sup>(68)</sup> المكون من (41) فقرة ولغرض تطبيق المقياس على عينة البحث الحالي وهم طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة فلا بد للباحثان من تقنيه مرة أخرى إذ تم عرض فقرات المقياس على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها ومن ثم تطبيق هذه الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع، وبعدها أجراء التحليل الإحصائي للفقرات لاختيار الفقرات المناسبة لقياس الحالة المراد قياسها.

## 3-4-2 أسلوب صياغة فقرات المقياس: صيغت فقرات مقياس التوافق السلوكي بطريقة (ليكرت) من

خلال وضع (4) بدائل لكل فقرة وهي (دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً) ويطلب من الطالب أن يختار أحداها والتي تمثل رأيه الشخصي.

## 3-4-3 صلاحية فقرات المقياس: عرضت فقرات المقياس البالغ عددها (41) فقرة في استمارة

استبيان (ملحق 1) على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الأساسية (ملحق 2) لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث صياغتها وملاءمتها لقياس السلوك التوافقي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية وقد اقترح السادة الخبراء إجراء تعديلات على عدد من الفقرات ، وتم على ضوء ذلك إعادة صياغتها وحذف بعض الفقرات الأخرى، ولتحليل آراء السادة الخبراء إحصائياً استخدم الباحث اختبار (كا<sup>2</sup>) إذ عدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة معنوية عند نسبة خطأ (0.5) ودرجة حرية (1) وهي توازي موافقة (8) خبراء فما فوق من الخبراء البالغ عددهم (10) خبير وبنسبة (80%) ، وكما مبين في الجدول (2) :

68. سالي طالب علوان المولى: مصدر سبق ذكره، 2003م، ص152-154.

جدول (2) يبين نتائج اختبار (كا<sup>2</sup>) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

الدالة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	عدد الخبراء		عدد الفقرات	رقم الفقرة
		لاتصلح	تصلح		
معنوي	10	صفر	10	21	-14-13-12-10-9-8-7-5-4-3-1 -33-31-30-29-27-25-24-23-15 -34
معنوي	6.40	1	9	16	-35-26-22-21-20-17-16-11-6-2 41-40-39-38-37-36
غير معنوي	3.60	2	8	4	32—28-19-18
				41	المجموع

• قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية=3.84 بدرجة حرية=عدد الخلايا-1=2-1=1 ومستوى دلالة (0.05)

### 3-4-4 كيفية حساب الدرجة على المقياس: تعد خطوة حساب الدرجة على المقياس من الخطوات

المهمة، وتختلف درجات تصحيح الفقرات من مقياس إلى آخر، وذلك يعتمد على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة، وفي مقياسنا الحالي فان بدائل الإجابة تتكون من (4) بدائل وهي (دائما- كثيرا - احيانا - قليلا ) ، وان قسم من هذه الفقرات صيغت بطريقة إيجابية والقسم الآخر بطريقة سلبية لذا فان حساب الدرجة سيكون كما مبين في الجدول (3) :

جدول (3) يبين طريقة حساب الدرجة على فقرات المقياس الإيجابية والسلبية

الفقرة الإيجابية	دائما	كثيرا	احيانا	قليلا
	4	3	2	1
الفقرة السلبية	دائما	كثيرا	احيانا	قليلا
	1	2	3	4

وتحسب الدرجات الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات المقابلة للبدائل التي يؤشر عليها الطالب في جميع فقرات المقياس.

**3-4-5 فقرات الكشف عن اثر التخمين:** إن بناء فقرات المقياس بأسلوب الاختيار من متعدد أو أسلوب (صح أو خطأ) يجعلها تتأثر بالتخمين عندما يحاول الطالب الإجابة بطريقة تخمينية ويبلغ التخمين أقصاه عندما يكون عدد البدائل اثنين ويقل كلما زاد ليصل إلى ستة بدائل<sup>(69)</sup>، لذا لجأ الباحث إلى إضافة (10) فقرة مكررة مع تغيير في طريقة صياغة الفقرة لاستخدامها في الكشف عن دقة المستجيب وجديته في الإجابة، إذ اعتمد الباحث 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 (4) فقرات فأكثر من الفقرات الـ (10) المكررة لكونها تشير إلى عدم دقة الطالب وجديته في الإجابة.

**6.4.3 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 فمن المعروف أن التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس لها تأثير مباشر على ثباته وموضوعية نتائجه، وأنها يجب أن تتسم بالبساطة بالكلمات والوضوح في المعنى والتأكيد على الدقة والصدق في الإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وطمأنة الطلبة بأن إجاباتهم ستكون سرية وهي لأغراض البحث العلمي فقط .

**3-5 التجربة الاستطلاعية:** إن التجربة الاستطلاعية "هي تجربة صغيرة لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسة فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة وتجري بشروط التجربة الرئيسة وأهميتها هي الوقوف على السلبات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسة"<sup>(70)</sup>، وأجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/11/9 على عينة عددها (8) طالب وطالبة وبواقع (2) طالب من كل مرحلة ، وهدفت هذه التجربة إلى التعرف على مدى وضوح التعليمات وفهم العبارات

<sup>(69)</sup> صفاء طارق حبيب كرم: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد )، جامعة بغداد، 1994، ص 94.  
<sup>(70)</sup> وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 143.

والكلمات والظروف التي تواجه الباحث عند تطبيق المقياس، وهدفت كذلك إلى التعرف على الوقت التقريبي للإجابة على المقياس، وكان الباحث يسجلون جميع الملاحظات التي يطرحها الطلبة عن التعليمات والعبارات والكلمات غير الواضحة التي قام الباحث بتعديلها فيما بعد من دون الإخلال بالمعنى العام للفقرة، وكذلك كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على ملائمة التعديلات التي أجريت على الفقرات وحساب الأسس العلمية للمقياس (الصدق - الثبات - الموضوعية).

### 3-6 استخراج الأسس العلمية للمقياس:

**3-6-1 صدق فقرات المقياس :** استخراج الباحث صدق المحتوى لفقرات المقياس ويطلق عليه صدق المضمون أحيانا أو الصدق المنطقي أو الصدق بحكم التعريف أو صدق عينة الاختبار أو صدق التمثيل ويعرف صدق المحتوى بأنه "الدرجة التي يتضمن من خلالها الاختبار والمفردات المكونة للمادة موضوع القياس وبقدر أهميتها من الكم والهدف" <sup>(71)</sup>، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمتخصصين (ملحق 2)، الذين راجعوا فقراته وعدلوا واستبعدوا (4) فقرات منها، وتم تحليل آرائهم إحصائياً باستخدام اختبار (كا<sup>2</sup>) إذ اعتمدت الفقرات التي حققت نسب الاتفاق المطلوبة بين الخبراء واستبعدت الفقرات التي لم تحض بموافقتهم .

**3-6-2 ثبات المقياس:** الثبات في القياس يعني "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع" <sup>(72)</sup>، وقد قدم (كيركندال Kirkebdall) معايير للحكم على جودة معاملات الثبات وكما مبين بالجدول (4):

<sup>(71)</sup> إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 ص49.

(72) صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي، ط2، عمان ،دار المسيرة، 2000. ص442.

جدول (4) يبين تقدير معاملات الثبات لـ (كيركنال)<sup>(73)</sup>

التقدير	معامل الثبات
ممتاز	1.0.90
مرتفع	0.89.0.80
متوسط	0.79.0.60

ولغرض حساب ثبات فقرات المقياس قام الباحث بإعادة تطبيقه مرة أخرى عينة التجربة الاستطلاعية بالغ

عددهم (10) طلاب بعد مرور (14) يوم من التطبيق الأول أي بتاريخ 2018/11/23 وتم حساب معامل

ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول والثاني وقد كانت النتائج كما مبين في الجدول (5):

## جدول (5) يبين معامل الثبات لكل فقرة من فقرات المقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.90	14	0.88	27	0.92
2	0.82	15	0.84	28	0.84
3	0.91	16	0.85	29	0.88
4	0.85	17	0.84	30	0.84
5	0.87	18	0.82	31	0.82
6	0.90	19	0.85	32	0.82
7	0.84	20	0.82	33	0.87
8	0.90	21	0.91	34	0.82
9	0.84	22	0.86	35	0.87
10	0.84	23	0.88	36	0.87
11	0.87	24	0.84	37	0.86
12	0.88	25	0.87		
13	0.82	26	0.88		

(73) إبراهيم احمد سلامة: مصدر سبق ذكره، 2000، ص71.

**3.6.3 الموضوعية :** وتعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" وبما أن طريقة تصحيح فقرات المقياس تحسب بالدرجة لكل بديل من بدائل الإجابة لذا فإن طريقة القياس وتصحيح فقرات المقياس واضحة ومفهومة وتتمتع بموضوعية عالية.

**7.3 التجربة الميدانية:** طبق مقياس التوافق السلوكي بصيغته النهائية (ملحق 3) والمكون من (37) فقرة على أفراد عينة التجربة الميدانية البالغ عددهم (60) طالب وطالبة من المراحل كافة، وكانت الإجابة على استمارة المقياس مباشرة للمدة من (3-2018/12/15) وقد اطلع الطلبة على تعليمات تطبيق المقياس وكيفية الإجابة عليه قبل البدء بالإجابة ولمدة خمس دقائق، وبعدها يبدأون بالإجابة، وإن أقل درجة نظرية على المقياس تبلغ (37) وأعلى درجة نظرية تبلغ (148).

### 7-3 اشتقاق معايير المقياس:

**1-7-3 الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية:** سيقوم الباحث باستخراج الدرجات المعيارية المئينية لدرجات عينة التجربة الميدانية إذ أن "المئينيات تصلح إلى حد كبير في تحديد مستويات ومعايير الأفراد في أي مقياس وتبدو أهميتها في فهمنا للدرجة الخام التي يحصل عليها الأفراد وذلك لأن هذه الدرجات تكتسب معنىً واضحاً عندما تنسب إلى مستويات الجماعة التي طبق عليها المقياس"<sup>(74)</sup>.

**2-7.3 تحديد مستويات المقياس:** لكون بدائل الإجابة على فقرات مقياس السلوك التوافقي (4) بدائل (دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً) لذا لا يمكن استخدام منحى التوزيع الطبيعي إذ أن منحى التوزيع الطبيعي يمكن أن ينقسم إلى (5) أو (3) أو (2) مستوى فقط، لذا سيستخدم الباحث الطريقة الافتراضية لإيجاد المستويات المعيارية لمقياس السلوك التوافقي وفق المعادلة التالية :

(74) فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979، ص147.



مدى الدرجات

طول قاعدة المستوى = ..... (75)

عدد المستويات المطلوبة

111

37-148

طول قاعدة المستوى = ..... = .....  $28 \approx 27.72$ 

4

4

## 8.3 الوسائل الإحصائية :

النسبة المئوية..... (76)

اختبار (كا<sup>2</sup>) ..... (77)

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)..... (78)

الوسط الحسابي..... (79)

الانحراف المعياري ..... (80)

مجموع أوزان البدائل  $\times$  عدد الفقرات الكلية

الوسط الفرضي = ..... (81)

عدد البدائل

<sup>75</sup> - سلمان عكاب سرحان: المعايير، محاضرة أقيمت على طلبة الدراسات العليا (ماجستير)، جامعة الكوفة، كلية التربية الأساسية. 2014.

(76) (2)(3)(4)(5) سلمان عكاب سرحان الجنابي وحيدر ناجي حبش الشاوي: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص58، ص178، ص139، ص137، ص175.

(6) سلمان عكاب سرحان: مقاييس النزعة المركزية، محاضرة أقيمت على طلبة الدراسات العليا (ماجستير)، جامعة الكوفة، كلية التربية الأساسية. 2014.

## 4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

## 4-1 عرض نتائج الدرجات المعيارية وتحليلها: يعرض الباحث فئات الدرجات الخام والتكرارات المقابلة لها

والتكرار المتجمع الصاعد والدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية المقابلة لها، وكما مبين في الجدول (6):

جدول (6) يبين فئات الدرجات الخام وتكراراتها والتكرار المتجمع الصاعد والرتب المئينية

فئات الدرجات الخام	التكرار	التكرار المتجمع الصاعد	الرتبة المئينية
46-37	1	1	2
56-47	2	3	5
66-57	4	7	12
76-67	7	14	23
86-77	8	22	37
96-87	14	36	60
106-97	7	43	72
116-107	6	49	82
126-117	5	54	90
136-127	4	58	97
148-137	2	60	100
المجموع	60		

## 4-2 عرض نتائج المستويات المعيارية وتحليلها: يعرض الباحث المستويات المعيارية لدرجات عينة

التجربة الميدانية التي توزعت على (4) مستويات معيارية وفقاً لبدائل الإجابة على كل فقرة من فقرات مقياس

السلوك التوافقي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية، وكما مبين الجدول (7):

جدول (7) يبين المستويات المعيارية لدرجات عينة التجربة الميدانية

حدود الدرجات الخام	التكرار	المستويات المعيارية	النسب المتحققة
65-37	7	ضعيف	11.6%
94-66	29	مقبول	48.3%
123-95	18	جديد	30%
148-124	6	جيد جداً	10%

3-4 عرض نتائج تقييم السلوك التوافقي ومناقشتها: يعرض الباحث نتائج تقييم السلوك التوافقي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية من خلال حساب الوسط الفرضي على مقياس السلوك التوافقي ومن ثم مقارنته بالوسط الحسابي المتحقق وكما مبين في الجدول (8):

جدول (8) يبين نتائج الوسط الحسابي والوسط الفرضي لنتائج عينة البحث

الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الدلالة
93.6	92.5	أعلى

يتبين من خلال الجدول (9) أن الوسط الحسابي لتقييم السلوك التوافقي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية البالغ (93.6) أكبر من الوسط الفرضي البالغ (92.5) مما يدل على أن تقييم السلوك التوافقي للطلبة كان جيداً بشكل عام، وإن ذلك مؤشر على جودة السلوك التوافقي للطلبة ويعزو الباحث سبب ذلك قد يعود إلى طبيعة الكلية التي تتميز بكثرة الدروس العملية لألعاب رياضية كثيرة (كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب المضرب .....الخ) التي تتميز بروح المرح والتنافس الشريف بين الطلبة كذلك العلاقة الاجتماعية بين التدريسين والطلبة خلال تلك الدروس التي تعمق العلاقة بين الطلبة من جهة وبين الطلبة والأساتذة من جهة أخرى ، وفي هذا الصدد يذكر (ادلر، 1978) "أن الدرجة العالية من التعاون والثقافة الاجتماعية التي يحتاجها الإنسان لوجوده وتوافقه مع الحياة ، تتطلب نشاطاً اجتماعياً مستقلاً ، والهدف الأسمى للتربية هو إثارة النشاط الاجتماعي المستقل ، وبناء الشخصية المتوافقة السوية ، فكل تكيف يحققه الفرد في الحياة من روضة الأطفال مروراً بالمدرسة ، والجامعة ، حتى إدارة المؤسسة إلى الزواج والتقاعد إنما هو عمل اجتماعي" (82) .

<sup>82</sup> - الفريد أدلر: العصاب بحث في علم النفس، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر، دار محيو للنشر والطباعة، بيروت، 1978، ص80-83.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

## 5-1 الاستنتاجات :

1- تقنين مقياس التوافق السلوكي على طلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة

الكوفة مكون من (37) فقرة.

2- أيجاد المستويات المعيارية للتوافق السلوكي للطلبة مقسمة لى أربع مستويات هي (جيد جداً - جيد -

مقبول - ضعيف).

3- ارتفاع مستوى التوافق السلوكي للطلبة.

## 5-2 التوصيات :

1-حث الاباء على اتباع الاساليب التربوية، الديمقراطية، التقبل والاهتمام مع ابنائهم في صفوف

التربية الخاصة، والمساواة في التعامل مع ابنائهم.

2- التأكيد على النشاطات اللاصفية الفنية والاجتماعية والترفيهية واشراك الطلبة لمساعدتهم على

التوافق السلوكي.

3- تفعيل الارشاد التربوي وتوجيه الطلبة نحو الاساليب التربوية الصحيحة.

## المصادر

إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ،الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000
احمد سليمان عوده : القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان ،مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع ،1999
الفريد أدلر: العصاب بحث في علم النفس، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر، دار محيو للنشر والطباعة، بيروت، 1978.
سالي طالب علوان المولى: الاتجاهات الوالدية وعلاقتها بالتوافق السلوكي لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة، كلية التربية للبنات- جامعة بغداد، رسالة ماجستير، 2003م.
سلمان عكاب سرحان: المعايير، محاضرة أقيمت على طلبة الدراسات العليا (ماجستير)،جامعة الكوفة ،كلية التربية الأساسية.2014.
سلمان عكاب سرحان: مقاييس النزعة المركزية، محاضرة أقيمت على طلبة الدراسات العليا (ماجستير)،جامعة الكوفة ،كلية التربية الأساسية.2014.
سلمان عكاب سرحان الجنابي وحيدر ناجي حبش الشاوي: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، ط1،النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011
صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي ،ط2، عمان ،دار المسيرة، 2000
صفاء طارق حبيب كرمة: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد )، جامعة بغداد، 1994.
فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ،عمان ،دار الفكر للنشر والتوزيع ،2000
فؤاد أبو حطب وسيد احمد عثمان: التقويم والقياس، ط2، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة
وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002
وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. ط2.الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر. 1988.

## ملحق (1) استبيان صلاحية فقرات مقياس التوافق السلوكي

جامعة الكوفة

كلية التربية الأساسية

عزيزي الطالب المحترم.....

المرحلة الدراسية.....

م/استبيان

تحية طيبة..

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (تقييم التوافق السلوكي لطلبة قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في جامعة الكوفة) ولكونكم من ضمن عينة البحث يرجى الاجابة على كل فقرة من فقرات مقياس التوافق السلوكي من خلال اختيار البديل الذي ينطق مع سلوكك وتصرفك او قناعاتك داخل الكلية .

شاكرين تعاونكم معنا...

- ✓ التوافق السلوكي (قدرة الفرد على الاستجابة المناسبة والمقبولة لمثيرات البيئة ومواجهة العقوبات والمشكلات والتغلب عليها واشباع حاجاته بطرق مناسبة لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي).
- ✓ يرجى قراءة كل فقرة بدقة وتأنّي.
- ✓ كن صريح وواثق في الاجابة.
- ✓ اختيار البديل الذي ينطبق عليك وذلك بوضع علامة ( ✓ ) امام كل فقرة.
- ✓ لاداعي لذكر أسمك على استمارة الاستبيان.
- ✓ أجابتك على الاستبيان هي لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها أحد.
- ✓ والآن ألق الورقة وأبدأ بالإجابة.....

الباحث

## ملحق (2) أسماء السادة المختصين الذين حددوا صلاحية فقرات مقياس التوافق السلوكي

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سلمان عكاب سرحان	أ.د.	اختبار وقياس	كلية التربية الأساسية/جامعة الكوفة
2	عقيل يحيى هاشم	أ.د.	تعلم حركي	جامعة الحمدانية
3	علي حسين هاشم	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية
4	عادل محمد دهش	أ.م.د.	بايو ميكانيك	كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
5	محمد ياسر مهدي	أ.م.د.	طرق تدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
6	علي مهدي حسن	أ.م.د.	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
7	باسم حسن غازي	أ.م.د.	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
8	حسن صالح مهدي	أ.م.د.	اختبار وقياس	كلية التربية للنبات /جامعة الكوفة
9	محسن محمد حسن	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
10	حسن هادي صالح	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة



ملحق (3) مقياس التوافق السلوكي

ت	الفقرات	دائما	كثيرا	احيانا	قليلًا
1.	أغار من زملائي الطلبة				
2.	أتعاون مع زملائي في الكلية				
3.	أغضب لأبسط الأسباب				
4.	أكون صداقات بسهولة في الكلية				
5.	أشارك زملائي في الالعاب والانشطة				
6.	أتأخر عن موعد المحاضرات				
7.	أقحم نفسي عندما يحدث شجار				
8.	أتغيب عن الدوام بدون عذر				
9.	يزعجني البقاء في الكلية لمدة طويلة				
10.	أحب التحدث مع المدرس خارج الدرس				
11.	أتجنب الاختلاط مع الطلبة والتحدث معهم				
12.	أقوم بإتلاف ممتلكات زملائي				
13.	أتردد في طرح الاسئلة على المدرس				
14.	أتعاون مع زملائي في الكلية				
15.	أنسجم مع زملائي اثناء القيام بعمل مشترك				
16.	أخاف عندما يسألني المدرس				
17.	أثرثر اثناء الدرس				
18.	أثير الفوضى اذا خرج المدرس من القاعة				
19.	أترزعم زملائي في القاعة لأثارة الضوضاء				
20.	أخجل عندما يحاورني اقراني				
21.	أساعد زملائي عندما يحتاجون الي				
22.	أتعدى على زملائي وأشكوهم الى المدرس				
23.	أضايق الطلبة الاخرين ويزعجهم				

24.	أخاف التحدث امام الطلبة داخل القاعة		
25.	أكتب على مقاعد وجدران الكلية		
26.	يسعدني قضاء اوقات الفراغ مع اصدقائي		
27.	أنسجم مع الطلبة الجدد بسهولة		
28.	أكذب لأتخلص من العقاب		
29.	أعتذر الى الاخرين عندما أخطأ بحقهم		
30.	أشارك زملائي اذا قرروا زيارة احد الاماكن		
31.	أتحمل مسؤولية ما أقوم به من اعمال		
32.	أطلب مساعدة اصدقائي عندما أحتاج اليهم		
33.	يظهر علي الاحباط بسرعة		
34.	أثير المشاكل داخل الكلية		
35.	أتهرب من الدرس بأعذار مختلفة		
36.	أخذ حاجات زملائي بالقوة		
37.	أشترك مع زملائي للقيام بتصرفات غير لائقة.		

## ادارة الذات وعلاقتها بالالتزام الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د . محمد نعمة حسن / جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[dr.mohn79@gmail.com](mailto:dr.mohn79@gmail.com)

ان مفهوم ادارة الذات يشير من خلال تفاعل الفرد مع بيئته ونموه التكويني والنفسي السليم ، فهو يحدث في جو يتمكن فيه الفرد من ان يكون قادرا على قبول ذاته ، وبهذا يصبح الفرد متمكناً من تحسين جودة الحياة والارتقاء بشخصيته من خلال الاستفادة من قدراته وإمكاناته وتحديد أهدافه بدقة والعمل على متابعة تحقيقها. حيث إن الالتزام الاجتماعي يعد من المؤشرات على تماسك الجماعة وذلك من خلال مساهمة أفراد الجماعة لمعايير الضبط والربط والنظام داخل المجتمع، إذ إن الالتزام الاجتماعي ينطوي في جوهره على مجموعة الأخلاق والقيم والعادات والتقاليد . من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من عينة الدراسة استنتج الباحث فاعلية مقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي التي تدل على قدرة المقياس على قياس لدى طلاب. مع تمتع الطلبة بإدارة ذات جيدة وبمستويات متميز من من الالتزام الاجتماعي ، مع وجود علاقة قوية وطردية بين ادارة الذات والالتزام الاجتماعي لدى الطلبة

الكلمات المفتاحية: ادارة الذات ، الالتزام الاجتماعي ، الطلبة

## **Self-management and its relation to the social commitment of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

**Prof.Dr .Mohamed Nima Hassan**

**University of Babylon / Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

**dr.mohn79@gmail.com**

---

### **Abstract**

The concept of self-management refers to the individual's interaction with his or her environment and its proper formative and psychological development. It occurs in an environment in which the individual can be able to accept himself. Thus, the individual becomes better able to improve the quality of life and improve his personality by utilizing his abilities and to pursue their achievement. Social commitment is one of the indicators of the cohesion of the community, in keeping with the group's individuality of the criteria of discipline, association and order within society. Social commitment is essentially a set of ethics, values, customs and traditions. Through the results obtained by the researcher from the research sample , the researcher concluded the effectiveness of the standards of self-management and social commitment, which indicates the ability of the scale to measure students. Students enjoy good management and outstanding levels of social commitment, with a strong and positive relationship between self-management and social commitment among students .

**Keywords: self-management, social commitment, students**

**1-1 مقدمة البحث وأهميه :**

ان التطور العلمي الحديث طرق جميع مجالات وميادين الحياة حيث بدأت التطبيقات العلمية تأخذ حيزا واسعا لخلق عالم متطور ومتجدد مستثمرا جميع الأساليب والوسائل العلمية في جميع مجالات الحياة بما فيها مجال التربية الرياضية كأحد أهم المجالات الانسانية ومن أجل الوصول إلى الانجاز العلمي المتطور وخلق جيل متسلح بالعلم والمعرفة يخدم الوطن في المستقبل ، لذا تناول كثير من الدارسين في مجال التربية الرياضية دراسة العناصر التي لها دور فعال في العملية التعليمية من مهامها الرئيسية تمكن المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة وتحقيق الأهداف التربوية

كما ان مفهوم ادارة الذات يشير من خلال تفاعل الفرد مع بيئته ونموه التكويني والنفسي السليم ، فهو يحدث في جو يتمكن فيه الفرد من ان يكون قادرا على قبول ذاته ، وبهذا يصبح الفرد متمكناً من تحسين جودة الحياة والارتقاء بشخصيته من خلال الاستفادة من قدراته وإمكاناته وتحديد أهدافه بدقة والعمل على متابعة تحقيقها. حيث إن الالتزام الاجتماعي يعد من المؤشرات على تماسك الجماعة وذلك من خلال مساهمة أفراد الجماعة لمعايير الضبط والربط والنظام داخل المجتمع، إذ إن الالتزام الاجتماعي ينطوي في جوهره على مجموعة الأخلاق والقيم والعادات والتقاليد التي تشكل في مجملها لبنات النمو الخلقي والاجتماعي لدى الفرد إذ إن جملة المتغيرات التي تطرأ على الإحكام الخلقية للفرد وتشكل من ثم قوة اجتماعية ملازمة له، تحدد أفعاله الاجتماعية،، فان أطاعها وامتثال لها لأسباب ودوافع داخلية لا لأسباب ودوافع خارجية مثل التهديد والعقاب حينذاك سيكون قد استوعب وتبنى معايير وقيم المجتمع وتحدد بذلك التزامه الاجتماعي (خطاب، 2006) فالرياضة كنشاط إنساني جماعي لا يتأسس على الدوافع الفسيولوجية وحدها كما يتبادل إلى ذهن الكثيرين، ولكنها تتأسس على دوافع اجتماعية أيضاً، حيث لا يمكن إن يكون هناك انجاز أو عمل جماعي بالنسبة للمنتخبات الرياضية بدون الالتزام الاجتماعي، فالفرد حينما يمارس النشاط الرياضي مع غيره من الأفراد فانه تحكمه مجموعة من القوانين والقواعد التي تنظم علاقات أفرادهم بعضهم ببعض وتكون بمثابة المعايير المعتمدة في توجيه سلوكهم وتقويم انحرافهم. ونتيجة لما تقدم فان أهمية البحث تكمن بدراسة بالتعرف على ادارة الذات والالتزام الاجتماعي عند طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلا عن ايجاد العلاقة في ما بين ذلك .

1-2 مشكلة البحث : ان الطالب الجامعي وهو يعيش عملية التفاعل في الجامعة تبرز إمامه عدد من المواقف ويواجه مشكلات وصعوبات أكاديمية وشخصية مع بيئته الدراسية، فضلا عن مشاكل عدة تنشأ من ضغوط الحياة، وكما تقع على عاتقه مسؤولية تمثيل الجامعة للفرق الرياضية وهو ملزم لتقديم أفضل ما لديه من ممارسته للنشاط الرياضي وفي نفس الوقت يواجه التزامات دراسية وأكاديمية ومما سبق تبرز مشكلة البحث في التعرف على درجة كل من ادارة الذات والالتزام الاجتماعي ليتسنى من خلال ذلك معرفة العلاقة الارتباطية بينهما

### 3-1 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- ادارة الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2018-2019)
- الالتزام الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2018-2019) .
- العلاقة بين ادارة الذات والالتزام الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2018-2019) .

### 4-1 فروض البحث :- يفترض الباحث

- وجود علاقة معنوية بين ادارة الذات والالتزام الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2018-2019) .

### 5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية 2018-2019 .

- 2-5-1 المجال الزمني :- 2018/10/15-2019/1/15.

- 3-5-1 المجال المكاني :- جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

- 1-3 منهج البحث: ان اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة او تحقيق هدف من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، وعلى هذا الأساس أستعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، نظرا لملاءمته وطبيعة الدراسة الحالية .

2-3 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2018-2019) وبما ان العينة هي " جزء من كل او بعض من جميع " (2). فتم اختيار العينة بشكل عشوائي وبالبالغة (30) طالب (20) طالبة

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة: لقد استخدم الباحث الادوات والاجهزة الاتية :

- 1.المقابلة .
- 2.الاستبانة .
- 3.المصادر العربية والأجنبية .
- 4.ساعة توقيت إلكترونية .
- 5.حاسبة إلكترونية نوع Pentium 4 .
- 6.حاسبة يدوية .
- 7.استمارات تفريغ البيانات .
8. شبكة المعلومات الالكترونية.

#### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

##### 3-4-1 إجراءات اعداد مقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي :-

يعد الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتى الباحث استخدام مقياس ادارة الذات " (1) والالتزام الاجتماعي (2) كونه من المقاييس الحديثة .

##### 3-4-3 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

لغرض الوقوف على مدى صلاحية فقرات مقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي قام الباحث بعرض الصيغة الأولية لمقياس ادارة الذات والالتزام الاجتماعي بشكل استبيان مغلق على مجموعة من الخبراء والمختصين وبعد تفريغ جميع البيانات التي تم الحصول عليها من الاستمارات ، تم معالجتها إحصائياً عن طريق اختبار (مربع كا) ، ومقارنة قيمته المحسوبة مع الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (3.84)، ومن ذلك تبين إن جميع الفقرات حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ادارة الذات والالتزام الاجتماعي ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا2) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها -4-1-4- عداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

تعد تعليمات الإجابة عن المقياس الدليل للمفحوص او المستجيب وقد حرص الباحث في إعدادهِ للتعليمات الى مراعاة ما يأتي :-

أن تكون واضحة وسهلة الفهم ومناسبة لمستوى عينة البحث. مع إخفاء الغرض من المقياس وذلك من أجل الحصول على بيانات صادقة وغير مزيفة .ايضاح للمستجيب بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل هي وجهات نظر.

(2) محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185 .

(1) سعد حمزة حبيب : إدارة الذات وعلاقتها بتقييم الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2016 .

(2) امير عبد الهادي عباس : لدى مدرسي التربية الرياضية رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2011 .



## 3-4-1-5 التجربة الاستطلاعية:

إن الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على مدى وضوح تعليمات استبانة ادارة الذات و والالتزام الاجتماعي بصورتها الأولية وينصح قبل طباعة المقياس وإخراجه بصورته النهائية اجراء تجربة استطلاعية للمقياس، ولقد قام الباحث بالتأكد من مدى وضوح تعليمات مقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي وفقرات هو معرفة الوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس من خلال بتطبيق مقياس ادارة الذات على عينة استطلاعية مؤلفة من (15) طالب وطالبة حيث سمح لهم بالاستفسار عن أي غموض في فقرات المقياس وإبداء أي ملاحظة تتعلق بالمقياس وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة ، حيث أن (90%) من أفراد العينة أنهو الإجابة عن جميع فقرات المقياس

## 3-4-5 تصحيح المقياس:

إن مقياس ادارة الذات صيغت فقراته بالاتجاه الايجابي بخمسة بدائل إجابة متنوعة ويتم تصحيحه على وفق هذه البدائل وهي (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) حسب صيغة السؤال وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (1,2,3,4,5) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات وتم حساب درجة ادارة الذات لدى المفحوصين من خلال الإجابة عن جميع فقرات المقياس البالغة (44) فقرة وبذلك يتراوح مجموع الدرجة على المقياسين (220) درجة وهي أعلى درجة، و (44) درجة وهي أقل درجة، ومتوسط فرضي مقداره (132) درجة يمثل الوسط النظري لدرجات المقياس، فإذا كانت الدرجة الاجابة على المقياس أكثر من (132) فهذا يشير الى أن ادارة الذات فوق المتوسط، أما إذا كانت اقل من (132) درجة فان هذا يدل على ضعف ادارة الذات لدى المفحوص.

اما بالنسبة مقياس الالتزام الاجتماعي أعطيت للفقرات الايجابية والتي كانت الإجابة عنها بخمسة بدائل متنوعة كما هي في الجدول ادناه أعطيت أوزان تراوحت بين (1-5) حسب تسلسل الإجابة أما الفقرات ذات الطابع السلبي فأعطيت أوزان تراوحت (1-5) وحسب تسلسل الإجابة ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض وكما مبين في الجدول (1) .

## الجدول (1) يبين أوزان الفقرات بالاتجاه الإيجابي والسلبي

الاتجاه	بدائل الإجابة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
إيجابي	5	4	3	2	1	
سلبي	1	2	3	4	5	

3-4-1-10 الخصائص السايكو مترية لمقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي :

يعد الصدق والثبات من أهم الخصائص رغم إن الصدق أهم من الثبات لأن المقياس الصادق يكون ثابتاً في حين إن المقياس الثابت قد لا يكون صادقا ، حيث لا يمكن الاستغناء عن الثبات ، لأنه يعطي مؤشراً آخر لدقة المقياس لهذا فقد اتجهت جهود المهتمين بالمقياس النفسي في الآونة الأخيرة إلى زيادة دقة المقاييس النفسية لتحديد بعض الخصائص القياسية السا يكو مترية) للمقاييس وفقراتها التي يمكن ان تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء(1)

اولا . صدق المقياس : قام الباحث باستخدام نوعين من الصدق للتأكد من صدق مقياس ادارة الذات وهما :

1- صدق المحتوى : لقد قام الباحث بالتحقق من صدق المحتوى من خلال عرض مقياس ادارة الذات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لمعرفة مدى صلاحية المجالات وفقرات المقياس.

ثانيا. ثبات المقياس :

قام الباحث بالتحقق من ثبات لمقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي من خلال اعادة تطبيق المقياس وتبين ان قيمة الثبات عالية حيث بلغت ع ( 0.85 ) لمقياس ادارة الذات و ( 0.87 ) لمقياس الالتزام الاجتماعي

3-6 الوسائل الاحصائية: استخدام الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في المواضيع الاتية:

عرض نتائج البحث ومناقشتها

(1) محمد عبد الحميد المصري : اثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2006، ص36 .

بعد أن جمعت البيانات كان لابد لنا من التعرف على ما تمتلكه العينة من ادارة الذات لذا تطلب ذلك استخراج قيمة ( t ) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث والجدول ( 2 ) يبين ذلك .

جدول ( 2 ) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ادارة الذات

الكلية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الدلالة Sig	الدلالة
طلاب	30	165	25.285	132	29	7.148	0.000	معنوي
طالبات	20	170.200	25.920		19	6.591	0.000	معنوي

حيث يتبين لنا من خلال الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي للعينة قد تدرج بين الكليات فنجد إن الطلاب قد بلغ وسطها الحسابي (165) وهو أعلى من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك المستوى مرتفع من ادارة الذات أما بالنسبة للطالبات فنجد إنها قد حققت وسط حسابي بلغ (170.200) وهو أيضا أعلى من المستوى الفرضي مما يدل على امتلاكها لمستوى مرتفع وبدرجة أعلى من الطلاب

أما متغير الالتزام الاجتماعي فقد تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وكما في الجدول ( 3 ) .

جدول ( 3 ) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي الالتزام الاجتماعي

الكلية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الدلالة sig	الدلالة
طلاب	30	107.166	20.631	81	29	6.947	0.000	معنوي
طالبات	20	101.200	10.822		19	8.348	0.000	معنوي

نلاحظ من خلال الجدول (3) إن الالتزام الاجتماعي عند الطلاب قد بلغ وسطها الحسابي (107.166) وهي قيمة أعلى من الوسط الفرضي وهذا يبين امتلاك العينة لمستوى مرتفع أما اما عند الطالبات فقد بلغ وسطها الحسابي (101.200) وهو أعلى من الوسط الفرضي مما يبين إن العينة لديها مستوى مرتفع . ويعزو الباحث هذه النتائج الى كون الطلبة لديهم تحكم في قيم الجماعة والابتعاد عن الانانية ، وبالمقابل فان الفرد

في المجموعة يميل دائما الى انكار الذات وهذا مايؤكدده ( عبدالجابر ، 1989 ) و ( عيد ، 2000 ) أن شخصية الفرد هي جزء من شخصية المجتمع، وشخصيته المجتمعية هي صورة معبرة عن المجتمع بشكل أو بآخر سواء بانتمائه له أم بعضويته في فعاليته ومن خلال سلوكه المعبر عنه بالتزامه الاجتماعي (عبد الجابر، 1989: 349) لذا يعد الالتزام الاجتماعي صورة عن توحيد الفرد مع الجماعة وربط حاجاته وأهدافه بحاجات الجماعة وأهدافها

ولأجل معرفة الفروق في مستوى ادارة الذات في ضوء متغير التخصص (الطلاب والطالبات ) كان لابد لنا من إيجاد قيمة ( ت ) المحسوبة بين الجنسين وكما في الجدول ( 4 ) .

جدول ( 4 ) يبين معنوية الفروق في ادارة الذات بين الطلاب والطالبات

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة sig	الدلالة
طلاب	165	25.285	0.705	0.484	غير معنوي
طالبات	170.200	25.920			

حيث يتبين لنا من الجدول (4) عدم معنوية الفروق في بين كلا الجنسين . ثم تم بعد ذلك استخراج الفروق في مستوى الالتزام الاجتماعي وذلك من خلال إيجاد قيمة ( ت ) المحسوبة بين الجنسين وكما في الجدول (5) .

جدول ( 5 ) يبين معنوية الفروق في الالتزام الاجتماعي بين الطلاب والطالبات

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة sig	الدلالة
طلاب	107.166	20.631	1.186	0.241	غير معنوي
طالبات	101.200	10.822			

وبتبيين لنا من خلال ملاحظة الجدول ( 4-5 ) عدم معنوية الفروق بين الجنسين ويعزو الباحث بعدم وجود فروق في درجة ادارة الذات و الالتزام الاجتماعي بين طلاب وطالبات لكونهم يعيشون في مجتمع واحد تحكمه نفس العادات والتقاليد وهذا مايؤكدده (Hjelle & Ziglle, 1988) الالتزام الاجتماعي ينشأ عن أن القيم التي تم استئماجها من خلال التوحد مع الوالدين تؤدي إلى تكوين (الأنا الأعلى) (Super Ego)، والذي يتكون بدوره من الضمير (Conscience) والأنا المثالية (Ideal Ego)، فينمو الضمير لدى الطفل نتيجة

العقاب، أي استدماج كل ما يدينه ويعاقبه عليه والده. وتنمو (الأنا المثالية) نتيجة المكافأة، أي استدماج كل ما يوافق عليه والده ويثيانه. (Hjelle & Zigle, 1988: 36)

أما فيما يخص العلاقة ادارة الذات و الالتزام الاجتماعي بين لدى عينة البحث فقد تم التعرف عليها من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين والجدول ( 6 ) يبين ذلك .

جدول ( 6 ) يبين العلاقة بين متغيري البحث

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig	الدلالة
1	ادارة الذات	0.841	0.000	معنوي
2	الالتزام الاجتماعي			

يتبين لنا من الجدول ( 6 ) إن الارتباط بين ادارة الذات و الالتزام الاجتماعي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية هو ارتباط معنوي موجب وقوي ويفسر ذلك كنتيجة حتمية لما لهاذين المتغيرين دور مهم وفعال في تقوية اواصر الشخصية مما يؤدي الى تنمية ادارة الذات عند الطلبة مما يزيد من الالتزام الاجتماعي عندهم .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات: من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من عينة الدراسة استنتج الباحث مايلي

5-1-1- فاعلية مقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي التي تدل على قدرة المقياس على قياس لدى طلاب.

5-1-2- تمتع الطلبة بإدارة ذات جيدة وبمستويات متميز من من الالتزام الاجتماعي

5-1-3- وجود علاقة قوية وطردية بين ادارة الذات والالتزام الاجتماعي لدى الطلبة

5-2- التوصيات: وأوصى الباحث بما يأتي :

5-1-2- اعتماد مقياسي ادارة الذات والالتزام الاجتماعي في القياس والتقويم عند اجراء بحوث مشابهة.

5-2-2- التاكيد على استخدام الوسائل العلمية في الاعداد النفسي للطلبة وذلك لتعزيز من ادارة الذات للالتزام الاجتماعي لديه .

5-2-3- اجراء دراسات اخرى عن ادارة الذات و الالتزام الاجتماعي لدى لاعبي الاندية والفرق الرياضية .

#### المصادر

- ابتسام ردة عطية : ادارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، 2006م .
- امير عبد الهادي عباس : لدى مدرسي التربية الرياضية رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2011 .
- بتسام ردة عطية : ادارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، 2006م
- حسن ، سلامة عبد العظيم : اتجاهات حديثة في الادارة المدرسية الفعالة ، عمان ، دار الفكر ، 2004، ص 85.
- حسن سلامة ،سهيل فهد :نحو ادارة ذاتية افضل ، مجلة الادارة العامة ، الرياض ،معهد الادارة العامة ، 1987م ، ص 63.
- رضا ، اكرم : ادارة الذات دليل الشباب الى النجاح ، دار التوزيع والنشر الاسلامية ، ط3 ، 2000م، ص 21.
- سعد حمزة حبيب :أدارة الذات وعلاقتها بتقييم الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2016 .
- طه عبد القادر المعلم : مهارات الابداع الاداري كما يدركها مديرو المدارس الابتدائية ودورها في تطوير الاداء المدرسي ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، 2000م ، ص 63
- غازي صالح ، شيماء عبد مطر : ادارة الذات ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2010م ، ص 20.
- كوفي ، (واخرون ) : ادارة الاوليات ، مكتبة جرير ، الرياض ، 1999م ، ص 210.
- محمد عبد الحميد المصري : اثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2006، ص36 .
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185 .

## تحليل المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الهبوط الخلفي المتبوعة بقلبتين هوائيتين مستقيمة و 2 لفة من على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال لحد ابطال الجمناستك في

اولمبياد لندن 2012

مقدم من قبل أ.د. علي جواد عبد  
جامعة بابل

المقدمة البحث و اهميته:

يشهد العالم تطور كبير في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي و ان تطور المجتمعات يقاس من خلال تطورها في المجال الرياضي ومن هذه الرياضات هو رياضة الجمناستك التي وصل بها مستوى الاداء الى حد الاعجاز او حد الخيال ولم ياتي هذا عن طريق الصدفة او عن طريق التدريب فقط وانما جاء من خلال تسخير جميع العلوم والتي تصب في مصلحة التدريب الرياضي من اجل الوصول باللاعبين الى مستوى الانجاز الافضل وقد اخذت دول العالم تهتم بهذه الرياضة اهتماما خاصا وكبيراً من خلال توفير البنى التحتية و كافة المستلزمات لغرض نشرها بشكل واسع و الاهتمام بتطويرها ووضع استراتيجيات هادفة لها

وبعد البايوميكانيك واحد من العلوم التي تفعل الكثير من الحلول المناسبة على الحالات التي تخص ادوات اللعبة او ما يتعلق بمسارات المهارات الحركية او القوة المؤثرة على الرياضي نفسه لايصاله الى المستوى الافضل كما ان التحليل الحركي و الميكانيكي للحركات الرياضي اثناء الاداء يسهم في الكشف عن نقاط القوة ونقاط الضعف للتكنيك ويمكن ايجاد طرائق جديدة و حلول مناسبة التي تساعد في الوصول الى المستوى الافضل وكذلك يمكن ان يستعمل لحل المشكلات الفنية التي تتعلق بالتعلم والتدريب الذي يقوم بتشخيص الحركات ومقارنتها لكونه يعتمد القياس الدقيق لاطهار التفاصيل الفنية لاداء شكلها الحقيقي بما يضمن تحقيق الانجاز الافضل للرياضي .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسته مهاره الهبوط DOUBLE SALTO BWD.S.W.720T من جهاز العقلة للوقوف على النقاط المميزة لهذه المهاره ومعرفته تفاصيل المهاره وكيفية ادائها من قبل اللاعبين المتقدمين لما لها من اهمية من اهمية في اغناء المدربين في مجال الجمناستك بالمعلومات الخاصة و الدقيقه عن المهارات الحركية ذات الصعوبات العاليه في الجمناستك الفني للرجال على جهاز العقلة.

مشكله البحث:

من خلال خبره الباحث في مجال الجمناستك الفني للرجال و مجال التحليل الحركي و البايوميكانيك الرياضي ومن خلال مشاهدته الكثير من البطولات العالميه و الدوليه في مجال الجمناستك لاحظ وجود اهمية لدراسة تفاصيل الحركات ذات الطابع الصعب من مستوى صعوبه E فمافوق ليكون هذا البحث مرجعا للمدربين واللاعبين في معرفه التفاصيل الدقيقه لاداء مهارات الجمناستك الفني للرجال على جهاز العقلة وخاصة مهارات الهبوط التي تعد احد اهم المتطلبات الاساسية في الجمناستك وتستحق 0.5 كمتطلب اضافة الى صعوبتها .

اهداف البحث

1. يهدف البحث الى التعرف علي قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمهاره الهبوط الخلفي متبوعة بقلبتين مستقيمة و لفتين على جهاز العقلة للرجال
2. مقارنة قيم المتغيرات البايوميكانيكية مع اداء لاعبين اخرين لمعرفة نقاط القوة والضعف في اداء المهاره

مجالات البحث

اللاعبين المشاركين في بطولة لندن 2012

واستخدم الباحث برنامج التحليل الحركي تراكر لاستخراج وحساب المتغيرات البايوميكانيكية ومن هذه المتغيرات هو السرعة المحيطية والسرعة الزاوية والزخم الزاوي والزخم الخطي لاجزاء الجسم المؤثرة بالمهارة كالقدم والركبة والورك وكذلك حساب الزوايا الحركية للجسم وزوايا الترك والانطلاق للجسم

الكلمات المفتاحية:

البايوميكانيك التحليل الحركي ، الجمناستك، مهارة الهبوط

DOUBLE SALTO BWD.S.W.720T



## Biomechanical Variations of DOUBLE SALTO BWD.S.W.720T in Gymnastics for Men

### Introduction and Importance of Research:

The world is witnessing a great development in all areas of life, including sports. The development of societies is measured by their development in the field of sports. These sports are the gymnastics, which reached the level of performance to the extent of miracles or imagination, and this came not by coincidence or by training only But came through the harnessing of all the sciences that are in the interest of sports training in order to reach the players to the level of the best achievement has taken the countries of the world interested in this sport special attention and significant through the provision of infrastructure and all the requirements for the purpose of widespread dissemination and attention to develop and develop strategies Helm of her

Biomechanics is one of the sciences that do a lot of appropriate solutions to the situations related to the tools of the game or related to the skills of the motor or the force affecting the athlete himself to deliver to the best level and the analysis of motor and mechanical movements during the sports performance contributes to the detection of points and strengths Weakness of technology can be found in new methods and appropriate solutions that help to reach the best level and can also be used to solve technical problems related to learning and training, which diagnoses movements and compare it because it adopts accurate measurement to show the technical details To perform its true form in order to achieve the best achievement of the athlete.

Hence the importance of research in the study of the skill of landing DOUBLE SALTO BWD.SW720T from high bar the outstanding points of this skill and knowledge of the details of the skill and how to perform by the advanced players because of the importance of the importance of enriching the trainers in the field of technical information and accurate skills Movement with high difficulties in the gymnastic art of men on the machine mind.

### Research problem:

Through the experience of the researcher in the field of technical gymnastics for men and the field of motor analysis and sports biomechanics and through watching a lot of international and international tournaments in the field of gymnastics noted the importance of studying the details of movements of difficult nature of the level of difficulty E and above to be a reference for trainers and players in the knowledge The precise details of the performance of technical skills of men on the machine mind, especially landing skills, which is one of the most basic requirements in the gym and deserve 0.5 as a requirement to add to the difficulty.

### research goals

1.The aim of the research is to identify the values of some of the biomechanical variables of the back landing skill followed by two straight and two strokes on the men's mind machine

2.Comparison of the values of the biomechanical variables with the performance of other players to know the strengths and weaknesses in the performance of the skill

### Research areas

Players participating in the 2012 London Championship

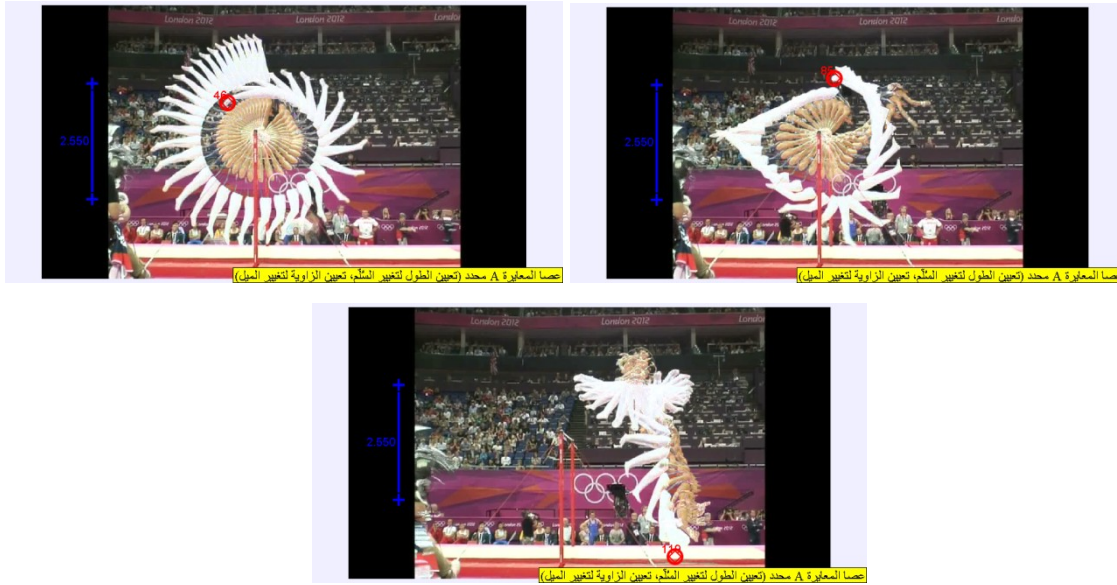
The researcher used the tracer analysis program to extract and calculate the biomechanical variables. These variables are the velocity, angular velocity, angular momentum and linear momentum of the body parts affecting the skill such as the foot, knee and hip as well as calculating the kinetic angles of the body

Dr. ali jawad abed

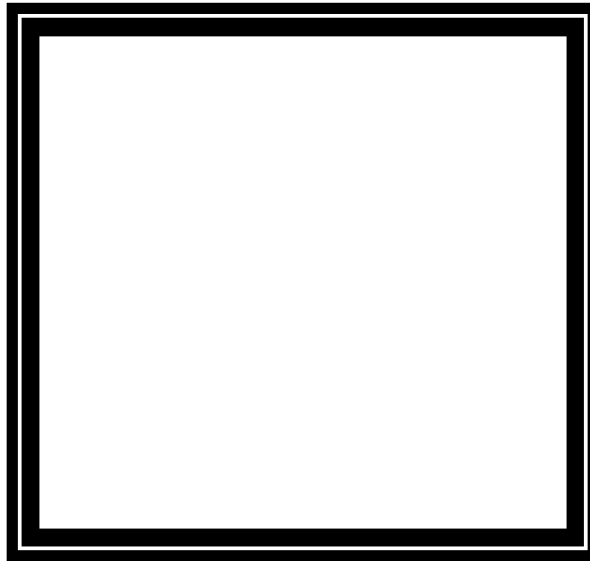
[Alidr4@gmail.com](mailto:Alidr4@gmail.com)

Babylon university

key words: Biomechanics kinetic analysis, Gymnastics, Dismounts skill



شكل (1) يوضح مهارة الهبوط من جهاز العقلة بقلبتين هوائيتين خلفية مستقيمة مع 2 لفة حول المحور الطولي *Double salto bwd. str. with 2/1 t.*



### 3- منهج البحث وأجراءاته الميدانية :

#### 3-1: منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملاءمته في حل مشكلة البحث

#### 3-2: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بأحد لاعبي الجمناستك المشاركين في اولمبياد لندن 2012 وذلك لسهولة تحليل حركته ولكونه اللاعب الوحيد الذي أدى هذه المهارة هي من صعوبة E حسب القانون الدولي للجمناستك 2017-2020 .

**3-3: أدوات البحث:**

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. الملاحظة والتحليل.
3. مقطع تصويري للاعب من وضع بايوميكانيكي (الكاميرا ثابتة).
4. جهاز حاسوب (لابتوب نوع DELL 5525 ).
5. مقياس الرسم (تم اعتماد جهاز العقلة كمقياس رسم وارتفاعه 2.55 م).
6. برامج الحاسوب المستخدمة في التحليل (تراكر).
7. جهاز العقلة القانوني للرجال.

**3-4: المتغيرات البايوميكانيكية المدروسة :****3-5: تحليل الافلام الفيديوية**

قام الباحث باستخدام برنامج (*tracker*) حيث يستخدم هذا البرنامج في تحليل الحركات الرياضية وإيجاد قيم رقمية للمتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالحركات الرياضية التي تم تصويرها

**3-6: الوسائل الاحصائية :**

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري.
3. اقصى قيمة وادنى قيمة.

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

سيقوم الباحث في هذا المبحث بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال التحليل الحركي بعد معاملتها احصائيا ولمهارة القلبة الهوائية المستقيمة من الوقوف على اليدين الى الوقوف على اليدين (*Salto bwd to hand stand*).

الجدول (1)

يبين القيم الخام التي تم استخراجها من التحليل البايوميكانيكي

الزمن	السرعة الخطية لنقطة القدم	السرعة الخطية لنقطة مفصل الورك	السرعة الخطية لنقطة مفصل الورك	السرعة الزاوية للورك	السرعة الزاوية للقدم	السرعة الزاوية للورك
t	v	x	y	v	$\theta$	$\omega$
0		0.053100 6	1.212230 3		179.7738 1	179.9243 5
0.1	4.241083 9	-0.260465	1.212007 2	2.685052 1	174.4140 5	206.1738 6
0.2	5.009577 3	-0.479802	1.145934 6	3.095247 5	173.6499 2	254.7052
0.3	5.772319 7	-0.815197	0.937244 1	3.473008 7	175.4179 2	277.9302 5
0.4	7.308184	-1.053701	0.754639 8	4.239916 9	174.9128 8	228.5071 2
0.5	8.393620 7	-1.348104	0.277632 9	4.688507 2	181.6524 4	201.3176 5
0.6	10.36035 6	-1.407729	-0.113662	5.346738 5	179.4698 4	290.9868 4
0.701	11.23214 7	-1.210219	-0.788179	6.103362 7	169.3535 5	370.1791 9
0.801	9.252832 6	-0.841284	-1.201834	7.166473 5	169.4662 8	393.8244 4
0.901	8.016872 3	0.068010 8	-1.436611	7.646128 1	207.7745 8	376.0192 4
1.001	11.32144	0.686629 1	-1.265186	6.869242	222.1841 6	388.7756 5
1.101	13.42411 3	1.197175 6	-0.654021	5.618674 8	197.5331 4	383.0321 4
1.201	13.15205 6	1.287779 2	-0.315766	4.684341 6	155.6954 4	241.3021 1
1.301	11.80102 7	1.241301 2	0.281807 4	4.905580 5	132.0032 1	138.4500 1
1.401	9.662693 1	0.945834 4	0.603833 1	5.457902	121.5366 1	52.25271 1
1.501	8.203211 6	0.364860 2	0.932498 5	5.366724	115.7132 5	10.19805 5
1.601	5.912577 2	-0.046801	1.012174 9	5.164731 4	114.8301 8	131.7269 9
1.702	5.689518 9	-0.657654	0.753226 4	5.643510 1	153.5173 3	307.7525 6
1.802	4.849110 8	-1.065996	0.514197 1	5.904042 8	164.9891 1	501.7087 7
1.902	0.620424 6	-1.487617	-0.086696	5.508954 7	200.9287 8	503.1245 8
2.002	6.389619	-1.358143	-0.548156	6.678805	242.6753	417.5301
						288.4741

السرعة الزاوية للورك	السرعة الزاوية للقدم	زاوية الورك	السرعة الخطية لنقطة مفصل الورك	أقصى ارتفاع عمودي لمركز ثقل الجسم		السرعة الخطية لنقطة القدم	الزمن
	9	6	5			5	
334.2918 8	382.5870 7	262.7399 5	7.706724 7	-1.085972	-0.601217	10.10253 2	2.102
241.7436 3	239.7764 4	244.0240 1	5.563824 1	-1.325001	-0.026882	14.99291 3	2.202
194.5857 4	121.9938 3	144.5098 3	4.447146 5	-1.3582	0.477735 2	13.72001 7	2.302
298.1396 9	-38.25161	117.3374 4	6.481730 2	-1.062733	0.822999 8	12.72398 8	2.402
342.0595 3	-234.3579	113.4496 4	7.242644 4	-0.209531	1.078628 5	9.875495	2.502
258.9465 7	-302.6302	112.1191	5.616860 8	0.341564 7	1.178224	6.007865 4	2.602
147.1804 7	-99.89911	159.1235 1	3.517393 4	0.919219 1	1.055389 5	3.104518 3	2.703
12.60701 6	65.04957 5	190.0403 6	1.093285 4	1.025454 3	0.998952	3.111443 1	2.803
-30.68246	65.97338 3	194.7609 7	2.036912 8	1.108450 7	1.164944 6	5.454702 3	2.903
-31.58322	56.92059 4	198.6158 1	1.902046 6	1.148288 9	1.387374 8	8.543407 7	3.003
-31.56739	-146.1153	154.9177 9	1.630872 2	1.171527 8	1.540088	8.823713 3	3.103
-44.96596	-386.1461	161.5085 9	2.068190 8	1.125049 9	1.712720 3	5.471036 4	3.203
-46.58014	-229.1074	200.4089 2	1.721528 4	1.038733 8	1.931830 5	3.637960 6	3.303
-87.88399	-19.14338	205.0068 6	3.312915	0.859461 7	1.931830 5	5.365857	3.403
-132.2496	-2.087359	160	4.970692 9	0.384722 8	2.038065 8	9.712715 1	3.503
-164.7853	-0.580843	134.0440 9	6.391938	-0.095146	2.209383 9	14.41865 2	3.603
-172.0973	0	104.8269 9	8.101361 3	-0.893769	2.165015 9	13.85377 5	3.704
-97.04783	-0.6472	142.6373 3	5.932417 6	-1.721971	2.280372 7	4.721277 2	3.804
-21.44518	-0.6472	143.0072 6	1.449655 4	-2.070999	2.312909 2	0.293480 1	3.904
8.506185 4	0	133.1729 7	0.969462 4	-2.011842	2.286288 4	0.115617 8	4.004
10.71547 7	0	122.0346 3	1.019927 3	-1.89057	2.241920 4	0	4.104
6.843902 2		118.2313 2	0.542387 2	-1.816623	2.227131 1	0.048402	4.204

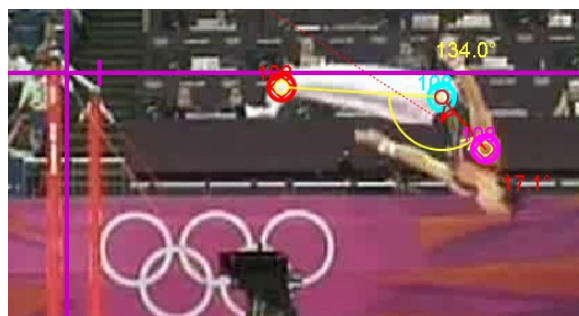
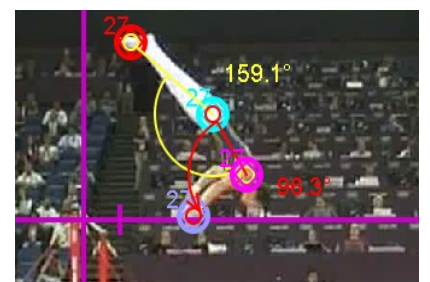
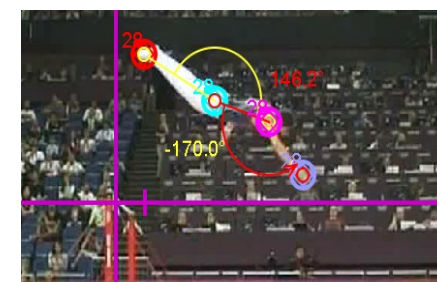
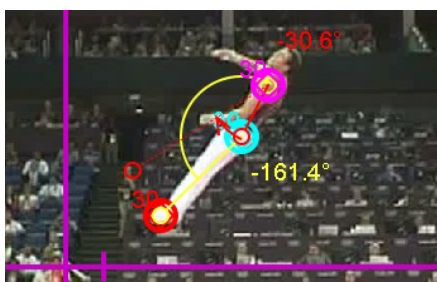
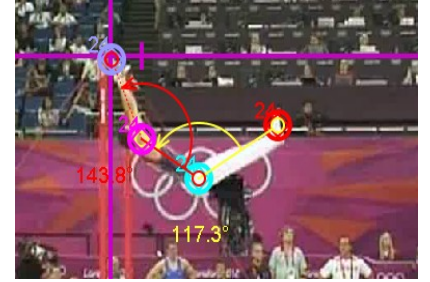
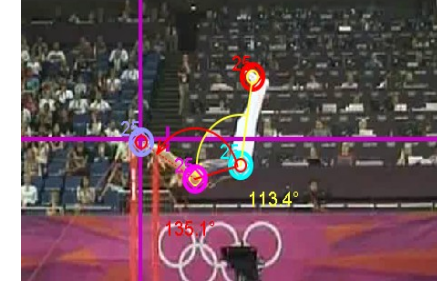
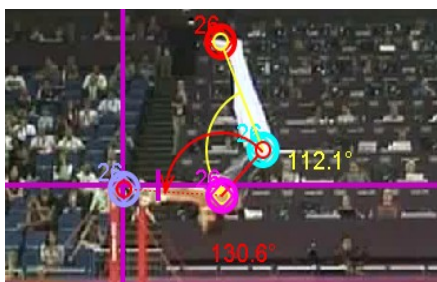
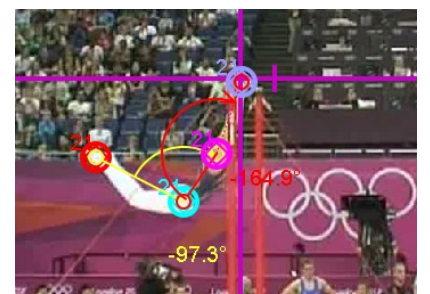
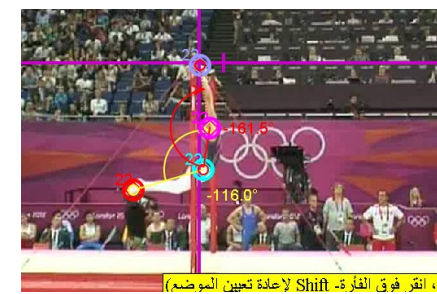
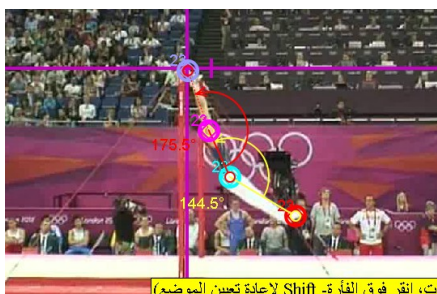
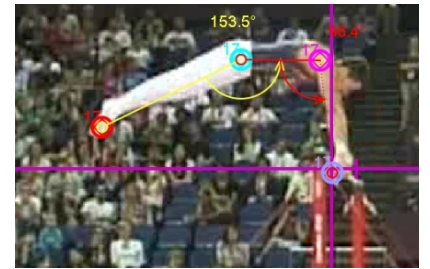
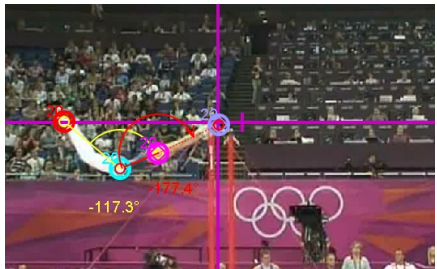
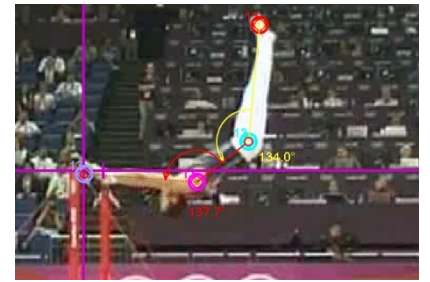
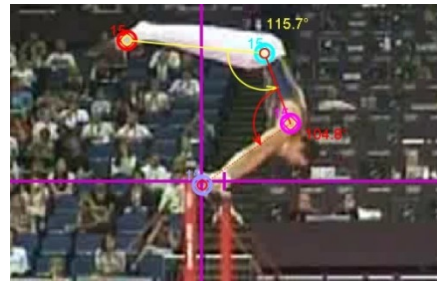
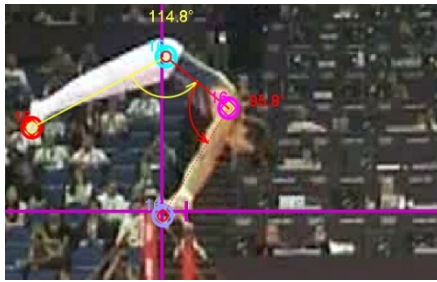
الزمن	السرعة الخطية لنقطة القدم	أقصى ارتفاع عمودي لمركز ثقل الجسم	السرعة الخطية لنقطة مفصل الورك	زاوية الورك	السرعة الزاوية للقدم	السرعة الزاوية للورك
4.304	0.048402	-1.784087	0.490060 2	117.4947 5	7.149491 5	
4.404	0	-1.719014	0.310927 7	115.2793 9	4.751692	

## الجدول (2)

يبين أقصى وأقل قيمة للمتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الهبوط بقلبتين خلفيتين مستقيمة و 2 لفة

المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	لحظة الترك	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السرعة الخطية لنقطة القدم	0.6204246	14.992913	6.0078654	8.8811092	3.462059472
أقصى ارتفاع عمودي لمركز ثقل الجسم	-1.3582	1.1715278	0.3415647	-0.121054	0.886388318
السرعة الخطية لنقطة مفصل الورك	4.4471465	7.7067247	5.6168608	5.5075606	1.302715571
زاوية الورك	114.83018	262.73995	112.1191	172.39116	41.13485412
السرعة الزاوية للقدم	10.198055	503.12458	-302.6302	245.88982	170.7028544
السرعة الزاوية للورك	194.58574	342.05953	258.94657	250.89252	58.68915619



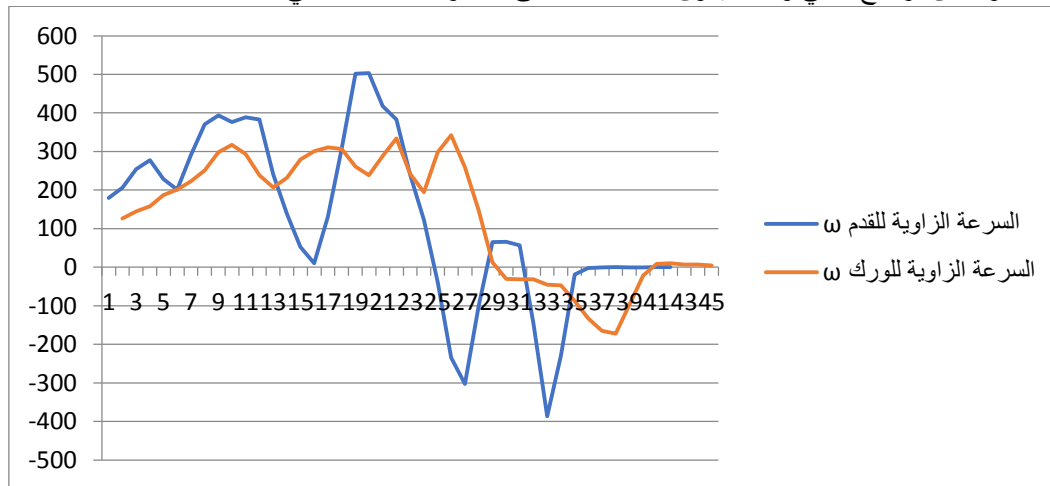




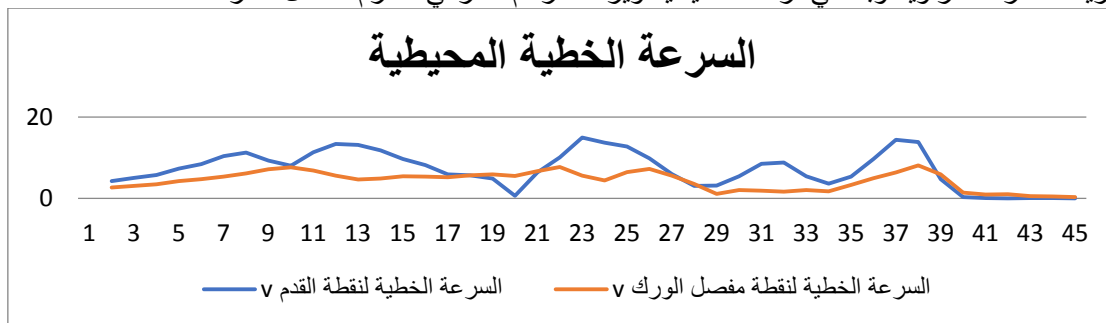
نلاحظ من الجدول 2 الذي يبين جميع القيم الخام التي تم الحصول عليها من التحليل البايوميكانيكي باستخدام برنامج تراكر على طول مسار الحركة .

وللوصول الى وصف حقيقي ومنطقي لمهاره الهبوط تم اخذ اقل قيمة واقل قيمة للمتغيرات المدروسة و تحديد موقع كل متغير من الدورة الكلية التحضيرية للهبوط و في اي ربع من الدورة وكما مبين اعلاه في الجدول 2 يتم حساب متغيرات اقل قيمه واقل قيمة للمتغيرات البايوميكانيكية وذلك للتعرف على قيم هذه المتغيرات بشكل حقيقي والتي تقود الى انجاح المهارة وفهم المهارة من قبل المدربين واللاعبين و ان هذا غير كافى لمعرفة اين تمت هذه المتغيرات وما تم تفسيرها، لذلك لجأ الباحث الى اعتماد اسلوب تفسير النتائج باستخدام الصور المتقطعة التي تبين اوضاع الجسم خلال اداء المهارة ففي الربع الاول من المهارة والذي يعد القسم التحضيرى لمهارة الهبوط اذ يقوم اللاعب بأداء دورة كاملة وبعد ترك بار العقلة واللاعب بالربع الاول من الدائرة الافتراضية التي افترضها الباحث اي تم تقسيم الدائرة الى 4 اجزاء وهي تبدأ من اقل من بار العقلة اماما .

يعمل على اداء قلبة خلفيه مستقيمه وبنفس الوقت اداء اللف على جهة اليمين او اليسار وحسب الجهة المفضلة لدى اللاعب و محاوله اكمال نصف لفة عند اكمال نصف دورة حول المحور العرضي للقلبة الهوائية المستقيمة ثم اكمال لفة كاملة عند اكمال دورة كاملة خلفية و الجسم ممدود و تكون احد الذراعين بجانب الجسم و الذراع التي تعمل على تدوير الجسم بحركة اللف تكون في بداية الحركة لها اهمية كبيره في لحظه الترك يعمل اللاعب على رفع ذراعه للأعلى بالنسبة للراس اي اعلى الراس ومن ثم جذبها بجانب الجسم لتقوم بعملية تدوير الجسم دورة كاملة دورتين حول المحور الطولي وتكون بموازاة الجسم . ثم يكمل اللاعب نصف لفة اخرى وهو لا يزال بمستوى بار العقلة بقليل وبنفس الوقت يكمل نصف القلبة الهوائية المستقيمة الثانية وعندما يصل الى مستوى بار العقلة يعمل اللاعب على اكمال دورة كاملة ولفتين ثم يجذب رجله بسرعه من مفصل الورك للاستعداد للهبوط بهذا الوضع يكون مركز ثقل الجسم بمستوى العقلة تماما اذ يعمل زاوية بمفصل الورك تصل الى 134 درجة ثم يكمل الهبوط بفعل الجاذبية الارضية وان تكون الرجلين عمودية على الارض و ممدودة بنفس الوقت وذلك عند لحظه الاتصال ببساط الهبوط لضمان واستقرار الجسم ثم يعمل اللاعب على ثني الجسم من الورك والركبتين لامتصاص صدمة الجسم نتيجة الهبوط من ارتفاع عالي وبذلك يكون اللاعب قد انتهى المهارة بالشكل المثالي.



من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (1) يلاحظ ان المهارة تميزت بالسرعة العالية من خلال الزمن الكلي للاداء وهو المطلوب عند تأدية مثل هذه الحركات وخاصة التي يتبعها طيران الجسم ليصبح مقذوفا في الهواء حيث التأخر او البطء في الحركة يؤدي الى حدوث تقطع في مسار الدوران مما يؤثر في مسار السلسلة الحركية على الجهاز بالكامل فمن المخطط اعلاه الخاص بالسرعة الزاوية نجد ان اللاعب قد حافظ على السرعة الزاوية لنقطة مفصل الورك بينما نجد تردد وفارق في السرعة الزاوية للقدم وذلك لان اللاعب يعمل على تاخير القدمين او تقديمهما لغرض اداء الخطف اللازم لزيادة السرعة الزاوية فعندما يكون بالوضع الخلفي خلف العقلة يعمل على مد الجسم من خلال تاخير القدمين وتقديم الورك لاخذ مسافة دوران اكبر وبعد الوصول الى النقطة العميقة اسفل بار العقلة يعمل اللاعب على تقديم القدمين على الورك لتقليل نصف القطر وزيادة السرعة الزاوية وبالتالي تزداد المحيطية ويزداد الزخم الحركي اللازم لاكمال الحركة



وكذلك المخطط الخاص بالسرعة المحيطية للقدم والورك نجد ان السرعة المحيطية للورك تتذبذب بشكل قليل قياسا بمتغير السرعة المحيطية للقدم وذلك نتيجة التوجيه من قبل القدمين بتقليل السرعة او زيادتها لتحريك باقي اجزاء الجسم الاخرى وحسب ما تتطلبه المهارة.

الاستنتاجات

1. يحتاج اللاعب لاداء مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة الخلفية الى سرعة زاوية عالية لمركز ثقل الجسم تصل الى 350 درجة بالثانية الواحدة .
2. يعمل اللاعب على اكمال 2 لفة حول المحور الطولي قبل ان يصل ارتفاعه الى مستوى بار العقلة .
3. ان ما يزيد من سرعة انطلاق اللاعب في الهواء بعد الترك هو الحركة الكرواجية للرجلين

التوصيات

يوصي الباحث باعتماد هذه المتغيرات من قبل المدربين والاعبين كونها تمثل متغيرات بطل عالم اثناء بطولة لندن للالعاب الاولمبية .

المصادر

- زكي درويش، عادل عبد الحافظ: العاب القوى والمسافات المركبة ، ج3، ج4، دار\_المعارف، مصر ، 1977.
- صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، بغداد، مطبعة عدي العكيلي، 2007
- صريح عبد الكريم. طالب عبد الحسين: كتاب منهجي ، بغداد ،الدار الجامعي للطباعة والنشر والترجمة ،
- ضياء مجيد الطالب : المدخل إلى الألعاب العشرية الرجال والسباعية للنساء ، مديرية دار الكتابة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 .
- ضياء مجيد الطالب: المخل إلى الألعاب العشرية والسباعية للنساء، المصل، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1988
- عبيدات ذوقان وآخرون: البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، دارالفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000
- عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه واساليبه وادواته ، عمان، ط9، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2005 .
- فياض عبد اللطيف وآخرون ، الفيزياء للصف السادس الإعدادي ،بغداد ، المطبعة الوطنية ، 2005
- قاسم حسن حسين ونزار الطالب : الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987.
- كارل هاينز وآخرون : قواعد العاب الساحة والميدان ، ( ترجمة ) قاسم حسن حسين وأثير صبري، الموصل ، 1987
- لؤي غانم الصميدعي: البيوميكانيك والرياضة ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987.
- مجيد محمد السامرائي : المدخل في الألعاب الاولمبية ، بغداد ، مطبعة النفوس ، 1991 .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الأساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوارق للنشر والتوزيع ، 2001.
- نجاح مهدي شلش. مبادئ الميكانيكا الحيوية في تحليل الركلات الرياضية. ألموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل 1988.
- وجيه محجوب : التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987
- International Gymnastics Federation 2017 CODE OF POINTS MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

## مقارنة في السلوكيات الصحية السائدة والشعور بالجودة بين طالبات الصفوف المختلفة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الدكتور عامر سعيد الخيكاني

العراق. جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[al\\_khigani@yahoo.com](mailto:al_khigani@yahoo.com)

### الملخص

حدد الباحث أهداف بحثه في التعرف على السلوكيات الصحية السائدة والشعور بالجودة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل فضلاً عن المقارنة في هذه المتغيرات بين طالبات الصفوف الدراسية الثانية والثالثة والرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل . ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسح والدراسات المقارنة ، وقد تكونت عينة البحث من طالبات الصفوف الأولى والثانية والثالثة والرابعة بمجموع (56) طالبة من أصل (94) بنسبة بلغت (59.57%) . وإستخدم الباحث مقياسي ( السلوكيات الصحية ) (الشعور بالجودة) وبعد إثبات الشروط العلمية لهما أجريا تجربتهما الرئيسة ليصلا إلى إستنتاجات يمكن تلخيصها بالآتي :-

- تميزت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الصفوف المختلفة بدرجة متوسطة في (السلوكيات الصحية) ، وبدرجات أعلى من الوسط نسبياً في (الشعور بالجودة) .

- أبرز السلوكيات الصحية السائدة لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمراحلها المختلفة تجلت في قلة تعاطيهم للتدخين والمنشطات وحتى المنبهات . وإهتمام متوسط بالممارسات الصحية الايجابية وعادات التغذية والطعام . لكنهم تميزن باتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية .

- لا توجد فروق بين السلوكيات الصحية والشعور بالجودة لجميع طالبات الصفوف المختلفة.

الكلمات المفتاحية : ( السلوكيات الصحية ) ، ( الشعور بالجودة ) ، ( طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة )

## Abstract

### **Comparison of the prevailing health behaviors and the sense of quality among the students of different grades of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

The researcher identified the objectives of his research to identify the prevailing health behaviors and the sense of quality for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon as well as the comparison in these variables between the students of the first, second, third and fourth grades Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon.

In order to achieve these objectives, the researcher used the descriptive method in the methods of survey and comparative studies. The sample consisted of students of the first, second, third and fourth grades with a total of (56) students out of (94) With a percentage of (%59.57). The researcher used the measures of ( health behaviors) , (feeling of quality) and after proving the scientific conditions, they conducted their main experiment to reach conclusions that can be summarized as follows:

-The students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in the various grades were characterized by a medium degree in (health behaviors), and to a higher degree than the average in the (sense of quality).

-The most prominent health behaviors prevailing for students of physical education and sports sciences at different stages manifested in the lack of their use of smoking and stimulants and even stimulants. And an average interest in positive health practices, eating habits and food. But they are characterized by preventive health measures.

-There are no real differences between health behaviors and the sense of quality and all students of different grades.

Keywords: (health behaviors), (sense of quality), (students of physical education and sports sciences).

## 1 / 1 مقدمة البحث :

تسعى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال التحاقهن بالكلية الى اكتساب اللياقة البدنية الجيدة من قوة وسرعة وتحمل ومرونة حركية ورشاقة حركية وقدرة في التوازن والتوافق الحركي وكذلك العادات والسلوكيات الصحية اللازمة لديمومة عطائهن في هذه الكلية . ومن المتوقع أن لا تتمتع جميع طالبات الصفوف المختلفة في الكلية بنفس الرغبة والقدرة على العمل وفق السلوكيات الصحية المطلوبة فقد يكون للمرحلة العمرية أو النضج العلمي وفق مناهج الكلية دوراً في ذلك بما يؤثر حسب إعتقاداتنا في شعورهن بالجودة وتميز نظرتهم لذاتهن بالرضا عنا يقمن به .

كل ماتقدم دفع الباحث للخوض في هذا البحث متمنياً الوصول إلى حقائق رقمية ونوعية عن تلك السلوكيات الصحية السائدة بين الطالبات ، وعن إمكانية وجود فروقات واضحة بين هذه السلوكيات والشعور بالجودة لديهن حسب المراحل الدراسية لهن وهذا يشكل صورة واضحة عن اهمية الخوض في البحث الحالي .

## 1 / 2 مشكلة البحث :

السلوكيات الصحية التي تسود بين طالبات الصفوف الدراسية المختلفة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ذات أهمية بالغة وهن في هذه المرحلة العمرية ويمكن أن تشكل عاملاً فارقاً لطالبات الكلية في تأسيس الهيكل العام لشخصيتهن في ميدان الرياضة بالشكل المطلوب ، وهل سيكون لذلك مردودات نفسية ايجابية من الممكن ان تقود الطالبات إلى الرضا عن النفس والشعور بالجودة . فعدم معرفة السلوكيات الصحية السائدة للطالبات وحسب الصفوف الدراسية المختلفة وكذلك عدم معرفة في اذا كن قد حققن شعورهن بالجودة كل ذلك اضحى وجها لمشكلة اراد الباحث حلها مع وجه آخر للمشكلة الذي يتمثل في عدم معرفة الفروقات التي قد تكون موجودة في هذه السلوكيات والشعور بالجودة لهؤلاء الطالبات حسب المراحل الدراسية لهن .

## 1 / 3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على السلوكيات الصحية والشعور بالجودة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .
- 2- المقارنة في السلوكيات الصحية والشعور بالجودة بين طالبات الصفوف الدراسية الثانية والثالثة والرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

## 1 / 4 فرض البحث :

- هنالك فروقاً حقيقية في السلوكيات الصحية والشعور بالجودة بين طالبات الصفوف الدراسية الثانية والثالثة والرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

## 1 / 5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل للعام الدراسي 2017/2018
- 2- المجال الزمني : تمت إجراءات البحث للمدة من 2017/12/5 ولغاية 2018/3/6 .
- 3- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

### 1 / 6 تحديد مصطلحات البحث :

- السلوك الصحي : هو السلوك الظاهر الذي يهتم بعلم السلوك الإنساني بدراسته السلوك ليس شيء ثابتاً ولكن يتغير وهو لا يحدث في فراغ . ( 2 : 17 )

- الشعور بالجودة : الدرجة العالية التي تحصل عليها الطالبات تعني تميزهن باللياقة النفسية العالية التي تلزم الأشخاص الذين يعملون في المواقع المختلفة لمواجهة مقدرات الحياة ، وهي علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية وترتبط بالسعادة وشعور الطالبات بأنهن في أحسن الأحوال . ( 9 : 637 )

### 3 / منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

#### 3 / 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب الدراسات المسحية والدراسات المقارنة .

#### 3 / 2 عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الأولى والثانية والثالثة والرابعة والبالغ عددهن (94) طالبة بواقع (27) طالبة للمرحلة الأولى و(26) طالبات أخر للمرحلة الثانية و (27) طالبة للمرحلة الثالثة و (14) طالبة للمرحلة الرابعة . أما عينة البحث فقد تم اخذ (14) طالبة من كل مرحلة من المراحل الأربعة بنسبة (51.85%) و (53.85%) و (51.85%) أي بنسبة (62.77% ) وكما في الجدول (1) : كانت العينة الكلية بواقع (59) طالبة من أصل (94) أي بنسبة (62.77% ) وكما في الجدول (1) :

جدول (1)

يبين أعداد الطالبات (عينة البحث الرئيسة) والنسب المئوية لهن من أصل المجتمع الكلي

ت	الصفوف الدراسية	العدد الكلي للطالبات	عدد العينة	النسبة المئوية %
1	المرحلة الأولى	27	14	51.85
2	المرحلة الثانية	26	14	53.85
3	المرحلة الثالثة	27	14	51.85
4	المرحلة الرابعة	14	14	100
5	المجموع	94	56	59.57

#### 3 / 3 أدوات البحث :

وقد استخدم الباحث لتحقيق أهداف بحثه الآتي :-

- مقياس السلوك الصحي للرياضيين المعدل على البيئة العراقية /2008 ( 7 : 86 ) : وهو مقياس يحوي (22) فقرة توزعت على (4) مجالات حيث كان للمجال الأول ( التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات ) (4) فقرات تجسده ، والمجال الثاني ( الممارسات الصحية الإيجابية ) وتجسده (4) فقرات أيضاً ، والمجال الثالث ( عادات التغذية والطعام ) تجسده (9) فقرات والمجال الرابع ( اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية ) وتجسده (5) فقرات ، علماً إنه يتم الإجابة عن الفقرات وفق (4) بدائل يتم إختيار الأنسب .

- مقياس الشعور بالجودة ( 9 : 636 ) : وهو مقياس يحوي (20) فقرة تصف السلوكيات من الحياة اليومية وتوجد امام كل عبارة خياران فقط هما ( نعم - لا ) وهو ايضا ضمن المقاييس التي اعدتها (محمد شحاته) لقياس الشخصية في مختبر علم النفس . تناولت فقرات المقياس مواضع الشعور بالجودة واللياقة النفسية اللازمة للأشخاص الذين يعملون في المواقع المختلفة والمقياس يناسب اعمار 16 سنة فما فوق ويمكن تطبيقه فردياً او جماعياً والشعور بالجودة الذي كان في هذا المقياس هو اللياقة النفسية التي تلتزم الشخصية ليواجه مقدرات هذه الحياة وهي عموماً علامة ايجابية من علامات الصحة النفسية .

#### 3 / 4 اجراءات البحث الميدانية :

#### 3 / 4 / 1 اعداد المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :

تم اختيار مقياسا البحث اللذان كانا عن (السلوكيات الصحية) و ( الشعور بالجودة ) وقام الباحث بتطبيقهما على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للصفوف الاولى والثانية والثالثة والرابعة . ومن اجل التأكد من صلاحية هذين المقياسين كانت التجربة الاستطلاعية .

#### 3 / 4 / 2 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية كانت على عينة من طالبات الصف الثاني والثالث من خارج عينة البحث الرئيسية بلغت (12) طالبة وتم فيها تطبيق كلا المقياسين المذكورين بتاريخ 2017/12/17 وتم إعادة التطبيق لهذين المقياسين بتاريخ 2017 /12/27 أي بعد مرور عشرة ايام تقريباً وكانت النتيجة بعد اجراء معامل الارتباط البسيط ( Pearson ) بين التطبيق الأول والثاني هي قيمة (0.87) لمقياس السلوكيات الصحية و( 0.86) لمقياس الشعور بالجودة كما نتجت عن التجربة الاستطلاعية الشروط العلمية للمقياسين المستخدمين :

#### 3 / 4 / 3 الشروط العلمية :

#### 3 / 4 / 3 / 1 الصدق :

لتحقيق صدق المقياسين ( السلوكيات الصحية ) و ( الشعور بالجودة ) قام الباحث بعرض الاستمارتين اللتين يحويان المقياسين المذكورين على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي\* وقد اتفق جميعهم على صلاحيتهما للتطبيق على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

#### 3 / 4 / 3 / 2 الثبات :

وقد تم التحقق من ثبات المقياسين عن طريق الاختبار واعادته وكانت درجة الارتباط (الثبات) بين التطبيقين لمقياسي السلوكيات الصحية والشعور بالجودة (0.87) و (0.86) على التوالي وهي على العموم درجات ثبات مقبولة .

\* الخبراء هم :

- 1- أ.د. ياسين علوان اسماعيل كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
- 2- أ.د. فاهم الطريحي كلية التربية / قسم العلوم النفسية - جامعة بابل .
- 3- أ.د. حسين ربيع كلية التربية / قسم العلوم النفسية - جامعة بابل .
- 4- أ.د. حيدر عبد الرضا كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
- 5- أ.د. محمد نعمة حسن كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .



4 / 4 / 3 التجربة الرئيسة للبحث :

لتحقيق أهداف البحث الموضوعة قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث الرئيسة إذ طبق المقياسان (السلوكيات الصحية) و (الشعور بالجودة) من 2 - 2018/1/4 .

5 / 3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث (النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - تحليل التباين)

4 / عرض ومناقشة نتائج البحث:

4 / 1 عرض وتحليل ومناقشة واقع كل من السلوكيات الصحية والشعور بالجودة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة:

لتحقيق هدف البحث الأول كانت النتائج المسجلة في جدول(2) كالآتي :

جدول ( 2 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطالبات الصفوف المختلفة على متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	الصف الأول		الصف الثاني		الصف الثالث		الصف الرابع		الصفوف الأربعة	
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري
1	السلوكيات الصحية	53,66	6,98	54,40	7,71	57,46	6,66	55,80	7,37	55,33	7,18
أ	التدخين والكحول	10,46	1,44	10,90	1,39	10,27	1,04	10,31	0,98	10,48	1,21
ب	الممارسات الصحية	9,04	1,41	8,82	1,25	10,06	1,18	8,90	1,22	9,20	1,26
ج	عادات التغذية	18,28	2,12	18,70	3,30	19,67	2,34	19,22	3,21	18,96	2,74
د	الإجراءات الصحية	15,88	2,01	15,98	1,77	17,46	2,10	17,37	1,96	16,67	1,96
2	الشعور بالجودة	35,66	2,89	34,20	3,22	31,20	4,82	32,66	3,25	33,43	3,54

نلاحظ من خلال الجدول(2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المسجلة لطالبات الصفوف (الأولى) و(الثانية) و(الثالثة) و(الرابعة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على متغيرات البحث (السلوكيات الصحية) و(الشعور بالجودة) .

4 / 1 / 1 تحليل ومناقشة واقع السلوكيات الصحية لطالبات الصفوف المختلفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن الأوساط الحسابية للسلوكيات الصحية قد كانت (53,66) لطالبات المرحلة الأولى و(54,40) لطالبات المرحلة الثانية و(57,46) لطالبات المرحلة الثالثة و(55,80) لطالبات المرحلة الرابعة. وبمقارنتها مع الوسط الفرضي لهذا المقياس وهو (55) يتبين إن جميع الأوساط الحسابية المذكورة كانت في حدود هذا الوسط مما يشير إلى المستوى غير المقبول عند طالبات كلية التربية في (السلوكيات الصحية) مما يعني ضعفاً (نوعاً ما) في الأمور الصحية التي تسعى لها أهداف التربية الرياضية

أما الانحرافات المعيارية المؤشرة والتي لا تتعدى (7,71) في أقصى قيمة لها فتؤكد اشتراك جميع الطالبات ضمن الصفوف الدراسية المذكورة في الوصف الذي تقدمنا به وحيث لا توجد الفوارق العالية بهذا المتغير بينهم خصوصاً إذا تذكرنا إن الدرجة الكلية الفرضية للمقياس عالية جداً تصل (88) درجة .

أما إذا ذهبنا لتفاصيل مجالات السلوكيات الصحية نجد في المجال الأول وهو (التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات) حصول الطالبات في المراحل المختلفة كمعدل على (10.48) درجة من أصل (16) درجة\* مما يؤشر قلة ميل الطالبات للعادة السلوكية الضارة وغير المرغوب بها مثل التدخين وتعاطي الكحول والمخدرات وحتى المنبهات\*\* وهو أمر لابد من الإشارة إلى إيجابيته عند هؤلاء الطالبات وبتفاصيل يعرضها علينا الجدول (2) حيث حصلت طالبات المرحلة الأولى على (10.46) فيما حصلت طالبات المراحل الثانية والثالثة والرابعة على درجات (10.90 ، 10.27 ، 10.31) على التوالي . ولو نظرنا نظرة بسيطة للانحرافات المعيارية المؤشرة في الجدول أعلاه نذهب إلى حقيقة لاجدال فيها وهو تشابه جميع الطالبات تقريباً بالوصف نفسه فيما يخص السلوكيات الصحية .

وفي المجال الثاني وهو (الممارسات الصحية والايجابية) نجد حصول الطالبات في المراحل المختلفة على درجة (9,20) كمعدل من أصل (16) درجة هي الدرجة الكلية الفرضية لهذا المجال وهذا يعني إن الطالبات في حدود الوسط تقريباً للممارسات الصحية الخاصة بالقوام والأسنان والنوم بما يكفي وغيرها والحال ينطبق على المجال الثالث (عادات التغذية والطعام) حيث نجد أيضاً تمتع الطالبات بمستوى وسط تقريباً وذلك من ملاحظة الوسط الحسابي البالغ (18,96) درجة من أصل (36) درجة\*\*\* . ولا يختلف الحال إذا نظرنا للطالبات حسب مراحلهن حيث نجد درجاتهن (9,04) ، (8,82) ، (10,06) ، (8,90) درجة للمراحل من الأولى إلى الرابعة على التوالي في مجال (الممارسات الصحية والايجابية) . وكذلك الحال مع مجال (عادات التغذية والطعام) حيث حصلت طالبات المراحل من الأولى إلى الرابعة على الدرجات (15,88) ، (15,98) ، (17,46) ، (17,37) على التوالي أيضاً .

ولو إطلعنا من خلال جدول 2 على الانحرافات المعيارية الموجودة لجميع الطالبات في المراحل المختلفة وللمجالين المذكورين نجدها تؤشر بوضوح إشتراك جميع الطالبات في أن يكن في حدود الوسط لهذين المجالين .

\* هي الدرجة الكلية الفرضية لهذا المجال

\*\* تم عد فقرات هذا المجال جميعها على أنها سلبية ولذا كان تصحيح الفقرات معكوساً (الخيار أ يأخذ 1 والخيار ب يأخذ 2 وهكذا) لنستطيع جمعها مع المجالات الأخرى ووضع درجة كلية للمقياس ككل .

\*\*\* وهي أعلى درجة ممكن أن تصل إليها الطالبات على هذا المجال وهي أعلى درجة ممكن أن تصل إليها الطالبات على هذا المجال.

أما في المجال الرابع وهو (اتخاذ الإجراءات الصحية والوقائية) فكان المجال الوحيد الذي تميزت فيه الطالبات بدرجات أعلى من الوسط الفرضي للمجال البالغ (12,5) درجة \*\*\*\* ولجميع المراحل الدراسية فطالبات المرحلة الأولى (15,88) والثانية (15,98) والثالثة (17,46) والرابعة (17,37) وهي جميعها كما نرى عالية قياساً بالوسط الفرضي المذكور ، ليكون معدل الطالبات ولجميع المراحل على هذا المجال هو (16,67) وكل ما سبق يدل على حقيقة فعلية وواقعية للفتيات بصورة عامة وطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة خاصة على إهتمامهن بالإجراءات الصحية الوقائية من عناية بالأسنان أو الصحة العامة مثل عمل القلب والضغط وغيرها . وقد جسدت الانحرافات المعيارية البسيطة التي ظهرت بين الطالبات والمؤشرة في الجدول 2 على عدم وجود تلك الاختلافات التي يعتد بها فجميع الطالبات يكدن يتميزن بالصفات ذاتها

4 / 1 / 2 تحليل ومناقشة واقع (الشعور بالجودة) عند طالبات الصفوف المختلفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل:

عند إمعاننا النظر في طبيعة الأوساط الحسابية المسجلة لطالبات الكلية على متغير (الشعور بالجودة) نجد قيمة (35,66) لطالبات المرحلة الأولى ثم يهبط ويصل (34,20) لطالبات المرحلة الثانية ثم يهبط أيضاً عند طالبات المرحلة الثالثة ليصل إلى (31,20) فيرتفع قليلاً لطالبات المرحلة الرابعة ليصل إلى (32,66) درجه ما يدفعنا فعلاً إلى إن نكون نظرة خطيرة حول متغير الشعور بالجودة لطالبات الكلية وتدنيه كلما تقدمت هؤلاء الطالبات في الصفوف الدراسية وهي حاله لا بد من الوقوف عندها بجديّة فقد تفسر على إن الطالبة كلما تقدمت إلى المرحلة الدراسية الأعلى كلما زادت أهدافها وزاد تفكيرها بنفسها وطموحها ومدى قدرتها على تحقيق هذه الطموحات مما يدع الباب مفتوحاً بل وغير آمناً نفسياً لها بما قد ينعكس سلباً على واقع شعورها بالجودة عندما نريد وصفاً لسلوكياتها في الحياة اليومية وتحديداً في كليتها التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وإذا تذكرنا الدرجة الفرضية الأعلى للمقياس نجدها (40) درجة بينما الأوطأ هي (20) درجه مما يعني إن الوسط الفرضي للمقياس هو (30) درجة وبمراجعة بسيطة للأوساط الحسابية نجدها جميعها (أي جميع طالبات الصفوف المختلفة) قد تجاوزت هذا الوسط الفرضي وإذا نظرنا لمعدل الطالبات في المراحل كافة وجدناه بوسط حسابي (33,43) مما يعني أن لديهن شعور بالجودة واضح نوعاً ما ، وعلى الرغم من تدني الدرجة إلا أنها لازالت أعلى من الوسط الفرضي بقدر يجعلنا نفيد بأنهن يتميزن بشعور نسبي بالجودة واللياقة النفسية المناسبة للعمل في التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي على العموم مؤشر ايجابي نوعاً ما للصورة النفسية.

أما فيما يخص الفروقات البينية التي تؤثرها الانحرافات المعيارية المسجلة أمام كل مرحلة لمتغير (الشعور بالجودة) .

4 / 3 عرض وتحليل ومناقشة المقارنة في السلوكيات الصحية والشعور بالجودة بين الطالبات حسب الصفوف الأولى والثانية والثالثة والرابعة في الكلية :

لاحظنا في الجدول الذي يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (السلوكيات الصحية) و (الشعور بالجودة) الاختلافات الواضحة بين طالبات الصفوف المختلفة في هذه القيم ولأجل الوقوف بدقه وبشكل إحصائي قام الباحث باستخدام (تحليل التباين) للمقارنة بين طالبات المراحل الأربع وكانت النتائج موضحة في جدول (3) وكالاتي:-

\*\*\*\* تم إيجاد الوسط الفرضي من خلال جمع أعلى درجة فرضية على المجال وهي (20) مع أدنى درجة فرضية (5) ثم تقسيم الناتج على (2) .

جدول (3) يبين الفروقات في (السلوكيات الصحية) و(الشعور بالجودة) بين طالبات الصفوف

ت	المتغيرات	درجات الحرية	قيمة F	المعنوية
1	السلوكيات الصحية	3 90	0,101	غير معنوي
2	الشعور بالجودة	3 90	0,321	غير معنوي

من خلال الجدول أعلاه لا نجد فروقا ذات دلالة معنوية بين هؤلاء الطالبات في متغيري (السلوكيات الصحية) و(الشعور بالجودة) وبذلك تأكدنا من حقيقة إشتراك جميع الطالبات تقريباً وبشكل عام في السلوكيات الصحية والشعور بالجودة ولا تأثير يذكر لمناهج الكلية في تطوير أو تحسين السلوكيات الصحية السائدة عند الطالبات ولا حتى الشعور بالجودة وهي على العموم حالة غير صحية حيث لا بد أن يتم التركيز على الأهداف السلوكية بشكل أكبر في دروس الكلية النظرية وكذلك العملية .

5 / الاستنتاجات والتوصيات

5 / 1 الاستنتاجات:-

من خلال إجراءات البحث والخروج بنتائجه ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

1- تميزت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الصفوف المختلفة بدرجة متوسطة في (السلوكيات الصحية) ، وبدرجات عالية في (الشعور بالجودة) .

2- أبرز السلوكيات الصحية السائدة لطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة بصفوفهن المختلفة تجلت في قلة تعاطيهم للتدخين والمنشطات وحتى المنبهات . وإهتمام متوسط بالممارسات الصحية الإيجابية وعادات التغذية والطعام . لكنهم تميزن باتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية .

3- لا توجد فروق حقيقية بين السلوكيات الصحية والشعور بالجودة ولجميع طالبات الصفوف المختلفة.

5 / 2 التوصيات:-

يوصي الباحث بعد ما خرج به من استنتاجات بالآتي:-

1-من الضروري التركيز على الأمور النفسية التي تزيد من دافعية الطالبات للتحصيل الدراسي ومساعدتهن في سلوك عادات صحية أساسية وتشكيل هوية الشخصية الرياضية لكل منهن.

2- استخدام أساليب تعليمية مشجعة لتطوير الشعور بالجودة لدى الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إثناء ممارستهن الدروس العملية وأداء المهارات الرياضية المختلفة سيما مهارات كرة اليد.

3- من المهم جدا إن يدرك مدرسو المواد الدراسية المختلفة إيجاد أهداف سلوكية صحية وأخرى إنفعالية متعلقة بالثقة بالنفس والشعور العام بالجودة للطالبات أثناء وضع الخطط لهذه الدروس .

4-كما يقترح الباحث إجراء بحوثا مشابهة للطالبات في الكلية في متغيرات أخرى لملاحظة تأثير منهج الكلية في تحسينها .

5-كذلك تقترح الباحث إجراء البحث نفسه ولكن على الطلاب لملاحظة الفروق بين المتغيرات .

## المصادر

- 1- ابن منظور، محمد بن مكرم: لسان العرب المحيط، بيروت، لبنان، دار الرسالة، 1987 .
- 2- جمال ابو دلو : الصحة النفسية ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، 2009 .
- 3- حسن أحمد الشافعي: التشريعات في التربية البدنية والرياضية، القوانين واللوائح التنظيمية والإدارية للنقابة والمؤسسة الرياضية، الإسكندرية، مصر، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2003 .
- 4- روجر ديمر وجوزيف دومنيك: مقدمة في اسس البحث العملي- مناهج البحث اللاعلافي ، (ترجمة) صالح خليل ابو اصبع ، ط6، عمان، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، 1997 .
- 5- ريسان خريط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- 6- علاء الدين كفاقي : الصحة النفسية ، هجر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط3 ، 2005.
- 7- مازن عبد الهادي (وآخرون) : السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد السابع ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، 2009.
- 8- محسن علي عطية . الجودة الشاملة والجديد في التدريس، الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2009.
- 9- محمد شحاته ربيع . قياس الشخصية ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 .
- 10- مصطفى محمود الإمام (وآخرون): القياس النفسي والتربوي، بغداد، دار الحكمة، 1990 .
- 11- موسى النبهان . أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 .

## مدى تقبل المعلمين لمعايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم

أ.د. صدام محمد فريد

1439هـ

2019م

يهدف هذا البحث الى التعرف على مدى تقبل المعلمين لمعايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم بمحافظة بابل، والعوامل التي تشجعهم على تقبل معايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم، والمعوقات التي تحد من تقبلهم لهذه المعايير، والمقترحات التي تفعل تقبلهم للمعايير، كون معرفة مدى تقبل المعلمين لمعايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم من الخطوات الضرورية في تحقيق الجودة الشاملة، حيث يصعب تحقيق النجاح دون التعرف على مدى تقبل المعنيين كون آرائهم واتجاهاتهم تمثل ركيزة أساسية في هذه العملية التعليمية التربوية .

وقد توصل البحث بالنتائج التالية:

حظيت جميع معايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم المتعلقة بالمعلم على تقبل بدرجة كبيرة من قبل المعلمين بإدارة التربية بمحافظة بابل.

حصل معيار توفير المناخ التعليمي الملائم والتقدير به والحفاظ عليه على أعلى درجات التقبل بالنسبة لبقية معايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تقبل المعلمين لمعايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم في جميع متغيرات الدراسة (المؤهل الدراسي ، نوعه ، مدة الخبرة في التعليم – المرحلة الدراسية).

حظيت جميع العوامل التي تشجع المعلمين على تقبل معايير ادارة الجودة الشاملة بدرجة تقبل كبيرة من قبل المعلمين، وحصل عامل/الاهتمام بالجانب الإنساني في العمل على أعلى درجة في المتوسط الحسابي من وجهة نظر أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية : المعلمين . ادارة الجودة، التعليم

## The Extent to which Teachers accept Quality Management Standards in Education

Prof.Dr. Saddam Mohammed Fareed

Mob: 07712222713

[saddamfareed80@gmail.com](mailto:saddamfareed80@gmail.com)

---

### Abstract

This research aims to identify the extent to which teachers accept the quality management standards in education in Babil Governorate, the factors that encourage them to accept quality management standards in education, the obstacles that limit their acceptance of these standards, and the proposals that make them accept the criteria. Total quality management in education is one of the necessary steps in achieving the overall quality, where it is difficult to achieve success without recognizing the extent of acceptance of the concerned that their views and attitudes are a cornerstone in this educational process.

The research found the following results that all quality management standards in teacher-related education have been widely accepted by teachers at Babylon governorate .

The criterion for providing and maintaining the appropriate educational climate has the highest acceptance for the other quality management standards in education.

There were no statistically significant differences between teachers' acceptance of quality management standards in education in all study variables (academic qualification, type, duration of education experience, school stage).

All factors that encourage teachers to accept quality management standards have been highly accepted by teachers, and the human factor has been working at the highest level on the arithmetic average from the point of view of the sample.

Keywords: Teachers. Quality Management, Education



## التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن من وظائف النظام التعليمي الحديث: إعداد أفراد يملكون أدوات البحث عن المعرفة واشتقاقها من مصادرها وكيفية التعامل مع ما تحويه من معلومات وكيفية فهمها ونقدها من خلال ما يملكون من مهارات التعلم الذاتي والتعلم المستمر والتعليم التعاوني والتفكير العلمي والقدرة على الإبداع والابتكار، ولكي تتحقق مثل هذه الوظيفة أصبح مبدأ تطبيق إدارة الجودة الشاملة في النظام التعليمي من ضرورات العصر الحديث. ويرى البعض " إن الجودة الشاملة هي الشيء المفقود من أجل تحسين التعليم، وما لم تبذل جهود من أجل تحقيق ذلك فإن المسألة سوف تصبح صعبة للغاية، والمطلوب ليس ثورة بقدر ما هو إعادة تقويم لما هو موجود في المدارس من خلال معايير إدارة الجودة الشاملة وتصميمها في معظم العناصر التعليمية مثل إعداد المعلم وصياغة الأهداف التعليمية والمناخ المدرسي.. الخ" (5 : 129)، ويرى هاري هرتز إن استخدام معايير لقياس معدل الأداء هو صلب موضوع الجودة من خلال وضع مؤشرات لتلك الجودة في عناصر العملية التعليمية، على سبيل المثال تعلم الدارسين، تصميم التعليم، التمويل، التنمية المهنية للمعلمين، وغيرها من العمليات التي تتم داخل النظام التعليمي، كما يشمل أيضاً التقويم الذاتي من قبل القائمين على العملية التعليمية في ضوء المعايير الموجودة وتقويم العملية التعليمية، وهذا من أجل تحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة وبدون هدر، ويرى أن هناك معياراً رئيساً للجودة يتمثل في معرفة: هل حققنا تقدماً في العملية التعليمية في ضوء الأهداف المنشودة؟ وهذا السؤال لابد أن يجيب عنه المعلمون والقادة والعاملون ويعطونه اهتمامهم، مما يتطلب وجود تغذية راجعة في تحقيق كل هدف من الأهداف وفي تحقيق أي تقدم لضمان الاستمرار والنجاح وبالتالي نضمن أداء متميز (8 : 73).

ولأن المعلمين يسعون باستمرار لإحلال الممارسات الجديدة محل القديمة، وهذه الممارسة لا تثري أو تعزز مكان العمل بالحيوية والنشاط فقط بل على مستوى المدارس والإدارات التعليمية، إضافة إلى تزويد المعلمين المحتاجين إلى تعلم مهارات جديدة، ومن هنا تتأتى أهمية البحث في التعرف على مدى تقبل المعلمين لمعايير إدارة الجودة الشاملة في التعليم، والتي تعد من الخطوات الضرورية في تحقيق الجودة الشاملة، حيث يصعب تحقيق النجاح دون التعرف على مدى تقبل المعنيين كون آرائهم واتجاهاتهم تمثل ركيزة أساسية في هذه العملية التعليمية التربوية.

## 1-2 مشكلة البحث

على الرغم من الجهود التي تبذلها المؤسسات التعليمية في بعدي الكم والكيف في مجال التربية والتعليم بصفة عامة، فإن التعليم في واقعه الحالي لا يزال بعيداً عن تحقيق أهداف التنمية الشاملة، مما يعني أن هناك توجهاً عاماً يدعو إلى العمل الجاد للرفق بكفاءة وفعالية النظام التعليمي، على أن تحقيق هذا التوجه يظل معتمداً على مدى تقبل المنفذين (المعلمين) لهذه المعايير، من هنا يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما مدى تقبل المعلمين لمعايير إدارة الجودة الشاملة في التعليم بمحافظة بابل ؟

كون الدراسة ستطبق على أحد أهم قطاعات الدولة ذات التأثير المباشر على التنمية الشاملة وهو قطاع التربية في المحافظة، فضلاً عن أن المدرس هو أبرز عناصر المنظومة التعليمية، وهذا يتطلب رفع مستوى أدائه وزيادة فاعليته من خلال إعداد معايير لممارساته في مجالات التخطيط والتدريس وإدارة الصف والتقويم وغيرها.

### 1-3 هدف البحث

يهدف البحث الى:

التعرف على مدى تقبل المعلمين لمعايير ادارة الجودة الشاملة في التعليم بمحافظة بابل.

### 1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: معلمو ومعلمات التربية الرياضية في محافظة بابل.

1-4-2 المجال الزمني: المدة من 2018/3/2 ولغاية 2018/5/2م.

1-4-3 المجال المكاني: المديرية العامة للنشاط المدرسي والكشفي في محافظة بابل.

### 2 الدراسات النظرية

#### 1-2 المعلم ودوره في العملية التعليمية

إن المعلم هو روح العملية التعليمية ولبها، وأساسها الأول، رغم أهمية المقرر الجيد ، والكتاب الجذاب ، والمبنى النموذجي، لكن هذه الأشياء كلها وسواها تأتي في الأهمية بعد المعلم المقتدر المتميز، المخلص في أداء عمله، المتمكن من مادته، أهم منها جميعاً ( الرشيد ، 2000م)، ولا يوجد منهج دراسي - مهما أحسن تخطيطه - يمكن أن يرتفع فوق مستوى مدرسيه ( 6 : 112 ).

فإذا كان للتعليم أن يخدم جميع المستهلكين الآخرين من القوى العاملة ، وأن يقدم لهم خدمات تزداد كفاءتها وجودتها جيلاً بعد جيل، فإنه ينبغي أن يحتفظ التعليم نفسه - دائماً - بعدد كاف من أحسن مخرجاته البشرية، حتى يستطيع أن يعطي مخرجات ونواتج أفضل باستمرار، فالمعلمون هم صناع التفكير، وإليهم نعهد بالملايين من العقول الغضة التي تحتاج إلى الحقائق، وتتطلب التوجيه، وتتشد المعرفة، عقول غضة، ناشئة في طور التكوين، إذا ما تهيأت لها تربية سوية، وتعليم سديد، أصبحت قادرة على إعطاء الكثير، وبذل الأكثر (1: 216).

ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن أدوار المعلم في عالمنا المعاصر متعددة ومتنوعة ولم تعد تنحصر

في عملية نقل المعلومات والمعارف فقط، بل تعددت الأدوار ومن أبرزها ما يلي :

- 1- دور المعلم في ترغيب طلابه في التعليم
- 2- دوره كممثل أعلى لطلابه
- 3- دور المعلم في الشورى
- 4- المعلم كموجه للعملية التعليمية
- 5- دوره في تقريب الطلاب إلى واقع المجتمع وثقافته
- 6- دور المعلم كحافظ للنظام
- 7- دور المعلم كدائرة معارف متحركة
- 8- دور المعلم في الحزم والحسم
- 9- المعلم كمساعد و ميسر لعملية نمو الطلاب
- 10- المعلم كوسيط تعليمي

## 2-2 إدارة الجودة الشاملة في التعليم :

ما زالت الإصلاحات التعليمية تطبق دون وجود نظرة شاملة للتطوير، ويغلب الجانب النظري على المقررات والمناهج، إضافة إلى قصور النظام التعليمي عن الاهتمام بالطالب من حيث ميوله ومواهبه وقدراته، وعدم فاعلية وسائل تقويم الطلبة لكونها تقليدية (4 : 22)، الأمر الذي دفع بالكثير من المؤسسات التعليمية البدء بالاهتمام بالجودة في التربية والتعليم من حيث تعريفها وتطوير برامجها وتعزيزها ووضع معايير لها، فالجودة مفهوم متعدد الأبعاد يشمل جميع المهام والأنشطة بدءاً من البرامج التعليمية والتربوية وصولاً إلى البحوث والدراسات والتحصيل العلمي والتوظيف والتعيين والطلبة والمباني والأجهزة والمعدات والخدمات وغيرها .

ويوضح ويليامز إن فلسفة الجودة الشاملة ليست هدفاً محدداً نحققه ونحتفل به ثم ننساه، بل تعتبر الجودة هدفاً متغيراً، والهدف هنا هو تحسين الجودة باستمرار (9 : 97)، وتتكون مواصفات الجودة الرفيعة المستوى في التربية والتعليم من المشاركة الإيجابية لكافة الفرق كشرط مسبق، والفعالية في الإدارة والإشراف والتوجيه والإرشاد ووجود نظام داخلي للمراقبة والتقويم، لذلك من الضروري وضع معايير للجودة تعكس هذه المواصفات على ألا تكون كلها من صنف واحد ينطبق على الجميع على أساس أن هناك معايير تنطبق على الجميع وأخرى خاصة بكل مجتمع.

## 2-3 معايير إدارة الجودة الشاملة في التعليم

يشهد العالم المعاصر اهتماماً متزايداً بمعايير إدارة الجودة في العمل، وبخاصة في ميادين العمل التربوي، ويأتي ذلك من اقتناع كامل بأن جودة التعليم تكون في وجود معايير محددة ودقيقة تصل في طموحها ودقتها إلى درجة توضيح ما يجب تعلمه واكتسابه والمستوى المطلوب الوصول إليه في كل مجال من المجالات المرتبطة بالعملية التعليمية، بعد أن أضحت الجودة والنوعية معياراً أساسياً في إصدار الأحكام التقويمية يرقى على الكم ولغة الحساب (2 : 9) .

والجودة في والتعليم ليست شيئاً مطلقاً، فثمة معايير متعددة للجودة يجب أن تكون دائماً منفصلة عن بعضها البعض كي لا يحدث بينها تعارض ما، ويجب أن ننظر إلى معايير الجودة ككل من منطلق تطلعات المجتمع ومدى جودة خدمة نظام التعليم لهذه التطلعات عندئذ تعتبر الجودة في نظام التعليم تعبيراً عن تطلعات اجتماعية يجري قياسها كل عام وفقاً لمقاييس محددة، كما إن وضع معايير قياس متفق عليها تتماشى مع المعايير الدولية لمنتج التعليم لهو أمر هام وجاد وحيوي وعلينا عند القياس وصياغة المعايير أن نضع في اعتبارنا المدخلات والوسائل والمخرجات لمنتج العملية التعليمية (10 : 193) .

وإن المعايير لقياس منتج التعليم ومخرجاته لا بد وأن تكون معروفة للجميع سواء على المستوى المهني في إدارات التعليم أو على المستوى الشعبي، وعلى إدارات التربية في هذا الإطار أن تضع نفسها في مقارنة محلية وإقليمية والعمل على توحيد سبل القياس حتى يمكننا تعديل المسارات كلما دعت الحاجة إلى ذلك ومواجهة التحديات مع أهمية اشتراك المفكرين والعلماء مع الوزارة المسؤولة في تحديد الأولويات

التي يجب قياسها لمنتج التعليم في كل مرحلة عمرية وعلى مستوى المحافظة والدولة، وعلى أن يشتمل ذلك معايير قياس المهارات التي اكتسبها الطلاب وكذلك درجة المشاركة في المجتمع.

### 3 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث كونه الاسلوب الامثل لحلها.

#### 3-2 ادوات البحث

##### 3-2-1 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة بابل والبالغ عددهم ( 106 ) مدرس ومدرسة، اما عينة البحث فقد بلغت ( 85 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 78.12 % )، وذلك بعد استبعاد من طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية وعينة الثبات لاداة البحث ( الاستبانة ).

##### 3-2-2 اعداد استمارة الاستبانة

قام الباحث بحصر شامل لجميع المصادر والدراسات السابقة والمشابها المرتبطة بموضوع البحث للاستفادة منها والحصول على استبانة مقننة لحل المشكلة موضع الدراسة.

##### 3-2-3 تقويم الاستمارة

##### 3-2-3-1 الصدق

قام الباحث بعرض استمارة الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجال الادارة والتنظيم وادارة الجودة الشاملة وطرائق التدريس والقياس والتقويم، الملحق ( 1 ). وبعد الاخذ بارائهم ومقترحاتهم، اعتمد الباحث نسبة ( 80 % فما فوق ) من موافقة السادة الخبراء على عبارات الاستبانة.

##### 3-2-3-2 الثبات

تم ايجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار، اذ تم تطبيق الاستمارة على ( 10 ) افراد من مجتمع البحث، وبعد مرور اسبوع واحد من توزيع الاستمارة تم اعادة تطبيقها على نفس العينة باستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختيارين ومن ثم استخراج ثبات الاستمارة والذي بلغ ( 92 % ) وهي قيمة ثبات عالية لاغراض البحث العلمي.

##### 3-2-3-3 الموضوعية

تعد الاستمارة بانها تتمتع بالموضوعية كون فقراتها تتميز بالوضوح وسهولة العبارات، ومن وجهة اخرى فان العينة التي تقوم بتسجيل الاجابة عليها تعطي في جميع الحالات نفس الدرجات (5:107).

##### 3-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قدرها ( 10 ) افراد من مجتمع البحث، وكان الهدف منها هو معرفة الوقت المستغرق لتوزيع ومليء الاستمارة وكيفية الاجابة عليها والتعرف على مدى استيعاب افراد العينة لفقرات الاستمارة .

### 3-4 التجربة الرئيسية

بعد توفر الشروط اللازمة قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبانة ( الملحق 2 ) على عينة البحث البالغ عددها ( 85 ) مدرس ومدرسة، وطلب منهم الاجابة بكل امانة وصدق، وان الاستمارة هي لاجراض البحث العلمي فقط.

### 3-5 الوسائل الاحصائية ( 3 : 41 - 47 )

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )

### 4 النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

### 4-1 عرض النتائج

الجدول ( 1 ) يبين تكرارات اجابات افراد عينة البحث والنسب المئوية

ت	العبارات	دائماً	احياناً	ابداً
1	أومن بضرورة اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن افكارهم وارائهم.	42	19	14
		56	25.33	18.66
2	اتفقد التجهيزات الرياضية الموجودة في المدرسة.	50	17	8
		66.66	22.66	10.66
3	اتفقد الوسائل التعليمية الموجودة في المدرسة.	18	12	45
		24	16	60
4	احرص على المساهمة في الحفلات والمهرجانات الرياضية التي تقيمها المدرسة.	44	13	18
		58.66	17.33	24
5	اعمل على ادامة الصلة بين الطلاب.	24	18	33
		32	24	44
6	اساهم في حل المشكلات الشخصية التي يواجهها الطلاب.	50	17	8
		66.66	22.66	10.66
7	اعمل على وضع برنامج خاص للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.	30	27	10
		40	36	13.33
8	استخدم استراتيجيات متنوعة لشرح مفاهيم المادة الدراسية ومهاراتها.	55	15	5
		73.33	20	6.66
9	اوضح الاهداف التربوية المتعلقة بمادة الدرس.	75	-	-
		100	-	-
10	اطلع ادارة المدرسة على خطط الدرس النموذجي.	38	14	23

30.66	18.66	50.66	النسبة %		
-	-	75	التكرار	اعتني بدفتر الخطة اليومية.	11
-	-	100	النسبة %		
12	13	50	التكرار	اعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.	12
16	17.33	66.66	النسبة %		
25	15	35	التكرار	اعمل على مراعاة الطلبة الموهوبين رياضياً.	13
33.33	20	46.66	النسبة %		
21	14	40	التكرار	اخذ بملاحظات المشرف المختص عند زيارته الميدانية.	14
28	18.66	53.33	النسبة %		
26	19	30	التكرار	اعمل على تنمية ميول الطلبة.	15
34.66	25.33	40	النسبة %		

#### 4-2 تحليل النتائج ومناقشتها:

من خلال الاطلاع على الجدول ( 1 ) يتضح لنا ما يلي:

1- حصلت الفقرة الاولى ( أومن بضرورة اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن افكارهم وآرائهم ) على ( 42 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 56 % ) للإجابة ( دائماً ) فيما جاء عدد تكرارات الاجابة ( احياناً ) ب ( 19 ) تكرار وبنسبة مئوية بلغت ( 25.33 % )، اما الاجابة ( ابداً ) فقد حصلت على ( 14 ) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها ( 18.66 % ).

وتشير هذه الفقرة الى اهتمام المعلمين بهذه الفقرة المهمة وذلك لمعرفة بان الطالب هو محور العملية التعليمية وانه لم يعد كالسابق متلقي للمعلومات فقط، اذ تؤكد التوجهات التربوية الحديثة على ضرورة مشاركة الطالب واعطائه الحرية للتعبير عن افكاره وان يشارك بشكل ايجابي وفعال لكل ما يطرح من معلومات.

2- اما الفقرة الثانية ( اتفقد التجهيزات الرياضية الموجودة في المدرسة ) فقد حصلت على تكرارات بعدد ( 50 ) تكرار ونسبة مئوية قدرها ( 66.66 % ) للإجابة ( دائماً ) فيما جاء عدد تكرارات الاجابة ( احياناً ) ب ( 17 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 22.66 % ) و ( 8 ) تكرارات ونسبة مئوية مقدارها ( 10.66 % ) للإجابة ( ابداً ).

وهذا يؤكد لنا حرص المعلمين على توفير التجهيزات الرياضية في المدرسة وذلك لاهميتها الكبيرة، اذ انها تمثل العمود الفقري لاجراء درس التربية الرياضية، اذ بدون التجهيزات الرياضية لا يمكن للمعلم ان يقوم باخراج درس جيد للطلاب وتحقيق الاهداف المرجوة.

3- اما الفقرة الثالثة ( اتفقد الوسائل التعليمية الموجودة في المدرسة ) فقد حصلت على تكرارات بعدد ( 18 ) تكرار ونسبة مئوية قدرها ( 24 % ) للإجابة ( دائماً ) فيما جاء عدد تكرارات الاجابة ( احياناً ) ب ( 18 )

12 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 16 % ) و ( 45 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 60 % ) للأجابة ( ابدأ ) .

والسبب هو عدم وجود الوسائل التعليمية المساعدة في المدرسة وعدم توافرها مما يؤدي بالنتيجة الى قلة اهتمام المعلمين والمعلمات بالسؤال عنها .

4- حصلت الفقرة الرابعة ( احرص على المساهمة في الحفلات والمهرجانات الرياضية التي تقيمها المدرسة ) على عدد تكرارات ( 44 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 58.66 % ) للأجابة ( دائماً ) فيما جاء عدد تكرارات الاجابة ( احياناً ) ب ( 13 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 17.33 % ) و ( 18 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 24 % ) للأجابة ( ابدأ ) .

وهذا يدل على ان اغلب المعلمين والمعلمات يساهمون في الحفلات والمهرجانات الرياضية ولكن ليس بالمستوى المطلوب على الرغم من اهمية المشاركة بهذه الفعالية التي عن طريقها يمكن توثيق اواصر العلاقة وتبادل الخبرات ومد الروابط بينهم وبين ادارات المدارس من .

5- اما بالنسبة للفقرة الخامسة ( اساهم في حل المشكلات الشخصية التي يواجهها الطلاب ) على عدد تكرارات ( 24 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 32 % ) للأجابة ( دائماً ) فيما جاء عدد تكرارات الاجابة ( احياناً ) ب ( 18 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 24 % ) و ( 33 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 44 % ) للأجابة ( ابدأ ) .

وتشير هذه النتيجة الى ان قلة من المعلمين والمعلمات يساهمون في حل المشكلات الشخصية التي يواجهها الطلاب، فالطالب في الصف ليس شخصاً مختلفاً عنه خارج المدرسة في البيت او المجتمع، وان كثيراً من المشكلات العامة للحياة ينعكس اثره على النشاط التعليمي، لذا وجب على معلمي التربية الرياضية ان يكونوا حساسين لمشاكل الطلاب داخل المدرسة، لان معظم الطلاب يشعرون ان معلم التربية الرياضية هو الاقرب الى نفوسهم من بقية المعلمين .

6- اما الفقرة السادسة ( اعمل على ادامة الصلة بين الطالب والمدرسة ) فقد اشار افراد العينة لهذه الفقرة بعدد تكرارات ( 50 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 66.66 % ) اما الأجابة احياناً فقد بلغت تكراراتها ( 17 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 22.66 % ) في حين اتجهت اجابات افراد العينة نحو اجابة ( ابدأ ) ب ( 8 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 10.66 % ) .

وهذا النتيجة تؤكد اهتمام المعلمين بتوثيق الصلة والعلاقة بينهم وبين ادارة المدرسة، وهذا الاهتمام كان نتيجة لايمان المعلمين لما يمكن ان تساهم به هذه العلاقة من تذليل الصعوبات التي قد تواجههم وخاصة الجدد منهم وخلق ظروف عمل تشجع على الانجاز الافضل وتحقيق اهداف العملية التعليمية .

7- في حين نرى ان الفقرة السابعة ( اعمل على وضع برنامج خاص للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة ) كانت اجابات افراد العينة بنسب متقاربة للاجابتين ( دائماً ) و ( احياناً ) اذ حصلت الاجابة ( دائماً ) على ( 32 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 42.66 % ) اما الاجابة ( احياناً ) فقد حصلت على ( 29 ) تكرار



ونسبة مئوية مقدارها ( 38.66 % )، فيما جاءت نتائج الاجابة ( ابدأ ) بتكرارات ( 14 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 18.66 % ).

وتشير هذه النتيجة الى اهتمام قسم من المعلمين بوضع خطة عمل وإيجاد حلول للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدتهم على المشاركة في الدرس اسوةً بزملائهم حتى لا يصيبهم نوع من الاحباط او الانعزال الذي يؤثر على حالتهم النفسية وبالتالي سيكون هناك تأثير سلبي ليس فقط على درس التربية الرياضية بل يمتد الى الدروس الاخرى.

8- اما الفقرة الثامنة ( استخدم استراتيجيات متنوعة لشرح مفاهيم المادة الدراسية ومهاراتها ) فقد حصلت الاجابة ( دائماً ) على ( 55 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 73.33 % ) اما الاجابة ( احياناً ) فقد حصلت على ( 15 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 20 % ) في حين حصلت الاجابة ( ابدأ ) على ( 5 ) تكرارات ونسبة مئوية مقدارها ( 6.66 % ).

وهذه النتيجة تدل على اهتمام معلمي التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات تدريس متنوعة ومختلفة حسب نوع المهارة والفعالية المراد تعليمها وتطبيقها، اذ ان نوع المهارة ومستوى الطلاب تفرض على المعلم نوع الاستراتيجية المفضلة للموقف التعليمي.

9- اما الفقرة التاسعة ( اوضح الاهداف التربوية المتعلقة بمادة الدرس ) فقد حصلت على موافقة جميع افراد العينة اذ حصلت على ( 70 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 100 % ) للاجابة ( دائماً ). وتدل هذه النتيجة على اهتمام المعلمين والمعلمات بتوضيح الاهداف التربوية المتعلقة بالدرس ويعود سبب ذلك الاهتمام الى ادراكهم بضرورة معرفة الطلاب للاهداف التي يسعون الى تحقيقها في مجال عملهم قبل الشروع في تنفيذ أي درس من الدروس.

10- اما الفقرة العاشرة ( اطلع ادارة المدرسة على خطط الدرس النموذجي ) فقد حصلت الاجابة ( دائماً ) على ( 38 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 50.66 % ) اما الاجابة ( احياناً ) فقد حصلت على ( 14 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 18.66 % ) في حين حصلت الاجابة ( ابدأ ) على ( 23 ) تكرارات ونسبة مئوية مقدارها ( 30.66 % ) من اجابات افراد العينة. وهذا يدل ان المعلمين يهتمون باطلاع ادارة المدرسة على الخطط التي يضعونها لاجراء درس نموذجي يليق بالتربية الرياضية، فضلاً عن الاستعانة بادارة المدرسة معنوياً ومادياً لانجاح متطلبات الدرس.

11- في حين حصلت الفقرة الحادية عشر ( اعطني بدفتر الخطة اليومية ) على موافقة جميع افراد العينة وبتكرار ( 75 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 100 % )، اذ اتفقوا على ضرورة الاعتناء بدفتر الخطة اليومية لأنه الاساس الذي يستند عليه الدرس في تنفيذ درسه اليومي، وهو واحد من المهام الرئيسة الواجب مراعاتها من قبلهم.

12- اما الفقرة الثانية عشر ( اعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ) فقد حصلت الاجابة ( دائماً ) على ( 50 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 66.66 % ) اما الاجابة ( احياناً ) فقد حصلت على ( 13 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 17.33 % ) في حين حصلت الاجابة ( ابدأ ) على ( 12 ) تكرارات ونسبة مئوية

مقدارها ( 16 % ) من اجابات افراد العينة. وهذا يؤكد اهتمام المعلمين بهذه الفقرة المهمة لتفاوت المستويات بين الطلاب، خاصةً البدنية والمهارية منها، اذ يجب على المعلم ان يراعي مستويات الطلبة اثناء تنفيذه للدرس خاصة في النشاط التطبيقي محاولاً ايجاد مجاميع متكافئة داخل الدرس.

13- اما الفقرة الثالثة عشر ( اعمل على مراعاة الطلبة الموهوبين رياضياً ) فقد اشار افراد العينة لهذه الفقرة بعدد تكرارات ( 35 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 46.66 % ) اما الأجابة احياناً فقد بلغت تكراراتها ( 15 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 20 % ) في حين اتجهت اجابات افراد العينة نحو اجابة ( ابدأ ) ب ( 25 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 33.33 % ).

وتشير هذه النتيجة الى اهتمام المعلمين بالطلاب الموهوبين، وخاصة الذين بإمكانهم تحقيق الانجازات الرياضية، لذا يتطلب منهم ان يكونوا على دراية ومعرفة بطبيعة الطلاب الموهوبين وامكانية تشخيصهم ورعايتهم.

14- اما الفقرة الرابعة عشر ( اخذ بملاحظات المشرف المختص عند زيارته الميدانية ) فقد حصلت الاجابة ( دائماً ) على ( 40 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 53.33 % ) اما الاجابة ( احياناً ) فقد حصلت على ( 14 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 18.66 % ) في حين حصلت الاجابة ( ابدأ ) عل ( 21 ) تكرارات ونسبة مئوية مقدارها ( 28 % ) من اجابات افراد العينة. وتدل هذه النتيجة على ان المعلمين يهتمون بالخذ بملاحظات المشرف الاختصاصي اثناء زيارته الميدانية لهم، ولكن ليس بالمستوى المطلوب على الرغم من اهمية هذه الفقرة لمعرفة ما تم معالجته من قصور ومدى ما وصل اليه المعلم من تطور وتجاوز للملاحظات السابقة والعمل على تلافيها مستقبلاً ومساعدة الاختصاصي التربوي له في وضع الحلول.

15- واخيراً حصلت الفقرة الخامسة عشر ( اعمل على تنمية ميول الطلبة ) فقد اشار افراد العينة لهذه الفقرة بعدد تكرارات ( 30 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 40 % ) اما الأجابة احياناً فقد بلغت تكراراتها ( 19 ) ونسبة مئوية مقدارها ( 25.33 % ) في حين اتجهت اجابات افراد العينة نحو اجابة ( ابدأ ) ب ( 26 ) تكرار ونسبة مئوية مقدارها ( 34.66 % ).

وتشير هذه النتيجة الى انخفاض ممارسة هذه المهمة من قبل المعلمين والمعلمات على الرغم من ان تنمية ميول الطلاب نحو الرياضة لتكوين ميول رياضية لديهم تعتبر من الاهداف الرئيسة الواجب مراعاتها عند تدريس التربية الرياضية، كما ان للرياضة اهمية كبيرة في المحافظة على صحة الانسان ووقايته من الكثير من الامراض.

## 5 الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- جاءت اعلى نسبة مئوية وتكرارات حصلت عليها الفقرات ( 9 ، 11 ).
- 2- اما اقل نسبة مئوية وعدد تكرارات فقد كانت من حصة الفقرة ( 3 ).
- 3- في حين جاءت النتائج الوسطى للفقرات ( 1 ، 2 ، 4 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 13 ، 14 )

4- وحصلت الفقرات ( 5 ، 15 ) على نتائج دون الوسطى.

5- اما الفقرة ( 8 ) فقد جاءت نتيجتها فوق الوسطى.

## 2-5 التوصيات

1- العمل بمعايير إدارة الجودة الشاملة في التعليم المتعلقة بالمعلم، حيث حظيت على تقبل كبير من قبل المعلمين.

2- إلحاق المعلمين بدورات تدريبية تكسبهم مهارات تصميم التعليم وكيفية التخطيط للعملية التعليمية، واستخدام الوسائل التقنية في التعليم.

3- التأكيد على المعلم بأن يطرح أسئلة تمهيدية متنوعة لإثارة تفكير الطلاب .

4- التأكيد على المعلم بأن يستخدم الحوار والمناقشة كوسيلة مهمة للتعرف على خبرات الطلاب.

5- التأكيد على المعلم بأن يستخدم أساليب وأدوات مختلفة لتقويم أدائه.

6- التأكيد على المعلم بأن يلتزم بالقيام بالأعمال المسندة إليه من قبل إدارة المدرسة لما تقتضيه المصلحة.

7- التأكيد على المعلم بأن يحرص على تبادل الخبرات مع زملائه ورؤسائه .

8- الحرص على إزالة جميع المعوقات التي تحد من تقبل المعلمين لمعايير إدارة الجودة الشاملة في التعليم.

## المصادر

1. إبراهيم أحمد: الجودة الشاملة في الإدارة التعليمية والمدرسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003 م .

2. حنان عبد الرحيم الاحمدي : التحسين المستمر للجودة المفهوم وكيفية التطبيق في المنظمات الصحية الإدارة العامة، المجلد الأربعون، العدد الثالث، الكويت، 2000م.

3. عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس، ج2، مكتب الاقصى، الاردن، 1981م.

4. محمد عبد الرزاق أبراهيم : تطوير نظام تكوين معلم التعليم الثانوي العام بكليات التربية في ضوء معايير الجودة الشاملة رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، 1999م.

5. قاسم حسن حسين ( وآخرون ) : الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990م.

6- GIBBS,G(1992)Improving the quality of student learning, Technical &Education Services Ltd, U.K.

7- Cook, WJ.,JR (1990) . Strategic planning For America s Schools, American Association of school Administrators.

8- Harry S.Hertz (2001).Baldrige National Quality Program , National Institute of and technology,Website: [www.quality.nist.gov](http://www.quality.nist.gov)

9- poston Jr . William . (1997)"Comprehensive Study Of Factors Impacting Perceived Quality in School Organizations : Findings from research on quality assessment in Iowa school districts " VoLume 5 number 19.

10- Peters, R.S.(1969) sociological comments on concepts of Quality In education In . C . E . Beeby (Ed) Qualitative aspects of educational.

# جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

م. د محمد خيرالدين صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

[Mohamed\\_kh8285@yahoo.com](mailto:Mohamed_kh8285@yahoo.com)

## الملخص

يهدف البحث الى التعرف على درجة جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة نينوى ، فضلاً عن التعرف على العلاقة بين جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة نينوى .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث، تمثل مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2017-2018) وبواقع (7) اندية والبالغ عددهم (161) لاعباً ، تم اختيار عينة البحث من لاعبي الاندية المشاركة بعد استبعاد عينة الثبات (12) لاعباً واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) واستبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاجابة على المقياسين والبالغ عددهم (27) لاعباً وبذلك بلغ افراد عينة البحث (112) لاعباً ، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية للرياضيين ومقياس السلوك التنافسي كأداتين للقياس في البحث، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون المتوسط الفرضي) وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية

- امتلاك لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة نينوى درجات جيدة لجودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي.
- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبه بين جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة نينوى.

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة النفسية ، السلوك التنافسي ، كرة القدم ، اللاعبين

## Psychological Life Quality and its relationship with Competitive Behavior of football players

College of Physical Education and Sports Science / University of Mosul

[Mohamed\\_kh8285@yahoo.com](mailto:Mohamed_kh8285@yahoo.com)

### ABSTRACT

The aim of this investigation is to realize psychological life quality and competitive behavior of the players of the first class football clubs in the province of Nineveh as well as the nature of the relationship among psychological life quality and competitive behavior of the players of the first class football clubs in the province of Nineveh

Researcher have used the descriptive method for being convenient with the nature of the research. The population of the research was represented by (161) of the players of the first class football clubs in the province of Nineveh for the sport season (2016-2017) in the amount of (7) clubs. The sample of the research has been chosen from players belong to clubs that took part in the tournament according to a after excluding (12) players that represent the sample of invariability, (10) players that represent the sample of the exploratory experiment and (27) players who were not able to complete the answers on the scales. Thus, the total number of the research sample has become (112) players.

Researcher have applied two measurement tools in the research, psychological life quality for athletes and competitive behavior scale. Data obtained by the researcher were handled through using (arithmetic mean, normative deviation, percentage law, Pearson's simple correlation coefficient and hypothetical mean law). Researchers have concluded the following:

- the players of the first class football clubs in the province of Nineveh have a high level of psychological life quality for and competitive behavior.
- The existence of a relationship positive between psychological life quality for and competitive behavior of the players of the first class football clubs in the province of Nineveh

**Key words:** psychological life quality, competitive behavior , football, players

## 1- المقدمة

ان المنافسات الرياضية تعد الاختبار الحقيقي لظروف التدريب وكل ما يتعلق بها من تقلبات وتغيرات من شأنها ان تؤثر في نفسيات اللاعبين سواء كان ذلك ايجابيا ام سلبيا ، لذا فان التدريب الجيد والسليم القائم على اسس علمية له الدور الكبير في اعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا و مهاريا وصولا بهم الى الفورم الرياضية. ولان الحالة النفسية للاعب كرة القدم تعتمد في الاغلب على فهمه وتقديره وتقييمه الموضوعي لذاته بالتالي فهي ستمثل جودة الحياة النفسية له والتي بالتالي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة ادائه اثناء المنافسات، وهذا قد يعكس ما اذا كان السلوك التنافسي لديه ايجابي قائم على جودة حياة نفسية ناتجة عن الرضا والسعادة والتفاؤل وغير ذلك من المؤشرات الايجابية للصحة النفسية ، ام سلوك تنافسي سلبي قائم عن عدم الرضا والتشاؤم وفقدان الامل واللامبالاة وغير ذلك من المؤشرات السلبية .

ويأتي علم النفس الايجابي ليركز على جانب مهم في تعزيز السلوك الايجابي لدى الرياضيين بشكل عام ولاعبي كرة القدم على وجه الخصوص من خلال ابراز القيم النبيلة والفضائل والقوى البشرية كالامل والتفاؤل والسعادة والرضا والاستمتاع وغيرها من الجوانب الايجابية في شخصية اللاعبين واعتبارها مؤشر واضح لجودة الحياة النفسية للرياضيين والتي ترتبط بجودة السلوك الرياضي التنافسي ، بالتالي يمكن القول بان جودة السلوك الرياضي بشكل عام وجودة السلوك التنافسي بشكل خاص هو محصلة لجودة الحياة النفسية للرياضيين والتي تتجسد رياضياً في بعض المؤشرات منها ما يتعلق بالجانب الذهني والانفعالي والاجتماعي والمهني والتي اذا ما ادركها لاعب كرة القدم برضا حركي ونفسي ومهني واستماع وسعادة حاضرة وب نظرة تفاؤلية للمستقبل فان تأثير ذلك سينعكس بالإيجاب على الكفاءة في مستوى الاداء بمعزل عن الظروف المحيطة بالتدريب والمنافسة فضلاً عن امكانية استمرار تحسنه في المنافسة في وجود المتغيرات والظروف المتقلبة لأجواء المنافسات .

ويشير (حبيب ، 2006 ) بان "درجة احساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي المعرفية والابداعية والثقافية والرياضية والجسمية والتنسيق بينهما مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والانجاز " (حبيب ، 2006، 84 ) هو اساس الوصول الى جودة الحياة النفسية . ومن خلال تواجد الباحث لبعض الوحدات التدريبية للأندية المشاركة في دوري التأهيل للدرجة الممتازة ولقربه من اغلب اللاعبين من الناحية الاجتماعية لاحظ ان هنالك تجاوب في تأدية الوحدات التدريبية بأجواء يسودها الرضا والاستمتاع مع الاخذ بنظر الاعتبار التفاوت بشدة الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف مستويات الاندية المشاركة ، هذا ما جعل الباحث يتساءل هل ان حالة الاستمتاع والسعادة والرضا المتمثلة بجودة الحياة النفسية للرياضيين هذه ستقضي بظلالها على سلوك اللاعبين اثناء المنافسة وتجعلهم اكثر اتزاناً ام سيكون للمتغيرات المنافسة الاثر الاكبر على سلوكهم التنافسي.

ومن هنا تأتي اهمية البحث لتسلط الضوء على مدى اسهام ادراكات ومشاعر وانفعالات لاعبي كرة القدم في محافظة نينوى من رضا واستمتاع وتحدي وسعادة عند تأديتهم للوحدات التدريبية والمنافسة والمتمثلة بجودة الحياة النفسية للاعبين باعتبارها جانب نفسي مهم تكون بمثابة الوقاية والحصن المنيع عندما تعترضه مواقف ومتغيرات المنافسة الرياضية ، لذا سنحاول في هذه الدراسة تحليل العلاقة بين جودة الحياة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وسلوكهم التنافسي وبالتالي فان التعرف على جودة الحياة النفسية يساعد المدربين والقائمين على العملية التدريبية والتعليمية في اعطاء اهمية في اعداد برامج نفسية يتم من خلالها تسليط الضوء على التوجهات الايجابية للاعبين كرة القدم عند خوضهم غمار المنافسات الرياضية باعتبارها احدى اهم مصادر الرضا والاستمتاع.



## 2- اجراءات البحث

### 1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لمشكلة وطبيعة البحث  
2-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم من اندية محافظة نينوى (نينوى ، الفتوة، الموصل، المستقبل المشرق ، عمال نينوى ، ربيعة، القيارة ) المشاركين في الدور التأهيلي للموسم (2017-2018) والبالغ عددهم (161) لاعباً من مجموع (7) اندية ، اما عينة البحث فقد تكونت من (112) لاعباً يمثلون نسبة (%69,565) من مجتمع البحث الأصلي موزعة على هذه الأندية وقد تم استبعاد (27) لاعباً لعدم اكمالهم الاستبيانات الخاصة بالبحث فضلاً عن استبعاد (10) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و (12) لاعبين لأغراض الثبات ، والجدول (1) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

### 3- الجدول (1)

#### 4- مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

مجتمع البحث وعينته	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	161	100%
عينة البحث	112	69,565%
لم يكملوا الاستبيان	27	16,77%
عينة التجربة الاستطلاعية	10	6,211%
عينة الثبات	12	7,453%
اللاعبون المستبعدين		

### 2-3 وسائل جمع البيانات

- الاستبيان.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- مقياسي جودة الحياة النفسية للرياضيين و السلوك التنافسي.

#### - مقياس جودة الحياة النفسية للرياضيين وصفه وتصحيحه

استخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية للرياضيين المعد من قبل ( منى مختار المرسي عبد العزيز، 2016 ) وهو مقياس يحوي (3) ابعاد هي البعد الاول (مؤشرات انفعالية) وقد احتوى على (20) فقرة والبعد الثاني (مؤشرات اجتماعية) واحتوى على (22) فقرة والبعد الثالث ( مؤشرات ذهنية ) واحتوى على (11) فقرة ومجال الثقة العالية واحتوى على (5) فقرات وصيغت جميع الفقرات بصياغة ايجابية (تفسير باتجاه المجال الذي تنتمي اليه) علماً ان بدائل الاجابة ثلاثة هي ( تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة منخفضة)

وتعطى ازاءها للفقرات الايجابية درجات هي ( ١،٢،٣ ) على التوالي وبلغت اعلى درجة للمقياس (159) درجة فيما بلغت الدرجة الدنيا (53) درجة. (عبد العزيز، 2016، 21)

#### - مقياس السلوك التنافسي وصفه وتصحيحه

استخدم الباحث مقياس السلوك التنافسي المعد من قبل (دورثي هاريس، 1984 ) لقياس السلوك التنافسي والمعرب والمعدل من قبل (علاوي 1998)، ويتكون المقياس من (20) فقرة يقوم اللاعب بالإجابة عليها وفق بدائل اجابة ثلاثية التدرج وهي (دائماً - احياناً - ابدأ) ، صممت الفقرات باتجاهين الفقرات الايجابية وعددها (9) فقرات وارقامها (2/3/6/8/10/11/12/13/17) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي (3-2-1). كما يتضمن المقياس (11) فقرة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها (1/4/5/7/9/14/15/16/18/19/20). وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي (1-2-3). وتبلغ اعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة . (علاوي، 1998، 44)



**5-2 المعاملات العلمية للمقياسين****- الصدق (الصدق الظاهري)**

قام الباحث بعرض المقياسين ملحق (1) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين 83 في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين، وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين تم قبول فقرات المقياسين بنسبة 100% مما يدل على صدق المقياسين بعد اجراء بعض التعديلات على صياغة بعض الفقرات واصبح وبالإمكان تطبيقهما على عينة البحث.

**- الثبات (الاختبار واعادة الاختبار)**

قام الباحث بتطبيق مقياسي (جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي) على (12) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الاندية المشاركة ومن ثم اعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة بعد انقضاء (14) يوم، وباستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة النفسية يساوي (0.87) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس السلوك التنافسي (0.89) وهو مؤشر جيد لثبات المقياسين.

**6-2 التجربة الاستطلاعية**

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية من الاندية المشاركة وذلك بهدف معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياسين من قبل اللاعبين. التأكد من فهم اللاعبين لفقرات المقياسين وقدرتهم على الاجابة. وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد غموض في فقرات المقياسين وتراوحت مدة الاجابة على كل مقياس حوالي (10-15) دقيقة.

**7-2 التجربة الرئيسية**

بعد استكمال المعاملات والمستلزمات العلمية المطلوبة لإعداد وتهيئة مقياسي (جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي) تم تطبيقهم على عينة البحث البالغ عددها (139) وقد حصل الباحث على (112) استمارة بعد استبعاد (27) استمارة لم يكمل فيها اللاعبين الاجابة وذلك للفترة من (2018/1/22) ولغاية (2018/2/12) في مقرات انديتهم.

**8-2 الوسائل الاحصائية**

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (spss) بواسطة الحاسب الالي وكما يلي:  
الوسط الحسابي.  
الانحراف المعياري.  
معامل الارتباط البسيط (بيرسون).  
اختبار (ت) لعينة واحدة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

القياس والتقويم  
علم النفس الرياضي  
علم النفس التربوي  
علم النفس الرياضي  
علم النفس الرياضي  
القياس والتقويم

أ. د ثيام يونس علاوي  
أ. د ناظم شاكر الوتار  
أ.م. د سمير يونس محمود  
أ.م. د رافع ادريس عبدالغفور  
أ.م. د وليد ذنون يونس  
أ.م. د عمر سمير ذنون

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض ومناقشة نتائج جودة الحياة النفسية لدى افراد عينة البحث

من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس جودة الحياة النفسية لدى لاعبي محافظة نينوى بكرة القدم من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية ، وقد جرى اعتماد درجة المقياس أساسا في التعرف على جودة الحياة النفسية لدى افراد عينة البحث ، والجدول (2) يبين تفصيل ذلك .

#### الجدول (2)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة النفسية

المعالم لاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة النفسية	777,128	389,2	106	823,100	0.000

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها اللاعبين والمتمثلة بامتلاكهم درجات عالية في جودة الحياة النفسية بانها نتيجة قناعاتهم البدنية والمهارية بانهم يمتلكون مستويات متقاربة مع زملائهم ومنافسيهم في الاندية المشاركة في دوري التأهيل وهذا يجعلهم اكثر رضا وقناعة وتحدي واقعي اذا ما اخذنا بنظر الاعتبار حجم الدعم المعنوي والمادي المتقارب والمقدم من اغلب ادارات الاندية المشاركة وهذا ما يزيد من قناعة ورضا اللاعبين بمستوياتهم والذي ينعكس بدوره على جودة حياة اللاعبين النفسية والمتعلقة برضا اللاعبين وقناعاتهم واستمتاعهم عند ادائهم للمنافسات.

وهذا ما يؤكد علي (المنسي وكاظم، 2006) "بان جودة الحياة تتمثل في شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال الخدمات التي تقدم له في المجالات الاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه". (المنسي وكاظم، 2006، 65)

#### 3-2 عرض ومناقشة نتائج السلوك التنافسي لدى افراد عينة البحث

من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس السلوك التنافسي لدى لاعبي محافظة نينوى بكرة القدم من خلال تطبيق مقياس السلوك التنافسي ، وقد جرى اعتماد درجة المقياس أساسا في التعرف على السلوك التنافسي لدى افراد عينة البحث ، والجدول (3) يبين تفصيل ذلك

#### الجدول (3)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس السلوك التنافسي

المعالم لاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
السلوك التنافسي	517,48	258,2	40	921,39	0.000

ويعزو الباحث النتائج المشيرة الى امتلاك اللاعبين درجات عالية في السلوك التنافسي الى ان اغلب اللاعبين هم من بيئة متقاربة تتمثل في تواجدهم في موقع جغرافي واحد والمتمثل في محافظة نينوى فضلاً عن اغلب اللاعبين المشاركين في منافسات الدوري التأهيلي على معرفة تامة ببعضهم البعض سواء كان ذلك على مستوى الجانب البدني او الجانب المهاري فضلاً عن معرفتهم بأفكار واساليب المدربين على اعتبار ان اغلب مدربي الاندية المشاركة قد عملوا في اغلب الاندية المشاركة ، فضلاً عن ذلك فان منافسات الدوري تقام على مكان واحد متمثل في ملعب جامعة الموصل وهو ما يجعل من اللاعبين اكثر تعود على اجواء المنافسة المتمثلة بأدوات وتجهيزات الملعب ، هذه الاسباب التي ذكرت قد يكون لها الدور الكبير في

تحجيم المتغيرات التي يمكن ان يتفاجأ بها لاعب كرة القدم اذا لم يكن على معرفة تامة بها او قد تكون جديدة عليه بالتالي فان هذه المعرفة ستولد لديه قدرة على الاحتفاظ بتوازنه وسلوكه اثناء المنافسة . وهذا ما يشير اليه ( حمادي وخلف ، 2012 ) "بان التغير المستمر في مكان وحالة وظروف المنافسة وموعد إجرائها وكذلك تغير المتنافسون وسماتهم ودرجة تحضيراتهم ومدى معرفتهم لبعضهم البعض وهذا يتطلب من الرياضي حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف واتخاذ القرار المناسب تؤثر في سلوك الرياضي". (حمادي وخلف ، 2012، 382 )

### 2-3 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين جودة الحياة النفسية و السلوك التنافسي لإفراد عينة البحث

من اجل معرفة العلاقة بين جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي لأفراد عينة البحث كان لابد من استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون كما في الجدول (4)

#### الجدول (4)

يبين معامل الارتباط بين جودة الحياة النفسية و السلوك التنافسي لأفراد عينة البحث

المتغيرات	جودة الحياة النفسية	السلوك التنافسي	مستوى الدلالة Sig	مستوى المعتمد الدلالة
جودة الحياة النفسية	1	0,400 **	0,000	0,05
السلوك التنافسي		1		

ويعزو الباحث هذه العلاقة الى ان جودة الحياة النفسية لدى لاعبي كرة القدم بما فيها من مؤشرات انفعالية واجتماعية وذهنية تجعلهم قادرين على السيطرة على سلوكهم في وجود المثيرات والمتغيرات الخاصة بالمنافسة من جمهور واعلام ومنافسين فضلاً عن ذلك فانها تتيح لهم التحكم بعواطفهم ومشاعرهم في وجود متقلبات المنافسة وتجعلهم اكثر انزاناً .

وهذا ما اكدته دراسة كل من ( Picher ,2006 ) ودراسة ( Hajiran ,2006 ) في اشارة منهم الى ان الحياة الجيدة والسعادة ينعكسان على دور الانسان في حياته من خلال المؤشرات الذاتية للأفراد في المجتمع مثل السعادة والرضا عن الذات وعن الآخرين والعلاقات الاجتماعية الايجابية وضبط الانفعالات والضبط الداخلي للسلوك والمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتوافق الشخصي والاجتماعي والتفوق . ( Picher ,2006,422 )

كما تعني ادراكات الفرد لظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية والرضا والسعادة الشخصية كما يقيس اي ايضا المشاعر الايجابية لدى الافراد وتوقعاتهم للحياة ( Hajiran ,2006, 36 ) .

بالإضافة الى ما سبق ومن خلال معاشرة الباحث لأغلب الفرق المشاركة وجد بان اغلب المدربين يتعاملون مع اللاعبين على اساس قدراتهم وامكانياتهم الواقعية وعدم اقحام اللاعبين في تكتيكات واساليب لعب لا تتماشى مع امكانياتهم بالتالي فان المدربين هنا يخلقون اجواء تفاعلية مع اللاعبين يسودها الاستمتاع والاستثارة الواقعية لقدراتهم بالتالي فان ذلك سوف ينعكس على سلوكهم التنافسي اثناء المباريات في التقليل من الضغوط النفسية عنهم.

اذ يشير ( راتب ، 2005 ) الى امكانية " جعل الممارسة الرياضية خبرة استمتاع من خلال اكساب الرياضي مهارات تستثير قدراته ، تجنب اصدار التعليمات باستمرار اثناء الاداء لإتاحة فرصة الاندماج باللعب ، تخصيص وقت لتقييم الاداء لإبعاد اللاعب عن ضغوط التقييم المستمر لتركيزه في الاداء ، دعم التفاعل الاجتماعي المتمتع لتنمية روح التعاون والانتماء بين اعضاء الفريق . ( راتب ، 2005 ، 210 )

ويضيف ( محمد ، 2008 ) "بان رياضي الصفوة ذو المستويات الاعلى يستمتعون ويكون الكفاح مثالي للنجاح في المنافسة ولكنهم يتجهون لقياس نجاحهم بالأداء على المستوى الشخصي لديهم (اهداف

الاداء) اكثر من الفوز او الخسارة (اهداف النتيجة)نتيجة لذلك ان نوعية الاداء تضمن على الاقل معلومات المعرفة بالأداء الذي يحقق النتائج ". ( محمد ، 2005 ، 53 )

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث وفي حدود عينة البحث ونتائجه تمكن الباحث من استنتاج مايتي:

- يتمتع لاعبو محافظة نينوى بكرة القدم بارتفاع درجة جودة الحياة النفسية.
- يتمتع لاعبو محافظة نينوى بكرة القدم بارتفاع درجة السلوك التنافسي.
- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبه بين جودة الحياة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة نينوى.

##### 2-4 التوصيات

انطلاقاً من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث فإنه يوصي بمايتي :

- توعية اللاعبين بأهمية المؤشرات الانفعالية التي تركز على المشاعر السارة المرتبطة بمدى معرفة قدرة اللاعب وامكاناته والتي تؤثر ايجاباً في مستوى اداءه.
- توعية اللاعبين بأهمية المؤشرات الاجتماعية في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة لتحقيق اداء افضل.
- توعية اللاعبين بأهمية المؤشرات الذهنية التي تضمن قدرة الرياضي في السيطرة على افكاره اثناء المنافسة والادراك الكلي للموقف التنافسي.
- تعزيز مصادر جودة الحياة النفسية تطبيقاً من خلال تطبيق البرامج الخاصة بعلم النفس الايجابي والتي تسهم في وقاية اللاعبين من الوقوع في دائرة الضغوط النفسية والتي تسهم في ثبات سلوك اللاعبين اثناء المنافسات.
- التأكيد على التوجهات الايجابية للمنافسات بالنسبة للمدربين واللاعبين باعتبار المنافسة الرياضية هي احد اهم مصادر الاستمتاع والتفاؤل والرضا وليست مصدر ازعاج وتهديد للذات.

#### المصادر

- 1- حبيب ، مجدي عبد الكريم (2006): فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق ابعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان .
- 2- حمادي ، فراس طالب و خلف ، ظافر ناموس (2012 ) : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المباراة ، مجلة كلية التربية الاساسية ، العدد 7 ، جامعة بابل ، العراق .
- 3- راتب ، اسامه كامل (2005 ) : الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 4- عبد العزيز ، منى مختار المرسي (2016): مقياس جودة الحياة النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 5- علاوي ، محمد حسن (1998 ) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر
- 6- محمد، عبد العزيز عبد المجيد (2008 ) : الطلاقة النفسية، ط2، مدينة نصر، القاهرة.
- 7- المنسي ، محمود عبد الحليم وكاظم ، علي مهدي (2006): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان.
- 8- H ajiran , H., (2006). Toward a Quality of life Theory: Net Domestic Product of Happiness. Social Indicators Reserch ,75 (1).
- 9- Picher. F.(2006): Subjective Quality of life of Young Europeans. Feeling Happy but who know why? .Social Indicators Research, 15

## الملاحق

### ملحق (1)

مقياس جودة الحياة النفسية للرياضيين الذي تم عرضه على الخبراء

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	اشعر بالرضا عن ادائي عند اشتراكي في المنافسة			
2	اتفاعل بالانتماء لهذا النادي			
3	أستمتع بالتدريبات مما يحفزني على الانتظام في التدريب			
4	احزن اذا فشلت في اداء التدريبات الصعبة			
5	امتلى سعادة عند تنفيذ الواجبات الخطئية بنجاح			
6	احرص على استقرار مستوى ادائي ببذل الجهد			
7	اميل للتفاؤل قبل بداية كل منافسة			
8	اتميز بالإصرار على بذل أقصى جهد في المنافسة			
9	لدي امل في تحقيق الفوز حتى اخر دقيقة في المباراة			
10	اتميز بالنشاط طوال فترة المنافسة			
11	استمتع بالمنافسة حتى اخر لحظة فيها			
12	اشعر بالحماس كلما اقترب موعد المنافسة			
13	استطيع مواصلة التدريب دون ملل			
14	اواجه اخطائي بشجاعة في المنافسة والتدريب			
15	اشعر براحة نفسية في الملعب			
16	لا اتردد في القيام باي مهام تدريبية اكلف بها			
17	اتفاعل بالفوز لثقتي في قدراتي كلاعب			
18	استقبل كل انتقادات المدرب بصدر رحب			
19	اتميز بالهدوء عندما يكون من حولي متوترين			
20	اتمتع بلباقة وهدوء اثناء حوار المدرب معي			
21	اهتم بمشاكل زملائي واحاول مساعدتهم			
22	اسعى لاكتساب احترام وتقدير المنافس			
23	ممارسة الرياضة تتيح لي فرصة تكوين صداقات			
24	احرص على مشاركة مشاعر زملائي			
25	اميل لمشاركة زملائي في المناسبات المختلفة			
26	اسارع لمساعدة زملائي في التدريب			
27	اميل للانضمام للتدريب الجماعي			
28	احرص على التعامل الايجابي مع من حولي			
29	اتفهم مشاعر الآخرين عند تعرضهم للهزيمة			
30	اساند اعضاء الفريق عند اتخاذ قرارات حاسمة			
31	استمع لمشاكل زملائي الشخصية في الفريق			
32	اتعاطف مع زملائي عند تعرضهم لمواقف محرجة			
33	اكافح مع زملائي لتحقيق اهداف الفريق			
34	اتمنى النجاح والتفوق لكل من حولي			
35	ابذل واضحي من اجل فريقي			
36	اقدم المساعدة لزملائي في الملعب دون طلب منهم			
37	احسن الظن بالآخرين			
38	اتمتع بعلاقات قوية مع الآخرين			

39	احترم اراء الاخرين حتى لو كان نقد لأدائي		
40	استطيع التأثير في الاخرين وحثهم على الفوز		
41	لدي شخصية مؤثرة فيمن حولي		
42	لدي القدرة على قيادة الفريق في التدريب والمنافسة		
43	افكر بشكل ايجابي قبل المباراة		
44	اركز انتباهي على الاداء وبذل الجهد		
45	اتصور خطط اللعب قبل المنافسة		
46	ادرك نقاط القوة في ادائي واحاول تطويرها		
47	استرجع خطط اللعب الصعبة في المواقف الحرجة		
48	استوعب كل ما يدور في الملعب في اللحظات الحرجة من المباراة		
49	احلل نقاط القوة ونقاط ضعف المنافس		
50	اربط بين الافكار لتحقيق فكرة اداء جديدة		
51	استرجع تعليمات المدرب قبل المنافسة		
52	اتحمل مسؤولية قراراتتي في الملعب		
53	اتمهل في اتخاذ القرارات التي تتعلق بمستقبلي كرياضي		

مقياس السلوك التنافسي الذي تم عرضه على الخبراء

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين			
2	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي			
3	تزداد ثقفتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة			
4	أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة			
5	عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فأنا أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة			
6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحاسمة في المنافسة			
7	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة			
8	قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسيًا وذهنيًا			
9	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة			
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق			
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب			
12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي ( أو لزملائي ) فإنني أنفعل			
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة			
14	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة			
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق			
16	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء			
17	مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي			
18	بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل			
19	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة			
20	أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة			



## القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بتقييم أداء لاعبي نادي الحلة بكرة السلة

أ.م.د رعد عبد الأمير فنجان الفتلاوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل

[albadyh278@gmail.com](mailto:albadyh278@gmail.com)

## ملخص :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى القلق المتعدد الأبعاد وتقييم أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة والتعرف على طبيعة العلاقة ما بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء لاعبي نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة ، وشملت عينة البحث على لاعبي نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة والبالغ عددهم (12) لاعب ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياس القلق المتعدد الأبعاد باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية والاعتماد على نتائج تقييم الاداء لنادي الحلة بكرة السلة في الدوري الممتاز وفق برنامج معد من قبل الاتحاد المركزي لكرة السلة ، ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها انخفاض القلق المتعدد الأبعاد لدى اللاعبين . ومن أهم التوصيات التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق المتعدد الأبعاد بوصفه حالة شخصية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .

## Abstract :

The current research aims to identify the level of multi-dimensional anxiety and the level of performance of Hilla club players and basketball players and identify the nature of the relationship between the multi-dimensional concern and the performance of players Hilla club applicants basketball, and the researcher used the descriptive method of survey methods and case study, (12) players. In order to achieve the objectives of the research, the multi-dimensional anxiety scale was prepared by following the steps and procedures of constructing and preparing the psychological measures and relying on the results of the evaluation of the performance of Hilla basketball league G according to the program prepared by the Central Union of basketball, and data processing using statistical bag (spss), came out and search a set of conclusions including the decline in multi-dimensional concern for the players. One of the most important recommendations is to emphasize the interest in studying multidimensional concern as a personal situation that influences its responses to the athlete and determines the effective dimension of performance.



## 1 التعريف بالبحث :

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعتبر التطور الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة إذ تيقن الباحث أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي ، إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي ، ومن هنا بدأ التركيز وبشكل جدي وواسع على الحالة النفسية المتمثلة بالقلق خلال التدريب والمسابقات الرياضية ومحاولة تطويرها بما يخدم للوصول إلى أفضل مستوى ممكن ، ولذلك تختلف مستويات القلق المتمثلة بالاستعداد السلوكي الذي يدفع الرياضي إلى إدراك مواقف غير خطيرة موضعياً مثل مواقف التدريب والمنافسات الرياضية إلا إنها مهددة له لذلك تكون الاستجابة الحركية مختلفة حسب إدراك حقيقة الموقف.

وممارسة لعبة كرة السلة سواء في أثناء التدريب أو المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من المواقف والضغوط النفسية المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال وخصوصاً في أثناء المنافسة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء وذلك من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة شعوره بالأمن والاستقرار النفسي بما يرفع أو يزيد كفاءة الأداء في أثناء المنافسة . من كل ما جاء أنفاً تظهر أهمية البحث في معرفة مستوى القلق المتعدد الأبعاد (البدني- المعرفي- الانفعالي - الثقة بالنفس - الاجتماعي) وكذا تقييم أدائهم المهاري ومعرفة العلاقة بينها وبين تقييم أداء لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين.

## 2-1 مشكلة البحث :

يحثل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في مجال علم النفس عامه ومجال علم النفس الرياضي خاصة كحالة لها آثار واضحة ومباشرة تدل على اختلال الوظائف النفسية والجسمية ، إذ يعد من أهم المشكلات التي يتناولها علم النفس الرياضي ، إذ يمثل أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية ، وعليه يُنظر له على أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي ، وهناك اختلافاً في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمسابقات الرياضية وخلال وبعد ، إذ إن التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي ، أما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فإنه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الدوري العراقي بكرة السلة لوحظ بأن اللاعبين يختلف مستوى أدائهم بين مباراة وأخرى وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي الفنية والبدنية دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسي وبالأخص القلق المتعدد الأبعاد والذي يعد أحد أسس الإعداد المتكامل للاعب والفريق وصولاً إلى المساهمة في الارتقاء لمستوى إعداد اللاعبين نحو الأفضل لذا ارتأى الباحث الخوض بين القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بتقييم أداء لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين.

## 3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى القلق متعدد الأبعاد لدى لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين.
- 2- تقييم أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين .
- 3- التعرف على العلاقة بين القلق متعدد الأبعاد وتقييم أداء لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين.

**4-1 فرض البحث :**

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق متعدد الأبعاد وتقييم أداء لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين.

**5-1 مجالات البحث :**

**1-5-1 المجال البشري :** لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة المتقدمين للموسم 2018-2019

**2-5-1 المجال الزمني :** المدة من 2018/10/1 ولغاية 2019/1/31 .

**3-5-1 المجال المكاني :** قاعة الشهيد حمزة نوري ومقر الاتحاد العراقي لكرة السلة وقاعة الشباب .

**2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية :****1-2 منهجية البحث :**

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمتها طبيعة الدراسة.

**1-2 مجتمع البحث وعينته :**

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعب ، وبلغت عينة البحث (8) لاعبين الذين وردت اسمائهم كمساهمين في اللعب ، وتم استبعاد (4) لاعبين كونهم لم يسهموا بطريقة فاعلة في اللعبات وتم اختيارهم للتجربة الاستطلاعية .

**3-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استبانة الخبراء للمقاييس .
- مقياس القلق متعدد الأبعاد .
- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1) .
- حاسبة إلكترونية يدوية نوع (CASIO) عدد (1) .
- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .

**4-2 إجراءات البحث الميدانية :****1-4-2 إجراءات اعداد مقياس القلق متعدد الأبعاد :**

تم اعداد مقياس القلق متعدد الأبعاد وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس التي اتبعها الباحث وهي:

**1-1-4-2 تحديد الهدف من اعداد مقياس القلق متعدد الأبعاد :**

الهدف هو التعرف على مستوى القلق متعدد الأبعاد لدى لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة المتقدمين.

**2-1-4-2 اختيار مقياس القلق متعدد الأبعاد :**

اختار الباحث المقياس المعد من قبل (مرتضى كاظم عبادي، 2015) ، وهو مقياس مطبق على عينة من اعضاء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية، إذ تكون من (76) فقره لكل فقرة ثلاث بدائل وهي (نعم ، احياناً ، لا) وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (3، 2، 1) توزعت فقرات المقياس على (5) ابعاد وهي (البدني- المعرفي- الانفعالي - الثقة بالنفس - الاجتماعي) ، والجدول (1) يبين اعداد الفقرات لكل بعد .

## الجدول (1)

ابعاد مقياس القلق متعدد الأبعاد وعدد فقراته

ت	ابعاد المقياس	ارقام الفقرات	عدد الفقرات
1	البعد البدني	14-1	14
2	البعد المعرفي	28-15	14
3	البعد الانفعالي	46-29	18
4	البعد الثقة بالنفس	61-47	15
5	البعد الاجتماعي	76-62	15
	العدد الكلي	76	76

## 3-1-4-2 تحديد صلاحية فقرات مقياس القلق متعدد الأبعاد :

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) ، وحلت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا<sup>2</sup>) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا<sup>2</sup>) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

## 4-1-4-2 اعداد تعليمات مقياس القلق متعدد الأبعاد :

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح ، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط . وتم وضع أمثلة من للمقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات ، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم ، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

## 5-1-4-2 التجربة الاستطلاعية مقياس القلق متعدد الأبعاد :

طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (4) لاعبين من نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين في يوم الجمعة المصادف 2018/10/26 ، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة ، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقداره (23) دقيقة ، وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (76) فقرة .

## 6-1-4-2 التجربة الرئيسية مقياس القلق متعدد الأبعاد :

تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (8) لاعبين في يوم الجمعة المصادف 2019/1/11 في قاعة حمزة نوري المغلقة .

**2-4-1-7 تصحيح مقياس القلق متعدد الابعاد:**

تم تحديد مفتاح تصحيح مقياس القلق متعدد الابعاد في صورته الاولى وفقاً لميزان التقدير ثلاثي (نعم – احياناً – لا) وقد أعطيت الأوزان التالية للبدائل وهي (3 ، 2 ، 1) درجة ، حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس (228) درجة والدرجة الصغرى (76) درجة.

**2-4-1-8 معامل الاتساق الداخلي :**

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (8) لاعبين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

**2-4-1-9 الخصائص السايكومترية لمقياسي القلق متعدد الابعاد :**

**1- صدق المقياس :** تم استعمال صدق المحتوى ، إذ تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياس وبدائله وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لإقرار صلاحيتهم.

**2- ثبات المقياس :** استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) ، ونجد ان الفرق غير ذات دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس أذ بلغت قيمتها المحسوبة (0.84) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة (سبيرمان – براون) وظهرت مقدارها (0.85) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

**2-5 تقييم الاداء :**

قام الباحث باختيار اهم المهارات التي تدخل في تحقيق الفوز ، وهذه المهارات ما بين مهارة دفاعية وهجومية ، اضافة الى وقت اللعب كمؤشر لفعالية أو مساهمة اللاعب في صنع الفوز للفريق ، واعتمد الباحث على البرنامج الإحصائي المعتمد من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة (لجنة الاحصاء) ، بالاعتماد على فريق احصائي في كل مباراة والتي تقام على ملاعب عدة في العراق وتوثق هذه النتائج على موقع الكتروني معد لذلك . واختار الباحث نتائج نادي الحلة الرياضي بكرة السلة وهي (وقت اللعب ، النقاط ، المناولة النهائية ، المتابعة الدفاعية ، المتابعة الهجومية) عن احصائيات لـ (16) مباراة .

**2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :**

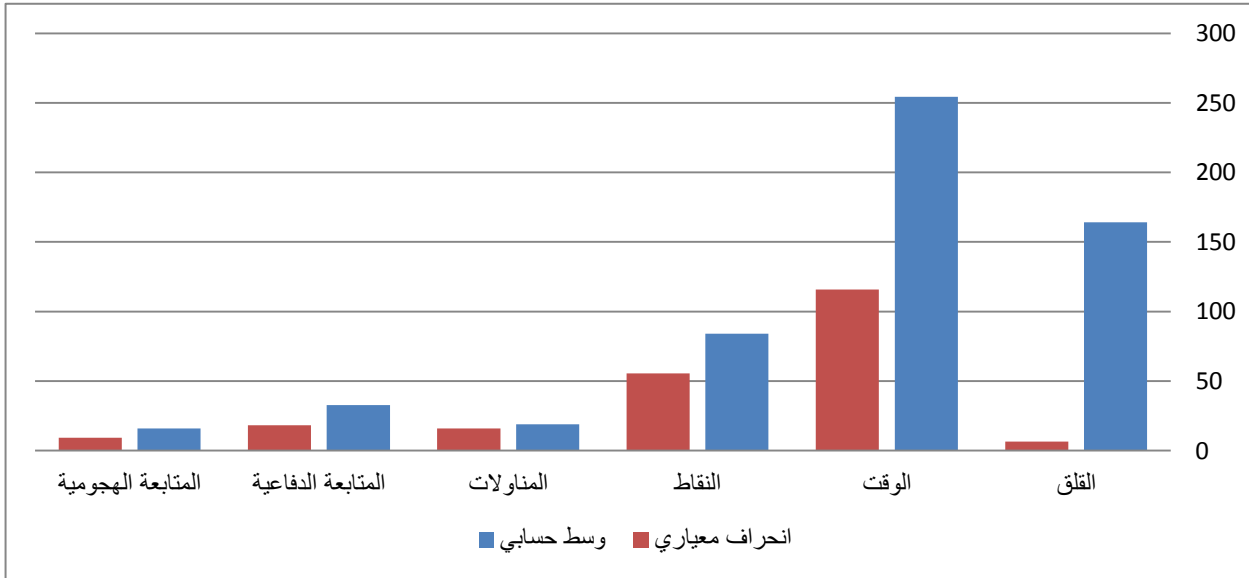
اعتمد الباحث على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث.

**3 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها****3-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث ومناقشتها :****3-1-1 عرض نتائج متغيرات البحث :**

## الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

المتابعة الهجومية	المتابعة الدفاعية	المنافسة النهائية	النقاط	الوقت	مقياس القلق	المعاملات الاحصائية
15.88	32.75	18.88	84.125	254.34	164.125	الوسط الحسابي
9.33	18.19	16.04	55.45	115.88	6.56	الانحراف المعياري



## الشكل (1)

يوضح المعاملات الاحصائية لمتغيرات البحث

يتبين من الجدول (2) والشكل (1) تبين أن الوسط الحسابي لمقياس القلق متعدد الابعاد بلغ (164.125) وعند مقارنته بالوسط الفرضي البالغ (157)، تبين ان عينة البحث لديهم درجة قلق متعدد الابعاد فوق المتوسط، "اذ في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة اذ يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المختلفة" (علاوي: 280,1992) ويرى الباحث يعد ذلك قلقاً معنوياً وهذا يؤثر سلباً على مستوى الأداء إذ إنه كلما ارتفع مستوى القلق لدى اللاعبين كلما اثر سلبياً على الأداء، وتبين ايضاً الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من (الوقت، النقاط، المنافسة النهائية، المتابعة الدفاعية، المتابعة الهجومية) لاداء نادي الحلة الرياضي بكرة السلة المتقدمين للمباريات التي خاضها للدوري العراقي الممتاز (2018-2019) وعددها (16) مباراة.

### 2-3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها :

#### الجدول (3)

يبين العلاقات الارتباطية بين المتغيرات

المتغيرات	الإحصائيات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
القلق متعدد الأبعاد x الوقت	0.9	0.002	معنوي	
القلق متعدد الأبعاد x النقاط	0.79	0.020	معنوي	
القلق متعدد الأبعاد x المناولة	0.71	0.047	معنوي	
القلق متعدد الأبعاد x المتابعة الدفاعية	0.42	0.305	غير معنوي	
القلق متعدد الأبعاد x المتابعة الهجومية	0.6	0.116	غير معنوي	
الوقت x النقاط	0.86	0.996	معنوي	
الوقت x المناولة	0.79	0.019	معنوي	
الوقت x المتابعة الدفاعية	0.64	0.086	غير معنوي	
الوقت x المتابعة الهجومية	0.62	0.102	غير معنوي	
النقاط x المناولة	0.73	0.039	معنوي	
النقاط x المتابعة الدفاعية	0.82	0.012	معنوي	
النقاط x المتابعة الهجومية	0.77	0.025	معنوي	
المناولة x المتابعة الدفاعية	0.41	0.305	غير معنوي	
المناولة x المتابعة الهجومية	0.27	0.513	غير معنوي	
المتابعة الدفاعية x المتابعة الهجومية	0.84	0.009	معنوي	

يتبين لنا من الجدول (3) ان هناك علاقة ارتباط عكسية قوية معنوية بين القلق متعدد الأبعاد وكل من الوقت والنقاط والمناولة النهائية ، وهناك علاقة عكسية ضعيفة غير معنوية بين القلق متعدد الأبعاد وكل من المتابعة الدفاعية والهجومية ، إذ كلما ارتفع القلق قلت النقاط والمناولة النهائية والمتابعة الدفاعية والهجومية ، ويعزو الباحث ذلك الى نتيجة الأفكار السلبية المتراكمة لدى اللاعبين نتيجة إدراك المواقف الطبيعية على إنها مواقف خطيرة ، والانفعالات المختلفة لكثير من المظاهر التغيرات الفسلجية الداخلية لأعضاء الجسم كالتغيرات البدنية كالإحساس بالإرهاق والتعب وهي استجابات لا ارادية ، والعوامل النفسية والخوف من سوء المستوى الذي يقدمه اللاعبون أمام جماهيرهم ، الخوف من الارتباك في الأداء وسرعة التوتر العصبي والنرفزه أثناء التنافس ، التفكير في آراء الجماهير السلبية في مستوى أداءهم ، تسببهم في إضاعة النقاط وخسارة فريقهم ، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضه للقلق والخوف ارتباطاً بتواجدهم الدائم بالمركز وتعرضهم لتلك الأجواء والظروف المصاحبة للتنافس الرياضي مما يجعلهم أكثر انفعالا وقلقا وذلك لتأثر حالتهم النفسية بالظروف المحيطة وبأجواء المنافسة والتي بدورها تؤثر على الأداء الرياضي ، مما أدى الى تراجع الفريق الى المركز التاسع بعد ان كان يشغل المراكز الاولى في الدوري .

إذ يذكر النقيب (1990) بأن العوامل النفسية في المنافسات الرياضية تلعب دوراً هاماً في تحديد نوعية الأداء الذي يقوم به اللاعب ومستوى الأنجاز الذي يحققه وذلك لان الأنفعالات النفسية تتأثر بالظروف المحيطة وباجواء المنافسة وهي بدورها تؤثر في الأداء الرياضي، وغالباً ما يصاحب المنافسة شعور بالاستثارة العالية والقلق مما يؤثر على أداء الرياضي. (النقيب : 1990,55).

وبين الجدول (3) ايضاً انه هناك علاقة ارتباط طردية قوية معنوية بين الوقت وكل من النقاط والمناولة النهائية ، وهناك علاقة ارتباط طردية ضعيفة غير معنوية بين الوقت وكل من المتابعة الدفاعية والهجومية ، ونجد هناك علاقة ارتباط طردية قوية ومعنوية بين النقاط وكل من المناولة النهائية والمتابعة الدفاعية والهجومية ، وهناك علاقة ارتباط طردية ضعيفة غير معنوية بين المناولة الهجومية والمتابعة الدفاعية والهجومية ، وهناك علاقة ارتباط طردية قوية معنوية بين المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية .  
وتبين للباحثين ان النتائج الحالية هي حصيلة (16) مباراة لعبها الفريق وكان حصيلة الفوز فيها (5) مباريات وخسارة (11) مباراة محققاً له (1094) نقطة وكانت عليه (1191) نقطة .

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات :

- 1- اظهرت الدراسة ان درجة مستوى القلق متعدد الابعاد كانت فوق الوسط .
- 2- تأثير القلق متعدد الابعاد على نتائج اداء فريق نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين .
- 3- هناك ارتباط عكسي قوي ومعنوي بين القلق متعدد الابعاد وبين كل من الوقت والنقاط والمناولة النهائية مهارة القفزة المتكورة داخلاً على جهاز حسان القفز في الجمباز .
- 4- هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الابعاد ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة .
- 5- هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الابعاد ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

##### 2-4 التوصيات :

1. الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى .
2. التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق المتعدد الابعاد بوصفه حالة شخصية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .
3. معرفة علاقة تأثير القلق المتعدد الابعاد على دقة أداء المهارات لبقية الألعاب الرياضية الأخرى لما له من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين .
4. استخدام أساليب التدريب النفسي كالتدريب العقلي والاسترخائي لما له من تأثير على تجاوز الكثير من أبعاد القلق .

**يحيى كاظم النقيب :** علم النفس الرياضي ، الرياض، معهد اعداد القادة، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية (1990م)

مرتضى كاظم عبادي : بناء مقياس القلق متعدد الابعاد للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى في محافظة ميسان بالعراق ، رسالة



## الملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين مرتبة حسب الأحرف الأبجدية واللقب العلمي

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة
1	حيدر عبد الرضا طراد	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
2	شيماء علي خميس	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
3	عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
4	محمد جاسم الياسري	أ.د.	اختبار وقياس	بابل
5	هيثم حسين عبد	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
6	ياسين علوان التميمي	أ.د.	علم النفس الرياضي	بابل
7	هيثم محمد كاظم	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	بابل

## الملحق (2)

مقياس القلق متعدد الابعاد

ت	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	تنبسط عضلات جسمي بعد المنافسة الرياضية.			
2	ترتعش اطرافي بعد نهاية المنافسة الرياضية .			
3	يجف حلقي قبل اشتراكي في المنافسات الرياضية.			
4	اشعر بشد عضلي بجسمي من شدة المنافسة الرياضية.			
5	ينتابني صداع بعد إنهاء المنافسة الرياضية.			
6	اعاني من ضيق التنفس أثناء المنافسة الرياضية .			
7	اشعر بالألم بسيطة في معدتي قبل المنافسة الرياضية.			
8	تزداد ضربات قلبي قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية .			
9	اسعد بالمنافسات التي تتطلب جهدا بدنيا عاليا.			
10	تولد عندي حاجة للتبول قبل المنافسة الرياضية.			
11	تبرد اطرافي مقارنة بزملائي عند دخولي المنافسة الرياضية .			
12	اتعب بسهولة أثناء المنافسة الرياضية.			
13	يتسبب جسمي عرقا أثناء المنافسة الرياضية حتى في الأيام الباردة.			
14	تسبب الرياضة لي كثيرا من التعب البدني والنفسي .			
15	ينتابني الخوف من سوء مستواي في المنافسة الرياضية.			
16	تصاحبني أفكار سلبية عند اقتراب موعد المنافسة الرياضي .			
17	استطيع اكمال المنافسة الرياضية لحد النهاية .			
18	اشعر بضعف الدقة والقدرة في مناولة الكرة للزميل.			
19	يزداد ارتباكي عند دخولي للمنافسة الرياضية.			
20	استطيع قطع الكرة من الفريق المنافس.			
21	أحاول التخلص من الكرة بسرعة خوفاً من مهاجمة المنافس.			
22	اخشى تسجيل هدف ضد فريقتي نتيجة لخطأي.			
23	استطيع التهديف من كافة زوايا الملعب بسهولة.			
24	استطيع التصدي لضربات الجزاء.			
25	اضاعف قدراتي وفقا لطبيعة المنافسة الرياضية.			

26	يبتعد تفكيري عن هتافات الجماهير السلبية اثناء المنافسات الرياضية.
27	يثيرني ضعف ادائي في المنافسات الرياضية المهمة.
28	احظى باعجاب اعضاء الفريق عند حسن ادائي المهاري في المنافسة الرياضية.
29	يرتبك ادائي في بداية المنافسة الرياضية.
30	تكثر اخطائي اثناء المنافسة الرياضية.
31	تشجيع الجماهير تزيدي اصرارا على الفوز في المنافسة الرياضية.
32	توجيهات المدرب المستمرة تشتت افكاري وتركيزي بالمنافسة الرياضية.
33	انزعج من قرارات الحكم العكسية.
34	تظهر علي علامات الحزن بوضوح عند الخسارة.
35	اتحاشي استخدام الالفاظ النابية اثناء المنافسة الرياضية.
36	اتجنب مواجهة الجماهير الغاضبة عند الخسارة في المنافسة الرياضية.
37	يكثر لجوئي إلى العنف لإيقاف خطورة المنافس الرياضية.
38	التزم الصمت التام عقب الخسارة في المنافسة الرياضية.
39	اهدأ من ثورة زملائي عند الاحتكاك بالمنافسين الغاضبين.
40	اوجه اللوم الشديد الى زملائي اللاعبين عند الخسارة في المنافسة الرياضية.
41	احطم اثاث غرفة خلع الملابس عند الخسارة في المنافسة الرياضية.
42	اقذف بقدمي زجاجات المياه اثناء خروجي من المنافسة الرياضية خاسرا.
43	اصافح الفريق الفائز بعد المنافسة الرياضية.
44	ينتابني بعض التشاؤم كلما اقترب وقت المنافسة الرياضية المهمة.
45	يعلو صوتي اثناء حديثي مع المنافسين.
46	اعبر عن فرحتي بالفوز بطريقة هادئة.
47	اشعر بتحسن مستواي قياسا بالموسم الرياضي السابق.
48	اشعر بحسن مظهري الرياضي.
49	تزيدي الخبرات في دافعية الانجاز على تحقيق أهدافي وانجازها بنجاح.
50	افتقر إلى بعض القدرات المهمة التي تؤهلي للنجاح الرياضي.
51	ساجتاز اختبارات المنافسة الرياضية بنجاح.
52	أتفاعل نحو الفوز في هذا الموسم.
53	اثق من قدراتي على انجاز المواقف الرياضية التي تتطلب التفكير والتحدي.
54	يتجنب المدرب تكليفي باداء الضربات الثابتة.
55	يزداد اصراري عندما تكون المنافسة الرياضية صعبة.
56	يزداد شعوري بادائي المهاري العالي قياسا بزملائي.
57	اكون على يقين بانني قادر على تغيير نتيجة المنافسة الرياضية.
58	اتمتع بالكثير من المهارات التي تؤهلني للفوز بالمنافسة الرياضية.
59	اسعى للفوز بلقب افضل لاعب في المنافسة الرياضية.
60	اتغلب على الخجل عند مطالبتي بالتحدث أمام وسائل الإعلام.
61	اشعر انني قادر على انجاز اي عمل بجودة عالية.
62	يظهر علي الخجل اثناء وجودي مع مجموعة من الرياضيين الجدد.

63	اشعر بانني موضع اهتمام لما امتلكه من مهارات .		
64	لا اهتم بما يقوله الاخرين عني .		
65	يحزنني اصابة احد اللاعبين بالفريق.		
66	يزداد توترتي قبل موعد انعقاد اجتماعات لتقييم الاداء الخططي في المنافسة الرياضية.		
67	اظهر ما لدي عندما يراقبني سماسرة اللاعبين .		
68	يثير اهتمامي اراء الاخرين في مستواي الرياضي .		
69	تظهر قدرتي على الحديث امام الجمهور او مجموعة من الرياضيين .		
70	تسبب الاراء السلبية مضايقتي بشكل كبير .		
71	اتمتع بروح الدعابة .		
72	تنشئت أفكارتي في المواقف الاجتماعية والرياضية .		
73	يسعدني نظر الناس لي في الأماكن العامة.		
74	استطيع التعبير عن رأيي في نقاش ما مع رياضيين لا أعرفهم.		
75	اشعر بقدرتي على اقامة علاقات اجتماعية مع كل الاعمار من الرياضيين .		
76	احب التنافس مع الرياضيين ذو المستوى العالي .		

## تأثير جمل حركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب

م.م امين صالح عطية - كلية المستقبل الجامعة

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

07807294210

تتمثل مشكلة البحث في عدم قدرة الطلاب المتعلمين في تنظيم وربط المهارات الدفاعية مع بعضها أولاً ومن ثم ربطها بالمهارات الهجومية وخصوصاً من مميزات لعبة كرة اليد أن يتم تعلم أكثر من واجب حركي بالوقت نفسه وهذا يتماشى مع متطلبات اللعب لتعدد المواقف التي تحدث في بيئة اللعب

واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان، وتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2014-2015) بواقع (125) طالباً ، وتم اختيار (28) طالباً من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية ، إذ قسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين (ضابطة ، تجريبية ) بواقع (14) طالباً لكل مجموعة بالطريقة العشوائية ، وبعد تم تحديد الاختبارات اللازمة لقياس المهارات المبحوثة ، وبعدها صمم الباحث مفردات خاصة بالجمل الحركية ، و نفذ المنهج التجريبي المقترح للمجموعة التجريبية، وبلغ مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدات وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع ، تسبقه تنفيذ الوحدة التعليمية لتقديم معلومات حول النتيجة الاداء للمجموعة التجريبية بوصفها جزءاً مهماً وأساسياً في عملية التعلم، وبعدها أجريت الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث ، إذ استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي للعينات المستقلة و المترابطة ، معادلة نسب التطور ).

الكلمات المفتاحية: جمل حركية . المناولة . التهديد . كرة اليد

The problem of research is the inability of educated students to organize and connect defense skills with each other first and then linked to the offensive skills, especially from the characteristics of the handball game to be learned more than a motor duty at the same time and this is in line with the requirements of the game to multiple positions in the game environment

The researcher used the experimental method to design the two equal groups. The research community consisted of students of the third stage of the academic year (2014-2015) by 125 students. 28 students were selected from the research community in random way. The sample was divided into two equal groups ( 14) for each group by random method, and after the tests were determined to measure the skills studied, and then the researcher designed vocabulary specific to the motor sentences, and implemented the experimental method proposed for the experimental group, and the total units (8) units and the existence of one educational unit in Week, preceded by The researcher used the following statistical methods (the arithmetic mean, the standard deviation, the tit test of the independent and interrelated samples, the equation of the evolution ratios. (

Keywords: Motor sentences. Handling. Scoring. handball

## مقدمة البحث وأهميته :

تعد العملية التعليمية من أهم العمليات التي تؤدي دوراً مهماً وأساسياً في تعليم واتقان الاداء المهاري وفق أسس علمية متطورة ، ويقاس هذا التقدم بمدى المعرفة التي أخذت دوراً متميزاً في هذا التطور ومنها التعلم الحركي الذي يعد من العلوم المهمة التي تساهم في تعليم المهارات وفق أساليب مختلفة ومتنوعة على المتعلم ألقان أجزاء المهارة من خلال التمرينات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في تحقيق الأهداف المرجوة التي تسعى إليه العملية التعليمية التي يمكن من خلالها تقديم معلومات حول النتيجة أي إعلام اللاعب ، او الطالب بنتيجة إدائه ، إذ تلعب دوراً مهماً في فهم وإدراك المهارة ، او الجمل الحركية المراد تعلمها مما ينعكس إيجابياً على تعلمها، بشكل مهارات أساسية ، أو على شكل جمل حركية .

وتعد المعلومات حول النتيجة من المحاور الأساسية والضرورية لنجاح أي عملية تعليمية إذ يتم تقديم المعلومات حول النتيجة عن الاداء الحركي ، او المهاري للمتعلم التي تعطى خلال الوحدة التعليمية او خلال الوحدات التعليمية ، تعني مجموعة من التمارين ، حيث يتم تقديم معلومات حول النتيجة بعد كل تمرين ، او تعطى بعد كل وحدة تعليمية ومعناة عدد تلقي المعلومات تغذية راجعة ، إذ أن المتعلم يستطيع أن يعرف أخطاءه بالتفصيل وهي شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة ، او السلوك الحركي للاعب ، او المتعلم وتعدّ المعلومات حول النتيجة من الركائز الأساسية في المجال الرياضي لما لها من تأثير فعال ومهم في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء.

إذ تعد كرة اليد واحدة من الألعاب ذات الانتشار الواسع لما تحتويه من مهارات عديدة منها دفاعية والأخرى هجومية ، إذ أن المهارات الدفاعية تحتاج الى سرعه وترباط العديد من المهارات مما يشكل جمل حركيه تتطلب أداء عالٍ وسرعة عالية تتناسب مع متغيرات المنافس الهجومية ، وهذا يتطلب بعض المهارات الدفاعية والهجومية لتكوين جمل حركية مترابطة تعطي المتعلم الحرية في استخدام أنواع مختلفة من المهارات الدفاعية مع بعضها للحد من الأداء الهجومي للفريق المنافس.

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في استخدام جمل حركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة اليد للطلاب.

## 1 - 2 مشكلة البحث

تعد لعبة كره اليد واحده من الألعاب التي تحتاج الى السرعة والدقة لما تتميز به اللعبة من طابع الصعوبة لكونها من الألعاب الجماعية السريعة وتتطلب أداء حركي على مستوى عالٍ من السرعة وخاصة في أداء المهارات الدفاعية لكون الدفاع في لعبة كره اليد يعد من أساسيات اللعبة ، ويحتوي على أهمية كبيرة في بناء الهجوم ، ويحتاج الى أهمية في تعلمه لذا لاحظ الباحث لكونه لاعب كرة يد سابقاً عدم قدرة الطلاب المتعلمين في تنظيم وربط المهارات الدفاعية مع بعضها أولاً ومن ثم ربطها بالمهارات الهجومية وخصوصاً من مميزات لعبة كرة اليد أن يتم تعلم أكثر من واجب حركي بالوقت نفسة وهذا يتماشى مع متطلبات اللعب لتعدد المواقف التي تحدث في بيئة اللعب ، وهي مفتوحة لذلك بات وجوباً أن يتم الربط بين أكثر من مهارة ، مما سيعزز في عملية تعلم هذه المهارات والربط مع بعضها البعض إنشاء الأداء مما يتطلب إيجاد جمل حركية متنوعة تساهم في تعلم بعض المهارات الدفاعية والهجومية التي ستساهم في زيادة قدرة الطلبة على استخدام هذه المهارات والربط بينها خلال مرحلة الدفاع والهجوم ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول اللازمة لها من خلال وضع جمل حركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة اليد للطلاب.

## 1 - 3 أهداف البحث:

1 - أعداد تمرينات بجمل حركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة اليد للطلاب.

2 - التعرف على تأثير التمرينات بجمل حركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة اليد للطلاب.

## 1-4 فرض البحث:

- للتمرينات بجمال حركية على وفق معلومات حول النتيجة تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات بكرة اليد للطلاب.

## 1-5 مجالات البحث :

1.المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل

للعام الدراسي ( 2014 - 2015 ) .

2.المجال الزمني : من 6 /1/ 2015 ولغاية 9/8/ 2015 .

3.المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة بابل .

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1 منهج البحث:

قام الباحث باستعمال المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعتين المتكافئتين(الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة. والجدول (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

ت	المجاميع	الاختبارات القبليّة	المعالجة التجريبية	الاختبارات البعدية
1	المجموعة التجريبية	-التصويب -المناولة	_ معلومات حول النتيجة _ تمرينات بجمال حركية	-التصويب -المناولة
2	المجموعة الضابطة	-التصويب -المناولة	المنهج المتبع من الكلية	-التصويب -المناولة



### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل للعام الدراسي 2014-2015 والبالغ عددهم (125) طالباً موزعين على (5) شعب وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بأسلوب (القرعة) وهي شعبتين (هـ ، ب) وقد بلغت العينة (28) طالباً بنسبة (22.4%) وبواقع (14) طالباً لكل مجموعة وقد تم استبعاد المعلمين واللاعبين والرأسبيين .والجدول (2) يبين موصفات العينة.

الجدول(2) مجتمع البحث وعينته

مواصفات العينة	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	125	% 100
عينة البحث الرئيسية (الضابطة ، التجريبية)	28	%22.4
عينة التجربة الإستطلاعية	8	%6.4
عدد المستبعدين	11	%8.8

### 3-2-1 تجانس أفراد العينة:

لضمان سلامة المنهج التجريبي ومنع المؤثرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة ، قام الباحث بإجراء التجانس للمتغيرات التابعة لمعرفة واقع التجانس من عدمه كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول(3) يبين تجانس افراد العينة في المتغيرات التابعة

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		Levine Test		نوع الدلالة
		س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع	F	Sig	
1	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	1.64	0.84	1.71	0.72	0.200	0.726	غير معنوي
2	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م	19.50	1.65	19.64	1.73	0.183	0.672	غير معنوي

يبين الجدول (3) أن قيم (F) للمتغيرات التابعة جاءت أقل من قيمة (sig) وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في كل المتغيرات.

### 3-3 الوسائل الإجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

#### 1-3-3 الوسائل البحثية:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- المقابلات الشخصية\*.
- الإستبانة.
- الملاحظة.
- الإختبارات الموضوعية المستخدمة.

#### 2-3-3 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- ساحة كرة يد قانونية.
- مربعات دقة تصويب ( 50 × 50 سم ) مصنوعة من الحديد عدد(2) صناعة محلية.
- كرات يد عددها ( 10 ).
- ساعة توقيت عدد ( 2 ) الكترونية نوع ( hanhart ) المانية الصنع.
- شريط لاصق.
- حائط مستوي.
- شريط قياس معدني طوله ( 5 م ).
- شواخص خشب عددها ( 3 ) وطولها (260) سم.
- اقماع بلاستيك عدد (3) وطولها (30)سم.

\* ينظر ملحق(1)

• كاميرا تصوير نوع (sony) عدد (1).

• ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع عدد (1).

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 3-4-1 تحديد المهارات المبحوثة:

قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية المبحوثة من خلال المنهج لكونها ضمن مفردات المادة للكلية للعام الدراسي 2014-2015 وكذلك تم تحديدها من اللجنة العلمية لإقرار الموضوع ، وهي بعض المهارات الهجومية (التصويب ، المناولة

### 3-4-2 تحديد إختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد :

لغرض تحديد أهم الإختبارات لأشكال المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب قام الباحث بالاتفاق مع السادة المشرفين في تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد علماً ان هذه الاختبارات تم تحديد صلاحيتها من قبل اغلب الباحثين السابقين في مجال كرة اليد.

والإختبارات كالاتي:

### 3-4-2-1 التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب<sup>(84)</sup> :

الغرض من الإختبار :- قياس مهارة التصويب من القفز عالياً.

الادوات :

1 - ملعب كرة يد.

2 - مربعات دقة التصويب ( 50 x 50 ) معلقة بالزوايا العليا للهدف.

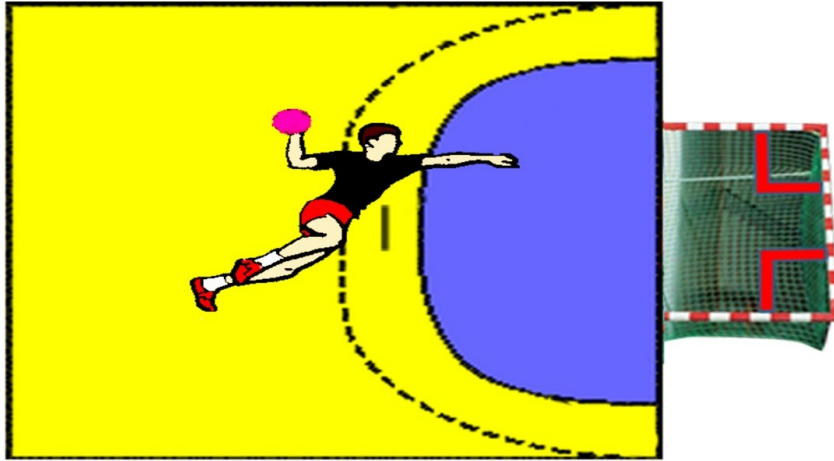
3 - كرات يد عدد (6).

مواصفات الإداء:

1. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، 1980 ، ص176.

يقوم اللاعب بالإداء من خطوتين، أو ثلاثة خطوات، ثم القفز من على (9) م والتصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب، وعلى أن ترسل ثلاثة كرات من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .

التقويم :يسجل المختبر عدد الحاولات الناجحة من التصويب التي تدخل فيها الكرة من مربعات دقة التصويب .كما موضح في الشكل(5).



الشكل (5) يوضح إختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب

3-2-4-2 : المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط لمدة (30) ثانية، ومن مسافة (3) م: (85)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة المناولة.

الأدوات :

1-حائط مستوٍ مرسوم عليه شكل بيضوي

2- كرة يد عدد (1)

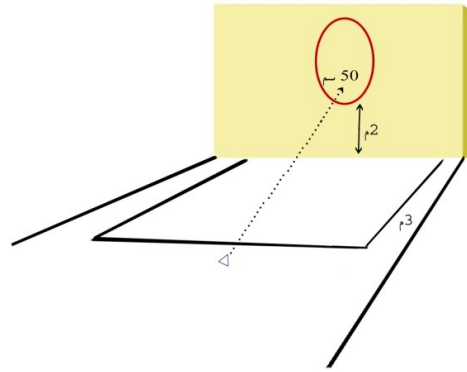
3- شريط قياس

4- ساعة توقيت

5- شريط لاصق

**مواصفات الإداء :** يقف اللاعب أمام خط مرسوم على الأرض يبعد مسافة (3) م عن الحائط، ومع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط وللاكثر عدد من المرات خلال (30) ثانية، والشكل (6) يوضح ذلك.

**التقويم :** تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة وتسلمها فقط .



الشكل (6) يوضح اختبار مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي

3- 4- 3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الإستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف إختبار أساليب البحث وأدواته وتم إجراء التجارب الإستطلاعية على عينة مكونة من (8) طلاب من غير عينة البحث وأجريت التجربة في تمام الساعة (10) صباحاً في يوم الأحد بتاريخ ( 1 / 3 / 2015) في القاعة الرياضية بجامعة بابل لإختبارات بعض المهارات الأساسية.

وبعد مرور (7 أيام) في تمام الساعة (10) صباحاً من يوم الأحد اي بتاريخ ( 8 / 3 / 2015) في القاعة الرياضية بجامعة بابل اجريت التجربة على افراد العينة نفسها وتحت

الظروف نفسها وتم من خلالها إعادة تطبيق الاختبارات بعض المهارات الأساسية ، وكان الهدف منها :

1. التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات
  2. تحديد النسبة المئوية المناسبة من عدد مرات التمرين لتحديد نسبة المعلومات حول النتيجة للمتعلمين بعد الإداء .
- 3-4-4 الاختبارات القبلية :**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد\* في الساعة التاسعة صباحاً في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل في يوم الاثنين الموافق (2015/3/9) على أفراد عينة البحث البالغ عددها (28) طالباً للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### **3-4-4-1 تكافؤ مجموعتي البحث :**

من الأمور الهامة التي ينبغي على الباحث إتباعها هي إرجاع الفروق الى العامل التجريبي، وعلى هذا الأساس لابد أن تكون مجموعتا البحث ( الضابطة والتجريبية) متكافئتين في متغيرات البحث قيد الدراسة، وقبل بدء الباحث بمنهجه التعليمي التجأ الباحث الى تحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين، وقد أستعمل الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار  $t$ ) للعينات المستقلة (بين المجموعتين الضابطة والتجريبية) كما هو مبين في الجدول (4) .

\* ينظر ملحق (2)

## الجدول (4) يبين تكافؤ عينة البحث في اختبارات المهارات قيد البحث

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	نوع الدالة
		ع	س	ع	س		
1	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	0.84	1.64	1.71	0.72	0.20	غير معنوي
2	المنأولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م	1.65	19.50	19.64	1.73	0.28	غير معنوي
*قيمة t الجدولية (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26)							

يبين جدول (4) أنَّ قيم (t) المحسوبة للاختبارات قيد البحث أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.05) عند مستوى دلالة (0.05)، وتحت درجة حرية (26)، مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث.

## 3-4-5 تنفيذ مفردات المنهج :

أولاً: بعد الاطلاع على المصادر العلمية وارااء السادة الخبراء في مجال التعلم الحركي التي استعملها الباحث من خلال المقابلات الشخصية بالإتفاق من السيدين المشرفين تم تقديم معلومات حول النتيجة وفق الزمن النسبي للمتعلمين وتقديمه قبل الوحدات التعليمية، إذ تم تحديد نسبة 25% من الإداء المهاري البالغ (60) دقيقة ، وهي جزء التطبيق من الوحدة التعليمية ليبلغ زمن تقديم المعلومات حول النتيجة للمجموعة التجريبية هو (15) دقيقة قبل الوحدات التعليمية من خلال عرض إداء المتعلمين السابق قبل الوحدة التعليمية الجديدة، وبيان إداء كل متعلم للاخطاء التي إرتكبها في الإداء السابق، وتم ذلك في القاعات الدراسية باستخدام شاشة خاصة للعرض إذ قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالجمل الحركية للمهارات المبحوثة الهجومية\* إذ أعد الوحدات التعليمية طبقاً لهذه التمرينات وتنوعها مع الاخذ

\* ينظر ملحق (3)



بنظر الاعتبار تقديم معلومات حول النتيجة (وفق الزمن النسبي) للمتعلمين قبل الوحدات التعليمية لتقديم معلومات حول النتيجة من خلال عرض إداء المتعلمين السابق قبل الوحدة التعليمية الجديدة.

**ثانياً: التمرينات الخاصة بالجمال الحركية :**

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالجمال الحركية لربط المهارات الدفاعية مع بعضها والمهارات الهجومية مع بعضها ايضاً من أجل تسهيل عملية التعلم على شكل جمال حركية مترابطة تساهم في عملية تعلم كيفية الدفاع عن المهارات الهجومية وبالعكس، إذ استعمل الباحث هذه التمرينات في الوحدات التعليمية.

**ثالثاً:** قد شملت الوحدات التعليمية (8)\*\* وحدات تعليمية وبواقع (1) وحدة تعليمية في الأسبوع ، إذ تم إعداد الوحدات التعليمية قبل الباحث والأعتماد على المصادر، و المراجع التي لجميع المتغيرات المستقلة، أي المتغيرات الهجومية والدفاعية بكرة اليد .وقد تم اتباع تطبيق الوحدات لكل مهارة تطابقاً مع تسلسل وتعلم المهارات التي يتبعها مدرس المادة في الكلية المذكورة، وقد نفذ الوحدات من المدرسين المختصين بمادة كرة اليد، وتم تطبيق الوحدات التعليمية اعتباراً من يوم الاثنين الموافق 2015/3/16 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2015/5/4 ، وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة كما مبين في الجدول (5):

**الجدول (5) يبين قسام الوحدة التعليمية**

ت	اقسام الوحدة	الزمن
1	القسم التحضيري	15 دقيقة
2	القسم الرئيسي	الجزء النظري: 10 دقائق الجزء التطبيقي: 60 دقيقة
3	القسم النهائي	5 دقائق
	المجموع	90 دقيقة

**رابعاً:** زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة بالأسبوع الواحد.

\*\* بنظر ملحق (4)

## 3-4-6 الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق الوحدات التعليمية التي أدخلت في المنهاج واستكمالها، عمد الباحث الى إجراء الإختبارات البعدية إذ تم إجراءها للمهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للطلاب يوم الثلاثاء الموافق 5/5/2015. وعلى القاعة الرياضية نفسها بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل التي اجري عليها الإختبارات القبلية من المحكمين أنفسهم في الاختبارات القبلية.

## 3-5 الوسائل الإحصائية: 86، 87، 88، 89

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- t- test للعينات المستقلة المتساوية بالعدد.
- t- test للعينات المترابطة.
- معادلة نسب التطور

## الباب الرابع

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب للمجموعة الضابطة والتجريبية:

4-1-1 عرض نتائج القياس القبلي والبعدى لاختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب للمجموعة التجريبية:

(1) فريد كامل، أساسيات القياس والتقويم في التربية، الكويت، مكتبة فلاح، 1998، ص 258.

(2) محمد جاسم الياسري. مبادئ الاحصاء التربوي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص 114.

(3) وديع ياسين ومحمد حسن. التطبيقات الاحصائية و استخدامات الحاسوب في البحوث الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 154.

(4) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص 41

### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب ولمجموعة البحث التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (t)	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	درجة	0.72	1.71	0.49	4.90	7.87	معنوي
2	المنافسة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م	عدد	1.73	19.64	0.28	23.50	9.88	معنوي

4-1-2 عرض نتائج القياس القبلي والبعدى للمهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة الضابطة:

### الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدى في

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (t)	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	درجة	0.84	1.64	0.66	2.85	6.49	معنوي
2	المنافسة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م	عدد	1.65	19.50	1.44	21.64	12.09	معنوي
*قيمة (t) الجدولية = (2.16) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (13)								

اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب ولمجموعة البحث الضابطة

### 4-1-3 عرض نتائج القياس البعدي لإختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

#### الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج إختبار (t) للقياس البعدي في اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب وللمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	درجة	0.66	2.85	0.49	4.90	7.06	معنوي
2	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م	عدد	1.44	21.64	0.28	23.50	5.16	معنوي
قيمة (t) الجدولية = (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26)								

يبين جدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البعدية للمهارات الأساسية، اذ اظهرت المجموعة الضابطة في إختبار (التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 ))، أما إختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (50× 50)، اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.85) وبانحراف معياري قدره (0.66) أما المجموعة التجريبية في المهارة نفسها فقد بلغ الوسط الحسابي (4.90) وبانحراف معياري (0.49) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (7.06) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.05) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (26)، هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح المجموعة التجريبية .

أما إختبار (المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م) ولمجموعة البحث الضابطة . فقد بلغ الوسط الحسابي (21.64) بإنحراف معياري مقداره (1.44) أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي في المهارة نفسها هو (23.50)، وإنحراف معياري مقداره (0.28)، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (5.16) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.05) تحت مستوى دلالة (0.05)، و بدرجة حرية (26) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما إختبار (التحركات الدفاعية المتنوعة) ولمجموعة البحث الضابطة ، فقد بلغ الوسط الحسابي (27.28) بإنحراف معياري مقداره (1.93)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي في المهارة نفسها هو (31.26) وإنحراف معياري مقداره (1.25)، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (8.12)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.05) تحت مستوى دلالة (0.05)، و بدرجة حرية (26)، هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح المجموعة التجريبية .

أما إختبار (حائط الصد باتجاهين) ولمجموعة البحث الضابطة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الإختبار القبلي هو (4.71) بإنحراف معياري مقداره (0.72)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي في المهارة نفسها هو (7.28)، وإنحراف معياري مقداره (0.61)، أما قيمة (t) المحسوبة فهي (8.29)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.08) تحت مستوى دلالة (0.05)، و بدرجة حرية (26)، هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

## الجدول ( 9 )

يبين الأوساط الحسابية ونسب التطور بين الإختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الإختبارات	وحدة القياس	الضابطة			التجريبية		
			نسب التطور	سّ البعدي	سّ القبلي	نسب التطور	سّ البعدي	سّ القبلي
1	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب ( 50 × 50 )	درجة	27.75 %	2.85	1.46	74.35 %	4.90	1.71
2	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م	عدد	20.38 %	21.64	19.50	27.25 %	23.50	19.64

يبين الجدول (9) وجود فروق في نسب التطور المئوية التي حققتها مجموعتي البحث في جميع متغيرات البحث ، إذ نجد أنّ نسبة التطور في اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب (50×50) للمجموعة التجريبية هو (74.35%)، في حين نجد أنّ قيمة نسبة التطور في الاختبار نفسه للمجموعة الضابطة هو (27.75%) أما في اختبار المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط 30 ثا ولمسافة 3 م فنجد أنّ قيم نسب التطور للمجموعة التجريبية هي (37.25%) أما قيمة نسبة التطور للاختبار نفسه للمجموعة الضابطة (20.38%) أما في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة فنجد أنّ قيم نسب التطور للمجموعة التجريبية هي (68.38%)، أما قيمة نسبة التطور للاختبار نفسه للمجموعة الضابطة (32.45%)، أما في اختبار حائط الصد باتجاهين فنجد أنّ قيم نسب التطور للمجموعة التجريبية هي (55.77%) فنجد قيمة نسبة التطور للاختبار نفسه للمجموعة الضابطة (20.22%).

## 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول (8)، يتضح أنَّ هناك فروقاً معنويةً للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج المقرر من قبل الكلية فضلاً على استمرار وانتظام الطلاب في عملية التعلم الذي كان له الدور الواضح في تطور بعض المهارات الهجومية والدفاعية ، وكذلك عمل الباحث من خلال الجمل الحركية التي استعملها الباحث مع المجموعة التجريبية اذا حاول بها قدر الإمكان أنَّ تكون مشابهة لحالات اللعب من أجل الممارسة والدافعية التي تولد لدى المتعلمين، وكذلك تعطي روح المشاركة الفعلية والسرعة في الفعل ورد الفعل " وبمعنى آخر إدخال عناصر مشابهة لظروف اللعب لأن هذا النوع من التمرينات يساعد كثير في تماسك ودمج مهارات اللعبة بحيث تكون في النهاية في خدمة عملية التعلم"<sup>(90)</sup> ، وأكدّه أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وثبتت وآلية الأداء الفني العالي"<sup>(91)</sup>.

أما من خلال عرض الجدول (9) ظهر هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي في المهارات الأساسية ويعزو الباحث سبب هذا الى فاعلية الجمل الحركية التي أعدها الباحث أدت الى التقدم الملحوظ وأدت الى تطوير فاعلية الأداء المهاري للطلاب في المجموعة التجريبية إذ كانت التمارين المستخدمة في خدمة مسار الأداء الحركي نفسه للمهارات بكرة اليد معا " أنَّ إختيار التمارين المناسبة تمكن في تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات"<sup>(3)</sup>.

وكذلك أنَّ التكرار هو الذي يؤدي الى تطوير الإداء، أو الصفة، أو المهارة، والوصول الى التكنيك الصحيح، وكذلك يؤدي الى التغيير النسبي، وهذا يعني إعطاء الفرصة للطلاب الضعفاء التكرار

(1) اياد عبد الكريم ، وداد المفتي. كرة السلة المهارات الخطية للتدريب ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989، ص 65.

(2) حنفي محمود . مدرب كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54.

(3) ثامر صبحي . استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ، ص 96.



والاستقرار بالاداء، و أنَّ ما تكمل هذه أنَّ الجمل الحركية التي أعطيت للطلاب مناسبة لانسياب الحركة إذ أنَّ "اللاعب يجب أن يؤدي الجمل الحركية المتشابهة الى حد كبير مع متطلبات الأساسية في اللعبة سواء أكانت المتطلبات وظيفية أم حركية أم بدنية أم خططية أم فنية"<sup>(4)</sup>.

ويعزو الباحث ذلك الى تقديم الزمن النسبي الذي حدده الباحث قبل الوحدات التعليمية للأداء المهاري من خلال تصوير الاداء، ومن ثم عرضه قبل الوحدات التعليمية للعينة التجريبية وما قدمه من معلومات عن إداء كل طالب وتحديد الإخطاء ومعالجتها من أجل البناء الصحيح للبرنامج الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية المبحوثة، وأن هذه المهارات تعد من المهارات الصعبة التي تحتاج الى ربط مع بعضها من خلال الجمل الحركية التي وضعها الباحث خلال الاداء الحركي وكذلك دور المتعلم الأساسي من خلال اظهار روح التعاون والتعامل والتفاعل خلال الدرس، وهذا نتج عن اتقان المهارة إذ أنَّ للجمل الحركية لها تأثير فعال في تعلم وإداء المهارات الهجومية والدفاعية اذا استخدم الباحث تمرينات هجومية ودفاعية بجمل حركية ساعد على الاداء الحركي للطلاب من خلال استعمال الزمن النسبي الذي كان له الدور الكبير في عملية تصحيح المسار الحركي للمهارات المبحوثة

فضلا على ذلك أنَّ التمارين التي اعطيت مردود ايجابي من خلال التفاعل من الطلاب، اذا أنَّ الجمل الحركية قد حفزت إداء هم "في الإداء الحركي من خلال الجمل الحركية عن وصل حركتين ببعضهما، أو الإنتقال داخل الحركة الواحدة، وبين أجزاء الحركة عندما تحتوي الجملة على اكثر من مقطع حركي، وان من اهم مميزاتها التوافق والانسياب الحركي" <sup>(92)</sup>.

و أنَّ ما تضمنه المنهاج التعليمي من وحدات تعليمية من تنظيم محتواه التعليمي وتهيئة البيئة التعليمية بطريقة فعالة، واعتماده على الممارسة الفعلية، والتكرار في التمارين المعتمدة بالوحدة التي تتضمن الجملة الحركية للمهارات المبحوثة، مما أثر في تعلم المهارة أي خلال الجمل الحركية في

(4) احمد محمود ، عاطف محمد. الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية(الكاتا) رياضة الكاراتيه، مصر، 2005، ص69.

(1) مروان عبد الحميد . اسس علم الحركة في المجال الرياضي، عمان ، ب.م ، 1999، ص211.

الوحدة التعليمية إذ أنَّ الجملة الحركية تعد من افضل الطرق لتطوير وإرتفاع مستوى الإنجاز في الاساليب المهارية الدفاعية والهجومية، مما ينعكس على مستوى الإداء المهاري خلال المسابقة" (93)

بما أنَّ إستخدام الباحث الزمن النسبي لتقديم معلومات حول نتيجة الاداء الحركي قبل الوحدات التعليمية التي تم عرضها من خلال التصوير الفديوي، مع شرح وتوضيح من المدرس للأخطاء التي تم تحديدها ومعالجتها ساهم بشكل كبير في إتقان الإداء المهاري للجمال الحركية المعدة من قبل الباحث إذ يشير محمد عبد الغني، 1987 الى أنَّ عائد المعلومات، شرط أساسي من شروط العملية التعليمية، فلقد ثبت في التجربة أنَّ الفرد المتعلم بحاجة ملحة وباستمرار الى التعرف على ما توصل إليه من مستوى و أنَّ المحاولة والخطأ ضرورية في إكتساب التعلم المهاري" (94)

أما نتائج الجدول (9) فهو يبين نتائج وجود تطور في الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ كان المجموعة التجريبية اكثر تطورا من المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث

و يعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية التمرينات التي عدها الباحث والتي تعتمد على جمل حركية كان لها الأثر البارز في تطور أفراد المجموعة التجريبية ، وكذلك أنَّ هذه التمرينات اضافت الآثار والتشويق اثناء الدرس وكذلك الادوات التي استعملها الباحث والتي كان لها الدور المهم في تطور أفراد المجموعة التجريبية .

(2) حسن شحاتة. استراتيجيات التعليم والتعلم الحديثة وصناعة العقل العربي، ط1، القاهرة، دار المصرية، 2007، ص42.

(1) محمد عبد الغني . التعلم الحركي والتدريب ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص131.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات هي:

1. للجمال الحركية المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.

2. ان استخدام الجمال الحركية ساعد في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد للطلاب.

#### 5-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بـ :

1. إعتداد الجمال الحركية لتعلم المهارات الأساسية بكرة اليد لكونها ناجحة وفاعلة.

2. العمل على الافادة من نتائج الدراسة الحالية لتحسين مستوى الإداء المهاري في كرة اليد للطلاب.

## المراجع و المصادر العربية والاجنبية

## المصادر العربية:

احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998.

احمد خاطر ( وآخرون ) . دراسات في التعلم الحركي، الاسكندرية، دار المعارف، 1978.

احمد خاطر ( وآخرون ) . دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، القاهرة، دار المعارف، 1978.

أحمد خميس السوداني و جميل قاسم البدري . موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، بيروت ، الصفاء للطبوعات ، 2011.

احمد عريبي عودة. كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط1، طرابلس، ادارة المطبوعات والنشر، 1998.

احمد محمود ، عاطف محمد. الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) رياضة الكاراتيه، مصر، 2005.

احمد يوسف متعب. تأثير أنواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العدد 2 ، المجلد 1 ، 2002 .

اياد عبد الكريم و وداد المفتي. كرة السلة المهارات الخططية للتدريب ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989.

بسطويسي احمد. أسس ونظريات الحركة، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.

ثامر صبحي . استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007 .

حسن شحاتة. استراتيجيات التعليم والتعلم الحديثة وصناعة العقل العربي، ط1، القاهرة، دار المصرية، 2007.

حنفي محمود . مدرب كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.

سامر يوسف. بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 1999.

سامي الصفار (وآخرون). كرة القدم، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.

سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعلم ، تدريب ، تحكيم. ط1. ليبيا، منشورات السابع من ابريل، 1997.

سليمان علي حسن . المدخل إلى علم التدريب ، الموصل، مطبعة الموصل ، 1983 .

ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال. كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.

ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. كرة اليد ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001.

عبد الوهاب غازي حمودي . كرة اليد مالها وما عليها- المبادئ التعليمية والتدريبية ، بغداد ، مطبعة العمران ، 2008.

عماد طعمة راضي . تأثير استخدام التدريس الفعال باستراتيجيات متنوعة على وفق الجمل الحركية في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة والاحتفاظ بهما، اطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية الرياضية، 2013.

فريد كامل، أساسيات القياس والتقويم في التربية، الكويت ، مكتبة فلاح ، 1998.

كمال الدين عبد الرحمن درويش (واخرون). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2002.

كمال عارف وسعد محسن. كرة اليد ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.

كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، 1980.

كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

كورت ماينل. التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، ط2، مطبعة جامعة الموصل، 1987.

ليلي زهران . الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997.

المصادر الاجنبية:

Richard A. Schmidt and Timothy D. Lee. Motor control and Learning. Fifth. 2011.

Gentil, A.M.A Working MODEL Of Skill Accession With Application to Teaching, quest, 1972.

Richard A. Maqill: Motor Learning Concepts and Application. 2nded, WM.C.BROWN publisher, Debu, Iowa, 1980.

Richard. A Magill. Motor Learning and control, concepts and Application. 9thed.

الوحدة التعليمية : 1 الهدف التعليمي : تعليم بعض المهارات الهجومية والدفاعية (الجمال الحركية)

الوقت : 90 دقيقة العينة: طلاب المرحلة الثالثة

اليوم والتاريخ : الإثنين 2015/3/16

ت	أقسام الوحدة		الوقت	التفاصيل	نوع النشاط	التكرار	الراحة بين	
							ك	مج
1	القسم التحضيري		15 د	احماء عام احماء خاص				
2	القسم الرئيسي (70 دقيقة)	الجانب التعليمي	10 د	شرح وعرض المهارات الهجومية (المناولة والتصويب) والدفاعية (التحركات الدفاعية وحائط الصد) على شكل جمل حركية ، اذ يقوم الباحث بإداء المهارة أمام الطلاب مع عرض التفاصيل الدقيقة لكيفية الإداء لكل مهارة				
				ت (1)	2 د	3	1,5 د	3 د
				ت (2)	2 د	3	1,5 د	3 د
				ت (3)	2 د	3	1,5 د	3 د
				ت (4)	2 د	3	1,5 د	3 د
			الجانب التطبيقي	60 د	ت (5)	2 د	3	1,5 د
تمارين تهدئة وأسترخاء					5 د	القسم الختامي		3



## دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء نوعين من التهديف لركلة الجزاء (6 - 10 متر) للاعبات (FUTSAL)

أ.د. وليد غانم ذنون البدراني

العراق - جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Email: [w.g.thanoon@uomosul.edu.iq](mailto:w.g.thanoon@uomosul.edu.iq)

[waleedsport\\_1968@yahoo.com](mailto:waleedsport_1968@yahoo.com)

### المخلص :

هدفت الدراسة الى التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء نوعين من التهديف (6 - 10 متر) من علامة الجزاء للاعبات (FUTSAL) وكذلك التعرف على الفروق بين قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء نوعين من التهديف (6 - 10 متر) من علامة الجزاء للاعبات (FUTSAL) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب نادي فتاة محافظة السليمانية بكرة قدم الصالات (Futsal) والمشاركات في بطولة اندية العراق للدرجة الممتازة للعام (2016 - 2017) وبلغ عددهم (12) لاعبة ، استخدم الباحث القياس والملاحظة العلمية التقنية والتحليل وسائلًا لجمع البيانات. واستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ومنها توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات وهي: - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ضربتي الجزاء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الركبة للرجل الضاربة في وضع الاصطدام. وكذلك لمتغير زاوية الجذع ومتغير زاوية الورك ومتغير السرعة الزاوية للرجل الضاربة ويوصي الباحث على التأكيد على استخدام السرعة في الاداء للحصول على الدقة الجيدة في حالي ضربية الجزاء (6 - 10 متر) لأنها العنصر المشترك في نقل زخم الجسم الى الكرة وكذلك التأكيد على اختيار الزاوية المناسبة لمفصل الكاحل للقدم الضاربة لحظة الاصطدام بالكرة حيث انها تؤدي الى زيادة في المساحة للامسة الكرة مما يؤدي الى توجيه الكرة بدقة وقوة نحو الهدف والتأكيد التدريب ووضع مقدار مناسب في الوحدة التدريبية للتدريب والتكيف على ضربات الجزاء .

الكلمات المفتاحية : المتغيرات البايوميكانيكية ، التحليل ، مهارة التهديف ، ضربة الجزاء ، كرة قدم الصالات

## Comparative analytical study of some biomechanical variables to perform two types of scoring for penalty kick (6 - 10 meters) for female athletes (FUTSAL)

**Prof.Dr. Waleed Ghanem Al-Badrani**

Iraq - Mosul University - college of Physical Education and Sports Sciences

Email: [w.g.thanoon@uomosul.edu.iq](mailto:w.g.thanoon@uomosul.edu.iq)

[waleedsport\\_1968@yahoo.com](mailto:waleedsport_1968@yahoo.com)

---

### Abstract:

The study aimed to identify the values of some biomechanical variables for the performance of two types of scoring (6-10 meters) of the FUTSAL and also to identify the differences between the values of some biomechanical variables to perform two types of scoring (6-10 meters) FUTSAL). In order to achieve this, the researcher used the descriptive method for its suitability and the nature of the research. The sample of the research was deliberately chosen from the players of the team of the Sulaimaniyah girl club in the Futsal football tournament and the Iraqi clubs for the excellent grade for the year 2016-2017. , The researcher used measurement and scientific observation Intention, analysis and liquid to collect data. And the use of the statistical SPSS to process data and get the results from them The researcher reached the most important conclusions: - There are significant differences between the penalty strikes (6- 10 meters) for the variable angle of the knee of the man in the collision mode. As well as the variable angle of the trunk and variable angle of the hip and the variable speed of the angle of the strike man and recommends the researcher to emphasize the use of speed in performance to obtain good accuracy in the case of penalty (6 - 10 meters) because it is the common element in moving the body momentum to the ball as well as to choose the right angle The ankle joint for the foot injury moment of collision ball as it leads to an increase in the space to touch the ball, which leads to the ball accurately and force towards the target and confirm the training and put an appropriate amount in the training module and adapt to the penalty.

Keywords: biomechanical variables, analysis, scoring skill, penalty kick, FUTSAL

## 1- المقدمة وأهمية البحث:

شهدت الألعاب الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الأخيرة بفضل استخدام أفضل الوسائل الحديثة في العملية التدريبية فضلاً عن إتباع الأسس العلمية الصحيحة في اختيار البرامج العلمية التي تعتمد على استخدام التكنولوجيا الحديثة في اعداد هذه البرامج وتحظى كرة القدم باهتمام واسع من قبل المختصين والمتابعين والمهتمين بهذه اللعبة في جميع أنحاء العالم ، وذلك بما تتميز به من إثارة وتشويق فضلاً عن سهولة ممارستها وبساطة إمكانياتها والتي تعد من الأسباب التي عملت على انتشارها وممارستها بصورة كبيرة. ونظراً لهذا الانتشار فقد انبثقت منها ألعاب أخرى مشابه لها وأهم هذه الألعاب كرة قدم الصالات (Futsal) .

إن التطور الحاصل في مجال التربية الرياضية شمل جميع العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ومن هذه العلوم هو علم البايوميكانيك الرياضي، إذ من خلاله بدأ التطور في المهارات الأساسية لمختلف الألعاب الرياضية وذلك من خلال معرفة أفضل المسارات الحركية واختصار الوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي، وفعالية كرة قدم الصالات (Futsal) من الفعاليات التي استفادت من علم البايوميكانيك الرياضي في التعرف على الأوضاع المناسبة لأداء المهارات الأساسية لها من خلال التحليل الحركي والنتائج التي تعطي صورة واضحة من خلال المتغيرات الميكانيكية عن الاداء المهاري لدى اللاعب او اللاعبه.

ويعد التهديد في خماسي كرة القدم هو التتويج للجهود المبذولة من قبل افراد الفريق الواحد من خلال احراز نقاط الفوز على الفريق الخصم وهو من أكثر المهارات الأساسية فاعلية وتحقيقاً لغاية وهدف اللعبة سواء كان التهديد من الكرات المتحركة في أثناء سير المباراة او من الكرات الثابتة والتي تتمثل بالضربات الحرة المباشرة على المرمى ومن أهم هذه الضربات هي ضربتي الجزاء (6 - 10 متر) والتي تؤدي مباشرة نحو الهدف دون وجود جدار (حائط صد)، فهي من أهم الحالات الثابتة التي تحدث في مباريات كرة قدم الصالات (Futsal)، إن أداء الضربة من علامة الجزاء (6 - 10 متر) يجب أن تكون بأسلوب يضمن للاعب المنفذ للضربة لعب الكرة بحيث يصعب على حارس المرمى صدها أو إيعادها في ضوء أبعاد الهدف وبعد الكرة عن الهدف. (الشحات ، 1997 ، 16)، إن دراسة الحركة الرياضية علمياً تستوجب معرفة القوانين والعوامل الميكانيكية المؤثرة في الأداء الحركي للألعاب الرياضية بطريقة تحليلية لغرض رفع وتحسين مستوى الأداء الرياضي. (كونزة، 1980 ، 3)، وبذلك فهي تحقق هدفين رئيسيين أولهما الاقتصاد في الحركة وثانيهما الأداء الأمثل الذي يحقق أفضل النتائج ، فضلاً عن إعطاء فرصة أكبر لاستيعاب المهارة وإتقانها من قبل الممارسين لها. (عبد الفتاح وسليمان، 1988، 43) وعلى هذا الأساس فإن مراعاة القواعد والشروط الميكانيكية لأداء ضربتي الجزاء (6 - 10 متر) بعدة أشكال والمتمثلة في اتزان اللاعب لحظة الارتكاز وسرعة مرجحة الرجل الضاربة وقوة اصطدام القدم بالكرة والنقطة التي تسلط فيها القوة على الكرة وزاوية انطلاق الكرة وموقع ركبة الرجل الضاربة فوق الكرة لحظة ضربها وغيرها سوف تؤدي إلى ذات النتائج المرجوة وهو التهديد الناجح.

التهديد في كرة قدم الصالات يعد الجزء المهم والاكثر اثارة في اللعبة إذ تكون فرص التهديد كثيرة لكون مساحة الملعب صغيرة ولعب الكرة ضمن اطار اللعبة يتسم بالسرعة. (احمد، 2005، 87)، وفي الوقت نفسه يجب ان يمتاز التهديد بالقوة لعدم اعطاء الفرصة لحارس المرمى لصد الكرة او ابعادها ، ويشير (الصميدعي 1990) الى وجود ارتباط وثيق بين دقة ضرب الكرة ووضع قدم الارتكاز فكلما كانت قدم الارتكاز قريبة من خط الكرة الامامي كانت الدقة اكثر. (الصميدعي، 1990، 160) ، ولذلك فان دقة التهديد تعتمد بشكل رئيسي على منطقة ملاسة القدم للكرة فكلما كان الجزء الملامس للكرة اكبر فان الدقة تكون افضل (13 ، 2000 ، Luthanen) ويشير عبد الواحد حسين قادر (2010) بضرورة التأكيد على تدريب اللاعبين على جميع انواع التهديد من حيث الاداء و المسافات المختلفة (قادر ، 2010 ، 140) ويشير ايضا كل من (وديع و عبد الملك 2010) على ضرورة التأكيد على سرعة الاداء المقرون بالدقة في حالات التهديد لضربات الجزاء لخماسي كرة القدم (6 متر - 10 متر) كونها المشترك في المتغيرات البايوميكانيكية التي تتغل زخم الجسم الى

الكرة وتكسبها السرعة اللازمة التي تحد من توقع حارس المرمى وكذلك التأكيد على اختيار الزاوية المثلى لمفصل كاحل القدم الضاربة لحظة اصطدامها بالكرة. (التكريتي والاحمد ، 2010 ، 527) من كل ذلك لا يمكن الوصول إلى الأداء الفني الأمثل لأي فعالية رياضية إلا عن طريق التحليل الميكانيكي لأجزاء الحركة مع وضع الموقف الفني بعين الاعتبار ومراعاة شروط و قوانين الفعالية الممارسة (السامرائي، 1998 ، ٤٧٤) ، التحليل الحركي للأداء والذي يعني استخدام القوانين والأسس التي تساعد على توضيح الأداء الرياضي للمهارات وكذلك توضيح الأسباب الميكانيكية المساعدة والمعيقة في أداء الحركة (عبد الخالق ، 1999 ، 104)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في محاولة إيجاد أفضل الحلول للوصول باللاعب إلى المسار الحركي الأمثل وذلك عن طريق دراسة المتغيرات البايوميكانيكية لمهارة التهديف من علامتي الجزاء (6-10 متر) من خلال تحليل الضربة وكذلك بيان الأوضاع الميكانيكية المثلى ومسارات الجسم والرجل الضاربة والكرة والعلاقة بين هذه المتغيرات فيما بينها لتوظيفها في التدريب والمباريات.

ومن أجل الارتقاء بها بشكل يتلاءم مع حجم الفرص القليلة التي تسمح للاعبين خلال المباراة لذا أصبح لزاماً على المدربين واللاعبين عموماً أن يركزوا في تدريباتهم على إتقان هذه المهارة بالشكل الصحيح والأداء الأمثل بشكل مناسب، وذلك لصغر الهدف وقرب مسافة الأداء ومن أجل الوصول إلى الطريقة المثلى لضرب الكرة بأشكالها المختلفة يتطلب ذلك دراسة شكلها الخارجي حسب وصفها الميكانيكي ، مما دفع الباحث دراسة هذه المشكلة مستعينين بالتحليل الحركي لغرض التعرف على الأسس الميكانيكية الصحيحة التي تؤدي إلى مستوى عال من الدقة عند تنفيذ هذه الضربة للوصول إلى أفضل الطرق المناسبة لأداء هذه الضربة، كما إن الاختلاف في مساحة الهدف ومسافة الضربة يتطلب من اللاعب أن يتخذ أوضاعاً بجسمه تتلاءم ميكانيكياً مع زاوية وسرعة واتجاه الكرة ويهدف البحث إلى

- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء نوعين من التهديف (6 - 10 متر) من علامة الجزاء للاعبات FUTSAL

- التعرف على الفروق بين قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء نوعين من التهديف (6 - 10 متر) من علامة الجزاء للاعبات FUTSAL

## 2- إجراءات البحث

### 2-1 منهج البحث:

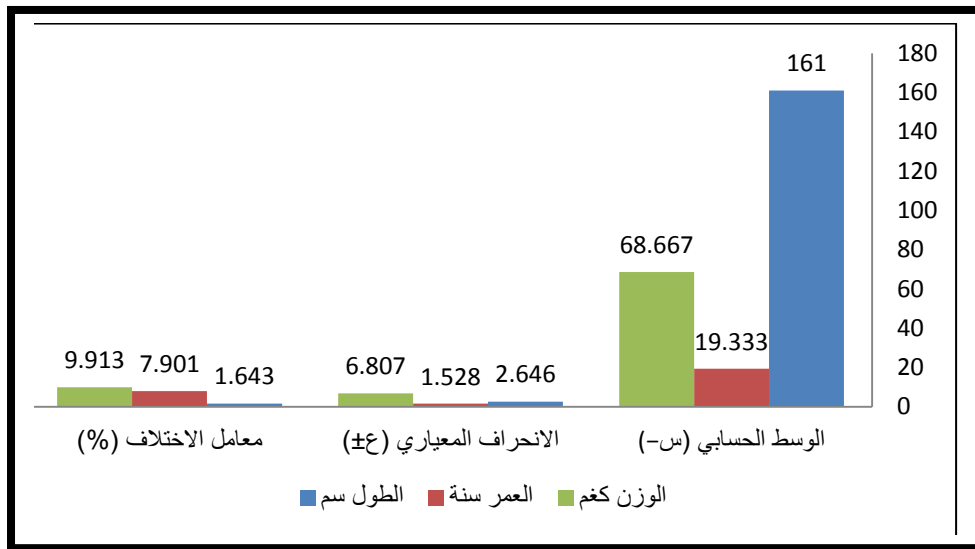
استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة التحليل لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب نادي فتاة محافظة السليمانية بكرة قدم الصالات (Futsal) والمشاركات في بطولة اندية العراق للدرجة الممتازة للعام (2016 - 2017) وبلغ عددهم (12) لاعبة ، والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث في مواصفات الطول والعمر والوزن.

الجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث في القياسات الجسمية (ن = 12)

الوصف الاحصائي	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (±ع)	معامل الاختلاف (%)
الطول	سم	161	2.646	1.643
العمر	سنة	19.333	1.528	7.901
الوزن	كغم	68.667	6.807	9.913



شكل (1) يوضح الرسم البياني للوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لعينة البحث

## 2-3 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث القياس والملاحظة العلمية التقنية والتحليل وسائلًا لجمع البيانات.

## 2-3-1 الملاحظة العلمية التقنية :

استخدم الباحث آلة التصوير الفيديوي لتحقيق الملاحظة العلمية التقنية وذلك باستخدام آلة تصوير فيديو رياضية نوع (CASIO.EX.FH25.EXILM) يابانية الصنع (digital) وبذاكرة داخلية (4kB) وضعت على بعد (4,30 متر) وعن يمين اللاعب وارتفاع العدسة (95 سم) عن سطح الأرض وكانت سرعة آلة التصوير (240 صورة / ثانية) وقد روعي عند اختيار موقع آلة التصوير ان يكون محور العدسة في مركز مجال الحركة وان يكون محور العدسة عمودياً على مستوى الذي تتم فيه الحركة.

## 2-4 الادوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم الصالات
- كرات قانونية خاصة بملعب كرة قدم الصالات
- آلة تصوير فيديو نوع (CASIO.EX.FH25.EXILM) بذاكرة داخلية (4Kb)
- مقياس رسم بقياس (1 متر)

**2-5 التجربة الرئيسية:**

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا في يوم الاحد الموافق (23 / 7 / 2017) في نادي الفتاة - قاعة النشاط الرياضي - السلمانية بوجود فريق العمل<sup>95</sup> اذ تم تهيئة المستلزمات الخاصة بالتجربة كافة وتم تحديد مكان وضع آلة التصوير على بعد (4,30 متر) وارتفاع (0,95 متر) وعلى جهة اليمين ، وتم استخدام مقياس رسم بطول (1 متر) .

**2-6 اختيار المتغيرات الميكانيكية للبحث:**

تم اختيار المتغيرات البايوميكانيكية للبحث من خلال تحليل الاعتماد على المراجع والمصادر العلمية وخبرة الباحث وتم تقسيم المهارة الرئيسية الى قسمين وهما.

**2-6-1 مرحلة الاصطدام ومتغيراتها هي:**

- زاوية ارتكاز الجسم
- زاوية الورك للرجل الضاربة
- زاوية الورك لرجل الارتكاز
- زاوية الركبة للرجل الضاربة
- زاوية الركبة لرجل الارتكاز
- زاوية الجذع
- ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم
- ارتفاع القدم للرجل الضاربة

**2-6-2 متغيرات لحظة الضرب**

- زاوية الرأس
- زاوية الجذع
- زاوية الركبة للرجل الضاربة
- زاوية الركبة لرجل الارتكاز
- زاوية الورك للرجل الضاربة
- زاوية الورك لرجل الارتكاز
- زاوية ارتكاز الجسم
- ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم
- سرعة انطلاق الكرة
- زاوية انطلاق الكرة

**2-6-3 متغيرات المرحلة الرئيسية**

- الزمن
- الازاحة الافقية للمرحلة الرئيسية
- السرعة الافقية للمرحلة الرئيسية
- الازاحة العمودية للجسم

<sup>95</sup> فريق العمل

- أ.د. وليد غانم ذنون المشرف على التصوير  
- أ.م.د. ديار محمد صديق المشرف على التسجيل  
- السيد عباس فرج مدرب الفريق والمشرف عليه

- السرعة العمودية للجسم
- السرعة الزاوية للجسم
- نصف قطر الجسم
- السرعة المحيطية للجسم
- السرعة الزاوية للرجل الضاربة
- نصف قطر الرجل الضاربة
- السرعة المحيطية للرجل الضاربة
- الشغل الكلي للجسم
- الزخم الكلي للجسم

## 2-7 البرامج المستخدمة في التحليل:

بعد إتمام التصوير الفيديوي تم تحويل المادة المصورة والمخزونة في الذاكرة الخاصة بالكاميرا (الميموري) إلى الحاسبة بعدها استخدمت البرامج الآتية كل حسب الوظيفة .

### 1- برنامج ( Kenova V 0,8,24 ):

هو برنامج خاص بالتحليل الحركي وتم الاستفادة من هذا البرنامج في تقطيع الفلم الفيديوي لأداء اللاعب وكذلك تقطيع الصور المراد تحليلها لكل مراحل الاداء وكذلك استخراج البيانات الخام لكل من المسافات والإبعاد والارتفاعات والزوايا واستخراج مركز ثقل كتلة الجسم وكذلك استخراج المسافات الأفقية والعمودية لكل لاعب .

### 2- برنامج ( Microsoft office excel 2010 ):

وتم من خلال هذا البرنامج معالجته البيانات الخام التي تم الحصول عليها ومعالجتها إحصائياً

## 2-8 الوسائل الإحصائية:

لمعالجة نتائج البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (T) للعينات المرتبطة
- معامل الاختلاف

وعولجت البيانات احصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (spss) فضلال عن القوانين الميكانيكية.



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار (T) لمتغيرات وضع الاصطدام لضربتي الجزء (6 - 10 متر)

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار (T) القيمة المحتسبة والقيمة المعنوية لضربتي الجزء (6- 10 متر) لوضع الاصطدام

المعنوية	Sig. (2-tailed)	قيمة (T) المحتسبة	ضربة الجزء (10 متر)		ضربة الجزء (6 متر)		الوسائل الاحصائية المتغيرات البايوميكانيكية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	0.686	0.416	3.66	61.83	3.66	61.83	زاوية ارتكاز الجسم
غير معنوي	0.249	-1.217	11.99	230.58	11.06	226.33	زاوية الورك للرجل الضاربة
غير معنوي	0.358	-0.960	5.84	140.50	7.70	138.67	زاوية الورك لرجل الارتكاز
معنوي	0.032	2.452	19.09	107.58	11.42	118.92	زاوية الركبة للرجل الضاربة
غير معنوي	0.664	-0.446	7.11	155.00	7.94	153.83	زاوية الركبة لرجل الارتكاز
معنوي	0.020	-2.726	5.73	92.08	6.20	89.58	زاوية الجذع
غير معنوي	0.175	1.448	0.03	0.69	0.04	0.71	ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم
غير معنوي	0.217	-1.309	0.15	0.51	0.14	0.46	ارتفاع القدم للرجل الضاربة

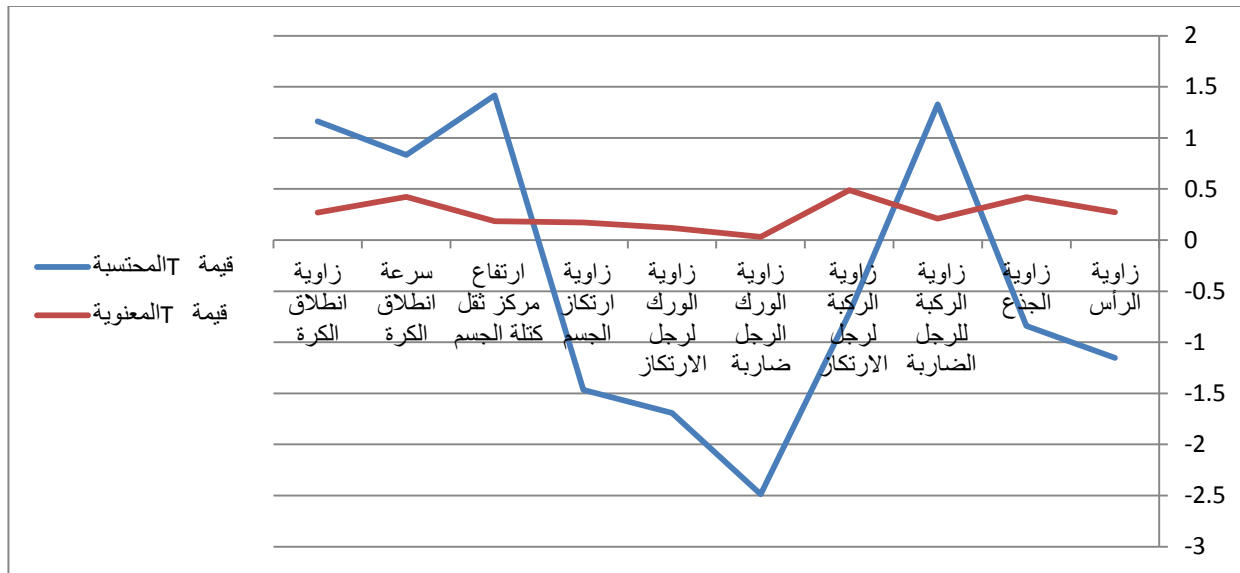


الشكل (2) يوضح قيمة (T) المحتسبة والجدولية لوضع الاصطدام

### 2-3 عرض نتائج اختبار (T) لمتغيرات مرحلة الضرب لضربتي الجزء (6 - 10 متر)

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار (T) القيمة المحتسبة والقيمة المعنوية لضربتي الجزء (6-10 متر) لوضع لحظة الضرب

المعنوية	Sig. (2-tailed)	قيمة (T) المحتسبة	ضربة الجزء (10 متر)		ضربة الجزء (6 متر)		الوسائل الاحصائية المتغيرات البايوميكانيكية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	.274	-1.152	9.97	70.00	10.86	66.42	زاوية الرأس
غير معنوي	.420	-.838	5.11	100.50	10.61	98.42	زاوية الجذع
غير معنوي	.211	1.327	7.53	135.58	10.65	139.75	زاوية الركبة للرجل الضاربة
غير معنوي	.490	-.714	9.39	136.17	8.44	134.42	زاوية الركبة لرجل الارتكاز
معنوي	.030	-2.486	8.89	157.00	10.51	150.75	زاوية الورك للرجل الضاربة
غير معنوي	.119	-1.692	7.04	161.58	9.77	156.92	زاوية الورك لرجل الارتكاز
غير معنوي	.171	-1.465	4.97	84.25	9.14	81.33	زاوية ارتكاز الجسم
غير معنوي	.184	1.417	0.02	0.70	0.03	0.71	ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم
غير معنوي	.423	.832	2.64	17.18	1.26	17.74	سرعة انطلاق الكرة
غير معنوي	.270	1.161	4.23	8.67	10.49	13.17	زاوية انطلاق الكرة

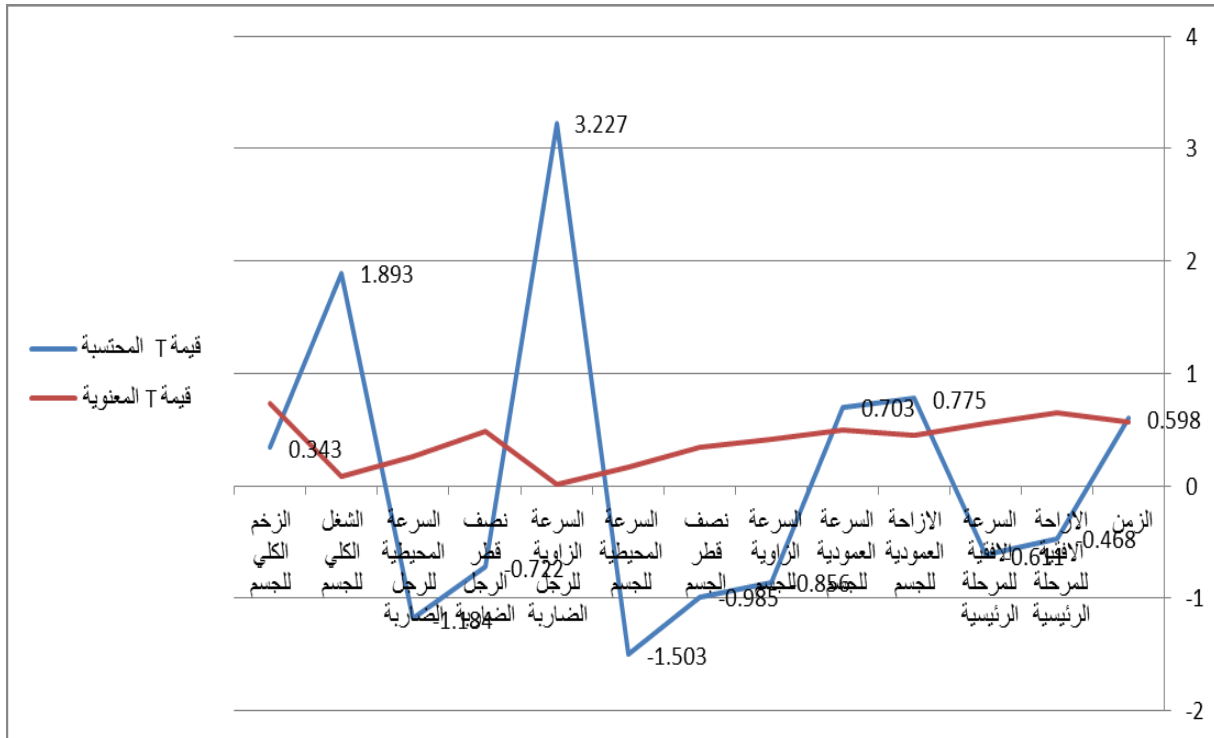


الشكل (3) يوضح قيمة (T) المحتسبة والجدولية لوضع لحظة الضرب

### 3-3 عرض نتائج اختبار (T) لمتغيرات المرحلة الرئيسية لضربتي الجزء (6 - 10 متر)

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار (T) القيمة المحسوبة والقيمة المعنوية لضربتي الجزء (6-10 متر) للمرحلة الرئيسية

المتغيرات البايوميكانيكية	الوسائل الاحصائية	ضربة الجزء (6 متر)		ضربة الجزء (10 متر)		قيمة (T) المحتسبة	Sig. (2- tailed)	المعنوية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
الزمن		0.02	0.13	0.02	0.13	.598	.562	غير معنوي
الازاحة الافقية للمرحلة الرئيسية		0.09	0.27	0.06	0.28	-.468	.649	غير معنوي
السرعة الافقية للمرحلة الرئيسية		0.72	2.06	0.48	2.15	-.611	.553	غير معنوي
الازاحة العمودية للجسم		0.02	0.03	0.02	0.02	.775	.455	غير معنوي
السرعة العمودية للجسم		0.14	0.22	0.13	0.18	.703	.497	غير معنوي
السرعة الزاوية للجسم		51.13	146.58	39.33	164.30	-.856	.410	غير معنوي
نصف قطر الجسم		0.03	0.76	0.03	0.72	-.985	.346	غير معنوي
السرعة المحيطية للجسم		0.70	1.93	0.48	2.05	-1.503	.161	غير معنوي
السرعة الزاوية للرجل الضاربة		65.62	699.21	74.42	721.19	3.227	.008	معنوي
نصف قطر الرجل الضاربة		0.05	0.70	0.05	0.67	-.722	.485	غير معنوي
السرعة المحيطية للرجل الضاربة		0.97	8.52	0.79	8.43	-1.184	.261	غير معنوي
الشغل الكلي للجسم		982.31	6160.22	1145.14	6120.39	1.893	.085	غير معنوي
الزخم الكلي للجسم		0.36	1.43	0.31	1.37	.343	.738	غير معنوي



الشكل (4) يوضح قيمة (T) المحسوبة والجدولية لوضع لحظة الضرب

## 3-4 مناقشة النتائج :

من خلال الجداول (2 و 3 و 4) يتبين الاتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ضربتي الجزء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الركبة للرجل الضاربة في وضع الاصطدام حيث بلغت قيمة اختبار (T) المحتسبة (2.452) وكانت القيمة المعنوية (0.032) وهي اقل من القيمة الجدولية ( $\leq 0.05$ ) ولصالح ضربة الجزء (6 متر) ويعزو الباحث ذلك ان الرجل الضاربة تصل وهي مثنية بزاوية معينة ويسبب مرجحتها الى لحظة الاصطدام بالكرة نحصل على اقصى شد عضلي ممكن للرجل وهي مثنية من مفصل الركبة وهذا يؤدي الى رد فعل يساوي بالمقدار ويعاكسه في الاتجاه طبقا لقانون نيوتن الثالث (الفعل ورد الفعل) وبالتالي يؤدي الى انتاج قوة حركية دافعة للرجل الضاربة وتعجيلا مثاليا وقوة حركية دافعة للرجل وقوة انطلاق عالية السرعة للكرة اثناء الضرب (خريبط وشلس ، 2002 ، 406) وخاصة في ضربة الجزء (6 متر) لقرب مسافة الضربة من الهدف ويكون التركيز على القوة في الاداء على عكس ضربة الجزء (10 متر) فهي تحتاج الى تركيز عالي في الاداء لبعد مسافة الضربة عن الهدف ، ويرى (عبد البصير 2004) ان السرعة الخطية المطلقة في الخطوة عند الاتصال بالكرة ليست فقط دالة السرعة الزاوية للقفز والساق ولكن للسرعة الخطية للجسم ككل ويمكن تلخيص الفائدة الميكانيكية من ثني الرجل من مفصل الركبة بالمعادلة التالية (السرعة الزاوية = التغير الزاوي / الزمن ) . (عبد البصير ، 2004 ، 55)

وان لاعب خماسي كرة القدم يميل الى ثني الرجل من مفصل الركبة بهدف تقصير طولها والذي يمثل نصف القطر في الحركة الزاوية للرجل وكذلك هذا الثني يفيد في تقليل القصور الذاتي للرجل من اجل زيادة سرعة الرجل اثناء الضرب ويشير (الصميدعي 1987) ان مد مفصل الرجل الضاربة وسرعة مرجحتها تكون كبيرة بالنسبة للاعبين المستوى العالي والرجل الضاربة تمتد تدريجيا حتى تصل الى طولها الطبيعي وان هذا يمثل نصف القطر للحركة الزاوية ويسبب زيادة في السرعة المحيطية (الصميدعي ، 1987 ، 341)

- وجود فروق ذات دلالة معنوية سالبة بين ضربتي الجزء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الجذع في وضع الاصطدام حيث بلغت قيمة اختبار (T) المحتسبة (-2.726) وكانت القيمة المعنوية (0.020) وهي اقل من القيمة الجدولية ( $\leq 0.05$ ) ولصالح ضربة الجزء (10 متر) ويعزو الباحث سبب ذلك الى بعد المسافة التي تؤدي من خلالها ضربة الجزء (10 متر) والتي تحتم على اللاعب المؤدي لها بصورة جيدة ان يميل الجذع الى الامام لغرض توجيه الكرة وتسليط القوة المناسبة عليها الى المكان المناسب لها باتجاه الهدف وذا يؤدي الى زيادة في زاوية الجذع لوضع الاصطدام اي ان الجذع يميل قليلا الى الامام لحظة ملامسة القدم الضاربة للكرة على عكس ضربة الجزء (6 متر) التي يميل بها اللاعب الى تسليط قوة اكبر للرجل الضاربة لقرب المسافة بينها وبين الهدف فوضع الجذع هنا يؤثر على مسار الكرة واتجاهها الى الهدف (الوحش وحماد ، 1994 ، 31) وفي هذا الوضع نلاحظ درجة ميلان الجذع تتناقص تدريجيا في قيمتها مع استمرار الحركة لجميع اجزاء الجسم الى الامام اي ان الجذع والرجل الضاربة يتجهان بفعل الزخم الحركي الذي يحدث نتيجة رد الفعل للشد العضلي باتجاه الامام واي توقف لهذا الانتقال الحركي ينتج عنه توقف القوة المنقولة وعبه يجب ان يكون الانتقال الحركي بانسيابية كاملة دون توقف في اداء الضربة. (حسين ومحمود ، 1998 ، 317).

- وجود فروق ذات دلالة معنوية سالبة بين ضربتي الجزء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الورك للرجل الضاربة في وضع لحظة الضرب حيث بلغت قيمة اختبار (T) المحتسبة (-2.486) وكانت القيمة المعنوية (0.030) وهي اقل من القيمة الجدولية ( $\leq 0.05$ ) ولصالح ضربة الجزء (10 متر) ويعزو الباحث سبب ذلك ان ميل الجذع الى الامام في اثناء وبعد ضرب الكرة لضربة الجزء (10 متر) ولضمان ضرب وتوجيه الكرة بقوة الى الهدف فان هذا يؤدي الى ميل زاوية الجذع الى الامام في وضع اقصى امتداد للرجل الضاربة وهو ناتج عن رد فعل قوة امتداد الرجل الضاربة ، ولكي يتم ضرب الكرة بطريقة صحيحة لابد ان نستخدم القوة المولدة من الجسم وهذه القوة تبدأ من الجذع ثم الورك وتنتهي الى القدم الضاربة وتكون حركة الجذع

طبيعية الا ان يميل الجذع قليلا الى الامام لحظة ملامسة القدم الضاربة للكرة وهنا تختلف درجة ميلان زاوية الورك للرجل الضاربة عند اداء ضربة الجزاء (6 متر) وضربة الجزاء (10 متر). (الوحش وحما، 1994، 31)

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ضربتي الجزاء (6- 10 متر) لمتغير السرعة الزاوية للرجل الضاربة في المرحلة الرئيسية حيث بلغت قيمة اختبار (T) المحتسبة (3.227) وكانت القيمة المعنوية (0.008) وهي اقل من القيمة الجدولية ( $\leq 0.01$ ) ولصالح ضربة الجزاء (10 متر) ويعزو الباحث ذلك ان نقصان الزمن عند ضربة الجزاء (10 متر) في هذه المرحلة والتي تتناسب عكسيا مع السرعة الزاوية فضلا عن زيادة في السرعة الافقية وهذا بدوره يؤدي الى زيادة في السرعة الزاوية للرجل الضاربة لحظة الضرب وانتقال الجسم باستمرار الحركة الى الامام يزيد من الفرق الزاوي وبالتالي يؤدي الى زيادة في السرعة الزاوية للرجل الضاربة ووفقا للمعادلة التالية

السرعة الزاوية = الفرق الزاوي / الزمن (Hall . 1995 . 321)

#### 4- الخاتمة :

توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ضربتي الجزاء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الركبة للرجل الضاربة في وضع الاصطدام.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية سالبة بين ضربتي الجزاء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الجذع في وضع الاصطدام.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية سالبة بين ضربتي الجزاء (6- 10 متر) لمتغير زاوية الورك للرجل الضاربة في وضع لحظة الضرب.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ضربتي الجزاء (6- 10 متر) لمتغير السرعة الزاوية للرجل الضاربة في المرحلة الرئيسية ويوصي الباحث على التأكيد على استخدام السرعة في الاداء للحصول على الدقة الجيدة في حالتي ضربة الجزاء (6 - 10 متر) لأنها العنصر المشترك في نقل زخم الجسم الى الكرة وكذلك التأكيد على اختيار الزاوية المناسبة لمفصل الكاحل للقدم الضاربة لحظة الاصطدام بالكرة حيث انها تؤدي الى زيادة في المساحة لملامسة الكرة مما يؤدي الى توجيه الكرة بدقة وقوة نحو الهدف والتأكيد التدريب ووضع مقدار مناسب في الوحدة التدريبية للتدريب والتكيف على ضربات الجزاء .

- المصادر

- رضوان، محمد نصر؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011).
- احمد ، عماد زبير: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، (شركة السندباد للطباعة، بغداد ، العراق، 2005)
- التكريتي ، وديع ياسين والاحمد ، عبد الملك سليمان : دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الكينماتيكية والكينماتيكية ودقة التهديف بين ضربتي الجزاء (6 متر – 10 متر) بخماسي كرة القدم في الصالات ، (بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية البدنية ، المجلد 11 العدد 1 ، عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الثاني في البايوميكانيك ، جامعة القادسية ، العراق، 2010)
- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، العراق ، 1999).
- حسين ، قاسم حسن و محمود ، ايمان شاكر : مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية، (دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن ، 1998)
- خريبط ، ريسان وشلش ، نجاح مهدي: التحليل الحركي ، ط 1 ، ( دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن، 2002).
- السامرائي ، فؤاد توفيق: البايوميكانيك، ( دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق، 1988)
- الشحات ، محمد محمد: دليل الالعب الرياضية الجماعية، الطبعة الاولى ، (مكتبة الايمان ، المنصورة ، مصر 1997)
- الصميدعي ، لؤي غانم: خاصية نمو السرعة والدقة للضرب بكرة القدم على لاعبي الشباب (11 - 16) سنة ، (وقائع المؤتمر العلمي السادس لكليات التربية الرياضية في جامعة بغداد ، 1990).
- الصميدعي ، لؤي غانم: البايوميكانيك الرياضي ، (دار الطباع والنشر جامعة الموصل ، العراق ، 1987)
- عادل ، عبد البصير: التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان (اسسه وتطبيقاته) ، (المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، مصر ، 2004)
- عبد الفتاح ، ابو العلا وسليمان ، احمد عمر : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، (مطابع العرب ، القاهرة ، مصر ، 1988)
- عبد الخالق ، عصام : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط 10 ، ( جامعة الاسكندرية ، مصر ، 1999)
- قادر ، عبد الواحد حسين : تحليل انواع مختلفة لتهديف لاعبي كرة القدم في بعض اندية كردستان العراق ، (بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 1 ، المجلد الثالث ، جامعة بابل ، العراق ، 2010)
- كونزة ، ألفريد: كرة القدم ، (ترجمة) ماهر بياتي وسليمان علي حسين ، (مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل. 1980)
- الوحش ، محمد عبدو صالح وحمام ، مفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم ، (دار المعرفة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر. 1994).
- Hall.S.J : Basic biomechanics , 2<sup>nd</sup> , Mc,Graw,Hill,Boston.
- Luthanen , pekka (2004):<http://www.coach.esiafo.com>, kicking.

## تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة في تطوير أهم القدرات الحركية والاداء الفني لمهارة الكب على جهاز العقلة □

أ.د علي عبد الحسن حسين

جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Aliahussien2@gmail.com](mailto:Aliahussien2@gmail.com)

تعد رياضة الجمناستك احد الأنشطة الرياضية الفردية التي نالت الاهتمام الكبير من الدول المتقدمة لأنها من الألعاب التي تجلب المتعة لمزاويلها ومشاهدها لكثرة الأجهزة المختلفة التي تتضمنها ، زيادة على تصميم اجهزتها المختلفة الهندسي، ويعد جهاز العقلة من أجهزة الجمناستك المحببة لدى الكثير وذلك لما يتسم به من خصائص ومميزات واتساع مدى الابتكار في المهارات المستعملة، جاءت أهمية البحث في استعمال وسائل مساعدة واعداد تمارين خاصة باستعمال هذه الوسائل كي يسهم في تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة، ومن خلال متابعة الباحث كونه تدريسي لمادة الجمناستك لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين للمهارات الخاصة بجهاز العقلة المتمثلة بسقوط بعض اللاعبين من الجهاز وعدم تمكن بعضهم من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية ما يؤدي الى تقليل درجة اللاعب النهائية، وكذلك قلة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة، ما حدا بالباحث الى اعداد تمارين خاصة بوسائل مساعدة لتطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة. وقد هدف البحث الى اعداد تمارين خاصة باستعمال وسائل مساعدة والتعرف على تأثيره في تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة

تحدد مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في محافظة بابل والبالغ عددهم (6) لاعبين بأعمار (11-13) سنة .وبعد معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1- للتمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة ساعد على تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة .

2- المنهاج المتبع من المدرب له تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة .

صلاحية التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية والمهارة للاعبين

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد رياضة الجمناستك احد الأنشطة الرياضية الفردية التي نالت الاهتمام الكبير من الدول المتقدمة لأنها من الألعاب التي تجلب المتعة لمزاويلها ومشاهدها لكثرة الأجهزة المختلفة التي تتضمنها ، زيادة على تصميم اجهزتها المختلفة الهندسي التي تؤدي عليها سلاسل حركية ذات محددات معينة اقراها القانون الدولي في تحكيم حركات الجمناستك في المنافسات الدولية والاولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعاني (الصعوبة - الربط - المجموعات الحركية - الأداء). ويعد جهاز العقلة من أجهزة الجمناستك المحببة لدى الكثير وذلك لما يتسم به من خصائص ومميزات واتساع مدى الابتكار في المهارات المستعملة ، وتعد مهارات جهاز العقلة أكثر تأثيرا في المشاهدين ومن أهم خصائصها تنفذ الحركات جميعها عليها بمرجحة خالصة حتى وصول الجسم في كل حركة منها إلى أعلى وضع نهائي له، ولهذا فان طبيعة الحركات على هذا الجهاز تتميز بالاستمرارية وتنوع الحركات وترابطها في شكل يجمع بين المرجحات والدورانات الكبرى وحركات الكب وحركات الطيران وإعادة القبض لأداء سلسلة حركية تختتم بالهبوط.

وبدأت تتقدم هذه اللعبة وتتطور خصوصا جهاز العقلة شيئا فشيئا لأنها نالت الكثير من الابحاث العلمية في كيفية التقدم فيها وتحقيق المستوى العالي، اذ بدا البحث عن الوسائل التدريبية والتعليمية المساعدة التي ترفع من المستوى البدني والحركي والفني لدى مزاولي هذا الجهاز لأنه من الأجهزة التي تحتاج الى مهارة خاصة ودقة في الاداء فضلا عن الصفات البدنية الضرورية لأدائها فاللاعب يبقى على الجهاز لمدة لا تقل عن ( 50-70 ثانية ) ومن دون توقف إلى نهاية الأداء الفني الذي يتكون من عدة حركات يطلب تنفيذها. ومن هنا جاءت أهمية البحث في استعمال وسائل مساعدة واعداد تمارين خاصة باستعمال هذه الوسائل كي يسهم في تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة .



**1-1 مشكلة البحث :**

يعد جمناستك الأجهزة احد الألعاب التي شملها التطور بوصول الأداء فيه الى حد يفوق التصور ونذكر بالتحديد جهاز العقلة الذي تتميز حركاته بالمدى الواسع والرشاقة العالية ، ومن خلال متابعة الباحث كونه تدريسي لمادة الجمناستك لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين للمهارات الخاصة بجهاز العقلة المتمثلة بسقوط بعض اللاعبين من الجهاز وعدم تمكن بعضهم من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية ما يؤدي الى تقليل درجة اللاعب النهائية ، ويرى الباحث ان ضعف الأداء الفني يعود الى ضعف القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالجانب المهاري بسبب ان اغلب تدريب مهارات الجمناستك يعتمد على الخبرة والتقويم الذاتي وكذلك قلة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة، ما حدا بالباحث الى اعداد تمارين خاصة بوسائل مساعدة لتطوير القدرات الحركية والأداء الفني على جهاز العقلة .

**3-1 اهداف البحث :**

- 1- اعداد تمارين خاصة باستعمال وسائل مساعدة والتعرف على تأثيره في تطوير القدرات الحركية والأداء الفني على جهاز العقلة .
- 2- التعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والأداء الفني على جهاز العقلة.

**4-1 فروض البحث :**

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير القدرات الحركية والأداء الفني على جهاز العقلة .
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والأداء الفني على جهاز العقلة ولصالح الاختبارات البعدية.

**5-1 مجالات البحث :**

**1-5-1 المجال البشري :** لاعبو الجمناستك فئة الناشئين بأعمار (11-13) سنة في محافظة بابل

**2-5-1 المجال الزمني :** المدة الواقعة من 5 / 1 / 2019 الى 20 / 3 / 2019

**3-5-1 المجال المكاني :** - القاعة التابعة لمركز تدريب بابل التخصصي بالجمناستك.

**3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :****3-1 منهج البحث:**

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها في كل موضوع تحدد منهجية البحث ، وعلى هذا الاساس ، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة باختبارين قبلي وبعدي.

**3-2 مجتمع البحث وعينه :**

تحدد مجتمع البحث بلاعبو الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في محافظة بابل والبالغ عددهم (6) لاعبين بأعمار (11-13) سنة ، وقد مثلت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة (100%) من مجتمع البحث، وقسمت عينة البحث عشوائيا بطريقة القرعة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بلغ عدد افراد كل مجموعة (3) لاعبين وأجري التجانس لإفراد عينة البحث كما في الجدول (3)، كما قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وكما موضح بالجدول (4).

### جدول (1)

اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	كولمجروف جودة التوفيق	sig
1	الطول	سم	136.35	1.4	%1.0	0.237	0.200
2	الوزن	كغم	33.83	1.24	%4.5	0.214	0.200
3	العمر	سنة	12.33	0.816	%6.6	0.293	0.117
4	العمر التدريبي	سنة	4.0	0.54	%12.2	0.319	0.056
5	مرونة الكتفين	سم	57.50	3.728	%6.7	0.159	0.200
6	مرونة الجذع	سم	56.51	2.168	% 3.9	0.258	0.200
7	الرشاقة	درجة	4.52	0.224	%5.3	0.202	0.200
8	الاختبار المهاري	درجة	2.84	0.753	%26.6	0.254	0.200

يتضح من الجدول (1) ان جميع قيم معاملات الاختلاف في متغيرات البحث جميعها مقبولة ، اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عالياً واذا زاد عن (30) يعني ان العينة غير متجانسة<sup>(1)</sup> وكذلك يتضح من الجدول نفسه ان قيم (sig) كولمجروف سمير نوف (جودة التوفيق) اكبر من مستوى الدلالة (0.05) اي ان الفروق غير معنوية بمعنى ان العينة متوزعة طبيعياً.

### جدول (2)

تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	Sig
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	مرونة الكتفين	سم	57.95	2.45	54.06	3.000	2.165	0.096
2	مرونة الجذع	سم	56.12	1.04	54.000	2.000	2.324	0.081
3	الرشاقة	درجة	4.33	0.144	4.166	0.288	0.894	0.422
4	الاداء الفني	درجة	3.1	0.8	2.666	0.577	0.500	0.643

\*معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 4 .

يتضح من الجدول (2) بأن الدلالة الاحصائية هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) ما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة).

(1) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص160-161 .

**3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات وادوات البحث واجهزته :-****1-3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات .:**

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة تقييم الاداء الفني.
- الاختبارات والقياس.

**2-3-3 ادوات البحث واجهزته :**

- شريط قياس معدني (3 متر)
- ابسطة جمناستك متنوعة في السمك والحجم (عدد 6)
- حامل ثلاثي (ستان كاميرا)
- ادوات مكتبية
- عصا ( بطول 1.5 متر)
- مقاعد سويدية (عدد 2)
- مغنسيوم (باودر)
- صندوق مقسم (ارتفاع 1.5 متر)
- ميزان الكتروني
- ساعة توقيت الكترونية
- جهاز لا بتوب (hp) مع ملحقاته
- كاميرا تصوير فيديو (عدد 1 نوع Sony)
- جهاز عقلة قانوني
- جهاز متوازي قانوني
- متوازي ارضي
- سلم التعلق
- العقلة الارتدادية
- السلك المعدني

**4-3 اجراءات البحث الميدانية:****1-4-3 تحديد القدرات الحركية .**

لغرض الحصول على القدرات الملائمة ، اطلع الباحث على بعض المصادر العلمية والبحوث والدراسات في مجال الجمناستك ، وصمم استمارة استبانة ملحق (2) ، وزعت على مجموعة من الخبراء المختصين في رياضة الجمناستك لتحديد القدرات الحركية الخاصة بنائشي الجمناستك وبحسب الاهمية التي تؤثر في مستوى الاداء الفني على جهاز العقلة ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها رشحت الصفات والقدرات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (55%) فأعلى باستخدام قانون الاهمية النسبية، اذ قبلت ثماني صفات ، ورفضت الصفات الاخرى لعدم تحقيقها نسبة اهمية كبيرة والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (3)  
النسبة المئوية والقبول والرفض القدرات الحركية

ت	الصفات البدنية	النسبة المئوية	النتيجة
11	مرونة الكتفين	%98	مقبول
12	مرونة الجذع	%98	مقبول
13	مرونة الرجلين	صفر%	مرفوض
14	الرشاقة	%100	مقبول
15	التوافق	%10	مرفوض

### 3-4-2 ترشيح اختبارات القدرات الحركية

بعد تحديد القدرات الحركية ، قام الباحث باختيار وتصميم مجموعة من الاختبارات لهذه القدرات، وبعد ذلك تم تنظيم استمارة استبيان لهذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان آرائهم حول صلاحية هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (55 %) فاكتر وحسب قانون الاهمية النسبية ، والجدول (4) بين ذلك.

جدول (4)  
النسبة المئوية والقبول والرفض لاختبارات الصفات والقدرات البدنية

ت	القدرات	الاختبارات	النسبة المئوية	النتيجة
1	مرونة الكتفين	- تدوير العصا اماما عاليا خلفا من وضع الوقوف	%15	مرفوض
		- رفع العصا الى الاعلى من وضع الانبطاح	%85	مقبول
2	مرونة الجذع	- ثني الجذع الى الامام الاسفل	%2	مرفوض
		- قوس الظهر	%98	مقبول
3	الرشاقة	- الجري والدوران حول قائمي العقلة	%5	مرفوض
		- المرححة الى الامام مع نصف لفة	%95	مقبول

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019 / 1/5 وذلك من اجل :-

- تثبيت ارتفاع الكاميرا وبعدها التي صور بها بما يضمن ظهور اللاعب بشكل واضح .
- تهيئة فريق العمل المساعد وتوزيع المهام على كل واحد منهم .
- التأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة والادوات .
- التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- اعداد مكان اجراء التجربة وتجهيزه .

## 3-4-5 الاختبارات المستخدمة :-

## 3-4-5-1 الاختبارات الحركية :

## 3-4-5-1-1 مرونة الكتفين

- اسم الاختبار : اختبار مرونة الكتفين
- الغرض من الاختبار : قياس القابلية على رفع الكتفين الى الاعلى من وضع الانبطاح
- الأدوات المستخدمة : بساط اسفنجي - شريط قياس - عارضة خشبية بطول 50 سم .
- الإجراءات : يقاس طول ذراع المختبر في أثناء قيام المختبر بالقبض عليها إذ تكون الذراعان ملامستين للأرض ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين باتساع الكتفين .
- مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على العارضة ويقوم برفعها الى الاعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسا للأرض وامتداد المرفقين والرسغين
- حساب الدرجات : تقاس المسافة من الأرض الى أسفل العارضة مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ويضرب هذا الرقم في 100 ويقسم الناتج على طول الذراع .

## 3-4-5-1-5 مرونة الجذع

- اسم الاختبار : قوس الظهر
- الغرض من الاختبار : قياس مرونة الجذع
- السن والجنس : من 11 الى 13 سنة للبنين.
- وصف الاداء : من وضع الوقوف (الذراعان عاليا) ثني الحوض الى الخلف والى الاسفل مع مد الذراعين والرجلين .
- التسجيل : تقاس المسافة من اسفل الجذع الى حافة البساط بشكل عمودي.

## 3-4-5-1-6 الرشاقة

- اسم الاختبار : المرجحة الى الامام مع 2/1 لفة
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
- الادوات المستخدمة : جهاز عقلة قانوني ، بساط اضافي ، كاميرا فيديو مع ملحقاتها
- مواصفات الاداء : من وضع التعلق ، المسك من اعلى ، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بأداء نصف لفة من المرجحة الامامية.
- الشروط :- اداء عملية اللف بعد مرجحتين اماميتين
- اداء عملية اللف بأبعد مدى بشكل واضح
- الحفاظ على امتداد الجسم في اثناء عملية اللف
- يؤدي المختبر عملية اللف (5) مرات
- التسجيل : قيمة الاختبار العليا (10) درجات وتتم عملية التقويم عن طريق المشاهدة والمصورة على قرص مدمج من (5 محكمين)\*

## 3-4-5-2 الاداء الفني على جهاز العقلة :

تتكون السلسلة الحركية المؤداة من اللاعبين من المهارات الحركية الاتية :-

- 1- حركة الطلوع بالكب
- 2- كاست للوقوف على اليدين
- 3- حركة نصف لفة من الوقوف على اليدين
- 4- حركة الهبوط بالقلبة الهوائية

## 3-4-5-2-1 تقييم الأداء الفني للاعبين على جهاز العقلة

كون مستوى الاداء الفني للاعبين ليس بالمستوى المطلوب وعند الاعتماد على التقييم المعمول به في البطولات فان نتائج التقييم للاختبارين لا تعطي مدلولات دقيقة عن نتائج المنهاج التدريبي لذا ارتأى الباحث اعتماداً على رأي المحكمين ان يتم تقييم الاداء عن طريق تطبيق الخصومات في التمارين القصيرة <sup>(1)</sup> ، بغض النظر عن الصعوبة والنهايات وقد استعان الباحث بخمسة محكمين <sup>(\*\*)</sup> معتمد عليهم لدى الاتحاد العراقي للجمناستك وهم لجنة تقييم الاداء الفني على جهاز العقلة من خلال المشاهدة المصورة والمخزونة على قرص مدمج (CD) على وفق استمارة معدة لهذا الغرض ملحق (8) ، اذ تتم عملية التقييم من خلال حذف اعلى درجة واقل درجة وتجمع الدرجات الثلاثة وتقسّم على (3) لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

$$\frac{G5+G4+G3+G2+G1}{3} = \text{الدرجة النهائية}$$

3

## 5- التجربة الميدانية:

## 3-5-1 الاختبارات القبلية :-

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في القدرات الحركية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة فضلاً عن الاداء الفني على جهاز العقلة وعلى مدى يومين متتاليين إذ كان اليوم الاول 2019/1/18 لاختبارات سلسلة الاداء الفني ، في حين خصص اليوم الثاني 2019/1/19 لاختبار القدرات الحركية ، كما قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق نفس الظروف او قريبة منها قدر الامكان للاختبارات البعدية.

## 3-5-2 التمرينات الخاصة (التجربة الرئيسية) :-

قام الباحث واستناداً الى خصوصية لعبة الجمناستك والفئة العمرية المحددة وهم الناشئون وعلى وفق منهجية البحث العلمي في معالجة مشكلة بحثه قام الباحث بإعداد التمرينات الخاصة الذي اعتمدت بالأساس على استخدام الاجهزة المساعدة المصنعة ، وكان تقسيم التمرينات خلال الحجم يعتمد على خصوصية التمرينات والصفة المراد تمييزها إذ حين بلغ عدد تمرينات المرونة (24) تمريناً بمعدل تمرينين خلال الوحدة التدريبية الواحدة ، وفيما يخص صفة الرشاقة اعتمد الباحث على التمارين المهارية كونها تحتوي على تمرينات لف حول محاور الجسم المختلفة وكذلك تمرينات الربط بين المهارات الحركية سواء بين الدوائر او بين الدوائر والهبوط .

## 3-5-3 الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة اجريت الاختبارات البعدية على مدى يومين متتاليين

للمدة من 2019/3/16-15 ، اذ قام الباحث بتوفير الظروف والمتطلبات المشابهة التي تمت بها الاختبارات القبلية .

(1) Men's Artistic gymnastics . cod of points , 2013- 2016 , p 24 .

(\*\*) - ا. د علي جواد عبد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل

- ا. د هيثم حسين عبد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

- ا. م. د رائد عبد الامير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

- م. د حيدر محمود / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل

### 3-6 الوسائل الإحصائية :-

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استعمل الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- الأهمية النسبية<sup>(1)</sup>

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها :

جدول ( 5 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
4	مرونة الكتفين	سم	57.95	2.45	70.666	2.516	12.66	2.905	4.359	0.049	معنوي
5	مرونة الجذع	سم	56.12	1.04	66.000	1.732	9.000	1.527	5.892	0.028	معنوي
6	الرشاقة	درجة	4.33	0.144	6.833	0.288	2.500	0.144	17.321	0.003	معنوي

• معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 2 .

4-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها :

جدول ( 6 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية قيد البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
4	مرونة الكتفين	سم	54.06	3.000	62.33	1.527	9.333	1.333	7.000	0.02	معنوي
5	مرونة الجذع	سم	54.000	2.000	58.00	1.732	4.000	0.577	6.928	0.02	معنوي
6	الرشاقة	درجة	4.166	0.288	5.666	0.288	1.500	0.288	5.196	0.03	معنوي

• معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 2 .

<sup>(1)</sup> محسن علي السعداوي (واخرون) : أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، 2007 ، ص 67



#### 3-4 مناقشة النتائج :

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (6) فقد اظهرت تفوق القدرات الحركية الخاصة بجهاز العقلة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية المستعملة للتمرينات الخاصة عند مقارنتها بنتائج الاختبار القبلي ، ويرى الباحث ان هنالك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة ايضاً ويعزو الباحث ذلك الى استعمال التمرينات الخاصة الذي احتوت تمارينه على اهم الوسائل اللازمة لتنمية المرونة من خلال اطالة العضلات العاملة ومطاطيتها كعضلات الكتفين والجزع.

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيرين في تنمية صفة الرشاقة ويعزو الباحث ذلك ايضاً الى التنوع في التمرينات المختلفة في المنهج التدريبي التي اعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة ولعملية ربط الحركات معاً بتوافق ورشاقة واستعماله لها سواء كان بالاتجاه العام ام الخاص ما ادى الى الاستقرار والتكيف على اداء التمرينات والتجديد الدائم للمسار الحركي والتوافق بين العضلات المشتركة في الاداء والتركيز والربط الحركي والسيطرة الحركية وقابلية استيعاب الوزن الحركي و مراعاة وضع هذه التمرينات في التسلسل اللازم من السهل الى الصعب لغرض تقوية الاربطة والعضلات وهذا يتفق وما اشار اليه (قاسم حسن، 1998 ) " يمكن استعمال بعض التمارين الخاصة في تنمية التوافق والرشاقة إذ يتم تقوية الاربطة والعضلات ما يساعد على بناء القدرة على التوازن" (1).

وفيما يخص المجموعة الضابطة ومن خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (11) التي اظهرت وجود اثر ايجابي للمنهج المتبع من المدرب على المتغيرات التي تم دراستها ، ويرى الباحث ان هذا التطور يعود الى المنهج التدريبي الذي استعمله المدرب والمتضمن مجموعة من القدرات الحركية والبدنية فضلا عن توزيع الحمل والانتظام والاستمرارية في التدريب على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم ، اذ يشير (عبد الله حسين اللامي ، 2004) الى ان تخطيط عمليات التدريب الرياضي من الاسس المهمة والضرورية لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ووصوله الى المستويات العليا لا يأتي من فراغ بل من خلال التدريب المنظم لمدة طويلة مخطط لها(1).

#### 4-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للصفات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها :

##### جدول ( 7 )

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية في

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات الحركية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
4	مرونة الكتفين	سم	70.666	2.516	62.333	1.527	4.903	0.008	معنوي
5	مرونة الجذع	سم	66.000	1.732	58.000	1.732	5.657	0.005	معنوي
6	الرشاقة	درجة	6.833	0.288	5.666	0.288	4.950	0.008	معنوي

• معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 4 .

(1) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 325 .

(1) عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية في التدريب الرياضي ، القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص 138 .

#### 4-5 مناقشة النتائج :

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (7) واستكمالاً للمبررات العلمية في مناقشة المجموعة التجريبية التي بينت تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية عن القبلية فتعد اسباب اضافية على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وزيادة على ذلك فان الباحث يجد مبررات اخرى لهذا التطور الذي يعود الى ان التمرينات باستعمال الوسائل التدريبية المساعدة قد اختصر العملية التدريبية وساعد في تطوير الصفات البدنية الخاصة وقد اكد كل من (علي عبد الحسن وهيثم عبد ، 2006) "على ضرورة الاعتناء بالصفات البدنية والرشاقة والقدرة والمرونة والقوة لما لها من اهمية قصوى في الاداء"<sup>(1)</sup>.

ان الاعداد البدني يعد اهم مقومات النجاح في اداء الانشطة الحركية إذ يهدف الى تطوير امكانية الفرد الرياضي وظيفياً ونفسياً ويحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول الى أعلى المستويات.

زيادة على ذلك يرى الباحث ان من الاهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق و طبيعة الاداء للمهارة باستعمال المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ما يكون له الاثر على تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الاداء المهاري إذ يحتاج التدريب الى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء "ان من الضروري ان تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط ، إذ يعد التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع امكانيات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب لذا فانه يجب ان تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمناستك بصفة اساسية على نوعية وطبيعة اداء مهارات الجمناستك".

ومن الاسباب الرئيسة في تطور المجموعة التجريبية هو استعمال الوسائل التدريبية المساعدة والتي لعبت دورا كبيرا في رفع المستوى البدني للصفات الخاصة المستعملة في البحث ، ولذا فان اغلب التمرينات المستعملة كانت تطبق على الاجهزة المصنعة بعكس المجموعة الضابطة التي تدربت على الصفات البدنية الخاصة قيد الدراسة بدون استعمال تلك الوسائل.

#### 4-6 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للأداء الفني للمجموعة التجريبية وتحليلها :

##### جدول (8)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( t ) المحسوبة

والدلالة الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	مستوى المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
1	الاداء الفني	درجة	3.000	0.800	7.000	0.000	3.000	0.577	5.196	0.035	معنوي

• معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 2 .

(1) علي عبد الحسن وهيثم عبد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 ، ص 114 .

#### 7-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني للمجموعة الضابطة وتحليلها :

##### جدول ( 9 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( t ) المحسوبة

والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	مستوى المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
1	الاداء الفني	درجة	2.666	0.577	5.333	0.577	1.666	0.333	5.000	0.038	معنوي

• معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 2 .

#### 8-4 مناقشة النتائج :

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (9) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاداء المهاري لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب المناسب لتحسين المهارات الحركية، إذ إن هنالك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية في اي نشاط رياضي كما ان للتمرينات الخاصة الاثر البالغ في تطور مستوى الاداء المهاري لدى افراد المجموعة التجريبية إذ يشير (قاسم حسن، 1985) الى ان التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى<sup>(1)</sup>.

كما ان لفاعلية التدريب المستعمل وتنوع المهارات الحركية كان له الاثر الواضح ليس في تطوير الصفات البدنية الخاصة فقط وانما في تطوير الاداء الفني الصحيح للمهارات الحركية وهذا ما اكدته نتائج البحث من جهة وما اشار اليه بعض المختصين من جهة اخرى "ان التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك، إذ تحتوي هذه التدريبات الخاصة على نوعية مشابهة الاداء الفني الاساسي للتمرين.

فضلاً عن عملية التكرار المتدرج في المنهاج المستعمل ادت الى تحسين الاداء الصحيح في المهارات الحركية لان عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التدريبي تؤدي وتصل بالفرد الى درجة كبيرة من الاتقان إذ من خلال طريقة التكرار للموقف التدريبي واستجاباته الصحيحة يتم التخلص من الاخطاء المرافقة له والابقاء والثبات على الجوانب الصحيحة. كما ان استعمال الباحثون للتمارين ذات الطبيعة والشكل التخصصي في لعبة الجمناستك والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين و وجود التمارين ذات التأثير المباشر على الاداء الفني ادى الى حدوث التطور المهاري.

وفيما يخص المجموعة الضابطة فانه يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (14) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاداء الفني لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث السبب الى المنهاج المتبع من المدرب عمل على تطوير الاداء المهاري من خلال احتوائه على تمارين متنوعة وادائها بأشكال مختلفة تتلاءم وطبيعة المهارة ومتطلباتها ، فضلاً عن تكرار التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل افضل لان التدريب على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم.

(1) قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للالعاب الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 ، ص 67.

#### 9-4 عرض نتائج الاختبار البعدي في الاداء الفني للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها

##### جدول (10)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية في

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	مستوى المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	الاداء الفني	درجة	0.000	7.000	0.577	5.333	5.000	0.007	معنوي

• معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية 4 .

#### 10-4 مناقشة النتائج :

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (10) وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي في الاداء الفني لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب التفوق الحاصل في مستوى الاداء الفني لدى أفراد المجموعة التجريبية الى تفوقهم في الاداء البدني ويسبب وجود العلاقة الوثيقة بين القدرات الحركية والمهارية فان الاسلوب الناجح في تطوير الصفات البدنية يكون هو الافضل في تطوير الاداء المهاري لان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه الفرد في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي.

#### 1-5 الاستنتاجات:

3- للتمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة ساعد على تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة

4- المنهاج المتبع من المدرب له تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة .

5- صلاحية التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والمهارية للاعبين .

#### 2-5 التوصيات

1- الاعتماد على التمرينات الخاصة في التدريب لما اثبتته من تحسن ملحوظ في القدرات الحركية والاداء الفني على جهاز العقلة للارتقاء بمستوى اللاعبين.

2- التأكيد على تطوير القدرات الحركية الخاصة برياضة الجمناسك خصوصاً فئة الناشئين لما لها من الاهمية في الاداء الفني في تطوير درجة اللاعب النهائية .

3- اجراء دراسات وابحاث اخرى مشابهة على فئات عمرية مختلفة وعلى اجهزة جمناسك اخرى .

## المصادر

- كاظم عيسى كاظم. تأثير مناهج تدريبي باستعمال وسائل مساعدة في تطوير القدرات البدنية والاداء الفني على جهاز العقلة للناشئين، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- حيدر محمود عبدالله. تأثير التمرين ( المكثف والموزع) باسلوب المحطات واستعمال أجهزة مساعدة في تطوير أهم القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 2010
- محسن علي السعداوي (واخرون) : ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، 2007 .
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998.
- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية في التدريب الرياضي ، القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004.
- علي عبد الحسن وهيثم عبد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 .
- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 ،

## التمرينات الخاصة

- الاستلقاء على الظهر وعمل استدارة بالظهر وتكون الذراعين فوق الرأس مع رفع القدمين عن الارض ورفع الاكشاف والراس عن الارض قدر الامكان.
- الدف بالذراعين من وضع الاستناد الامامي .
- وضع القدمين على حبل قصير يعلق على طرفي العارضة ( مشابهة للارجوحة) واداء المهارة.
- التعلق المواجه على سلم التعلق والقبضة مقلوبة ورفع وخفض الجسم .
- ثني الجذع اماما للمس الركبتين بالصدر.
- الجلوس فتحا وثني الجذع اماما مع مس الصدر للارض .
- الوقوف فتحا ،مسك عصا أو حبل ورفع خلف الرأس خلفا.
- من الوقوف على المصطبة ثني الركبتين ومسك أسفل المصطبة.
- من الوقوف سند أحد الرجلين على الصندوق الخشبي أو المهر مع ثني الجذع اماما أسفل ولمس القدم باليدين وضغط الجذع.
- تعلق الكب المقاطع لاحد عارضتي المتوازي مع المرجحة للأسفل.
- من الوقوف تقوس الجذع خلفا للوصول الى وضع الكوبري.
- على جهاز المتوازي ( رفع العارضة الاولى بمستوى أعلى من الثانية) من التعلق على العارضة الاولى ووضع الرجلين على الثانية وسحبهما مضمومتان الى العارضة الاولى مع الثني من مفصل الورك.
- استعمال السلك المعدني المثبت بالعقلة من الاعمدة الجانبية ومن التعلق وضع القدمين على السلك والقيام بالمرجحة وسحب القدمين الى العارضة مع ثني مفصل الورك وسحب الجسم للصعود على العقلة.
- التعلق على سلم التعلق ( الظهر مواجه للسلم) رفع وخفض الرجلين للأعلى والأسفل مع ثني من مفصل الورك.
- التعلق بالعقلة الرجلين مضمومتان وممدودتان ، ثني مفصل الورك خفضهما لضرب الترامبولين الموضوع اسفل العقلة للحصول على رد الفعل لوصولهما للعارضة .

## اعادة هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) وعلاقتها بالأداء الاداري في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية

أ.د. محمود داود سلمان الربيعي

كلية المستقبل الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

\*\*\*\*\*

ان الهندرة تسعى الى احداث تغيرات جذرية في اساليب وطرق العمل لتناسب مع ايقاع ومتطلبات هذا العصر، عصر السرعة والثورة التكنولوجية . وتكمن مشكلة البحث بأن الاندية والاتحادات العراقية اصبحت تواجه ضرورة ملزمة وملحة لتغير اساليب عملها واجراءاتها المتقدمة وهياكلها التنظيمية وما يتبع ذلك من تغير في صلاحيات ومسؤوليات العاملين لمواكبة المستجدات الحاصلة في ظل بيئة العمليات الحديثة وذلك من اجل الوصول الى الأداء الاداري المتميز الذي ينسجم مع هذه التغيرات. **وهدف البحث الى التعرف على علاقة اعادة هندسة العمليات الادارية بالأداء الاداري في الهيئات الادارية للأندية والاتحادات الرياضية في العراق .**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث بأعضاء الهيئات الادارية البالغ عددهم (1593) الذين يمثلون (63) نادياً ، واعضاء الهيئات الادارية للاتحادات الرياضية الاولمبية ، اذ بلغ عدد المجتمع الكلي (181) فرداً ، يمثلون (22) اتحاداً اولمبياً وبذلك اصبح عدد مجتمع الدراسة (1774) . اما عينة التطبيق فشملت عدد من اعضاء الاتحادات الاولمبية وأعضاء الهيئات الادارية للأندية والبالغ عددهم (400) عضو حيث بلغت نسبتهم ( 23.33%) من مجتمع البحث .

**وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :**

- 1- هناك ترابط بين اعادة هندسة العمليات الادارية والأداء الاداري .
- 2- الهندسة الادارية تعمل على توزيع الاختصاصات بين الاعضاء العاملين في الأندية والاتحادات الرياضية .

**اما اهم التوصيات فكانت :**

- 1- وضع خطط لتغير واقع الاندية والاتحادات الرياضية العراقية من اجل الارتقاء بمستوى اداء العاملين فيها .
- 2- توفير قيادات واعية بمتغيرات العمل في الاندية والاتحادات الرياضية في العراق تعمل على تحقيق اهدافها .

## **Re – engineering of administrative operations and relationship with administrative performance in clubs and sport unions in Iraq**

**PHD . Mahmood Dawood Salman ALrubaiy**

**AL-mustaqbal University – college – Babylon**

The Re – engineering administrative operations which tends to make radical changes in method and ways of work so as to fit with ruthim and the re quirements of this ear : of speed and the revolution of technology .

Research issue consists in that Iraq clubs and sport unions facing urgent necessity to change their obsolete procedures and the methods follows in order to keep up the new developments within the environ meant of modern operations so as to teach the distinct administrative performance which fits all should be farmed .

The aim of the to identify the relation of Re – engineering of administrative operations on administrative performance in clubs and sport unions in Iraq .

The researcher used the descriptive method in a scanned way and the associated studies and it implied individuals of researcher with members staff ( 1593) .

Which representing (63) clubs and concerning Olympic unions , the community will be (181) individual , representing (22) Olympic unions therefore the individuals of study become (1774) .

Asample of application included a number of member of Olympic unions and member of administrative associations for the clubs which they are (400) member , they are ( 23.33% ) of individual of study .

After the displayed the results and he analyzed and discussed them teach to the most important conclusions :

- 1- There is interrelating between re-engineering of administrative operations and administrative performance in clubs and sport unions .

The most important recommendations :

- 1- Place were put to change the situation of clubs and sport unions in Iraq in order to make progress for the staff .
- 2- Providing competent leaderships according to the changes of work in clubs and sports unions in Iraq which work to achieve their goals



## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة واهمية البحث :

ان فن الادارة هو المعرفة الدقيقة لما تريد من الرجال عمله ، ثم التأكد من انهم يقومون بعمله بأحسن طريقة وارخصها ( Taylor ) ، لذا اصبح لزماً على المهتمين والمعنيين بالادارة في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية التحرك السريع والتخطيط الواعي لمواكبة المتغيرات والتعامل معها ، والأخذ بالمفاهيم الحديثة في الادارة لإيجاد نظم جديدة وفاعلة ، للارتقاء بمستوى الاداء والخدمات ، ولتحقيق الجودة والتميز ، والقدرات التنافسية ، لإحداث التغييرات اللازمة للتكيف مع التطورات المتلاحقة في علوم الرياضة ، وهذا يحتم على الاندية والاتحادات الرياضية العراقية زيادة مقدرتها التنافسية ، والعمل سريعاً على تغيير ممارساتها واعتقاداتها ، وإعادة التفكير بكل انشطتها ، وتبني مفاهيم ادارية جديدة لردم الفجوة بين ما هي عليه ، وما يجب ان تكون ، من خلال استغلال الموارد استغلالاً امثل للوصول الى الهدف بأقل جهد وتكلفة وأسرع وقت ، وأفضل نوعية .

ويعد مفهوم اعادة هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) احد مداخل التطوير ، بما تحمله من أفكار غير تقليدية ودعوة صريحة الى اعادة النظر وبشكل جذري في كافة الانشطة والاجراءات والاستراتيجيات التي قامت عليها الكثير من المنظمات والمؤسسات ، وذلك بدعوة العاملين الى الابداع في اعمالهم والتخلص من قيود التكرار والرتابة والنظر الى الامور المحيطة بأعمالهم بنظرة شمولية تساعد على تفجير الطاقات الابداعية الكامنة في كل فرد ، والتركيز على اعادة التصميم السريع والتغيير الجذري للعمليات الادارية الاستراتيجية وذات القيمة المضافة ، وكذلك النظم والسياسات والهياكل التنظيمية بهدف تحسين الاداء وزيادة رضا العملاء .

ان تطبيق اعادة هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) يحقق فوائد كثيرة تعود على الاندية والاتحادات الرياضية العراقية بكفاءة وفاعلية ، ويحافظ على بقاء واستمرار تنظيماتها الادارية في مواجهة التحديات الجديدة ، ومن اهمها : ( هامر وجيمس ، 1995 ، ص41 ) .

- تتحول وحدات العمل من ادارات وظيفية الى فرق عمليات .
- تتحول الوظائف من مهام بسيطة الى اعمال مركبة .
- يتحول التنظيم من هرمي الى افقي .
- المسؤولون يتحولون من مراقبين الى قياديين .
- تتحول معايير الترقية من الأداء الى المقدرة .

لهذا فإن الاندية والاتحادات الرياضية العراقية التي تسعى الى تطبيق ( الهندرة ) بشكل علمي وسليم يمكنها ان تحقق الآتي :

- تغيير جذري في الأداء .
- التركيز على العملاء وتهتم بالنتائج .

- السرعة في انجاز المهام .
- تحسين جودة الخدمات والمنتج .
- تخفيض التكلفة .
- هيكلية العمل على اساس العملية ككل .
- تطور بيئة ادارية تعتمد على العمليات .

وتكمن اهمية البحث في تحليل مسارات الهندرة وانعكاسها على الاداء الاداري في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية ، لأجل احداث تغييرات جذرية وجوهرية في جوانب عملها ، بهدف تحقيق التقدم والتكيف مع التطورات في ظروف بيئية تشهد تغييراً متسارعاً من شأنه ان يكون سبباً في انخفاض الاداء الاداري للأندية والاتحادات الرياضية العراقية .

## 2-1 مشكلة البحث :

ان الاندية والاتحادات الرياضية العراقية ، اصبحت تواجه ضرورة ملزمة وملحة لتغيير اساليب عملها واجراءاتها المتقدمة وهياكلها التنظيمية ، وما يتبع ذلك من تغيير من صلاحيات ومسؤوليات العاملين فيها لمواكبة المستجدات الحاصلة في ظل بيئة العمليات الحديثة ، وذلك من اجل الوصول الى الاداء الاداري المتميز الذي ينسجم مع التغييرات ، وعلى هذا الاساس لا بد من تأطير مشكلة البحث باستئارة السؤال الآتي :

ما النتائج الفعلية لتحليل مسارات هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) وانعكاسها على الأداء الاداري في المؤسسات الرياضية الاهلية العراقية ؟

## 3-1 اهداف البحث :

1- التعرف على علاقة اعادة هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) على الأداء الاداري للهيئات الادارية في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .

## 4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : اعضاء الهيئات الادارية للأندية والاتحادات الرياضية العراقية .

2-4-1 المجال الزمني : 2016/10/20 لغاية 2017/8/10 .

3-4-1 المجال المكاني : مقرات الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .

## المصطلحات :

الهندرة ( اعادة هندسة العمليات الادارية )

- البحث وتنفيذ التغيير الجذري في عمليات الاعمال لتحقيق تقدم سريع في الاداء يكون غير مقيد بالطرائق الحالية يسمى ابداع العملية ( Brian - 1997 - p - 43 ) .

- اعادة الهيكلة المتزامنة لكل من عمليات المنظمة والهيكل التنظيمي ونظم المعلومات لتحقيق

تحسينات جذرية في كل من الوقت والكلفة ، وكل ما يتعلق بالسلع والخدمات المقدمة للعميل ( O .

Neill , Peter - 1999 , p.574 ) .

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 2-1 منهج البحث :

تم استعمال المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لكونه يهدف الى جمع الحقائق والمعلومات عن هذه الظاهرة او الحدث ، ووصف الظروف الخاصة بها والمحيطه بتلك الاحداث والظواهر ( الربيعي وآخرون - 2017-28).

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

بلغ عدد اعضاء الهيئات الادارية للأندية (1593) يمثلون (63) نادياً ورؤساء وأعضاء الهيئات الادارية والاتحادات الرياضية العراقية (181) يمثلون (22) اتحاداً وبذلك اصبح مجتمع الدراسة (1774) اما عينة البحث فقد تم اختيار (400) عضواً من الاندية والاتحادات الرياضية ونسبة ( 22.54 ) .

### 2-3 تطبيق المقياس :

تم تطبيق مقياس اعادة هندسة العمليات الادارية) للفترة من 2017/3/8 ولغاية 2017/4/25 ، المكون من (58) فقرة موزعة على ست مجالات ملحق (1) ومقياس الاداء الاداري المكون من (51) فقرة موزعة على سبع مجالات ملحق (2) الذي تم بناءه وتطبيقه من قبل الباحث ( سيف ساجد - 2018 )

### 2-4 الوسائل الاحصائية :

تم استعمال الحقيبة الاحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات .

## 3- عرض النتائج ومناقشتها :

### 3-1 علاقة الارتباط بين الهندرة والاداء الاداري :

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
الاداء الاداري - الهندرة	0.867	بسيط	40.135	1.966	معنوية

### جدول (1)

#### يبين معامل الارتباط بين متغيرات البحث

عند استعراض نتائج الجدول (1) نجد ان قيمة معامل الارتباط بين الهندرة والاداء الاداري بلغت ( 0.867 ) . اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (40.135) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 1.966 ) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0.05) مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين المتغيرات قيد البحث . ولتضمن المتغير المستقل قيد البحث ضمن انموذج الانحدار للتنبؤ بالمتغير التابع ( الاداء الاداري ) وكما مبين بجدول (2) فتبين بأن نسبة المساهمة بلغت (0.752) .

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة
الاداء الاداري - الهندرة	0.867	مركبة	0.752

## جدول (2)

يبين معاملات الارتباط بين المتغيرات المبحوثة ومقدار الثقة لها

## 3-2 استخراج مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي :

عند استعراض نتائج الجدول (3) نجد ان قيمة معامل التفسير ( نسبة المساهمة ) قد بلغت (0.752) وهذه القيمة تشير الى ان ( الهندرة ) قد ساهمت بنسبة ( 75.2 % ) في متغير ( الاداء الاداري ) كما انها تفسر التباين بينهما ، وهذا يدل على جودة توفيق الانموذج ، اما النسبة المتبقية ومقدارها (24.8%) فترجع الى عوامل اخرى لم يتضمنها الانموذج .

المتغيرات	نسبة المساهمة	قيمة ف		الدالة الاحصائية
		المحسوبة	مستوى الدلالة	
الاداء الاداري	0.752	1207.171	0.000	معنوي

## جدول (3)

يبين مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي

ويشير جدول (3) الى ان قيمة (ف) المحسوبة ( 1207.171 ) ، وهي دالة عند مستوى دلالة ( 0.000 ) ، وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط ، وبذلك فإن الانموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين ( الهندرة والأداء الاداري ) افضل تمثيل .

## 3-3 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج الواردة في جدول (1) و (2) و (3) نلاحظ بان هناك علاقة طردية بين ( الهندرة ) و ( الاداء الاداري ) في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية . وهذا ما اكده ( حسين - 2007 ) بأن الهندرة هي البحث والتمثيل والتغيير الجذري في عمليات الاعمال لتحقيق تقدم سريع في الأداء ، لكون الهندرة لا تتعلق بالتحسينات النسبية الشكلية بل تهدف الى تحقيق طفرات هائلة في الاداء الى المقدرة ، أي مكافأة العاملين لأدائهم وقدراتهم الوظيفية بالتوقيفات والارتقاء الى مستوى معين من الأداء .

بالاضافة الى ما اكد عليه ( Michael - 1996 - p.345 ) بأن (الهندرة) هي اعادة التصميم الجذري والسريع للعمليات الادارية الاستراتيجية وذات القيمة المضافة المتحققة الى جانب التنظيم والسياسات والبنى المنظمة التي تساعد تلك العمليات وذلك بهدف تحقيق طموحات عالية من الاهداف التنظيمية .

## 4- الاستنتاجات والتوصيات :

## 4-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود علاقة بين (الهندرة) والاداء الاداري للعاملين في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .
- 2- الهندرة تعمل على توزيع الاختصاصات بين الاعضاء العاملين في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .
- 3- تساعد (الهندرة) على تفعيل الاتصال الاداري بين العاملين في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .
- 4- تعمل (الهندرة) على حل المشكلات التي ترهق العاملين في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .

## 4-2 التوصيات :

- 1- نشر ثقافة اعادة الهندسة الادارية في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية من اجل الارتقاء بمستوى ادائهم .
- 2- اختيار القيادات الواعية بمتغيرات العمل الاداري في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .
- 3- تحفيز اعضاء الهيئات الادارية للأندية والاتحادات الرياضية وإعادة تنظيم عملهم بما يتلاءم مع المتغيرات التي تواجههم .
- 4- توفير نظم المعلومات التي تشملها الهندسة الادارية اللازمة عن الاداء الفعلي لكل العاملين في الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .
- 5- تحديد المسؤوليات ، وتوزيع الاختصاصات على العاملين وإعادة بناء التفاعل داخل الاندية والاتحادات الرياضية العراقية .

## المصادر

- حسين ، سلامة عبد العظيم (2007) ثورة اعادة الهندسة ، مدخل جديد لمنظومة التعليم ، الاسكندرية الجديدة ، دار الجامعة .
- الربيعي محمود داود واخرون (2017) اسس البحث العلمي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- سيف ساجد ياسر (2018) اعادة هندسة العمليات الادارية ( الهندرة ) وانعكاسها على الاداء الاداري في الاندية والاتحادات الرياضية في العراق ( اطروحة دكتوراه) غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل .
- هامر مايكل وجيمس شابي (1995) اعادة هندسة نظم العمل في المنظمات (الهندرة) ، (ترجمة ) شمس الدين عثمان ، القاهرة .
- Brain K ., Williams , Stacey C . Sawyer and Sarah E. Hutchinson (1997) " /using Information Technology " , A Practical Introduction to computers and Communication , 2 nded Irwin Mc. Graw Hill , 1997 .
- Michael Hammer , Beyond Rceng ineering (1996) How the Process – centered Organization Is Chang Our Work and our Lives ( New York , Business , August .
- O . , Neill , Peter , S . , Sohal , Amrik (1999) " Business Process reengineering , are view of literature " Techno vation , Vol. , 19 , g .

## ملحق (1)

### مقياس اعادة هندسة العمليات ( الهندرة )

ت	العبارات	ضروري بدرجة كبيرة	ضروري جداً	ضروري	غير ضروري	غير ضروري بدرجة كبيرة
ت	مجال الهيكل التنظيمي					
1	يتلاءم الهيكل التنظيمي مع احتياجات العمل في الاتحاد او النادي الرياضي					
2	يساعد الهيكل التنظيمي الحالي على تحقيق اهداف العمل في الاتحاد او النادي الرياضي					
3	يقوم الاتحاد او النادي بمراجعة الهيكل التنظيمي دوريا وبشكل منهجي ومدرس ليكون اكثر استجابة لمتطلبات العمل الرياضي					
4	يتصف الهيكل التنظيمي في الاتحاد او النادي الرياضي بالمرونة					
5	يساعد الهيكل التنظيمي على اعادة هندسة عمليات تطور الأعمال الادارية والفنية في الاتحاد او النادي الرياضي					
6	يوجد مستوى عالي من الاتصال والتعاون بين اجزاء الهيكل التنظيمي في الاتحاد او النادي الرياضي					
7	تتناسق طبيعة الهيكل التنظيمي مع الوظائف الادارية في الاتحاد او النادي الرياضي					
8	يساعد الهيكل التنظيمي على سرعة الاتصال الاداري داخل الاتحاد او النادي الرياضي					
9	يحتاج الهيكل التنظيمي الى تعديل في الاتحاد او النادي الرياضي					
10	يكون التفكير موجه نحو العمليات الادارية في الهيكل التنظيمي في الاتحاد او النادي الرياضي					
11	تتوفر الادوات والوسائل اللازمة لانجاز العملية الادارية بصورة دائمة في الاتحاد او النادي الرياضي					
12	تعمل ادارة الاتحاد او النادي الرياضي على تحقيق نتائج ايجابية وذو كفاءة وفعالية وبأقل جهد ممكن					
13	تكون العمليات الادارية الخاصة بالاتحاد او النادي الرياضي هادفه وذات معنى					
14	يعتمد الاداء الاداري في الاتحاد او النادي الرياضي					



					بشكل اساسي على الادارة العليا	
					ت	ت
					ت	ت
					1	يحاول الاتحاد او النادي الرياضي اعادة النظر بالأعمال الحالية وتطويرها
					2	تحسين الاساليب الادارية المستخدمة في الاتحاد او النادي الرياضي
					3	يسعى الاتحاد او النادي الرياضي الى اتباع اساليب ابداعية وابتكارية في التغيير
					4	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على اعادة النظر بالهيكلية الادارية
					5	يوجد فهم كامل لحاجات ومتطلبات التغيير في الاتحاد او النادي الرياضي
					6	لدى الاتحاد او النادي الرياضي القدرة على احداث التغيير
					7	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على استخدام تقنيات حديثة لتحقيق التغيير المنشود
					8	يراعي الاتحاد او النادي الرياضي الوقت المناسب للتغيير
					9	ينشر الاتحاد او النادي الرياضي الثقافة والثقافة الاستراتيجية الخاصة بالتغيير
					ت	ت
					1	تعتمد طريقة معينة لتقويم العاملين ومستوى الانجاز في الاتحاد او النادي الرياضي
					2	يرصد الاتحاد او النادي الرياضي السلوك المؤثر في العمل ويشجع نقاط القوة ويعززها ويحدد نقاط الضعف ويعالجها
					3	يعتمد الاتحاد او النادي الرياضي على معايير واضحة لقياس الاداء وتفعيلها
					4	يحدد الاتحاد او النادي الرياضي العوامل المؤثرة على العمليات بعد انجازها
					5	يستخدم الاتحاد او النادي الرياضي الرقابة الدقيقة لتقويم العاملين ومتابعتها
					6	يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على استخدام الشفافية والوضوح في عملية التقويم
					7	يقوم الاتحاد او النادي الرياضي بتقويم ما تم تنفيذه

					من الخطة بشكل دوري	
					لدى الاتحاد او النادي الرياضي جهة مسؤولة بمتابعة عملية التقويم	8
					يعتمد الاتحاد او النادي الرياضي نظام رسمي للرقابة ومتابعة درجة التقدم في تحقيق الاهداف المنشودة	9
					يحدد الاتحاد او النادي الرياضي المواعيد الدورية لمتابعة مستويات الانجاز	10
					يتم مناقشة وتحديد المعوقات التي تؤثر على عمل الاتحاد او النادي الرياضي والوقوف عليها والحد من تأثيرها	11
					يتبنى الاتحاد او النادي الرياضي منهجية واضحة لتقويم اداء العاملين	12
					يشكل الاتحاد او النادي الرياضي لجنة لتحليل النتائج وتقويم الاداء	13
					يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على توظيف نتائج وتقويمها لتحسين الاداء	14
					يقوم الاتحاد او النادي الرياضي بمراجعة دورية لمنهجية ومعايير التقويم	15
					يستعمل الاتحاد او النادي الرياضي المعيار الحقيقي لتقويم الاعضاء الهيئة الادارية	16
					تنمية وتدريب مهارات العاملين	ت
					لدى الاتحاد او النادي الرياضي خطة موضوعية لتطوير وتنمية اعضاء الهيئة الادارية	1
					يعمل الاتحاد او النادي الرياضي باستمرار على تحديد الاحتياجات التدريبية لأعضاء الهيئة الادارية	2
					يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على تخصيص ميزانية لأعضاء الهيئة الادارية لتنمية وتطوير قدراتهم ومهاراتهم المهنية	3
					يشجع الاتحاد او النادي الرياضي التطورات المستمرة في التكنولوجيا الادارة الذكية عند وضع خطط التدريب	4
					يشكل الاتحاد او النادي الرياضي فريق عمل من اعضاء الهيئة الادارية على تحسين الاداء	5
					يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على توفير برامج لتنمية وتطوير اعضاء الهيئة الادارية في تحسين الاداء الاداري	6

7	يقوم الاتحاد او النادي الرياضي بتقييم البرامج التدريبية التخصصية لتطوير اعضاء الهيئة الادارية باستمرار				
8	يخصص الاتحاد او النادي الرياضي الدعم اللازم للتأكد من ان خطط التطوير يتم تنفيذها من قبل اعضاء الهيئة الادارية				
ت	التخطيط الاستراتيجي				
1	يتوفر لدى الاتحاد او النادي الرياضي خطة استراتيجية واضحة ومكتوبة				
2	لدى الاتحاد او النادي الرياضي رسالة واضحة لجميع العاملين				
3	يسعى الاتحاد او النادي الرياضي الى تحقيق الاهداف الاستراتيجية في سبيل انجاز رسالتها الاساسية				
4	يطبق الاتحاد او النادي الرياضي الخطة الاستراتيجية بشكل منهجي				
5	بعمل الاتحاد او النادي الرياضي بدراسة تحليلية تخص البيئة الرياضية من نقاط قوة وضعف وفرص وتحديات				
6	يقوم الاتحاد او النادي الرياضي على تقييم الخطة الاستراتيجية وبشكل دوري				
7	تتوافر في الاتحاد او النادي الرياضي آليات حديثة للتخطيط تعمل على تسهيل حدوث عملية التطوير				
8	يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على مرونة الخطة الموضوعية لتحقيق الاهداف المنشودة				
9	يعتمد الاتحاد او النادي الرياضي على خطة طوارئ لمواجهة الامور الاستثنائية غير المتوقعة في سير العمل				
10	يسهم الاتحاد او النادي الرياضي في وضع خطط من خلال التواصل المباشر مع القيادات الادارية العليا				
ت	تكنولوجيا المعلومات				
1	يمتلك الاتحاد او النادي الرياضي نظام معلومات متكامل يحقق كفاءة عالية في الاداء الرقابي				
2	التقنيات المتوفرة في الاتحاد او النادي الرياضي قادرة على مواكبة التطورات المستمرة				
3	يقوم الاتحاد او النادي الرياضي بتطوير انظمة				

					معلومات وتحديثها	
					يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على تطبيق التقنيات الحديثة باعتبارها الوسيلة الأساسية لنجاح الاعمال الادارية والفنية	4
					يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على رفع كفاءة وفاعلية النظام المعلوماتي لغرض تطوير العمل	5
					يواكب الاتحاد او النادي الرياضي التطورات التكنولوجية في البيئة المحيطة	6
					يستخدم الاتحاد او النادي الرياضي شبكة الانترنت في الاتصالات الداخلية والخارجية بين العاملين فيها	7
					يقلل الاتحاد او النادي الرياضي من عملياته الادارية والمالية من خلال استخدام تكنولوجيا المعلومات	8
					تتوافر المعلومات والبيانات في الاتحاد او النادي الرياضي مما يؤدي الى اداء الاعمال بسرعة ودقة	9
					لدى الاتحاد او النادي الرياضي القدرة على اعادة تصميم عملياتها الادارية من خلال استخدام تكنولوجيا المعلومات	10
					يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على مشاركة اعضائه في دورات ذات علاقه بتكنولوجيا المعلومات	11
					يقلل الاتحاد او النادي الرياضي من عملياته الرقابية من خلال استخدام تكنولوجيا المعلومات	12
					تساعد تكنولوجيا المعلومات الاتحاد او النادي الرياضي على زيادة قدرتها في اعادة استخدام المعلومات الادارية	13
					تساهم تكنولوجيا المعلومات في الوصول الى المعلومات القيمة التي تساعد الاتحاد او النادي الرياضي في اتخاذ القرارات	14

ملحق (2)

مقياس الاداء الاداري

ت	العبارات	ضروري بدرجة كبيرة	ضروري جداً	ضروري	غير ضروري	غير ضروري بدرجة كبيرة
ت	التخطيط					
1	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على نشر ثقافة التغيير من خلال اطلاق العاملين في المستجندات في العمل					
2	يقدم الاتحاد او النادي الرياضي وصفا دقيقا للعمليات الاساسية من خلال ترجمة رسالتهم					
3	لدى الاتحاد او النادي الرياضي القدرة على التخطيط التنبؤي وفق رؤيا واضحة لمعالم					
4	يلتزم الاتحاد او النادي الرياضي بالتخطيط التطويري من خلال وضع رؤية تجسد التصور المستقبلي لتحقيق التطور					
5	يضع الاتحاد او النادي الرياضي استراتيجيات عمل بديلة لمواجهة المشاكل الغير متوقعة					
6	يسعى الاتحاد او النادي الرياضي على تحقيق المواءمة بين اهداف الخطة وقدرة العاملين على تنفيذها					
ت	التوجيه					
1	يسعى العاملين على تنفيذ المهام الملقاة على عاتقهم في الاتحاد او النادي الرياضي					
2	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على تحقيق الاتصال المباشر والغير مباشر مع العاملين وذلك لتحفيزهم بالاسلوب الملائم لحاجاتهم البشرية					
3	يوجه الاتحاد او النادي الرياضي العاملين باتجاه تحقيق الاهداف التنظيمية					
4	لدى الاتحاد او النادي الرياضي القدرة على توجيه وتحفيز وقيادة وإرشاد العاملين وفق العلاقات الانسانية					

5	يساعد الاتحاد او النادي الرياضي العاملين على فهم مهامهم والايان بها				
6	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على مساعدة العاملين على فهم اهداف العمل وانتقاء المناسب منها				
7	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على تطوير العاملين ذاتياً وقيمهم				
8	يساعد الاتحاد او النادي الرياضي العاملين في تكوين علاقات طيبة مع زملائهم ورفع الروح المعنوية لديهم				
9	يساهم الاتحاد او النادي الرياضي في وضع البرامج واختيار الاساليب التي تحقق الانجاز الجيد				
10	يشن الاتحاد او النادي الرياضي العاملين وقيمهم ويساعدهم على اداء العمل بالاتجاه الصحيح حسب الوسائل والامكانيات الممكنة والمتاحة واستخدامها بشكل مثمر ودقيق				
11	يصغي الاتحاد او النادي الرياضي الى الاخرين بهدف تحديد ما يريدون توصيله من معلومات				
ت	المتابعة والتقويم				
1	يسمح الاتحاد او النادي الرياضي للعاملين بالاطلاع على معايير تقويم ادائهم لتعزيز القيم الايجابية التي تسهم في تطوير ادائهم				
2	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على تطبيق مبدأ التعزيز للارتقاء بمستوى العاملين				
3	يحقق الاتحاد او النادي الرياضي الاهداف النوعية لتحسين جودة العمل من خلال تقويم نتائج الاداء				
4	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على توفير المناخ التعاوني للعاملين مما يساعد على تقويم ادائهم				
5	يحدد الاتحاد او النادي الرياضي الاحتياجات التدريبية للعاملين في ضوء تقويم ادائهم				
6	يحرص الاتحاد او النادي الرياضي على متابعة اداء العاملين بدقة وموضوعية وبشكل مستمر				

7	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على ان يكون التقويم شاملاً لكافة الانشطة ولجميع الأفراد				
8	يوفر الاتحاد او النادي الرياضي التغذية الراجعة للعاملين وتقييم ادائهم بشكل مستمر				
ت	الرقابة				
1	يتخذ الاتحاد او النادي الرياضي الاجراءات الصحيحة في حال وجود اختلاف بين الأداء الفعلي والمعايير الموضوعية للأداء				
2	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على ضبط المخالفات السلوكية وغير اخلاقية لدى اللاعبين				
3	يوثق الاتحاد او النادي الرياضي مسار الاداء الاداري وفق الرقابة لتوحيد اجراءات العمل				
4	يراقب الاتحاد او النادي الرياضي المراحل الزمنية لتطبيق الخطة الاستراتيجية				
5	يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على مراقبة سير العمل من حين الى اخر لتحقيق الجودة				
6	يستخدم الاتحاد او النادي الرياضي وسائل رقابية تمتاز بالسهولة والوضوح لجميع				
7	يسترجع الاتحاد او النادي الرياضي المعلومات المطلوبة بسرعة لتنفيذ الرقابة الادارية بالعمل				
8	يضع الاتحاد او النادي الرياضي برامج رقابية دورية وتنفيذها على مراحل محددة				
9	يتابع الاتحاد او النادي الرياضي نتائج تنفيذ القرارات التي تم اتخاذها ومدى انعكاساتها على العمل				
ت	الاتصال				
1	يدعم الاتحاد او النادي الرياضي الاتصال غير الرسمي من خلال توزيع الادوار				
2	يعزز الاتحاد او النادي الرياضي الاتصال الفعال بين العاملين انفسهم والمجتمع المحلي				
3	يسعى الاتحاد او النادي الرياضي على تعزيز حوار مهني متبادل بين العاملين من خلال زيادة الثقة				



					بأنفسهم	
					يعمل الاتحاد او النادي الرياضي على تزويد كل من يبدي اقتراحات او انتقادات بالتغذية الراجعة العكسية وبشكل مستمر	4
					يجري الاتحاد او النادي الرياضي اتصال مع المجتمع المحلي لغرض حل المشكلات والتعاون معهم	5
					يحدد الاتحاد او النادي الرياضي الهدف من الاتصال بشكل واضح	6
					يعد الاتحاد او النادي الرياضي المراسلات الخاصة بالعمل بالطرائق السليمة والصحيحة	7
					لدى الاتحاد او النادي الرياضي القدرة على توصيل المعلومات للآخرين بصورة لغوية سليمة ومفهومة	8
					يستمتع الاتحاد او النادي الرياضي للآخرين بشكل جيد لفهم ما يقترحونه من افكار واره	9
					إتخاذ القرار	ت
					يضع الاتحاد او النادي الرياضي الاوليات التي تدعم اتخاذ القرارات الاستراتيجية	1
					يتبع الاتحاد او النادي الرياضي الخطوات العلمية في دراسة المشكلة واتخاذ القرار	2
					خلال التواصل المباشر مع القيادات الادارية العليا	3
					يرتب الاتحاد او النادي الرياضي المعلومات ترتيباً منطقياً بحيث يسهم في دقة اتخاذ القرار	4
					يوفر الاتحاد او النادي الرياضي بدائل ملائمة تساعد على اتخاذ القرارات المهمة	5
					يخزن ويصنف الاتحاد او النادي الرياضي البيانات والمعلومات ويسترجعها في حالة الحاجة اليها لاتخاذ القرار المناسب	6
					يستشير الاتحاد او النادي الرياضي المختصين في الامور الفنية والقانونية التي تؤدي الى اتخاذ القرارات الصحيحة	7

## أثر التدريب في نسبة اليوريا بدم راكضي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة

د. افتخار مطر باقر

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – بابل - العراق

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

إن دراسة أثر التدريب لأنواع الركض على نسبة اليوريا في الدم من الأمور المهمة والضرورية للتعرف على مستوى التطور البدني والوظيفي وكذلك فهم عملية وضع البرامج التدريبية الملائمة لفعالية الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

وتعد اليوريا مؤشراً مهماً للتمثيل الغذائي للبروتينات في جسم الإنسان وذلك عن طريق حساب كمياتها بالدم في اليوم الذي يعقب السباق أو التدريب من أجل معرفة التعب والاستشفاء وإزالته ووضع مسار سليم وصحيح أمام مدربيننا ولاعبينا بالاعتماد على التحاليل الرصينة التي تفيدهم في تطوير إنجازهم.

وهدف البحث إلى دراسة المتغيرات في نسبة اليوريا بدم راكضي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والبالغ عددهم 10 لاعبين.

و تم اعتماد المنهج التجريبي – المجاميع المتكافئة نظراً لملاءمته لموضوع البحث. واستنتج الباحث:

1. وجود تأثيرات ذات دلالة معنوية للأركاض بنظم الطاقة المختلفة في زيادة نسبة اليوريا في دم اللاعبين وحسب الشدة العالية والجهد في العمل الوظيفي للكليتين.
2. إن مجموعة الأركاض الطويلة كانت أكثر تأثراً في ارتفاع نسبة اليوريا بالدم، لكونها تحتاج إلى مطاولة أكثر من الأركاض المتوسطة والقصيرة.

وأوصى الباحث:

1. إيجاد علاقة بين مفردات المناهج التدريبية والفحوصات المختبرية للاعبين لأنها تساعد على تحقيق الإنجازات المطلوبة.
2. وضع نظام تغذية مناسب للرياضيين كل حسب إمكانياته وتخصصه للسيطرة على المتغيرات البايوكيميائية في الدم حتى يتمكنوا من مواصلة التدريب والتطور.

## The effect of training in the Percent of blood Urea in short, Middle and long distance runners D.Eftekhar Mutar

The of the training effect of various types of running on the percent f blood urea is one of important factors in the study of the level of physical and functional development. Also, to understand the Process of Organizing proper training programs for effect short, middle and long distance running.

Blood urea is an important indictor for the metabolish of proteins in the human body. This will benefit over coaches over coaches and players through their use of volid use of analysis which will benefit the development of their performance.

The goal of the research is to study the changes in the Gercentage of area in short, middle, and long distance runner's numbers numbering 10 runners. The researcher used an experimental design. The research findings were:

1. There is a positive significant effect of runs using various sours of energy on the percent of blood urea in players using high in ten city and extra load on the functional Performance of the Kidneys.
2. The group of long distance runners had higher percent of blood urea because such distance needs more endurance than others.

Recommendation were:-

1. To establish a relationship between training programs and laboratory test of players because it help them to achieve the required performance .
2. To establish system of nutrition for athletes each according to his abilities and specialty in order to control the biochemical changes in the blood to be able to continue training and development .

**1- التعريف بالبحث****1 – المقدمة وأهمية البحث**

تعد دراسة أثر التدريب لأنواع مختلفة من الركض على نسبة اليوريا بالدم من الأمور المهمة والضرورية للتعرف على مستوى التطور البدني والوظيفي وكذلك فهم عملية وضع البرامج التدريبية الملائمة لفعاليات الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة والتي لاقت الاهتمام الكبير من قبل الباحثين والمدرّبين في العالم حيث تستحوذ على العدد الأكبر من المداليات في الألعاب لكون جوائزها تتسم بالفردية إضافة لاستقطابها أعداد كبيرة من الرياضيين والجمهور نظراً لما تتمتع به من جمال المهارة والإثارة والتشويق. ولقد تم استخدام التحاليل المختبرية لمعرفة التغيرات بنسبة اليوريا في الدم (Blood Urea) لبعض راکضي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة نتيجة تأثير التمارين الرياضية ذات الجرعات التدريبية المختلفة عليهم. ولذا وجب التعرف على القوانين الفسلجية والكيميائية التي تحدث على أساسها التغيرات الوظيفية أثناء الفعاليات الرياضية والتي تساعد على تحسين استجابة الجسم عند التحكم فيها والعمل عليها.

ونظراً لخصوصية الركض بتنظيم إنتاج الطاقة المختلفة وما تتطلبه من تطوير للقدرات البدنية والوظيفية للاعبين من أجل تحقيق إنجازات متقدمة جاءت أهمية البحث في دراسة أثر الركض لنظم إنتاج الطاقة المختلفة في نسبة اليوريا في الدم وفق أسس علمية حديثة من أجل رفع مستوى اللاعبين للوصول بهم إلى تحقيق الإنجازات العالية ليصلوا إلى مستوى لاعبي الدول المتقدمة في هذا المضمار المهم والحيوي.

**2-1 مشكلة البحث**

تعد اليوريا مؤشراً مهماً للتمثيل الغذائي للبروتينات في جسم الإنسان ويكون ذلك عن طريق حساب كمية اليوريا وقيمتها في الدم باليوم الذي يعقب السباق أو التدريب وذلك لقياس بقايا التمثيل الغذائي الذي يدل على التعب والاستشفاء وإزالته، إلا إن بعض المدرّبين لم يعطوا الأهمية الكافية لهذا الجانب الحيوي والمؤثر عند وضع المناهج التدريبية التي تتأثر بنوع الجهد البدني المعطى لراکضي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والتي تحتاج إلى تغذية صحيحة لتوليد طاقة أوكسجينية وحسب نوع الشدة والحمل التدريبي لكل منها ومدى تأثير ذلك على نسبة اليوريا في الدم من أجل وضع مسار سليم وصحيح أمام مدرّبيننا ولاعبينا من خلال الاعتماد على النتائج العلمية الرصينة التي تفيدهم في تطوير إنجازهم.

**3-1 – أهداف البحث**

- 1- معرفة تأثير الأركاض بنظم الطاقة المختلفة في مستوى اليوريا بالدم عند اللاعبين.
- 2- معرفة الفروق في نسبة اليوريا بدم الراکضين حسب أنظمة الطاقة المستخدمة في كل من المتغيرات المبحوثة.

**4 – 1 – فروض البحث**

- 1- للأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة بأنظمة الطاقة المختلفة تأثير حقيقي في نسبة اليوريا بالدم لدى اللاعبين.
- 2- هناك فروق في نسبة اليوريا بالدم بين مجاميع عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

**5 – 1 – مجالات البحث**

- 5-1 – 1- المجال البشري: مجموعة من اللاعبين في ألعاب الساحة والميدان .
- 5 – 2 – 1 – المجال الزمني: الفترة من 6 / 10 / 2018 ولغاية 6 / 2 / 2019 .

1- 3- 5 المجال المكاني: ملاعب وساحات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة – المختبرات الالهية للفحص

## 2- الدراسات النظرية

إن الوصول إلى تحقيق مستويات رياضية عالية لا يتم بدون مدرب مختص وكفاءة متخصصة تهتم بالتدريب وإعداد الرياضيين للوصول إلى مراتب متقدمة في السباقات الرياضية. لهذا فإن نتائج التدريب الرياضي هو ظهور التغيرات في المستويات التدريبية تمثل الشيء المتكامل للصفات البدنية والفلسجية والميكانيكية الحيوية والصفات النفسية ومن الضروري جدا الاهتمام ومنذ البداية عند التدريب بضرورة توافق التدريب مع العمر والجنس وكذلك الاهتمام بالمدرّبين ومتابعة سلوكهم وتصرفهم خلال قيادتهم وتشجيعهم والاهتمام بهم لأن نجاح التدريب هو الوصول إلى الهدف المحدد. (د. محمود الربيعي -2000 – ص171).

بعد ان تفهم المدرب ان عملية التدريب هي في الاساس تدريب لنظم الطاقة بالجسم وتدريب لزيادة فاعلية التفاعلات الكيميائية المسؤولة عن تحويل الطاقة وزيادة سعتها باعتبارها هي اساس حركة الانسان واساس الانقباض العضلي الذي من خلاله تتم الحركة ويتم الاداء البدني، وبناء عليه فقد تطورت طرائق التدريب وحدثت ثورة فسيولوجية واصبح علم التدريب هو في الحقيقة علم فسيولوجيا الرياضة ، واصبحت طرائق التدريب تخضع وتسير في اطار تدريب نظم الطاقة.(ريسان وابو العلا،2016،ص165)

إن هدف التدريب الرياضي إحداث تكيفات بدنية ووظيفية بشكل منظم وتدرجي للوصول بالرياضي إلى اعلى مستوى يؤهله للاشتراك بالمنافسات ولهذا فإن العضلات تعد العامل الرئيسي في العمل الحركي العضلي والتي من الممكن ان يؤثر فيها التدريب حيث يحدث تضخم للعضلات العاملة خصوصا الألياف العضلية السريعة الانقباض، ونسبيا في الألياف البطيئة الانقباض.

وفي هذا النظام يحصل دائماً نقص في الأوكسجين وزيادة في حامض اللبنيك في الدم بسبب سيطرة النظام اللاهوائي، وتكون شدة الجهد هنا عالية إلا انه لا يمكن تجاهل العمل العضلي بعدم وجود الأوكسجين ( كقدرة لا هوائية ) حيث يشير ( p.100 – 1985 – Tharp ) إلا إن الاركاض السريعة (100-200م) تتطلب من الرياضي بذل أقصى قدرة لمدة قصيرة من الزمن مع عدم وجود الأوكسجين وذلك بالاعتماد على الطاقة اللاهوائية.

أما أركاض المسافات المتوسطة فإن المجهود الذي تقوم بها العضلات يختلف عن مجهود المسافات القصيرة إذ لا يحتاج لاعبي المسافات المتوسطة (800م-1500م) إلى أداء أعمال عضلية قوية وسريعة تستغرق اقل من دقيقتين إلى أربعة دقائق متواصلة (حسب طبيعة الفعالية ) ومثل هذا العمل العضلي يعتمد بطبيعته على إنتاج الطاقة اللاهوائية بقسمه الأكبر والقسم الآخر هوائياً، حيث يسلط اكبر متطلبات طاقته على النظام اللاكتيكي وعلى مواجهة التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة.

أما طبيعة نظام الطاقة في ركض المسافات الطويلة (5000م) القدرة الهوائية نتيجة استهلاك الأوكسجين والاستمرار في أداء العمل العضلي، أي يتحمل اللاعب استمرارية العمل لأطول مدة ممكنة وبمستوى مرتفع مع زيادة قدرته على إنتاج الطاقة في مستويات أعلى. ومثل هذا العمل يسلط اكبر متطلبات طاقته على النظام الهوائي لأعداد طوال فترة السباق ( احمد محمود – 1999 – ص19) .

وفي هذا المجال أكد ( هاشم عدنان الكيلاني -2000 – ص54) على إن الجسم في سباق الضاحية يحتاج في نقطة معينة إلى المحافظة على كمية ثابتة من الطاقة وبعد دقيقة يحتاج إلى استخدام طاقة أخرى اكبر.

وتؤدي عملية تحسين القدرة الهوائية للاعب المسافات الطويلة إلى زيادة حجم القلب وكذلك تحسين الممرات والطرق المستخدمة في تغذية العضلات ( الشعيرات الدموية ) ولهذا يمكن تقويم الطاقة الهوائية من خلال كمية دفع الدم في الدقيقة الواحدة، وأقصى سرعة لاستهلاك الأوكسجين ( الحد الأقصى والنسبي ) والنبض في الدقيقة الواحدة ( محمد عثمان – 1999 ص15 ).

وتتحكم القدرة الهوائية في الواحدة من الرياضات التي يتحدد فيها المستوى بالدرجة الأولى من خلال مستوى التحمل الهوائي بينما تتحكم القدرة اللاهوائية في المستوى في الألعاب الرياضية التي تتصف باستخدام الشدة العالية من خلال سرعة عالية في الأداء أو من خلال مقاومة عالية ( أبو العلا احمد عبد الفتاح – 1997 ص163 ).

وتعد اليوريا مؤشراً مهماً للتمثيل الغذائي للبروتينات في الجسم الإنسان إذ يكون ذلك عن طريق حساب كمية اليوريا وقيمتها في الدم في اليوم الذي يعقب السباق أو التدريب وذلك لقياس بقايا التمثيل الغذائي الذي يدل على التعب والاستشفاء وإزالة بقايا التمثيل الغذائي. إن التحليل الفوري ليوريا الدم يساعد في وضع الخطط التدريبية المستقبلية لاسيما لحجم وشدة التدريب إذ يكون تأثير اليوريا بالدم بالتدريب طويل الأمد أكثر من التدريبات الآنية والقصيرة (Adrian -1994 -p.117) كما إن قياس اليوريا بالدم يعكس لنا صورة عن التغيرات الكيميائية الحياتية لعمل الكلية ، ويبلغ المعدل الطبيعي لمؤشر يوريا الدم في الإنسان الطبيعي ما لا يزيد عن ( 40ملغم لكل 100ملم دم ) (W.LMore -1982.p.421)

ويبلغ الحمل الطبيعي اليومي للشخص البالغ بالنسبة ليوريا الدم ما يأخذه من بروتين يومياً مضروباً في (Ganong -1983-p.370) لذا فأن التعرف على التأثير الحاد والمزمن للتدريب والمنافسة في متغيرات دم الراكضين وخاصة نسبة اليوريا بدمهم سوف تساعد المدربين على فهم أسس تلك التغيرات وهذا سوف يدلهم على كيفية تطوير مناهج التدريب وإدخال التغيرات اللازمة عليها من أجل تطوير وتحسين مستوى الإنجاز لدى اللاعبين.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته

#### 3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي – المجاميع المتكافئة نظراً لملاءمته لهذا البحث، فالمناهج التجريبية تبحث في المشكلات والظواهر على أساس المنهج التجريبي أو منهج البحث العلمي القائم على الملاحظات والافتراضات والتجارب الدقيقة المضبوطة للتحقق من صحة الفروض (محمود الربيعي وآخرون-2018- ص30)

#### 3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من (10) عشرة راكضين متقدمين في الساحة والميدان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وممن يمارسون فعاليات ركض (100م و عددهم 3-1500م و عددهم 4 – 5000م و عددهم 3 ) وزعوا على ثلاث مجموعات وحسب نوع اللعبة. ومن أجل التعرف على مميزات أفراد العينة ومدى تمثيلهم مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد بعض المتغيرات بهم وكما هو معروض في جدول (1).



الفعالية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع
100م	3	30%	العمر	سنة	26.58	3.34
			العمر التدريبي	سنة	9	2.47
			الوزن	كغم	70.25	6.66
			الطول	سم	170.75	4.9
1500م	4	40%	العمر	سنة	25.13	3.54
			العمر التدريبي	سنة	10	2.51
			الوزن	كغم	67.80	4.51
			الطول	سم	170.90	4.01
5000م	3	30%	العمر	سنة	23.73	3.24
			العمر التدريبي	سنة	9	2.31
			الوزن	كغم	61.67	5.22
			الطول	سم	172.67	5.11

جدول (1)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث تبعاً لنوع الفعالية في بعض المتغيرات

### 3-3 أجهزة البحث

1. جهاز الحمام المائي (Water bath) لغرض حفظ عينات الدم أثناء العمل في المختبر.

2. ممرار لقياس درجة الحرارة.

3. سرنجات (نيدل) لسحب عينات الدم لحجم (10) مليلتر.

4. قناني لحفظ عينات الدم بحجم (10مليلتر).

5. صندوق تبريد لغرض نقل عينات الدم إلى المختبر (cold Box)

### 4-3 أدوات البحث

المصادر العربية والأجنبية والدراسات المختلفة المتعلقة بالبحث

المقابلات الشخصية.

التجربة الاستطلاعية.

الملاحظة والتجريب.

شريط قياس.

### 5-3 التجربة الاستطلاعية

لغرض ضبط المتغيرات للتجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/11/15 كان الغرض منها:

1. التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد في تطبيق الواجبات.

2. التعرف على زمن التجربة للاستفادة منها في التجربة الرئيسية.

3. التعرف على متطلبات إجراء التجربة الرئيسية من ناحية المواد المستخدمة وغيرها.



## 3-6 إجراءات البحث الميدانية

## 3-6-1 القياسات والاختبارات

1. القياسات الانثروبومترية (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي )

2. قياس بعض المتغيرات البيوكيميائية ( قياس تركيز اليوريا في الدم )

## 3-6-2 طريقة إجراء الاختبارات

قام فريق العمل المساعد بسحب عينات من الدم من أفراد العين بغية إجراء التحاليل عليها والتعرف على بعض متغيرات الدم البيو ميكانيكية ( تركيز اليوريا في الدم ) وتمت عملية سحب الدم بعد انقطاع اللاعب عن الطعام لمدة لا تقل عن ستة ساعات وكانت درجة حرارة المختبر ( 37 درجة سلييزية ).

## 3-7 التجربة الرئيسية

قام فريق العمل المساعد بسحب عينات من الدم من وضع الراحة أي قبل ستة دقائق من السباق ولجميع عينة البحث خلال أول يوم من فترة البطولة الرسمية الموافق 2018/11/18 وفي يوم 2018/11/20 تم سحب عينة أخرى من دم متسابق ركض 100 م بعد انتهاء السباق الرسمي لهم ، وسحب الدم لمتسابق 1500 م ، 5000 م يوم 2018/11/21 أيضاً وبعد الانتهاء من السباق مباشرة بعدها نقلت بحافضة خاصة إلى المختبر حيث تمت القياسات هناك لغاية 2018/12/3 وتم معالجتها إحصائياً ، كما ورد في الباب الرابع .

## 3-8 الوسائل الإحصائية

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$\text{الانحراف المعياري ع} = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - س) (س - س)}}{ن}}$$

مجموع تباين الانحرافات بين المجموعات

$$\text{تحليل التباين ( F- test )} = \frac{\text{مجموع تباين الانحرافات بين المجموعات}}{\text{مجموع تباين الانحرافات داخل المجموعات}}$$

ف 2

اختبار ( T- test ) للعينات المتناظرة T =

$$\frac{\text{مج ف 2} - \text{مج ( ف ) 2}}{2}$$

ن

$$\frac{\text{ن} - (\text{ن} - 1)}{2}$$

اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D )

$$L.S. D = t_{05} \times Sd$$

حيث أن  $t_{05}$  = الدرجة الجدولية ( القيمة الحرجة لاختبار F )

$$Sd = \sqrt{Msw \times \left( \frac{1}{N1} + \frac{1}{N2} + \frac{1}{N3} \right)}$$

حيث أن Msw بقيمة التباين خلال المجموعات

n1 = المجموعة الأولى ، n2 = المجموعة الثانية ، n3 = المجموعة الثالثة

#### 4- عرض ومناقشة النتائج

تعد اليوريا مؤشراً مهماً للتمثيل الغذائي للبروتينات في جسم الإنسان إذ يكون ذلك عن طريق حساب كمية اليوريا وقيمتها بالدم في اليوم الذي يعقب السباق أو التدريب وذلك لقياس بقايا التمثيل الغذائي الذي يعقب السباق أو التدريب وذلك لقياس بقايا التمثيل الغذائي الذي يدل على التعب والاستشفاء وإزالة بقايا التمثيل الغذائي .

وعند مناقشة نسبة اليوريا في الدم لدى المجاميع الثلاث ( للأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة ) وكما مبينة في جدول (2) نجد أن نسبتها تقع ضمن النسب الطبيعية عند الأصحاء والتي تصل ( 8-40 ملغم / 100 مليلتر في الدم ) . وبالرغم من أن النسبة تزداد أثناء التدريبات ذات الأمد الطويل وخاصة تدريبات المطاولة التي قد تؤدي إلى زيادة نسبية بالرغم من أنها ضمن النسبة الطبيعية، نتيجة زيادة الإجهاد على الكليتين بسبب طول أمد التغذية الدموية للكليتين. وهذا ما أكدته ( Meardle – 2000 – p.289 ) " بأن نسبة الدم الواصل إلى الكليتين وقت الراحة بحدود ( 22% ) من حجم الناتج القلبي بينما ينخفض هذا المقدار ( 1% ) خلال الجهد بسبب ذهاب النسبة الكبرى إلى العضلات وهذا مما يترك أثراً في حالة تكرار ذلك لفترات طويلة بالرغم من محدوديته.

نوع الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع+	س	
معنوية	4.352	5.00	1.154	30.666	2.516	25.666	م 1 ركض 100 م ( قصيرة )
معنوية	3.182	7.348	1.825	34.000	1.45	31.000	م 2 ركض 1500 م ( متوسطة )
معنوية	4.325	5.000	1.527	37.666	1.000	31.000	م 3 ركض 5000 م ( طويلة )

## جدول (2)

الاختبارات القبلية للمجاميع الثلاث في اختبار اليوريا وقيمة T ومستوى الدلالة وعند ملاحظة جدول (2) نجد بأنه قد حصلت زيادة في نسبة اليوريا بالدم عند الراكضين جميعهم بالاختبارات البعدية ففي المجموعة الأولى ( ركض 100 م ) نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ ( 25.666 ) بينما الاختبار البعدي وصل إلى ( 30.666 ) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 5.000 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ( 4.352 ) وبنسبة خطأ ( 0,05 ) ودرجة حرية (2) مما يدل على الفرق معنوي ويعزي الباحث هذه الزيادة التي حصلت إلى الشدة العالية والاجهاد وعلى العمل الوظيفي للكليتين .

أما المجموعة الثانية ( ركض 1500 م ) فإن نسبة اليوريا بالاختبار القبلي بلغت ( 31.000 ) أما البعدي فقد ارتفعت إلى ( 34.000 ) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 7.348 ) وهي أكبر من الجدولية البالغة ( 3.182 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (3) مما يعني بأن الفرق معنوي بين الاختبارين أيضاً. وهذا حصل نتيجة التعرق الحاصل في حالة الجهد الطويل والذي يؤدي إلى فقدان كمية من السوائل أو معه بعض مخلفات التمثيل الغذائي مما يزيد تراكيز بعض المواد في الدم بشكل مؤقت ونسبي.

أما المجموعة الثالثة ( ركض، 5000 م ) فإن نسبة اليوريا قد ارتفعت أيضاً في الاختبار البعدي حيث بلغت ( 37.666 ) في حين كانت ( 31.000 ) بالاختبار القبلي، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت ( 5.000 ) وهي أكبر من الجدولية أيضاً ( 4.352 ) وبهذا يكون الفرق معنوي أيضاً.

ويعزو الباحث هذا إلى إن ركض المسافات الطويلة تحتاج على جهد طويل والذي بدوره يؤدي إلى فقدان كمية من السوائل عن طريق التعرق مما يزيد من تركيز بعض المواد في الدم، إضافة إلى أن الدم الواصل إلى الكليتين أثناء الجهد يقل نتيجة ذهاب النسبة الكبرى إلى العضلات العاملة مما يؤثر في نسبة اليوريا بالدم، ولمعرفة الفروق بين المجموعات في الاختبارات البعدية لجأ الباحث إلى اختبار تحليل التباين وكما وردت نتائجه في جدول (3) .

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحرافات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	دلالة الفرق
بين المجموعات	66.667	2	33.33	10.938	4.74	معنوي
داخل المجموعات	21.333	7	3.048			
المجموع	88.000	9	36.381			

جدول (3)

يبين نتائج التباين للمجاميع الثلاث في الاختبار البعدي لاختبار اليوريا وعند التدقيق في جدول (3) نجد بأن قيمة F المحسوبة قد بلغت (10.938) وهي أكبر من قيمة F الجدولية البالغة (4.74) وبنسبة خطأ (0.05) وبدرجتي حرية (2,7) وهذا مما يدل على أن الفروق بين متوسطات المجموعات معنوية . ولمعرفة أي من المجموعات ذات أقل فرق معنوي ولصالح أي مجموعة لجأ الباحث لاستخدام L.S.D) وقد وضعت نتائجه بجدول (4) .

مقارنة مجاميع البحث	فرق الأوساط الحسابية	نتائج الفروق	L.S.D	الدلالة
م1 - م2 100 م - 1500 م	30.666 - 34.000	3.334	3.949	غير معنوية
م1 - م3 100 م - 5000 م	30.666 - 37.666	7		معنوية لصالح المجموعة الثالثة
م2 - م3 1500 م - 5000 م	34.000 - 37.666	3.666		غير معنوية

جدول (4)

يبين أقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية وقيمة L.S.D للمجاميع الثلاث لقياس نسبة اليوريا بالدم

يتبين لنا من جدول (4) بأن فرق الأوساط بين المجموعة الأولى والثانية بلغ (3.334) وهي أصغر من قيمة L.S.D والبالغة (3.949) وهذا يدل على أن الفرق غير معنوي . أما فروق الأوساط الحسابية بين المجموعة الأولى والثالثة فقد بلغت (7) وهي أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3.949) وهذا مما أعطى فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة الثالثة بينما نجد بأن نوع الدلالة بين المجموعة الثانية والثالثة غير معنوية أيضاً وذلك لأن فرق الأوساط الحسابية والبالغ (3.666) هو أقل من قيمة (L.S.D) البالغة (3.949) .

وهذا يعني بأن أكثر المجاميع تأثراً في ارتفاع نسبة اليوريا بالدم هي المجموعة الثالثة (ركض 5000 م) مما يؤكد بأن التدريبات ذات الأمد الطويل ( وخاصة تدريبات المطولة ) والتي يحتاجها راكضي (5000 م) تؤدي إلى زيادة بنسبة اليوريا بالدم نتيجة الجهد على الكليتين بسبب طول أمد التغذية الدموية . أما حصول زيادة نسبية بمستوى المجموعة الثانية

والأولى فكان ذهاب النسبة الكبرى من حجم الناتج القلبي إلى العضلات مما يقلل من نسبة الدم الواصل إلى الكليتين وبالتالي زيادة نسبة اليوريا وهذا يترك أثراً إذا ما استمر لفترات طويلة بالرغم من محدوديته عند الراكضين ، إذ يكون تأثير اليوريا بالدم بالتدريب طويل الأمد أكثر من التدريبات الآنية والقصيرة .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات

- 1- وجود تأثير ذا دلالة معنوية للأركاض بنظم الطاقة المختلفة في زيادة نسبة اليوريا في الدم وللمجاميع الثلاث .
- 2- ظهور فروق في نسبة اليوريا بالدم بين مجاميع عينة البحث وحسب الشدة العالية والإجهاد في العمل الوظيفي للكليتين .
- 3- أن التعرق الحاصل نتيجة الجهد الطويل يؤدي إلى فقدان كمية من السوائل والتي بدورها تؤدي إلى زيادة نسبة اليوريا نتيجة زيادة في تراكيز بعض المواد بالدم .
- 4- إن مجموعة الأركاض الطويلة ( 5000 م ) كانت أكثر تأثراً في ارتفاع نسبة اليوريا بالدم لكونها تحتاج إلى تدريبات طويلة الأمد أكثر من التدريبات الآنية والقصيرة .

### 5- 2 التوصيات

- 1- إجراء فحوصات مختبرية للمتغيرات البيوكيميائية في الدم لكل الرياضيين وخاصة نسبة اليوريا لأنها تعطي فوائد عند وضع المناهج التدريبية .
- 2- إيجاد علاقة وثيقة بين مفردات المناهج التدريبية والفحوصات المختبرية من خلال إجراء فحوصات دورية للرياضيين لكي تساعد على تحقيق الإنجازات العالية المطلوبة .
- 3- إنشاء مختبرات مركزية في جميع الجهات ذات العلاقة بالفعاليات الرياضية المختلفة وتوفير المستلزمات الضرورية لها وإعداد الكوادر الكافية من أجل تشخيص الجوانب المهمة التي تساعد المدربين واللاعبين على تحقيق ما يصبون إليه من تطور في مجال عملهم .
- 4- وضع نظام تغذية مناسب للرياضيين كل حسب امكاناته وتخصصه للسيطرة على المتغيرات البيوكيميائية في الدم حتى يتمكنوا من مواصلة التدريب والتطور لما لها من علاقة وثيقة بانجازاتهم .

## المصادر

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح – التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية – القاهرة – دار الفكر العربي – 1997 .
- 2- أحمد محمود الخام – التطبيقات العلمية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظم إنتاج الطاقة – القاهرة : مدجلة ألعاب القوى ، العدد ، 26 ، 1999 .
- 3- ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح – التدريب الرياضي- مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 2016.
- 4- محمود داود الربيعي وآخرون – نظريات وطرائق التربية الرياضية – وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – مديرية دار الكتب للطباعة والنشر – بغداد – 2000 .
- 5- محمود داود الربيعي وآخرون- اسس البحث العلمي- دار صفاء للنشر والتوزيع – عمان- 2018
- 6- محمد عثمان – التحمل ( نشرة ألعاب القوى ) القاهرة – العدد 24 ، 2000 .
- 7- هاشم عدنان الكيلاني – الأسس الفسيولوجية في التدريبات الرياضية - الكويت – مطبعة فلاح للنشر والتوزيع – 2000 .

- 8- Adrin E, brisk walking and serum lipid and Lipeprortion variables in pleriously women , sports Med. , 28 (4)1994 .
- 9- Ganog . W.F.Riview of Medical physiology U.S.A.1993.
- 10- Meardly W.D.and others :Essuntial of Exercise physiology,
- 11- Tharp.G.D.( Let Al) . Measurement of An Aerobic power or Capacity in Elite young track Athletes Vsing the wing ate test . J sport . meot and physical fitness , 24 , 1985 .
- 12- W.L. more H. J. Training and sport and Activity the physiological Bas, Of conditioning process. 2ed Allyon and Bacon . Mc London 1982.

## تصميم جهاز مساعد وفقاً لنموذج وتلي وتأثيره في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في

## الجمناستك الفني للنساء

أ.د. سوزان سليم داود

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[svsdi2006@gmail.com](mailto:svsdi2006@gmail.com)[suzan.salim@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:suzan.salim@cope.uobaghdad.edu.iq)

هدفت الدراسة إلى تصميم جهاز مساعد يستخدم في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية ، فضلاً عن التعرف إلى تأثير استخدام الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني ، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على أفضل مجموعة بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات (قيد الدراسة) ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد للعام الدراسي 2018 – 2019 موزعات على ثلاث شعب ، وعن طريق القرعة تم تحديد شعبة الثاني ح لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة الثاني ي لتمثل المجموعة الضابطة ، وعن طريق القرعة تم تحديد 10 طالبات من كل شعبة لتمثل عينة البحث ، استخدمت المجموعة التجريبية الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي في تعلم المهارات قيد البحث ، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت الأسلوب التقليدي المتبع في درس مادة الجمناستك الفني وبعد إجراء الاختبارات القبليّة تم تنفيذ التجربة ثم لمدة 10 أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع ، مدة الوحدة التعليمية 30 دقيقة وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة تم إجراء الاختبارات البعديّة وتم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة نتائج البحث ، وقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أسهم الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي في تسريع عملية التعلم ؛ لأنه عمل على تصحيح المسارات الحركية للأداء بشكل صحيح وفعال وجاء متناغم مع إمكانيات الطالبات إذ استثمر جوانب تركيزهن في الأداء.

**الكلمات المفتاحية:** التعلم الحركي ، بساط الحركات الأرضية ، الجمناستك الفني للنساء ، نموذج وتلي



## Designing an auxiliary device according to Witly style and effect in learning some of the skills of the exercises movement in the artistic gymnastics of women

**Prof .Doctor. Suzan Salim Dawood**

University Of Baghdad – Collage Of Physical Education And Sports Sciences

**Abstract** The aims of study was design an auxiliary device that is used to learn some of the skills of the floor exercise , as well as to recognize the effect of using the device designed according to Witly style in learning some of the skills Floor exercises in the artistic gymnastics of the students of the second stage in the collage of Physical Education and Sports sciences, and the study aimed to identify the best group between the two groups of research in learning some skills (under study), the researcher used the experimental curriculum, and the sample included the research students The second phase of the collage of Physical Education and Sports Sciences/University of Baghdad for the academic ( 2018 – 2019 )distributors on three divisions, and by lottery Division II was identified to represent the experimental group and Division II to represent the group of officers, and by drawing lots 10 female students were identified from each division to represent The search, the experimental group used the device designed according to Witly style in the learning of the skills in question, while the control group used the traditional method in the study of the art gymnastics and after the conduct of the tribal tests the experiment was performed and then for 10 weeks with the reality of a teaching unit One per week, the duration of the educational unit is 30 minutes after completion of the experiment the following tests were carried out and the statistical package of social sciences SPSS was used to address the results of the research, and a set of conclusions were reached, the most important of which is the shares of the device designed according to Witly style in Accelerating the learning process, because it has worked correctly and effectively to correct the kinetic pathways of performance and has been consistent with the potential of female students as they invest their focus in performance.

**Keywords:** Keywords:Motor Learning , Floor Exercise , Women's Artistic Gymnastics ,Witly Style

## المقدمة

يشهد الانسان في عالمنا المعاصر اليوم تطورات هائلة في شتى مجالات الحياة ، الامر الذي انعكس على ما تقدمه المؤسسة التعليمية من طرائق ووسائل تعليمية مختلفة ؛ لمساعدة المتعلمين في تلبية حاجاتهم وطموحاتهم ، ويعد هذا التطور انعكاساً للانفجار المعرفي في شتى العلوم والتقنية الحديثة حتى أصبح الحكم على مدى تقدم الأمم ورفقيها يتم وفقاً للأساليب العلمية الحديثة المتبعة .

وقد احدث التطور العلمي والتقني العديد من الأجهزة والأدوات المساعدة التي يمكن استخدامها في العملية التعليمية ، إذ يمكن ان تؤدي هذه الأجهزة دوراً كبيراً في توصيل المعلومات الى المتعلمين وجعل عملية التعلم أكثر تأثيراً وفاعلية ونتيجة للدور المؤثر الذي تؤديه الأجهزة المساعدة فلا يمكن عدها ثانوية في العملية التعليمية بل أصبحت من الضروريات للمتعلمين من اجل تحسين مستواهم في تعلم المهارات .

وعلى الرغم من الطرائق المتبعة في تدريس مختلف العلوم ومنها المجال الرياضي والتي تعتمد في الاغلب على الأسلوب التقليدي ، إلا ان التربويون المختصون كثفوا جهودهم في مجال التدريس والتعليم واتجهوا الى الاستفادة من النماذج التعليمية والتدريسية المعاصرة المبنية على نظريات التعلم ، وقد ظهرت في السنوات الأخيرة عدد من هذه النماذج والطرائق المستخدمة في العملية التعليمية . ومن هذه النماذج المعتمدة على النظرية البنائية هو نموذج وتلي الذي يعد ترجمة لأفكار البنائيين ، إذ بدأ الاهتمام بهذا النموذج منذ تسعينات القرن الماضي ويطلق على هذا النموذج في بعض الادبيات نموذج التعلم المتمركز حول المشكلة .

وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب المهمة و الحيوية ، وان التقدم في هذه اللعبة يتطلب من المتعلمين اتقان تعلم مهاراتها للوصول الى مستوى افضل في التعلم وذلك من خلال استخدام أجهزة وأدوات مساعدة واستخدام طرائق وأساليب ونماذج تعليمية متنوعة قد تعلم على تعلمهم بشكل افضل .

لذلك ارتأت الباحثة الخوض في موضوع له تأثير في تعلم بعض المهارات في الجمناستك الفني من خلال تصميم جهاز مساعد يعمل على تسهيل أداء المهارات ويبسطها من خلال التعرف على المسار الحركي الصحيح لكل مهارة باستخدام نموذج تعليمي يهتم بتقديم المحتوى على شكل مشكلة تعلم على اكساب المتعلم الثقة بالنفس من خلال التفكير والنقاش وهذه يؤدي بالنتيجة الى التغلب على الصعوبات التي قد تواجه المتعلمين اثناء التعلم .

وهنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة متواضعة في التسريع من عملية تعلم الطالبات وتحسين مستوى أدائهم وتذليل الصعوبات التي تواجههم اثناء عملية التعلم من خلال تصميم جهاز مساعد وفقاً لنموذج تعليمي وهو نموذج وتلي والاذان قد يكون لهما تأثير إيجابي في التعلم .ويمكن تعريف نموذج وتلي على انه نموذج تعليمي قائم على النظرية البنائية ، يتكون من ثلاث عناصر وهي المهام والمجموعات المتعلمة والمشاركة (شيرين صلاح عبد الحكيم، 2005، صفحة 137).

أما مشكلة البحث فقد تبين من خلال عمل الباحثة كتدريسية لمادة الجمناستك الفني للنساء ان هناك صعوبة في تعلم مهارات الجمناستك الفني بشكل عام وذلك بسبب قلة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لعملية التعلم والتي تسهم برسم المسارات الحركية بشكل صحيح ، فضلاً عن قلة استخدام النماذج التعليمية فما زالت الأساليب المستخدمة في التعليم تعتمد على الالقاء والشرح والعرض والتلقين من جانب المتعلم دون استخدام للنماذج التعليمية ، وفي ضوء ما تقدم ترى الباحثة الحاجة الى تصميم أجهزة مساعدة وفقاً لتجريب نماذج وطرائق حديثة في التعلم كمحاولة للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجه المتعلمات في تعلم مهارات الجمناستك الفني .

وقد هدف البحث الى ثلاث اهداف وهي: تصميم جهاز مساعد لتعليم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على تأثير استخدام هذا الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي في تعلم تلك المهارات ، وكذلك هدف الى التعرف على افضل مجموعة بين مجموعتي البحث في تعلم المهارات قيد البحث.

وقد افترضت الباحثة فرضان وهما: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التعلم للمهارات قيد البحث ، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث.

### إجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ؛ لملائمته لطبيعة المشكلة وتم تحديد مجتمع البحث عمدياً وهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد للعام الدراسي 2018-2019 وعددهن الكلي (98) طالبة موزعات على ثلاث شعب ؛ وذلك لكون هذه المرحلة تأخذ مادة الجمناستك لأول مرة ، وعن طريق القرعة تم تحديد شعبة الثاني (ح) لتمثل المجموعة التجريبية ، وشعبة الثاني (ي) لتمثل المجموعة الضابطة ، وقد تم استبعاد الطالبات الراسبات والمؤجلات والغير ملتزمات بالدوام ، وبعدها عن طريق القرعة تم تحديد (10) طالبات من كل شعبة لتمثل عينة البحث ، ليصبح عدد افراد العينة (20) طالبة وبذلك شكلت نسبة عينة البحث (20.408 %) من مجموع مجتمع الأصل. لم يتم اجراء عملية التجانس كون العينة خام وليس لها خبرة في مجال الجمناستك ومن مرحلة دراسية واحدة ومن الجنس نفسه ، وتم الاكتفاء باجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية للمهارات قيد الدراسة.

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		فرق المتوسط	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة T المحتسبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الدرجة الامامية المكورة فتحاً	التجريبية	2.900	0.876	0.400	0.3055	1.309	0.207	عشوائي
	الضابطة	2.500	0.408					
مهارة الغطس	التجريبية	2.100	0.937	0.300	0.415	0.723	0.479	عشوائي
	الضابطة	1.800	0.919					
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	1.200	0.422	0.400	0.2236	1.789	0.090	عشوائي
	الضابطة	1.600	0.565					

جدول 1 : يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية للمهارات قيد الدراسة

\* غير معنوي  $0.05 \leq$  امام درجة حرية (18)

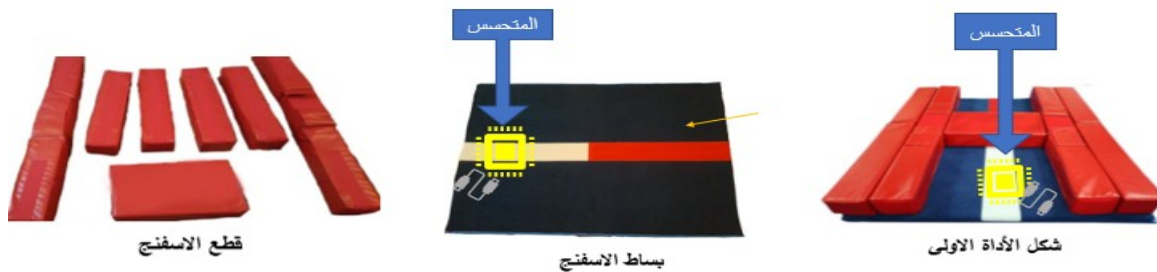
من خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح بان قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) اكبر من مستوى الدلالة 0.05 % مما يدل على ان الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يؤكد تكافؤها.

### الجهاز المساعد المصمم

يتكون الجهاز من مجموعة من القطع الاسفنجية المغلفة بالجلد بلون احمر على شكل مستطيل يمكن ربط هذه القطع مع بعضها لتتناسب نوع المهارة المطلوب أدائها ومزود بمتحسسات كهربائية صوتية وضوئية ، ويتكون الجهاز المساعد المقترح من:

أولاً: قاعدة اسفنجية بلون أزرق بأبعاد  $1.22 \times 0.91$  متر ، وسمك 10.16 سم ، اذ تكون سميكة كي تمنع الإصابات عند السقوط وهذه القاعدة تكون مزودة بمتحسسات صوتية تزود الطالبة بتغذية راجعة وذلك باظهار صوت وضوء عند وضع اليدين بصورة صحيحة عليها ، وهذه القاعدة تكون مغلقة من الأعلى بكاريت يمنع الانزلاق عند الأداء ، ويوجد خط مستقيم عند منتصف القاعدة بعرض 7.62 سم يقسم القاعدة الى قسمين بلونين مغايرين تساعد الطالبة على تحديد مساحة البدء والتي تكون بلون ابيض ومكان وضع اليدين والتي تكون باللون الأحمر والتي يكون المتحسسات الكهربائية والضوئية تحتها .

ثانياً : القطع الاسفنجية والتي تتكون من (5) قطع مستطيلة الشكل بأبعاد  $25.4 \times 38.9$  سم يمكن التحكم بترتيبها اذ تحتوي على لاصق فليكور هذه القطع تتميز بالمرونة إذ يمكن ان تميل اثناء السقوط عليها وهي بذلك توفر عنصر الأمان وتقلل من خطر الإصابة. كما موضح في الصورة (1)



الصورة (1) الجهاز المقترح

### كفاية الجهاز المساعد المصمم

لغرض التأكد من صلاحية الجهاز المصمم تم عرضه على مجموعة من الخبراء\* في مجال الجمناستك الفني وكانت نسبة الاتفاق بين الخبراء على صلاحية الجهاز بنسبة (100)% .

### التجربة الاستطلاعية

لغرض التعرف على صلاحية الجهاز المصمم تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث ، وذلك بتاريخ 2018/10/15 وكان الغرض منها التعرف على السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة اثناء اجراء التجربة وبعد التأكد من صلاحية الجهاز المصمم ، تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2018/10/16 على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسية مكونة من (5) طالبات ، وكان الغرض منها الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ

\* الخبراء هن :

- أ.د غادة مؤيد
- أ.د خلود لايد عبد الكريم
- أ.م.د وسن سعيد
- أ.م.د بان عدنان
- م.د زينة خالد

التجربة الرئيسية ، وتعريف فريق العمل المساعد بالأمر الواجب القيام بها والتعرف على مدى ملائمة وقت الوحدة التعليمية لأفراد العينة ، فضلاً عن الوقت الذي تستغرقه الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد الدراسة .

### إجراءات البحث الميدانية

#### الاختبار القبلي

تم إعطاء وحدة تعريفية واحدة لجميع أفراد العينة ؛ لتعريف الطالبات بالمهارات قيد الدراسة ، وكانت بتاريخ 2018/10/22 ، بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/11/5 ، وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها ؛ لغرض تحقيق الظروف نفسها خلال إجراء الاختبارات البعدية.

#### التجربة الرئيسية

بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/11/12 ولغاية 2019/1/21 لمدة عشرة أيام بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وقد تم تنفيذ التجربة في القسم الرئيس من ومدته (30) دقيقة وهو الوقت المخصص لبساط الحركات الأرضية ، ولم تتدخل الباحثة بالقسم التحضيري والقسم الختامي ، وتوزعت المهارات قيد الدراسة على الأسابيع العشرة بالتساوي واشتملت القسم الرئيس على الجانب التعليمي ومدته (10) دقائق تقوم مدرسة المادة بشرح المهارة وعرضها واختيار نموذج بعرض المهارة فضلاً عن عرض المهارة باستخدام الجهاز المساعد ، اما الجانب التطبيقي ومدته (20) دقيقة ، فتقوم الطالبات بأداء المهارة باستخدام نموذج وتلي والذي يتم عن طريق ثلاث مراحل ، وكل مرحلة محددة بفترة زمنية ، وقد طبقت مراحل هذا النموذج بالتدرج بما يتناسب مع قدرات الطالبات وكما يأتي :

1. المشكلات (المهام) : مدته (6) دقائق ، بعد شرح المهارة وعرضها على الجهاز المصمم تقوم المدرسة بطرح مجموعة من الأسئلة الخاصة بكل مهارة على الطالبات ومن خلال المناقشة والحوار تتوصل الطالبات الى الإجابة الصحيحة وتقوم المدرسة بإعطاء تغذية راجعة للطالبات لغرض تصحيح الإجابات الخاطئة .

2. المجموعات المتعاونة : ومدته (7) دقائق توزع فيه الطالبات على مجاميع كل مجموعة من (3-4) طالبات اثناء الأداء ستتولد لدى الطالبات مجموعة من الأسئلة ستحاول فيما بينها الطالبات التوصل الى الإجابة الصحيحة من خلال التجربة .

3. المشاركة : وهي المرحلة الأخيرة يتم فيها عرض الأداء من قبل الطالبات امام مدرسة المادة لتحديد افضل المجاميع في الأداء ومدته (7) دقائق وكل تلك المراحل كانت باستخدام الجهاز المصمم.

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تعلمت المهارات باستخدام الأسلوب التقليدي المتبع وهو الأسلوب الامري وبنفس وقت الجزء الرئيس (30) دقيقة (10) دقائق للجانب التعليمي و(20) دقيقة للجانب التطبيقي.

## الاختبار البعدي

أجريت الاختبارات البعدي بتاريخ 2019/1/28 للمهارات قيد الدراسة ، بنفس فريق العمل المساعد ومكان الاختبار وظروف الاختبار القبلي ؛ للحصول على ادق النتائج قدر الإمكان.

### تقييم الأداء المهاري

قيم الأداء المهاري من (10) درجات لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة واعطيت محاولتين لكل طالبة ، تم احتساب المحاولة الأفضل وقام بتقويم المهارات أربع خبيرات في مجال الجمناستك الفني \* ، وتم حذف اعلى واقل درجة وجمع الدرجتين الباقيتين ثم تقسيمها على (2) لاستخراج الدرجة النهائية.

### الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث والتي شملت الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري (t.test) للعينات المتناظرة واختبار (T.test) للعينات الغير متناظرة.

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث

الجدول (2) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي

المهارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	T قيمة المحسوبة	الدالة الإحصائية	الدالة الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الدرجة الامامية المكورة فتحاً	التجريبية	2.900	0.876	7.750	0.589	4.850	0.3253	14.908	0.000	معنو ي
	الضابطة	2.500	0.408	6.350	0.669	3.850	0.2794	13.780	0.000	معنو ي
مهارة الغطس	التجريبية	2.100	0.937	7.450	0.599	5.350	0.3578	14.950	0.000	معنو ي
	الضابطة	1.800	0.919	5.450	0.550	3.650	0.3078	11.860	0.000	معنو ي
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	1.200	0.422	7.350	0.590	6.150	1.500	41.000	0.000	معنو ي
	الضابطة	1.600	0.565	5.750	0.589	4.150	0.3253	12.757	0.000	معنو ي

معنوي > (0.05) امام درجة حرية (9)

من خلال الجدول (2) يظهر ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة ، اذ ان قيمة الدلالة الإحصائية (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي والأسلوب التقليدي قد اثر بشكل إيجابي في تعلم المهارات قيد الدراسة ، ولأجل التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات غير المتناظرة ، وكما موضح في الجدول (3).

\* الخبيرات هن :

- أ.د غادة مؤيد
- أ.د خلود لايد
- أ.د وسن سعيد
- أ.م.د بان عدنان



الجدول (3) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحتسبة	الدالة الإحصائية	الدالة الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الدرجة الامامية المكونة فتحاً	التجريبية	7.750	0.589	1.400	0.2819	4.967	0.000	معنوي
	الضابطة	6.350	0.669					
مهارة الغطس	التجريبية	7.450	0.599	2.000	0.2571	7.778	0.000	معنوي
	الضابطة	5.450	0.550					
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	7.350	0.590	1.600	0.2614	6.121	0.000	معنوي
	الضابطة	5.750	0.589					

معنوي > (0.05) امام درجة حرية (18)

مناقشة النتائج

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (2) و (3) يتوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ، وهذا يدل على تعلم مجموعتي البحث للمهارات قيد الدراسة ويؤكد على الدور الإيجابي والمؤثر للجهاز للجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي والأسلوب التقليدي المتبع . اما بالنسبة لسبب تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي فتعزو الباحثة السبب وراء ذلك على التأثير والفاعلية الإيجابية للجهاز المصمم والذي عمل على ابراز التفاصيل الدقيقة للمهارات قيد الدراسة والذي ساعد للطلابات على معرفة نقاط الضعف والقوة ومحاولة معالجة الأخطاء وتصحيحها ، وهذا ما يؤكد عليه (وسام صلاح، 2015، صفحة 26) بأن تعلم المهارات يكون غير ذي معنى عن استثناء التصور الحركي . كما ان الجهاز المساعد اعطى فرصة في تحديد مسار الحركة ومد مفاصل الجسم ، وذلك من خلال الخط التوضيحي المرسوم في وسط البساط ، والذي أدى الى تقليل خطأ انحراف الجسم على الجانبين وسمح للطلابات بالاحساس بالمهارة والتحكم ببعضلات الجسم وادراك وضعية الجسم من خلال الضوء والصوت الذي يصدر من البساط اثناء الأداء الصحيح والذي قام بدور المدرسة في إعطاء التغذية الراجعة الانية اثناء الأداء ، "إذ ينبغي ان يكون وضع الجسم اثناء أداء المهارة وذلك للمحافظة على اتزان الجسم " . (ابتهال رياض عمران، 2018، صفحة 103).

كما إن استخدام الأجهزة المساعدة ، تعد أساساً لنموذج التعلم والتدريب الجيد والذي يتم عن طريقها إزالة عبء كبير من التعلم (Usha Goswami, 2014, p. 4) . كما ان استخدام نموذج وتلي أدى الى انشغال الطالبات بأداء المهام الموكلة إليهن والمشاركة الإيجابية بين المجاميع والذي أدى الى جعل ادائهن يتميز بالدقة والموضوعية كما ان هذا النموذج ساعد الطالبات على التعلم الذاتي وزيادة ثقتهن بانفسهن ومن ثم النجاح بأداء المهارات والذي أدى على تشجيع الطالبات على الأداء مقارنةً بالمجموعة الضابطة . (اكرامي محمد مرسل ، 2004، صفحة 47). كما ان استخدام نموذج وتلي زاد من دافعية الطالبات الذاتية اثناء أداء المهارات وذلك لما يتميز به هذا النموذج من اثارة المتعة وإحساس الطالبات بان المشكلة التي يتعاملون معها هي مشكلتهم مما شجعهم على النهوض بمستوى إذ تتطلب المشكلة من الطالبة جهد اكبر في



معالجة المشكلة أكثر مما تتطلبه في الحفظ والتلقين ، إذ تتطلب التفكير العميق من أجل الوصول على أفضل الطرق في حل المشكلات وهي تعلم المهارات. (صالح محمد حسن ابو جادو و محمد بكر نوفل ، 2007 ، الصفحات 294-295) . اما عن سبب التقدم الملحوظ للمجموعة الضابطة في تعلم المهارات قيد الدراسة فكان بسبب الدور الكبير الذي تؤديه مدرسة المادة في كيفية إعطاء المعلومات على الأداء فضلاً عن الممارسة الفعلية للطلابات خلال الدرس مما أدى الى الدور والتأثير الكبير في تعلم المجموعة الضابطة .

#### الخاتمة

ساهم كل من الجهاز المصمم وفقاً لنموذج وتلي والأسلوب التقليدي في رفعه مستوى أداء الطالبات للمهارات قيد الدراسة. وتؤكد من خلال البحث فاعلية الجهاز المصمم في تعلم المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال تصحيح المسار الحركي للمهارات وإعطاء التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء. كما ساهم نموذج وتلي في إثارة دافعية الطالبات نحو التعلم وذلك عن طريق طرح المهارات بصورة مهام ومشكلات مما شجعهن على الاعتماد على أنفسهن في مواجهة صعوبات التعلم. وتوصي الباحثة بضرورة التأكيد على استخدام الأجهزة المساعدة المصممة من قبل الباحثة لما لها من دور إيجابي ومؤثر في تعلم المهارات قيد الدراسة. وتوصي أيضاً بضرورة تشجيع المدرسات الطالبات على الاعتماد على أنفسهن في حل المشكلات والمهام الخاصة بالتعلم مما يساعد في تعزيز وزيادة وعي الطالبات لأهمية تعلم المهارات. كما تقترح الباحثة اجراء دراسات مشابهة على عينة الطلاب او اللاعبين ولمهارات أخرى في رياضة الجمناستك او رياضات أخرى.

#### المصادر الأجنبية والعربية

- ✚ Usha Goswami .(2014) .cognitive development the cearning brain .ediliom (conteant technologies ) .
- ✚ ابتهاج رياض عمران. (2018). تأثير وسائل (تعليمية - وقائية) وفقاً للتحليل التشريحي في أهم المتغيرات الحركية الكينماتيكية واداء مهارتي الوقوف على اليدين وقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك ، رسالة ماجستير. الكوفة: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ✚ اكرامي محمد مرسل . (2004). فاعلية استخدام نموذج وتيلي للتعلم البنائي في تنمية الاستدلال لدى تلاميذ الصف الخامس الادبي ، رسالة ماجستير. الاسكندرية: كلية التربية ، جامعة الاسكندرية.
- ✚ شيرين صلاح عبد الحكيم. (2005). فاعلية استخدام نموذج وتيلي للتعلم البنائي في تنمية التحصيل والتفكير الرياضي لدى طلاب الصف الاول الثانوي في مادة الرياضيات. (الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، المحرر) مجلة تربويات الرياضيات، المجلد الثامن، 137.
- ✚ صالح محمد حسن ابو جادو و محمد بكر نوفل . (2007). تعليم التفكير النظرية والتطبيق . عمان : دار المسيرة للنشر.
- ✚ وسام صلاح. (2015). التعلم المتناغم مع الدماغ تطبيقات لبحاث الدماغ في التعلم. بيروت: دار الكتب العلمية.

## أثر استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم الالكترونية في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.م. د. أياد صالح سلمان الكبيسي

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ayadsalehsalman@gmail.com](mailto:ayadsalehsalman@gmail.com)  
[ayad.hameed@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:ayad.hameed@cope.uobaghdad.edu.iq)

هدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام أسلوب خرائط المفاهيم الالكترونية في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لطالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، فضلاً عن التعرف على افضل مجموعة بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، الصف الثالث ، وقد تم اختيار (10) طالبات لكل مجموعة من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وبشكل عشوائي عن طريق القرعة وبعد انتهاء فترة تنفيذ التجربة التي استمرت لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وتم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث والتي شملت الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T.test للعينات المترابطة والغير مترابطة وقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها ان لاستخدام خرائط المفاهيم الالكترونية والأسلوب التقليدي اثر إيجابي في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني ، إلا إنَّ هذا الأثر قد تباين بين مجموعتي البحث ، إذ تفوق أسلوب خرائط المفاهيم الالكترونية على الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات قيد الدراسة .

**الكلمات المفتاحية :** التعلم الحركي ، استراتيجية خرائط المفاهيم الإلكترونية ، بساط الحركات الارضية ، الجمناستك الفني.

## **Impact of The Use of Electronic Concept Mapping Strategy in Learning and Retaining Some of The Skills of The Ground-Moving Carpet in Women's Artistic Gymnastics**

Prof. Assist Dr.Ayad Saleh Salman Al- Kubice

University Of Baghdad /Collage Of Physical Education And Sports Sciences

[ayadsalehsalman@gmail.com](mailto:ayadsalehsalman@gmail.com)  
[ayad.hameed@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:ayad.hameed@cope.uobaghdad.edu.iq)

### **Abstract**

The study aimed to identify the use of the electronic concept maps method in learning some of the skills of the floor exercises in the artistic gymnastics for third graders ,as well as to identify the best group between the two research groups (experimental And the officer to learn and retain some of the skills of the floor exercises in the artistic gymnastics of the research subject , and the experimental method was used and included the sample research on students of the collage of Physical Education and Sports Sciences/University of Baghdad, third grade, and has selected (10) Students for each group of The experimental and controlling groups randomly by lottery and after the completion of the period of implementation of the experiment which lasted for 8 weeks and the reality of two educational units per week and the statistical package of social Sciences (SPSS) was used to address the results of the research, which included mean and Standard deviation and t.test for interrelated and unrelated samples a set of conclusions was reached, the most important of which was that the use of electronic concept maps and the traditional method had a positive effect on learning and retaining some of the skills of the floor exercises in the artistic gymnastics, but that effect two sets of research have varied, as the style of electronic concept maps exceeds the traditional method of learning skills under study .

**Keywords:** Motor Learning, Electronic Concept Maps Strategy, Floor Exercises, Artistic Gymnastics.

## المقدمة

لاشك ان العملية التعليمية هي من أهم المجالات التي لاقت اهتماماً كبيراً لمواجهة التطورات ومواكبة العصر، وتعد العملية التعليمية من العمليات الأساسية والمهمة التي يتم عن طريقها توصيل المعلومة الصحيحة الى المتعلم بطريقة تساعد على زيادة رغبته في الحصول على المعلومة.

وبناءً على المتطلبات والتحديات التي يشهدها العالم في مجالاته كافة ومنها مجال التعلم يتم التساؤل عن كيفية مواكبة هذا التطور وفق الإمكانيات المتاحة ، وكون العقل البشري هو أحد مقومات الثروة العلمية والتكنولوجية ، اصبح من الضروري الاستثمار الرئيس في مجال التعلم ؛ لذلك كانت الحاجة على تطوير العملية التعليمية باعتبارها الأداة القادرة على تطوير إمكانيات المتعلم.

كما وان استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال التعلم يمثل إحدى المجالات المهمة التي حظيت باهتمام بالغ في كثير من الدول ؛ لما له من مزايا عديدة في التعلم لا توفرها الوسائل التعليمية الأخرى، إذ إن استخدام التكنولوجيا تعد كأحد الوسائط المساعدة والفعالة في العملية التعليمية ، إذ انها تتيح بيئة فعالة للتعلم من خلال تصميم مراجع تساعد على استقبال المعلومات والتعلم بشكل افضل واسهل من الأسلوب التقليدي في التعلم .

ومن الأساليب الحديثة في التعلم هو استخدام التقنيات الحديثة واستثمار ميول الافراد في توظيفها في عملية التعلم ومنها خرائط المفاهيم الالكترونية.

ويعد أسلوب التعلم من عوامل نجاح المدرس او فشله ، بل إن الأسلوب الذي يتبعه المدرس مع طلابه في تنفيذ المنهج يترتب عليه تحقيق الأهداف السلوكية والتربوية او عدم تحقيقها.

ولكون درس مادة الجمناستك له اهداف سلوكية متوقعة من المتعلمين وهي تعليمهم مهارات الجمناستك قيد الدراسة يجعل من الضروري على الباحث ان يستخدم أسلوب من أساليب التعلم والذي يعتمد على التكنولوجيا وهو أسلوب خرائط المفاهيم الالكترونية من اجل جعل عملية التعلم أفضل.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال تطوير إمكانيات المتعلمين في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني وذلك من خلال التنوع في عملية التعلم باستخدام خرائط المفاهيم الالكترونية التي تمكن المتعلمين من تطوير قدراتهم المعرفية للحصول على نتائج تعليمية جيدة للمهارات قيد الدراسة .

اما مشكلة البحث فتكمن في ان عملية تعلم المهارات الخاصة بالجمناستك لا تزال بحاجة الى مزيد من البحث والتقصي عن الأساليب الحديثة في التعلم إذ ان تعلم المهارات الخاصة بمادة الجمناستك الفني تقتصر الى استخدام الأساليب الحديثة في التعلم والتي تندمج مع التطور الالكتروني الذي يشهده العصر والذي بدوره يساعد ويحفز المتعلمين على تعلم المهارات بشكل دقيق ومن هذه الأساليب الحديثة هي استخدام خرائط المفاهيم الإلكترونية ، والذي جوهره هو تحديد المفاهيم المعرفية الأساسية والثانوية الخاصة بكل مهارة ، إذ إن هذه الأسلوب يساهم بشكل كبير على تعلم المهارات فضلاً عن اخراج المتعلم من الرتابة اثناء التعلم من خلال زيادة عنصر التشويق والاثارة بشكل مستمر ؛ لذلك ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة ومحاولة حلها من خلال استخدام أسلوب خرائط المفاهيم الإلكترونية والتي تتسم مع الحداثة وتتوافق مع التطورات الحاصلة في مجال العملية التعليمية لتعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم الإلكترونية في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وكذلك التعرف على افضل مجموعة بين مجموعتي البحث في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث.

وبناءً على ما سبق فقد افترض الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني وكذلك افترض الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أداء تلك المهارات قيد البحث.

ولابد ان نحدد مفهومًا لخرائط المفاهيم الإلكترونية اذ تعرف بانها : " أسلوب هرمي متكامل يستخدم للتمثيل البصري للدلالة على العلاقات المتبادلة بين المفاهيم " (عبد الرحمن كامل محمود، 2007، صفحة 30).

### إجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ؛ لملائمته لطبيعة المشكلة . وقد حُدد مجتمع البحث عمدياً وهن طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للعام الدراسي (2018-2019) وعددهن 141 طالبة موزعات على اربع شعب ؛ وذلك لكون هذه المرحلة تأخذ وحدتين تعليميتين لمادة الجمناستك الفني في الأسبوع ، وعن طريق القرعة تم تحديد شعبة الثالث (ط) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة الثالث (ح) لتمثل المجموعة الضابطة ان وعن طريق القرعة ايضاً تم تحديد (10) طالبات من كل شعبة لتمثل مجموعتي البحث علماً ان الطالبات الباقيات شاركن في الدرس ولم تحسب نتائجهن في الاختبارات ، وبذلك شكلت نسبة عينة البحث (14.184 %) من مجتمع الأصل ، لم يتم اجراء عملية التجانس وذلك لكون العينة خام وليس لديها خبرة في مجال المهارات قيد الدراسة وهن من مرحلة دراسية واحدة ومن الجنس نفسه وتم الاكتفاء بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية للمهارات قيد الدراسة.

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية للمهارات قيد الدراسة

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة T المحتسبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
مهارة الغطس	التجريبية	0.497	1.550	0.264	0.795	عشوائي
	الضابطة	0.333	1.500			
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	0.599	0.950	0.192	0.850	عشوائي
	الضابطة	0.568	0.900			
العجلة البشرية	التجريبية	0.632	0.800	0.350	0.731	عشوائي
	الضابطة	0.634	0.701			

• معنوي > (0.05) امام درجة حرية (18)

يتضح من الجدول (1) بأن قيمة الدلالة الإحصائية اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق عشوائية مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث.

### التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من خارج عينة البحث الرئيسية مكونة من (6) طالبات تم اختيارهم بشكل عشوائي من شعبة الثالث (ي) ، أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10/10 / 2018 وكان الهدف منها :

✚ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث التأكد من فهم فريق العمل المساعد\* لإجراءات البحث .

\* فريق العمل المساعد :

التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسة وتلافي حدوثها .  
التعرف على زمن الوحدة التعليمية ومدى ملائمتها .

#### إجراءات البحث الميدانية

#### الاختبار القبلي

قبل إجراء الاختبار القبلي تم إعطاء وحدة تعريفية واحدة للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2018/10/15 لغرض تعريف الطالبات بالمهارات قيد الدراسة بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/1/17 ، وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار لغرض تهيئتها نفسها قدر الإمكان في الاختبارات البعدية .

#### التجربة الرئيسة

نفذت التجربة الرئيسة بتاريخ 2018/10/22 ولغاية 2018/12/26 لمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، اذ نفذت التجربة الرئيسة في جزء من القسم الرئيس ومدة (30) دقيقة وهو الوقت المخصص لبساط الحركات الأرضية ، ولم يتدخل الباحث بالقسم الاعدادي والختامي .

وقد تم توزيع مهارات البحث على الأسابيع الثمانية بالتساوي ، وقد تم تقسيم الجزء الرئيس (30) دقيقة الى جانب تعليمي ومدته (10) دقائق ، اذا قام الباحث باعداد وحدات تعليمية مستخدماً خرائط المفاهيم الالكترونية ، اذ تم تحديد المفاهيم الرئيسة والفرعية بين تلك المفاهيم من ثم بناء خرائط لكل المهارات وذلك باستعمال برنامج Microsoft Visio 2019 يطبق باستخدام الحاسوب بنظام تشغيل Windows 10 حصرياً اذ لا يعمل هذا البرنامج الا بنظام التشغيل هذا .

اذا تم وضع اسم المهارة لفكرة رئيسة وتتفرع منها الفكرة الثانوية والمتمثلة بالموديل الصحيح للاداء (النموذج) من خلال مقطع فيديو يعرض الاداء الصحيح للمهارة مقطع يعرض الأخطاء الشائعة وشرح حول أداء المهارة بشكل صحيح وختامي ، وتتم من خلاله طرح مجموعة من الأسئلة ويعرض مجموعة من الصور الخاصة بكل مهارة من المهارات قيد الدراسة ، تساعد المتعلمات على فهم المهارات، كما واخذت خرائط المفاهيم الالكترونية طابع الهيكل البنائي العنكبوتي واعتمد الباحث على استخدام التنوع بالألوان للتمييز بين الفكرة الرئيسة والمفاهيم الفرعية كي يسهل التنقل بين هذه الخرائط ، كما وتم عرض النص الخاص بشرح المهارة بطريقة مشوقة وسهلة ومتناسقة .

تعرض خرائط المفاهيم الالكترونية خلال الجانب التعليمي والذي سبق وذكرنا وقته وهو (10) دقائق ، أما الجانب التعليمي ومدته (20) دقيقة فستقوم الطالبات بأداء ما شاهدته وتعلمته في الجانب التعليمي بشكل عملي من خلال تكرار الاداء وستقوم مدرسة المادة بمتابعة أداء الطالبات وإعطاء التغذية الراجعة لكل طالبة هذا فيما يخص المجموعة التجريبية .

اما المجموعة الضابطة ، فقط قامت بتطبيق الأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرسة المادة ، اذ تقوم مدرسة المادة بشرح وعرض المهارة في الجانب التعليمي والذي مدته (10) دقائق ، اما الجانب التطبيقي ومدته (20) دقيقة فتقوم الطالبات بأداء المهارة وتطبيقها وفقاً لشرح المدرسة ، اما التغذية الراجعة فتقوم مدرسة المادة باعطاء التغذية الراجعة لكل طالبة .

#### الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/1/7 للمهارات قيد الدراسة ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وقد هيأت ظروف الاختبار نفسها من حيث المكان ووقت إجراء الاختبار وبنفس فريق العمل المساعد .



## اختبار الاحتفاظ

تم إجراء اختبار الاحتفاظ بالمهارات المتعلمة بعد مرور أسبوع على إجراء الاختبار البعدي لمعرفة مقدار النسيان للمهارات المتعلمة ، وكان إجراء الاختبار بتاريخ 2019/1/14 .

### تقويم الأداء الفني

تم تقويم الأداء للمهارات قيد الدراسة من (0-10) درجة لكل مهارة من المهارات ، وقد تم التقويم من قبل أربع خبراء في مجال الجمناستك الفني \* ، وقد تم حذف أعلى وأقل درجة بعدها تم جمع الدرجتين الباقيتين وقسمتا على (2) لتكون الدرجة النهائية.

### الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث والتي اشتملت الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار T.TEST للعينات المتناظرة والغير متناظرة ، قانون مقدار النسيان = الاختبار البعدي - اختبار الاحتفاظ.

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث في المهارات قيد الدراسة وتحليلها

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة في الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات قيد الدراسة ولمجموعي البحث

الجدول (2) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمهارات قيد الدراسة ولمجموعي البحث

المهارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق المتوسط ف	الخطأ المعياري للمتوسط ف هـ	T قيمة المحتسبة	الدالة الإحصائية	الدالة الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
مهارة الغطس	التجريبية	1.550	0.497	8.300	0.258	6.750	0.154	43.928	0.000	معنو ي
	الضابطة	1.500	0.333	6.900	0.568	5.400	0.256	21.091	0.000	معنو ي
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	0.950	0.599	8.100	0.394	7.150	3.668	42.605	0.000	معنو ي
	الضابطة	0.800	0.568	5.900	0.859	5.000	0.197	25.355	0.000	معنو ي
العجلة البشرية	التجريبية	0.800	0.632	7.850	0.337	7.050	0.157	44.838	0.000	معنو ي
	الضابطة	0.701	0.634	5.500	0.527	4.791	0.186	25.832	0.000	معنو ي

معنوي > (0.05) امام درجة حرية (9)

من خلال الجدول (2) يظهر ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ، اذ ان قيمة الدلالة الإحصائية (SIG) اقل من 0.05 مما يدل على ان أسلوب الخرائط المفاهيمية الالكترونية والأسلوب التقليدي قد اثرا بشكل إيجابي في تعلم المهارات قيد الدراسة ،

\* المقومات هن :

- أ.د زهرة شهاب
- أ.د غادة مؤيد
- أ.د وسن سعيد
- أ.م.د يان عدنان



ولأجل التعرف فيما اذا كانت هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تم استخدام اختبار (T.TSST) للعينات غير المتناظرة وكما في الجدول (3)

الجدول (3) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T قيمة المحتسبة	Sig	الدالة الحقيقية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مهارة الغطس	8.300	0.258	6.900	0.568	7.099	0.000	معنوي
مهارة الوقوف على اليدين	8.100	0.394	5.900	0.859	11.0489	0.000	معنوي
العجلة البشرية	7.850	0.337	5.500	0.527	11.874	0.000	معنوي

معنوي > (0.05) امام درجة حرية (18)

ولأجل التعرف على أي المجموعتين افضل في الاحتفاظ بالمهارات قيد الدراسة تم استخدام قانون مقدار النسيان والذي يساوي الوسط الحسابي للاختبار البعدي - الوسط الحسابي لاختبار الاحتفاظ المطلق وكما موضح في الجدول (4)

الجدول (4) : يبين فرق الأوساط الحسابية بين الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ لمجموعي البحث في المهارات قيد الدراسة

المهارات	المجاميع	المجموعة التجريبية		T قيمة المحتسبة	Sig	الدالة الحقيقية
		الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ			
مهارة الغطس	التجريبية	8.300	7.650	7.650-8.300	0.650	لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	6.900	4.850	4.850-6.900	2.050	
مهارة الوقوف على اليدين	التجريبية	8.100	7.550	7.550-8.100	0.550	لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	5.900	4.000	4.000-5.900	1.900	
العجلة البشرية	التجريبية	7.850	7.250	7.250-7.850	0.600	لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	5.500	3.700	3.700-5.500	1.800	

### مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج في الجدول (2) و الجدول (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وهذا ما يؤكد بدوره على التأثير الإيجابي لاسلوب الخرائط المفاهيمية الالكترونية المطبقة على المجموعة التجريبية ، فضلاً عن الأسلوب التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة.

اما فيما يخص سبب تفوق المجموعة التجريبية والتي طبقت أسلوب خرائط المفاهيم الالكترونية ، فيعود السبب الى ان خرائط المفاهيم أعطت الطالبات صورة بصرية كاملة يسهل من خلالها تعلم المهارات ، كما ساعدت الطالبات على استخدام المفاهيم الموجودة في الخرائط وترتيبها من الأكثر شمولية الى الأقل شمولية وتنظيمها بشكل هرمي مترابط ومتكامل فيما بين المعلومات الخاصة بكل مهارة من المهارات المدروسة ، وهذا بدوره ساعد الطالبات على الفهم والاستيعاب لكل المعلومات المتاحة امامهن وهذا زاد قدرتهن على تنظيم افكارهن وكانت نتيجتهن تعلم المهارات بشكل افضل ، كما ساعد أسلوب خرائط المفاهيم الالكترونية على تنمية روح التعاون بين الطالبات والذي أدى بالنتيجة الى الاحتفاظ بالمادة المتعلمة لفترة أطول (هبة الله عدلي ممتاز، 2016، صفحة 48)

كما ان خرائط المفاهيم الالكترونية ساهمت بتنسيق أفكار الطالبات وهذا بدوره أدى الى اختصار الوقت في تعلم المهارات ، وكما كان لها دور إيجابي في احتفاظ المادة المتعلمة (توني بوزان، 2005، صفحة 176) ، إذ تعد خرائط المفاهيم احدى استراتيجيات التعلم النشط ومن الأدوات الفاعلة في تقوية الذاكرة واسترجاع المعلومات وتوليد أفكار إبداعية غير مألوفة تساعد الدماغ على تذكر المعلومات ، كما ان من مميزات خرائط المفاهيم بانها توفر اطار لعرض المادة المتعلمة بشكل بصري يمكن تدريسه والتعرف على النواحي السلبية لدى المتعلم من خلاله كما وتسرع تعلم المهارات الصعبة من خلال التركيز على المفاهيم الدقيقة ، فضلاً عن انها تعمل على تطوير الذاكرة ، وتزيد تركيز المتعلم .

كما يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الى ان خرائط المفاهيم الالكترونية ساعدت على تسريع عملية التعلم وسهلت اكتشاف المعرفة بصورة اسرع مقارنةً مع المجموعة الضابطة وذلك من خلال رسم المخطط الذي يوضح المفهوم الأساس وهو المهارة والأفكار الرئيسة والفرعية الخاصة بكل مهارة من المهارات المدروسة ، وبذلك فإن خرائط المفاهيم تربط المعلومات الخاصة بالمهارة برسومات واللوان و أشياء حسية عملت على زيادة تركيز المادة في اذهان الطالبات اذ ان الدماغ يتعلم بشكل افضل عن جمع المعلومات بشكل مكتوب وباستخدام الرسوم والألوان . (حامد مبارك العبادي ويونس احمد جرادات، 2015، صفحة 477).

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع في درس الجمناستك فهي الأخرى حققت تقدماً في تعلم المهارات ولكن بنسبة اقل مقارنةً مع المجموعة التجريبية ، والسبب يعود إلى طريقة مدرسة المادة في شرح وعرض المهارة واستخدام النموذج التعليمي ، واعطائها التغذية الراجعة كل ذلك أدى الى احداث التأثير الإيجابي في تعلم المهارات المدروسة. وبهذا فقد تحققت اهداف البحث وفروضه.

#### الخاتمة

من خلال ما تم عرضه من نتائج توصل اليها الباحث الى استنتاجات وهي :

- إن لاستخدام استراتيجية خرائط المفاهيم الالكترونية والأسلوب التقليدي المتبع تأثير إيجابي في تعلم المهارات قيد الدراسة على ببساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني ، غير ان هذا التأثير قد تباين فيما بين المجموعتين .
- تفوق استراتيجية خرائط المفاهيم الالكترونية على الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات والذي اثبت من خلال النتائج فاعلية هذه الاستراتيجية التي ساعدت على تسريع عملية التعلم وجعلها عملية مشوقة إذ أبعدت الملل والرتابة والروتين في الدروس العملية .
- شجعت استراتيجية خرائط المفاهيم الالكترونية على العمل الجماعي وهذا بدوره شجع على التعامل المشترك بين المتعلمات مما حقق نتائج إيجابية في التعلم .
- ويوصي الباحث بما يلي .
- ضرورة الاهتمام بتدريب المدرسين على كيفية استخدام خرائط المفاهيم الالكترونية لمساعدة المتعلمين على تعلم المهارات بشكل افضل.
- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لاستخدام خرائط المفاهيم الالكترونية في تعلم مهارات أخرى في مجال الجمناستك الفني واختصاصات أخرى .

#### المصادر والمراجع

- وني بوزان. (2005). كيف ترسم خرائط العقل. الرياض: مكتبة جرير.
- حامد مبارك العبادي ويونس احمد جرادات. (2015). اثر استخدام الخريطة الذهنية الالكترونية في تنمية الاستيعاب القرائي في مادة اللغة الانكليزية لدى طلاب الصف التاسع الاساسي. *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*، مجلد 11 (العدد 4) .
- عبد الرحمن كامل محمود. (2007، سبتمبر). اثر استخدام خرائط المفاهيم والتدريس التبادلي في تنمية التحصيل النحوي لدى تلاميذ الصف الاول الاعدادي. *مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس* (28)، p. 30.
- هبة الله عدلي ممتاز. (2016). فاعلية استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم الذهنية في تدريس العلوم على تصويب التصورات الخاطئة للمفاهيم العلمية وتنمية مهارات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. *مجلة دراسات فكرية في التعلم وعلم النفس (ASEP)* (العدد 74)