

الرياضة و المرأة الحامل

ا.م.د. نادية شاكر جواد المنكوشي

جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية

تحدث تغيرات كثيرة في جسم المرأة أثناء فترة الحمل فسيولوجيا وتشريحيا" مما يسبب لها بعض المشاكل البدنية، منها آلام الظهر وزيادة الإطالة في الأربطة وآلام الركبتين وتجمع السوائل وغيرها . الأمر الذي يجعلها تشعر بصعوبة كبيرة في أداء حتى الأمور البسيطة. على الرغم من هذه المصاعب، وربما بسببها، يوصي الأطباء النساء الحوامل بممارسة الرياضة البدنية أثناء الحمل ، من خلال اداء تمارين خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر والحوض والساقين والقدمين للوقاية وعلاج المشاكل الصحية الناتجة عن هذه التغيرات التي تحدث في جسم المرأة بدون مضاعفات ، والتي قد تؤثر على الام والجنين خلال فترة الحمل وينصح أيضا" بأداء تمارين ((الشهيق والزفير)) لتساعد المرأة خلال عملية الولادة .

ان ممارسة الرياضة البدنية اثناء الحمل ليست معدة فقط للعناية بالجسم خلال هذه الفترة التي يستهلك الجسم فيها كميات كبيرة من الغذاء، الأمر الذي يؤدي لزيادة الوزن، بل ان الرياضة تلعب أدوارا أخرى. منها تخفف ممارسة الرياضة لإلام الجسم، خصوصا في منطقة الرجلين والظهر. كما أنها تتيح للمرأة الحامل أماكن الاستعداد من الناحية البدنية والنفسية للولادة. كذلك تساهم في تمكين المرأة من العودة لمزاولة نشاطاتها اليومية بعد الولادة بشكل أسرع، خصوصا إذا كان الحديث يدور عن النساء الحوامل اللاتي كن يمارسن الرياضة قبل الحمل بشكل منتظم.

• تمارين رياضية للمرأة الحامل :

من التمارين المهمة للمرأة الحامل وبعد استشارة الطبيب هي :

- 1- تمارين التنفس الخاصة بإخراج هواء الزفير واخذ الشهيق العميق لتقوية العضلات العاملة على التنفس وزيادة مرونتها كعضلة الحجاب الحاجز .
- 2- تمارين للأطراف السفلى من الجسم كتتحريك مفصل القدمين حركات للأعلى والاسفل وللخارج والداخل بحركة متواصلة وبسرعة معينة مما يساعد على ضخ الدم والسوائل الزائدة في حالة التورم وتنشيط الدورة الدموية .
- 3- تمارين لتقوية عضلات الرجلين للمساعدة على تحمل الوزن الزائد للبطن بسبب الحمل .
- 4- تمارين لاستطالة العضلات الداخلية للفخذين لتساعد على اتخاذ الوضع المناسب أثناء الولادة .
- 5- تمارين لتقوية عضلات الحوض الجانبية والفخذين للمساعدة على تحمل الوزن الزائد على الساقين والقدمين .
- 6- تمارين للمساعدة على تصحيح وضع عظام الحوض والتفوس في العمود الفقري للوقاية من آلام الظهر وعلاجها .

كما يجب على المرأة الحامل البعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الحمل العالي ، ككرة السلة واليد والطائرة ورفع الأثقال والذي قد يسبب اصابات للمفاصل والاربطة والغضاريف ، هنالك بعض التمارين والتدريبات التي على النساء الحوامل أيضا" تجنبها، ومنها: ركوب الخيل، ركوب الدراجات المتحركة، إذ ان هذه التمارين تنطوي على مخاطر التعرض للإصابة في البطن واحتمال تعرض الجنين لخطر كبير جدا.

إذا كانت المرأة ترغب بولادة طبيعية سهلة فبدليها ممارسة الأنشطة الرياضية وألا كان الأمر أصعب وممكن أن تكون الولادة قيصرية .

الرياضة وحقوق الإنسان

م. م حوراء عزيز الموسوي - جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية

إن قوة الأمة لا يمكن أن تحقق إلا من خلال اتخاذ أسبابها الموصلة إليها ، حيث قال تعالى في كتابه الكريم ((واعدوا لهم ما استطعتم من قوة)) . (سورة الانفال ، الآية:60) ، ومن اسباب قوة الأمة الاسلامية الرياضة التي تقوي شبابها بتحقيق الأبدان القوية التي تحتاجها في جهادها وأعبائها وتغرس فيهم الثقة بالنفس مما يُنمي لديهم روح الإقدام والعطاء وبث روح التنافس وتنمية اوقات الفراغ بما يعود عليهم من منفعة وفائدة .

لم تُعد الرياضة حقاً من حقوق النخبة ، بل تعدى الامر الى حد اعتبار ممارستها احد حقوق الإنسان اللصيقة به . وإشاعة حقوق الإنسان في نطاق ممارسة الانشطة الرياضية تبدأ من حماية حقوق اعضاء الحركة الاولمبية والتصدي لكافة اشكال التمييز التي من شأنها التأثير على تلك الانشطة ، فالحركة الاولمبية العالمية او الدولية تحرص على تأكيد عالمية واستمرارية نشاطها الرياضي حيث يغطي القارات الخمس ، ويصل هذا النشاط ذروته عند التقاء رياضي العالم في المهرجان الرياضي الكبير وهو (دورة الالعاب الاولمبية) . إذ تهدف هذه الحركة الى الإسهام في بناء مجتمع رياضي افضل يسوده السلام عن طريق تعلم الشباب من خلال ممارسة الرياضة دون تمييز بسبب الجنس او اللون او الدين وبما يحقق وجود التفاهم المتبادل في مناخ من الصداقة والتضامن ، فضلاً عن دورها في دعم وتشجيع المثل والأخلاقيات الرياضية وتكريس الجهود للعمل على ان تسود روح اللعب النظيف ومنع ظاهرة العنف في الرياضة والمحافظة على صحة وسلامة اللاعبين من الإصابات الرياضية المختلفة ومكافحة المنشطات وتأمين المستقبل الاجتماعي والمهني لهم .

والى جانب التزام اللجنة الاولمبية الدولية في اشاعة ثقافة حقوق الانسان الرياضية ، فإن هناك التزام يقع على عاتق اللجان الاولمبية الوطنية بنشر المبادئ الاساسية للفكر الاولمبي على الصعيد الوطني ، واتخاذ اجراءات صارمة ضد أي صورة من صور التمييز والعنف في المجال الرياضي ، والعمل على زيادة الوعي القانوني والمسؤولية الرياضية وارتباطها بقضايا البيئة .

وإذا كان الدستور العراقي لعام 2005 قد نص وبشكل صريح الى اعتبار ممارسة الانشطة الرياضية من الحقوق المكفولة لكل مواطن ، اذ نصت المادة (36) منه على ان ((ممارسة الرياضة حق لكل عراقي ، وعلى الدولة تشجيع انشطتها ورعايتها ، وتوفير مستلزماتها)) ، إلا اننا ندعو اليوم الى ان يكون هناك ميثاق لحقوق الانسان يترجم بعض ثوابت الاعلان العالمي لحقوق الانسان ويضع ما يقابلها في المجال الرياضي ، ويجب ان يتضمن الميثاق المقترح لحقوق الانسان الرياضية اعتبار ممارسة الرياضة حقاً من حقوق الإنسان تتكفل القوانين بحمايته . ومن المبادئ التي نرى النص عليها في لائحة حقوق الانسان الرياضي ما يأتي :

1- وضع اسس عادلة لمشاركة القارات في الالعاب الرياضية دون تمييز في عدد الفرق التي ترشح للبطولة ومنع استبعاد أي دولة من عضوية المنظمات او الدورات الرياضية .

2- حق المشاركة في المنتخبات الوطنية يثبت للمواطنين على قدم المساواة وعلى اساس الكفاءة والاختبار ، دون تمييز بسبب الدين او اللون او الجنس او المعتقد السياسي ، و لابد من تحديد جهة مختصة ترفع اليها طلبات التظلم من قبل ضحايا التمييز الرياضي .

3- تأكيد مبدأ الرياضة حق للجميع وواجب الدولة ان توفر إمكانيات ممارستها للراغبين في ذلك ، والاهتمام بالرياضة الطفل وكبار السن ، بمعنى آخر ان تكون هناك مؤسسة رياضية تعني بشؤون الرياضة لمختلف الفئات العمرية والاهتمام بالرياضة النسوية ووضع اللوائح الخاصة لتنظيمها وتهيئة الملاعب المناسبة

4- العمل على وجود قاعات رياضية في كل دائرة يزيد عدد العاملين فيه عن حد معين يمارس العامل فيها الرياضة يومياً ولمدة معينة .

5- تدريس القانون الرياضي كمنهج اختياري في الجامعات وإعداد مقررات بذلك خاصة في كليات القانون وكليات التربية الرياضية .

6- ندعو الى تأسيس بنك خاص لرعاية ودعم الانشطة الرياضية ويكون بمثابة منظمة تتكفل بالنهوض بالواقع الرياضي وتقديم المشورة الفنية عند الحاجة ، ويرصد جانب من ارباح المباريات الى النوادي الرياضية لأغراض تطوير الالعاب والعناية بالرياضيين وإعطاء المكافآت التشجيعية للرياضي صاحب الارقام القياسية والانجاز الاستثنائي وتقديم الضمانات اللازمة له .

7- استحداث منصب (ملحق للشؤون الرياضية) إسوة بالملحق الثقافي او العسكري او الصحي يعمل في السفارات لحل المشكلات الرياضية ذات العنصر الاجنبي.

8- اعتبار تعاطي المنشطات جريمة يعاقب عليها دولياً بالنسبة للطبيب والمدرّب وأي جهة اخرى سهلت او ساهمت في مثل هذا التعاطي .

بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة الضربة الأمامية بالتنس الأرضي

أ.د. قاسم محمد حسن الخاقاني نور يوسف مرهون

جامعة الكوفة/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تضمنت أهمية البحث إيجاد بعض علاقات الارتباط للقياسات الجسمية مع بعض المتغيرات الكينماتيكية والوقوف على أهم الأخطاء ومحاولة تصحيحها علمياً وذلك باختيار اللاعبين بطرق علمية كأن يكون الاختيار على وفق القياسات الجسمية التي تعتبر من الأسس العلمية الدقيقة وأن هذا الاختيار سوف يسهل من عملية التعلم وفقاً للتطبيقات الميكانيكية (الخصائص الميكانيكية) ، أما مشكلة البحث فقد تضمنت التركيز على المتغيرات والقياسات الجسمية المهمة للاعبين عند اختيارهم لمهارة معينة وحسب متطلبات المهارة لأن هذا الاختيار يعتبر الحجر الأساس في تطوير الكثير من الصفات لدى اللاعبين. كما وتضمنت أهداف البحث ما يأتي :-

1- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والمتغيرات الكينماتيكية لدى أفراد عينة البحث لإداء المهارة .

إما فروض البحث :-

1- توجد علاقات ارتباط ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية والمتغيرات الكينماتيكية لدى أفراد عينة البحث

لإداء المهارة . .

مجالات البحث :-

المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة/2012-2013

المجال المكاني : ملعب التنس/ كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة

المجال الزمني : 9/2 / 2012 - 31 / 5 / 2013.

الباب الثاني :- لقد تطرق الباحثان في هذا الباب إلى أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي وأهميتها في لعبة التنس الأرضي كما تم التطرق إلى أهمية التحليل الحركي في المجال الرياضي وأهمية مهارة الضربة الأمامية ، إما الباب الثالث فقد أشتتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكانت عينة البحث متكونة من (15) طالبا .

إما ما يخص الباب الرابع فقد أشتتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمتغيرات الكينماتيكية ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضة.

إما الباب الخامس :- أشتتمل على ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها فقد تضمن استنتاجات منها :

1- أظهرت النتائج إن الطول الكلي للعينة (طول الرجلين) ليس له أهمية وتأثير على سرعة انطلاق الكرة

2- كذلك أظهرت النتائج باتخاذ الوضع المناسب لمهارة الضربة الأمامية وإن كتلة الجسم لها تأثير في متغير سرعة الانطلاق .إما التوصيات فقد جاءت على النحو التالي :-

1- التأكيد على الطول الكلي وطول الذراع لتحقيق أوضاع مناسبة ومتغيرات انطلاق مناسبة كذلك .

2- إجراء دراسات على عينات مختلفة (ناشئين - شباب - متقدمين) والاستفادة من أهمية بعض

القياسات الجسمية .

Abstract

Some physical measurements and their relationship some variables Kinematics to the performance of the front-strike tennis skill ground

The researchers presented

A. Dr. Qasim Muhammad Hassan Khaqani

Noor Yusiaf mrhoon

Included the importance of research to find some correlations for measurements of physical with some of the variables Kinematics and stand on the most important mistakes and try to correct it scientifically so choosing players scientific methods such as being selected according to the measurements of the physical, which is one of the foundations of accurate scientific and that this choice will facilitate the learning process according to the applications, mechanical(mechanical properties),and the problem of the research has included a focus on the variables and physical measurements important when choosing players for a certain skill and according to the requirements of skill because this choice is the foundation stone in the development of a lot of the qualities of the players.

The targets included search

1 - Identifying the relationship between some physical parameters and variables Kinematics among members of the research sample to perform the skill.

2 - There are relationships statistically significant correlation in some physical parameters and variables Kinematics among members of the research sample to perform the skill.

Areas of research: -

The human sphere: Students Phase III / Physical Education College / University of Kufa / 2012-2013

Spatial domain: tennis court / Physical Education College / University of Kufa

The temporal domain: 2/9/2012 - 31/5/2013.

Part II: - You have touched the researchers in this section to the importance of measurements of physical in the field of sports and their importance in the game of tennis also discussed the importance of analysis motor in the sports field and the importance of skill strike front, either Part III has included the research methodology and Ajraeth field where it was used the descriptive style survey sample was composed of 15 students.

Either acilo the fourth door was included to display the results, analysis and discussion of the variables and through Kinematics been reached to achieve the objectives of the research and verification of imposed. The

Either Part V: - included in the light of the results of research that has been reached has included the conclusions, including:

1 - The results showed that the total length of the sample (the length of the two men) has no importance and impact on the speed of starting the ball.

2 - The results also showed to take the appropriate situation to strike skill front and have the effect of body mass in a variable speed departure.

The recommendations came as follows: -

1 - emphasis on the total length and arm length to achieve the appropriate conditions and a suitable starting variables as well.

2 - conduct studies on different samples (U - Youth - applicants) and take advantage of the importance of some of the physical measurements.

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

لقد حقق التطور الحاصل في المجال الرياضي قفزه نوعية وان ذلك جاء نتيجة تضافر الكثير من جهود المختصين والباحثين في جميع الألعاب والمهارات الرياضية كذلك تحقيق الانجازات الرياضية خاصة في الألعاب الفردية الذي لم يكن لها دور كبير من ذي قبل ولا مستويات عالية وانجازات باهرة مثل هذا الوقت الذي شهد تطورا كبيرا وذلك بسبب كثرة الدراسات والبحوث والوقوف على أهم الأخطاء ومحاولة تصحيحها علميا كما إن اختيار اللاعبين بطرق علمية كأن يكون الاختيار على وفق القياسات الجسمية التي تعتبر من الأسس العلمية الدقيقة والتي من خلالها يمكننا الحصول على أهم الانجازات الرياضية حيث تعتبر رياضة التنس من الرياضيات المهمة والتي هي محور دراستنا لذلك لا بد من توفير بعض العناصر المهمة والمؤثرة لتعليم المهارة وتطويرها . ومنها ما يمتلكه الرياضي من خصائص بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع تفاصيل وأجزاء المهارة بالإضافة إلى بعض القياسات الجسمية التي تساعد وتسهل عملية التعلم وفقا للتطبيقات الميكانيكية (الخصائص الميكانيكية) ، مما يساعدنا في تحقيق أهداف التعلم بأقل وقت وأفضل جهد ممكن . لذا أرتى الباحثان دراسة هذه العلاقة المؤثرة بين بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمتغيرات الانطلاق (انطلاق الكرة) إنشاء أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية (وهي من المهارات الرئيسية والشائعة) في لعبة كرة التنس الأرضي .

1-2 مشكلة البحث:

إن المتغيرات لها تأثير على الأداء والكرة التي تعتمد على المهارات البدنية والمهارية (القياسات) خاصة في بعض المهارات التي تحتاج من اللاعبين مواصفات خاصة لتحقيق الهدف الأساسي من المهارات الأساسية كمهارة الضربة الأرضية الأمامية خاصة المواصفات كاطول الكلي وطول الذراع وطول الرجلين ومتغيرات الانطلاق وبما إن تحديد القياسات الجسمية يعتبر من أهم الوسائل المهمة عند اختيار اللاعبين لأي لعبة أو مهارة لذا فعلى المختصين والباحثين الأخذ بنظر الاعتبار هذه القياسات الجسمية ، كما إن لهذه القياسات دور مهم جدا في الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجاز في المجال الرياضي عامة والفعالية الرياضية خاصة . لذلك تكمن مشكلة البحث بان الكثير من المدرسين والمدربين عند اختيارهم اللاعبين لممارسة لعبة معينة لا يركزون على الكثير من المتغيرات والقياسات المهمة للاعبين والتي تعتبر في كثير من الرياضات الحجر الأساس لتطوير كثير من الصفات لدى اللاعبين .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على بعض القياسات الجسمية المؤثرة على مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس الأرضي لدى أفراد عينة البحث لإداء المهارة .
- 2- التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس الأرضي .
- 3- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والمتغيرات الكينماتيكية لدى أفراد عينة البحث لإداء المهارة .

1-4 فروض البحث :-

1- توجد علاقات ارتباط ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية والمتغيرات الكينماتيكية .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة/ كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة 2012- 2013 .

المجال المكاني: ملعب التنس/ كلية التربية الرياضية./ جامعة الكوفة

المجال الزمني: 2 / 9 / 2012 لغاية 31 / 5 / 2013

2- الدراسات النظرية

2-1 القياسات الجسمية وأهميتها في المجال الرياضي :

تعد القياسات الجسمية مؤهلات خاصة لدى اللاعب والتي لها علاقة كبيرة بالتطور في مختلف الألعاب الرياضية إذ أن للقياسات الجسمية أهمية واضحة عند أداء أي نشاط رياضي لأن اللاعبين يؤدون الحركات الرياضية بأجسامهم المختلفة في قياساتها من لاعب إلى آخر مما يؤدي ذلك إلى اختلاف مستوى الأداء ومما لا شك فيه أن " القدرة على أداء الحركات الرياضية تعتمد على ملائمة القياسات الجسمية للاعب للقيام بمتطلبات ذلك الأداء الممارس. (1)

ويرى (عزت محمود الكاشف 1987) ان " من خلال ذلك نلاحظ ان هناك تطورا في القياسات الجسمية نتيجة لأهميتها إذ تطورت بتطور العلوم الأخرى . فالقياسات الجسمية تعني بدراسة القواعد (التغيرات) في الناحية التشكيلية لجسم الإنسان تحت تأثير الأنشطة الرياضية" (2)

كما ان للقياسات الجسمية أهمية كبيرة في المجال الرياضي وهي كما يلي: (3)

1- تسهم في تشكيل أجسام اللاعبين من بداية مرحلة المبتدئين حتى المستويات العليا .

2- في ضوء مراعاة الخصائص والقياسات الجسمية يتم الإعداد الفردي للاعبين .

ان نتائج البحوث العلمية في مجال البيوميكانيك تعد اكبر دلالة على ذلك بوجود ارتباطات بين القياسات الجسمية ومستويات الاداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ،وعلى سبيل المثال يفضل اصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستيك ، في حين يفضل طوال القامة لرياضة السلة والطائرة واليد والرمي والوثب. (4)

1 - محمد خالد عبد القادر حمودة : تحديد بعض القياسات الانثروبومترية للاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، 1991، ص121

2 - عزت محمود الكاشف : الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987، ص34

3 - عزت محمود الكاشف : القياسات الجسمية في الأنشطة الرياضية ،المجلة الاولمبية، القاهرة، 1997، ص35

4 - نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : علم التدريب الرياضي ،مجمع باب المعظم ،بغداد، 2008، ص14

2-1-1-1 أهمية القياسات الجسمية في لعبة التنس الأرضي :

إن لكل لعبة رياضية مواصفات جسمية معينة تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى ، و لعبة التنس الأرضي واحدة من هذه الألعاب التي لها مواصفات جسمية مميزة لا بد من توافرها في ممارستها من حيث الطول الكلي الذي يساعد اللاعب على أداء مهارة الإرسال وبالتالي الانسجام بين المواصفات الجسمية والمتطلبات المهارية البدنية للعبة " (1)

2-1-1-2 أهمية التحليل الحركي في المجال الرياضي :

ويرى (ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش 2002) إن التحليل الميكانيكي يعني استخدام القوانين والأسس التي تساعد على توضيح شكل الأسباب الميكانيكية للنجاح والفشل في أداء الحركة فالمحلل الحركي بعد إن يكون حدد نوع الحركة وصنفها يقوم بعد ذلك بتقرير فيما إذا كان أداء المهارة الحركية التي يؤديها الرياضي متطابقة أم لا مع الأداء المثالي الجيد وفقاً للقوانين والأسس الميكانيكية. (2)

كما إن التحليل يساعد التعرف على الأداء الجيد للحركة لأنه إذا تمت جميع حركات الجسم بتناسق تام وبتوقيت دقيق أدى ذلك إلى أداء جيد وعلى العكس من ذلك إذا كانت تعمل بشكل غير متناسق فأن ذلك يؤدي غالباً إلى إظهار الحركة بشكل غير جيد. (3)

الإن التحليل الحركي سوف يساعدنا بدرجة كبيرة في تطوير الجانب المهاري للفعاليات الرياضية عن طريق استعمال مختلف الأساليب العلمية الممكنة لتحديد النقاط المؤثرة في الحركة الرياضية بشكلها العام والخاص لمعرفة تطور الأداء الرياضي من خلال إجراء المقارنات بين الاداءات السابقة مع الاداءات اللاحقة عن طريق استعمال التحليل الحركي بنوعية الكمي والنوعي ، وكل هذا سيساعدنا في تحديد النقاط الحرجة في الأداء الفردي والجماعي على حد سواء. (4)

2-1-2 مهارة ضربة الأرضية الأمامية:

هي الضربة التي يستخدم فيها وجه المضرب الأمامي، وهي ضربة أساسية تستخدم في رد الكرات المرتدة من الأرض وتساعد على توجيه الكرة بعيدا لفتح ملعب المنافس. (5)

الإنه ينصح اللاعبين المبتدئين بالبدء بتعلمها حيث انها تعتبر اسهل طريقة لإعادة الكرة الى ملعب المنافس وهي احدى الضربات التي يكثر استخدامها اثناء المباراة لذا يجب على كل لاعب اتقانها اتقاناً تاماً ومن اشكال

¹ - محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 43 .

² ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، ط1 ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002 ، ص 27

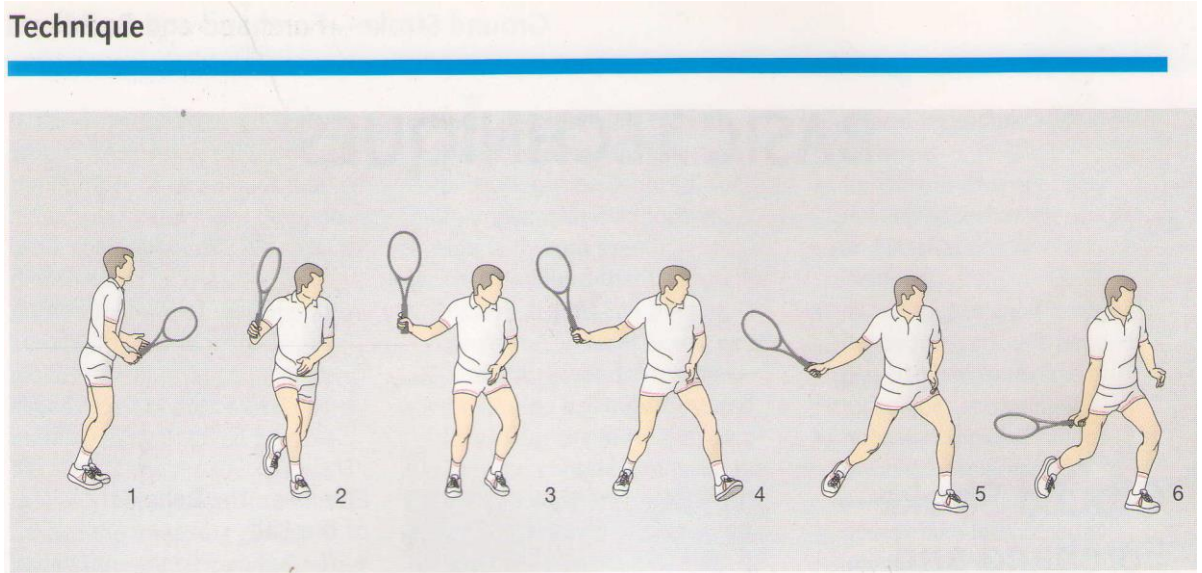
³ صائب عطية العبيدي (وآخرون) : الميكانيكا الحيوية والتطبيقية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل، 1991 ، ص 11

⁴ محمد جاسم محمد : البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضية ، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2012، ص 242

⁵ - أمين أنور الخولي : ألعاب المضرب الإعداد الفني والتربوي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط3، 2007، ص 14

هذه الضربات هي الضربة الامامية المستقيمة المسطحة، حيث يتم ضرب الكرة مع عدم اكسابها دوراناً معيناً والضربة الامامية مع الدوران العلوي للكرة والضربة الامامية مع الدوران الخلفي (1).

كما ان مرحلة الاستعداد للكرة في هذه الضربة تبدأ من وضع الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف الايسر للشبكة ومن ثم تحريك الذراع القابضة للمضرب بدون تغيير القبضة، بعد ذلك ينقل ثقل الجسم في نفس الوقت على القدم الخلفية (اليمنى) مع ثني الركبة قليلاً هذا كله ما يخص مرحلة الاستعداد قبل ضرب الكرة (2).

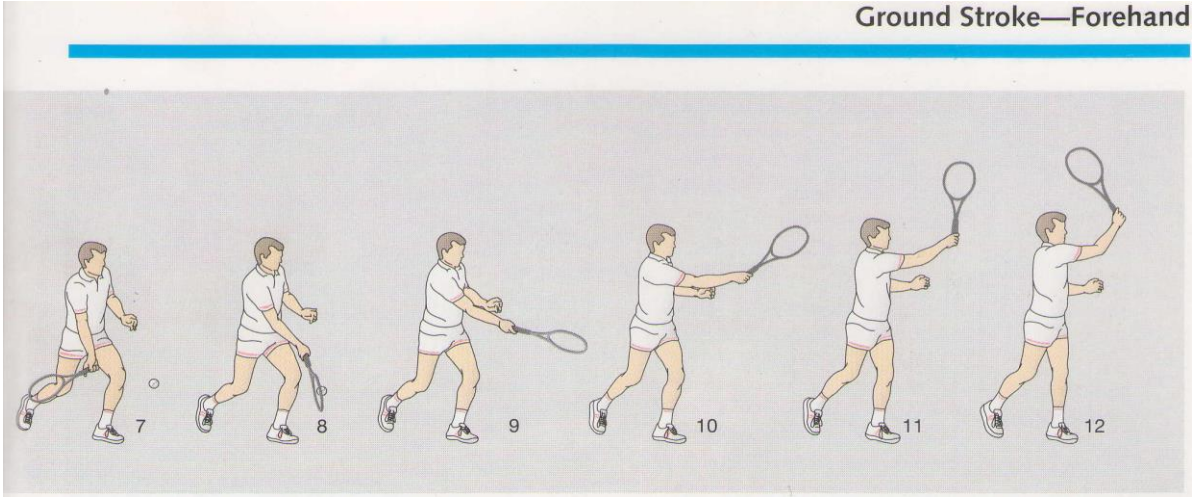


شكل (1) رسم توضيحي لمراحل الضربة الأرضية الأمامية

وضع الاستعداد :

لكي اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة الخصم. والركبتان مثنيتان والمضرب للإمام ومؤشر باتجاه اللاعب الخصم (3).

1 - ابراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية ، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006، ص 273
2 - كمال عبد المجيد : نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2010، ص128
3 - هلال عبد الرزاق واخرون : الإعداد الفني والخططي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1991 ، ص 47



شكل (2) رسم توضيحي لمراحل الضربة الأرضية الأمامية

المرحلة الخلفية:

عندما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى . ولأجل إفساح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون القدم الخلفية قبل الأمامية على خط موازي مع الشبكة . ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للإمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب اعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه . وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة وتقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة . إما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى مع ثني قليل من مفصل المرفق .⁽¹⁾

المرحلة الأمامية ونهاية الحركة :

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن مع سحب الإصبع الكبير للقدم ثم القيام بحركة المرجحة للإمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدودا إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب . وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من إمام القدم اليسرى وعلى بعد انجات من اجل الحصول على أقصى قدر ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما إن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتتهي لتلقي كرة الخصم التالية كما تكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصبا لحظة ضرب الكرة . وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للإمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض وبزاوية 45 درجة تقريبا باتجاه الشبكة وتثنى قليلا من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية راخية قليلا ومقدمة القدم تلامس الأرض اما نهاية الحركة يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود

¹ - هلال عبد الرزاق وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص48

الإيسر للشبكة على إن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريبا بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسك. (1)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

(بما إن المنهج مجموعة من القواعد والإجراءات والأساليب التي تجعل العقل يصل إلى معرفة حقيقة بجمع الأشياء التي يستطيع الوصول إليها بدون إن يبذل مجهودات غير نافعة). (2)

لذا فقد استخدم الباحثان المنهج المسحي الذي يعمل على اكتشاف علاقات معينة بين مختلف الظواهر وذلك لملائمة طبيعة المنهج لعنوان البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع والعينة التي يختارها" (3)

وعلى ذلك تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية بجامعة الكوفة والبالغ عددهم (50) طالبا وتم اختيار 15 طالبا بالطريقة العشوائية المتمثلة لعينة البحث بعد إن تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (10) طلاب .

3-3-1 تجانس العينة :

قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية عمل الباحثان على إجراء تجانس للعينة ولكافة أفرادها في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، طول الذراع ، طول الرجل) وكما مبين في الجدول واتضح من الجدول بان العينة متجانسة الجدول (1) يبين تجانس العينة من حيث (الطول - الكتلة - العمر - طول الذراع ، طول الرجل)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
0.24	1.39	174	سم	الطول
0.81	1.45	65.5	كغم	الكتلة
-0.73	0.82	20	سنة	العمر
0.39	1.52	75	سم	طول الذراع
0.34	0.96	104	سم	طول الرجل

يظهر الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (± 1) مما يدل على تجانس أفراد البحث

1 - هلال عبد الرزاق وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص 48-49

2 - مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000، ص 60

3 - ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعات الموصل ، 1988 ، ص 41

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

3-4-1 وسائل جمع المعلومات :

◆ المصادر العربية

◆ المقابلات الشخصية

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

◆ آلة تصوير فيديو من نوع (Sony) يابانية الصنع ذات التردد 25 صورة / ثانية عدد (3) side ram

◆ أفلام فيديو من نوع LSD عدد (3)

◆ جهاز حاسوب من نوع HP المواصفات

◆ جهاز لقياس الطول والوزن الكتروني

◆ أقراص CD

◆ مقياس رسم (1) الطول (1) متر pxsl

◆ شريط قياس (جلدي) بطول (20) متر

◆ ملعب قانوني لكرة التنس مجهز بالأدوات

◆ شريط لاصق ملون

◆ أقلام رصاص مع أوراق لجمع البيانات الخاصة بالمختبرين

◆ مضارب تنس قانونية نوع WOLSON عدد (40) مضرب

◆ كرات تنس قانونية عدد (40) سيت نوع (1)

3-5 المتغيرات الكينماتيكية المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحثان على بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس الأرضي من خلال المصادر والمراجع والدراسات السابقة فقد تم اختيار بعض المتغيرات الكينماتيكية من قبل الباحثان وهي متغيرات معروفة .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 18 / 10 / 2012 / الساعة التاسعة صباحا في ملعب كلية التربية الرياضية في جامعة الكوفة وذلك بهدف التأكد من عملية التصوير من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد استخدمت آلة التصوير الفيديوي من نوع (SONY) يابانية الصنع ذات التردد 25 صورة / ثانية عدد (3) وقد صورت أداء الطلاب في مهارة الضربة الأمامية

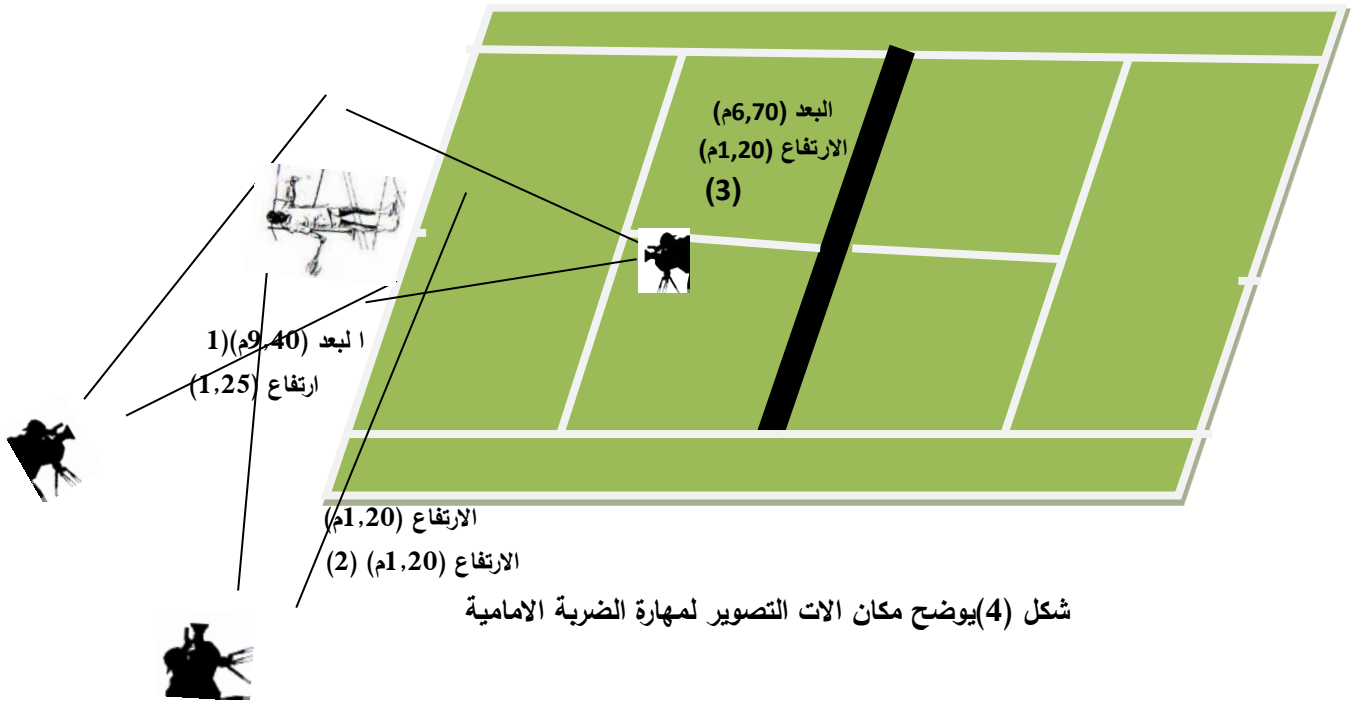
و كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو تحقيق ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (أجهزة التصوير).
- التعرف على المشكلات التي تواجه الباحث في بحثه

3-6 التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 22 / 10 / 2012 في تمام الساعة التاسعة صباحا في ملعب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة حيث قام الباحثان بالتصوير بعد اكتمال الدرس المخصص لمهارة الضربة الامامية في التنس وفي نهاية الوحدات التعليمية المخصصة للمهارة تم أيجاد العلاقة ما بين القياسات الجسمية والمتغيرات الكينماتيكية للمهارة وقد تم تثبيت آلة التصوير وتحديد مواقعها الثابتة إذا تم تثبيت آلة التصوير الأولى على بعد (7م) وارتفاع بؤرة عدسة آلة التصوير عن الأرض (1,20م) حيث كانت موجهة

على اللاعب وعمودية على الأداء وقطرية بالنسبة للملعب ، وآلة التصوير الثانية كانت على بعد (9,40م) إما ارتفاع بؤرة عدسة آلة التصوير عن الأرض (1,25م) حيث كانت آلات التصوير عمودية على الأداء وبشكل مستقيم على (مركز ثقل الجسم) إما آلة التصوير الثالثة كانت أمامية على اللاعب والأداء وكان بعد آلة التصوير عن اللاعب (6,70م) إما ارتفاع عدسة آلة التصوير عن الأرض (1,20م) وقد كانت جميع آلات التصوير العمودية على الأداء بحيث تقوم بتصوير الأداء لجميع الطلاب وعينة البحث وفي ثلاث زوايا وقد استخدمت الباحثة آلة تصوير من نوع (SONY) يابانية الصنع ذات تردد 25 صورة /ثانية عدد (3) ومن ثم تم تثبيت أداء اللاعب للمهارة قيد الدراسة إذا بعد تثبيت مكان آلات التصوير في أماكنها ثم تثبيت مكان أداء اللاعب في ملعب التنس الأرضي بحيث يحدد موقع الأداء للضربة الامامية بمسافة (30سم) عن نقطة خط المنتصف ويقف اللاعب على بعد (20سم) عن نقطة خط المنتصف من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ثم يقوم بأخذ خطوة جانبية وللإمام وذلك للقيام بأداء مهارة الضربة الامامية بحيث يكون أدائه عمودي على آلات التصوير الثلاثة وكما موضح بالشكل (4)



3- 7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان المعاملات الحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الالتواء.
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :
- 4-1 عرض نتائج علاقات الارتباط لمتغيرات القياسات الجسمية مع المتغيرات الكينماتيكية .

الجدول (4)علاقات الارتباط (ر) * بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة الضربة الأمامية وبعض القياسات الجسمية

المعنوية	القيمة الجدولية	قيمة الارتباط (بيرسون) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	متغيرات الانطلاق	القياسات الجسمية
غير معنوي	0.51	- 0.11	0.67	27.47	سرعة انطلاق الكرة	الطول الكلي
غير معنوي		0.27	0.73	117.19	ارتفاع نقطة الانطلاق	
غير معنوي		0.11	0.79	12.38	زاوية الانطلاق	
غير معنوي		- 0.17	1.61	97.35	ارتفاع مركز كتلة الجسم	174
غير معنوي		0.49	3.54	185.93	زاوية مفصل الرسغ	
غير معنوي		0.15	3.48	176.02	زاوية مفصل المرفق	
غير معنوي	0.51	0.36	0.67	27.47	سرعة انطلاق الكرة	طول الذراع
غير معنوي		0.17	0.73	117.19	ارتفاع نقطة الانطلاق	
غير معنوي		- 0.16	0.79	12.38	زاوية الانطلاق	
غير معنوي		- 0.18	1.61	97.35	ارتفاع مركز كتلة الجسم	75
غير معنوي		- 0.27	3.54	185.93	زاوية مفصل الرسغ	
غير معنوي		0.33	3.48	176.02	زاوية مفصل المرفق	
غير معنوي	0.51	-0.28	0.67	27.47	سرعة انطلاق الكرة	طول الرجل
غير معنوي		0.24	0.73	117.19	ارتفاع نقطة الانطلاق	
غير معنوي		0.106	0.79	12.38	زاوية الانطلاق	104
غير معنوي		0.31	1.61	97.35	ارتفاع مركز كتلة الجسم	
غير معنوي		0.22	3.54	185.93	زاوية مفصل الرسغ	

* قيمة (ر) الجدولية (0.51) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (13)

غير معنوي		0.21	3.48	176.02	زاوية مفصل المرفق	
غير معنوي	0.51	-0.13	0.67	27.47	سرعة انطلاق الكرة	الكتلة
غير معنوي		0.15	0.73	117.19	ارتفاع نقطة الانطلاق	
غير معنوي		-0.15	0.79	12.38	زاوية الانطلاق	65.5
غير معنوي		0.12	1.61	97.35	ارتفاع مركز كتلة الجسم	
غير معنوي		0.25	3.54	185.93	زاوية مفصل الرسغ	
غير معنوي		-0.43	3.48	176.02	زاوية مفصل المرفق	

2-4 مناقشة النتائج :

بلغت قيمة معامل الارتباط بين متغير (سرعة انطلاق الكرة وارتفاع مركز كتلة الجسم) مع متغير الطول الكلي (-0.11) (-0.17) على التوالي وهي علاقة عكسية بدلالة غير معنوية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.51) وبنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (13) يرجع ذلك إلى إن الطول الكلي بصورة عامة لاحتاج إلىه إلا قليلا في بعض المهارات خاصة مهارة الضربة الأمامية بالتنس الأرضي فباستطاعة اللاعب القصير تحقيق سرعة انطلاق جيدة ، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين متغيرات (ارتفاع نقطة الانطلاق ، زاوية الانطلاق ، زاوية مفصل المرفق ، زاوية مفصل الرسغ) مع متغير الطول الكلي (0.27) (0.11) (0.15) (0.49) وهي علاقة طردية وبدلالة غير معنوية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية هذا ما يتعلق بمتغير الطول الكلي مع بعض المتغيرات البايوكينماتيكية إن ارتفاع نقطة الانطلاق تعد من العوامل المؤثرة في تحقيق المسافة الأفقية وإيصال الكرة نحو ساحة المنافس رغم الضعف الذي حققته إلى جانب العوامل الميكانيكية الأخرى (كزاوية الانطلاق) وإن ظهور مثل هذه العلاقة تعد من الأمور المهمة والرئيسية في تأثير الطول الكلي للجسم على تحقيق ارتفاع مناسب لنقطة الانطلاق مع الأخذ بنظر الاعتبار زوايا الجسم المناسبة له عند الإعداد لعملية الأداء من خلال كل ما اكتسبه اللاعب من كمية حركة وكل ما بذله من جهد عضلي للأداء قبل تنفيذ لحظة الضرب والذي يتبلور في تحقيق أفضل ارتفاع لنقطة انطلاق الكرة. ⁽¹⁾

إما سبب تحقيق الارتباط الطردية لزاوية المرفق يعود إلى إن زيادة طول نصف القطر لهذه الزاوية ونقصانه وليس طول الجسم الكلي ، إما حقيقة ما حققته زاوية الرسغ من ارتباط طردية وقريب من القيمة الجدولية بالرغم من انه غير معنوي حيث يعزو الباحثان سبب ذلك إلى إن مفصل الرسغ هو أخر جزء يؤدي الحركة إلى المضرب ويوجهها بالاتجاه الذي يريده اللاعب ، إذ إن الجسم يقوم بمجموعة من الحركات كالثني والمد ويتم نقل هذه الحركات أخيرا إلى الرسغ الذي يقوم بدورة بتوجيه المضرب والكرة نحو تحقيق الهدف كما ويتفق الباحثان مع طلحة حسام الدين (1993) (إن أهم ما يميز الرمي كأنماط حركية رئيسية هو إن الأطراف المشاركة بالأداء تعمل مع باقي أجزاء

¹ - قاسم حسن حسين وإيمان شاكر: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، ط1، دار الفكر العربي ، عمان، 1998، ص226

الجسم كسلسلة من الوصلات وان الوصلة " الأبعد عن المحور الأصلي للجسم" تكون حرة الحركة وتعمل على توجيه كل ما يحدث في باقي الوصلات من متغيرات كينماتيكية تخدم هذا الأداء⁽¹⁾.

لذلك أصبح على اللاعب الاهتمام بالثني والمد على أساس حركة تمهيدية لمرحلة الضرب وهذا يتطلب درجة عالية من الدقة تمكن اللاعب من اتخاذ الوضع الصحيح وهذا كله يأتي نتيجة نقل الزخم الصحيح من جميع زوايا وصولاً إلى المرفق وانتهاء برسغ اليد وهذا ما يؤكد سميح مسلط (1999) (إن الدقة هي قدرة الفرد على التحكم بحركاته الإرادية وتوجيهها نحو الهدف المعين)⁽²⁾

إما ما يخص متغير طول الذراع مع بعض المتغيرات البايوكينماتيكية فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين متغيرات (زاوية الانطلاق ، ارتفاع مركز كتلة الجسم ، زاوية مفصل الرسغ) (-0.16) (-0.18) (-0.27) على التوالي وهي علاقة عكسية وبدلالة غير معنوية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية إن سبب العلاقة العكسية هذه لزاوية الانطلاق هو انه كلما ازداد طول الذراع إي كان المد اكبر قلت زاوية الانطلاق وهي علاقة صحيحة بالرغم من أنها عكسية وغير معنوية

كذلك ارتفاع مركز كتلة الجسم أيضا ليس له علاقة ارتباط مع طول الذراع وهذا ما أثبتته درجة الارتباط ، إما ما يخص زاوية الرسغ فأننا نجد عند لحظة الضرب وعندما تقوم الذراع بالمد الكامل نجد إن زاوية الرسغ تقل تدريجيا حتى نهاية الحركة إي بزيادة طول الذراع تقل زاوية الرسغ ، بينما في باقي المتغيرات البايوكينماتيكية مع طول الذراع نجد أنها أظهرت علاقة طردية وبدلالة غير معنوية أيضا إلا وهي (سرعة الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، زاوية مفصل المرفق) وكانت قيمها لمعامل الارتباط على التوالي (0.36) (0.17) (0.33) نجد هنا لسرعة الانطلاق علاقة ارتباط بطول الذراع بالرغم من أنها غير معنوية حيث إن زيادة سرعة الانطلاق ناتج عن ما تمتلكه الذراع من قوة نتيجة المد الكبير الحاصل والثني عند لحظة الضرب كما ذكر في بعض المتغيرات التي سبق ذكرها ، كما إن لزاوية المرفق علاقة ارتباط طردية حيث انه كلما ازدادت زاوية المرفق أدى ذلك إلى زيادة طول الذراع كما إن كبر زاوية المرفق يكون مطلوباً بالرغم من عدم معنويتها بغرض تحقيق المجال الحركي الجيد والمناسب الذي يؤدي إلى اكتساب الجذع زخما مناسباً والذي بدوره يؤدي إلى وصول المضرب إلى السرعة المناسبة وبالتالي تحقيق سرعة انطلاق عالية للكرة لحظة الضرب⁽³⁾.

كما يعتبر التناسب الطردي ما بين طول الذراع وارتفاع نقطة الانطلاق والتناسب العكسي ما بين زاوية الانطلاق وطول الذراع هو إن زاوية الانطلاق تكون ذات ارتباط عكسي مع طول ارتفاع نقطة الانطلاق وهنا يتفق الباحثان مع ما جاء به (صريح عبد الكريم ووهبي علوان ، 2012) انه كلما زاد ارتفاع نقطة الانطلاق النسبي فان زاوية الانطلاق سوف تقل وبالعكس⁽⁴⁾.

1 - طلحة حسام الدين : الميكانيكية الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993، ص274

2 - سميح مسلط : البايوميكانيك الرياضي ، ط2، دار الكتب للنشر ، 1999، ص93

3 - حسناء ستار الزهيري : التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات وعلاقتها بأداء مهارة الإرسال بنوعية (القاطع والمستقيم) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000، ص45

4 - صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان : البيوميكانيك الحيوي الرياضي ، الغدير للطباعة الفنية ، بيروت ، 2012، ص131

إما متغير طول الرجل مع بعض المتغيرات البايوكينماتيكية فقد بلغت قيمة معامل الارتباط لكل المتغيرات بعلاقة طردية وبدلالة غير معنوية (ارتفاع نقطة الانطلاق ، زاوية الانطلاق ، ارتفاع مركز كتلة الجسم ، زاوية مفصل المرفق ، زاوية مفصل الرسغ) (0.24) (0.106) (0.31) (0.21) (0.22) على التوالي إن سبب هذه العلاقة هو انه بالرغم من إن درجة الارتباط بعيدة عن القيمة الجدولية ولكن نرى هناك علاقة طردية ما بين طول الرجل ومتغير ارتفاع نقطة الانطلاق هذا ما يؤكد من إن هذا المتغير يزداد بزيادة طول الرجل والذي له علاقة أيضا بالطول الكلي للجسم إي كلما ازداد طول اللاعب الكلي والذي يعتمد على طول الرجلين أدى ذلك إلى ارتفاع نقطة الانطلاق وبالتالي زيادة ارتفاع مركز كتلة الجسم اللاعب لان هذه المتغيرات الثلاث (طول الجسم ، طول الرجلين ، ارتفاع نقطة الانطلاق) تكون مترابطة بعضها مع البعض الآخر كما إن لزاوية المرفق والرسغ علاقة طردية أيضا فيعزو الباحثان سبب ذلك يعود إلى إن ارتفاع وانخفاض مركز كتلة الجسم سوف يؤثر على الكتلة الأكبر بالجسم وهي زاوية الجذع وبالتالي فإن زاوية الجذع سوف تؤثر بالزاويا العليا للجسم وهي زاوية المرفق والرسغ وكل هذا سببه النقل الحركي الحاصل بين أجزاء الجسم حيث تعتبر زاوية الرسغ أخر زاوية تصل إليها كمية الحركة ومن ثم المضرب والكرة وان كل ذلك يحدث نتيجة لقوة فعل الطالب الناتجة من حفظ الجسم على موضع الارتكاز وتولد ما يعاكسها من قوة رد فعل للأعلى وهذا كله يخدم الهدف الأساسي من هذه المهارة للحصول على نقل حركي جيد بين المفاصل من حيث القوة والسرعة .⁽¹⁾

فيما عدا متغير سرعة الانطلاق بلغت قيمة معامل الارتباط له (-0.28) وكانت ذات علاقة عكسية مع متغير طول الرجل إن علاقة الارتباط هذه تبين لنا إن سرعة انطلاق الكرة يقل بزيادة طول رجل اللاعب هذا ما يؤكد ألينا إن ارتباط هذا المتغير بطول الرجل قليل فقد نجد ذات صلة وعلاقة بكتلة الجسم وقوته وليس بطول الرجل .

إما المتغير الأخير متغير الكتلة فلقد بلغت قيمة معامل الارتباط بينه وبين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وهي (سرعة انطلاق الكرة ، زاوية الانطلاق ، زاوية مفصل المرفق) (0.13 -) (-0.15) (-0.43) على التوالي حيث كانت ذات علاقة عكسية ودلالة غير معنوية ، إما بقية المتغيرات كمتغير (ارتفاع نقطة الانطلاق ، ارتفاع مركز كتلة الجسم ، زاوية مفصل الرسغ) كانت قيمها على التوالي (0.15) (0.12) (0.25) لذا تمثلت بعلاقة طردية ولكن بدلالة غير معنوية . ان ذلك يبين لنا قلة تأثير الكتلة وليس انعدام التأثير لها على المتغيرات وأن متغيرات الانطلاق تحتاج الى امكانيات الاداء المهاري اكثر من احتياجها لمتغير الكتلة وكل ذلك يفسر لنا بصورة عامة ان كل من الكتلة والطول الكلي يكون اكثر أهمية في مهارة الارسال بالتنس وليس الضربة الامامية .

¹ - علي سلوم جواد الحكيم : بعض أنواع ضربات الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ، ص 121 .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

لقد توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات الاتية :-

- 1- أظهرت النتائج أن الطول الكلي لطلبة المرحلة الثالثة (طول الرجلين) ليس له أهمية وتأثير على سرعة انطلاق الكرة .
- 2- كذلك أظهرت النتائج بأخذ الوضع المناسب لمهارة الضربة الامامية وأن كتلة الجسم لها تأثير في متغير سرعة الانطلاق .
- 3- التأكيد على تنفيذ ضرب الكرة وهي بأعلى نقطة حيث تبين وجود علاقة بين ارتفاع نقطة الانطلاق وأرتفاع مركز كتلة الجسم (الطول الكلي) وبعض المتغيرات الكينماتيكية لطلاب المرحلة الثالثة.
- 4- التأكيد على أستغلال طول الذراع لزيادة نصف القطر وتحقيق زوايا عمل مناسبة (الرسغ) لتوجيه حركة المضرب وزيادة سرعة وزاوية انطلاق جیده .

5-2 التوصيات :-

اما ما جاء بالتوصيات

- 1- التأكيد على أخذ الاوضاع التمهيديّة لتحقيق الزوايا المناسبة وتنفيذ المهارة .
- 2- التأكيد على بعض القياسات الجسمية (الطول الكلي وطول الذراع) لتحقيق أوضاع مناسبة ومتغيرات انطلاق مناسبة كذلك .
- 3- التأكيد على عمل دراسات على بعض المتغيرات (الكينتك) وعلاقتها بالقياسات الجسمية .
- 4- إجراء دراسات على عينات مختلفة (ناشئين - شباب - متقدمين) والاستفادة من أهمية بعض القياسات الجسمية .

المصادر

- أمين أنور الخولي : العاب المضرب الإعداد الفني والتربوي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط3، 2007
- ابراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، 2006
- حسناء ستار الزهيري : التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات وعلاقتها بأداء مهارة الإرسال بنوعية (القاطع والمستقيم)، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 2000
- ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002
- ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، مطابع جامعات الموصل ، 1988
- سمير مسلط : البايوميكانيك الرياضي ، ط2، دار الكتب للنشر ، 1999

- صائب عطية العبيدي (وآخرون) : الميكانيكا الحيوية والتطبيقية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل، 1991
- صريح عبد الكريم أفضلي ووهبي علوان : اليوميكانيك الحيوي الرياضي ، الغدير للطباعة الفنية ، بيروت ، 2012
- طلحة حسام الدين : الميكانيكية الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1993
- عزت محمود الكاشف : الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987
- عزت محمود الكاشف : القياسات الجسمية في الأنشطة الرياضية، المجلة الاولمبية ، القاهرة ، 1997
- علي سلوم جواد الحكيم : بعض أنواع ضربات الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988
- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر : مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط1، دار الفكر العربي ، عمان، 1998
- كمال عبد المجيد : نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2010
- محمد جاسم محمد : اليوميكانيك في التربية البدنية والرياضية ، ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2012
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979
- محمد خالد عبد القادر حمودة : تحديد بعض القياسات الانثروبومترية للاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1991
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003
- مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000،
- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : علم التدريب الرياضي ، مجمع باب المعظم ، بغداد ، 2008
- هلال عبد الرزاق وآخرون : الإعداد الفني والخططي بالتنس، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1991

تأثير جهد الصراع على مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة

أحمد عبد الزهرة عبد الله أ.م.د أسعد عدنان عزيز الصافي السيد كمال عيال فريح النصيري
جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية

ملخص بحث باللغة العربية

أن التطور العلمي الحديث وضع أما العاملين في المجال الرياضي أسس ومبادئ يجب الالتزام بها لتطوير المستوى كما تعد من الألعاب التي تطورت في دول العالم خلال العقود الماضية ، ويتطلب البحث إلقاء الضوء على طبيعة الجهد المبذول من قبل لاعب المصارعة أثناء النزال وطبيعة نظام الطاقة السائد أذ أن الاهتمام بكل ما هو جديد ومؤثر لرفع حالة الأداء وصولاً إلى أعلى المستويات، ويعد حامض اللاكتيك من المؤشرات الدالة على طبيعة الجهد المبذول من قبل المصارع ومدى قدرته على العمل لفترات النزال دون حدوث التعب أو الإرهاق الذي يؤدي الى خسارة النزال .

أما مشكلة البحث تتلخص بما يلي أنه نتيجة انخفاض القدرات الخاصة للمصارع وبعض المؤشرات الفسيولوجية والتعب المبكر نتيجة لارتفاع نسبة حامض اللاكتيك مما ينعكس على هبوط مستوى الأداء المهاري لدى مصارعي منتخب محافظة ميسان في بطولات القطر .

أما أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة .
 - 2- التعرف على تأثير جهد الصراع على تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة .
- أما فروض البحث :
- 1- هناك تباين في مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة .
 - 2- هناك تأثير لجهد الصراع على مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة.
- أما أهم الاستنتاجات :
- 1- ارتفاع مستويات حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد للصراع .
 - 2- ان الارتفاع في مستوى تركيز حامض اللبنيك في الدم يبدأ بالانخفاض التدريجي عند زيادة فترات العمل وفقاً للنظام الهوائي .
- أما أهم التوصيات :
1. الاهتمام بالتدريب اللاهوائي مرتفع الشدة لرفع كفاءة لاعبي المصارعة الحيوية اللاهوائية أثناء المباريات والمنافسات .

Abstract

The impact of the conflict on the effort level of concentration of lactic acid in the blood of the youth team Maysan Wrestling Free

D Ahmed Abdul Zahra Abdullah .

D Asaad Adnan Aziz al saffe.

M . M. Kamal Eyal Freeh Alnasiri .

That the development of modern scientific status while working in the field of sports grounds and principles must be adhered to for the development level as one of the games that have evolved in the countries of the world over the past decades , and requires research to shed light on the nature of the effort by a player wrestling during the bout and the nature of the energy system prevailing since the interest in all that is new and impressive performance to lift the state up to the highest levels , and is the lactic acid from the indications on the nature of the effort by the wrestler and the extent of its ability to work for extended periods without causing bout of fatigue or fatigue , which leads to loss bout .

The research problem can be summarized as follows as a result of decreases in capacity wrestler and some physiological indicators and early fatigue as a result of the high proportion of lactic acid , which is reflected in the decline in the level of performance skills among wrestlers team Maysan province in the country Championships .

The objectives of the research :

1 - To identify the level of concentration of lactic acid in the blood of the youth side of Maysan to wrestle free .

2 - Understand the impact of the conflict on the effort concentration of lactic acid in the blood of the youth side of Maysan to wrestle free .

The research hypotheses :

1 - There are differences in the level of concentration of lactic acid in the blood of the youth side of Maysan to wrestle free .

2 - there is the effect of the conflict on the effort level of concentration of lactic acid in the blood of the youth side of Maysan to wrestle free .

The most important conclusions :

1 - high levels of lactic acid in the blood after the effort of the conflict .

2 - that the rise in the level of concentration of lactic acid in the blood begin to decline gradually when increasing periods of work in accordance with the antenna system .

The most important recommendations :

1 . Interest in high -intensity anaerobic training to raise the efficiency of the anaerobic bio-wrestling players during games and competitions .

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور العلمي الحديث وضع أما العاملين في المجال الرياضي أسس ومبادئ يجب الالتزام بها لتطوير المستوى من خلال التدريب الصحيح للمستويات الفردية والجماعية للألعاب الرياضية ولهذا سعى الخبراء لتسخير جميع العلوم ذات العلاقة بإعداد رياضيين من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية وحسب الطرق التدريبية المستخدمة في تحقيق الأهداف ، لذا فإن استخدام طرق التدريب بالطريقة العلمية الصحيحة والتي تتناسب مع خصائص نوع اللعبة وفترة الإعداد تعتبر من أهم الأسباب للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي ، بحيث تتناسب ونظام الطاقة المستخدم في تنفيذ متطلبات الأداء البدني ، وتتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين في عدة محافظات، كما تعد من الألعاب التي تطورت في دول العالم خلال العقود الماضية ، ويتطلب البحث إلقاء الضوء على طبيعة الجهد المبذول من قبل لاعب المصارعة أثناء النزال وطبيعة نظام الطاقة السائد أذ أن الاهتمام بكل ما هو جديد ومؤثر لرفع حالة الأداء وصولاً إلى أعلى المستويات، ويعد حامض اللاكتيك من المؤشرات الدالة على طبيعة الجهد المبذول من قبل المصارع ومدى قدرته على العمل لفترات النزال دون حدوث التعب أو الأرهاق الذي يؤدي الى خسارة النزال. أذ أن الحمل البدني في لعبة المصارعة الحرة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل إضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى وهذا لا يتحقق إلا بالأعداد البدني الشامل لغرض تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمصارعين مما يؤدي إلى سرعة تكيف أجهزة الجسم الوظيفية وتأخير التعب واستعادة الاستشفاء أثناء التدريب مع مختلف المنافسين ، ولعبة المصارعة واحدة من الألعاب التي يتسبب فيها نظام الطاقة اللاأوكسجيني (اللاكتيكي) الذي يشكل الجزء الأكبر فيها عملية ظهور حامض اللاكتيك (C3H6O3) . وهي خاضعة للتطور المستمر الذي يحدث نتيجة إبداع المدربين واللاعبين وكذلك التغييرات التي تطرأ على قانون اللعبة إذ تؤدي بشد عالية جداً أثناء المنافسات ولقصر زمن الجولة (دقيقتان) فان اللعبة تعتمد في أدائها تحرير الطاقة اللازمة وفق النظام اللاهوائي (اللاكتيكي)⁽¹⁾ .

لذا ارتأى الباحث تناول هذا الموضوع لأهميته القصوى في تطوير الأداء الخاص بلعبة المصارعة من خلال التعرف على طبيعة الجهد المبذول أثناء النزال حتى يتسنى للمدربين وضع مناهج تدريبية لتدريب مصارعي الحرة الشباب. لتطوير المستوى البدني والأداء المهاري لديهم و هنا تكمن أهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية للباحثين لاحظوا إنه نتيجة انخفاض القدرات الخاصة للمصارع وبعض المؤشرات الفسيولوجية والتعب المبكر نتيجة لارتفاع نسبة حامض اللاكتيك مما ينعكس على هبوط مستوى الأداء المهاري لدى مصارعي منتخب محافظة ميسان في بطولات القطر حيث تعتبر ميسان من الروافد الرئيسية للمنتخبات الوطنية للفئات العمرية ومنها فئة الشباب في العديد من البطولات المحلية والدولية ، انعكس سلباً في تحقيق مراكز متقدمة لمنتخبات القطر

(1) بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 م . ص 148

للمصارعة الحرة للشباب في البطولات الدولية وإيماناً في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها،
أرأى الباحثون معرفة جهد المباراة للمصارعة الحرة شباب وفق نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي (اللاهوائي) محاولة منه فيما إذا
كان هناك تأثير على عينة البحث.

1 - 3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة .
- 2- التعرف على تأثير جهد الصراع على تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة.

1 - 4 فروض البحث :

- 1- هناك تباين في مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة .
- 2- هناك تأثير لجهد الصراع على مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم لمنتخب شباب ميسان للمصارعة الحرة.

1- 5 مجالات البحث:

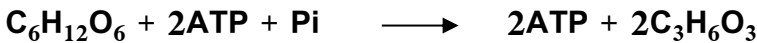
- 5 - 1 - 1 المجال البشري : مصارعو منتخب ميسان للمصارعة الحرة للشباب .
- 5 - 1 - 1 المجال الزمني : جرى البحث للمدة من 12 / 3 / 2012 و لغاية 15 / 5 / 2012.
- 5 - 1 - 3 المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي ميسان الرياضي .

2 - الدراسات النظرية

2-1 نظام حامض اللاكتيك* :

وهو المصدر اللاهوائي الثاني لا نتاج الطاقة في حالة عدم كفاية الأوكسجين حيث يتم العمل بهذا النظام عن طريق تحلل
الكلايوجين المخزون وقد اكتشف هذا النظام العالمان اميدن - مايرهوف والذان شخصا المركبات الوسيطة لهذا النظام عام
1930م⁽¹⁾.

وهذا النظام هو عبارة عن (10) تفاعلات كيميائية تبدأ بالكلوكوز ، 6 كاربون ($C_6H_{12}O_6$) وتنتهي بحامض البايروفيك
، 3 كاربون ($C_3H_4O_3$) وتحدث هذه التفاعلات في ساركوبلازم (سايتوبلازم) الليف العضلي وخلالها يتم تحرير طاقة كافية
لإعادة بناء (4) مركبات من ATP وذلك في التفاعل السابع والتفاعل العاشر ولكن في ذات الوقت تستهلك هذه التفاعلات
طاقة لتنشيطها تعادل طاقة مركبين من ATP وذلك في التفاعل الأول والثاني عليه فأن محصلة الطاقة المتولدة في هذا
النظام هي 2ATP لتحليل جزيئه كلوكوز واحدة وكما في المعادلة:



* يطلق عليه أيضاً حامض اللبنك والنظام ككل هو عملية تحلل الكلوكوز (السكر) لاهوائياً - والجلكزة اللاهوائية تحلل الكلايوجين اللاهوائي ، طريقة (اميدن -
مايرهوف) نظام الطاقة اللاهوائي .
⁽¹⁾ يوسف محمد عزب وآخرون : فسيولوجيا الحيوان (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989) ، ص 122.

أما عند استخدام الكلايوجين فإن الناتج النهائي يكون 3ATP لأنه عند استخدام الكلوكوز يتم استخدام ATP واحد لتحويل الكلوكوز -6- فوسفات في التفاعل (3) وبمساعدة أنزيم PFK أما في الكلايوجين فلا تحتاج إلى هذا ATP في التفاعل (3)⁽¹⁾. إن هذه التفاعلات العشرة تتحكم بها أنزيمات كلايوكولية وأكثر هذه الأنزيمات أهمية هي أنزيم التفاعل الأول (هكسوكاينيز Hexo kinase) وأنزيم التفاعل الثالث (فوسفوفركتوكاينيز Phospho Freucto Kinase) وأنزيم التفاعل العاشر (بايروفيت كاينيز Pyruvate Kinnase) علماً إن أهم أنزيم التفاعل الثالث PFK الذي يشار إليه على أنه مفتاح المنظومة وإن زيادة PFK يؤدي إلى التحلل السريع للكلوكوز وسرعة تكون حامض اللاكتيك وإعادة بناء ATP⁽²⁾.

إن سلسلة التفاعلات العشرة هذه تفقد عدد من الايونات الهيدروجينية إذ إن الكلوكوز هو $C_6H_{12}O_6$ في حين إن البايروفيك $C_3H_4O_3$ وبما إن الناتج هو مركبين من البايروفيك فنجد أن مجموعة الهيدروجين (8) وليس (12) والسبب هو إن الهيدروجين يتحرر في التفاعل السادس وبمعدل (4) ايونات هيدروجينية وإن هذا التحرر للهيدروجين لا يكون حرّاً ولو كان كذلك لكان تراكم ايونات الهيدروجين بسبب ظهور الحموضة والحمل يكون في أن ايونات الهيدروجين المحررة تتحد مع مركبات ناقلة لها (Nicotinoami deAdenine Dinucleotide) والذي يرمز له اختصاراً (NAD) إذ يعمل هذا المركب كقوة اختزالية ساركوبلازمية لأيونات الهيدروجين المتحررة من التفاعل السادس وإن استمرار هذه المنظومة (نظام حامض اللاكتيك). إن استمرار تحلل الكلايوجين وبالتالي استمرار تحرره يؤدي إلى تراكم NADH وبالتالي انخفاض نسبة المركب NAD المؤكسد أي انخفاض القوة الاختزالية الساركوبلازمية لايونات الهيدروجين هذا يؤدي إلى بطئ تحلل الكلايوجين لذا وجب المحافظة على القوة الاختزالية لأيونات الهيدروجين وذلك لاستمرار عمل هذا النظام وهذا يأتي من :-

1. نقل ايون H_2 التحرر من الوسط الساركوبلازم إلى بيوت الطاقة Mitochondria لغرض أكسدة ايونات الهيدروجين بفعل الأوكسجين وتكوين الماء . حيث يقوم المركب الفيتاميني NADH بنقل الهيدروجين الى منظومة مكوكية موجودة في جدار بيوت الطاقة تسمى بالمكوك البروتيني حيث تعمل هذه المنظومة على نقل ايون الهيدروجين من NADH الموجود في الوسط الساركوبلازمي إلى مركب فيتاميني آخر مختزل (Flavin Adenin Dinucleotide) الذي إن عمل المكوك البروتيني يعتمد على توفر O_2 في السلسلة التنفسية إذ إن غياب O_2 وانخفاض مستواه يؤدي إلى قصور عمل المكوك البروتيني وبالتالي تراكم NADH وضعف القدرة يرمز له FAD وتكوين FADH المؤكسد الذي ينقل بدوره الى السلسلة التنفسية " وهي المحطة الاخيرة لأيونات الهيدروجين ولتكوين الماء" .

2. الاختزالية لأيونات الهيدروجين في الساركوبلازم وبالتالي ضعف المنظومة الكلايوكولية (نظام حامض اللاكتيك) وإعادة بناء ATP.

3. يمكن لمركبات NADH أن تهب ايونات الهيدروجين المنقولة من التفاعل السادس الى حامض البايروفيك ($C_3H_4O_3$) المركب الاخير الناتج من التفاعل العاشر لتحلل الكلايوجين لتكون حامض اللاكتيك ($C_3H_6O_3$) وبمساعدة انزيم خاص يسمى (لاكتيك دي هيدروجيني - Lactic De Hydrogenase - LDH) ولهذا تسمى هذه المنظومة بنظام حامض اللاكتيك . وبهذا يحافظ المحيط الساركوبلازمي على قوة الاختزال المتمثل بـ NAD لأيونات الهيدروجين المتحرر⁽³⁾ .

(1) بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2000 ، ص 167 .
(2) شاكر محمود زينل الشبخلي : تأثير اساليب مقننة من الفار تلك في تطوير تحمل السرعة تركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز 400م و 1500م، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2001، ص42.
(3) عمار عبد الرحمن قيع : الطب الرياضي، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص15 .

إن أهم مميزات نظام حامض اللاكتيك هي (1) :

1. لا يحتاج إلى أوكسجين في تحرير الطاقة .
 2. يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في الدم .
 3. يعتمد على الكربوهيدرات فقط كمصدر للطاقة (الكلايوجين ، الكلوكوز) .
 4. يستخدم في الفعاليات ذات الشدة العالية وذات زمن يتراوح بين 30ثا -3 دقائق 0
 5. يحتاج الى مجموعة كبيرة من التفاعلات الكيميائية .
- الطاقة المحررة من هذا النظام قليلة بالمقارنة بالنظام الهوائي (2-3 ATP) .

2- 1 حامض اللاكتيك والجهد البدني :

" أن مصدر الطاقة للعضلة يكون هوائياً أو لا هوائياً وذلك حسب طريقة إعادة بناء ثلاثي فوسفات الاديونوسين وعند دراسة علاقة الجهد البدني بحامض اللاكتيك علينا أن نعرف بأي الطريقتين تحصل العضلة على الطاقة ويتوقف ذلك على معرفة نوع الجهد وشدته ومطاولته" (2) ، فعند بداية أي جهد عضلي يحتاج الجسم كمية من الطاقة يستمدّها من المركبات الفوسفاتية المخزونة في الجسم والتي سرعان ما تستنفذ نتيجة قلة كميتها والتي لا يترتب على استهلاكها أي مخلفات ثانوية متراكمة ، وعند الاستمرار بالجهد يلجأ الجسم إلى سد احتياجاته المتزايدة من الطاقة عن طريق الاديونوزين ثلاثي الفوسفات ATP المستحصلة بالطريقة اللاهوائية والتي تراكمت لحامض اللاكتيك في عضلات الجسم ، وأن المصدر الغذائي الأولي لعملية الأكسدة هذه هو الكلايوجين وعند الاستمرار بالجهد فسوف لا يقتصر مصدر الطاقة الكلايوجين السهل الاستخدام وإنما على ما يحويه الدم من الحوامض الجسمية والكلوكوز بعد أن تنتقل إلى خلية العضلة ، مما سبق ذكره نستدل على أن الكلايوجين العضلات يكون المصدر الرئيسي للطاقة في أثناء الجهد البدني المرتفع الشدة مؤدياً إلى تحلله إلى حامض البايروفيك ذو الجزيئات الكربونية الثلاث ولكن عندما تكون شدة الجهد البدني عالية جداً والحاجة إلى الـ ATP ماسة وأعلى من معدل توفير الأوكسجين O_2 فإن حامض البايروفيك يقبل حتماً أيون الهيدروجين وبالتالي يتم اختزاله إلى حامض اللاكتيك وهذه المعادلة(3)



(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993، ص165.

(2) صفاء المرعب : الكيمياء والرياضة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987، ص79.

(3) صفاء المرعب : مصدر سبق ذكره ، ص 40

لذا فإن إنتاج حامض اللاكتيك هو في الواقع الطريقة الوحيدة التي تضمن استمرار التحلل الكلايولي وتعتمد على تواجد مركب ناقل هو AND الذي يتم توافره من عملية تحول البايروفيك إلى حامض اللاكتيك (1)، وما لم يتم نقل (NAD,NADH) من وإلى الميتوكوندريا بسرعة كافية فإن حامض البايروفيك سيتحول لا محال إلى حامض اللاكتيك، وستكون المحصلة النهائية هي ارتفاع مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم نتيجة لزيادة بدرجة كبيرة من معدل التخلص منه. ويختلف تركيز حامض اللاكتيك بالدم حسب نوع وطبيعة النشاط ففي حالة التمرين العضلي العنيف فإن نسبة حامض اللاكتيك تصل إلى 100 مليجرام (2). إما في وقت الراحة وعند توقف التمرين يستمر حامض اللاكتيك بالتسرب من العضلات إلى الدم لبعض الوقت (2-8) دقائق. وفي هذا المدى يبقى مستوى حامض اللاكتيك بالدم دون تغير ثم يبدأ بعد ذلك بالهبوط حتى يصل مستواه قبل التمرين في غضون (30-90) دقيقة طبقاً لشدة التمرين (3). إما في حالة التدريب تحت الأقصى فإن مستوى حامض اللاكتيك لا يزيد كثيراً عن المستوى العالي. وفي أثناء ممارسة تمرينات معتدلة للأفراد العاديين (الذين لا يمارسون الرياضة) يرتبط مستوى حامض اللاكتيك بمقدرة الميتوكوندريا على أكسدة البروفات ومن خلال ذلك فقد وجد إن الرياضيين يتميزون بمستويات أقل من حامض اللاكتيك في الدم أثناء وبعد ممارسة التدريبات الرياضية مقارنة بالأفراد الغير رياضيين ولهم القدرة على الاستمرار بالنشاط العضلي لفترة طويلة مع ارتفاع نسبة حامض اللاكتيك (4) علماً أن قيمة حامض اللاكتيك أثناء الراحة هي (1) ملمول تقريباً أما أثناء الجهد فترتفع وتختلف من جهد إلى آخر 0

2-2 المصارعة الحرة :

تعتبر المصارعة الحرة واحدة من الألعاب الأولمبية التي يتميز اللعب فيها باستخدام جميع أجزاء الجسم بشكل حر وبما يسمح به قانون اللعبة ، والفوز فيها يكون أما بالنقاط أو عند مس كتفي المصارع البساط في وقت واحد أو عند حصول المصارع على (3) ثلاثة إنذارات في السباق . وأدخلت المصارعة الحرة في الألعاب الأولمبية عام 1904 في الدورة الأولمبية الثالثة والتي أقيمت (بسانت لويس) . (5)

حيث يعتمد أداء مصارعي الحرة على القوة العضلية الكبيرة والسرعة وعلى مطاولة القوة إضافة على عناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل المرونة والرشاقة والتوازن وغيرها .

وتعتمد هذه الرياضة بشكل كبير على الناحية الفنية من حيث إخلال التوازن واداء المسكات الفنية في الهجوم ، وكذلك محاولة إفشال مخططات الخصم عن طريق الدفاع فضلا عن استغلال وضع الخصم في الدفاع للقيام بهجوم مضاد ، لذلك فان للقوة العضلية نصيبا كبيرا في أداء المسكات الفنية إلى جانب (التكتيك) لتحقيق أفضل الإنجازات بأسهل الطرق وأيسرها . والتدريب في المصارعة الحرة يجب أن يشمل تدريب جميع أجزاء الجسم كالرقبة والذراعين والصدر والبطن والظهر والجذع والرجلين.... الخ إضافة إلى تعلم المسكات الفنية التي تؤدي من وضع الوقوف أو من وضع الجلوس كي يصل المصارع إلى درجة عالية من الإتقان للمهارة واستغلالها للوصول إلى مستوى الإنجاز في تحقيق الفوز في السباقات .

1-Essen ,B.intramncular cybstate utilization during prolonged exereise. Annals. N. yacad.sci,1977,p44

2-Kour.m.pugulowr mhwechou.erterbmoctu, m1982,ctp175.p.5.

(3) ريسان خربيط مجيد : مصدر سبق ذكره ، ص 156.

(4) أبو العلاء عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص 184

(5) عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، 1980 ، ص10

2-3 الإعداد المهاري (التكنيك):

يضمن الإعداد المهاري (التكنيك) المناسب استخداما اقتصاديا ومثاليا للقدرات الفسيولوجية حيث يتعلم المصارع الخطوات التعليمية للمهارات الحركية (فان اداء المهارات الحركية) والتدريب عليها تحت الظروف الخاصة للمنافسة والاهتمام بزياده عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل.. الخ)، يؤدي الى رفع المستوى المهاري لذا يجب ان يرتبط الإعداد البدني والمهاري بتنمية التوافق الضروري للأداء المهاري . ويكون الإعداد المهاري والخططي وحده متكاملة فالاعداد المهاري هو الأساس للأعداد الخططي ويجب ان تنمي كل مهارة بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارة في مواقف معينه مع توضيح ذلك أثناء التعليم. ويرتكز تدريب المصارعين على تعليم وصقل وتثبيت المهارات الفنية لان تطبيقها في المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الأساسي الذي تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بقدرات المصارع ويتصف المستوى الفني العالي بالتنوع الجيدة لتأدية المهارات الفنية في ظروف المباراة الصعبة.

والأداء الفني "هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعلة في سبيل الهدف الرياضي المنشود"⁽¹⁾

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، لذلك فقد تنوعت مناهج البحث العلمي لكي يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه استخدم الباحثون المنهج الوصفي .

3 - 2 مجتمع وعينة البحث :

إن اختيار العينة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي ويجب " أن يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها"⁽²⁾ إذ كان مجتمع البحث على مصارعي منتخب شباب محافظة ميسان لفئة الشباب (18-20) سنة والبالغ عددهم (16) مصارعاً يمثلون الأوزان الثمانية لهذه الفئة على وفق قانون اللعبة^(*)، وتم اخذ عينة البحث بواقع (8) مصارعين من مجتمع البحث وهم يمثلون 50% من المجتمع الأصلي وتم إجراء التجانس باستخدام معامل الاختلاف لعينة البحث كما في الجدول (1)

(1) احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد: أسس التدريب في المصارعة ، ط 1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009 ، ص 151 .

(2) محمد لبيب النجمي، ومحمد منير مرسى: البحث التربوي-أصوله-مناهجه، القاهرة: عالم الكتب، 1983، ص102.
* الأوزان الرئيسية والمقررة لفئة الشباب(18-20) سنة وفق القانون الدولي للمصارعة، وهي (50، 55، 60، 66، 74، 84، 96، 96-120كغم) لسنة 2003-2004

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة البحث

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف*
1	الطول (سم)	170,6,2	3.54	%2,07
2	العمر (سنة)	19,5	0,75	%3,84
3	العمر التدريبي (سنة)	7,5	0,92	%12,26

3 - 3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث

3 - 3 - 1 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

ويقصد بها (الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات ، أجهزه...⁽¹⁾ .
فقد استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل التي أعانتهم على حل المشكلة والوصول إلى الأهداف التي وضعوها، وهذه الوسائل هي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية والدراسات المشابهة وشبكة المعلومات الدولية internet

- الملاحظة .

- الاختبارات والقياسات

3- 3 - 2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

1- بساط مصارعة .

2- جهاز المولتجم .

3- صفارة عدد اثنان .

4- ساعة توقيت الكترونية رقمية 100/1 من الثانية نوع SEWAN صنع الصين عدد اثنان .

5- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .

6- كامرة ديجتال نوع سوني يابانية المنشأ.

8- جهاز قياس نسبة اللاكتيك بالدم الماني المنشأ معير ومعتمد من قبل الشركة الصناعة .

(“BLOOD LACTATE TEST METER” Lactate Pro) عدد اثنان.

9-- إبرة خاصة لإخراج الدم من الإصبع (Blood Lancets).

10- قطن طبي .

11- معقم طبي .

12- كادر العمل المساعد .

* تكون العينة متجانسة إذا كانت قيمة معامل الأختلاف أصغر من 30% .

(1) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: 1988، ص133

13- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد واحد.

3-4 التجربة الاستطلاعية :

عمد الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم الأثنين المصادف 2 / 4 / 2012 على عينة تتكون من أربعة مصارعين من فئة الناشئين. وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها (تدريباً عملياً للباحثون للوقوف على السلبيات التي تقابلهم أثناء إجراء التجربة لتفاديها)⁽¹⁾، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :-

- معرفة الوقت المستغرق والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- التعرف على مدى استجابة العينة .
- الوصول إلى معرفة البدائل اللازمة قبل تنفيذ التجربة .
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد .
- الكشف عن الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث وتداركها خلال تجربة البحث الرئيسية.

3-5 قياس نسبة حامض اللاكتيك بالدم :

تم استخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك في الدم قبل جهد الصراع (جولتا الصراع) حيث تم وخز السبابة للمصارع واخذ القطرة الثانية من دم المصارع وتثبيت نسبة حامض اللاكتيك في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض نسبة حامض اللاكتيك بالمللي مول (قبل الجهد) وبعد خمسة دقائق من انتهاء الجهد (جولتا الصراع) جهد الصراع وذلك بنفس الطريقة وقد تم بمساعدة الكادر المساعد حيث كان هناك جهازين يؤديان نفس الغرض قياس نسبة حامض اللاكتيك لكلا المصارعين وذلك لضبط الوقت الذي أكمل فيه المصارعان جولات الصراع والتي يكون وقت كل جولة دقيقتان يفصلهما ثلاثون ثانية استراحة بين الجولتان. وكما في الشكل (1) .



الشكل (1) يوضح كيفية قياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم

(1) قاسم حسن المنديلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي . 1987 ، ص 107 .

3-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 القياسات القبلية والبعديّة :

أجرى الباحثون القياسات القبلية والبعديّة في يوم الخميس بتاريخ 2011/4/12 في الساعة العاشرة صباحاً في مختبرات كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان.

1. تم قياس الطول والوزن وأخذ العمر للمصارعين في تمام الساعة العاشرة صباحاً وذلك في مختبرات كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان.

2. تم قياس نسبة حامض اللاكتيك بالدم قبل جهد الصراع وقبل إجراء الإحماء وبعد ذلك تم قياسه بعد خمسة دقائق من انتهاء جهد الصراع (جولات الصراع) لكل مصارع على انفراد وتم ذلك باستخدام جهازين لقياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم

3-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (15) ومنها تم استخراج الآتي:

1-الوسط الحسابي .

2- الأنحراف المعياري .

3- معامل الأختلاف .

4- اختبار t للعينات المستقلة والمتناظرة .

5- النسبة المئوية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1- عرض نتائج وتحليل ومناقشة نسبة تركيز حامض اللاكتيك قبل جهد الصراع وبعدها .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين القياسين قبل جهد الصراع وبعده لنسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم

المتغيرات	وحدات القياس	قبل الجهد		بعد الجهد		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
نسبة اللاكتيك في الدم	ملي مول/لتر	0.10	1.80	0.37	11.76	36.495	معنوي

* قيمة T الجدولية (1.895) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (7) .

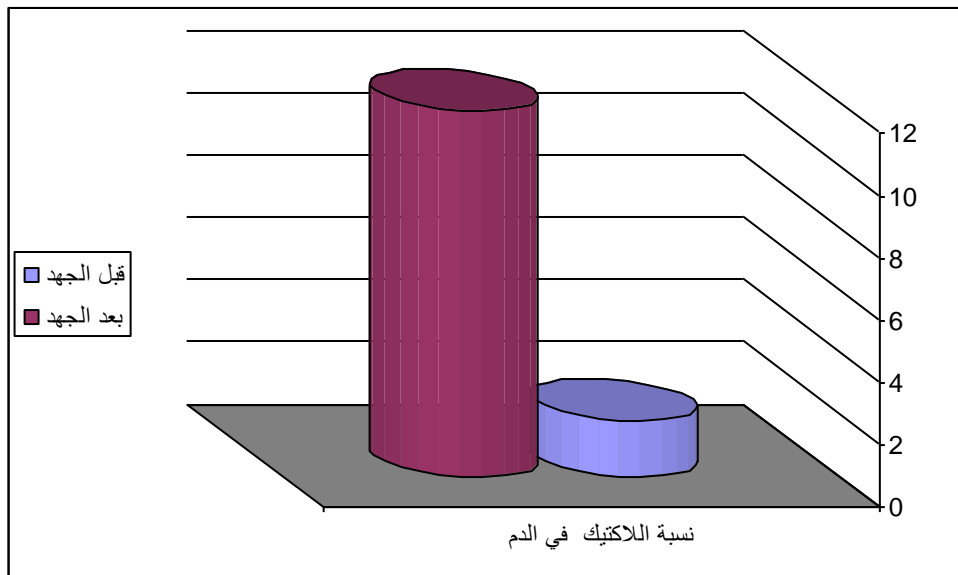
الجدول (1) تبين أن قيمة الوسط الحسابي بالنسبة لمتغير نسبة اللاكتيك بالدم قبل الجهد كانت (1.80) وبانحراف معياري (0.106) ، أما بعد جهد الصراع فبلغ الوسط الحسابي (11.76) وبانحراف معياري قدرة (0.37) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (36.495) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية بين القياسين قبل الجهد وبعده.

ويرى الباحث أن زيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد بسبب أداء أفراد العينة للجهد اللاكتيكي وبشدة عالية ، آذ أن العمل بالشدة العالية قادر على زيادة حامض اللاكتيك في الدم بسبب عملية تحلل السكر اللاهوائي الذي يقوم به الجسم لإعادة مركب ATP داخل الخلية العضلية مع عدم كفاية الأوكسجين الوارد إلى العضلات العاملة الأمر الذي يؤدي إلى عدم مقدرة الميتوكوندريا على إدخال ايون الهيدروجين المتحرر إلى السلسلة التنفسية وبذلك يتحد حامض البايروفيك مع ايون الهيدروجين مكوناً حامض اللاكتيك . إذ يؤكد (Brain) انه عند تحطيم جزيئه الكلوكوزيتحرر حامض البايروفيك مع كمية قليلة من ATP ثم يتفاعل البايروفيك مع الأوكسجين ، وعندما تنقل العضلة بشدة ففي هذه الحالة ستقل نسبة الأوكسجين في الدم وبذلك سيتحد البايروفيك مع ايونات الهيدروجين المتحررة لتكوين حامض اللاكتيك (1). أما (مكاردل و كاتش) فيؤكدان أن خلال الجهد البدني الواطئ والجهد الثابت فان نسبة حامض اللاكتيك في الدم لاتزيد خارج النطاق البيولوجي خلال وقت الراحة ، وعندما تزداد شدة الجهد فان نسبة الحامض ترتفع عن الحد الطبيعي (2).

وأن تدريب المصارعين على زيادة القدرة على تحمل اللاكتيك الذي يتراكم في عضلاتهم في المنافسات. يجعلهم قادرين على إنهاء المنافسة مع المحافظة على سرعة الأداء والقوة لأطول مدة ممكنة فهذه التكيفات الفسيولوجية تسمح بإنتاج المزيد من الطاقة اللاهوائية ويتم تنمية تحمل اللاكتيك من خلال :

- تحسين عمل المنظمات الحيوية بزيادة نشاط أنزيم LDH في العضلات

- زيادة تحمل الآلام الناتجة عن تراكم الأحماض مما يساعد الرياضي على المحافظة على سرعته في السباق بالرغم من النقص التدريجي للأس الهيدروجيني (PH) الدم لذلك فان القدرة على تحمل تراكم حامض اللاكتيك له أهمية خاصة في النجاح في السباقات خصوصا في الثلث الأخير فيها وعدم التحسين في هذه العمليات الفسيولوجية يؤدي إلى ظهور مبكر لحامض اللاكتيك وبكميات كبيرة . (3)



الشكل (2) يوضح نسبة تركيز حامض اللاكتيك قبل جهد النزال وبعد

-1-Mackenzie, Improving Your lactic acid threshold ,British Athletic. WWW.Yahoo.com.Brain

-2-Mcardle W.D , Katch F. I, Individual differences in anaerobic energy transfer capacity , In Essentials of exercise physiology , lippincott Williams and wilking , U.S.A . 2000 .P256

1- أسراء فواد ، تأثير استخدام طرقتي ، التكرار والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز ركض 800 م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص76 .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :
 - 3- ارتفاع مستويات حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد للصراع .
 - 4- ان الارتفاع في مستوى تركيز حامض اللبنيك في الدم يبدأ بالانخفاض التدريجي عند زيادة فترات العمل وفقاً للنظام الهوائي .
 - 5- تطور قدرة العضلات في تحمل الألم الناتج عن التراكم وكذلك الحامضية من خلال زيادة تراكم حامض اللاكتيك بعد الجهد .
- ### 5-2 التوصيات :-

- 1- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في حدود عينة البحث أمكن يوصي الباحث بما يلي:
 2. الأهتمام بالتدريب اللاهوائي مرتفع الشدة لرفع كفاءة لاعبي المصارعة الحيوية اللاهوائية أثناء المباريات والمنافسات .
 3. مراعات جهد المنافسات في لعبة المصارعة أثناء التدريب لأحداث التكيفات الفسيولوجية المطلوبة للأداء عند اللاعبين .
 4. تراكم مستوى تركيز حامض اللاكتيك يعطي صورة واضحة للنظام السائد في منافسات المصارعة .
 5. اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى ،وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
- 2- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: بغداد، مكتب نون للتخصير الطباعي، 1997
- 3- يوسف محمد عزب وآخرون : فسيولوجيا الحيوانجامعة الموصل، دار الكتب للطباعة ، 1989 .
- 4- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2000.
- 5- شاکر محمود زينل الشخلى : تأثير اساليب مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة تركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز 400م و 1500م ، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، 2001.
- 6- عمار عبد الرحمن قيع : الطب الرياضي، ط2، جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 7- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- 8- صفاء المرعب : الكيمياء والرياضة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987.
- 9- عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، 1980 .
- 1- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: 1988.
- 11- أسراء فؤاد ، تأثير استخدام طرقتي ، التكرار والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز ركض 800 م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .

12- Essen ,B. intramncular cybstate utilization during prolonged exereise. Annals. N. yacad.sci,1977.

13- Kour.m.pugulowr mhwechou.erterbmoctu, 1982.

14- Mackenzie, Improving Your lactic acid threshold ,British Athletic.

15-Mcardle W.D , Katch F. I, Individual defferences in anaerobic energy transfer capacity , In Essentials of exercise physiology , lippncott Williams and wilking , U.S.A . 2000 .

تأثير تمرينات البلايومترك (الارتدادية) على بعض زوايا الجسم لمرحلة الارتقاء وانجاز الوثب الطويل .

م.د. إيمان صبيح

كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد

ا.م.د. فائزة عبد الجبار أحمد

كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

شملت هذه الدراسة على خمسة ابواب هي :-

أهمية البحث وتمكن في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار تدريب التمرينات البلايومترك الارتدادية وتأثيرها على بعض زوايا الجسم وفق الأداء الحركي لمرحلة الارتقاء . وانجاز الوثب الطويل .

مشكلة البحث - قلة من الباحثين والمدرين يستخدم تمرينات البلايو مترك الارتدادية لتحسين زوايا الجسم الخاصة للارتقاء وفق مسارها الحركي . إما أهداف البحث إعداد تمرينات

البلايومترك الارتدادية والتعرف على تأثير هذه التمرينات في زوايا الجسم للمرحلة الارتقاء وانجاز الوثب الطويل .

إما فرض البحث - هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحليل بعض زوايا الجسم وانجاز الوثب الطويل إما مجالات البحث شمل المجال البشري مجموعة من طلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية والمجال الزمني (2013/1/5 - 2013/3/24) المجال المكاني ملعب الكشافة وملعب الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية .

إما الباب الثاني فكانت الدراسات النظرية الخاصة بالبحث والباب الثالث فكانت منهجية البحث وإجراءات الميدانية في حين كان الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

إما الباب الخامس الاستنتاجات فقد توصل الباحثان إلى :-

1- إن التمرينات البلايومترك الارتدادية كان لها التأثير الايجابي على بعض زوايا الجسم من الناحية الميكانيكية والانجاز فضلا عن الوسائل المساعدة والمستخدم في المنهج التدريبي .

1- التأكيد على استخدام تمرينات البلايومترك الارتدادية عند وضع المنهاج ضمن الخطة التدريبية فضلا عن استخدام

الوسائل المساعدة عند أداء التمرينات لتحسين زوايا الجسم والمسارات الحركية وبالتالي تحقيق الانجاز .

2- إجراء بحوث ودراسات أخرى تختص بهذا أنواع من التمرينات والوسائل لفعاليات أخرى ولكلا الجنسين .

Research Summary

The effect of Plyometric exercise (regressive) on some of the corners of the body to the stage of upgrading and completion of the long jump.

Dr . Faiza Abdul-Jabbar Ahmed. Associate Prof

Dr . Iman Sabih. Lecturer

This study included five-sections: -

The importance of research and was able to lay the foundations for sound scientific training exercise when choosing Plyometric backlash and its impact on some of the corners of the body according to motor performance to the stage of upgrading . And the completion of the long jump.

Find a problem - the lack of trained researchers and uses Plyometric exercises pummel to improve the body's own angles to upgrade . According to track motor. Either the objectives of the research setting exercises

Plyometric regressive and recognize the impact of these exercises in the corners of the body to improve the stage and the completion of the long jump .

Find impose either - there are statistically significant differences between pre and post tests in the analysis of some of the corners of the body and the completion of the long jump either areas of research included the human sphere group of students from the Faculty of Physical Education / Mustansiriya University and the time domain (01/05/2013 - 03/24/2013) spatial domain Stadium scouts Stadium Mustansiriya University / Faculty of Physical Education .

The second section was theoretical studies for research and Part III was the research methodology and procedures in the field when the door was the fourth viewing the results and analyzed and discussed .

Either Section V conclusions researchers have come to: -

1 – The Plyometric exercise pummel had a positive impact on some of the corners of the body of the mechanical and achievement as well as aids used in the training curriculum .

1 - emphasis on the use of exercises Plyometric backlash when developing curriculum within the training plan, as well as the use of assistive devices when performing exercises to improve body angles and kinetic paths and thus achieve the feat .

2 - Conducting research and other studies is concerned about such types of exercise and means to other events and both sexes

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

في الآونة الأخيرة ظهرت كثير من الدراسات الجادة في موضوع تحليل الأداء الحركي للرياضيين وبمختلف الاتجاهات . كما ازدادت الحركة العلمية الناهضة بالبايوميكانيك الرياضي من خلال إتباع نتائج التحليل الحركي الميكانيكي واعتماد النظريات الميكانيكية وتطبيقاتها في مجال التدريب الرياضي بشكل ميداني وعلمي مما يؤدي بشكل مباشر الى تحسين تكنيك الأداء وبالتالي انعكاسها على الانجاز الرياضي باعتماد على النتائج المستخلصة من القوانين والنظريات الميكانيكية والتدريب التي تساعد بشكل علمي في تحديد نواحي الضعف للرياضيين . والذي يتم معالجتها من خلال طرائق وأساليب التدريب والتي ترمي إلى تحسين مستوى الأداء للرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات في أفضل انجاز للألعاب الرياضية . فتنوع التدريب واستخدام التمرينات في أفضل صورة واختلاف تأثيرها حفز المهتمين والاكاديميين في مجال البايوميكانيك والتدريب الرياضي إلى اختيار الأساليب والوسيلة الأكثر تأثيراً على الانجاز الرياضي . وتعد الأساليب المستخدمة في التدريب من المهام الأساسية التي ساعدت كثير من الباحثين الحصول على نتائج ملموسة مما أعدت مقياس في مجال التدريب وعلومه الأخرى .

وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار تدريب التمرينات البلايومترك (الارتدادية) وتأثيرها على بعض زوايا الجسم وفق الأداء الحركي في مرحلة الارتقاء وانجاز الوثب الطويل . ومن هنا جاءت أهمية البحث .

2- مشكلة البحث :

لعمل دراسة تشمل الترابط بين عمليات التدريب والبايوميكانيك لاختيار أفضل الطرائق لتحسين الأداء والانجاز من خلال استخدام تمرينات البلايومترك (الارتدادية) والتي تساعد في الحصول على انصب المسارات الحركية ووفقاً لحدود الحركة الخاصة بالرياضي . فقد لاحظ الباحثات أن الكثير من الرياضيين يعانون من قلة اهتمام استخدام هكذا نوع من التمرينات وفق خصوصية الأداء فضلاً عن التدريبات التي تحتوي على تمرينات (الارتدادية) لتحسين الزوايا الخاصة للارتقاء وفق مسارها الحركي .

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث التي يعاني منها ثبات المستوى وهذا ما دفع الباحثان البحث عن أسلوب تدريبي يساعد على تحديد أفضل زوايا الجسم الخاصة بالارتقاء في فعالية الوثب الطويل. قد يؤدي إلى رفع مستوى الانجاز الرياضي من خلال تأثيره على بعض زوايا الجسم ومعرفة مقدار درجتها أثناء الأداء وفق متطلبات تدريبيية مناسبة لهكذا نوع من التدريب بالاعتماد على أسس ميكانيكية متقدمة . وبهذا يكون الباحثان وضع بعض الحلول لتحقيق أفضل الانجاز للرياضي . ليكون وسيلة مساعدة بين أيدي العاملين في مجال التدريب .

1- 3 اهداف البحث :

1- إعداد تمرينات البلايومترك (الارتدادية)

2- التعرف على قيم بعض زوايا الجسم للمرحلة الارتقاء والانجاز للواثبين .

3- التعرف على تأثير هذه التمرينات في زوايا الجسم للمرحلة الارتقاء وانجاز الوثب الطويل .

1-4 فرض البحث :

1- هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في قيم بعض زوايا الجسم واناجاز الوثب الطويل .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مجموعة من طلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية .

1-5-2 المجال الزمني : 2013/1/5 - 2013/3/20

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الكشافة وملعب الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 تمرينات البلايومترك الارتدادية :-

يعد البلايومترك نظام مهم لتمرينات خاصة بتطوير قدرة المطاطية العضلية عن طريق عمل رد فعل تجاه الإطالة حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً في الإطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ في التقلص بأقصى قدر مستطاع (1) كما انه أسلوب تدريبي صمم للاستفادة من خزين الطاقة المطاطية في العضلات من خلال حلقة (المد - التقصر) للتقلص العضلي وهذا يعتمد على حقيقة بايولوجية فوائدها إن العضلة تستطيع إن تظهر قوة اكبر إذا امتدت بصورة فعالة قبل إن يسمح لها إن تقصر وهذا بدورة يؤدي إلى تحسين في فاعلية العمل العضلي في دورة (المد -التقصير) للتقلص العضلي (2) كما عرفت بأنها تمرينات قفز ووثب تؤدي بأشكال مختلفة وتكون مصاحبة بأنشطة تقوم فيها العضلات بالتقلص اللامركزية والمركزي لأجل تنمية القوة العضلية وقدرة رد فعل الرياضي ، بالإضافة إلى تنمية قوة صفة المطاطية العضلية (3) إن الهدف الأساسي من تدريبات البلايو مترك هو القدرة على تطبيق قوة في أسرع وقت ممكن أي القوة الارتدادية (4) إما تمرينات القوة الارتدادية تعني تبادل العمل العضلي السريع في أقصى سرعة من الانقباض اللامركزية إلى الانقباض المركزي . كما وتعد القدرة العضلية الفسيولوجية التي تخزنها العضلات العاملة نتيجة انقباضها اللامركزية أولاً وثانياً عودتها إلى تقوية العمل العضلي الرئيسي في الانقباض العضلي المركزي لذا تعد القوة الارتدادية إلى جانب القوة القصوى .من الناحية التدريبية، لان قدرتها على الانقباضات العضلية السريعة نتيجة الشد والتقصير الارتدادى المفاجئ وهذه تعتمد أيضا على مستوى التوافق العصبي العضلي وعلى عمل الفعل الانعكاسي لمرحلة الاستطالة والتمدد الذي يحصل للألياف والأربطة والذي يسمى بالصلابة العضلية من خلال الانقباض اللامركزية الحاصل لها . لذا فإن القوة الارتدادية تعتمد على عمل أداء القوة المميزة بالسرعة لأنها قدرة حركية مقررة وعالية المستوى (5) كما إن هذه التمرينات منظمة لممارسة السرعة الانعكاسية وأكثر ملائمة للألعاب

1- Alford. Ply metrics " N.S.A. Round Table by I.A.A.F. ,Q, Maqazine , Roam: March. 1989,p21

2- Gambetta. ((Ply metrics New studes in Athleics " . " N.S.A. Round Table. , Vol ,No,1 ,1989 , p.22

3-3Ballesteros " Ply metrics " N.S.A. Round TableNew Studes in Athletics,vol , 4, No, 1, 1989 , p21-

44Schiffer , Jurgen. Plyo metrics .N.S.A.10:3,1995 . PP90

5-Hohmann , A ; Letzelter, M,Einführung in die Training SwissenSchafft , 4 Auflage Limbert verlag GmbH Wiebel sheim . 2007 ..p109

الرياضية لان عمل الجهاز العصبي العضلي هو الذي يصدر إشارات بحركات سريعة ومتوافقة عند أداء النشاط الرياضي (1).

2-1-2 زوايا الأداء الحركي :-

إن العديد من الدراسات والبحوث يتناول الباحثون دراسة الزوايا الحاصلة في مفاصل الجسم المتعددة أثناء الأداء ، والهدف هو ربط المتغير لهذا الزوايا بالمبادئ التعليمية والتدريبية لمعظم المهارات الرياضية . ومن الواضح إن أداء الحركات والمهارات الرياضية يتعلق بمبدأ الزوايا المتحققة في مفاصل الجسم المختلفة أثناء الأداء وتتمثل (بمفصل الركبة ، الورك ، الذراعين) أو الزوايا التي يحققها الجسم في لحظة من لحظات الأداء (كزاوية النهوض وزاوية الطيران وزاوية الاقتراب وزاوية ميلان الجذع) أو الزوايا التي تحققها كزاوية الاقتراب والارتقاء وزاوية الارتداد وزاوية الاتجاه وغيرها) جميع هذه الزوايا لها علاقة بالجوانب التدريبية من جهة وبالعمز المتحقق بالجسم ودفع القوة عند أداء حركة النهوض والتي تتكون من مرحلة مس الأرض ومرحلة ترك الأرض وان اتخاذ الزوايا الصحيحة في مفاصل الركبة وغيرها يعني وضع الجسم لحظة مس الأرض تكون بأفضل وضع وهذا يعني اقل مقدار من العمز المقام أما إذا قلت الزوايا عن الحدود الطبيعية فأن ذلك يسبب في ابتعاد مركز ثقل الجسم عن خط الجاذبية ويسبب ذلك في زيادة العمز المقاوم له (2) كما يمكن الحصول على أكثر من متغير ميكانيكي من خلال التحليل ووفقا لأهدافه من الحركة أو المهارة ألمؤداه ومن هذه المتغيرات الميكانيكية قياسها هي (3).

- قياس الزوايا
- قياس المسافة الأفقية
- قياس الارتفاع العمودي
- قياس الزمن
- قياس السرعة (سرعة النهوض ، سرعة الدوران الخ)
- رسم المسار الحركي

وللكشف عن نقاط القوة والضعف في الأداء ومدى تطابق متغيرات الأداء مع التكنيك الجيد أو النموذجي والحكم على صحة الحركة لاستيعاب دقائق الحركة وتحديد أخطاءها لهذا فأن الاتجاه بدأ في الاعتماد على طريقة التحليل الحركي بأجهزة ووسائل دقيقة يمكن من خلالها تسجيل دقائق الحركة في اصغر وحدة زمنية حتى يمكن التعرف على المقادير المختلفة للقوة التي يبني عليها حقيقة الأداء (4).

¹ - حسين علي وعامر فاخر شغاتي ؛ البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) : ترجمة وإعداد بغداد ، مكتب الكرار ، 2006 ، ص33

² - صريح عبد الكريم ؛ الاكاديمية الرياضية ، الالكترونية ، 2005 www.iragacad.org

³ - سمير مسلط الهاشمي ؛ البايوميكانيك الرياضي : ط3، بغداد ، 2010 ، ص218

⁴ - ريسان خربيط مجيد ونجاح مهدي شلش ؛ التحليل الحركي ؛ جامعة البصرة ، 1992، ص15

2-1-3 مرحلة الارتقاء : (1)

تعد مرحلة الارتقاء مهمة وفي الوقت نفسه مرحلة صعبة لدى واثب الوثب الطويل فكل حركة للارتقاء تستغرق مدة قصيرة تقدر بنحو (0.12-0.13) من الثانية وهذا الزمن يعتمد على قدرة وإمكانية وتوافق جيد لغرض تحقيق الانجاز . وهنا يتم الارتقاء بدفع لوحة الارتقاء بقوة وسرعة . وعندما يصل مركز ثقل الجسم أقصى ارتفاع إمام لوحة الارتقاء فيكون مقدار الزاوية قدرها من (65-70) درجة حيث يتم مرجحة فخذ الرجل السحرة بسرعة حتى يصل الفخذ إلى الوضع الأفقي والثابت في هذا الوضع ، ثم فرد مفصل القدم والركبة ، والحوض ، لحضه الارتقاء . كما يجب إن يتم الارتقاء للإمام والأعلى . ولغرض تقليل زمن الارتقاء والعمل على تقليل انثناء مع مد رجل الارتقاء وتحريك الذراعين بالتبادل للإمام وللخلف مع ارتفاع الكتفين للأعلى تبعا لذلك كما يصبح الجذع معتدل تماما . وتنقسم حركة الارتقاء إلى مراحل هي :-

أ- مرحلة وضع رجل الارتقاء على الأرض .

ب- مرحلة امتصاص صدمة الهبوط برجل الارتقاء .

ت- مرحلة مد رجل الارتقاء بحركة ايجابية .

بعد وصول الوثاب إلى لوحة الارتقاء فإن سرعته تكون عالية وان فترة ملامسة القدم لهذا اللوح تساعده للحصول على تعجيل عمودي كبير يخدم هدف قذف الجسم للرياضي إلى ابعد مسافة أفقية حيث تتحد المركبات العمودية والأفقية لحركة الجسم الرياضي . (2)

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

3-2 مجتمع عينة البحث :-

تكونت عينة البحث مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (48) طالب . كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) طلاب (*) وشكلت نسبتهم (12.50 %) من مجتمع الاصل نفذت المجموعة التجريبية المنهاج التجريبي باستخدام تمارينات البلايومترك الارتدادية فعن طريق هذا النوع من الاختيار يعطي الباحث فرصة متساوية لكل أفراد المجتمع بأن يكونوا ضمن العينة المختارة . (3)

¹ -عامر فاخر شغاتي ومهدي كاظم علي ؛ العاب القوى (تعليم - تدريب - إرشادات) ؛ بغداد ، مكتبة النور للطباعة ، 2012 ، ص165

² - ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش ؛ مصدر سبق ذكره ؛ جامعة البصرة ، 1992 ، ص277

* تم تحديد أفراد عينة البحث وهم (6) طلاب لأنهم ممن تطوعوا للعمل التدريبي لهذه الفعالية وتفرغ أوقاتهم للاختبارات والتدريب وهم محددین لأنها لعبة فردية شاقة

³ عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ؛ عمان ، دار الباروزي العلمي للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص145.

وللتأكد من تجانس عينة البحث لفعالية الوثب الطويل أجراء الباحثان الاختبارات الخاصة للتجانس (بالطول - العمر - الوزن) استخدم الباحثان معامل الالتواء الذي اظهر التجانس للعينة وكان المعامل بين (0.120-0.843-0.455) وهي القيم المحصورة بين (-+1) مما يشير الى تجانس عينة البحث كما موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين افراد عينة البحث لغرض التجانس.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1.	الطول	كم	172.8	5.138	172.02	0.455
2.	الوزن	كغم	68.97	3.336	68.033	0.843
3.	العمر	سنة	21.01	0.574	21.033	0.120 -

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 الوسائل والأجهزة :-

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- كاميرا تصوير نوع Sony .
- 3- جهاز لقياس الوزن والطول .
- 4- حاسبة الكترونية + جهاز حاسوب نوع (hp)
- 5- برنامج لتحليل الحركات الأرضية خاص بجهاز الحاسوب (dart fish)

3-3-2 الادوات المستخدمة :-

- 1- سلاالم ارضية .
- 2- حواجز مصنعة محليا ارتفاع "(20 سم - 40 سم) عدد (20 حاجز) .
- 3- الواح خشب طول (1.22سم) عرض (5سم) عدد (20)
- 5- جفرة قانونية للوثب الطويل.
- 6- كرة طبية زنة (1كغم) + حقائب تثقل .
6. شريط قياس .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 تحديد زوايا الجسم للمرحلة الارتقاء :-

بعد ان تم المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والبايوميكانيك والعاملين في مجال تدريب الوثب الطويل. تم الاتفاق على تحديد زوايا الجسم الخاصة بمرحلة الارتقاء وكان الاتفاق على تحديد (زاوية الركبة لحظة الدفع - زاوية ميل الجسم لحظة الدفع- زاوية النهوض -زاوية الانطلاق - زاوية ذراع اليمين- زاوية ذراع اليسار) فضلا عن اختبار الانجاز .

3-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :-

3-4-2-1 اختبار الوثب الطويل :

تم إجراء اختبار الوثب الطويل وفي مايلي :-

1- الهدف : الانجاز

2- الأدوات المستخدمة : جفرة قانونية بالوثب الطويل - شريط قياس (25 م) - راية حمراء وبيضاء اللون طول (30سم) لغرض تحديد المحاولات الناجحة والفاشلة - استمارة تسجيل .

3- وصف الأداء : بعد أن ينادى على اسم المختبر يقف في بداية الاقتراب ثم يعدو بأقصى سرعة وأداء محاولته على لوحة الارتقاء والنهوض إلى ابعد مسافة ممكنة وبحسب التسلسل يودي المختبر (ثلاث محاولات) وتوخذ أفضل واحدة ويتم القياس من قبل فريق العمل المساعد .

3-4-2-2 اختبار التصوير :

أجراء اختبار التصوير وفي مايلي :

1- الهدف : تحليل بعض زوايا الجسم أثناء الارتقاء في فعالية الوثب الطويل .

2- الأدوات المستخدمة : كاميرا من نوع Sony - ملعب وثب طويل قانوني - استمارة تسجيل .

3- وصف الأداء : تم وضع الكاميرا على بعد (6م) من لوحة الارتقاء إلى جانب الأيسر من المختبر وعلى ارتفاع (1.20 م) وكان التصوير لثلاث محاولات واعتمده الباحثان على تصويرهم وفق ترتيبهم على استمارة التسجيل .

3-4-2-3 التحليل :

استخدمه الباحثان برنامج (Dart Fish) وهو برنامج عالمي تم اعتماده في كثير من مختبرات العالمية المتخصصة في التحليل البايوميكانيكي . والبرنامج يوفي الكثير من الخطوات المستخدمة في السابق عند إجراء البحوث . كما أن هذا العمل يعتمد على متغيرات منها إمكانية الحاسوب المستخدم وإمكانية بطاقة التحويل .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية .

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على سلبيات والإيجابيات التي تقابله . إثناء إجراء الاختبار لتفاديها) (1) ولآجلة أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد (*) تجربتهم الاستطلاعية الأولى يوم الأحد 2013/1/5 على مجموعة من طلاب ممن تدربوا على فعالية الوثب الطويل بلغ عددهم (3) من خارج عينة البحث وعلى ملعب الجامعة المستنصرية - كلية التربية الرياضية والهدف التعرف على إمكانية إجراء الاختبارات البدنية .

3-4-4 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعة (التجريبية) في فعالية الوثب الطويل ولمرحلة الارتقاء مع الانجاز الساعة العاشرة صباحاً من يوم الأربعاء 2013/1/8 . اعتمد الباحثان على قانون الدولي عند أداء المحاولات إذ أداء المختبر ثلاث محاولات واخذ أفضل محاولة له وقد راعى الباحثان الفترة الزمنية بين المحاولات لغرض الراحة الكاملة لجميع أفراد العينة ، وقد أجريت هذه الاختبارات جميعها بطريقة تصوير أفراد العينة بكاميرا من نوع Sony في مرحلة الارتقاء ولفعالية الوثب الطويل وعلى ملعب الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية .

3-4-5 المنهج التجريبي :

أعدت الباحثتان منهجاً تدريبياً خاصاً بمرحلة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل احتوى على مجموعة من التمرينات الارتدادية التي تخدم مرحلة الارتقاء ومستعينا بأراء الخبراء والمختصين (*) في مجال علم التدريب الرياضي ومدربي ألعاب القوى وبالأخص الوثب الطويل .

فضلاً عن المصادر العلمية . وكان تنفيذ هذه التمرينات مستنداً على الأسس العلمية في مجال التدريب والبايوميكانيك . حيث ركز على استخدام الوسائل والأدوات المساعدة ومدى تأثيرها على زوايا الجسم في مرحلة الارتقاء . وفي مايلي إجراءات المنهج :-

- 1- أن تمرينات البلاطرك الارتدادية التي أعدها الباحثان تتلائم مع مستوى وإمكانية أفراد العينة تم تنفيذها على شكل مقادير تدخل ضمن تعليم المرحلة مما يساعد على تطوير الأداء لها .
- 2- تم البدء في تطبيق المنهج في يوم الأحد المصادف (2013 /1/12) ولغاية يوم الأربعاء المصادف 2013/3/20 (وعلى المجموعة التجريبية التي نفذت مفردات المنهج ومنها تدريب الرجلين والورك - وتمارين الوثب على الحواجز المختلفة الارتفاعات - والوثب بتبادل الرجلين والوثب على المصاطب والوثب المائل على المصاطب والحواجز - والوثب على الرجل بسرعة - ورفع الرجلين فوق ألواح الخشبية والسلالم الأرضية ثم العدو

¹ قاسم حسن المنذلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990، ص 187
* (فريق العمل المساعد :

1- علي نوري ماجستير كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
2- فريال سامي ماجستير كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
3- حسن نوري بكالوريوس كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
4- فرح خالد بكالوريوس كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
* الخبراء والمختصين .

1- مهدي كاظم علي ... أستاذ جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .
2- صريح عبد الكريم ... أستاذ جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
3- شاكر محمود زنيل ... أستاذ جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
4- عامر فاخر شغاتي ... أستاذ الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية.

السريع لمسافة (10م) فضلا عن استخدام الارتداد المائل والارتداد المنحدر . إما تمارين الذراعين تمرير الكرة من أمام الصدر والى الجانبين - رفع الحقيبة الثقيلة - الأرجحات للذراعين بواسطة الإثقال وبالوزان مختلفة - ضرب الحقيبة الثقيلة - الرميات بالكرات الطبية والكرات الصغيرة .

3 - طبق المنهج لمدة (10) أسابيع بواقع (2) وحدة في الأسبوع (20) وحدة تدريبية .

4- رتبت هذه التمارين المستخدمة بحسب صعوبتها فضلا عن ذلك ثم أعطت تغذية راجعة مع الشرح للحصول على نتائج صحيحة لان أفراد العينة لم يسبق لهم ان تدربو على هكذا تمارين (لان غياب التغذية المرتدة أو وجودها بنسبة منخفضة جدا في التمارين البلايومترك يحد من أثارة فعالية اللاعب ويجب ان يكون لدى اللاعب من معلومات يتعامل معها كما أهداف يحاول الوصل اليها او تحقيق افضل منها (1).

5- اعتمده الباحثان على العمل التدريجي للشدة ، وهي (الجهد المبذول لأداء واجب معين ويسيطر على الشدة في تمارين البلايومترك من خلال نوع التمرين المنفذ الذي يتراوح من السهل إلى الصعب الشديد المعقد (2) . إما التكرارات المستخدمة فكان عدد مرات إعادة أداء التمرين يتناسب مع الشدة المطلوبة . واعتمد عدد التكرارات على مستوى درجات الشدة محصورة بين (متوسط - عالي - قصوي) إما مدة الراحة فكانت (15 - 20 ثانية) بين التكرارات و (45 - 60 ثانية) بين المجموع ، إما مدة الراحة بين مجموعة تمارين وأخرى متغيرة أي اختلاف نوع التمرين من (3- 5 دقائق) وهذا ماكد بأن (تمارين البلايومترك الارتدادية تحتاج إلى فترات راحة من 45 - 60 ثانية) ما بين المجموع وتكون على شكل مجموعات تكرارية عند تنفيذ أداء حجم وفق شدة تمرين عالية) . (3) ويرى الباحثان أن كل تمرين من تمارين البلايومترك استخدم ضمن الوحدة التدريبية هو مخصص لغرض وهدف معين سوى يهدف إلى تطوير مرحلة الارتقاء او مسار الحركة عند الوثب بتجاه الحفرة ومايتطلب لزيادة قابلية الوثب وطبيعة الحركة واتجاهها لتحقيق الانجاز لهذا الفعالية .

3-4-6 الاختبارات البعدية :-

بعد أن تم تطبيق المنهج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها . أجرى الباحثان الاختبارات البعدية في الساعة العاشرة صباحا من يوم الأحد 2013/3/24 بالأسلوب والظروف بنفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

3-5 الوسائل الإحصائية .

استخدم الباحثان البرنامج (Spss) الجاهز لأجراء الوسائل الإحصائية التي ساعدت على معالجة نتائج البحث .

¹ - طلحة حسام الدين ؛ الموسوعة العلمية في التدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص82 .
2-(Lbid , 1992.p.13

³ - حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ (ترجمة) ، مصدر سبق ذكره) : بغداد ، 2006 ، ص149.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينه البحث

(جدول 2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعد في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينه البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
زاوية الركبة لحظة الدفع	درجة	5,01	155,68	16,81	70,46	9,18	2,571	معنوي
زاوية ميل الجسم لحظة الدفع	درجة	1,62	13,15	27,05	35	2,97		معنوي
زاوية النهوض	درجة	24,00	52,93	1,04	4,5	4,93		معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	26,70	36,85	28,86	35	0,115		غير معنوي
زاوية ذراع اليمين	درجة	12,82	161,71	12,33	158,33	0,46		غير معنوي
زاوية ذراع اليسار	درجة	13,85	161,28	13,63	152,26	1,13		غير معنوي
الانجاز	متر	0,06	5,28	0,08	5,46	13,016		معنوي

قيمة (t) الجدولية (2,571) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) من خلال الجدول (2) في الاختبار القبلي للمتغير (زاوية الركبة لحضة الدفع) بلغ الوسط الحسابي (155,68) وبانحراف معياري (5,01). اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (70. 46) وبانحراف معياري (16. 81) اما قيمه (t) المحسوبة فكانت (9.18) وقيمه (T) الجدوليه (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمه (t) اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما اختبار (زاوية ميل الجسم لحظه الدفع) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (13.15) وبانحراف معياري (1.62) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (35) وبانحراف معياري (27.05) اما قيمه (T) المحسوبة (2.97) وقيمه (T) الجدولية (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمه (T) اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي (زاوية النهوض) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (52.93) وبانحراف معياري (24.00) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.5) وبانحراف معياري (1.04) اما قيمه (t) المحسوبة (4.93) وقيمه (t) الجدولية (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمه (T) اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي (زاوية الانطلاق) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (36.85) وبانحراف معياري (26.70) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (35) وبانحراف معياري (28.86) اما قيمه (T) المحسوبة (0.115) وقيمه (T) الجدولية (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمه (T)

اصغر من الجدوليه دل ذلك على عدم معنويه الفروق بين الاختبارين اما اختبار (زاويه ذراع اليمين) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (161.71) وبانحراف معياري (12.82) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (158.33) وبانحراف معياري (12.33) اما قيمه (T) المحسوبه (0.46) وقيمه (T) الجدوليه (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمه (T) اصغر من الجدوليه دل ذلك على عدم معنويه الفروق بين الاختبارين اما اختبار (زاويه ذراع اليسار) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (161.28) وبانحراف معياري (13.85) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (152.26) وبانحراف معياري (13.63) اما قيمه (T) المحسوبه (1.13) وقيمه (T) الجدوليه (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمة (T) اصغر من الجدوليه دل ذلك على عدم معنويه الفروق بين الاختبارين اما (اختبار الانجاز) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (5.28) وبانحراف معياري (0.069) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (5.46) وبانحراف معياري (0.089) اما قيمه (T) المحسوبه (13.016) وقيمه (T) الجدوليه (2.571) عند مستوى دلالة (0.05) وبما ان قيمه (T) اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-2 مناقشه نتائج اختبارات البحث .

يبين الجدول (2) ان هناك فروق معنويه في بعض اختبارات البحث المتمثله في اختبار (زاويه الركبه لحظه الدفع - زاويه ميل الجسم لحظه الدفع - زاويه النهوض والانجاز) بينما نجد هناك ثلاث متغيرات المتمثله في اختبار (زاويه الانطلاق - زاويه ذراع اليمين - زاويه ذراع اليسار) بعدم وجود فروق معنويه. يرى الباحثان ان هذا الفروق المعنويه للمتغيرات سابقه الذكر يعود الى استخدام تمرينات البلايومترك (الارتداديه) التي تم اختيارها وتطبيقها ضمن مفردات المنهج التدريبي فضلا عن تنفيذ هذه التمرينات على الوسائل المساعده التي كانت فعاله ومفيده بدرجة ادت الى حدوث تغير زوايه الجسم من خلال صعوبه ادائها بشكل مباشر على اداء المسار الحركي وفقا لخاصيه المرحله (الارتقاء) كذلك دور هذه الوسائل المساعده على تنسيق عمل زوايا الجسم عند لحظه النهوض مما جعل الرياضي يركز على النوحى المهمه للمتغيرات . كما ان لعدد التكرارات وزمن الاداء ومدى الراحة كانت مناسبه وتنسجم مع امكانيات وقدرات افراد العينه فضلا عن توزيع هذه التمرينات وفق هدف معين هو توزيع قوه الدفع الجسم للأمام وللأعلى التي تبدأ في نهاية الخطوة الأخيرة للركضة التقريبية لأنها حلقه وصل بين الارتقاء والطيران كما ان التأكيد على زوايا مفصل الجسم لحظه الارتكاز اثناء الارتقاء والتهيؤ لمرحلة الدفع والانطلاق وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام اثناء وضع قدم الارتقاء على لوحه الارتقاء وتشكيل زوايا مع توافق الاجزاء العامله لحظه الارتقاء . ساعد على اتخاذ زوايا صحيحه وذات تاثير ايجابي .

ويشير (فؤاد توفيق) " ان اتخاذ الزوايا الصحيحه في مفاصل الجسم يعني ان وضع الجسم لحظه مس الارض تكون بأفضل وضع وهذا يعني اقل مقدار من العزم المقاوم" .⁽¹⁾ يسعى الواثق قدر الامكان الى الدفع السريع وحدث الاحساس الداخلي نحو الاعلى وان المرجحه البعيده والسريعه للذراعين والساق ستساعد على الدفع والارتقاء الجيد . وعملية ملائمه ملامسه القدم بأكملها الارض او لوحه النهوض لزياده قوه عضلات مد رسغ القدم في التقلص بعد تمطيها من جراء ملامسه اسفل القدم للأرض وزياده وقت ملامسه القدم للارض اثناء النهوض مما يعطي عضلات المد في مفصل الساق الناهضة وقت اطول لتعجيل الجسم .⁽²⁾ ويرى الباحثان ان التمرينات الارتداديه ساعد افراد العينه للحصول على السرعه المناسبه عند الاداء لكل

¹ - فؤاد توفيق ؛ البابو ميكانيك : جامعه الموصل ، 1988 ، ص 411

² - قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب ؛ الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشاري للرجال والسباعي للنساء : جامعه الموصل ، مكتبه دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 179

فرد من أفراد العينة وإن اكتساب السرعة الملائمة لمرحلة الارتقاء ستساعد على ضمان عملية ارتقاء صحيح للحصول على ارتفاع مطلوب وبالتالي يتم تحويل السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب إلى سرعه عمودية لحظه الارتقاء مما يساعد تحديد زوايا مناسبة لغرض أداء المسار الحركي عند الوثب (كما ان استخدام الزوايا الدقيقة لكل مرحلة تؤثر في زمن الاداء لذا ان تدريب متغيرات الخطوه قبل الارتقاء تؤثر بشكل واضح وطبيعته زوايا هذه المرحلة (1)

أما المتغيرات الغير معنويه يرى الباحثان ليس بمعنى عم وجود تحسن للمستوى ولكن لتقارب الانحرافات المعيارية ادى الى عدم الفروق لهذه المتغيرات في حين نجد (الانجاز) هناك تطور واضح وملحوس لجميع أفراد العينة . ويرى الباحثان ان التمرينات الارتدادية التخصصيه والتي نفذت على الوسائل المساعدة كان لها التأثير الايجابي على الجوانب الاساسيه بدقه الاداء وفق المسار الحركي الميكانيكي كما كان للتمرينات الخاصه في المنهاج الذي احتوى على بعض التدريبات المتنوعه التي تتناسب مع قدرات أفراد العينه وتوزيعها على شكل احمال تدريبيه متداخله لها الدور الفعال في تطوير القوه العضليه وبالتالي ساعدت على تطوير انجاز فعاليه الوثب الطويل كما يعزو الباحثان ان تمرينات البلايومترك الارتداديه وتكرار ادائها ساعد على عمل اداء الالياف العضليه لانتاج قوه مماساعد على تقصير زمن ملامسه القدمين للارض لحضه الارتقاء وانتاج اكبر قوه لاداء الوثب الافقي بتجاه جفره الوثب لتحقيق افضل مسافه صوب تحقيق الانجاز ويشير (ياسر دبور) كلما قصرت المده الزمنيه في ما بين حدوث الاطاله والتقلص الذي يليه كلما حصلنا على زياده كبيره في الاداء وهذا يكون مؤثرا بشكل كبير عند اداء الحركات التردديه السريعه (2)

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات .

على ضوء النتائج التي حصلنا عليها من متغيرات الدراسة وكما يلي

- 1- أن تمرينات البلايومترك الارتدادية كان لها التأثير الايجابي على بعض زوايا الجسم من الناحية الميكانيكية والانجاز .
- 2- ان الوسائل المساعدة المستخدمة في المنهج التدريبي لها التأثير الايجابي على المتغيرات الميكانيكية وفق المسار الحركي مما ساعد على تطوير الأداء الفني والانجاز .

5-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام تمرينات البلايومترك الارتدادية عند وضع المنهاج التدريبي ضمن الخطة التدريبية مما يساعد على تحسين زوايا الجسم أثناء الأداء .
- 2- التأكيد على استخدام وسائل مساعدة عند أداء التمرينات الارتدادية لتحسين زوايا الجسم والمسارات الحركية وبالتالي تحقيق الانجاز .
- 3- إجراء بحوث ودراسات أخرى تختص باستخدام تمرينات الارتدادية والوسائل المساعدة لتحسين زوايا الجسم والانجاز لفعاليات أخرى ولكلا الجنسين .

¹ -Blake m , Ashby, jean H, Heegard , Role of arm motion in the standing jump journal of biomechanics . 35.2002 p163-

² - ياسر دبور؛ كره اليد الحديثه : القايره ، الاسكندريه ، دار المعارف ، 1997، ص257

المصادر العربية والاجنبية :-

- حسين علي وعامر فاخر شغاتي ؛ البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) : ترجمة وإعداد بغداد ، مكتب الكرار ، 2006 .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ (ترجمة) ، مصدر سبق ذكره (: بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006 .
- ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش ؛ التحليل الحركي ؛ جامعة البصرة ، 1992 .
- سمير مسلط الهاشمي ؛ البايوميكانيك الرياضي : ط3 ، بغداد ، 2010
- صريح عبد الكريم ؛ الاكاديمية الرياضية ، الالكترونية ، 2005 www.iragacad.org
- طلحة حسام الدين ؛ الموسوعة العلمية في التدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 82 .
- عامر فاخر شغاتي ومهدي كاظم علي ؛ العاب القوى (تعليم - تدريب - إرشادات) ؛ بغداد ، مكتبة النور للطباعة ، 2012
- عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، عمان ، دار الباروزي العلمي للنشر والتوزيع ، 1999 .
- فؤاد توفيق ؛ البايو ميكانيك : جامعة الموصل ، 1988 .
- قاسم حسن المندلاوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب ؛ الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعي للنساء : مكتبة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 .
- ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة : القاهرة ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1997 .

- Alford. Ply metrics " N.S.A. Round Table by I.A.A.F. ,Q,Maqazine , Roam: March. 1989,p21.
- Gambetta. ((Ply metrics New studes in Athleics " . " N.S.A. Round Table. , Vol ,No,1 ,1989, p.22 .
- Ballesteros " Ply metrics " N.S.A. Round TableNew Studes in Athetics,vol , 4, No, 1, 1989 , p21 .
-) Schiffer , Jurgen. Plyo metrics .N.S.A.10:3,1995 . PP90.
-)Hohmann , A ; Letzelter, M,Einführung in die Training SwissenSchafft . 4 Auflage Limgert verlag GmbH Wiebel sheim . 2007 .p109.
- Blake M.Ash by , Jean H.Heegaard .Role of arm motion in the standing jump iournal of biomechics 35.2002 ,p1631 -16.

ملحق (1)

يبين نموذج لوحة تدريبية للأسبوع الأول

التاريخ واليوم	التدريبية لوحة	نوع التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة	المجموع	الراحة المجمع بين	تعريف وآخر بين الراحة
2013/1/12	الاولى	<p>1- القفز الى اعلى بكلتا القدمين ومد الذراعين عاليا (مد الجسم) للحصول على اعلى ارتفاع ومسافة امامية .</p> <p>2- قفز جانبي بتبادل مع القدمين الارض بالموقع .</p> <p>3- القفز من فوق ثلاث مساطب ثم الهبوط على صندوق والدفع المباشر الى اعلى مع مد الجسم والذراعين عاليا والهبوط على اليساط .</p> <p>4- القفز على الصندوق الاول ثم الهبوط على الارض والنهوض المباشر للقفز على الصندوق الثاني الاكثر ارتفاعا .</p> <p>5- القفز من فوق الحواجز وعلى ارتفاع (40 سم) والى الجانبين ثم الى الامام .</p> <p>6- من وضع الوقوف ، رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) من فوق الراس باليد الواحدة يمين يسار . ثم بكلتا اليدين .</p>	3	8	15 ثا	2	45	90 ثا
2013/1/15		<p>1- القفز الى اعلى بكلتا القدمين ومد الذراعين عاليا (مد الجسم) للحصول على اعلى ارتفاع ومسافة امامية .</p> <p>2- قفز جانبي بتبادل مع القدمين الارض بالموقع .</p> <p>3- القفز من فوق ثلاث مساطب ثم الهبوط على صندوق والدفع المباشر الى اعلى مع مد الجسم والذراعين عاليا والهبوط على اليساط .</p> <p>4- القفز على الصندوق الاول ثم الهبوط على الارض والنهوض المباشر للقفز على الصندوق الثاني الاكثر ارتفاعا .</p> <p>5- القفز من فوق الحواجز وعلى ارتفاع (40 سم) والى الجانبين ثم الى الامام .</p> <p>6- من وضع الوقوف ، رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) من فوق الراس باليد الواحدة يمين يسار . ثم بكلتا اليدين .</p>	3	8	15 ثا	2	45	90 ثا

الهوية للذات والاستجابة للمواقف الضاغطة وعلاقتها بالإثارة الحسية ومشاعر الغضب لدى طلبة كلية التربية الرياضية

ا.م.د. حيدر حسن اليعقوبي

ا.م.د. عزيز كريم وناس

جامعة كربلاء/كلية التربية علم النفس التربوي

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية/الاختبارات والقياس

ملخص البحث باللغة العربية

بين البحث الحالي في خمسة الفصول كان الفصل الأول شمل: الأهمية النظرية للبحث فيما ينتجه البحث من الإضافة المعرفية النظرية لطبيعة حول متغيرات البحث الحالي. كما إن الأهمية التطبيقية تستوضح من خلال بناء وتطبيق المقاييس التي تقيس تلك المتغيرات في البحث الحالي والتحقق عن ذلك المستوى لدى طلبة كلية التربية الرياضية. ومن ذلك فمشكلة البحث تمثلت في التساؤل: ما مستوى هوية الذات لطلبة كلية التربية الرياضية وإستجاباتهم للمواقف الضاغطة ومواقف الإثارة الحسية ومشاعر الغضب؟. وعليها كانت أهداف البحث في: من حيث الإعداد شملت تبني مقياس كل من الإثارة الحسية من إعداد Zuckerman 1995 ومقياس مشاعر الغضب Spielberger 1994. ومن حيث البناء تم بناء مقياس الإستجابة للمواقف الضاغطة ومقياس الهوية للذات لطلبة كلية التربية الرياضية. ومنه هدف البحث إلى تحقيق كل من: (1) مستوى الهوية للذات والإستجابة للمواقف الضاغطة لطلبة كلية التربية الرياضية. (2) مستوى الإثارة الحسية ومشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية. (3) الفروق ذات الدلالة الاحصائية في كل من (هوية الذات، الإستجابة للمواقف الضاغطة، الإثارة الحسية، مشاعر الغضب) حسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية. (4) العلاقة بين هوية الذات والإثارة الحسية ومشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية. (5) العلاقة بين الإستجابة للمواقف الضاغطة والإثارة الحسية ومشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية. ومن ذلك حدد الباحثان ثلاث فرضيات صفرية الآتية: (1) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لكل من (هوية الذات) و(الإستجابة للمواقف الضاغطة) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) حسب متغيري (الجنس والمرحلة الدراسية) لدى طلبة كلية التربية الرياضية. (2) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين (هوية الذات) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. (3) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين (الإستجاب للمواقف الضاغطة) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. وقد تحدد البحث في المجالات: (لمجال البشري) طلبة كلية التربية الرياضية (ذكور وإناث) من جامعة كربلاء. (المجال المكاني) كلية التربية الرياضية (المجال الزمني) من 15 April 2013 (الإثنين) ولغاية June 26 2013 (الأربعاء) (شهران وإحدى عشرة يوماً) (للعام 2012-2013) (المجال البحثي: وصفي). وقد بين البحث المفهومات كل من: (الإستجابة، الإستجابة للمواقف الضاغطة، الإثارة الحسية، الغضب، هوية للذات). وقد تمثل الفصل الثاني في الإطار النظري للبحث والذي تناول بالتفصيل كل من: الهوية للذات والنظريات التحليلية لها من مثل نظرية أريكسون. كما تناول مفهوم الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة ونظرياتها التي تمثلت في كل من (المواجهة أو الهروب، هنري موري، التقدير العقلي المعرفي، المعرفة والتعلم) فضلاً عن الإثارة الحسية ومشاعر الغضب. وقد تعرض البحث لدراسات معاصرة (2013) في كل من الهوية للذات والإستجابة للمواقف الضاغطة والإثارة الحسية ومشاعر الغضب. كما ناقشها من حيث: (طبيعة الدراسات ونتائجها) التي أفادة

البحث

وقد تناول الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتمثل في المنهج الوصفي لأنه يعد ملائماً لقياس متغيرات البحث. في مجتمع البحث البالغ (467) طالباً وطالبة موزعين على المراحل الدراسية الجامعية الأربعة. أما عينة البحث فتمثلت في نسبة الطلبة الخاضعين للبحث الحالي بنسبة (47%) من المجتمع الكلي من الطلبة موزعين على الجنس والمرحلة الدراسية فبلغوا (225) طالباً وطالبة. كما حدد الباحثان الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في جمع المعلومات وقد تمثلت في:

أولاً: الأدوات المتبناة والمتمثلة في إختبار (زكرمان لقياس الإثارة الحسية) فقد حدد التعريف للمفهوم المتبناة والهدف منه ومجالاته وصياغة فقراته وتدرج القياس وتصحيحه الأصلي كما تحقق الباحثان من معامل صدقه على البنية العراقية من حيث صدق المضمون وصدق الإتساق الداخلي. وأيضاً ثبات المقياس الذي كان بتقدير (0.84) والمصحح بتقدير (0.91). ومنه يمكن القول إنَّ المقياس المقياس من (13) سؤالاً وكل سؤال يعرض بديلين متعارضين (الف - باء) حول موضوع نفسه وعلى المُستجيب وضع علامة للبديل الذي يمثله لوحد من (الف - باء) ويعتبر من المقاييس العالمية التي تقيس مستوى الإثارة الحسية للأشخاص ترجمه للعربية (الدكتور محمد شحاته ربيع) وهو يناسب الأعمار من (16) سنة فما فوق كما إنَّه يناسب التعليم الثانوي فما فوق ويمكن تطبيقه بشكل فردي (لكل شخص وحده) أو جمعياً وتعتبر مدة الإختبار فيه (10) دقائق فقط تم صياغة فقرات مقياس (الإثارة الحسية) في صورة إجرائية ببديلين أحدهما يقيس الجانب الإيجابي من الإثارة والآخر يقيس الجانب السلبي منه. كما وزعت البدائل على كل فقرة بشكل عشوائي وفقاً لتدرج ليكرت الثنائي (يمثلني - لايمثلني) على وفق مفتاح التصحيح المرفق. أما إختبار (الغضب لسيلبرجر) فقد حدد التعريف للمفهوم المتبناة والهدف منه ومجالاته وصياغة فقراته وتدرج القياس وتصحيحه الأصلي كما تحقق الباحثان من معامل صدقه على البنية العراقية فقد عدلا الفقرات والتحقق منهما من خلال كل من صدق المضمون وصدق الإتساق الداخلي. والمقياس الذي كان بتقدير (0.67) والمصحح بتقدير (0.80). ومنه يمكن القول إنَّ المقياس يتكون هذا المقياس من عدد من الأسئلة (8) سؤالاً وكل سؤال يعرض أربعة من البدائل تمثلت من الأقل مستوى مشاعر الغضب إلى أعلى مستوى (لا يحدث. يحدث أحيانا. يحدث غالباً. يحدث دائماً) ويعتبر من المقاييس العالمية التي تقيس مستوى مشاعر الغضب للأشخاص ترجمه للعربية (الدكتور محمد شحاته ربيع) وهو يناسب الأعمار من (16) سنة فما فوق كما إنَّه يناسب التعليم الثانوي فما فوق ويمكن تطبيقه بشكل فردي (لكل شخص وحده) أو جمعياً وتعتبر مدة الإختبار فيه (5) دقائق فقط وتم صياغة فقرات مقياس (الغضب) في صورة إجرائية بصورتها السلبية (تدرج القياس وتصحيحه) صيغت الفقرات وفقاً لتدرج ليكرت الرباعي (لا يحدث. يحدث أحيانا. يحدث غالباً - يحدث دائماً) ولما إنَّ خيارات البدائل الرباعية وزعت بشكل عشوائي على كل فقرة من الفقرات (8) كان مفتاح التصحيح المرفق.

ثانياً: الأدوات التي قام الباحثان ببنائها والمتمثلة في إختبار (الإستجابة للمواقف الضاغطة) حيث قام الباحثان بمراجعة الأدبيات ذات الصلة بالبحث والدراسات السابقة. ثم حددا مجالات المقياس المقترحة من خلال الإستبيان الاستطلاعي المفتوح والمتوافقة مع مجالات المقياس بحسب نظرية Richard Lazarus 1970. فضلاً عن التحقق منهما بالصدق الظاهري. وبالتالي يتكون المقياس (12) فقرة سيقتم بالأسلوب التقريرية اللفظية وبخيارات من نوع (رباعي) على النحو الآتي: (تمثلني. لا أدري. لا تمثلني الى حد ما. لا تمثلني كثيراً) على مفتاح التصحيح (تمثلني) (4) يشير إلى الإستجابة للمواقف الضاغطة بشكل كبير (لا أدري) (3) يشير إلى عدم وضوح حالات الإستجابة للمواقف الضاغطة و (لا تمثلني الى حد ما) (2) يشير إلى عدم وجود الإستجابة للمواقف الضاغطة و (لا تمثلني كثيراً) يشير إلى إنعدام حالات الإستجابة للمواقف الضاغطة كان أعلى درجة للمقياس (48) وأقل درجة للمقياس (12) بوسط فرضي للمقياس (30) وبوسط فرضي لكل فقرة

بالغ(2.5) وبيوزن منوي بالغ (50%) ومن هذا من حيث الفقرات تعد القيمة (2) على الفقرة عدم وجود الحالة والقيمة (3) على الفقرة وجود الحالة. يتمتع المقياس بثبات إعادة الإختبار بقيمة (0.87) والتجزئة النصفية بقيمة (0.79) والتصحيح بقيمة (0.88) وهو جاهز للتطبيق. كما إن مقياس (الهوية للذات) يتكون المقياس من (10) فقرات سيقت بالأسلوب التقديرات اللفظية الإيجابية وبخيارات من نوع (ثلاثي) على النحو الآتي: (نعم. لا. لأدري) على مفتاح التصحيح: (نعم)(3) يشير إلى تحديد نوع الهوية للذات و(لا)(2) يشير إلى عدم القدرة على تحديد نوع الهوية للذات (لا أدري)(1) يشير إلى عدم معرفته من تحديد الهوية للذات كان أعلى درجة للمقياس (30) وأقل درجة للمقياس (10) بوسط فرضي للمقياس (20) وبوسط فرضي لكل فقرة بالغ(2) وبيوزن منوي بالغ(50%) هذا من حيث الفقرات تعد(1.5) على الفقرة عدم وجود الحالة و(2.5) للفقرة لوجود الحالة يتمتع المقياس بثبات إعادة الإختبار بقيمة(0.91) والتجزئة النصفية بقيمة(0.82) والتصحيح بقيمة(0.90).

أوضح الفصل الرابع تفسير النتائج ومناقشتها من خلال الإجابة على فرضيات البحث المحددة من قبل الباحثين. كما بين الفصل الخامس الإستنتاجات التي تمثلت: من حيث هوية للذات: توجد فروق في مستوى هوية للذات بحسب المراحل الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية وإن أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الأولى إذا قورنت بالمرحلتين الثانية والثالثة وكان أعلى مستوى لصالح المرحلة الرابعة إذا قورنت بالمراحل الدراسية الأولى والثانية والثالثة. وإن أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة إذا قورنت بطلبة المرحلة الثانية وتوجد فروق لمستوى هوية للذات لطلبة كلية التربية الرياضية ولصالح الذكور. من حيث لمواقف الضاغطة توجد فروق في الإستجاب للمواقف الضاغطة للمراحل الدراسية لطلبة التربية الرياضية. وإن أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة إذا قورنت بالمرحلتين الأولى والثانية. وكان أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الرابعة إذا قورنت بالمرحلتين الأولى والثانية والثالثة. وتوجد فروق في الإستجاب للمواقف الضاغطة لطلبة كلية التربية الرياضية ولصالح الإناث. من حيث الإثارة الحسية وجد فروق في الإثارة الحسية بحسب المراحل الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية وإن أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الأولى إذا قورنت بالمراحل الثانية والثالثة والرابعة وكان أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة إذا قورنت بالمراحل الثانية والرابعة. وإن أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الرابعة إذا قورنت بالمراحل الثانية. وتوجد فروق في مستوى الإثارة الحسية كلية التربية الرياضية ولصالح الإناث. من حيث مشاعر الغضب توجد فروق في مشاعر الغضب بحسب المراحل الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية. وإن أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة إذا قورنت بالمراحل الأولى والثانية. وكان أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الرابعة إذا قورنت بالمراحل الثانية والثالثة. وتوجد فروق في مستوى مشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية ولصالح الذكور.

من حيث العلاقة بين متغيرات البحث: كانت العلاقة الإنتشارية الإيجابية متوفرة: بين (هوية الذات) و(الإثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية عند طلبة المرحلة الثالثة والرابعة والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة. والعلاقة بين (هوية الذات) و(مشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية الرياضية في الطلبة من لكل المراحل والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة. والعلاقة بين (الإستجابة للمواقف الضاغطة والإثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية الرياضية في المرحلة الثانية والثالثة والطالبات من المرحلة الأولى والرابعة والعلاقة بين (الإستجابة للمواقف الضاغطة ومشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية الرياضية في الطلبة كل المراحل والطالبات من المرحلة الأولى والرابعة. أما العلاقة الإنتشارية السلبية متوفرة: بين (هوية الذات) و(الإثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية عند طلبة المرحلة الأولى والثانية والطالبات من المرحلة الأولى. والعلاقة بين (هوية الذات) و(مشاعر الغضب)

لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية للطلبة المرحلة الأولى والثانية والطالبات من المرحلة الثالثة والرابعة والعلاقة بين (الإستجابة للمواقف الضاغطة والإثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية في الطلبة المرحلة الأولى والرابعة والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة. والعلاقة بين (الإستجابة للمواقف الضاغطة ومشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية في الطالبات في المرحلة الثانية والثالثة. ومن ذلك أوصيا الباحثان ومن ثم إقترحا. وقد إستعملنا (52) مصدراً حديثاً كان كل منها (26) مصدراً عربياً و أجنبياً. وألحق البحث بالملاحق التي يستند إليها البحث الحالي.

Research entitled :

**Identity of the Self and the Response to Stressful Situations and their Relationship
Sensory Excitement and feelings of Anger
Among the Students of the Faculty of Physical Education**

Researchers numbers

**Assistant Professor Dr. Haider Hassan Yacoubi
Karim**

Assistant Professor Dr. Aziz

Find extract

Between current research in five seasons was the first quarter included : theoretical importance of search as produced by the search of the addendum cognitive theory of the nature around the variables of the current search . As the importance of Applied clarify through the construction and application of standards that measure these variables in the current search and check for that level among the students Faculty of Physical Education . including the problem of the research was the question : What is the level of self identity for the students of the Faculty of Physical Education and their responses to the positions of the compressor and the positions of the excitement and sensory feelings of anger?.and it was the objectives of the research in : In terms of preparation , including the adoption of the measure of all of the excitement sensory prepared Zuckerman 1995 and scale feelings of anger Spielberger 1994. and where construction has been building scale response to the positions of the compressor and the measure of the identity of the self to the students of the Faculty of Physical Education . and from the research aims to achieve both:(1) the identity of the self and the response to the positions of the compressor for the students of the Faculty of Physical Education.(2) the level of excitement and sensory feelings Wrath of the students of the Faculty of Physical Education . (3) differences with statistical significance in all of (the identity of the self, the response to the positions of the compressor , the excitement sensory , Mchaaralgill) according to the variables of sex and stage of study for students of the Faculty of Physical Education . (4) the relationship between the identity of the self and the excitement and sensory feelings of anger for students of the Faculty of Physical Education.(5) the relationship between the response to the positions of the compressor and the excitement and sensory Mchaaralgill for students of the Faculty of Physical Education including select researchers three null hypotheses of the following:(1)There are no differences statistically significant at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) for each of the (the identity of the self) and (responding to the positions of the compressor) and (excitement sensory) and (anger) as variables (gender and grade) among the students of the Faculty of Physical

Education.(2)There is no relationship statistically significant at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) between (the identity of the self) and (excitement sensory) and (anger) to the variables (gender and grade) students from the Faculty of Physical Education .(3) There is no relationship statistically significant at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) between (Alastjab positions pressing) and (excitement sensory) and (anger) to the variables (gender and grade) students from the Faculty of Physical Education . has been identified research in the areas of:(to the field of human) students of the Faculty of Physical Education (male and female) from the University of Karbala . (spatial domain) College Physical Education (domain temporal) of 15 April2013(Monday) until 26 June 2013 (Wednesday) (two months and eleven days) (for 2012-2013) (area of research : descriptive).has between research Mufhomat each of:(response , response positions pressing , excitement sensory , anger , the identity of the self .) may represent the second chapter in the theoretical framework of the research, which dealt in detail each of : the identity of the relevant theories and analytical have such a theory Ericsson. also addressed the concept of psychological pressures and attitudes pressing and theories which were represented in each of the(confrontation Oherob ,Henry Murray,appreciation mental cognitive, knowledge and learning) as well as the excitement and sensory feelings of anger . been subjected search for contemporary Studies (2013) in each of the identity of the self and the response to the positions of the compressor and the excitement and sensory feelings of anger . as Naakecaha in terms of:(nature studies and their results)that benefit researchThe third chapter dealt with the research methodology and Agrath field and represent the descriptive approach because it is appropriate to measure the research variables . In the research community of (467) students spread over grades four university . Omaina research were: the percentage of students subject to search the current rate (47%) of total community of students spread over sex and grade Fbgua (225) students . researchers also identified the tools and methods and devices used to collect information has Tmtheltaat in :First, the tools adopted and represented in the test (Zuckerman to measure the excitement sensory) has identified the definition of the concept adopted and purpose of the fields and the formulation of its paragraphs and include measurement and corrected the original Also check out researchers coefficient of sincerity on an environmental Iraq in terms of the sincerity of the content and sincerity of internal consistency . , And also the stability of the scale , which was appreciated (0.84) and the debugger estimate ((0.91 . , and it could be argued that the meter scale (13) been asked every question presents two alternatives opposing (A - B) on the subject of himself and the responder marked for alternative posed to one of the (A - B) and is one of the standards global , which measure the level of excitement sensory persons Arabic subtitles (Dr. Mohamed Shehata spring), which is suitable for ages 16 years and older as he fits secondary education and above and can be applied individually (per person alone) Ojmaaa The duration of the test in (10) minutes only been formulated paragraphs scale (excitement sensory) in the form of procedural substitutes one measures the positive side of the excitement and the other measures the negative side of it. also distributed alternatives on each paragraph randomly according to include Likert Duo (represent me - to Aamthelna) on according to key correction facility. either Test (anger Sepelbergr) has identified the definition of the concept adopted and purpose of the fields and the formulation of its paragraphs and include measurement and corrected the original also check out researchers coefficient of sincerity on an environmental Iraq has just paragraphs and verify them through all of the sincerity of the content and sincerity of internal consistency . the measure ,

which was appreciated (0.67) and the debugger estimate (0.80) . And it can be said that the scale consists measure of the number of questions (8) been asked every question presents four alternatives consisted of at least the level of anger to the highest level (not taking place . Happens sometimes . Often happens . Always happens) and is one of the international standards that measure the level feelings of anger for people translated into Arabic (Dr. Mohamed Shehata spring), which is suitable for ages 16 years and older as he fits secondary education and above and can be applied individually (per person alone) or a collective is the duration of the test in which (5) minutes only been drafting paragraphs scale (anger) in the form of procedural its image negative (include measurement and correction) formulated paragraphs accordingly included Likert quartet (not taking place . happens sometimes . often happens - happens all the time) and what options are alternatives Quartet distributed randomly on each paragraph of paragraphs (8) was key correction facility. Secondly, the tools that the researchers built and of test (response positions pressing) where the researchers reviewed the literature related to research and previous studies . Then identified areas of the scale proposed by the survey exploratory open and compatible with the areas of the scale , according to the theory of Richard Lazarus 1970. Well as checking them honesty virtual . thus consists scale (12) , paragraph cited manner Altgarirat verbal and options of the type (quadrant) as follows : (represent me . do not know . to Atemthelna to some extent. to Atemthelna much) on the key correction (represent me) (4) refers to the response the positions of the compressor is Kbiro (do not know) (3) refers to the lack of clarity in cases respond to the positions of the compressor and (for Atemthelna somewhat) (2) refers to the absence of grandparents responding to the positions of the compressor and (for Atemthelna much) refers to the lack of cases the response to the positions of the compressor was higher the degree of the scale (48) and the lower grade of the scale (12) in central supposedly the scale (30) and the central supposedly each paragraph deep (2.5) and the weight percentage adult (50% and this in terms of paragraphs longer value (2) , paragraph lack of status and value (3) paragraph presence status . enjoys the meter steadily retest value of (0.87) and retail mid-term value of (0.79) and the correction value of (0.88 and is ready for application . as the scale (identity of the self) consists measure of (10) paragraphs cited manner Altgarirat Olfezah positive and options type (triple) as follows : (Yes . not. agnostic) key correction : (Yes) (3) refers to filter the type of identity of the self and (not) (2) refers to the inability to determine the type of the identity of the self (not I wonder) (1) refers to the lack of knowledge of the identification of the relevant was the highest score of the scale (30) and the lower grade of the scale (10) in central supposedly the scale (20) and the central supposedly each paragraph adult (2) and weight percentage adult (50% of this in terms of the paragraphs (1.5) paragraph absence of the situation and (2.5) of the paragraph to the presence of the situation has steadily re- measure Alachtbarbqama (0.91) and mid-term retail value of (0.82) and the correction value (0.90) . He explained the fourth quarter to interpret the results and discussion by answering the research hypotheses identified by researchers . As between Chapter V conclusions which were represented : in terms of the identity of the self : There are differences in the level of the identity of the self , according to grades for students of the Faculty of Physical Education , although the highest level for the benefit of students of the first phase Azma compared to the second and third phases and was the highest level for the benefit of the fourth stage Azma Korna stages of study first, second and third . though the highest level for the benefit of students of the third phase Azma Korna students of the second phase , there are differences

to the level of identity with the students of the Faculty of Physical Education and in favor of males. terms of the positions of the pressing differences exist in Alastjab positions pressing for grades for the students of Physical Education . though the highest level for the benefit of students of the third phase Azma compared to the Phase I and II. was the highest level for the benefit of students of the fourth stage Azma compared phases first, second and third . , there are differences in Alastjab positions stressful for students of the Faculty of Physical Education and in favor of females. of where the excitement sensory found differences in the excitement of sensory according to grades for students of the Faculty of Physical Education , although the highest level for the benefit of students of the first phase Azma compared to phase II, III , IV and was the highest level for the benefit of students of the third phase Azma compared stages of the second and fourth . though the highest level for the benefit of students of the fourth stage Azma compared phase II . , there are differences in the level of excitement sensory Faculty of Physical Education and in favor of females. terms of feelings of anger are no differences in feelings of anger, according to the grades of the students of the Faculty of Physical Education . though the highest level for the benefit of students of the third phase Azma compared with stages I and II. was the highest level for the benefit of students the fourth stage Azma compared to the second and third stages . , there are differences in the level of anger for the students of the Faculty of Physical Education and in favor of males. In terms of the relationship between research variables : the relationship diffusibility positive available : between (self identity) and (excitement sensory) of the variables (gender and grade) students from the Faculty of Physical Education when students stage III and IV and the students of the second phase and the third and fourth . Relationship between (the identity of the self) and (anger) to the variables (gender and grade) for students of the Faculty of Physical Education in the students of each stage and the students of the second phase and the third and fourth . relationship between (the response to the positions of the compressor and excitement sensory) of the variables (gender and grade) for the students of the Faculty of Education Sports in the second and third phase and the students of the first phase and the fourth and the relationship between (the response to the positions of the compressor and the feelings of anger) to the variables (gender and grade) for students of the Faculty of Physical Education in students all stages of male and female in the first phase and the fourth . the relationship diffusibility negative available: between (self identity (f) the excitement sensory) of the variables (gender and grade) students from the Faculty of Physical Education when students first and second stage and the students of the first phase . , and the relationship between the (self identity) and (anger) to the variables (gender and grade) students from the Faculty of Education Sports students for the first phase and the second and the students of the third and fourth stages and the relationship between (the response to the positions of the compressor and excitement sensory) of the variables (gender and grade) students from the Faculty of Physical Education in students for the first stage , fourth and students of second and third phase . relationship between (the response to the positions of the compressor and the feelings of anger) to the variables (gender and grade) students from the Faculty of Physical Education in the students in the second and third phase . including recommended the researchers then suggested . had were used on (52) source recently had all of them (26) a source of Arab and foreign . and the right to search Annexes which it is based on current research .

التعريف بالبحث

(1-1) المقدمة

تعد الأبحاث العلمية المهمة بالجانب النفسي الرياضي من الأبحاث العلمية الرائدة اليوم في أروقة الجامعات العالمية والعربية منها والمحلية على حد سواء ولاسيما تلك التي تعنى بجوانب الشخصية بأبعادها المختلفة لمن هم في هذا المجال من أجل تطوير الاداء الشخصي لهم وعلى وجه الخصوص أولئك الطلبة الذين تعمد كليات التربية الرياضية لإعدادهم رياضياً ونفسياً على أفضل صورة ومنه راح الاهتمام بهوية الذات لطلبة كلية التربية الرياضية في جلّ الاهتمامات اليوم فالكليات ذاتها باتت تعدّهم بكل الجوانب التي تخدم العملية الرياضية ومنها إدراكهم لهوياتهم التي يتبنونها في ظلّ تلك المواقف الضاغطة التي يعانون منها بين الحين والآخر مع مراعاة تلك المواقف التي تثير الحساسية لديهم فضلاً عن المواقف التي تثير مشاعر انفعال الغضب لكون الجانب الرياضي الأكثر عرضة للمارسية. إنّ كل تلك المفهومات النفسية باتت مهمة اليوم في عالم الرياضة الأكاديمية من أجل خلق جيل قادر على الإنجاز الرياضي بأفضل صورته المتوخاة للارتقاء بشخصية الرياضي العراقي وهما ما تهدف اليه الجامعات المتقدمة اليوم

(2-1) أهمية البحث The importance of the research

لما إنّ الهوية للذات تعني إحساس الشخص بالعالم المحيط به والمعنى الذي يحصل عليه لذا تعد بحد ذاتها أمراً مهماً للشخصية ككل وقد أوضح (Erikson) ذلك إذ بين: ((إنّ تحديد الهوية تكون أشبه بالمرساة التي تساعد على استكمال المسيرة نحو تحقيق أهدافه بطريقة مثمرة)) (أبو غزالة 1999 : 127) ومنه فإنّ التعرف عن الهوية للذات يساعد على تحديد السلوك الوظيفي الشخصي في العديد من المواقف العملية له سواء أكان في الجانب الرياضي أم غيره إذما تم التعرف على إنّها Ego Identity ذلك الاحساس بأنّه (أنا) في سائر الاحوال وعلى مرّالايام (الخولي 1976: 246) وفي كل المواقف التي يمر بها ذلك الشخص وقد بين (السلطاني 1994) في دراسة إجريت بالعراق وجود علاقة قوية بين تلك الضغوط النفسية والعديد من المتغيرات مثل (العمر ونوع الجنس ومفهوم الذات ومركز السيطرة أيضاً) (السلطاني 1994 : 84) ودعمته دراسة (ظاهر 1995) التي إجريت على طلبة الجامعة وقد أعربت دراساتها إنّهم (الطلبة) يعانون من تلك المواقف الضاغطة التي تعترضهم بين الحين والآخر وأعربت نتائجها من إنّ طلبة الجامعة يلجأون الى أساليب متنوعة للتعامل مع تلك المواقف مثل (التركيز على المشكلة والتحدي والسيطرة والتمني والاسناد الاجتماعي والهروب والتجنب والتخفيف للحد الأدنى) (ظاهر 1998: 123) وعلى ذلك تعد دراسة (الاثارة الحسية) في غاية الأهمية لطلبة الجامعة إذ أنّها تهتم بتلك الدوافع البيولوجية والنفسية للتماس بكل تلك الضغوط الموقفية التي يتعرضون إليها والتي تشكل هوية الذات بصورتها المستمرة كما إنّ مشاعر الغضب التي تعترض طلبة الجامعة جراء تلك المواقف الضاغطة وطبيعة الإثارة الحسية لها من الأمور المهمة التي تكشف بشكل جلي صورة تلك الهوية للذات التي تتحقق لهم في وقت إذما توضح إنّ طلبة كلية التربية الرياضية يتعرضون إلى تلك المواقف الضاغطة جراء الإثارة الحسية البدنية منها والنفسية من خلال المواقف المتطلب منهم النظرية والميدانية. من هذا تظهر أهمية الهوية للذات التي يكونونها عن أنفسهم على الرغم من المواقف الضاغطة اليومية في الجامعة ومدى تلقي تلك الإثارة الحسية التي تعرضهم بين الحين والآخر الى مشاعر الغضب. ومن ذلك تستوضح للباحثان الأهمية النظرية فيما ينتجه البحث من الإضافة المعرفية النظرية لطبيعة حول متغيرات البحث الحالي كما إنّ الأهمية التطبيقية تستوضح من خلال بناء المقاييس التي تقيس تلك المتغيرات في البحث الحالي والتحقق عن ذلك المستوى لدى طلبة كلية التربية الرياضية

(3-1) مشكلة البحث The problem of the research

يطلع الكثير من العاملين في الجانب الرياضي والتدريب الرياضي على حد سواء الى التغيرات الفسيولوجية والنفسية المختلفة التي تحدث أثناء ممارسة الجوانب النظرية والميدانية تلك التي تشمل أجهزة الجسم والآثار النفسية التي تتركها على مستوى الانجاز الرياضي للأشخاص العاملين فيها متناسين دور هوية الذات التي يحققونها طلبة كلية التربية الرياضية في مراحلهم الدراسية الاربعة (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) حيث الاهتمام الكبير فيها يقع على الجوانب المعرفية والبدنية فحسب (على حد علم الباحثان ودرابتهما) بهدف تطوير المهارات البدنية مبتعدة عن الدور الاساس في بناء الشخصية الرياضية للشخص الممارس للعمل الرياضي . وهذا ما بينته دراسة (Arther 1998) إلى إنّ الطلبة غير القادرين على السيطرة في الذات وتشكيل هويتها يضعفون أمام الضغط الانفعالي الذي يتعرضون اليه (المدرس 2000: 69) وأكدته (أبو طامع 2006) من دولة فلسطين حيث أشار إلى تواجد ضعف في تعزيز الذات للطلبة الملتحقين باقسام كلية التربية الرياضية والمنتتمين اليها أيضاً (أبو طامع 2006: 23) ومن ذلك يجد الملاحظ لطبيعة الإهتمامات في أقسام كلية التربية الرياضية على عدم وجود البرامج المناسبة لبناء الذات الرياضية فضلاً عن المناهج التدريبية والتوجيهات النفسية التي تبتغي منها بناء هوية الذات للطلبة الرياضيين في ظلّ العديد من المواقف الدراسية واليومية التي تواجههم من الضغوط بين الحين والآخر تلك التي يمكن أن تتحقق بالإثارة الحسية ومشاعر الغضب لديهم مما تعمل على خفض صورههم نحو ذاتهم فيظهر بعد ذلك وجود أشخاص رياضيين يتخبطون في أهدافهم الشخصية والعامة مما يعكس ذلك بالنتيجة على المخرجات الاكاديمية لكلية التربية الرياضية والتي من أهدافها بناء جيل قادر على خدمة بلده بحسب التخصص والانتماء الوطني وعليها يمكن تمثيل مشكلة البحث في التساؤل الآتي : ما مستوى هوية الذات لطلبة كلية التربية الرياضية وإستجاباتهم للمواقف الضاغطة ومواقف الإثارة الحسية ومشاعر الغضب ؟

(4-1) أهداف البحث Aims of the research

(1-4-1) يهدف البحث في مرحلة الاعداد :

(1-1-4-1) تبني مقياس كل من الإثارة الحسية⁽¹⁾ من إعداد Zuckerman 1995 ومقياس مشاعر الغضب

Spielberger 1994

(2-1-4-1) بناء مقياس الاستجابة للمواقف الضاغطة ومقياس الهوية للذات لطلبة كلية التربية الرياضية

(2-4-1) يهدف البحث في مرحلة تحقيق أهداف البحث في التعرف عن :

(1-2-4-1) مستوى الهوية للذات والإستجابة للمواقف الضاغطة لطلبة كلية التربية الرياضية

(2-2-4-1) مستوى الإثارة الحسية ومشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية

(3-2-4-1) الفروق ذات الدلالة الاحصائية في كل من (هوية الذات، الإستجابة للمواقف الضاغطة، الإثارة الحسية، مشاعر

الغضب) حسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية

(4-2-4-1) العلاقة بين هوية الذات والإثارة الحسية ومشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية

(5-3-4-1) العلاقة بين الإستجابة للمواقف الضاغطة والإثارة الحسية ومشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية

¹⁾ Sensation Seeking

(5-1) فروض البحث

من خلال أهداف البحث يحدد الباحثان صياغة الفرضيات الصفرية الآتية :

- (1-5-1) لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لكل من (هوية الذات) و(الإستجابة للمواقف الضاغطة) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) حسب متغيري(الجنس والمرحلة الدراسية) لدى طلبة كلية التربية الرياضية
- (2-5-1) لا توجد علاقة ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين (هوية الذات) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية
- (3-5-1) لا توجد علاقة ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين (الإستجاب للمواقف الضاغطة) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية

(6-1) مجالات البحث Limitation of the research

(لمجال البشري) طلبة كلية التربية الرياضية (ذكور وإناث) من جامعة كربلاء .(المجال المكاني) كلية التربية الرياضية (المجال الزماني) من 15 April 2013(الاثنين) ولغاية 26 June 2013(الأربعاء)(شهران وإحدى عشرة يوماً) للعام 2012-2013(المجال البحثي : وصفي).

(7-1) مصطلحات البحث Definition of the Terms

(1-7-1) الإستجابة Rrsponse

بينه(عاقل 1977) في معجمه:عمل تقوم به العضوية للإستجابة لمؤثر من مثل القيام بفعل ما أوقول شئى ما وهويشتمل بصورة عامة على عمل عضلة أوغدة (عاقل 1977: 98) وبينها (منصور والاحمد 2011):هو نتاج عملية إستقبال لآي مثيرات تستطيع أعضاء الحواس التقاطها أي لها شدة معينة تقع بين عتبة دنيا وعتبة عليا (منصور والاحمد 2011: 23).

(2-7-1) الاستجابة للمواقف الضاغطة Stressor

عرفها لورانس(Lawrence 1990) بإنها:حالة من الانفعالات السلبية مثل الغضب أو الاحباط أوقلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منه الشخص نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى جميع فعاليات حياته(عوض 1999: 18) وبينه(معجم علم النفس المعاصر 1996) كونه:مصطلح واسع من حالات الشخص الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة تحدث نتيجة عوامل خارجية تؤدي إلى إجهاد إنفعالي وتغيرات في العمليات العقلية(Gorkin 2000:203)وأشار إليه كل من (العجيلي والحلو 1997) أنها:الأحداث النفسية التي يحس معها الشخص بالتحدي والتهديد(العجيلي والحلو 1997: 48)وعرفه (عثمان 2001) تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الشخص مما ينتج عن ذلك إثارة جسمية ونفسية(عثمان 2001: 96).وبينه(اليقوبي 2012):تلك الحالات السلبية المتكررة بمجالاتها المختلفة والتي يدركها الشخص في المواقف السلبية العالية والمواقف السلبية المنخفضة فضلاً عن صعوبات القدرة الذاتية على حل تلك المواقف من السلبية المنخفضة إلى المواقف الايجابية المنخفضة مما ينتج عن ذلك(معرفيا)تشتت الذهن (نفسيا) الشعور بالانزعاج(اجتماعيا) تثبيط العزيمة(اليقوبي 2012: 169)وعرفه(ربيع 2013):حالة من التوتر تنتج عن تعرض الفرد لمواقف شديدة أو باهظة يتجاوز قدرته على الإحتمال(ربيع 2013: 607) وقد تبنى الباحثان تعريف(اليقوبي 2012) أما التعريف الاجرائي:هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية التربية الرياضية بحسب(الجنس والمرحلة الدراسية) من خلال إستجابتهم على فقرات مقياس للمواقف الضاغطة الذي سيعدده سيعدده الباحثان .

(3-7-1) الإثارة الحسية Sensation Seeking

عرفها (ربيع 2013): هي التي يمكن أن تعد من الدوافع تلتمس التنبيهات الحسية بحيث يكون الإنسان في أحسن حالاته إذا كان مستوى الإثارة الحسية متوسطاً بحيث لا تنعدم المثيرات الحسية تماماً فيصل إلى مرحلة التفريط الحسي⁽¹⁾ مقابل زيادة المثيرات الحسية إلى حد الازعاج أو الإفراط الحسي⁽²⁾ (ربيع 2013 : 620) وقد عرف الباحثان (الإثارة الحسية) تلك المحفزات الخارجية التي تحقق تنبيهات متوازنة (غير مفرطه وغير متحققه فيها الإفراط) حال تلقيها مما تساعد على الإستقرار النفسي والموقفي في الجانب الاجتماعي أما التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية التربية الرياضية بحسب (الجنس والمرحلة الدراسية) من خلال إستجابتهم على فقرات مقياس الاثارة الحسية التي أعدها (Atwar) Zuckerman (1995: 22).

(4-7-1) الغضب Anger

عرفه (Kassinove&Tafrate2006) حالة إنفعالية مشعور بها تتفاوت في شدتها ومدتها وتكرارها ترافق تشوهات معرفية وبسلوكيات كلامية وحركات ونماذج من الثوران الجسمي

(Kassinove&Tafrate2006:35) وبينه (ربيع 2013) إستجابة إنفعالية تتميز بالحدة والتوتر وتشمل مشاعر الكراهية والعداء (ربيع 2013 : 571) وعرف الباحثان (إنفعال الغضب) كونه شعوراً شخصياً ينتاب الشخص جراء المواقف التي تثيره داخلياً أو خارجياً أو كليهما معاً ترافق ذلك الشعور حالات من التشوهات الإدراكية التي يبصرها الآخريين غير الشخص الذي يمر بالغضب وفي الغالب تبعث عن الندم والتألم أما التعرف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية التربية الرياضية بحسب (الجنس والمرحلة الدراسية) من خلال إستجابتهم على فقرات مقياس إنفعال الغضب الذي أعده (Atwar 1995 : 22) Spielberg.

(5-7-1) هوية للذات Self Identity⁽³⁾

عرفها (أريكسون 1970) الإحساس بالإستمرارية والتطابق مع الذات والصورة التي يحملها الآخرون عنه (Dignan, 1970: 539) وبينها (محمد 1995) إحساس الشخص بذاته وتمايزه والقدرة على إتخاذ القرارات ووضوح التصورات وثباتها في الالتزام القيمي وتحديد أهداف الحياة له (محمد 1995 : 29) وقد تبني الباحثان تعريف (أريكسون 1970) أما التعرف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية التربية الرياضية بحسب (الجنس والمرحلة الدراسية) من خلال إستجابتهم على فقرات مقياس الهوية للذات الذي سيقوم الباحثان باعداده .

¹⁾ Sensory Deprivation

²⁾ Sensory Overload

³⁾ يستخدم مصطلح الهوية Identity بمعنى قريب من كلمة Sameness أي بمعنى دوام الشخص هو بعينه (جوهرياً) على الرغم مما قد يعتريه من تغييرات وهو إحساس بأنّ هو أنا في سائر الحالات وعلى مرّ الأيام (111 ; Archer& Waterman 1990)

الإطار النظري للبحث ودراسات سابقة

(1-2) الإطار النظري للبحث

(1-1-2) الهوية للذات Self-identity

تمثل الهوية Identity كما إفترضها أريكسون وكولبرك Kohlberg (1958) مظهر من أهم مظاهر النمو الإنساني المؤثرة في طبيعة السلوك الاجتماعي للشخص إذ ترتبط الهوية بطبيعة إدراك الفرد لمعنى وجوده من خلال تبني المبادئ والادوار المناسبة من الناحية الشخصية والاجتماعية على حد سواء وقد ناقشت العديد من النظريات النفسية مفهوم الهوية للذات محاولة منها إيجاد تفسيراً لها ومن بين تلك النظريات :

(1-1-1-2) نظرية أريكسون Erikson (1963-1964)

تعد نظرية أريك إك Erikson⁽¹⁾ التي إرتبطت أعماله بمفهوم (أزمة الهوية) وعلى الرغم من إختلافاتها الواسعة عن نظرية فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي إلا أنه أشار إلى الدور الإيجابي للذات لذا يرى إنَّ الذات الصحية أوالسليمة⁽²⁾ تكون بتماس مع الرغبات الأساسية وكذلك القيم الاجتماعية (Harre & Lamb 1986 : 89) ويهَذَا تعد نظريته أكثر إنسانية إذ يتعامل مع الجانب الذاتي للحياة وكذلك مع تقدير الشخص لذات وللآخرين للشخص نفسه ومن هذا فقد أدخل Erikson تعديلات كثيرة على نظرية النمو النفسي من ناحيتين هي: أولاً: تأكيد التفاعل المتبادل للذات ثانياً: توسع في عدد مراحل النمو النفسي إلى ثمان من المراحل (لازروس 1981 : 83) ومن تلك الإضافات هو (هوية الذات Self-identity) يعد نتاج الصراع الذي يحدث في أثناء البلوغ للوصول إلى عقدي أوديب والكتر في المرحلة القضيبية. وقد أعطى بلوغ هوية الأنا أهمية لمرحلة المراهقة وهو بذلك يرى إنَّ هوية الذات تنمو من خلال سلسلة من الأزمات فالشخص مرغم على التفاعل مع المحيطين به ومن خلال هذا التفاعل توجد لدى الشخص فرصة لتطوير شخصيته السوية (Erikson 1963 : 162) وإنتلاقاً لجهوده يرى (Marcia 1985) إنَّ هوية الذات تتحدد في أربعة من الحالات عن الشخص هي: (1) الهوية المحصلة: يتخذ الشخص خيارات وقرارات واقعية (2) الهوية المكبلة: يتخذ الشخص قيماً وأهدافاً خاصة بالآخرين (3) الهوية الغامضة: لا تكون لدى الشخص خطط واضحة (4) الهوية المؤجلة: يكون الشخص في حالة نضال لإتخاذ القرار لتحقيق هوية واضحة (Archer & Watarman 1990 : 111) .

(2-1-2) الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الشخص في مواقف متباينة ومختلفة فهي تتطلب منه توافقاً فضلاً عن إعادة التوافق مع البيئة المحيطة له وبالتالي فإنَّ ظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والاحباط فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني وإنَّها لا تكون دائماً على نحو سلبي فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الشخص وإخفاقه في الحياة وقد أكد Selye إنَّ الإنسان لا يستطيع العيش دون التعرض للضغوط المعتدلة إما تعرضه للضغوط المتكررة والشديدة فإنها يمكن أن تفضي إلى أعراض بعض الأمراض الجسمية والنفسية وبذلك يسميها (سيلي) توابل الحياة⁽³⁾ ويرى إنَّ غيابها يعني الموت (Selye, 1979: 50) وقد حدد (عثمان 2001) عوامل تؤثر في إدراك الشخص المستجيب للضغوط منها: (عوامل شخصية وعوامل بيئية ومواقف ضاغطة) (عثمان 2001: 105) .

⁽¹⁾ عالم نفس ألماني إهتم بتناول الأزمات الشخصية وعلاقتها بالوسط الاجتماعي للشخص ومنها تأكيده على الهوية الشخصية .

⁽²⁾ Healthy ego

⁽³⁾ The Spice of life

(2-1-3) المواقف الضاغطة

بحسب أدبيات علم النفس تعد المواقف الضاغطة تلك التي تتمثل في شدة الموقف وحدائته ومدى تهديده لحاجات الشخص وأهمية هذه الحاجات بالنسبة له ومنه حل ملير Miller المواقف الضاغطة في كونها تتضمن تحقيق مطالب في حدود إمكانيات الشخص وقدراته فتساعده على تحقيق التوافق وتكوين الصداقات أما إذا كانت تفوق قدرات المرء وتتجاوز الغاية والسعة فإنها تؤدي إلى الإغتراب عن الذات (Miller 1982:50) ومن ذلك صنف Moore 1975 المواقف الضاغطة إلى ثلاث أنواع هي: أولاً: (التوترات الناشئة من الحياة اليومية⁽¹⁾) نتيجة المشكلات الصغيرة التي يواجهها الشخص في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة ثانياً: (بالضغوط النمائية⁽²⁾) التي ترتبط بمراحل النمو ويتطلب ذلك من الفرد تغييراً في عاداته وإسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة ثالثاً: (الأزمات أو الصدمات الحياتية⁽³⁾) فيكون قوياً ويستمر لفترة قصيرة كالأمراض والتغيرات في البيئة الاجتماعية والتي يصعب تجنبها (Moore 1975:735) في حين صنفها (Pritchard & Schwab) إلى ثلاثة أقسام أيضاً هي: أولاً: (الضغوط الخفيفة) يستمر تأثيرها من ثوان إلى ساعات ثانياً: (الضغوط المتوسطة) يستمر تأثيرها من ساعات إلى أيام ثالثاً: (الضغوط الشديدة) يستمر تأثيرها أسابيع أو أشهر وحتى سنوات (Gorkin 2000:7) .

(2-1-3-1) نظرية المواجهة أو الهروب⁽⁴⁾ Walter Cannon (1932)

ركزت هذه النظرية على ردود الانفعال البيولوجية أو الفسيولوجية للمواقف الضاغطة ومن المفاهيم الأساسية لهذه النظرية (الاتزان)⁽⁵⁾ مشيراً فيه إلى عملية التنظيم الفسيولوجي في المحيط الداخلي للشخص وقد عد هذا المفهوم المتغير الرئيس لقدرة الشخص على مقاومة العوامل الضاغطة ومنه استعمل مصطلح Stress للدلالة عن تلك الضغوط الداخلية والخارجية التي تؤثر على عملية التوازن الداخلي للشخص نفسه وقد ربط Cannon تلك المواقف الضاغطة بموقفه من الهرب ورد الفعل أيضاً (المواجهة) ويشير بذلك إلى الشخص يستطيع مقاومة المواقف الضاغطة عندما يكون بمستواها المنخفض في حين تلك الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد يمكن أن تسبب إتهيار للأنظمة البيولوجية له (القياس 2002 : 28) .

(2-1-3-2) نظرية هنري موري Henry Murray (1938)

أشار Murray إلى مفهومي الحاجة والضغط في كونهما عاملين أساسيين اللذين يمثلان المحددات الجوهرية لسلوك الشخص ومنه عرف Murray المواقف الضاغطة في كونها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أولشخص تسير أو تعيق جهوده للوصول إلى هدف معين (ملحم 2001 : 141) وقد أدرك موري إن الأشياء والأحداث البيئية في الطفولة تستطيع التأثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعى في وقت لاحق من الحياة وقد أسمى هذا التأثير بالضغط Press لأن الأحداث تضغط على الشخص بطرائق معينة وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري والوضع الاجتماعي أيضاً وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دوراً في الضغوط وقد يؤدي التنافر بين أفراد الأسرة أيضاً إلى ضغوط من أنواع معينة (Murray 1938: 291-292) .

1) Ordinary Tensions

2) Developmental Stress

3) Life Crises

4) Fight or Flight

5) Homeostasis

(2-1-3-3) نظرية التقدير العقلي المعرفي⁽¹⁾ Richard Lazarus (1970)

لما إنَّ Lazarus أهتم بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي لذا قرر في نظريته أنَّ التهديد الذي يتعرض إليه الشخص ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة في الموقف ولكن الربط بين البيئة المحيطة بالشخص وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع تفسير الموقف ويعتمد تقويم الشخص للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه (Lazaruse 1976:48) ولكي يكون الحدث ضاغطاً ينبغي إدراكه بأنه مهدد للصحة والسلامة وهذا يعني إنَّ الإستجابة للضغط تنشأ عندما يَقومُ الشخص موقفه بأنه ضاغط (بدران 1997:90) وتأسيساً على ذلك إنَّ ما يعتبر ضغطاً بالنسبة للشخص ما لا يعد كذلك بالنسبة لشخص آخر وذلك وفقاً للتقويم المعرفي الذي يقوم به الشخص لكل حدث من الأحداث متوقفاً على سمات شخصية له وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد والحاجة ومن هذا فعلى وفق النظرية إنَّ التعرض للمواقف الضاغطة تمر بمرحلتين: أولاً: (التعرض للمواقف الضاغطة) وتشمل العوامل المسببة للضغوط تتمثل في متطلبات شخصية ومتطلبات بيئية ثانياً: (تقويم المواقف الضاغطة) وتتمثل في التقويم الأولي⁽²⁾ التي يبدأ فيها بإصدار حكم معين على العامل إنَّه ضاغط من خلال شعوره بالخطر الإيجابي أو سلبي والتقويم الثانوي⁽³⁾ وتتمثل في محاولة التخلص من الصراع الذي يسببه العامل الضاغط ثالثاً: (الاستجابة للضغوط) وهي المرحلة الأخيرة التي يحاول فيها الشخص إختيار أحد البدائل للإستجابة الفسيولوجية أو المعرفية أو السلوكية (Lazaruse 1976: 48) .

(2-1-3-4) نظرية المعرفة والتعلم⁽⁴⁾ (1989)

تستند هذه النظرية على أفكار وكتابات فرويد التي يرى فيها وجود حاجز نفسي يحول دون إستحضار المصاب بالحدث الضاغط مما يؤدي الى نكوص الشخص لمستوى بدائي من السلوك لشعوره بالعجز الكامل عن مقاومة الموقف الضاغط أو يلجأ للحيل دفاعية عند ظهور مظاهر الخبرة المؤلمة في دائرة الوعي وتشير بذلك النظرية إلى ردود أفعال الحدث الضاغط تتمثل في: (المرحلة الأولى) ترمي إلى منع ظهور صور ومظاهر أحداث الخبرة المؤلمة في دائرة الوعي وقد تقترن ردود الفعل هذه بأعراض إكتئابيه كالشعور بالإغتراب أو الإنعزال عن خبرات الحياة اليومية العادية (المرحلة الثانية) ويتم فيها تمثيل المعلومات المرتبطة بالحدث تدريجياً ويرجع السبب في تأخير ظهور ردود الفعل للأحداث الضاغطة إلى إن عمليات التمثيل والتكامل تستغرق وقتاً طويلاً بعد الحدث الضاغط (المرحلة الثالثة) يتم التمثيل والتكامل مما يؤدي ذلك إلى تحقيق التوافق وإذا لم تتحقق هذه العملية فإنَّ الشخص يواجه مشكلات نفسية كالشعور بالدونية والخجل وضعف الشخصية والاحباط والعجز المتعلم⁽⁵⁾ (الاميري 1998: 20) .

(2-1-4) الإثارة الحسية

الإحساس من الواجهة النفسية يحدث عندما تتأثر أعضاء الحس (العين والاذن واللسان والجلد) وهوبهذا (الإنسان) يختلف عن الجمادات في كونه يمتلك جهازاً عصبياً يساعده على إستقبال المؤثرات الحسية المختلفة ألتى تبعث من موضوعات العالم الخارجي له ويقوم هذا الجهاز بنقل الإحساسات المختلفة إلى المخ حيث يترجمها إلى معان محددة (محمد 2004: 201) كما

¹⁾ Person Environment Fit

²⁾ Primary Appraisal

³⁾ Secodary Appraisal

⁴⁾ The Teaching Cognitive Theory

⁵⁾ Learnd helplessness

بين علماء النفس الفسلسفي إنَّ تلك الإحساسات تنقسم إلى نوعين أساسيين هما إحساسات داخلية وأخرى خارجية وهي تختلف من حيث أهميتها بالنسبة للأشخاص فهناك إحساسات تأتي بالدرجة الأولى له وأخرى بالدرجة الثانية وهكذا من حيث قدرته على التوافق مع بيئته المحيطة (عبد الكريم 1992: 118) وتأتي مستويات الإثارة بحسب (العتبة الحسية) للإحساس وهي مستوى العتبة الفارقة من أصل المنبه الأصلي للإثارة وذلك يتوقف على العديد من الأمور كشدة المثير وحجمه وفاعليته وقد بين Weber إنَّه يوجد لكل نوع من الإحساسات نسبة ثابتة من المثير الحسي والزيادة الصغرى التي يجب أن تضاف إليه حتى يصبح الفرق محسوساً به هو العتبة الفارقة للحواس ومن ذلك يمكن قياس الإثارة الحسية للأشخاص من خلال صورتين هما صورة سلسلة الأحكام الصاعدة وهي المثيرات الضعيفة التي لا يمكن الإحساس بها وصورة سلسلة الأحكام الهابطة وهي المثيرات القوية التي يحس بها الأشخاص لأنها فوق عتبة الإحساس أصلاً ومن خلال هذه الصورتين يمكن أن تحدد مستوى الأثارة الحسية بوضوح (محمد 2004: 216) .

(2-1-5) مشاعر الغضب

بين (Kassinove&Tafrate 2006) إنَّ مفهوم الغضب على وفق المدرسة البنائية هو: دور أوص سلوكي مبني ومدعم إجتماعياً نتعلم أن نلعبه متالف من أفكار خصوصية وردود فعل فيزيولوجية وسلوكيات حركية وكلامية يمكن ملاحظتها إذ يشتمل سلوك الغضب على تشوهات معرفية تظهر في أفكار ملتبهة تعمل على خفض إتجاهات الشخص أو الوضع الذي تثيره مواقف الغضب مما يتصف في العديد من السلوكيات: صوت مرتفع. مضمون إتهامي. مضمون تهكمي. لهجة قاسية. لغة تجديفية. إيماءات.

وقفة الجسم. كلمات قاسية. (Kassinove&Tafrate 2006:41) والذي يمكن تمثيله في الشكل (1)

مثيرات + تقديرات شخصية ● —●— نماذج تعبيرية ● —●— عواقب سلوك

الشكل (1) إنموذج لسلوك الغضب

(2-2) دراسات سابقة

(2-2-1) دراسات معاصرة في الهوية للذات

أشارت دراسة (Shrum.L & et al 2013) لإيجاد العلاقة بين الأشياء المادية التي تحيط بالشخص وتأثيرها على هوية الذات من خلال السعي وراء الهدف الذي يبغى عنه ذلك الشخص أهتمت الدراسة بالتعرض إلى العمليات ومدى تنفيذ تلك العمليات في المهام البيئية المادية التي تسعى لتحقيق الهوية للذات فضلاً عن العواقب المحتملة على السلوك الإنساني. توصلت الدراسة إنَّ وظيفة السلوك المادية للشخص تسعى لبناء والحفاظ أيضاً على هوية الذات ويتم ذلك من خلال مفهوم الإستهلاك الرمزي الذي يساعد على الحفاظ على هوية الذات للشخص (Shrum.L & et al 2013: 1179) وقد أشارت إلى إتجاه آخر حول مفهوم هوية الذات كما في دراسة (Van Der Werff.E & et al 2013) إذ أوضحنا من خلال دراسة وصفية العلاقة التفضيلات البيئية والهوية للذات وما يعود بذلك على نوايا الشخص والسلوك الذي يبديه ومنه إفترض الباحثون توفر العلاقة إحصائياً كونها متصلة بالأفضليات نحو تكوين النوايا للشخص وبالتالي تنعكس على سلوكه وقد توصلوا إلى وجود علاقة قوية يمكن قياس تأثيرها بعدة مدة شهراً واحداً ومنه تم الإستنتاج إنَّ الهوية للذات تتأثر بتلك التفضيلات التي يتعرض إليها الأشخاص في حياتهم اليومية (Van Der Werff.E & et al 2013:55-63) وأوضحت دراسة (Yang Liu-Qin& et al 2013) إلى دراسة أهمية المطالب الوظيفية في تحقيق الهوية للذات وكيفية تعرف الموظفين أنفسهم على

العلاقة مع الآخرين من خلالها التي تنعكس على ظلم العلاقات الشخصية وسلوكيات العمل الوظيفي العكسية إقترح الباحثون إلى وجود العلاقة بين الهوية للذات والتنظيم الذاتي فضلاً عن القدرة على الإتصال بالموارد الوظيفية الهامة لبناء علاقة وظيفية منهجية طبقت الدراسة على 361 شخص ومن خلال البيانات التي تم التوصل إليها وباستعمال الإندارالخطي توصلوا لوجود العلاقة بين الهوية للذات التي تعتمد على الإتصال الديناميكي للشخص والهوية الاجتماعية وتوضحت أيضاً هنالك علاقة إيجابية وأخرى سلبية الهوية الذات عند هؤلاء الموظفين (Yang Liu-Qin & et al 2013; 189)

(2-2-2) دراسات معاصرة في الاستجابة للمواقف الضاغطة⁽¹⁾

دراسة (Jessop Tim S & et al 2013) إهتمت في بالضغوطات التي تؤثر عميقاً في اللياقة البدنية (الجسمية) للشخص مما يؤثر فسلجياً على هرمون جلايكورتيكود (GC) والذي ينعكس على العديد من التأثيرات الفسيولوجية والنفسية التي تنظم السلوك الانساني وقد حدد الباحثون الإستجابات للضغط النفسي بنوعيتها الضعيفة والقوية أيضاً ومدى تحقيق المخاطر بعد ذلك ومن خلال التفاعلات والتحليل البياني الإحصائي بينت النتائج إن شكل الجسم والإستجابة للاجهاد للضغط النفسي يختلف بين أفراد العينة فضلاً عن التأثيرات البيئية المرافقة (Jessop Tim S & et al 2013; 120) ودراسة (Love Oliver P. & et al 2013) بينت تأثيرات الضغوطات النفسية البيئية على الأمهات والتي أثرت بالنتيجة على لتوافقهن وبرمجة التوافق النفسي للنسل لديهن وعليها تمت الدراسة حول مدى الإستجابة لتلك الضغوط وتوصلت الدراسة إن الضغوط النفسية تكون من صنعهن تلعب دوراً أساسياً في برمجة قدراتهن في الاستجابة للرجبة بتغيير مطالب البيئة التي يعيشونها (Love Oliver P.:81 & et al 2013).

(3-2-2) دراسات معاصرة في الاثارة الحسية Sensation Seeking

أعربت دراسة (Cservenka, A & et al 2013) إلى المخاطر المتعلقة بالسلوك في الفترة (SS) ومنه بينت الدراسة إن إستجابة الدماغ خلال هذه الفترة الزمنية من حياة الاشخاص للإثارات الحسية محفوفة بالمخاطر وأكد الباحثون أهمية دراسة الاختلافات العصبية الحيوية للإثارة الحسية التي تتعلق بالمكافاة بين الاشخاص المراهقين بإستعمال الرنين المغناطيسي الوظيفي (Cservenka, A & et al 2013; 193) وبينت دراسة (Fuchs Galia 2013) إلى العلاقة بين السمات الشخصية والإثارة الحسية ومدى التأثير الذي ينتجه أثناء السفر من تصورات ومخاطر مستقبلية وقد طبق البحث على عينة من الطلبة بلغ عددهم 579 طالبا وطالبة وأسفرت النتائج إن الطلبة الذين يملكون تحفيز للإثارة عال هم أقل شعوراً بالتهديد في المواجهة الاجتماعية كما في الأماكن المزدحمة فضلاً عن زيادة خبراتهم اليومية (Fuchs Galia 2013; 92).

(4-2-2) دراسات معاصرة في مشاعر الغضب Anger

بينت دراسة (Besharat, M.A & et al 2013) إلى دراسة العلاقة بين مشاعر الغضب والاكتئاب فضلاً عن دراسة الضعف التنظيمي للشخص والعاطفة وإجتراره بالنتيجة إلى الاكتئاب وقد طبقت على 88 من الذكور والإناث كانوا منهم 20 ممن هم يعانون الاضطراب الاكتئابي من الذكور و68 من الإناث وباستعمال مقياس (بيك للاكتئاب BDI) ومقياس الشعور بالغضب متعدد الأبعاد (MAI) والمعرفة العاطفية (CERQ) ومقياس التأمل للغضب (ARS) تبين سريرياً هنالك علاقة إيجابية بين مشاعر الغضب والاكتئاب والتنظيمات العاطفية للأشخاص وقد أوضحت الدراسة إن التنظيمات العاطفية ومشاعر الغضب إجترتا بين الغضب الشديد والاكتئاب الشديد (Besharat, M.A & et al 2013; 35) وأشارت دراسة (Besharat, M.A & et al 2013)

¹⁾ Respond to Stress Style

(Tong, E.M.W) إلى التعرف عن ما إذا كان التنشيط غير الواعي للتقييم الضمني للشخص يمكن أن يؤثر على الإستجابات المرتبطة بالعاطفة وتم قياس الاسجابات العاطفية الضمنية والصريحة في ذلك وقد ركز الباحثون بشكل كبير على الاسجابات الضمنية وتأثيرها على مشاعر الغضب وأسفرت النتائج إنَّ التفاعلات المموهة من مواقف الظلم تتأثر بإستجابات مشاعر الغضب الضمنية كما ظهرت العديد من الدلالات مثل مشاعر الحزن والخوف والشعور بالذنب (Tong & et al 2013) (E.M.W).

(3-2) مناقشة الدراسات السابقة

(1-3-2) طبيعة الدراسة

إتفتت أغلب الدراسات التي تعرض إليها الباحثان حول دراسة كل من متغير الهوية للذات كما في دراسة (Shrum.L & et al 2013) ودراسة (VanDer Werff.E & et al 2013) ودراسة (YangLiu-Qin& et al 2013) أما من حيث متغير الاستجابة للمواقف الضاغطة كما في دراسة (Jessop Tim S& et al 2013) ودراسة (Love 2013) (Oliver P. & et al 2013) ومتغير الاثارة الحسية كما في دراسة (Cservenka, A & et al 2013) ودراسة (Fuchs Galia 2013) ومتغير مشاعر الغضب كما في دراسة (Besharat, M.A & et al 2013) ودراسة (Tong, E.M.W 2013).

(2-3-2) نتائج الدراسة

في الدراسات المعاصرة في الهوية للذات أوضحت (Shrum.L & et al 2013) إنَّ وظيفة السلوك المادية للشخص تسعى لبناء والحفاظ على هوية الذات ويتم ذلك من خلال مفهوم الاستهلاك الرمزي الذي يساعد على الحفاظ على هوية الذات للشخص وبينت (Van Der Werff.E & et al 2013) لوجود علاقة قوية يمكن قياس تأثيرها بعد مدة شهرًا واحدًا ومنه تم الإستنتاج إنَّ الهوية للذات تتأثر بتلك التفضيلات التي يتعرض إليها الاشخاص في حياتهم اليومية وأُعربت (Yang Liu- Qin& et al 2013) لوجود العلاقة بين الهوية للذات التي تعتمد على الإتصال الديناميكي للشخص والهوية الاجتماعية وتوضحت أيضاً هنالك علاقة إيجابية وأخرى سلبية للهوية للذات عند هؤلاء الموظفين. وفي الدراسات المعاصرة في الاستجابة للمواقف الضاغطة بينت (Jessop Tim S& et al 2013) إنَّ شكل الجسم والاستجابة للجهد للضغط النفسي يختلف بين افراد العينة فضلاً عن التأثيرات البيئية المرافقة وأوضحت (Love Oliver P. & et al 2013) الضغوط النفسية التي تكون من صنع الانسان تلعب دوراً أساسياً في برمجة قدراتهن في الاستجابة للرجبة بالتغيير مطالب البيئة التي يعيشونها. وفي الدراسات المعاصرة في الاثارة الحسية بينت (Cservenka, A & et al 2013) أهمية دراسة الاختلافات العصبية الحيوية للإثارة الحسية التي تتعلق بالمكافاة بين الاشخاص المراهقين بإستعمال الرنين المغناطيسي الوظيفي وأُعربت (Fuchs Galia 2013) إنَّ الطلبة الذين يملكون تحفيز للإثارة عال هم أقل شعوراً بالتهديد في المواجهة الاجتماعية كما في الاماكن المزدحمة وزيادة خبراتهم اليومية. وفي الدراسات مشاعر الغضب بينت (Besharat, M.A & et al 2013) هنالك علاقة إيجابية بين مشاعر الغضب والاكتئاب والتنظيمات العاطفية للاشخاص وأوضحت إنَّ التنظيمات العاطفية ومشاعر الغضب إجترتا بين الغضب الشديد والاكتئاب الشديد وأوضحت (Tong, E.M.W & et al 2013) إنَّ التفاعلات المموهة من مواقف الظلم تتأثر بإستجابات مشاعر الغضب الضمنية كما تم ظهور العديد من الدلالات من مثل مشاعر الحزن والخوف والشعور بالذنب .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

(1-3) منهج البحث المستعمل

إستعمل الباحثان المنهج الوصفي لأنه يعد ملائماً لقياس متغيرات البحث.

(2-3) مجتمع البحث

يتمثل مجتمع بطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء بحسب الجنس (الذكور والاناث) والمرحلة الدراسية (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية البالغ عددهم بشكل عام (467) طالبا وطالبا⁽¹⁾ موزعين على المراحل الدراسية: المرحلة الأولى المجموع (151) وبنسبة (31.05%) بواقع (115) طالبا وبنسبة (33.14%) و(39) طالبة وبنسبة (30.23%) والمرحلة الثانية بلغ المجموع الكلي (145) وبنسبة (31.05%) بواقع (106) طالبا وبنسبة (30.54%) و(39) طالبة وبنسبة (30.23%) والمرحلة الثالثة بلغ المجموع الكلي (94) وبنسبة (20.13%) بواقع (63) طالبا وبنسبة (18.16%) و(31) طالبة وبنسبة (24.03%) والمرحلة الرابعة بلغ المجموع الكلي (83) وبنسبة (17.77%) بواقع (63) طالبا وبنسبة (18.16%) وعدد الطالبات (20) وبنسبة (15.51%) وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث لطلبة كلية التربية الرياضية بحسب نوع الجنس والمرحلة الدراسية

ت	المرحلة الدراسية	نوع الجنس والنسبة المئوية لهم				المجموع	%
		طلبة	%	طالبات	%		
1	المرحلة الأولى	115	33.14%	39	30.23%	154	32.35%
2	المرحلة الثانية	106	30.54%	39	30.23%	145	30.46%
3	المرحلة الثالثة	63	18.16%	31	24.03%	94	19.74%
4	المرحلة الرابعة	63	18.16%	20	15.51%	83	17.44%
	المجموع	347	100%	129	100%	476	100%

(3-3) عينة البحث

تتمثل عينة البحث الحالي بنسبة (47%) من المجتمع الحالي من الطلبة موزعين على الجنس والمرحلة الدراسية البالغ عددها بشكل عام (225) طالبا وطالبا⁽²⁾ موزعين على المراحل الدراسية: المرحلة الدراسية الأولى بلغ المجموع الكلي (66) وبنسبة (29.33%) بواقع عدد الطلبة (47) طالبا وبنسبة (29.01%) وعدد الطالبات (19) وبنسبة (30.16%) والمرحلة الثانية بلغ المجموع الكلي (72) وبنسبة (32%) بواقع عدد الطلبة (53) طالبا وبنسبة (32.71%) وعدد الطالبات (19) وبنسبة (30.16%) والمرحلة الثالثة بلغ المجموع الكلي (46) وبنسبة (20.44%) بواقع عدد الطلبة (31) طالبا وبنسبة (19.14%) وعدد الطالبات (15) وبنسبة (23.81%) والمرحلة الرابعة بلغ المجموع الكلي (41) وبنسبة (18.23%) بواقع عدد الطلبة (31) طالبا وبنسبة (19.14%) وعدد الطالبات (10) وبنسبة (15.87%) وجدول (2) يوضح ذلك

⁽¹⁾ تم الحصول على البيانات الخاصة بأعداد الطلبة من شعبة التسجيل الخاصة بكلية التربية الرياضية .
⁽²⁾ تعد عينة التطبيق أما المتبقي من الطلبة والطالبات إعتبروا عينة الإحصائية البالغ عددهم (242) طالبا وطالبا .

جدول (2) عينة البحث لطلبة كلية التربية الرياضية بحسب نوع الجنس والمرحلة الدراسية

ت	المرحلة الدراسية	نوع الجنس والنسبة المئوية لهم			المجموع	%
		طالبات	%	طلبة		
1	المرحلة الاولى	19	%30.16	47	66	%29.33
2	المرحلة الثانية	19	%30.16	53	72	%32
3	المرحلة الثالثة	15	%23.81	31	46	%20.44
4	المرحلة الرابعة	10	%15.87	31	41	%18.23
	المجموع	63	%100	162	225	%100

(3-4) الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في جمع المعلومات

ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع من خلالها حلّ مشكلة مهما كانت تلك الأدوات بيانات (عينات) أجهزة (محبوب 1988: 133) وقد إستعمل الباحثان العديد من الأدوات والوسائل التي أعانتهما على إيجاد حلا لمشكلتهما البحثية ومن ثم الوصول إلى تحقيق الأهداف .

(3-5) ادوات البحث

(3-5-1) أولاً: الادوات المتبناة

تم تبني مقياس كل من :

○ إختبار (زكرمان لقياس الإثارة الحسية (Sensation Seeking Inventory) (ربيع 2013: 617) (ملحق 2)

○ إختبار (الغضب لسيلبرجر (The Anger-In Scale) (ربيع 2013: 569) (ملحق 3)

بصورته الاولى لذا تم إعتقاد ترجمة (الدكتور محمد شحاته ربيع 2013) في كل منهما بعد التحقق من صلاحيتهما وملائمتها لطلبة كلية التربية الرياضية من خلال الاتي :

(3-5-1-1) مقياس الاثارة الحسية

(3-5-1-1-1) التعريف بالمقياس

يتكون هذا المقياس من الاسئلة بلغت (13) سؤالاً وكل سؤال يعرض بديلين متعارضين (الف - باء) حول الموضوع نفسه وعلى المستجيب وضع علامة للبديل الذي يمثله في واحد من (الف أو باء) أعده Zuckerman عام 1995 وقد سمي الإختبار في حينه باسم (Sensation Seeking Inventory) ويعتبر من المقاييس العالمية التي تقيس مستوى الإثارة الحسية للأشخاص قام بترجمته للعربية (الدكتور محمد شحاته ربيع عام 2013) وهو يناسب الأعمار من (16) سنة فما فوق كما إنّه يناسب مستوى التعليم الثانوي فما فوق ويمكن تطبيقه بشكل فردياً أو جمعياً ومدّة الإختبار فيه (10) دقائق فقط (3-5-1-1-1-1) الهدف: يهدف المقياس إلى التعرف عن مستوى الإثارة الحسية ويمكن الاستفادة منه لطلبة كلية التربية الرياضية بحسب (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

(3-5-1-1-1-2) المجالات: تمثلت مجالاته في (المجال الشخصي. المجال الاجتماعي. المجال الوظيفي)

(3-5-1-1-1-3) صياغة فقرات: تم صياغة فقرات مقياس في صورة إجرائية ببديلين أحدهما يقيس الجانب الايجابي من الاثارة والآخر الجانب السلبي منه والفقرات موزعة عليها هذين البديلين كما وزعت البدائل على كل فقرة بشكل عشوائي

(3-5-1-1-1-4) تدرج القياس وتصحيحه: صيغت الفقرات وفقاً لتدرج ليكيرت الثنائي (بمثلي. لايمثلي) ولما إنَّ خيارات البدائل الثنائي وزعت بشكل عشوائي على كل فقرة من الفقرات (13) لذا كان مفتاح التصحيح كما مبين في (ملحق 4) (3-5-1-1-2) صدق المقياس

لكي يلائم المقياس طبيعة طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء قام الباحثان :

(1) صدق المضمون : قام الباحثان بتعديل فقرات المقياس بما يتلائم وطبيعة طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء المبين (ملحق 5) ثم عرضت الفقرات الاصلية والفقرات المعدلة جنباً الى جنب على (12) خبيراً ومختصاً من المحكمين في التربية وعلم النفس والتربية الرياضية (ملحق 1) للإسترشاد بمقترحاتهم وآرائهم حول الفقرات المعدلة وبعد جمع البيانات الخاصة تم التوصل من خلال استعمال الإحصائي (Chi-square One Sample Test) حيث تبين احصائياً: الخيار (الف) في الفقرة (1-11) والخيار (باء) في الفقرة (9-13) دال $\alpha 0.05$ لاحتياج الى تعديل بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (5.33) والخيار (الف) في الفقرة (3-5-10-13) والخيار (باء) في الفقرة (1-10) دال $\alpha 0.05$ لاحتياج الى تعديل بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (12) والخيار (الف) في الفقرة (2-9) والخيار (باء) في الفقرة (2-3-5-11) دال $\alpha 0.05$ لاحتياج الى تعديل بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (8.33) والخيار (الف) في الفقرة (4-8-12) غير دال $\alpha 0.05$ وحتياج الى تعديل بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (3) والخيار (الف) في الفقرة (7) والخيار (باء) في الفقرة (4-8-12) غير دال $\alpha 0.05$ وحتياج الى تعديل بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (1.33) والخيار (الف) في الفقرة (6) والخيار (باء) في الفقرة (6-7) غير دال $\alpha 0.05$ وحتياج الى تعديل بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (0.33) وقد أخذ الباحثان بآراء الخبراء من حيث تعديل الفقرات بالطبيعة التي تناسب فهم الطلبة لتعبير عن الاثارة الحسية لديهم والمبينة في جدول (3)

جدول (3) صلاحية خيارات بدائل لفقرات مقياس الاثارة الحسية Sensation Seeking

من اعداد (1995 Zuckerman) وللإحصائي (Chi-square) لها

رقم الفقرة الاساس	الموافقون	غير الموافقين	CHI-SQUARE المحسوبة	CHI-SQUAR الجدولة E	مستوى الدلالة
الاولى	الف	10	2	3.84	دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
	باء	12	0		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
الثانية	الف	11	1		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
	باء	11	1		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
الثالثة	الف	12	0		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
	باء	11	1		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
الرابعة	الف	9	3		غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل
	باء	8	4		غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل
الخامسة	الف	12	0		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
	باء	11	1		دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل
السادسة	الف	7	5		غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل
	باء	7	5		غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل
السابعة	الف	8	4		غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل
	باء	7	5		غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل
الثامنة	الف	9	3	غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل	
	باء	8	4	غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل	

التاسعة	الف	11	1	8.33	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
	باء	10	2	5.33	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
العاشرة	الف	12	0	12	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
	باء	12	0	12	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
الحادية عشرة	الف	10	2	5.33	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
	باء	11	1	8.33	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
الثانية عشرة	الف	9	3	3	غير دال α 0.05 تحتاج الى تعديل
	باء	8	4	1.33	غير دال α 0.05 تحتاج الى تعديل
الثالثة عشرة	الف	12	0	12	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل
	باء	10	2	5.33	دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل

(2) صدق الإتساق الداخلي: تم التأكد منه من خلال عرض خيارات الفقرات المعدلة آفا على (30) طالب وطالبة (العينة الاستطلاعية للمقياس)⁽¹⁾ إختيروا بشكل عشوائي من المراحل الدراسية الاربعة في كلية التربية الرياضية وبعد تصحيحها وإستخراج الدرجة الكلية لكل إستمارة من إستمارات المقياس الثلاثون قام الباحثان بحساب الإحصائي (معامل إرتباط بيرسون) بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لها فكانت كما موضحة في جدول (4)

جدول (4) معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الاثارة الحسية Sensation Seeking

من اعداد (1995 Zuckerman) والدرجة الكلية لها

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	0.77	دال عند α 0.05	8	0.79	دال عند α 0.05
2	0.60	دال عند α 0.05	9	0.65	دال عند α 0.05
3	0.73	دال عند α 0.05	10	0.79	دال عند α 0.05
4	0.68	دال عند α 0.05	11	0.63	دال عند α 0.05
5	0.72	دال عند α 0.05	12	0.71	دال عند α 0.05
6	0.58	دال عند α 0.05	13	0.54	دال عند α 0.05
7	0.51	دال عند α 0.05			

(3-1-1-5-3) ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس بالإعتماد على نتائج العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (30) طالب وطالبة الذين إختيروا بشكل عشوائي من المراحل الدراسية الاربعة في كلية التربية الرياضية كما تم ذكره انفا⁽²⁾ ومن ثم تم إستعمال الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس⁽³⁾ من خلال إستخراج معامل الاتساق الداخلي⁽⁴⁾ وهذا تم بتقسيم فقرات المقياس إلى قسمين

⁽¹⁾ الذين يعدون خارج عينة التطبيق
⁽²⁾ عند التأكد من صدق مقياس الاثارة الحسية

⁽³⁾ Split-Half Method

⁽⁴⁾ Internal Consistency

أساسيين(الفقرات ذات التسلسل الفردي والفقرات ذات التسلسل الزوجي) ومن خلال نتائج الفقرات(الفردية والزوجية) تم استعمال الإحصائي⁽¹⁾كان بتقدير (0.84) وهو يعد معامل ثبات جيد ومن ثم تم تصحيح معامل الثبات المستخرج باستعمال معامل التصحيح⁽²⁾ حيث إنَّ المعامل الارتباط بطريقة يجري بين جزئي فقرات المقياس وبالتالي لايمثل في الحقيقة ثبات الاختبار الكلي للمقياس بلَّ يمثل الثبات لنصف الاختبار (Adkins 1974 : 117) لذا عمد الباحثان إلى تصحيحه احصائياً فكانت (0.91) وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للقياس كما في (ملحق 6)

(2-1-5-3) مقياس الغضب

(1-2-1-5-3) التعريف بالمقياس

يتكون المقياس من الاسئلة بلغت(8) أسئلة وكل سؤال يعرض أربعة من البدائل تمثل في الأقل مستوى مشاعر الغضب إلى أعلى من مشاعر الغضب في(لا يحدث. يحدث أحيانا. يحدث غالب. يحدث دائما) أعد هذا الاختبار Spielberger عام 1994 وقد سمي الاختبار في حينه باسم (The Anger-InScale) ويعتبر من المقاييس العالمية التي تقيس مستوى مشاعر الغضب للأشخاص ترجمه للعربية (الدكتور محمد شحاته ربيع) وهو يناسب الاعمار من(16) سنة فما فوق كما إنَّه يناسب التعليم الثانوي فما فوق أيضاً ويمكن تطبيقه فريداً أو جمعياً وتعتبر مدة الاختبار فيه(5) دقائق فقط

(1-1-2-1-5-3)الهدف: الى التعرف عن إنفعال الغضب في مواقف مشابهة لحياته اليومية وقدرته على مقاومته أوالتصرف طبقاً له ويمكن الاستفادة منه عند طلبة كلية التربية الرياضية

(2-1-2-1-5-3)مجالات:تمثل مجالات المقياس في إثنين (مشاعر اثناء الغضب.التصرف اثناء الغضب)

(3-1-2-1-5-3)صياغة الفقرات: تم صياغة فقرات في صورة إجرائية بصورتها السلبية

(4-1-2-1-5-3)تدرج القياس وتصحيحه:صيغت الفقرات وفقاً لتدرج ليكيرت الرباعي(لايحدث.يحدث أحيانا.يحدث غالباً.يحدث دائماً) ومفتاح التصحيح كما مبين في (ملحق 7)

(2-2-1-5-3) صدق المقياس

لكي يلائم المقياس طبيعة طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء قام الباحثان :

1-2-2-1-5-3 تعديل فقرات المقياس: قام الباحثان بتعديل فقرات المقياس بما يتلائم وطبيعة طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء المبين (ملحق 8) ثم عرضت الفقرات الأصلية والفقرات المعدلة جنباً إلى جنب على (12) خبيراً ومختصاً من المحكمين في التربية وعلم النفس والتربية الرياضية (ملحق 1) للإسترشاد بمقترحاتهم تم التوصل إلى النتائج من خلال استعمال الإحصائي (Chi-square One Sample Test): الفقرة (5.2) حضرت بموافقة (12) خبيراً بمقابل (0) غير موافق وبقيمة (Chi-square) البالغة (12) وهي دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل والفقرة (8.1) حضرت بموافقة (11) خبيراً بمقابل (1) غير موافق وبقيمة (Chi-square) البالغة (8,33) وهي دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل والفقرة (3) حضرت بموافقة (10) خبيراً بمقابل (2) غير موافق وبقيمة (Chi-square) البالغة (5.33) وهي دال α 0.05 لا تحتاج الى تعديل في حين الفقرة (4) حضرت بموافقة (9) خبيراً بمقابل (3) غير موافق وبقيمة (Chi-square) البالغة (3) وهي غير دال α 0.05 وتحتاج الى تعديل وفي حين الفقرة (6) حضرت بموافقة (8) خبيراً بمقابل (4) غير موافق وبقيمة (Chi-square) البالغة (1,33) وهي غير دال α 0.05 وتحتاج الى تعديل وفي حين الفقرة (7) حضرت بموافقة (7) خبيراً بمقابل

¹⁾ Pearson Correlation

²⁾ Spearman-Brown Formula

(5) غير موافق وبقيمة (Chi-square) البالغة (0.33) وهي غير دال $\alpha 0.05$ وتحتاج الى تعديل وقد اخذ الباحثان باراء الخبراء من حيث تعديل الفقرات بالطبيعة التي تناسب فهم الطلبة التعبير عن مشاعر الغضب والمبينة في جدول (5) جدول (5) صلاحية فقرات الغضب Anger من اعداد 1994 Spielberger والإحصائي (Chi-square) لها

مستوى الدلالة	CHI-SQUARE الجدولة	CHI-SQUARE المحسوبة	غير الموافقين	الموافقون	ت
دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل	3.84	8.33	1	11	1
دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل		12	0	12	2
دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل		5.33	2	10	3
غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل		3	3	9	4
دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل		12	0	12	5
غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل		1.33	4	8	6
غير دال $\alpha 0.05$ تحتاج الى تعديل		0.33	5	7	7
دال $\alpha 0.05$ لا تحتاج الى تعديل		8.33	1	11	8

3-5-1-2-2-2 صدق الاتساق الداخلي: تم التأكد من الصدق الداخلي لمقياس مشاعر الغضب من خلال تطبيق المقياس المعدل آنفا على (30) طالب وطالبة (العينة الاستطلاعية للمقياس)⁽¹⁾ إختيروا بشكل عشوائي من المراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية وبعد تصحيحها واستخراج الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس (30) قام الباحثان بحساب الإحصائي Pearson Correlation بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لها الموضحة في جدول (6) .

جدول (6) معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الغضب Anger اعداد 1994 Spielberger والدرجة الكلية لها

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
دال عند $\alpha 0.05$	0.61	5	دال عند $\alpha 0.05$	0.79	1
دال عند $\alpha 0.05$	0.74	6	دال عند $\alpha 0.05$	0.75	2
دال عند $\alpha 0.05$	0.75	7	دال عند $\alpha 0.05$	0.66	3
دال عند $\alpha 0.05$	0.75	8	دال عند $\alpha 0.05$	0.79	4

(3-2-1-5-3) ثبات المقياس

تحقق من ثبات المقياس بالإعتماد على نتائج العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (30) طالب وطالبة الذين إختيروا بشكل عشوائي من المراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية كما تم ذكره آنفا⁽²⁾ ومن ثم تم إستعمال الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس من خلال استخراج معامل الاتساق الداخلي وهذا تم بتقسيم فقرات المقياس إلى قسمين أساسيين (الفقرات ذات التسلسل الفردي والفقرات ذات التسلسل الزوجي) ومن خلال نتائج الفقرات (الفردية والزوجية) تم إستعمال الإحصائي بيرسون وكان معامل الارتباط (0.67) وهو يعد معامل ثبات جيد ومن ثم تم تصحيح معامل الثبات المستخرج بإستعمال معامل التصحيح سبيرمان براون فكانت قيمة التصحيح (0.80) وأصبح جاهزاً للقياس في (ملحق 9)

⁽¹⁾ الذين يعدون خارج عينة التطبيق والذين طبق عليها مقياس (الاثارة الحسية) كما تم ذكره
⁽²⁾ عند التأكد من صدق مقياس مشاعر الغضب

(3-5-2) ثانيا : الأدوات التي قام الباحثان ببنائها

(3-5-2-1) الاستجابة للمواقف الضاغطة

عادة ما يتم تحديد الأداة بحسب طبيعة البحث ومستلزماته ولما كان البحث يهدف للتعرف عن الاستجابة للمواقف الضاغطة بحسب (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية الرياضية لذا تم إعتداد بناء مقياس حول هذا الموضوع من خلال الاجراءات الاتية :

(3-5-2-1-1) مراجعة الأدبيات ذات الصلة بالبحث والدراسات السابقة

إطلع الباحثان على العديد من الأدبيات النفسية حول موضوع الاستجابة للمواقف الضاغطة والضغوط النفسية الموقفية والدراسات السابقة ذات العلاقة وقد تبنى الباحثان نظرية التقدير العقلي المعرفي وعلى ذلك إستوضح مجالات المقياس التي ترمي الى التعرف عن الاستجابة للمواقف الضاغطة لطلبة كلية التربية الرياضية بحسب نوع الجنس ومرحلتهم الدراسية .

(3-5-2-1-2) مجالات المقياس المقترحة

من اجل تحديد مجالات المقياس الهادف الى تشخيص الاستجابة للمواقف الضاغطة استعمل :

(3-5-2-1-2-1) الاستبيان الاستطلاعي المفتوح

عمد الباحثان لإعداد إستبانة إستطلاعية مفتوحة ترمي فيها التعرف عن الاستجابة للمواقف الضاغطة والتي ناقشا فيها المواقف الضاغطة بسبب (العوامل الشخصية) و(العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية) و(العوامل المتصلة بالموقف نفسه) بحسب نظرية التقدير العقلي المعرفي (ملحق 10)

(3-5-2-1-2-2) مجالات المقياس بحسب نظرية Richard Lazarus-1970

لما ان الباحثان تبنى نظرية التقدير العقلي المعرفي لذا حددت المجالات وبالتناغم مع ما طرحه الطلبة في الاستبيان الاستطلاعي المفتوح ومنه حدد المجالات الثلاث (التعرض للمواقف الضاغطة) وتشمل العوامل المسببة للضغوط تتمثل في متطلبات شخصية ومتطلبات بيئية. (تقويم المواقف الضاغطة) وتتمثل في التقويم الاولي⁽¹⁾ التي يبدأ فيها بإصدار حكم معين على العامل إنّه ضاغط من خلال شعوره بالخطر الايجابي أو سلبي التقويم الثانوي⁽²⁾ وتتمثل في محاولة التخلص من الصراع الذي يسببه العامل الضاغط. (الاستجابة للضغوط) وهي المرحلة الاخيرة يحاول فيها الشخص اختيار أحد البدائل للاستجابة الفسيولوجية أو المعرفية أو السلوكية (Lazaruse , 1976: 48).

(3-5-2-1-2-3) الصدق الظاهري لمجالات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة

من خلال المجالات الثلاث بصورتها الأولية لذا عمدا إلى إعداد إستمارة صلاحية المجالات وأهميتها النسبية (ملحق 11) ومن ثم عرضها على (14) من الخبراء في التربية الرياضية وعلم النفس (ملحق 1) وبعد استحصال إستجاباتهم تم التوصل إلى للنتائج من خلال استعمال الإحصائي (Chi-square One Sample Test) الآتي:التعرض للمواقف الضاغطة (دالة إحصائيا) عند مستوى (0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (10.29) بوسط مرجح البالغ (3.2) وتقويم المواقف الضاغطة (التقويم الاولي Primary Appraisal) (دالة إحصائيا) عند مستوى (0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (7.12) بوسط مرجح البالغ (2.4) وتقويم المواقف الضاغطة (التقويم الثانوي Secodary Appraisal) (دالة إحصائيا) عند

¹) Primary Appraisal

²) Secodary Appraisal

مستوى (0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (4.57) بوسط مرجح البالغ (2.4) والاستجابة للضغط (دالة إحصائية) عند مستوى (0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (4.57) بوسط مرجح البالغ (2.4) والمبينة في جدول (7)

جدول (7) صلاحية مجالات الاستجابة للمواقف الضاغطة Stress Style

Richard Lazarus- Person Environment Fit 1970- والوسط المرجح للإحصائي (Chi-square)

مستوى الدلالة	قيمة كاي 2 الجدولة	قيمة كاي 2 المحسوبة	المرجح الوسط	المواقف (1)	المواقف (2)	توضيحات المجال	مجالات المقياس
دال عند α 0.05	3.84	10.29	3.2	1	13	العوامل المسببة للضغط تتمثل في متطلبات شخصية ومتطلبات بيئية	التعرض للمواقف الضاغطة
		7.12	2.4	2	12	التقويم الاولي Primary Appraisal التي يبدأ باصدار حكم معين على العامل الضاغط لشعوره بالخطر الايجابي او سلبي	تقويم المواقف الضاغطة
		4.57	2.4	3	11	التقويم الثانوي Secodary Appraisal محاولة التخلص من الصراع الذي يسببه العامل الضاغط	
		4.57	2.4	3	11	وهي المرحلة الاخيرة يحاول فيها الشخص اختيار احد البدائل للاستجابة الفسيولوجية او المعرفية او السلوكية	الاستجابة للضغط

(3-5-2-1-2-4) فقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة بصورتها الاولية

حدد الباحثان بصورة أولية (12) فقرة للمقياس⁽²⁾ وقد توزعت على أساس الوسط المرجح المستخرج آنفا في الأتي: التعرض للمواقف الضاغطة بالوسط المرجح (3.2) وفقراته (3) فقرة كما إن تقويم المواقف الضاغطة (التقويم الاولي Primary Appraisal) بالوسط المرجح (2.4) وفقراته (3) فقرة وان تقويم المواقف الضاغطة (التقويم الثانوي Secodary Appraisal) بالوسط المرجح (2.4) وفقراته (3) فقرة وأخيراً الاستجابة للضغط بالوسط المرجح (2.4) وفقراته (3) فقرة في جدول (8)

⁽¹⁾ تم استخراج الوسط المرجح للمجالات من خلال :

$$15 + 16 + 12 + 4 + 1 = 48 \text{ على } (3.2) = \text{ للمجال الاول}$$

$$10 + 4 + 9 + 10 + 3 = 36 \text{ على } (2.4) = \text{ للمجال الثاني والثالث والرابع}$$

⁽²⁾ مقارنة بالعديد من الدراسات السابقة التي اجريت

جدول (8) الفقرات المقترحة على وفق الوسط المرجح لها لمقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة بصورتها الاولية

مجلات المقياس	تفصيلات المجالات	الوسط المرجح	عدد الفقرات
التعرض للمواقف الضاغطة	العوامل المسببة للضغوط تتمثل في متطلبات شخصية ومتطلبات بيئية	3.2	3
تقويم المواقف الضاغطة	التقويم الاولي Primary Appraisal التي يبدا باصدار حكم معين على العامل الضاغط لشعوره بالخطر الايجابي او سلبي	2.4	3
	التقويم الثانوي Secondary Appraisal محاولة التخلص من الصراع الذي يسببه العامل الضاغط	2.4	3
الاستجابة للضغوط	وهي المرحلة الاخيرة يحاول فيها الشخص اختيار احد البدائل للاستجابة الفسيولوجية او المعرفية او السلوكية	2.4	3
المجموع	مجموع	10.4	12

(3-5-2-1-2-5) اعداد فقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة بصورتها الاولية

أعد الباحثان فقرات المقياس بصيغتها الأولية على نحو (20) فقرة⁽¹⁾ صيغت على شكل عبارات تقريرية سلبية تتبعه أربعة بدائل للإجابة يعطي البديل من (1-2-3-4) على التتابع من الأعلى إلى الأدنى عند التصحيح وتم عرض الفقرات بصيغتها الأولية على خبير في اللغة العربية لتقويمها لغوياً⁽²⁾ كما أعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته وحث المجيب على الدقة في الإجابة وقد أخفى الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة كما طلب من المستجيب الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم .

(3-5-2-1-2-6) التحليل المنطقي لفقرات المقياس

تم عرض فقرات المقياس البالغ عددهن (20) فقرة على (10) خبيراً وطلب منهم إبدأ رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس حيث عدلت بعض الفقرات تم استعمال اختبار (Chi-square One Sample Test) لعينة واحدة وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (Chi-square) المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) وهي توازي نسبة (3.84) من آراء الخبراء وبعد جمع الاستجابات تبين: في مجال التعرض للمواقف الضاغطة في فقراته كل من (1-2-3-4-5) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (10) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (10) بمقابل (0) غير الموافقين في حين الفقرة: (3) غير دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (3.6) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (8) بمقابل (2) غير الموافقين وبذلك اصبح عدد الفقرات لهذا المجال (4) فقرات وفي مجال تقويم المواقف الضاغطة (Primary Appraisal) في فقراته كل من (6-7-8-10) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (6.4) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (9) بمقابل (1) غير الموافقين في حين الفقرة: (9) غير دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (3.6) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (8) بمقابل (2) غير الموافقين وبذلك أصبح عدد الفقرات لهذا المجال (4) فقرات ايضاً وفي مجال تقويم المواقف الضاغطة (Secondary Appraisal) في فقراته كل من (11-12-13-14) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (6.4) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (9) بمقابل (1) غير الموافقين في حين الفقرة: (15) غير دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (1.6) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (7) بمقابل (3) غير الموافقين وبذلك اصبح عدد الفقرات لهذا

⁽¹⁾ تحرزا لامهالها جراء اجراءات الخصائص السيكومترية للفقرات والمقياس ككل

⁽²⁾ المراجعة اللغوية (المدرس المساعد أحمد الشمري) كلية الاداب قسم اللغة العربية - جامعة الكوفة

المجال (4) فقرات أيضا وفي مجال الاستجابة للضغط في فقراته كل من (16-17-18-19-20) دالة إحصائيا عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (6.4) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (9) بمقابل (9) غير الموافقين وبذلك احتفظ المجال بعدد فقراته (5) فقرات ومن هذا فقد كانت فقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة بعد التحليل المنطقي للفقرات (17) فقرة وجدول (9) يوضح ذلك

جدول (9) التحليل المنطقي لفقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة على وفق Chi-square

مستوى الدلالة	CHI-SQUARE الجدولة	CHI-SQUARE المحسوبة	الفقرات	التوضيحات المجال	مجالات المقياس
دال $\alpha 0.05$	3.84	10	5-4-2-1	5-1	التعرض للمواقف الضاغطة
غير دال $\alpha 0.05$		3.6	3		
دال $\alpha 0.05$		6.4	-7-6-10-8	-6-10	Primary Appraisal
غير دال $\alpha 0.05$		3.6	9		
دال $\alpha 0.05$		6.4	-11-12-13-14	-11-15	Secodary Appraisal
غير دال $\alpha 0.05$		1.6	15		
دال $\alpha 0.05$	6.4	-16-17-18-19-20	-16-20	5	الاستجابة للضغط

(3-5-2-1-2-7) الخصائص السيكومترية لفقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة

لما إنَّ الهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس والتوصل الى القدرة التمييزية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للطلبة من حيث فهمهم لفقرات المقياس ككل لذا عمد الباحثان الى

(3-5-2-1-2-7-1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة

طبقت فقرات المقياس على العينة البالغ (85)⁽¹⁾ طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء من الدراسة الصباحية وبحسب مراحلهم الدراسية والمبينة في جدول (10) بغية التحقق من فهم طبيعة هذه الفقرات

⁽¹⁾ تم اختيار هذا العدد من الطلبة على وفق اقتراح عالمة النفس Anastasia. Anne فيما إن كل فقرة تعادل خمسة من أفراد عينة التحليل الإحصائي علما إن (DF0.05) للنهائيتين =1.980 ولما إن الفقرات المتبقية من التحليل المنطقي بلغت (17) فقرة لذا كان مجموعة عينة التحليل في القوة التمييزية للفقرات هو (85) طالبا وطالبة

جدول (10) العينة الاستطلاعية الخاص بكلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء

المجموع	طلبة كلية التربية الرياضية (الشباب (الذكور والإناث)				المراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية
	النسبة المئوية	الطلبة (الإناث)	النسبة المئوية	الطلبة (الذكور)	
22	%20.59	7	%29.41	15	طلبة المرحلة الاولى
20	%23.53	8	%23.53	12	طلبة المرحلة الثانية
22	%32.35	11	%21.57	11	طلبة المرحلة الثالثة
21	%23.53	8	%25.49	13	طلبة المرحلة الرابعة
85	%100	34	%100	51	المجموع

وبعد تطبيق وتصحيح إجابات المقياس على عينة التحليل الإحصائي وإستخراج النتائج رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة إلى أقل درجة وحددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة بنسبة (27%) في كل مجموعة إذ بلغ في كل مجموعة (22.95)⁽¹⁾≈(23) طالب وطالبة تراوحت درجاتهم للمجموعة العليا (55-61) درجة ودرجات المجموعة الدنيا (23-39) درجة وبوسط فرضي لفقرات المقياس الخاص بسبعة عشرة فقرة البالغ (42.5)≈(43) وأستخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس على أساس إن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرات (Neil & Jackson , 1975 : 267) عند مستوى (0.05) بما يعادل (1.980) للاختبار ذو نهايتين وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الفقرتين (5-20) كانتا غير دالة عند مستوى (0.05) (3-5-2-1-2-7-2) صدق الفقرات

إستعمل الباحثان في حساب صدق الفقرة على الإحصائي Pearson Correlation إذ أشارت Anastasia إلى إن إرتباط الفقرة بمحك داخلي أوخارجي مؤشر لصدقها وحينما لايتوفر محك خارجي مناسب فإن الدرجة الكلية للمجيب تمثل أفضل محك داخلي لحساب العلاقة (Anastasia 2000 206) وبالتحليل تبين الفقرة (16) ضعيفة من حيث معامل صدق الفقرة كما إستبعد الباحثان فقرة كل من (6-2) لكونهما ضعيفتان ولاتاتيا بالقوة المطلوبة وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس (12) فقرة بعد حساب الخصائص السيكومترية للفقرات واستبعاد الضعيفة منها وجدول (11) يوضح ذلك

جدول (11) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستجابة للأحداث الضاغطة ومعاملات صدقها

معامل صدق الفقرة	القوة التمييزية للفقرة	المجموعات العليا والدنيا						رتبة الفقرة	ت	المجالات
		المجموعة الدنيا			المجموعة العليا					
		التباين	الانحراف المعياري	المتوسط	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط			
0.54	2.12	0.049	0.223	1.72	2.595	1.611	2.44	1	التعرض للمواقف الضاغطة	
7	3	90	4		32	0		1		
0.43	4.85	0.672	0.820	1.65	1.984	1.776	3.30	2		
5	5	56	1		33	8		2		
0.39	3.93	0.794	0.891	1.82	0.920	0.959	2.57	4	3	
1	4	05	1		64	5				

⁽¹⁾ 22.95=27 ×0.85=100÷ 85

	1.43 3	1.152 18	1.073 4	2.12	1.538 09	1.240 2	2.61	5	4	
0.30 1	3.54 7	0.237 27	0.487 1	1.35	1.590 65	1.261 2	2.35	6	5	تقويم المواقف الضاغطة Primary Apprais al
0.38 6	2.50 3	0.827 37	0.909 6	1.88	0.920 64	0.959 5	2.57	7	6	
0.43 3	4.63 22	1.386 03	1.177 3	1.29	0.567 46	0.753 3	2.64	8	7	
0.40 9	2.76 02	0.709 80	0.842 5	1.88	0.075 35	1.070 4	2.39	1 0	8	
0.86 7	4.81 96	0.017 39	1.017 1	1.12	1.733 96	1.316 8	2.45	1 1	9	تقويم المواقف الضاغطة Secoda ry Apprais al
0.30 0	2.37 37	0.676 34	0.822 4	1.82	1.101 66	1.049 6	2.48	1 2	10	
0.35 2	3.15 27	0.022 06	1.021 6	2.18	12.28 08	1.504 4	2.99	1 3	11	
0.46 6	3.81 23	0.095 21	0.493 1	1.35	3.089 50	1.757 7	2.41	1 4	12	
0.21 0	2.02 07	0.676 34	0.822 4	1.82	1.008 88	1.622 0	2.48	1 6	13	الاستجابة للضغوط
0.40 7	2.40 11	0.794 05	0.891 1	1.82	1.954 12	1.397 9	2.65	1 7	14	
0.35 5	3.41 74	0.672 56	0.820 1	1.65	1.498 66	1.224 2	2.61	1 8	15	
0.46 4	4.56 62	1.107 33	1.052 3	2.12	1.508 72	1.228 3	2.66	1 9	16	
	1.08 9	0.017 39	1.017 1	2.12	1.027 99	1.013 9	2.39	2 0	17	

(3-5-2-1-8-1) الخصائص السيكومترية لمقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة

(3-5-2-1-8-1) صدق المقياس Scale Validity

إستخرج معاملات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة بمؤشرين للصدق هما :

3-5-2-1-8-1-1-1 الصدق الظاهري Face Validity يعد هذا النوع من الخصائص المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس فهو من الإجراءات المرغوب عند إعداد المقياس (أبو حطب وعثمان 1979 : 89) لذا عرض الباحثان المقياس بفقراته (12) على مجموعة من الخبراء ومختصين والبالغ عددهم (10) خبراء وأخذت نسبة أتفاق (80%) فأكثر وقد أكدوا صلاحية كل فقرة من الفقرات لقياس ما وضعت من أجل قياسه (Ebel , 1972 : 55).

3-5-2-1-8-2-1-1-2 صدق البناء Construct Validity يوصف على إنه أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق المفهوم ويقصد به مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين (ربيع 1994 : 95) وقد تحقق الباحثان من خلال إستبعاد الفقرات غير المميزة والإبقاء على الفقرات المميزة .

3-5-2-1-2-8-2) ثبات المقياس Scale Reliability

يعد الثبات أحد مؤشرات التحقق من دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه (Cracker & Algine 1986:126) ولحساب الثبات طبق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة أختيروا بالأسلوب العشوائي من كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء (عينة التحليل الاحصائي) وقد تم حساب الثبات بطريقتين هما :

3-5-2-1-2-8-2-1-2-5-3 طريقة إعادة الإختبار Test-Retest Method قام الباحثان بإستخراج الثبات بتطبيق المقياس لفقراته البالغة (12) فقرة على العينة الثبات وبعد مرور (14) يوماً طبق المقياس على العينة نفسها مرة ثانية لقياس معامل الاستقرار أيّ استقرار النتائج بين الاختبارين وبعد الإنتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول وأستخدم معامل Pearson Correlation بين درجات التطبيقين فكان معامل الارتباط (0.87) ويعد معامل ثبات جيد.

3-5-2-1-2-8-2-2-2-1-2-5-3 طريقة التجزئة النصفية Split-Half Method قام الباحثان بإستخراج معامل الاتساق الداخلي من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى قسمين أساسيين (الفقرات ذات التسلسل الفردي والفقرات ذات التسلسل الزوجي) البالغ كل منهما (6) فقرة ومن خلال نتائج الفقرات (الفردية والزوجية) تم استعمال الإحصائي Pearson ومن كان معامل الارتباط (0.79) وهو يعد معامل ثبات مناسب.

3-5-2-1-2-8-2-3-8-2-1-2-5-3) معامل التصحيح Spearman-Brown Formula بعض الخبراء إنَّ المعامل للارتباط بطريقة التجزئة النصفية يجري بين جزئي فقرات المقياس وبالتالي لايمثل في الحقيقة ثبات الاختبار الكلي للمقياس بل يمثل الثبات لنصف الاختبار (Adkins 1974 : 117) وحتى يتم الحصول على معامل ثبات بشكل كلي عمد الباحثان لتصحيحه إحصائياً فكانت قيمة التصحيح (0.88) .

3-5-2-2-5-3) الهوية للذات

3-5-2-2-5-3) مراجعة الأدبيات ذات الصلة والدراسات السابقة

إطلع الباحثان على العديد من الادبيات النفسية حول موضوع الهوية للذات والدراسات السابقة ذات العلاقة وقد تبني الباحثان نظرية أريكسون Erikson (1963-1964)

3-5-2-2-5-3) مجالات المقياس المقترحة

3-5-2-2-5-3) الاستبيان الاستطلاعي المفتوح

عمد الباحثان لاعداد استبانة استطلاعية مفتوحة ترمي فيها التعرف عن هوية الذات بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية (ملحق 13)

3-5-2-2-5-3) مجالات المقياس بحسب النظريات العلمية

لما إنَّ الباحثان تبني نظرية أريكسون Erikson لذا حددت المجالات وبالتناغم مع ما طرحه الطلبة والاستبيان الاستطلاعي المفتوح الذي قدم آنفاً ومنه حدد المجالات الاربعة على:(1) الهوية المحصلة : يتخذ الشخص خيارات وقرارات واقعية (2) الهوية المكبلة : يتخذ الشخص قيماً واهدافاً خاصة بالآخرين (3) الهوية الغامضة: لا تكون لدى الشخص خطط واضحة (4) الهوية المؤجلة : يكون الشخص في حالة نضال لاتخاذ القرار لتحقيق هوية واضحة .

(3-5-2-2-3)الصدق الظاهري لمجالات مقياس الهوية للذات

من خلال المجالات الاربعة التي إعتدهما الباحثان بصورتها الأولية لذا قاما بإعداد إستمارة صلاحية المجالات وأهميتها النسبية(ملحق14) ومن ثم عرضها على(12) من الخبراء في التربية الرياضية وعلم النفس(ملحق1) وبعد إستحصال استجاباتهم تم التوصل إلى للنتائج من خلال استعمال الإحصائي(Chi-square One Sample Test) تبين:الهوية المحصلة(دالة إحصائيا)عند مستوى(0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (5.33) بوسط مرجح البالغ (3.8) الهوية المكبلة(دالة إحصائيا)عند مستوى(0.05)بموجب قيمة(Chi-square) البالغة (8.33) بوسط مرجح البالغ (3.2) الهوية الغامضة (دالة إحصائيا)عند مستوى(0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (12) بوسط مرجح البالغ (3.6) الهوية المؤجلة(دالة إحصائيا)عند مستوى(0.05) بموجب قيمة (Chi-square) البالغة (8.33) بوسط مرجح البالغ (4.1) والمبينة في جدول(12)

جدول (12) صلاحية مجالات الهوية للذات والوسط المرجح للإحصائي (Chi-square)

مستوى الدالة	قيمة كا الجدولة	قيمة كا المحسوبة	الوسط المرجح (1)	غير الموافقون	الموافقون	مجالات المقياس
دال عند α 0.05	3.84	5.33	3.8	2	10	الهوية المحصلة
		8.33	3.2	1	11	الهوية المكبلة
		12	3.6	0	12	الهوية الغامضة
		8.33	4.1	1	11	الهوية المؤجلة

(3-5-2-2-4) فقرات مقياس الهوية للذات بصورتها الاولية

حدد الباحثان بصورة أولية(10) فقرة للمقياس⁽²⁾ وقد توزعت على أساس الوسط المرجح المستخرج آنفا في الآتي : الهوية المحصلة:بالوسط المرجح (3.8) وفقراته (3) فقرة والهوية المكبلة:بالوسط المرجح (3.2) وفقراته (2) فقرة والهوية الغامضة:بالوسط المرجح (3.6) وفقراته (2) فقرة والهوية المؤجلة:بالوسط المرجح (4.1) وفقراته (3) فقرة المبين في جدول (13)

⁽¹⁾ تم استخراج الوسط المرجح للمجالات من خلال :

$$58 = (0+4+1+49+4) = 0+2+1+7+2$$

$$48 = (4+4+36+4+0) = 2+2+6+2+0$$

$$54 = (1+36+16+1+0) = 1+6+4+1+0$$

$$62 = (0+0+36+25+1) = 0+0+6+5+1$$

(2) مقارنة بالعديد من الدراسات السابقة التي اجريت

جدول (13) الفقرات المقترحة على وفق الوسط المرجح لها لمقياس الهوية للذات بصورتها الاولية

ت	مجالات المقياس	الوسط المرجح	الفقرات قبل التقريب	الفقرات بعد التقريب
1	الهوية المحصلة	3.8	2.58	3
2	الهوية المكبلة	3.2	2.18	2
3	الهوية الغامضة	3.6	2.45	2
4	الهوية المؤجلة	4.1	2.79	3
	المجموع	14.7	10	10

(3-5-2-2-5) إعداد فقرات مقياس الهوية للذات بصورتها الاولية

أعد الباحثان فقرات المقياس بصيغتها الأولية على نحو (18) فقرة⁽¹⁾ صيغت على شكل عبارات تقريرية ايجابية تتبعه ثلاث بدائل للإجابة يعطي البديل من (1-2-3) على التتابع من الأعلى إلى الأدنى عند التصحيح (نعم. لا. لاادري) وتم عرض الفقرات بصيغتها الأولية على خبير في اللغة العربية لتقويمها لغوياً⁽²⁾ كما أعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته وحث المجيب على الدقة في الإجابة وقد أخفى الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة كما طلب من المستجيب الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم .

(3-5-2-2-6) التحليل المنطقي لفقرات المقياس

تم عرض فقرات المقياس البالغ عددهن (18) فقرة على (12) خبيراً وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس حيث عدلت بعض الفقرات مع الملاحظات التي أخذت بالاعتبار ولتحليل آراء الخبراء على فقرات تم استعمال اختبار (Chi-square) لعينة واحدة وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون القيمة المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) وهي توازي نسبة (80%) من آراء الخبراء ويعد جمع الاستجابات تبين: الهوية المحصلة كل من (1-2-3-5) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (8.33) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (11) بمقابل (1) غير الموافقين في حين الفقرة (4) غير دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (0.33) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (9) بمقابل (3) غير الموافقين وبذلك أصبح عدد الفقرات لهذا المجال (4) فقرات والهوية المكبلة كل من (6-7-8-9) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (5.33) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (10) بمقابل (2) غير الموافقين وبذلك إستبقى المجال على فقراته الاربعة والهوية الغامضة كل من (10-11-12) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (5.33) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (10) بمقابل (2) غير الموافقين في حين الفقرة (13) غير دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (1.33) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (8) بمقابل (4) غير الموافقين وبذلك أصبح عدد الفقرات لهذا المجال (3) فقرات والهوية المؤجلة كل من (14-15-17-18) دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (12) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (12)

⁽¹⁾ تحرزا لاهمالها جراء اجراءات الخصائص السيكمترية للفقرات والمقياس ككل موزعة فقرتان على كل مجال
⁽²⁾ المراجعة اللغوية (المدرس المساعد أحمد الشمري) كلية الاداب قسم اللغة العربية - جامعة الكوفة

بمقابل (0) غير الموافقين في حين الفقرة (16) غير دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha(0.05)$ بقيمة مربع كأي البالغة (0.33) لوجود الخبراء الموافقين البالغ عددهم (7) بمقابل (5) غير الموافقين وبذلك أصبح عدد الفقرات لهذا المجال (4) فقرات ومن هذا فقد كانت فقرات مقياس الهوية للذات بعد التحليل المنطقي للفقرات (15) فقرة وجدول (14) يوضح ذلك

جدول (14) التحليل المنطقي لفقرات مقياس الهوية للذات على وفق Chi-square

مستوى الدلالة	CHI-SQUARE الجدولة	CHI-SQUARE المحسوبة	غير الموافقين	الموافقون	الفقرات	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	مجالات المقياس	
دال $\alpha 0.05$	3.84	8.33	1	11	-2-1 5-3	5-1	5	الهوية المحصلة	
غير دال $\alpha 0.05$		03	3	9	4				
دال $\alpha 0.05$		5.33	2	10	-7-6 9-8	9-6	4	الهوية المكبلة	
دال $\alpha 0.05$		5.33	2	10	-10 12-11	-10 13	4	الهوية الغامضة	
غير دال $\alpha 0.05$		1.33	4	8	13				
دال $\alpha 0.05$		12	0	12	-14 -15 18-17	-14 18	5	الهوية المؤجلة	
غير دال $\alpha 0.05$		0.33	5	7	16				

(3-5-2-2-7) التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الهوية للذات

(3-5-2-2-7-1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الهوية للذات

طبقت فقرات المقياس على عينة التحليل⁽¹⁾ وبعد تطبيق وتصحيح إجابات المقياس على عينة التحليل الإحصائي وإستخراج النتائج رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة إلى أقل درجة وحددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة بنسبة (27%) في كل مجموعة إذ بلغ في كل مجموعة (22.95)≈(23) طالب وطالبة تراوحت درجاتهم للمجموعة العليا بين (33-39) درجة ودرجات المجموعة الدنيا (21-26) درجة وبوسط فرضي لفقرات المقياس الخاص خمسة عشرة فقرة البالغ (30) وأستخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس عند مستوى (0.05) بما يعادل (1.980) للاختبار ذو نهائيتين وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الفقرتين (7- 14) كانتا غير دالة عند مستوى (0.05)

⁽¹⁾ ذاتها التي طبق عليها في التحقق من القوة التمييزية لمقياس الاستجابة للأحداث الضاغطة

(3-5-2-2-7-2) صدق الفقرات (الاتساق الداخلي لفقرات المقياس)

إستعمل الباحثان في حساب صدق الفقرة على الإحصائي Pearson وبالتحليل تبين إن الفقرات (2-8-10) كانت ضعيفة من حيث معامل صدق الفقرة وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس (10) فقرات بعد حساب الخصائص السيكمترية للفقرات وإستبعاد الضعيفة منها وجدول (15) يوضح ذلك

جدول (15) القوة التمييزية لفقرات مقياس الهوية للذات ومعاملات صدقها

معامل صدق الفقرة	القوة التمييزية للفقرة	المجموعات العليا والدنيا					رقم الفقرة	ن	المجالات	
		المجموعة الدنيا			المجموعة العليا					
		التباين	الانحراف المعياري	المتوسط	التباين	الانحراف المعياري				
0.554	2.453	0.0767 7	1.34 55	1.69	2.34 536	0.656 4	2.66	1	1	الهوية المحصلة
0.435	1.999	0.6432 5	0.27 52	1.54	1.26 880	1.435 6	2.96	2	2	
0.457	2.566	0.2552 3	0.43 24	2.45	0.85 890	0.388 7	2.49	3	3	
	1.988	1.1778 9	1.11 25	2.09	1.43 214	1.208 9	2.53	5	4	
0.453	3.675	0.2386 6	1.49 86	1.78	0.69 659	0.270 9	2.80	6	5	الهوية المعكبة
	1.201	0.2600 4	0.53 24	1.33	0.56 523	0.336 0	2.44	7	6	
0.433	2.976	1.0543 5	1.36 47	1.43	0.38 734	0.547 7	2.98	8	7	
40.47	2.341	1.3880 1	0.72 20	2.28	0.53 463	1.023 5	2.87	9	8	
0.867	2.968	0.4532 6	1.35 31	1.45	1.25 701	1.234 6	2.55	10	9	الهوية الغامضة
0.386	2.877	0.9554 2	0.67 68	1.45	1.58 788	1.047 0	2.76	11	10	
0.388	2.089	1.0666 0	1.35 76	2.46	1.48 654	1.304 4	2.15	12	11	

	1.007	0.1260 2	0.21 21	1.35	1.10 214	0.034 2	2.05	1 4	1 2	الدرجة الموجبة
0.428	2.654	0.6778 9	1.73 44	2.62	0.54 468	1.392 3	2.78	1 5	1 3	
0.393	2.550	1.4112 4	0.74 58	1.76	1.39 546	1.229 8	2.34	1 7	1 4	
0.461	3.543	1.5544 0	1.87 79	2.99	0.50 660	0.322 1	2.45	1 8	1 5	

(3-5-2-2-8) الخصائص السيكومترية لمقياس الهوية للذات

(3-5-2-2-8-1) صدق المقياس Scale Validity

أستخرج معاملات مقياس الهوية للذات Self Identity بمؤشرين للصدق هما :

3-5-2-2-8-1-1 الصدق الظاهري Face Validity تم عرض الباحثان المقياس على مجموعة من الخبراء ومختصين والبالغ عددهم (12) خبراء وأخذت نسبة أتفاق (80%) فأكثر وقد أكدوا صلاحية كل فقرة من الفقرات
3-5-2-2-8-1-2 صدق البناء Construct Validity وقد تحقق الباحثان من خلال إستبعاد الفقرات غير المميزة والإبقاء على الفقرات المميزة .

(3-5-2-2-8-2) ثبات المقياس Scale Reliability

لحساب الثبات طبق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة أختيروا بالأسلوب العشوائي من كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء (عينة التحليل الاحصائي). تم حساب الثبات بطريقتين هما :

3-5-2-2-8-2-1 طريقة إعادة الإختبار Test-Retest Method قام الباحثان باستخراج الثبات بتطبيق المقياس لفقراته البالغة (10) فقرات على العينة الثبات وبعد مرور (14) يوماً طبق المقياس على العينة نفسها مرة ثانية لقياس معامل الاستقرار أيّ استقرار النتائج بين الاختبارين وبعد الإنتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول وأستخدم معامل Pearson بين درجات التطبيقين فكان (0.91) وهو يعد معامل ثبات جيد .

3-5-2-2-8-2-2 طريقة التجزئة النصفية Split-Half Method قام الباحثان باستخراج معامل الاتساق الداخلي من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى قسمين أساسيين (الفقرات ذات التسلسل الفردي والفقرات ذات التسلسل الزوجي) البالغ كل منهما (5) فقرة ومن خلال نتائج الفقرات (الفردية والزوجية) تم استعمال الإحصائي Pearson ومن كان (0.82) وهو يعد معامل ثبات مناسب .

3-5-2-2-8-2-3 معامل التصحيح Spearman-Brown Formula عمد الباحثان إلى تصحيحه احصائياً فكانت قيمة التصحيح (0.90)

(3-6) وصف المقاييس الأربعة

(3-6-1) مقياس الاثارة الحسية

يتكون المقياس من (13) سؤالاً وكل سؤال يعرض بدليلين متعارضين (الف - باء) حول موضوع نفسه وعلى المستجيب وضع علامة للبدليل الذي يمثله لوحد من (الف - باء) اعده Zuckerman عام 1995 سمي Sensation Seeking Inventory

يعتبر من المقاييس العالمية التي تقيس مستوى الاثارة الحسية للأشخاص لترجمه للعربية (الدكتور محمد شحاته ربيع) وهو يناسب الاعمار من (16) سنة فما فوق كما انه يناسب التعليم الثانوي فما فوق ويمكن تطبيقه بشكل فردي (لكل شخص وحده) او جماعيا (لمجموعة من الاشخاص) وتعتبر مدة الاختبار فيه (10) دقائق فقط تم صياغة فقرات مقياس (الاثارة الحسية) في صورة اجرائية ببديلين احدهما يقيس الجانب الايجابي من الاثارة والاخر يقيس الجانب السلبي من الاثارة الحسية كما وزعت البدائل على كل فقرة بشكل عشوائي وفقا لتدرج ليكيرت الثنائي (يمثلني - لايمثلني) على وفق مفتاح التصحيح المرفق يتمتع المقياس بثبات التجزئة النصفية بقيمة (0.84) والتصحيح بمعادلة بقيمة (0.91) وهو جاهز للتطبيق (ملحق (3-6-2) مقياس مشاعر الغضب

يتكون هذا المقياس من عدد من الاسئلة (8) سوؤلا وكل سؤال يعرض اربعة من البدائل تمثلت من الاقل مستوى مشاعر الغضب الى اعلى مستوى من مشاعر الغضب (لا يحدث. يحدث احيانا. يحدث غالبا. يحدث دائما) أعدده Spielberg عام 1994 وقد سمي The Anger-In Scale ويعتبر من المقاييس العالمية التي تقيس مستوى مشاعر الغضب للأشخاص لترجمه للعربية (الدكتور محمد شحاته ربيع) وهو يناسب الاعمار من (16) سنة فما فوق كما انه يناسب التعليم الثانوي فما فوق ويمكن تطبيقه بشكل فردي (لكل شخص وحده) او جماعيا (لمجموعة من الاشخاص) وتعتبر مدة الاختبار فيه (5) دقائق فقط تم صياغة فقرات مقياس (الغضب) في صورة اجرائية بصورتها السلبية (تدرج القياس وتصحيحه) صيغت الفقرات وفقا لتدرج ليكيرت الرباعي (لا يحدث. يحدث احيانا. يحدث غالبا- يحدث دائما) ولما إنَّ خيارات البدائل الرباعية وزعت بشكل عشوائي على كل فقرة من الفقرات (8) كان مفتاح التصحيح المرفق يتمتع المقياس بثبات التجزئة النصفية بقيمة (0.67) والتصحيح بقيمة (0.80) وهو جاهز للتطبيق (3-6-3) مقياس الاستجابة للأحداث الضاغطة

يتكون المقياس (12) فقرة سيقت بالأسلوب التقريرية اللفظية وبخيارات من نوع (رباعي) على النحو الآتي: (تمثلني. لا ادري. لا تمثلني الى حد ما. لا تمثلني كثيرا) على مفتاح التصحيح (تمثلني) (4) يشير الى الاستجابة للمواقف الضاغطة بكل كبير و (لا ادري) (3) يشير الى عدم وضوح حالات الاستجابة للمواقف الضاغطة و (لا تمثلني الى حد ما) (2) يشير الى عدم وجود الاستجابة للمواقف الضاغطة و (لا تمثلني كثيرا) يشير الى انعدام حالات الاستجابة للمواقف الضاغطة كان أعلى درجة للمقياس (48) واقل درجة للمقياس (12) بوسط فرضي للمقياس (30) وبوسط فرضي لكل فقرة بالغ (2.5)⁽¹⁾ وبوزن منوي بالغ (50%) ومن هذا من حيث الفقرات تعد القيمة (2) على الفقرة عدم وجود الحالة والقيمة (3) على الفقرة وجود الحالة يتمتع المقياس بثبات اعادة الإختبار بقيمة (0.87) والتجزئة النصفية بقيمة (0.79) والتصحيح بقيمة (0.88) وهو جاهز للتطبيق

(3-6-4) مقياس الهوية للذات

يتكون المقياس من (10) فقرات سيقت بالأسلوب التقريرية اللفظية الايجابية وبخيارات من نوع (ثلاثي) على النحو الآتي: (نعم. لا. لا ادري) على مفتاح التصحيح: (نعم) (3) يشير الى تحديد نوع الهوية للذات و (لا) (2) يشير الى عدم القدرة على تحديد نوع الهوية للذات (لا ادري) (1) يشير الى عدم معرفته من تحديد الهوية للذات كان أعلى درجة للمقياس (30) وأقل

⁽¹⁾ 10 = 4 + 3 + 2 + 1 على (2.5)

درجة للمقياس (10) بوسط فرضي للمقياس (20) ويوسط فرضي لكل فقرة بالغ (2)⁽¹⁾ ووزن منوي بالغ (50%) هذا من حيث الفقرات تعد (1.5) على الفقرة عدم وجود الحالة و (2.5) للفقرة لوجود الحالة يتمتع المقياس بثبات إعادة الإختبار بقيمة (0.91) والتجزئة النصفية بقيمة (0.82) والتصحيح بقيمة (0.90) وهو جاهز للتطبيق

(3-7) تطبيق المقاييس

طبق الباحثان المقاييس على عينة البحث البالغة (225) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء: مقياس الاثارة الحسية من (25) April 2013 الاحد ولغاية (27) April 2013 الاثنين ومقياس مشاعر الغضب من (28) April 2013 الثلاثاء ولغاية (30) April 2013 الخميس ومقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة من (2) June 2013 الاحد ولغاية (4) June 2013 الثلاثاء ومقياس الهوية للذات من (5) June 2013 الاربعاء ولغاية (9) June 2013 الاحد وقد حصلت الباحثان على النتائج وسيتم استعراضها في الفصل الرابع بالتفصيل .

(3-8) الوسائل الإحصائية والمنطقية المستعملة في البحث الحالي

(3-8-1) الوسائل المنطقية :

- النسبة المئوية

(3-8-2) الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- مربع كاي
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- معامل ارتباط بيرسون
- معادلة التصحيح (اليقوبي 2013 : 162)
- تحليل التباين بالتفاعل
- معادلة TUKEY بطريقة (T.K) (البياتي 2008 : 270)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(4-1) عرض نتائج البحث :

تم استعراض النتائج من خلال الإجابة على الفرضيات الصفرية وعلى النحو الآتي :
الفرضية الاولى :

(4-1-1) لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لكل من (هوية الذات) و(الإستجاب للمواقف الضاغطة) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) حسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. ويتم ذلك من خلال :

(4-1-1-1) إيجاد الفروق على مقياس هوية الذات بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

⁽¹⁾ $1 + 2 + 3 = 6$ على $3 = 2$

باستعمال الإحصائي تحليل التباين بالتفاعل Analysis Of Variance فقد أعرب الإحصاء من إن متغير هوية الذات للمراحل الدراسية الأربعة بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (5.44) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.7816) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة $(0.01 \geq \alpha)$ كما بين التحليل إن هوية الذات بالنسبة لنوع الجنس (الطلاب والطالبات) بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (12.85) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (6.6349) عند درجة حرية (D.F=1-225) عند مستوى دلالة $(0.01 \geq \alpha)$ أيضاً فضلاً عن إن التفاعل بين كل من المرحلة الدراسية ونوع الجنس إتضح بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (3.09) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.6049) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ وهذا يدل عن وجود فروق ذا دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية ونوع الجنس في متغير هوية للذات وجدول (16) يوضح ذلك

جدول (16) تحليل التباين بالتفاعل لهوية الذات بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

الدلالة	المستوى	الفائية الجدولية	الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	P ≥	F	F	M.S	D.F	S.S	Source Of Variance	
يوجد فروق في المراحل الدراسية	0.01	3.7816	5.44	81.303	3	243.91	A	المرحلة الدراسية
يوجد فروق من حيث نوع الجنس	0.01	6.6349	12.85	192.72	1	192.72	B	نوع الجنس
يوجد فروق من حيث التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس	0.05	2.6049	3.09	46.143	3	138.43	A.B	التفاعل المرحلة الدراسية ونوع الجنس
				14.95	218	3259.79	R	الخطأ
					225	3834.85	T	الكلي

ولما أعرب التحليل التباين بالتفاعل عن وجود فروق ذا دلالة إحصائية قام الباحثان بالتحقق عن مصدر الفروق من خلال الاتي :

(1-1-1-1-4) الفروق على مقياس هوية الذات بحسب متغير (المرحلة الدراسية)

باستعمال الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم للمراحل الدراسية الأربعة عند درجة حرية $(4-220 \leq 120)$ لمستوى (0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هناك فرق بين المتوسطات جميعها وهذا ما أكده من قبل التحليل التباين بالتفاعل حيث بين التحليل الإحصائي الفروق في الهوية

للذات لصالح طلبة المرحلة الاولى بمقارنتها بالمرحلة الثانية حيث كانت القيمة المحسوبة قد بلغت (4.54) في حين تفوقت المرحلة الاولى على الثالثة بقيمة بلغت (3.89) إلا إنَّ المرحلة الرابعة تفوقت على المرحلة الاولى بالهوية للذات بالقيمة البالغة (3.83) وتفوقت المرحلة الثالثة على المرحلة الثانية بقيمة (4.02) وإنَّ المرحلة الرابعة تفوقت على كل من المرحلة الثانية بقيمة (3.71) وعلى المرحلة الثالثة بقيمة (3.69) وجدول (17) يوضح ذلك

جدول (17) الفروق على مقياس هوية الذات بحسب متغير (المرحلة الدراسية) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
المرحلة الاولى	66	22.76	4.54	لصالح المرحلة الاول
المرحلة الثانية	72	22.08		
المرحلة الاولى	66	22.76	3.89	لصالح المرحلة الاول
المرحلة الثالثة	46	22.67		
المرحلة الاولى	66	22.76	3.83	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	23.12		
المرحلة الثانية	72	22.08	4.02	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	22.67		
المرحلة الثانية	72	22.08	3.71	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	23.12		
المرحلة الثالثة	46	22.67	3.69	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	23.12		

(4-1-1-1-2) الفروق على مقياس هوية الذات بحسب متغير (نوع الجنس)

ويستعمل الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم لنوع الجنس عند درجة حرية (4-220 ≤ 120 لمستوى 0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هناك فرق بين المتوسطين وهذا ما أكده من قبل التحليل التباين بالتفاعل حيث بين التحليل الإحصائي الفروق في تفوق مفهوم الهوية للذات لصالح طلبة الذكور بمتوسط حسابي بلغ (23.31) على الطالبات الإناث الذي بلغ (18.84) وبقيمة بلغة (4.04) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة Q (3.63) وجدول (18) يوضح ذلك

جدول (18) الفروق على مقياس هوية الذات بحسب متغير (نوع الجنس) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
جنس الذكور (الطلاب)	162	23.31	4.04	لصالح الطلبة الذكور
جنس الإناث (الطالبات)	63	18.84		

(4-1-1-2) إيجاد الفروق لمقياس الإستجاب للمواقف الضاغطة بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) باستعمال الإحصائي تحليل التباين بالتفاعل Analysis Of Variance فقد أعرب الإحصاء من إنَّ متغير الإستجاب للمواقف الضاغطة للمراحل الدراسية الأربعة بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (3.209) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.6049) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) كما بين التحليل إنَّ الإستجاب للمواقف الضاغطة بالنسبة لنوع الجنس (الطلاب والطالبات) بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (7.251) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (6.6349) عند درجة حرية (D.F=1-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) أيضاً فضلاً عن إنَّ التفاعل بين كل من المراحل الدراسية ونوع الجنس إتضح بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (3.832) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.7816) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) وهذا يدل عن وجود فروق ذا دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية ونوع الجنس في متغير الإستجاب للمواقف الضاغطة وجدول (19) يوضح ذلك جدول (19) تحليل التباين بالتفاعل الإستجاب للمواقف الضاغطة بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

الدالة	المستوى	الفائية الجدولية	الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	P ≥	F	F	M.S	D.F	S.S	Source Of Variance	
يوجد فروق في المراحل الدراسية	0.05	2.6049	3.209	42.503	3	127.51	A	المرحلة الدراسية
يوجد فروق من حيث نوع الجنس	0.01	6.6349	7.251	144.02	1	96.02	B	نوع الجنس
يوجد فروق من حيث التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس	0.01	3.7816	3.832	50.743	3	152.23	A.B	التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس
				13.242	218	2886.82	R	الخطأ
					225	3262.58	T	الكلية

ولما أنَّ التحليل التبيان بالتفاعل بين وجود فروق ذا دلالة إحصائية قام الباحثان بالتحقق عن مصدر الفروق من خلال الاتي :

(4-1-1-2) الفروق على مقياس الإستجاب للمواقف الضاغطة بحسب متغير (المرحلة الدراسية) باستعمال الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم للمراحل الدراسية الأربعة عند درجة حرية ($4-220 \leq 120$ لمستوى 0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هناك فرق بين المتوسطات جميعها باستثناء المقارنة بين المرحلة الاولى والثانية حيث كانت القيمة المحسوبة البالغة (3.23) أقل من القيمة الجدولية البالغة (3.63) في حين وجد الباحثان إنَّ المرحلة الثالثة تفوقه على المرحلة الاولى بقيمة (3.77)

والمرحلة الثانية بقيمة (3.72) كما إنَّ المرحلة الرابعة تفوقه على المرحلة الاولى بقيمة (4.51) والمرحلة الثانية بقيمة (3.91) والمرحلة الثالثة بقيمة (4.16) وجدول (20) يوضح ذلك

جدول (20) الفروق على مقياس هوية الذات بحسب متغير (المرحلة الدراسية) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
المرحلة الاولى	66	3.682	3.23	-
المرحلة الثانية	72	3.673		
المرحلة الاولى	66	3.682	3.77	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	7.319		
المرحلة الاولى	66	3.682	4.51	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	8.634		
المرحلة الثانية	72	3.673	3.72	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	7.319		
المرحلة الثانية	72	3.673	3.91	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	8.634		
المرحلة الثالثة	46	7.319	4.16	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	8.634		

(4-1-1-2) الفروق على مقياس الإستجاب للمواقف الضاغطة بحسب متغير (نوع الجنس)

ويستعمل الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم لنوع الجنس عند درجة حرية (4-220 ≤ 120 لمستوى 0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هنالك فرق بين المتوسطين وهذا ما أكده من قبل التحليل التباين بالتفاعل حيث بين التحليل الإحصائي الفروق في تفوق مفهوم الإستجاب للمواقف الضاغطة لصالح طلبة الاناث بمتوسط حسابي بلغ (5.956) على الطلبة الذكور الذي بلغ (4.183) وبقيمة بلغة (3.85) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة Q (3.63) وجدول (21) يوضح ذلك

جدول (21) الفروق على مقياس الإستجاب للمواقف الضاغطة بحسب متغير (نوع الجنس) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
جنس الذكور (الطلاب)	162	4.183	3.85	لصالح الطلبة الاثاث
جنس الاناث (الطالبات)	63	5.956		

(4-1-1-3) إيجاد الفروق لمقياس الإثارة الحسية بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

باستعمال الإحصائي تحليل التباين بالتفاعل Analysis Of Variance فقد أعرب الإحصاء من إنَّ متغير الإثارة الحسية للمراحل الدراسية الأربعة بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (9.1734) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.7816) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) كما بين التحليل إنَّ الإثارة الحسية بالنسبة

لنوع الجنس (الطلاب والطالبات) بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (9.1689) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (6.6349) عند درجة حرية (D.F=1-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) أيضاً فضلاً عن إنَّ التفاعل بين كل من المرحلة الدراسية ونوع الجنس إتضح بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (7.1129) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.7816) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية ونوع الجنس في متغير الإثارة الحسية وجدول (22) يوضح ذلك

جدول (22) تحليل التباين بالتفاعل الإثارة الحسية بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

الدلالة	المستوى	الفائية الجدولية	الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	$P \geq$	F	F	M.S	D.F	S.S	Source Of Variance	
يوجد فروق في المراحل الدراسية	0.01	3.7816	9.1734	102.21	3	306.63	A	المرحلة الدراسية
يوجد فروق من حيث نوع الجنس	0.01	6.6349	9.1689	102.16	1	102.16	B	نوع الجنس
يوجد فروق من حيث التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس	0.01	3.7816	7.1129	79.253	3	237.76	A.B	التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس
				11.142	218	2429.03	R	الخطأ
					225	3075.58	T	الكلية

وبما أنَّ التحليل التباين بالتفاعل أوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية قام الباحثان بالتحقق عن مصدر الفروق من خلال الآتي :

(1-3-1-1-4) الفروق على مقياس الإثارة الحسية بحسب متغير (المرحلة الدراسية)

باستعمال الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم للمراحل الدراسية الأربعة عند درجة حرية ($120 \leq 220-4$) لمستوى (0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هناك فرق بين المتوسطات جميعها فقد تفوقت المرحلة الأولى في الإثارة الحسية على المرحلة الثانية التي بلغت (3.73) والثالثة

حيث بلغت (4.15) والرابعة بلغت (4.32) كما ان المرحلة الثالثة تفوقت على المرحلة الثانية حيث بلغت (4.01) والمرحلة الرابعة اذ بلغت (4.22) وان المرحلة الرابعة تفوقه على المرحلة الثاني حيث بلغت (3.76) وجدول (23) يوضح ذلك جدول (23) الفروق على مقياس الإثارة الحسية بحسب متغير (المرحلة الدراسية) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
المرحلة الاولى	66	38.97	3.73	لصالح المرحلة الاولى
المرحلة الثانية	72	22.29		لصالح المرحلة الاولى
المرحلة الاولى	66	38.97	4.15	لصالح المرحلة الاولى
المرحلة الثالثة	46	36.93		لصالح المرحلة الاولى
المرحلة الاولى	66	38.97	4.32	لصالح المرحلة الاولى
المرحلة الرابعة	41	34.68		لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثانية	72	22.29	4.01	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	36.93		لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الثانية	72	22.29	3.76	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	34.68		لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	36.93	4.22	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الرابعة	41	34.68		لصالح المرحلة الرابعة

(2-3-1-1-4) الفروق على مقياس الإثارة الحسية بحسب متغير (نوع الجنس)

وياستعمل الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم لنوع الجنس عند درجة حرية (4-220 ≤ 120 لمستوى 0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هنالك فرق بين المتوسطين وهذا ما أكده من قبل التحليل التباين بالتفاعل حيث بين التحليل الإحصائي الفروق في تفوق مفهوم الإثارة الحسية لصالح طلبة الاناث بمتوسط حسابي بلغ (35.032) على الطلبة الذكور الذي بلغ (31.426) وبقيمة بلغة (4.23) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة Q (3.63) وجدول (24) يوضح ذلك

جدول (24) الفروق على مقياس الإثارة الحسية بحسب متغير (نوع الجنس) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
جنس الذكور (الطلاب)	162	31.426	4.23	لصالح الطلبة الاثاث
جنس الاناث (الطالبات)	63	35.032		لصالح الطلبة الاثاث

(4-1-1-4) إيجاد الفروق لمقياس مشاعر الغضب بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

باستعمال الإحصائي تحليل التباين بالتفاعل Analysis Of Variance فقد أعرب الإحصاء من إن متغير مشاعر الغضب للمراحل الدراسية الأربعة بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (18.912) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.7816) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) كما بين التحليل إن مشاعر الغضب بالنسبة لنوع الجنس (الطلاب والطالبات) بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (16.079) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (6.6349) عند درجة حرية (D.F=1-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) أيضاً فضلاً عن إن التفاعل بين كل من المرحلة الدراسية ونوع الجنس إتضح بالقيمة الفائية المحسوبة (F) بلغت (8.1961) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.7816) عند درجة حرية (D.F=3-225) عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) وهذا يدل عن وجود فروق ذا دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية ونوع الجنس في متغير مشاعر الغضب وجدول (25) يوضح ذلك

جدول (25) تحليل التباين بالتفاعل مشاعر الغضب بحسب متغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية)

الدالة	المستوى	الفائية الجدولية	الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	$P \geq$	F	F	M.S	D.F	S.S	Source Of Variance	
يوجد فروق في المراحل الدراسية	0.01	3.7816	18.912	92.577	3	277.73	A	المرحلة الدراسية
يوجد فروق من حيث نوع الجنس	0.01	6.6349	16.079	78.71	1	78.71	B	نوع الجنس
يوجد فروق من حيث التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس	0.01	3.7816	8.1961	40.12	3	120.36	A.B	التفاعل بين المرحلة الدراسية ونوع الجنس
				4.895	218	1067.11	R	الخطأ
					225	1543.91	T	الكلية

ولما أعرب التحليل التباين بالتفاعل عن وجود فروق ذا دلالة إحصائية قام الباحثان بالتحقق عن مصدر الفروق من خلال الاتي :

(1-4-1-1-4) الفروق على مقياس مشاعر الغضب بحسب متغير (المرحلة الدراسية)

باستعمال الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم للمراحل الدراسية الأربعة عند درجة حرية ($120 \leq 220-4$) لمستوى (0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هنالك

فرق بين المتوسطات جميعها باستثناء المقارنة بين المرحلة الاولى والثانية حيث بلغت (3.61) وبين المرحلة الاولى والرابعة اذ بلغت (3.32) وهي قيمتين اقل من القيمة الجدولية البالغة (3.63) في وقت بين الاحصاء ان المرحلة الثالثة تفوقت في مشاعر الغضب على المرحلة الاولى حيث بلغت (3.89) والمرحلة الثانية اذ بلغت (4.71) كما ان المرحلة الرابعة تفوقت على المرحلة الثانية حيث بلغت (3.99) والمرحلة الثالثة اذ بلغت (4.10) وجدول (26) يوضح ذلك

جدول (26) الفروق على مقياس مشاعر الغضب بحسب متغير (المرحلة الدراسية) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
المرحلة الاولى	66	14.89	3.61	-
المرحلة الثانية	72	10.75		
المرحلة الاولى	66	14.89	3.89	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	15.30		
المرحلة الاولى	66	14.89	3.32	-
المرحلة الرابعة	41	17.07		
المرحلة الثانية	72	10.75	4.71	لصالح المرحلة الثالثة
المرحلة الثالثة	46	15.30		
المرحلة الثانية	72	10.75	3.99	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	17.07		
المرحلة الثالثة	46	15.30	4.10	لصالح المرحلة الرابعة
المرحلة الرابعة	41	17.07		

(4-1-1-2) الفروق على مقياس مشاعر الغضب بحسب متغير (نوع الجنس)

ويستعمل الطريقة المطورة لطريقة TUKEY المسماة بطريقة (T.K) لإيجاد الفروق بين العينات مختلفة الحجم لنوع الجنس عند درجة حرية (4-220 ≤ 120 لمستوى 0.05) البالغة القيمة الجدولية Q (3.63) وجد الباحثان هناك فرق بين المتوسطين وهذا ما أكدته من قبل التحليل التباين بالتفاعل حيث بين التحليل الإحصائي الفروق في تفوق مفهوم مشاعر الغضب لصالح طلبة الذكور بمتوسط حسابي بلغ (11.86) على الطالبات الاناث الذي بلغ (4.98) وبقيمة بلغة (3.73) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة Q (3.63) وجدول (27) يوضح ذلك

جدول (27) الفروق على مقياس مشاعر الغضب بحسب متغير (نوع الجنس) بحسب الاحصائي T.K

المجموعات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة T.K	الدلالة
جنس الذكور (الطلاب)	162	11.86	3.73	لصالح الطلبة الذكور
جنس الاناث (الطالبات)	63	4.98		

الفرضية الثانية :

(2-1-4) لا توجد علاقة ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين (هوية الذات) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية . ويمكن تمثيل الفرضية من الاتي :

(1-2-1-4) العلاقة بين متغير(هوية الذات) و(الإثارة الحسية) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية . من خلال النتائج باستعمال معامل إرتباط (بيرسون) وجد الباحثان :
فمن حيث العلاقة الانتشارية الايجابية توفرت عند طلبة المرحلة الثالثة والرابعة والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة ومن حيث العلاقة الانتشارية السلبية توفرت عند طلبة المرحلة الاولى والثانية والطالبات من المرحلة الاولى والمبين في جدول (28)

جدول (28) معاملات الارتباط للعلاقة بين متغيري(الهوية للذات والاثارة الحسية) لنوع الجنس والمرحلة الدراسية

العلاقة	نوع الجنس	المرحلة الدراسية	عدد الطلبة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل الاعتراض
هوية الذات والاثارة الحسية	طلبة	الاول	47	إنشار سلبى	0.66	0.44	0.56
		الثاني	53	إنشار سلبى	0.76	0.58	0.42
		الثالث	31	إنشار ايجابى	0.40	0.16	0.84
		الرابع	31	إنشار ايجابى	0.45	0.20	0.80
	طالبات	الاول	19	إنشار سلبى	0.54	0.29	0.71
		الثاني	19	إنشار ايجابى	0.32	0.11	0.89
		الثالث	15	إنشار ايجابى	0.29	0.08	0.92
		الرابع	10	إنشار ايجابى	0.41	0.17	0.83

(2-2-1-4) العلاقة بين متغير(هوية الذات) و(مشاعر الغضب) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. من خلال النتائج باستعمال معامل إرتباط (بيرسون) وجد إن
العلاقة الانتشارية الايجابية في الطلبة لكل المراحل والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة

ومن حيث العلاقة الانتشارية السلبية وجد الطلبة للمرحلة الاولى والثانية والطالبات من المرحلة الثالثة والرابعة والمبين في جدول (29)

جدول (29) معاملات الارتباط للعلاقة بين متغيري (الهوية للذات ومشاعر الغضب) لنوع الجنس والمرحلة الدراسية

العلاقة	نوع الجنس	المرحلة الدراسية	عدد الطلبة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل الاغتراب
هوية الذات و مشاعر الغضب	طلبة	الاول	47	إنشار ايجابي	0.43	0.81	0.82
		الثاني	53	إنشار ايجابي	0.72	0.52	0.48
		الثالث	31	إنشار ايجابي	0.42	0.18	0.82
		الرابع	31	إنشار ايجابي	0.46	0.21	0.79
	طالبات	الاول	19	إنشار سلبي	0.34	0.12	0.88
		الثاني	19	إنشار سلبي	0.39	0.15	0.85
		الثالث	15	إنشار ايجابي	0.49	0.24	0.76
		الرابع	10	إنشار ايجابي	0.47	0.22	0.78

الفرضية الثالثة :

(3-1-4) لا توجد علاقة ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين (الإستجاب للمواقف الضاغطة) و(الإثارة الحسية) و(مشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. ويمكن تمثيل الفرضية من الاتي :

(1-3-1-4) العلاقة بين متغير (الاستجابة للمواقف الضاغطة و الاثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. من خلال النتائج باستعمال معامل إرتباط (بيرسون) وجد إن العلاقة الانتشارية الايجابية في طلبة للمرحلة الثانية والثالثة والطالبات من المرحلة الاولى والرابعة والعلاقة الانتشارية السلبية في الطلبة للمرحلة الاولى والرابعة والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والمبين في جدول (30)

جدول (30) معاملات الارتباط للعلاقة بين متغيري (الاستجابة للمواقف الضاغطة و الاثارة الحسية) لنوع الجنس والمرحلة الدراسية

العلاقة	نوع الجنس	المرحلة الدراسية	عدد الطلبة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل الاغتراب
الاستجابة للمواقف الضاغطة و الاثارة الحسية	طلبة	الاول	47	إنشار سلبي	0.65	0.42	0.58
		الثاني	53	إنشار ايجابي	0.62	0.38	0.62
		الثالث	31	إنشار	0.44	0.19	0.81

			ايجابي			
0.51	0.49	0.70	إنشار سليبي	31	الرابع	طالبات
0.78	0.22	0.47	إنشار ايجابي	19	الاول	
0.52	0.48	0.69	إنشار سليبي	19	الثاني	
0.63	0.37	0.61	إنشار سليبي	15	الثالث	
0.76	0.24	0.49	إنشار ايجابي	10	الرابع	

(4-3-2) العلاقة بين متغير (الاستجابة للمواقف الضاغطة ومشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية. من خلال النتائج باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) وجد إن العلاقة الانتشارية الايجابية في الطلبة كل المراحل والطالبات في المرحلة الاولى والرابعة والعلاقة الانتشارية السلبية في الطالبات في المرحلة الثانية والثالثة والمبين في جدول (31)

جدول (31) معاملات الارتباط للعلاقة بين متغيري (الاستجابة للمواقف الضاغطة و مشاعر الغضب) بحسب نوع الجنس والمرحلة

العلاقة	نوع الجنس	المرحلة الدراسية	عدد الطلبة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل الاغتراب
الاستجابة للمواقف الضاغطة و مشاعر الغضب	طلبة	الاول	47	إنشار ايجابي	0.63	0.39	0.61
		الثاني	53	إنشار ايجابي	0.62	0.38	0.62
		الثالث	31	إنشار ايجابي	0.42	0.18	0.82
		الرابع	31	إنشار ايجابي	0.43	0.18	0.82
	طالبات	الاول	19	إنشار ايجابي	0.46	0.21	0.79
		الثاني	19	إنشار سليبي	0.74	0.55	0.45
		الثالث	15	إنشار سليبي	0.75	0.56	0.44
		الرابع	10	إنشار ايجابي	0.71	0.51	0.49

5-:الإستنتاجات والتوصيات والإقتراحات

(1-5) الإستنتاجات Conclusions

من خلال نتائج البحث توصل الباحثان إلى الإستنتاجات الآتية :

(1-1-5) من حيث هوية للذات

(1-1-1-5)توجد فروق في مستوى هوية للذات بحسب المراحل الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية

(2-1-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الاولى إذا قورنت بالمرحلتين الثانية والثالثة

(3-1-1-5) أعلى مستوى لصالح المرحلة الرابعة إذا قورنة بالمراحل الدراسية الاولى والثانية والثالثة

(4-1-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة اذا قورنة بطلبة المرحلة الثانية

(5-1-1-5) توجد فروق لمستوى هوية للذات لطلبة كلية التربية الرياضية ولصالح الذكور

(2-1-5) من حيث هوية للذات

(1-2-1-5) توجد فروق في الإستجاب للمواقف الضاغطة للمراحل الدراسية لطلبة التربية الرياضية

(2-2-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة اذا قورنت بالمرحلتين الاولى والثانية

(3-2-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الرابعة اذا قورنت بالمرحلتين الاولى والثانية والثالثة

(3-2-1-5)توجد فروق في الإستجاب للمواقف الضاغطة لطلبة كلية التربية الرياضية ولصالح الاناث

(3-1-5) من حيث الإثارة الحسية

(1-3-1-5)توجد فروق في الإثارة الحسية بحسب المراحل الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية

(2-3-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الاولى اذا قورنت بالمراحل الثانية والثالثة والرابعة

(3-3-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة اذا قورنت بالمراحل الثانية والرابعة

(4-3-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الرابعة اذا قورنت بالمراحل الثانية

(5-3-1-5) توجد فروق في مستوى الإثارة الحسية كلية التربية الرياضية ولصالح الاناث

(4-1-5) من حيث مشاعر الغضب

(1-4-1-5)توجد فروق في مشاعر الغضب بحسب المراحل الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية

(2-4-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الثالثة اذا قورنت بالمراحل الاولى والثانية

(3-4-1-5) أعلى مستوى لصالح طلبة المرحلة الرابعة اذا قورنت بالمراحل الثانية والثالثة

(4-4-1-5) توجد فروق في مستوى مشاعر الغضب لطلبة كلية التربية الرياضية ولصالح الذكور

(5-1-5) من حيث العلاقة بين متغيرات البحث :

(1-5-1-5) العلاقة الانتشارية الايجابية توفرت في:

(1-1-5-1-5) بين (هوية الذات) و(الإثارة الحسية) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية

الرياضية عند طلبة المرحلة الثالثة والرابعة والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة

(2-1-5-1-5) العلاقة بين(هوية الذات) و(مشاعر الغضب) لمتغيري(نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية

الرياضية في الطلبة من لكل المراحل والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة

- (3-1-5-1-5) العلاقة بين (الاستجابة للمواقف الضاغطة والاثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية الرياضية في المرحلة الثانية والثالثة والطالبات من المرحلة الاولى والرابعة
- (4-1-5-1-5) العلاقة بين (الاستجابة للمواقف الضاغطة ومشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) لطلبة كلية التربية الرياضية في الطلبة كل المراحل والطالبات في المرحلة الاولى والرابعة
- (2-5-1-5) العلاقة الانتشارية السلبية توفرت في:
- (1-2-5-1-5) بين (هوية الذات) و (الإثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية عند طلبة المرحلة الاولى والثانية والطالبات من المرحلة الاولى
- (2-2-5-1-5) العلاقة بين (هوية الذات) و (مشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية الطلبة للمرحلة الاولى والثانية والطالبات من المرحلة الثالثة والرابعة
- (3-2-5-1-5) العلاقة بين (الاستجابة للمواقف الضاغطة والاثارة الحسية) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية في الطلبة للمرحلة الاولى والرابعة والطالبات من المرحلة الثانية والثالثة
- (4-2-5-1-5) العلاقة بين (الاستجابة للمواقف الضاغطة ومشاعر الغضب) لمتغيري (نوع الجنس والمرحلة الدراسية) من طلبة كلية التربية الرياضية في الطالبات في المرحلة الثانية والثالثة
- Recommendation (2-5) التوصيات**

من خلال إستنتاجات البحث توصل الباحثان للتوصيات الآتية :

- (1-2-5) توكيد الشعور بهوية الذات للطلبة (الذكور) والعمل على تنميتها للطالبات (الإناث)
- (2-2-5) توكيد الشعور لهوية الذات للمرحلتين (الاولى والثانية) وتنميتها للمرحلة (الثالثة والرابعة)
- (3-2-5) تطوير الاستجابة للمواقف الضاغطة للطالبات وتنميتها للطلبة من (الذكور)
- (4-2-5) خفض مستوى الشعور بالغضب للطالبات
- (5-2-5) العمل على خفض مستوى الشعور بالغضب للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة)

Suggestions (3-5) المقترحات

من خلال توصيات البحث توصل الباحثان للمقترحات الآتية :

- (1-3-5) إعداد برامج نفسية رياضية تهتم بتوكيد الهوية للذات لطلبة كلية التربية الرياضية
- (2-3-5) بناء برنامج نفسي رياضي يهدف لتنمية الهوية للذات لطالبات كلية التربية الرياضية
- (3-3-5) الاهتمام بالبرامج التربوية التي تحقق الهوية للذات للمراحل الدراسية الاربعة ولكلا الجنسين
- (4-3-5) اجراء برامج تنمية واقعية لتطوير الاستجابة للمواقف الضاغطة للطالبات
- (5-3-5) تنمية القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة للطلبة (الذكور) من خلال برامج معدة لذلك
- (6-3-5) القيام ببرامج تعليمية توعوية لخفض مستوى الشعور بالغضب للطالبات والمراحل الدراسية كل من المراحل (الثانية والثالثة والرابعة)

المصادر العربية والاجنبية

- 1) أبو حطب. فؤاد (1979): القدرات العقلية. ط2: مكتبة الانجلو المصرية .
- 2) أبو طامع. بهجت: (2006): دوافع التحاق الطلبة الى أقسام التربية الرياضية في كليات فلسطين الحكومية. مجلة لجامعة الاسلامية. سلسلة الدراسات الانسانية المجلد(14)العدد الثاني حزيران.
- 3) ابو غزالة. سميرة علي جعفر(1999):الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأکید الذات وبعض السمات المرضية.معهد الدراسات والبحوث التربوية.جامعة عين شمس.مجلة كلية التربية.العدد23 . ج3:القاهرة .
- 4) الاميري.احمد علي محمد(1998):الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي. بغداد.الجامعة المستنصرية .كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- 5) بدران. منى محمد علي(1997):الاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية.جامعة القاهرة معهد الدراسات والبحوث التربوية(رسالة ماجستير غير منشورة)
- 6) الخولي.وليم (1976):الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. القاهرة:دار المعارف
- 7) ربيع.محمد شحاته(2013):قياس الشخصية.طبعة الرابعة.عمان:دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- 8) السروجي.محمد وفؤاد أبو حطب(1980):مدخل الى علم النفس التعليمي. القاهرة:مكتبة النهضة المصرية
- 9) السلطاني.ناجح كريم خضير (1994):الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة. جامعة بغداد. كلية التربية(اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
- 10) طاهر.شوبو عبد الله (1998):الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية.مجلة العلوم التربوية والنفسية.العدد29 تموز .
- 11) عاقل.فاخر(1977):معجم علم النفس.بيروت: دار العلم للملايين
- 12) عبد الكريم.نعمة(1992):أسس علم النفس.الاسكندرية.دار الفكر
- 13) عثمان.فاروق السيد(2001):القلق وادارة الضغوط النفسية.كلية التربية.جامعة المنوفية:دار الفكر العربي
- 14) العجيلي.صباح حسين وحكمت الحلو(1997):السلوك العدواني للمراهق العراقي وعلاقته بجنسه وعمره والضغوط النفسية التي يتعرض لها.مجلة العلوم التربوية والنفسية.الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية.العدد(26) بغداد
- 15) عوض.كريمة محمود حسن (1995):الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيل تلاميذهن.جامعة المنوفية.كلية التربية.القاهرة .
- 16) القيار.عادلة محمد(2002):الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.اطروحة دكتوراة. جامعة بغداد
- 17) كاسينوف.هوارد وتافرات.ريمون(2006):الغضب إدارته وعلاجه.ترجمة فاطمة صبري.المملكة العربية السعودية:مكتبة العبيكان .
- 18) لازاروس.ريتشارد (1981):الشخصية.ترجمة:سيد محمد غنيم .بيروت:دار الشروق
- 19) محجوب.وجيه(1988):طرائق البحث العلمي ومناهجه.جامعة الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر
- 20) محمد.محمد جاسم(2004)علم النفس التجريبي والتجارب والتجريب في فروع علم النفس.عمان:مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع

- (21) محمد. جاجان جمعة(1995): تطور الهوية للمراهق العراقي وعلاقته بجنسه وعمره وحرمانه من الأب وموقع سكن عائلته. أطروحة دكتوراه (غير منشورة). كلية التربية (بن رشد). جامعة بغداد
- (22) المدرس. رنا محمود(2000): بناء برنامج ارشادي لمعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة. جامعة بغداد. كلية التربية . (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- (23) ملحم. سامي محمد(2001): الارشاد والعلاج النفسي الاسس النظرية والتطبيقية. كلية العلوم التربوية عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- (24) منصور. علي والاحمد. امل (2011): سيكولوجيا الادراك. سوريا: جامعة دمشق: منشورات جامعة دمشق
- (25) اليعقوبي. حيدر(2013): تحليل السلوك الاخلاقي من وجهة نظر علم النفس رؤيا معاصرة. العراق: المارد للتصميم والطباعة .
- (26) اليعقوبي. حيدر حسن(2013): التقويم والقياس في العلوم التربوية والنفسية. العراق: دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع

- 27) Adkins. D. G. (1974): Test construction ohio: Abell Howel company. Endex:(64175).
- 28) Archer, S. & Waterman , S.(1990): “ Varieties of Identity Diffusions and Foreclosures : An Exploration of Subcategories of the Identity Status" . J. of Adolescence Research , Vol., 5 , No.1, PP.(96-111).
- 29) Archer, S. & Waterman , S.(1990): “ Varieties of Identity Diffusions and Foreclosures : An Exploration of Subcategories of the Identity Status" . J. of Adolescence Research , Vol., 5 , No.1, PP.(96-111).
- 30) Besharat, M.A. & Nia, M.E. & Farahani, H. 2013 Anger and major depressive disorder: The mediating role of emotion regulation and anger rumination . Journal: Asian Journal of Psychiatry ISSN: Volume: 6 Issue: 1 Pages: 35 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 31) Crocker. L & Algin. J(1986): Introduction to classical and modern test theory. New York. C.B.S. college publishing
- 32) Cservenka, A. & Herting, M.M. & Seghete, K.L.M. & Hudson, K.A.2013 . High and low sensation seeking adolescents show distinct patterns of brain activity during reward processing Journal: Neuroimage ISSN: Volume: 66 Pages: 193 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 33) Dignan, M. H.(1970): “Ego Identity and Maternal Identification” . In Fitzgerald , H. & Mckinney , J. , Developmental Psychology , dorsey Press , New York, P.539.
- 34) Ebel. R.L (1972): Essentials of Educational measurement. New York. Prentice. Hall – Inc
- 35) Erikson, E. H.(1963): Identity and Life Cycle . International University Press, New York.
- 36) Fuchs Galia 2013 :Low Versus High Sensation-seeking Tourists: a Study of Backpackers' Experience Risk Perception Journal: International Journal of Tourism Research ISSN: Volume: 15 Issue: 1 Pages: 92 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 37) Gorkin , Mark (2000) : The four stages of burn out : Psychology Today . April , A . P.A
- 38) Gorkin , Mark (2000) : The four stages of burn out : Psychology Today . April , A . P.A .
- 39) Harre, R. & Lamb, R.(1986): The Dictionary of developmental and Educational Psychology . Basil Blackwell Ltd., U.K.
- 40) Jessop Tim S. & Woodford Romy & Symonds Matthew R. E. & Boonstra Rudy. 2013 , Macrostress: do large-scale ecological patterns exist in the glucocorticoid stress response of vertebrates? Volume: 27 Issue: 1 Pages: 120-130 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)

- 41) Kassinove. H & Tafrate. R.C (2006); Anger Management . ISBN 1- 886230 – 24-5
- 42) Lazaruse , R.C (1976) : Patterns of adjustment . 3 th ed . Tokyo . Mc Graw – Hill , Kagaku shay Itd
- 43) Love Oliver P. & McGowan Patrick O. & Sheriff Michael J. & Boonstra Rudy 2013 Maternal adversity and ecological stressors in natural populations: the role of stress axis programming in individuals, with implications for populations and communities Volume: 27 Issue: 1 Pages: 81-92 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 44) Miller . 5 . (ed) (1982) : Child Stress . New York Doubiedancy Company Inc .
- 45) Moore , T (1975) : Stress in Normal childhood in live society stress and disease . 2nd ed . Ho . 4 Oxford university Press
- 46) Murray , Henry . A (1938) : Explorations in personality . New York .oxford university press .
- 47) Psychology For Living. Prentice - Hall Atwar.E 1995
- 48) Selye . H (1979) : Stresses . InJ . H . Eysenck : Encycolpedia of psychology . Vol . 2
- 49) Shrum.L & Wong.N & Arif.F & Chugni.S.K 2013 : Reconceptualizing materialism as identity goal pursuits: Functions, processes, and consequences . Journal of Business Research ISSN: Volume: 66 Issue: 8 Pages: 1179-1185 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 50) Tong, E.M.W. & Tan, D.H. & Tan, Y.L.2013. Can implicit appraisal concepts produce emotion-specific effects? A focus on unfairness and anger Journal: Consciousness and Cognition ISSN: Volume: 22 Issue: 2 Pages: 449 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 51) Van Der Werff.E & Steg.L & Keizer.k 2013 ; The value of environmental self-identity: The relationship between biospheric values, environmental self-identity and environmental preferences, intentions and behaviour . Journal of Environmental Psychology ISSN: Volume: 34 Pages: 55-63 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)
- 52) Yang, Liu-Qin & Johnson, Russell E. & Zhang, Xichao & Spector, Paul E.2013 .Relations of Interpersonal Unfairness with Counterproductive Work Behavior: The Moderating Role of Employee Self-Identity Journal: Journal of Business and Psychology ISSN: 08893268 Year: 2013 Volume: 28 Issue: 2 Pages: 189-202 (دراسة مستلة من المكتبة الافتراضية العراقية)

الملاحق

ملحق (1) ملحق الخبراء والمختصين في التربية الرياضية وعلم النفس

خيارات الاستشارة					الجامعة	اسم الخبير	ت
5	4	3	2	1			
	√	√	√	√	جامعة بغداد	ا.د سعد منعم الشبخلي	1
√	√		√	√	جامعة بابل	ا.د عامر سعيد الخيكاني	2
√	√	√	√	√	جامعة المستنصرية	ا.د سعدي الغريزي	3
√	√	√	√	√	جامعة بغداد	ا.د شاكر مبدر جاسم	4
	√	√	√	√	جامعة بغداد	ا.د سوسن شاكر الجلي	5
√	√		√	√	جامعة بغداد	ا.م.د صباح قاسم خلف	6
√	√	√	√	√	جامعة كربلاء	ا.م.د حيدر اليعقوبي	7
√		√	√	√	جامعة الكوفة	ا.م.د أميرة جابر	8
√	√	√	√	√	جامعة بابل	ا.م.د حيدر عبد الرضا	9
√	√		√	√	جامعة المثنى	ا.م.د فاضل عبد فيضي	10
√		√	√	√	جامعة القاهرة (انترنت)	د.شيماء عبد الباقي	11
√	√		√	√	جامعة كربلاء	د.حاتم الكر عاوي	12

√	√	√	√	جامعة كربلاء	د عزيز كريم وناس	13
√	√	√	√	جامعة كربلاء	د حبيب علي طاهر	14
الخبير اللغوي				جامعة الكوفة / اداب	م.م أحمد الشمري	15

- (1) صدق خيارات فقرات مقياس الاثارة الحسية Sensation Seeking من اعداد (1995 Zuckerman)
- (2) صلاحية مجالات مقياس الاستجابة للمواقف الضاغطة من اعداد الباحثان
- (3) التحليل المنطقي لفقرات مقياس الاستجابة للاحداث الضاغطة من اعداد الباحثان
- (4) الصدق الظاهري لمجالات مقياس الهوية للذات Self Identity
- (5) التحليل المنطقي لفقرات مقياس الهوية للذات Self Identity

(ملحق 2) مقياس الاثارة الحسية Sensation Seeking من اعداد (1995 Zuckerman) - الصورة الاولى للمقياس

رقم الفقرات الاساس	الخيارات اللفظية	رقم الفقرات الاساس	اختيار الخيارات	الخيارات اللفظية	رقم الفقرات الاساس
1	افضل الوظيفة التي تتطلب الكثير من الاسفار	8	الف	افضل ان اجرّب القفز من الطائرة بالبراشوت (المظلة)	الف
	افضل وظيفة في مكان محدد بالذات		باء	لا ارجب اطلاقا ان اجرّب القفز من الطائرة بالبراشوت (المظلة)	باء
2	اشعر بالرغبة في الاعتكاف بالمنزل في الايام التي يسوء فيها الجو	9	الف	ادخل تحت دش الماء البارد بالتدريج حتى اعتاد عليه	الف
	لا احب ان ابقى داخل المنزل في الايام التي يسوء فيه الجو		باء	احب ان اغطس في الماء البارد سواء في حمام السباحة تو في البحر دفعة واحدة	باء
3	يصيبني الملل عندما ارى نفس الوجوه يوميا	10	الف	عندما اسافر لقضاء اجازة افضل ان احصل على غرفة مريحة وهادئة	الف
	احب صحبة الاصدقاء الذين اقابلهم يوميا		باء	عندما اسافر لقضاء اجازة افضل العيش في مخيمات متنقلة	باء
4	احب ان اعيش في مجتمع مثالي يشعر كل فرد بالامن والامان والسعادة	11	الف	افضل التعامل مع الناس ذوي الانفعالات الحرة حتى وان كانوا مضطربين قليلا	الف
	كنت اود ان اعيش في الايام الحافلة بالاحداث في التاريخ		باء	احب التعامل مع اناس يتصفون بالهدوء والسكينة	باء
5	احب ان اقوم احيانا ببعض الاشياء التي تثير الخوف	12	الف	ان اي رسم جميل يجب ان يهيج المشاعر والاحساسات	الف
	الشخص العاقل هو الذي تجنب السلوكيات الخطرة		باء	ان الرسم الجميل يجب ان يعطي الشعور بالهدوء والسكينة	باء
6	لا ارجب في ان انوم مغناطيسيا	13	الف	الاشخاص الذين يركبون الدرجات النارية (الموتوسيكلات) لابد ان عندهم رغبة لاشعورية في اداء انفسهم	الف
	لا مانع لدي من ان انوم مغناطيسيا		باء	احب ان اقود الدرجات النارية	باء
7	اكبر الاهداف اهمية في الحياة هو اكتساب اكبر قدر ممكن من الخبرات				الف
	اكبر الاهداف اهمية في				باء

					الحياة هو العيش في سلام وسعادة
--	--	--	--	--	--------------------------------

(ملحق 3) الغضب Anger من إعداد (1994 Spielberg) - الصورة الاولية للمقياس

ت	الفقرات	لا يحدث	يحدث احيانا	يحدث غالبا	يحدث دائما
1	عندما اغضب فأنني لا اتصرف وابقى كل شئى على حاله	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	عندما اغضب فأنني اتجهم واقطب الجبين رافضا الكلام	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	عندما اغضب فأنني انسحب متجنبنا الاخرين	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	عندما اغضب فأنني اغلى من الداخل ولا اضهر ذلك	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	عندما اغضب فأنني اخفى الشكوى و ابوح بها	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	عندما اغضب اكون اكثر حساسية للنقد	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	في الواقع انا اكثر انسياقا للغضب خلافا لما اظهر	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	عندما اغضب فأنني اكون اكثر انزعاجا مما يتصور الناس	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(ملحق 4) مفتاح التصحيح لمقياس الاثارة الحسية Sensation Seeking من إعداد (1995 Zuckerman)

رقم الفقرة	اتجاه الفقرة	رقم الفقرة	اتجاه الفقرة	مفتاح التصحيح
1	الف	8	الف	منخفض جدا في البحث عن الاثارة الحسية
2	باء	9	باء	منخفض في البحث عن الاثارة الحسية
3	الف	10	باء	متوسط في البحث عن الاثارة الحسية
4	باء	11	الف	مرتفع في البحث عن الاثارة الحسية
5	الف	12	الف	مرتفع جدا في البحث عن الاثارة الحسية
6	باء	13	باء	

(ملحق 5) الاستبيان آراء الخبراء حول صلاحية الفقرات المعدلة بمقارنتها بالفقرات الاصلية

لمقياس الاثارة الحسية Sensation Seeking من اعداد (1995 Zuckerman)

السيد الخبير المحترم المحترم : تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم ((الهوية للذات بدلالة الاستجابة للمواقف الضاغطة وتأثيرها في الإثارة الحسية ومشاعر الغضب لدى طلبة كلية التربية الرياضية)) وقد تبنى الباحثان مقياس الإثارة الحسية Sensation Seeking من إعداد Y Zuckerman 1995 وعرفاه بحسب طبيعة المجتمع العراقي على نحو عام وطلبة كلية التربية الرياضية على وجه خاص تلك المحفزات الخارجية التي تحقق تشبهات متوازنة (غير مفرطه وغير متحققه فيها الإفراط) حال تلقيها مما تساعد على الاستقرار النفسي والموقفي الاجتماعي ولما إنَّ الفقرات المعدة من قبل (1995 Zuckerman) لاتماثل وطبيعة العينة العراقية لذا عمد الباحثان إلى تعديل الفقرات (الخيرات) وعرضها على حضراتكم بصورتها الأصلية والصورة المعدلة جنباً إلى جنب بهدف بيان رأيكم السديد حول ملائمة المضمون مع الاختلاف في مبنى خيارات الفقرات وذلك من خلال وضع علامة (v) أمام الخيار للفقرة المناسب أو وضع علامة (v) أمام الخيار للفقرة المناسب فضلا عن إعطاء (v) للخيارات من الفقرات التي تحتاج الى تعديل .

رقم الفقرة	الفقرات الاصلية	الفقرات المعدلة
------------	-----------------	-----------------

الاساس		
الف	أفضل الوظيفة التي تتطلب الكثير من الاسفار	أفضل العمل الذي يتداخله سفر المتكرر
باء	أفضل وظيفة في مكان محدد بالذات	أرغب العمل في مكان محدد غير متغير
الف	أشعر بالرغبة في الإعتكاف بالمنزل في الأيام التي يسوء فيها الجو	أميل للمكوث في المنزل عندما يسوء الجو
باء	لا أحب أن أبقى داخل المنزل في الأيام التي يسوء فيه الجو	لا أرغب بالمكوث في المنزل حالما يسوء الجو
الف	يصيبني الملل عندما أرى نفس الوجوه يومياً	ينتابني الملل عند مقابلة الوجوه يومياً نفسها
باء	أحب صحبة الأصدقاء الذين أقابلهم يومياً	يسرني صحبة الأصدقاء الذين أقابلهم يومياً
الف	أحب أن أعيش في مجتمع مثالي يشعر كل فرد بالأمن والأمان والسعادة	أميل الى العيش في مجتمع مثالي يشتر بالأمان
باء	كنت أود أن أعيش في الأيام الحافلة بالأحداث في التاريخ	أرغب العيش في الأيام التي تتخللها أحداث تاريخية
الف	أحب أن أقوم أحياناً ببعض الأشياء التي تثير الخوف	أرغب الأعمال التي تثير الخوف
باء	الشخص العاقل هو الذي تجنب السلوكيات الخطرة	الشخص الذكي ذلك الذي يتجنب السلوكيات الخطرة
الف	لا أرغب في أن أنوم مغناطيسياً	لا أرغب في أن يمارس عليّ العلاج النفسي
باء	لا مانع لدي من أن أنوم مغناطيسياً	لا مانع من أن يمارس عليّ العلاج النفسي

					أعتقد إن إكتساب الخبرات من أهم أهداف الحياة	أكبر الاهداف أهمية في الحياة هو إكتساب أكبر قدر ممكن من الخبرات	الف	7
					أعتقد إن أعيش بسلام من أهم أهداف الحياة	أكبر الاهداف أهمية في الحياة هو العيش في سلام وسعادة	باء	
					أفضل تجريب كل ماهو مالوف عند الناس	أفضل أن أجرب القفز من الطائرة بالبراشوت (المظلة)	الف	8
					لا أفضل تجريب كل ماهو مالوف عند الناس	لا اربح اطلاقا ان اجرى القفز من الطائرة بالبراشوت (المظلة)	باء	
					أنا ممن يدخل تحت دش الماء البارد بالتدريج حتى يعتاد عليه	أدخل تحت دش الماء البارد بالتدريج حتى اعتاد عليه	الف	9
					أنا ممن لا يدخل تحت دش الماء البارد بالتدريج حتى يعتاد عليه	أحب أن أغطس في الماء البارد سواء في حمام السباحة تو في البحر دفعة واحدة	باء	
					عند السفر لقضاء إجازة أفضل غرفة مريحة وهادئة بمنفردى	عندما أسافر لقضاء إجازة أفضل ان احصل على غرفة مريحة وهادئة	الف	10
إختيار الخياران	الخيرات اللفظية	الخياران	رقم الفقرة		عندما أسافر لقضاء إجازة أفضل العيش في مخيمات متنقلة	باء		
<input type="radio"/>	أفضل العمل الذي يتداخله سفر المتكرر	الف	1					
<input type="radio"/>	أرغب العمل في مكان محدد غير متغير	باء						
<input type="radio"/>	أميل للمكوث في المنزل عندما يسوء الجو	الف	2					
<input type="radio"/>	لا أرغب بالمكوث في المنزل حالما يسوء الجو	باء						
<input type="radio"/>	ينتابني الملل عند مقابلة الوجوه يومياً نفسها	الف	3					
<input type="radio"/>	يسرني صحبة الأصدقاء الذين أقابلهم يومياً	باء						
<input type="radio"/>	أميل الى العيش في مجتمع مثالي يشر بالأمان	الف	4					
<input type="radio"/>	أرغب العيش في الأيام التي تتخللها أحداث تاريخية	باء						
<input type="radio"/>	أرغب الأعمال التي تثير الخوف	الف	5					
<input type="radio"/>	الشخص الذكي ذلك الذي يتجنب السلوكيات الخطرة	باء						
<input type="radio"/>	لا أرغب في أن يمارس عليّ العلاج النفسي	الف	6					
<input type="radio"/>	لا مانع من أن يمارس عليّ العلاج النفسي	باء						

○	أعتقد إنَّ إكتساب الخبرات من أهم أهداف الحياة	الف	7			
○	أعتقد إنَّ أعيش بسلام من أهم أهداف الحياة	باء				
○	أفضل تجريب كل ماهو مالوف عند الناس	الف	8			
○	لا أفضل تجريب كل ماهو مالوف عند الناس	باء				
○	أنا ممن يدخل تحت دش الماء البارد بالتدريج حتى يعتاد عليه	الف	9			
○	أنا ممن لايدخل تحت دش الماء البارد بالتدريج حتى يعتاد عليه	باء				
○	عند السفر لقضاء إجازة أفضل غرفة مريحة وهادئة بمنفردتي	الف	10			
○	عند السفر لقضاء إجازة أتقبل أيّ غرفة تتوفر لي .	باء				
○	أتعامل مع الناس ذوي الانفعالات الشديدة حتى وان كانوا مضطربين قليلا	الف	11			
○	أتعامل مع الناس يتصفون بالهدوء والسكينة	باء				
○	الرسوم الجميل يجب أن تهيج المشاعر والاحساسات لناظريها	الف	12			
○	الرسوم الجميل تعطي الشعور بالهدوء والسكينة لناظريها	باء				
○	أعتقد إنَّ ممن يركبون الدرجات النارية لديهم رغبة لاشعورية في إذاء انفسهم	الف	13			
○	أنا ممن يرغبون قيادة الدرجات النارية	باء				
عند السفر لقضاء إجازة أتقبل أيّ غرفة تتوفر لي .						
أتعامل مع الناس ذوي الانفعالات الشديدة حتى وان كانوا مضطربين قليلا				الف	11	أفضل التعامل مع الناس ذوي الانفعالات الحرة حتى وان كانوا مضطربين قليلا
أتعامل مع الناس يتصفون بالهدوء والسكينة				باء		أحب التعامل مع اناس يتصفون بالهدوء والسكينة
الرسوم الجميل يجب أن تهيج المشاعر والاحساسات لناظريها				الف	12	إنَّ أيّ رسم جميل يجب أن يهيج المشاعر والاحساسات
الرسوم الجميل تعطي الشعور بالهدوء والسكينة لناظريها				باء		إنَّ الرسم الجميل يجب أن يعطي الشعور بالهدوء والسكينة
أعتقد إنَّ ممن يركبون الدرجات النارية لديهم رغبة لاشعورية في إذاء انفسهم				الف	13	الاشخاص الذين يركبون الدرجات النارية (الموتوسيكلات) لابد إنَّ عندهم رغبة لاشعورية في اذاء انفسهم
أنا ممن يرغبون قيادة الدرجات النارية				باء		أحب أن أقود

			الإسحاب عن الآخرين	متجنباً الآخرين	
4			حالات الغضب تجعلني أغلي من الداخل ولكن لا أظهره	عندما اغضب فأنني اغلي من الداخل ولا اضهر ذلك	
5			أخفي شكواي ولا أبوح بها عند الغضب	عندما اغضب فأنني اخفي الشكوى و لا ابوح بها	
6			تنتابني الحساسية للنقد عند الغضب	عندما اغضب اكون اكثر حساسية للنقد	
7			أنا ممن يميل الى الغضب على الغلاف مما أظهره	في الواقع انا اكثر انسياقا للغضب خلافا لما اظهر	
8			ينتابني الإنزعاج بطريقة غير متوقعة عند الغضب	عندما اغضب فأنني اكون اكثر انزعاجا مما يتصور الناس	

(ملحق 9) مقياس الغضب Anger من اعداد (1994 Spielberg) بصورته النهائية والمطبق على طلبة كلية التربية الرياضية

ت	الفقرات	لا يحدث	يحدث احيانا	يحدث غالبا	يحدث دائما
1	في حالة غضبي أعمد إلى إبقاء الأشياء على حالها	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	الغضب يجعلني أتجهم وأقرب جيبني رافضاً للكلام	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	عند حالات الغضب أتعمد الإسحاب عن الآخرين	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	حالات الغضب تجعلني أغلي من الداخل ولكن لا أظهره	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	أخفي شكواي ولا أبوح بها عند الغضب	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	تنتابني الحساسية للنقد عند الغضب	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	أنا ممن يميل الى الغضب على الغلاف مما أظهره	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	ينتابني الإنزعاج بطريقة غير متوقعة عند الغضب	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(ملحق 10) الاستبيان استطلاعية المفتوح

الاستجابة للمواقف الضاغطة Stress Style بحسب نظرية التقدير العقلي المعرفي 1970 Richard Lazarus

عزيزي الطالب / الطالبة المحترم : تحية طيبة

يروم الباحثان بالقيام بدراسة تهدف الى التعرف عن الاستجابة للمواقف الضاغطة لطلبة كلية التربية الرياضية (ذكور وإناث) على اختلاف مراحلهم الدراسية الأربعة. لذا يرجو الباحثان الإجابة على الاسئلة المرفقة للاستبيان بدقة ووضوح وبصراحة ولا داعي لقلق او ذكر إسمائكم لأن البيانات ستستعمل لأغراض البحث العلمي فقط. مع ملاحظة تسجيل (نوع الجنس والمرحلة الدراسية التي تنتمون اليها) .. تقبلوا تحياتنا وتقديرنا .

نوع الجنس : طالب طالبة



أنواع الأحداث الضاغطة	التفاصيل من وجهة نظر أذكر أربعة فقط
أحداث ضاغطة بسبب العوامل الشخصية	1. 2. 3.
أحداث ضاغطة بسبب العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية	1. 2. 3.
أحداث ضاغطة بسبب العوامل المتصلة بالموقف نفسه	1. 2. 3.

(ملحق 11) الاستبانة اراء الخبراء

حول مجالات مقياس الاستجابة للأحداث الضاغطة من اعداد الباحثان

السيد الخبير المحترم المحترم : تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم ((الهوية للذات بدلالة الاستجابة للمواقف الضاغطة وتأثيرها في الاثارة الحسية ومشاعر الغضب لدى طلبة كلية التربية الرياضية)) وقد تبني الباحثان تعريف الاستجابة للأحداث الضاغطة (اليقوي 2012) تلك الحالات السلبية المتكررة بمجالاتها المختلفة والتي يدركها الشخص في المواقف السلبية العالية والمواقف السلبية المنخفضة فضلا عن صعوبات القدرة الذاتية من على الحل تلك المواقف من السلبية المنخفضة الى المواقف الايجابية المنخفضة مما ينتج عن ذلك (معرفيا) تشتت الذهن و(نفسيا) الشعور بالانزعاج و(اجتماعيا) تثبيط العزيمة (اليقوي 2012 169) وعلى وفق نظرية التقدير العقلي المعرفي Richard Lazarus 1970 تم تحديد المواقف الضاغطة في ثلاث من الانواع: أحداث ضاغطة بسبب العوامل الشخصية - أحداث ضاغطة بسبب العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية- أحداث ضاغطة بسبب العوامل المتصلة بالموقف نفسه والتي عرضت على العينة الاستطلاعية المفتوحة وبعد الاستفادة من النتائج حدد الباحثان مجالات مقياس الاستجابة للأحداث الضاغطة والتي تمثلت في: (1) التعرض للمواقف الضاغطة : تشمل العوامل المسببة للضغوط تتمثل في متطلبات شخصية ومتطلبات بيئية (2) تقويم المواقف الضاغطة: (الف) التقويم الاولي التي يبدأ فيها باصدار حكم معين على العامل إنّه ضاغط من خلال شعوره بالخطر الايجابي أو سلبي(باء) التقويم الثانوي وتتمثل في محاولة التخلص من الصراع الذي يسببه العامل الضاغط (3) الاستجابة للضغوط: وهي المرحلة الاخيرة يحاول فيها الشخص اختيار أحد البدائل للاستجابة الفسيولوجية او المعرفية أو السلوكية. ولما انكم تتمتعون بالخبرة العلمية والدراية الواسعة نرجوا التفضل بالموافقة من عدمها على المجالات المقترحة من قبل الباحثان وذلك من خلال وضع علامة (v) امام المجال المناسب أو وضع علامة (v) امام المجال غير المناسب فضلا عن اعطاء الاهمية النسبية للمجال الذي ينال رضاكم العلمي.

تفاصيل المجال	خيارات الموافقة		الاهمية النسبية للمكون الموافق				
	موا	غير	1	2	3	4	5
التعرض للمواقف الضاغطة							
تشمل العوامل المسببة للضغوط تتمثل في متطلبات شخصية ومتطلبات بيئية							
تقويم المواقف الضاغطة							

							التقويم الاولي التي يبدا فيها باصدار حكم معين على العامل انه ضاغط من خلال شعوره بالخطر الايجابي او سلبي
							تقويم المواقف الضاغطة التقويم الثانوي وتتمثل في محاولة التخلص من الصراع الذي يسببه العامل الضاغط
							الاستجابة للضغوط هي المرحلة الاخيرة يحاول فيها الشخص اختيار احد البدائل للاستجابة الفسيولوجية او المعرفية او السلوكية

(ملحق 12) مقياس الاستجابة للمواقف الضاغطة بصورته النهائية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة : تحية طيبة
يضع الباحثان بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تخص وضعكم النفسي اتجاه المواقف التي تتعرضون اليها لذا يرجى قراتها بامعان والإجابة عليها من خلال وضع علامة (v) أمام الفقرة التي تمثلك بحسب الميزان المحدد(الخيارات) الموجودة أزاء كل فقرة من فقرات المقياس ونحيطكم علما بأن هذه المعلومات التي ستبينونها تستعمل لأغراض البحث العلمي لاغير ولاداعي لذكر الاسم فقط نرجو تسجيل البيانات العامة التي ستكون في بداية المقياس ونشير لعدم ترك أي فقرة من الفقرات نوع الجنس : طالب طالبة

المرحلة الدراسية : المرحلة الاولى المرحلة الثانية المرحلة الثالثة المرحلة الرابعة

ت	الفقرة	الخيارات		
		تمثلي	لا تمثلي	لا تمثلي كثيرا
1	عندما يطلب مني ابدأ الرأي فانا تعامل معه منطقيا			
2	ارفض الخيارات المطروحة التي لها طابع مثالي			
3	الواقع هو الذي يحكم قراراتنا			
4	اتعامل مع الاخرين على وفق النظام السائد			
5	انا ممن يلزم الاخرين بالضوابط الاجتماعية			
6	اؤمن ان القيم السماوية هي التي تحكم تصرفاتنا			
7	عندما اتعرض لموقف تضيق علي سبل الحل			
8	لا اميل الى تخطيط المستقبل			
9	المستقبل غامض بالنسبة لي			
10	احاول ان اجد حلاً لمشاكلي			
11	لا استسلم عندما تواجهني مشكلة ما			
12	افضل البحث عن حلول للمواقف التي امر بها			

(ملحق 13) الاستبيان استطلاعية المفتوح الهوية للذات Self Identity

عزيزي الطالب / الطالبة المحترم : تحية طيبة
 يروم الباحثان بالقيام بدراسة تهدف الى التعرف عن الهوية للذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية (ذكور وإناث) على
 إختلاف مراحلهم الدراسية الاربعة. لذا يرجوا الباحثان الإجابة على الاسئلة المرفقة للاستبيان بدقة ووضوح وبصراحة ولا
 داعي لقلق أو ذكر أسمائكم لأن البيانات ستستعمل لأغراض البحث العلمي فقط. مع ملاحظة تسجيل (نوع الجنس والمرحلة
 الدراسية التي تنتمون اليها) . نوع الجنس : طالب طالبة

○ المرحلة الدراسية : المرحلة الاولى ○ المرحلة الثانية ○ المرحلة الثالثة ○ المرحلة الرابعة ○

التعبيرات عن الهوية	التفاصيل من وجهة نظرك أذكر أربعة فقط
ماهي الخيارات أوالقرارات الواقعية التي تتخذها	1. 2. 3.
ماهي الاهداف أوالمبادئ التي توجد عند الآخرين	1. 2. 3.
متى لاتكون خططكم واهدافك واضحة	1. 2. 3.
متى تقرر أن تكون في حالة إصرار لاتخاذ القرار لتحقيق هوية واضحة لك	1. 2. 3.

(ملحق 14) نتائج الصدق الظاهري لمجالات مقياس الهوية للذات Self Identity

المرجع	إشارات الخبراء					المجال	ت
	5	4	3	2	1		
3.8	-	//	/	////	//	الهوية المحصلة : يتخذ الشخص خيارات وقرارات واقعية	1
	0	2	1	7	2		
	0	4	1	49	4		
3.2	//	//	////	//		الهوية المكبلة : يتخذ الشخص قيماً واهدافاً خاصة بالآخرين	2
	2	2	6	2	0		
	4	4	36	4	0		
3.6	/	////	///	/		الهوية الغامضة : لا تكون لدى الشخص خطط واضحة	3
	1	6	4	1	0		
	1	36	16	1	0		
4.1	-	-	////	////	/	الهوية المؤجلة : يكون الشخص في حالة نضال لاتخاذ القرار لتحقيق هوية واضحة	4
	0	0	6	5	1		
	0	0	36	25	1		

مشاكل تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات من وجهة نظر المديرات والمدربات الاختصاص بقضاء الكوفة

م.م. مناف عبد العزيز محمد

جامعة الكوفة /مديرية التربية الرياضية والفنية

ملخص البحث باللغة العربية

احتوت الدراسة على خمسة ابواب وقد تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث التي فيها تم التطرق الى اهمية درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات بينما ركزت اهمية البحث حول بيان اهمية دراسة ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات لما لهذا الدرس من دور فاعل في التربية العامة ولا تقل اهميته عن باقي الدروس في المدرسة .

وكذلك احتوى الباب الاول على هدف البحث وهو (الكشف عن المشاكل التي تواجه تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية بقضاء الكوفة) .

بينما تضمن الباب الثاني على مواضيع الدراسات النظرية ومنها (الفلسفة المعاصرة للتربية البدنية ، ، مفاهيم التربية الرياضية في المجال المدرسي ، دور وزارة التربية بالتربية الرياضية)

في حين نرى ان الباب الثالث احتوى على منهج البحث اذ تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة بينما عينة البحث كانت من مجموعة من مدرسات التربية الرياضية ومديرات المدارس الاعدادية للبنات في قضاء الكوفة ، بعد ذلك قام الباحث باعداد استمارة استبانة تتضمن عشرة عبارات تم توزيعها على عينة البحث وبعد بضعة ايام تم جمع الاستمارات من العينة ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا .

وبعد ذلك تمت مناقشة النتائج في الباب الرابع وعلى ضوء النتائج وضع الباحث العديد من الاستنتاجات ومنها (عدم ثقافة المجتمع المدرس بفلسفة التربية الرياضية يعد من ابرز المشاكل التي تواجه درس التربية الرياضية في مدارس البنات) وعلى ضوء الاستنتاجات وضع الباحث توصياته ومنها (يجب اعطاء اهمية الى درس التربية الرياضية جنبا الى جنب مع باقي الدروس) .

Abstract

(Problems with the implementation of the physical education lesson in junior high school for girls from the viewpoint of the directors and teachers spend the jurisdiction of Kufa)

Researcher

M. M. Manaf Abdul Aziz Mohammed

The study consists of five doors has included door first presented and the importance of research in which touched on the importance of physical education lesson in junior high school for girls, while focused the importance of research on the statement of the importance of the study of weak interest in studying physical education at the junior high school for girls what this lesson from an active role in education Public and less importance for the rest of the lessons in the school

And also contained the first door on the goal of a search (detection of problems facing the implementation of the physical education lesson in junior high school to spend Kufa).

While ensuring the second door on topics including theoretical studies (contemporary philosophy of physical education, physical education concepts in the field of the school, the role of the Ministry of Education physical education (

While we believe that Part III contains the research methodology as was used descriptive approach to suitability nature of the problem while the sample was from a group of teachers of Physical Education and principals of junior high school for girls in the district of Kufa, then the researcher prepared form questionnaire includes ten statements were distributed to a sample Search and after a few days the forms were collected from the sample and then dump the data and processed statistically.

After the results were discussed in Section IV and the light of the results put the researcher several conclusions, including the (lack of culture of the community studied the philosophy of physical education is one of the main problems facing the studied physical education in girls' schools) and in the light of the conclusions put researcher recommendations, including (you must give importance to He studied physical education along with the rest of the lessons).

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة واهمية البحث :-

نجد الاختلاف والتباين في مفردات دروس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات في العراق ، فنجد ان المنهاج الدراسي كان يركز مرة على اعداد الطلبة عسكريا ومرة يركز على الجوانب التنافسية الرياضية وغيرها من المعطيات التي ادت الى عدم التركيز على جوانب تخدم الاهداف التي تؤدي الى زيادة خبرات الطلبة بالامور العلمية الحديثة واستقرار الحالة النفسية والتعاون ما بين الطلبة ، اذا اعتمدت على جوانب تطبيقية بحتة بالتركيز على الاعداد المهاري في بعض الالعاب ومرة اخرى نجدها مسلية داخل درس التربية الرياضية من خلال اداء بعض الحركات الحرة ، دون التركيز على الجوانب النظرية في كيفية الاداء وماهية التأثيرات التي تحدث داخل الجسم او الاجزاء .

لذا فمن الصعب في الوقت الحاضر نجد منهاجا تعليميا متكاملا وشاملا يخلو من الفعاليات الرياضية اذا ان اهدافها مطابقة للاهداف التربوية والتعليمية العامة . لهذا فان مدرسة التربية الرياضية في المدارس تشكل وسيلة تولد الترابط الاجتماعي العلمي التربوي بين الطلبة انفسهم او مع المدرسات او الادارة وبين المدرسة وعوائل الطلبة على حد سواء . ومن ذلك كانت المناهج التربوية عند وضعها من قبل السياسيين او الكهنة وتحديد اهدافها التي تخدم مصالحهم ومصالح المجتمع تركز على الجوانب التعليمية التطبيقية وترجمتها من قبل القائمين على تطبيق تلك المناهج .

وتبرز اهمية البحث في محاولة الباحث التعرف على مشاكل تنفيذ درس التربية الرياضية بشكل عام في المدارس الاعدادية للبنات ، على الرغم من التأثيرات الكثيرة لدرس التربية الرياضية على جسم الطالبة بيولوجيا وفلسفيا ونفسيا ضمن فلسفة التربية الحديثة في المدارس النظامية للدول المتقدمة .

وتتركز الاهمية في التعرف على الاسباب المنطقية التي تحدد مشاكل تنفيذ الدرس من قبل ادارات المدارس او مديرية التربية او مدرسات التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات على الرغم من اهمية هذا الدرس للطالبات في هذه المرحلة .

1-2 مشكلة البحث :-

تحتاج طالبات المدارس الاعدادية إلى تطبيق مجموعة أنشطة بدنية لتحسين الجانب البدني والنفسي فضلاً عن تعزيز الثقافة الرياضية لديهن .

فقد لاحظ الباحث من خلال الاطلاع على اراء اغلب مدرسات التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات من خلال الاشراف على المطبقات واللقاءات التطويرية من المحاضرات التي يقيمها قسم النشاط الرياضي في مديرية التربية ، عدم وجود الاهتمام الكافي بدرس التربية الرياضية بالمقارنة مع باقي دروس المنهج المدرسي .

بل ان هناك مدارس الغت درس التربية الرياضية بشكل تام ومدارس اخرى قلصته الى درجة مشابهة لالغاءه وعلى مرأى ومسمع من قبل مشرفي النشاط الرياضي .

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع من اجل التعرف على المشاكل الحقيقية التي تقف وراء اللامبالاة بهذا الدرس الحيوي والضروري لطالبات الاعدادية .

1-3 اهداف البحث :-

يهدف الباحث الى

1- الكشف عن المشاكل التي تواجه تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية بقضاء الكوفة .

1-4 مجالات البحث :-

1-4-1 المجال البشري : (مديرات المدارس ومدرسات مادة التربية الرياضية) في المدارس الاعدادية للبنات في قضاء الكوفة.

1-4-2 المجال الزمني : الفترة من 1 / 1 / 2013 الى 1 / 7 / 2013 .

1-4-3 المجال المكاني : المدارس الاعدادية في قضاء الكوفة .

2- 1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 الفلسفة المعاصرة للتربية البدنية :-

على الرغم من استخدام مصطلح الثقافة البدنية **physical culture** في اواخر القرن التاسع عشر فهو يشكل الان مصطلحا عاما يضم تحت لوائه كل الفعاليات او العناصر الرياضية والبدنية ، كالتربية الرياضية والترويح والعلاجية والسياحة ، وبذلك فانه يضم تحت لوائه كل الاهداف الخاصة بالتربية الرياضية واغراضها مهما اختلفت في الترتيب او الهيكل فاغراض التربية البدنية بصورتها واسسها العامة لاتخرج من حيز تحقيق النمو البدني والنمو العقلي والنمو الحركي والنمو الاجتماعي⁽¹⁾

والنمو البدني للفرد هو بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء اجهزة الجسم بواسطة الفعاليات الرياضية وهذا يمكن تحقيقه في التربية البدنية والنمو العقلي الذي هو ازدياد قابلية الفرد لاكتساب المعلومات المختلفة والاستفادة منها وزيادة قابلية التفكير لديه .

والنمو الحركي الذي يقصد به التحسن في اداء مختلف الحركات والفعاليات الرياضية برشاقة وكفاءه وجمالية ، وهذا يمكن تحقيقه في الرياضة اما الغرض الاخر وهو النمو الاجتماعي الذي يساعد الفرد للتكيف الى الافراد والجماعات والمجتمع الذي يعيش فيه⁽²⁾

2-1-2 مفاهيم التربية الرياضية في المجال المدرسي :-

ان لموضوع الرياضة المدرسية ومفاهيمها الفلسفية اهمية خاصة نظرا للدور الذي يمكن ان يؤديه في حياة الطلبة لان الرياضة المدرسية هي القاعدة الاساسية وفيها تنمي وترسخ المفاهيم الرياضية ، حيث ان الطفل منذ رياض الاطفال والمدارس يميل بطبعه الى اللعب ، واللعب هو احدى الوسائل التعليمية للتربية والتعليم . والمدرسة مصدر الاشباع للحركة

¹ . قاسم حسن حسين واخرون : نظريات التربية الرياضية ، بغداد ، 1979 ، ص 17

² . قاسم حسن حسين واخرون : المصدر السابق ، ص 19-16

الرياضية علما بان 80% من كل مهارات النشاط الحركي التي يكتسبها الفرد طول حياته انما يتعلمها وهو طفل فيما بين السابعة والسابعة عشر (1)0

2-1-3 دور وزارة التربية بالتربية الرياضية :-

اولت وزارة التربية اهتمامها بشؤون التربية الرياضية والحركة الكشفية والمرشدات في المدارس وعلى جميع المراحل ، فخصت في ميزانيتها العامة المبالغ اللازمة لتغطية نفقات ومتطلبات الاعداد الرياضي والكشفي اللازمة . وعلى الصعيد القومي والعالمي فانها تسهم مساهمة فعالة في المشاركة بالمؤتمرات والندوات على اختلاف مستوياتها التربوية الرياضية وتقوم مديرية التربية الرياضية العامة التابعة لوزارة التربية بالاشراف على شؤون التربية الرياضية في المدارس ومعاهد اعداد معلمي التربية الرياضية ، اضافة الى ذلك فان المديرية تنظم مسابقات رياضية واسعة لجميع مدارس القطر وفي كافة انواع الالعاب الفرقية (2)

ان الرعاية التي توليها وزارة التربية لطلبة المدارس في هذا المجال تعتبر احد اهم الواجبات الوطنية والقومية لبناء مستقبل شبابنا وامتنا .

ان المدرسة كانت وستبقى المعين الاول لاعداد وتربية الاجيال الصاعدة تربويا واجتماعيا وعلميا ورياضيا - المسح المدرسي :-

من اجل رفع فاعلية العملية التربوية خلال مراحلها المتعاقبة لابد من اجراء عمليات مسحية يتم من خلالها جمع الحقائق عن التلاميذ (3)

وتحليلها والخروج بتوصيات ساعدت في تغير كثير من الامور المتعلقة بالعملية التربوية والتعليمية ولازال الكثير منهم يسعى في هذا الباب وصولا الى انجح السبل والاساليب خدمة

لهذا الميدان الحيوي والمهم في المجتمع وفي هذا ينصح (فان دالين) بان تشكل لجنة تعاونية تتكون من خبراء ومختصين وخارجيين يكون لهم الدور في توجيهه انجاز واستشارة العمل الذي يؤدونه الاعضاء الاخرين في هذه اللجنة الا وهن المدرسات ، وتبرز عملية مشاركة الخبراء والمدرسين في اجراء المسوحات المدرسية كون ان الاختصاصيين قد يكونون مهنيين بشكل جيد وسليم في اساليب البحث الا انهم لا يعرفون الواقع المدرسي بشكل كبير وواسع مما يحدوهم التعاون مع المدرسين الذين لهم الاطلاع والمعاشية الكبيرة بهذا الميدان . وقد لا تقتصر الدراسات المسحية المدرسية على المناهج والبرامج التعليمية بل تتعدى ذلك الى الدراسات المسحية للمباني المدرسية وامكانياتها من حيث الملاعب الرياضية مثلا والبيئة والمحيط الذي توجد فيه والمواقع المختارة لها 0

ان تحسين المناهج الدراسية وقياس مثالية هذه البرامج ووضع خطة خاصة واعطاء صورة تعليمية وادارية ومالية امر مهم ، ويمكن ان يكون هذا المسح لجمع المعلومات عن قدرة التلاميذ ايضا وهناك ثلاثة اشكال للمسح المدرسي وهي (4) :-

1 . منذر هاشم الخطيب ، عبد الله ابراهيم المشهداني : الفلسفة الرياضية . بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 ص 277

2 . نجم الدين السهروردي : الموجز في فلسفة التربية الرياضية . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980 . ص 167 .

3 . وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . الحكمة للطباعة والنشر ، 1992 ، ص 305

4 . وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . ط 2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 م ، ص 305

- 1- المسح الذاتي : وهو الذي تجريه المؤسسات التربوية على نفسها .
- 2- المسح التعاوني : وهو الذي يشترك في المجتمع الخارجي مع هيئة التدريس .
- 3- المسح الخارجي : وهو الذي يجريه الباحثون الذين لهم تخصص بالتربية .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

ان طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على المعلومات والبيانات الدقيقة والمؤثرة⁽¹⁾ ان طبيعة مشكلة البحث تتطلب استخدام منهج وصفي وبأسلوب دراسة الوضع الراهن لمعالجتها .

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهن مديرات المدارس الاعدادية للبنات ومدرسات مادة التربية الرياضية ممن لديهن خدمة (5 سنوات) فأكثر في المدارس الاعدادية للبنات في قضاء الكوفة والبالغ عددهن (87) ، وهي تمثل نسبة (74%) من مجتمع الاصل .

3-3 وسائل البحث والاجهزة والادوات المستخدمة :-

استخدم الباحث الادوات التالية للوصول الى حل المشكلة المطروح :-

1- الدراسات في المصادر العربية والاجنبية .

2- استمارة الاستبانة .

3- سجل لغرض تسجيل البيانات .

¹ . وجيه محجوب :: المصدر السابق ، ص 330 .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

قام الباحث باعداد استمارة استبانة تحتوي على (20) عبارات في رايه تساعد في تحديد مشاكل تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات ثم بعد ذلك تم عرضها على الخبراء المتخصصين بالتربية الرياضية فقاموا بترشيح (10) عبارات منها فقط ورفض عشرة (1)

وقبل توزيع الاستمارة على العينة قام الباحث بالحصول على كتاب تاييد لتسهيل مهمة من مديرية التربية الرياضية والفنية مكان عمل الباحث الى مديرية التربية في قضاء الكوفة التي بدورها زودة الباحث بكتاب تسهيل مهمة الى كافة المدارس ضمن عينة البحث وذلك لخصوصية مدارس البنات في هذه المدينة .

3-5 استطلاع الاستبانة :-

3-5-1 الشروط العلمية لاستمارة الاستبانة:-

من اجل تحقيق الشروط العلمية لهذه الاستمارة من صدق وثبات وإيجاد التطبيقات العلمية لهذه الاستمارة بناء على عينة البحث فقد عمد الباحث إيجاد هذه المعاملات وكما ياتي:-

صدق الاستمارة :-

يذكر (صفوت فرج) إن الاختبار عندما يقيس ما اعد من اجله يعد صادقاً ، وتختلف الاستمارات هذه في مستويات صدقها تبعاً لاقترابها أو لابتعادها من تقرير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها لذلك يصبح استعمال تعريف (ثور ندايك وهاجان) للصدق مفهوماً (إذ انه تقدير لمعرفة ما إذا كان الاختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به ، وكل ما نريد أن نقيسه به ، ولاشيء غير ما نريد أن نقيسه به أم لا) (2)

لذلك قام الباحث بإيجاد الصدق لهذه الاستمارة من خلال استعمال (صدق المحتوى) وهذا النوع من الصدق يتمثل في دراسة مفردات الاستمارة لمعرفة مدى تمثيلها للشيء المراد قياسه إي انه (تقدير وزن لكل مجال أو مفردة أو محور بناء على أهميته ، إي مدى إمكان الاستمارة لتمثيل عناصره) (3)

ولقد تم إيجاد معامل الصدق الذاتي للاستمارة أيضاً حيث وجد عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات باستعمال القانون الاتي لغرض تأكيد صدق هذه الاستمارة

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} \quad (4)$$

1 . - اسماء الخبراء :

ا.د. محمد ناجي شاكر : علم التدريب الرياضي . كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة .

ا.م.د. اسماعيل محمد رضا : اعداد المناهج التربوية . كلية التربية الاساس . الجامعة المستنصرية .

ا.م.د. محمد صالح فليح : التعلم الحركي . كلية التربية الاساس . جامعة بغداد .

أ.م.د. محمد الخالدي : البايوميكانيك . كلية التربية للبنات . جامعة الكوفة .

أ.م.د. عقيل يحي هاشم : التعلم الحركي . كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة .

2 . . صفوت فرج : القياس النفسي . ط2، القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، 1989 ، ص245 .²

3 . شامل كامل : محاضرات في الدراسات العليا (الماجستير) في مادة الاختبارات . كلية التربية الرياضية -

4 . محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، ج1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص192

ثبات الاستمارة :-

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة توزيع استمارة الاستبانة إذ طبقة على عينه من (6) من مديرات المدارس و (8) من مدرسات التربية الرياضية من مجتمع الأصل خارج عينة البحث في يوم 4 / 2 / 2013 ثم أعاد الباحث توزيع الاستمارة في 24 / 2 / 2013 وعلى المجموعة نفسها بفواصل زمني بلغ 20 يوم من أجل أن تكون الاجابات ثابتة فيما تقيس وتحقق الغرض الذي وضعت لأجله.

ويشير ثبات العبارات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها ذات الأفراد في مرات الأجراء المختلفة أي انه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ذلك إن معامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الأجراء المختلفة⁽¹⁾

لهذا قام الباحث بإيجاد معامل الثبات من خلال استخدام قانون معامل الارتباط (سبيرمان الإحصائي) بين نتائج الخطوتين سابقة الذكر . حيث بلغ معامل الثبات 0.78 بينما معامل الصدق 0.88

3-6 التجربة الاساسية :

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة بحثه بتاريخ 1 / 3 / 2013 وتضمنت هذه الاستمارة الموجودة في الملحق (1) عشرة عبارات بشكلها النهائي .

لذا فقد قام الباحث ومن خلال هذه الاستمارة بالتحقق من الاسباب الحقيقية من خلال الاجابة عن كل عبارة بوضع علامة صح امام الاجابة المناسبة لها والتي تضمنت ثلاثة اجابات هي (موافق ، موافق نوع ما ، غير موافق) .

3-7 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض النتائج وتحليلها لاستمارة الاستبانة المتضمنة اسباب اللامبالاة بدرس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات في قضاء الكوفة :-

¹ . مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير . ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص50

الجدول (1)

يظهر نتائج اجابات عينة البحث والنسبة المئوية على عبارات استمارة الاستبانة العشرة

ت	العبارة	موافق	موافق نوع ما	غير موافق
1	عدم توفر الكادر المتخصص بالشكل الكافي داخل لمدرسة	59	18	10
2	التربية الرياضية ليست جزء مهما من التربية العامة .	13	24	50
3	درس التربية الرياضية اقل دورا واهتمام من باقي الدروس لعدم اشتراكه في الامتحانات الوزارية .	65	20	2
4	درس التربية الرياضية معد لتغير جو الدروس النظرية في المدرسة عن طريق اللعب والترويح فقط	20	23	44
5	عدم اهتمام بعض مدرسات التربية الرياضية بمدارس البنات بدرسهن واعطائه الى مدرسات المواد الاخرى.	65	3	19
6	اعتقاد المديرية والمدرسات داخل مدرسة البنات بعدم ضرورة درس التربية الرياضية وتوجيهاتهن المستمرة للطالبات بالاهتمام بالدروس المهمة فقط .	66	10	11
7	عدم مكافئة الطالبات المتميزات بدرس التربية الرياضية ماديا ومعنويا بل على العكس مضايقتهن من قبل المدرسات.	70	4	13
8	عدم توفر الملعب الرياضي المدرسي بشكل يحمي الطالبات من النظرة الاجتماعية المحيطة بالمدرسة .	74	8	5
9	عدم وجود كتاب منهجي لمادة التربية الرياضية في المدارس المتوسطة يشرح المواد الخاصة لهذا الدرس اسوتا بباقي الدروس	52	33	2
10	عدم وجود دراسات تشجع الاهتمام بدرس التربية الرياضية بشكل يتلائم مع اهميته .	48	29	10

الجدول (1) يظهر نتائج اجابات عينة البحث والنسبة المئوية على عبارات استمارة الاستبانة العشرة . اذ يبين الجدول ان عينة البحث اجابت على العبارة الاولى بنسبة 59% موافق وبنسبة 18% موافق نوع ما وبنسبة 10% غير موافق . اما العبارة الثانية فان 13% موافق عليها في حين ان 24% موافق نوع ما و 50% غير موافق عليها ، اما العبارة الثالثة فان 65% موافق من العينة و 20% موافق و 2% غير موافق . ونجد في العبارة الرابعة ان 20% موافق عليها ونسبة 23% موافق و 44% غير موافق . ويتضح ايضا ان العبارة الخامسة كانت نسبة 65% من العينة اجابت موافق و 3% موافق ، 19% غير موافق . في حين كانت العبارة السادسة حصلت على 66% موافق و 10% موافق، و 11% غير موافق. في حين كانت العبارة السابعة موافق عليها بنسبة 70% وبنسبة 4% موافق وبنسبة 13% غير موافق.

وكذلك نجد في العبارة الثامنة كانت نسبة 74% من عينة البحث موافق على مضمونها ونسبة 8% موافق و 5% غير موافق . ويظهر في الجدول (1) ايضا ان العبارة التاسعة كانت نسبة الاجابة بموافق هي 52% من عينة البحث و 33% موافق في حين كان 2% غير موافق ،بينما نجد في العبارة الاخيرة العاشرة ان 48% من عينة البحث كانت موافق و 29% موافق ،بينما نسبة غير موافق 10% .

4-2 مناقشة النتائج الخاصة باستمارة الاستبانة :-

يظهر من خلال الجدول (1) وماتم عرضة من نتائج بان هذه العبارات اوضحت العديد من الاسباب وينسب متباينة حسب طبيعة ماتتضمنة كل عبارة .

اذ نجد ان نقص الكادر يشكل احد الجوانب المهمة اذ تعاني المدارس من قلة الكادر وهذا ما أظهرته النتائج ، اذ ان قلة التعينات ساعدت على هذا النقص وبالتالي فان وجود مدرسة واحدة في المدرسة لاتستطيع تغطية النشاطات الرياضية لكثرة عدد الطالبات في المدرسة الواحدة وهذا ما افرزته نتائج العبارة الاولى .

ونجد في العبارة الثانية احدى المشاكل التي تعاني منها مدرسة التربية الرياضية هي النظرة السطحية للبعض في المدارس بان درس التربية الرياضية ليس له اهمية كبيرة في التربية العامة للطالبة وما تسببه هذه النظرة من تأثير على فاعلية درس التربية الرياضية من قبل بعض الادارات وبالتالي التأثير على المستوى العام والخاص للدرس ، وهذه احدى النقاط التي يحاول الباحث ومن خلال عينة البحث ان يثبت اهميتها على اعتبار ان التربية الرياضية هي جزء من التربية العامة (1) وهذا ما أكدته اجابات عينة البحث .

وفي العبارة الثالثة فان درس التربية الرياضية ولكونه غير مشترك في الامتحانات العامة بالطبع سوف يلقى اهتماما اقل ودورا ثانويا خاصة في المراحل المنتهية في الدراسة الاعدادية مما يتطلب ايجاد بعض الصيغ المستقبلية التي قد تساعد على اعطاء الدور المناسب مثل بقية الدروس .

اما في العبارة الرابعة فنجد رفض عينة البحث ان يكون درس التربية الرياضية ثانويا باعتباره تسلية من اجل التخلص من ضغط الدروس الاخرى وبالتالي يجب العمل على ان ياخذ الدرس كافة ابعاده سواء العملية منها او النظرية الغير موجودة حاليا وعلى حد سواء .

بينما العبارة الخامسة اظهرت احد الاسباب المهمة في عدم اعطاء الدور المناسب لدرس التربية الرياضية داخل المدارس ،ان بعض مدرسات التربية الرياضية للبنات يهملن درسهن ويقمن على اعطاء درسهن الى مدرسات المواد الاخرى وبذلك اعتراف حقيقي من قبلهن بعدم اهمية درس التربية الرياضية وعكس النظرة السلبية داخل المدرس بكافة مفاصلها .

وفي العبارة السادسة نجد ان عينة البحث اوضحت ماتعانية من ضعف الثقافة العامة والرياضية خاصة داخل المدرسة باهمية التربية الرياضية ، اذ يعتبرها البعض اداة للعب والترفيه فقط كما ، لذا فان عينة البحث اعتبرت من الواجب تغيير معتقدات بعض العاملين داخل المدرسة سواء في الادارة او المدرسات او حتى الطلبة وذلك بايراز اهمية التربية الرياضية عند ادخال الدرس النظري وماتتضمنه من مفاهيم علمية حديثه تحاكي كافة العلوم الاخرى .

1. Howley Edward T. Exercise physiology . U.S.A.McGraw higher education ,2001,p231

ونجد في العبارة السابقة ان نسبة اجابة موافق كانت كبيرة بالمقارنة مع الاختياران الاخران وهذا دليل على قناعة عينة البحث بان الاهتمام المتميز بالطالبة المتميزة في الانشطة الرياضية والتي تمثل مدرستها في المحافل الداخلية والخارجية وترفع اسم مدرستها عاليا محليا ودوليا ان مثل هذه الطالبة جدير بكل الاحترام ويجب ان تكافئ امام الطالبات في رفعة العلم مثلا او في كتاب من المديرية يقرأ على جميع الصفوف بالاضافة الى الجوائز المادية لتكون الطالبة قدوة الى الطالبات بينما نجد عينة البحث بينت ان الواقع هو على العكس لان مديرة المدرسة واغلب المدرسات يوبخن الطالبة لانها تهتم بدرس التربية الرياضية وهذا التصرف سوف يكون سببا في عدم الاهتمام بدرس التربية الرياضية .

اما في العبارة الثامنة فكانت نسبة التأييد للعبارة من قبل عينة البحث عالية وبهذا فهي تؤكد عدم توفر الملعب الرياضي المدرسي الذي يلعب دورا مهما في رفع نسبة الطالبات المشاركات في درس التربية الرياضية عن طريق توفير المناخ الاجتماعي الملائم لاننا نعلم جميعا بان اغلب المدارس الخاصة بالطالبات تحاط بدور سكانية مسيطرة على ملعب المدرسة لذلك كان لزاما على وزارة التربية توفير قاعة العاب مغلقة في كل مدرسة من اجل سلامة الطالبات من الظروف المناخية ، البيئية والاجتماعية .

اما في العبارة التاسعة فقد اعتبرت عينة البحث ان عدم وجود كتاب منهجي اسوة بباقي الدروس من ابرز الاسباب التي تضعف درس التربية الرياضية سواء العملي او النظري اذ ما طبق اذ ان الكتاب وما يحتويه من وسائل للايضاح وصور واساليب مختلفة لشرح الحركات والخطط تساعد على زيادة افاق التفكير لدى الطالبة وتضع بعض النقاط الاساس الواجب تعلمها من قبلها وحتى يتعدى الطالبة عن التقييم الغير موضوعي في بعض الاحيان من قبل المدرسة ، و تستطيع المدرسة ايضا ان تضع الارضية المناسبة لزيادة خبرات الطلبة في الالعاب والعلوم المرتبطة بالتربية الرياضية .

واخيرا في العبارة العاشرة تجد عينة البحث ضرورة دراسة وتشجيع الاهتمام بالجانب الرياضي وان نقص هذه الدراسات هو السبب في عدم زيادة الوعي باهمية الجوانب العلمية للتربية الرياضية وهذه الدراسات تستطيع ان تضع اللبنة الاساسية لنهضة علمية رياضية واسعة تاخذ بعين الاعتبار المراحل العمرية المختلفة ومدارك كل فئة عمرية ودراسية وبالتالي تساعد على ان ياخذ درس التربية الرياضية بعده الحقيقي بالمقارنة مع باقي الدروس في المدرسة

5-الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1- عدم ثقافة المجتمع المدرس بفلسفة التربية الرياضية يعد من ابرز المشاكل التي تواجه درس التربية الرياضية في مدارس البنات .

2- عدم قناعة مسؤولي المدارس بضرورة درس التربية الرياضية .

4- الاعتقاد الخاطئ بان مستوى درس التربية الرياضية اقل من باقي الدروس اهمية في مستقبل الطلبة .

5- عدم اعتبار درس التربية الرياضية مؤثرا سلبيا على باقي الدروس عند وجوده .

5-2 التوصيات :-

1- يجب اعطاء اهمية لدرس التربية الرياضية جنبا الى جنب مع باقي الدروس .

2- زيادة عدد الكادر التدريسي في المدارس وزيادة عدد الحصص الدراسية الاسبوعية في الجدول .

- 3- وضع برامج درس التربية الرياضية المركزي بما يتلائم واهداف التربية الرياضية الحديثة وعدم اعتمادها فقط على الجانب الفكري .
- 4- زيادة الثقافة العامة داخل المدرسة باهمية درس التربية الرياضية النظري والعملي .
- 5- توفير المستلزمات ووسائل الايضاح والاجهزة والمختبرات الخاصة بالتربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات.
- 6- ضرورة ايجاد كتاب منهجي لدرس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات وباختلاف الصفوف الدراسية في كل مرحلة .
- 7- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تبين اهمية علوم التربية الرياضية على مستوى الطلبة العلمي اذ ما اخذت هذه العلوم بعين الاعتبار .
- 8- ابراز اهمية التربية الرياضية في الحياة المستقبلية للطلبة من الناحية العلمية والصحية والاجتماعية والنفسية .
- 9- انشاء قاعة رياضية داخل كل مدرسة للبنات من اجل توفير المناخ الاجتماعي الملائم للطلبات على المشاركة في دروس التربية الرياضية .

المصادر العربية والاجنبية

1. قاسم حسن حسين واخرون : نظريات التربية الرياضية ، بغداد ، 1979 م.
2. قيس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية . مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1989 م .
3. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 م.
4. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير . ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 م.
5. -منذر هاشم الخطيب ، عبد الله ابراهيم المشهداني : الفلسفة الرياضية . بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 .
6. نجم الدين السهروردي : الموجز في فلسفة التربية الرياضية . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980 .
7. وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . الحكمة للطباعة والنشر ، 1992 م
8. وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . دار الكتب للطباعة والنشر و الموصل ، 1999 م .
- 9 . Howley Edward T. Exercise physiology . U.S.A.McGraw higher education ,2001,

الملحق (1)

يبين مفردات استمارة الاستبانة

عنوان البحث

(مشاكل تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات من وجهة نظر المديرات والمدربات الاختصاص بقضاء

(الكوفة)

الاستاذة الفاضلة المحترمة

يروم الباحث من خلال هذا الاستبيان التعرف على وجهة نظركم على الاسباب المذكورة فيما بعد والخاصة بايضاح الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات .

ويعطي الباحث اهمية خاصة لهذا الراي ولذا يرجو مساعدتكم في ملئ استمارة التي يعتبرها الباحث خير موجه في هذه الدراسة .

يرجى تفضلكم بوضع علامة (صح) للاختيار الخاص وللاسباب المعوقة لعدم الاهتمام بدرس التربية الرياضية بالمدارس الاعدادية للبنات في قضاء الكوفة

ت	العبارة	موافق	موافق نوع ما	غير موافق
1	عدم توفر الكادر المتخصص بالشكل الكافي داخل لمدرسة			
2	التربية الرياضية ليست جزء مهما من التربية العامة .			
3	درس التربية الرياضية اقل دورا واهتمام من باقي الدروس لعدم اشتراكه في الامتحانات الوزارية .			
4	درس التربية الرياضية معد لتغير جو الدروس النظرية في المدرسة عن طريق اللعب والترويح فقط			
5	عدم اهتمام بعض مدرسات التربية الرياضية بمدارس البنات بدرسهن واعطائه الى مدرسات المواد الاخرى.			
6	اعتقاد المديرية والمدربات داخل مدرسة البنات بعدم ضرورة درس التربية الرياضية وتوجيهاتهن المستمرة للطالبات بالاهتمام بالدروس المهمة فقط .			
7	عدم مكافئة الطالبات المتميزات بدرس التربية الرياضية ماديا ومعنويا بل على العكس مضايقتهن من قبل المدرسات.			
8	عدم توفر الملعب الرياضي المدرسي بشكل يحمي الطالبات من النظرة الاجتماعية المحيطة بالمدرسة .			
9	عدم وجود كتاب منهجي لمادة التربية الرياضية في المدارس المتوسطة يشرح المواد الخاصة لهذا الدرس اسوتا بباقي الدروس			
10	عدم وجود دراسات تشجع الاهتمام بدرس التربية الرياضية بشكل يتلائم مع اهميته .			

وضع برنامج تدريبي لأشكال السرعة وتأثيره على سرعة أداء لاعبي كرة القدم

م.م وسام نجيب اصليوه

جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

احتوى الباب الأول على التعريف بالبحث اذ هدف البحث على :-

❖ التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لأشكال السرعة على سرعة أداء لاعبي كرة القدم

❖ فرض البحث البرنامج التدريبي لأشكال السرعة له تأثير ذات دلالة احصائية في تطوير سرعة أداء لاعبي كرة القدم.

واحتوى الباب الثاني على الجانب النظري اذ تطرق الباحث الى ماهية السرعة واشكالها وانواعها وكيفية تطويرها. وشمل الباب ايضا على الدراسات المشابهة .

اما الباب الثالث فقد تطرق الباحث فيه الى المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي وعن عينة البحث وهم لاعبي نادي بلادي لكرة القدم وقد تطرق ايضا اجراءات البحث التي شملت التجربة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات القبلية وايضا شملت التجربة الرئيسية وتنفيذ المنهج التدريبي واخيرا تم ذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة .

وفي الباب الرابع تطرق الباحث الى عرض النتائج التي توصل اليها ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي .

اما الباب الخامس فقد ذكر الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تم التوصل اليها ومنها :-

1. الاهتمام بتدريب السرعة لان المدرب يعتمد على الاداء السريع للاعبين وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة الفريق الخصم .

2. ثبت أن السرعة مفيدة جداً في حالة قيام اللاعب بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته

3. أن يهتم المدرب بصفتي سرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية ويعتبرهما مهمة جداً مجتمعةً عند اللاعب لتقديم مستوى فني رفيع خلال المباراة الرسمية

4. على المدرب أن يهتم بعناصر اللياقة البدنية بنفس أهمية المهارة كذلك بنفس أهمية خطط اللعب .

Abstract

Developing a training program for the forms of speed and its impact on the speed of the performance of soccer players

Part I contains a definition as research objective of this research :

- ❖ To determine the effect of the training program for the forms of speed on the speed performance of football players
- ❖ Find imposed the training program for the forms of speed has the effect of statistical significance in the development of the speed performance of football players.

Part II contains the theoretical as the researcher tackles to what speed and forms and types, and how to develop them.

The chapter also included similar studies.

Part III The researcher tackles to the method which used as its the experimental method . the sample of this research were players of Belady football club, also tackles search procedures, which included experience reconnaissance as well as tests tribal and also included the experiment Home and implementation of training curriculum and finally was mentioned means statistical used.

In chapter IV the researcher tackles to display the results which analyzed and discussed in a scientific manner.

The fifth chapter, the researcher reported the most important conclusions and recommendations that have been reached, including: -

1. Attention to speed because the coach depends on the performance of the attack plans which is basic and effective way to surprise defenders.
2. Speed proved to be very useful the event of a player `s play as quickly as possible in possession of the ball.
3. That coach must be care of starting and transition speed and to consider that it is very important combined to the player to provide a high level of technical official during the game.
4. The coach must care about the elements of fitness as important as skill as well as important as playing plans.

1 - التعريف بالبحث :-

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في اغلب ارجاء العالم وذلك لما تتميز به من تعدد للمهارات والخطط ولما تتضمنه من خلق وإبداع وحركة جماعية متواصلة ، ويمارس الكثير من الناس هذه اللعبة الجماهيرية في كل أنحاء العالم . ويعد العراق واحد من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية الرياضية ، إذ ان التطور واتساع قاعدتها تعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه وجب بذل الجهود لتحقيق افضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضة في القطر . تعد السرعة واحدة من اهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والاعداد الخاص بلعبة كرة القدم ، لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة ومن هنا يلعب التدريب في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة الى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الرخص والانتشار في كافة ارجاء الملعب والبهم والتوقف وتغيير الاتجاه .

" لذلك فان عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين يكمل بعضهما الآخر أولهما إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية (التعليمية والعملية) للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية" (1) . ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث في ضرورة اهتمام المدربين بتطوير اشكال السرعة لما لها من أهمية كبيرة .

1 - 2 مشكلة البحث :-

تعد السرعة من عوامل الانجاز الاساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر اهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في عملية بناء هجمة اثنتا سيرة اللعب او من خلال عملية المباغته او الايقاف او ال عرقلة او على الاقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس .

من خلال خبرة وتجربة الباحث المتواضعة كونه أحد مدربي اندية الدرجة الممتازة . لاحظت عدم الاهتمام بتطوير اشكال السرعة اثناء فترة الاعداد العام والخاص وفترة الاعداد للمباريات وقلة وجود البرامج التدريبية العلمية الذي ينتهجها المدربون لتطورها ولانها اساس للنواحي الاخرى (المهارة و الخططية) فلذلك فأن اغلب المدربين لا يعيرون أهمية لها مما يؤثر سلباً على المستوى الفني للاعبين وهذا مشكلة البحث.

1- 3 أهداف البحث :-

1- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لأشكال السرعة على سرعة أداء لاعبي كرة القدم .

1- 4 فروض البحث :-

1. البرنامج التدريبي لأشكال السرعة له تأثير ذات دلالة احصائية في تطوير سرعة أداء لاعبي كرة القدم.

1 - 5 مجالات البحث :-

1 - 5 - 1 المجال البشري :- اشتملت العينة لاعبي نادي بلادي للدرجة الممتازة في بغداد وعددهم 10 لاعبين

1 - 5 - 2 المجال الزمني :- للفترة من 2012/8/4 ولغاية 2012/11/3 (12 اسبوع).

1 - 5 - 3 المجال المكاني :- ملعب نادي حيفا الرياضي .

(1) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص11.

2 - الدراسات النظرية والمشابهة :-

2 - 1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم الاعداد البدني :-

تعني امكانية تحريك اعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة وان الاعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة.(1)

لذلك فهو التطوير الشامل للقدرات البدنية الاساسية والقدرة الحركية والامكانية الوظيفية وان الهدف الاساسي من الاعداد البدني العام هو التوصل الى التكيف على حمل التدريب. (2)

ويقصد بالاعداد البدني التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم وتطوير الصحة العامة والتي بدونها

لا يستطيع اللاعب اداء الواجبات المطلوبة منه وفقا لمتطلبات اللعب الحديث والاعداد البدني يهدف الى تطوير صفات:- (3) السرعة والقوة والمطاولة والمرونة والرشاقة لدى لاعب كرة القدم لذلك الوصول باللاعب الى ذلك المستوى البدني والمحافظة عليه والذي يعطي اللاعب الامكانية من تقدم اعلى مستوى من الاداء خلال المباراة.

وان اللعب الحديث في لعبة كرة القدم يحتاج الى توفير مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها المطاولة والسرعة والقوة كأساس هام للياقة هذا بالاضافة الى المهارة والمرونة والرشاقة .

وهنا تدخل انواع متعددة من الالعاب الرياضية الاخرى المساعدة في تطوير قدرة التحمل والمرونة ورد الفعل وتحسين السرعة العضلية . فعلى سبيل المثال تستخدم السباحة لمسافات قصيرة لإزالة التوتر العصبي والقفز الى الماء حيث يساعد على تحسين التوافق الحركي وتطوير الشجاعة.

ويرى الباحث ان عملية تدريب النواحي المهارية والخططية مرتبط بالناحية البدنية بشكلها العام وبالسرعة بالشكل الخاص من خلال تنفيذ المهارات بشكل سريع وكذلك تنفيذ الواجبات الخططية .

2-1-2 السرعة:-

وتعني قدرة اللاعب على اداء حركة او حركات معينة في اقل زمن ممكن وتنقسم السرعة الى :- (4)

(سرعة الانتقال ، وسرعة الاداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة) والسرعة تتوقف ايضا على عوامل اخرى بعضها داخلي مثل نوعية ألياف العضلة ، والصفات الموروثة، وكفاءة الاداء البدني ن والحالة التدريبية البدنية والنفسية والإرادية ، وبعض هذه العوامل خارجي كالطقس والرياح وحالة الملعب.

وعند التدريب على السرعة يجب اختيار التمرين الذي يؤدي بالسرعة المثالية ، ثم القصوى ، وان يكرر التمرين حتى تبدأ مظاهر التعب على اللاعب كذلك يجب ان يراعى المدرب ان يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة في كل مرة يقوم فيها بجري مسافة التمرين وان يبذل كل قوته لذلك يجب ان يعود الى حالته الطبيعية قبل ان يقوم بتكرار الجري السريع مرة اخرى.

(1) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،مصدر سابق ،ص53

(2) زهير قاسم الخشاب و آخرون :كرة القدم، ط2 : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1992) ص21

(3) الفريد كوزنة ؛ كرة القدم ، ترجمة ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1980) ص182

(4) منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 : (الاردن ، دار المناهج ، 2000) ص30 .

هنا يجب ان يفرق المدرب بين تدريب السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث سرعة الاداء وفترة الراحة بين التكرارات وعدد التكرارات فلا جدال انه إذا كان عدد التكرارات كثيرا فتكون سرعة اللاعب اقل من المثالية او القصوى (80-90 %) ولذا يصبح التمرين تمرينا لتحمل السرعة ... وعند التدريب على السرعة الخاصة في كرة القدم فأننا نعني سرعة البدء، وسرعة الوقوف، وسرعة تغير الاتجاه، وسرعة اداء التصويب والخداع والتمرير من المواقف المختلفة . وهذه السرعة الخاصة تلعب دورا هاما في اداء اللاعب في المباراة لذلك فان التدريب عليها يجب ان يأخذ دوره كبير في برنامج التدريب على السرعة ولا يظن المدرب ان التدريب على السرعة يعني فقط التدريب على الجري السريع . وسرعة الاستجابة (رد الفعل) هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجوع (الزمن بين أدراك المثير والاستجابة) استطاع لاعب كرة القدم ان يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة في العاب الخداع التي يقوم بها المنافس او متابعة تحرك الكرة السريع في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة . (1)

وعندما يقوم المدرب بتدريب لاعبيه على السرعة يجب ان يعتني جيدا بطريقة جري اللاعب الصحيحة لما لها من تأثير في سرعة عدو اللاعب. فحركة الذراعين الخاطئة تؤثر بدون شك في سرعة تحرك وتغير اتجاه جري اللاعب . ولاعب الكرة الآن الذي يفتقد اي نوع من انواع السرعات الخاصة يكاد لا يكون له مكان الآن في اي فريق يريد ان يفوز في المباريات . المثل واضح لذلك في كرة القدم الحديثة ان السيطرة على الكرة تكون اثناء الحركة او جري اللاعب ز ونحن لا نرى الان لاعبا يسيطر على الكرة من الوقوف كما كان في الماضي القريب . لذلك نرى سرعة التمرير بين اللاعبين والسرعة في التصويب على المرمى في لمح البصر بمجرد ان تسنح فرصة اللاعب ، ولو تأخر لحظة واحدة ضاعت بكل تأكيد لحظة التصويب المناسبة ، وهذا ما نشاهده للآسف في كثير من لاعبيننا والسرعة في اداء خطط الهجوم هي الطريقة الاساسية الفعالة في مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطية بعضهم البعض أمام مرماهم . وتأتي سرعة تنفيذ الخطط الاعن طريق سرعة التمرير والجري لاخذ الأماكن وسرعة تغير المراكز بحيث يمكن ان يحدث الهجوم خلخلة في الدفاع امام المرمى وبمجرد ان تسنح فرصة صغيرة للمهاجم ان يسدد نحو المرمى فعليه ان يسرع بذلك والتدريب على السرعة يجب ان يأخذ دوره في جميع فترات مراحل التدريب فاللاعب إذا لم يتمرن باستمرار على تحسين سرعته يفقد هذه السرعة. والطريقة الاكثر اتباعا لدى معظم المرين لتحسين السرعة هي تكرار الحركات وخطط اللعب بأقصى سرعة مع العناية بدقة الاداء المهاري وان تكون المساحة التي تؤدي فيها الخطة مناسبة ليست قصيرة ، كما تكون فترة الراحة بين كل تكرار بحيث تعود ضربات القلب الى حالتها الطبيعية.(2)

على المدرب ان يؤدي التمرين بأقصى سرعة لديه وليس بالسرعة الأقل من القصوى ولو قليلا ، ويجب ان يلاحظ المدرب ان يصل اللاعبون الى التعب فقط وليس الى الاجهاد . كذلك يجب ايضا الا ينتهي التمرين قبل وصول اللاعبين الى التعب المؤثر. ولتحسين سرعة اللاعب على المدرب ان يعمل على تقوية عضلات الرجلين والكتفين والجذع . فالقوة عامل هام في تحسين السرعة. ولما كانت السرعة تتوقف على سلامة الاجهزة الحيوية والحواس والعضلات ومرونة الجهاز العصبي لذلك فان المدرب لا بد وان يلاحظ ان تمارين السرعة تعطي بعد تمارين التدفئة " الإحماء مباشرة في أول الجزء الاساسي من وحدة التدريب وذلك للأسباب :-

❖ عدم تعب الجهاز العصبي الذي يؤثر في سرعة اداء اللاعب واستجابته .

(1)Visan Paul ' CONTRIBUTIONS TO THE PHYSICAL TRAINING SPECIFIC TO JUNIORS "A"

❖ ان العضلات لم يصيبها التعب ، بمعنى ان حامض اللبنيك (فضلات التعب) لم تمتلئ به العضلات بعد، مما يجعل الانقباض والتراخي في العضلات العاملة في الحركة ، والعضلات المقابلة ، يسيران بطريقة طبيعية اما إذا امتلأت العضلات بحامض اللبنيك فإنه قد يحدث مع قوة الانقباض العضلي السريع (وهو انقباض العضلة وعدم تراخيها) وقد تحدث التمزقات التي نراها في بعض اللاعبين نتيجة التمرين الخاطئ ولهذه الأسباب ايضا فان المدرب يجب ان يضع في اعتباره عدم بدء تمارين السرعة آلا بعد مرور يومين على يوم المباراة حتى تزول آثار التعب من العضلات نتيجة الاداء القوي في المباراة لذا فان عنصر السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية الاخرى فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يثير الارتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجمون ألف حساب بالاضافة الى انه يبعث الاطمئنان في خط الدفاع لقدرته على التغطية المستمرة لزملائه.

2 - 1 - 2 - 1 العوامل المؤثرة في السرعة:- (1)

1- قوة الإرادة.

2- الخصائص التكوينية البيضاء للألياف العضلية .فإذا كان اللاعب يمتلك كمية من الالياف العضلية البيضاء اكثر من الحمراء فانه يمكن تطوير السرعة لدى هذا اللاعب بصورة افضل مما لو كان يمتلك كمية من الالياف الحمراء اكثر من البيضاء لانه والحالة هذه يمكن تطوير عنصر المطاولة اكثر من السرعة.

3- قابلية مطاطية العضلات ومرونة حركة المفاصل.

4- القدرة الجيدة على الاسترخاء العضلي .

5- التنيك الجيد للركض.

2 - 2 - 1 - 2 أنواع السرعة:- (2)

ان قابلية سرعة لاعب كرة القدم تحددها سرعة الحركة في الملعب وكذلك سرعة التفكير والعمل مع الكرة، وسرعة الحركة تعتمد على قابلية البدء. وسرعة الركض بعد البداية والحصول على السرعة القصوى، وبقدرة القيام بالحركات المباشرة والتوقف المفاجئ وقدرة الانتقال والتبديل من حركة الى اخرى ، هذا بالاضافة الى ان السرعة في كرة القدم تظهر في امكانية اللاعب على الحركة وسرعة التفكير الخططي (التكتيكي) وسرعة رد الفعل على الكرة وكذلك سرعة التقدير لحركة الخصم والزميل وسرعة اداء مهارات اللعب كسرعة الأحماد والمناولة والتهديف.

2 - 1 - 2 - 3 اشكال السرعة:-

السرعة في كرة القدم تظهر بأشكال عديدة ومتنوعة وقد قسمها الباحثون والمختصون تقسيمات مختلفة:- (3)

1. سرعة الانطلاق.

2. سرعة الركض (السرعة الانتقالية).

3. سرعة رد الفعل (البسيط والمعقد).

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سابق ، ص 66-67

(2) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سابق ، ص 69

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سابق ، ص 67-69

4. السرعة الحركية مع الكرة وبدونها.

5- سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب (التكتيكية والتكتيكية).

❖ سرعة الانطلاق :-

هي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول الى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة وظروفها ، وسرعة الانطلاق ضرورية لجميع اللاعبين ولكنها مهمة جداً للاعبين خط الوسط والتي تساعدهم في امكانية الانطلاق والمشاركة في الهجوم او العودة للدفاع . وتعتمد سرعة الانطلاق على (المهارة) والتكتيك الجيد للركض وكذلك تعتمد على قوة اللاعب وسرعة رد الفعل .

❖ سرعة الركض (السرعة الانتقالية) :-

يقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول فترة ممكنة وحسب المسافة . ان تحقيق حركات اللعب في كرة القدم يعتمد على قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع المسؤول عنه كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بخصمه . وان التجارب العملية أثبتت بان المسافة التي يقطعها اللاعب بسرعة قصوى تكون من (7 - 15 - 20) م . والمعروف في كرة القدم ان التغلب على الخصم في السرعة ولو لمسافة متر واحد يعطي اللاعب الامكانية لتنفيذ الحركات التي يريد القيام بها وذلك عن طريق سد الطريق امام اللاعب الخصم عن طريق الحجز بالجسم . وان سرعة الركض تعتمد على زمن الارتكاز للقدم على الأرض ورد فعل الدفع من الأرض .

❖ سرعة رد فعل : وهي

(أ) سرعة رد الفعل البسيط (ب) سرعة رد الفعل المعقد (المركب)

(أ) سرعة رد الفعل البسيط :

وهي قابلية الاستجابة لمتر واحد ففي السرعة في كرة القدم في حالات القطع غير المباشر للكرة سواء كانت عالية او واطئة وفي حالات التهديد على المرمى بعد استلام الكرة من الزميل ، وكذلك في حالات تنفيذ الضربات الحرة المباشرة . او غير المباشرة . وتظهر بصورة جلية في حالات تنفيذ الجزاء . فاللاعبون الواقفون على خط الجزاء من المدافعين والمهاجمين ينتظرون بتنفيذ الضربة فقس منهم ينتظر لمتابعة الكرة في حالة ارتدادها والقسم الآخر للدفاع عن المرمى .

(ب) رد فعل المعقد (المركب) :

ان طبيعة حركات اللعب في كرة القدم تتطلب من اللاعب أحيانا الانطلاق من وضعيات معقدة وصعبة جداً ولذا فانه قبل البدء بالحركة عليه ان يلاحظ ويرى الكرة ويقدر حركة الخصم والزميل بوقت واحد . ان الوقت المستغرق في سرعة رد الفعل المعقد يكون عادة أطول من الوقت المستغرق في رد الفعل البسيط . وان رد الفعل المعقد يرتبط بمثيرات عديدة . على سبيل المثال . لاعب خط الوسط الذي ينطلق الى مكان فارغ من اجل المشاركة واكمال الخطة الهجومية . ان هذا الانطلاق قد جاء بعد تقدير اللاعب للموقف بشكل جيد وهذا الموقف يتلخص في ان هذا اللاعب (لاعب خط الوسط) قد لاحظ ان لاعبي خط الهجوم مراقبون بشكل جيد من قبل لاعبي الخصم . واستطاع واحد منهم الإفلات وسحب معه احد لاعبي الدفاع الى جهة ما بحيث استطاع ان يخلي المنطقة . وبنفس الوقت لاحظ لاعب خط الوسط ان اللاعب الحائز على الكرة قد انتبه الى انه سوف ينطلق الى هذا المكان الفارغ للمشاركة في الهجوم وهنا ينطلق لاعب خط الوسط الى المكان الفارغ ولكن بنفس الوقت يجب ان يقدر سرعة الكرة وذلك من اجل القيام بعملية السيطرة عليها لغرض اكمال الخطة الهجومية . ولذا فان حركة اللاعب في هذا المثال لم تحدها آلا الظروف الانية التي فرضت في تلك اللحظة ولذا الحركة للاعب جاءت بعد التقرير الكامل للموقف

وهذا ما يطلق عليه رد الفعل المعقد . ومثل رد الفعل هذا يمكن ملاحظته أيضا عند حماة الأهداف . فحامي الهدف تكون حركته مشروطة بالظروف الآتية التي تفرض عليه . فعند تسديد ضربة على المرمى عليه والحالة هذه يرى الكرة أولا ويقم اتجاه وسرعة الضربة وبعد ذلك يختار الحركة المناسبة ومن ثم يقوم بالحركة التي حددها من اجل صد الكرة .

❖ السرعة الحركية مع الكرة وبدونها :

يقصد بالسرعة الحركية مع الكرة قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته . وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الاساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها . وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة الى اخرى . اما السرعة الحركية بدون كرة فتعرف بقابلية اللاعب على تغيير سرعة الركض من البطيء الى السريع وبالعكس والتوقف مع تغير الاتجاه اثناء الركض وكذلك في القدرة على القفز بعد الركض والسرعة في النهوض بعد السقوط والدوران للانطلاق . او بمعنى اخر كل الحركات التي يؤديها اللاعب بدون الكرة.

❖ سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب :

أن لاعب كرة القدم بحاجة الى سرعة اداء مهارات وخطط اللعب (الحركات التكتيكية والتكتيكية) والضرورية له في ظروف اللعب . فلاعب كرة القدم عندما يتحرك بدون ضغط من الخصم فانه عملياً يستطيع القيام بالحركات الخطئية (التكتيكية) الصعبة وبدون أخطاء في اغلب الاحيان . ولكن هذا الوضع يتغير عندما يكون اللاعب الخصم قريباً من اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول قطعها ، ففي هذه الحالة يتوجب على اللاعب امتلاك السرعة الجيدة في اداء مهارات اللعب للتخلص من الخصم بحركات سريعة مع الكرة وقدرة التبديل من حركة الى اخرى ، هذا بالاضافة الى ان اللاعب عندما يتحرك مع الكرة يجب ان يضع في حسبانته ان هناك لاعبين آخرين يتحركون معه وانهم مستعدون للمشاركة معه في اللعب في أية لحظة ، وهنا تظهر سرعة الاداء الخطئي (التكتيكي) للاعبين وان هذه السرعة تعتمد على الخطط الموضوعية للفريق ، سواء كانت بين اثنين من اللاعبين كخطة اجتياز الخصم بطريقة هات وخذ او عن طريق مشاركة عدد اكبر من اللاعبين الذين يحاولون تنفيذ خطة هجومية سبق التدريب عليها وان سرعة الاداء الخطئي يعتمد بالأساس على الخطة العامة للفريق وعلى مجموع الخطط الموضوعية والتي يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين عن طريق التعاون المشترك والسرعة هي الاساس في تنفيذ مثل هذه الخطط .

2 - 1 - 2 - 4 طرق تطوير السرعة :- (1)

يجب ان يكون تدريب السرعة بحيث يؤثر في تنمية وزيادة القدرة على تزايد السرعة والسرعة التي يلزم للاعب ان يقطع بها المسافات التي يجري وتتطلب عادة الإحماء الجيد ويمكن الحصول على زيادة السرعة مع استخدام طريقة التدريب المنكر

(¹) الفريد كونيوزة ؛ كرة القدم ، مصدر سابق ، ص 192 .

والجري الحر بدون الكرة . ولذلك هناك بعض التحضيرات المهمة التي تسبق تدريب السرعة التي يمكن تغييرها من قبل المدرب تبعاً لنوع وشدة التدريب مثال على ذلك .

- ❖ الركض الخفيف من 2 - 4 مرات على طول الملعب .
- ❖ اجراء حركات القفز ومرجحة الذراعين والرجلين من الهرولة .
- ❖ مع الهرولة ضرب الكعبين في العقبين ومن المشي سحب الركبتين الى الصدر .
- ❖ قفزات بسيطة .
- ❖ تغير سرعة الهرولة ثم تغير سرعة الركض (تعجيل) باتجاهات مختلفة .
- ❖ زيادة سرعة تعجيل الاركاض من 40 - 60 متر لأربع مرات .

وان من اكثر الطرق المستخدمة في تطوير السرعة في كرة القدم تقسم الى ما يلي : -

(أ) طريقة تكرار الحركة بالسرعة القصوى : أن التمارين المستخدمة في هذه الطريقة يجب أن تؤدي بالسرعة القصوى وشبه القصوى وان عدد مرات الإعادة في الوحدة التدريبية ليست كبيرة ، وان تمارين السرعة تؤدي عادة لفترة لا تتجاوز ل (5 - 10) ثوانٍ لفترة الراحة يمكن أن تكون كبيرة بحيث تسمح بإعادة الشفاء الكامل للاعب من اجل إعادة الحركة بنفس السرعة . وذلك لان التعب النفسي والبدني يعمل على تدني سرعة العمل العصبي ويؤدي إلى النحول في أداء الحركة . وان التأثير المثالي لحالة الشفاء عندما تكون الراحة إيجابية كالقيام بالهرولة الخفيفة أو اجراء بعض تمارين التهدئة وإذا ما حصل أثناء استخدام هذه الطريقة واثناء تكرار الحركة هبوط في السرعة . فان التدريب لتطوير السرعة يتوقف عند هذا الحد وذلك لان استمرار التدريب سوف يعمل على تطوير المطاولة في هذه الحالة وليس السرعة .

(ب) طريقة تكرار الحركة في الظروف السهلة (طريقة المساعدة) : وهي الطريقة التي يمكن من خلالها الاستفادة من بعض الظروف الخارجية لزيادة السرعة (المنحدرات - سرعة الريح - الأجهزة الكهربائية) والتي من خلالها يمكن للاعب كرة القدم من امتلاك القدرة على أداء السرعة فوق القصوى للحركة وتطوير سرعة حركات الساقين . ويمثل هذه الظروف يتمكن اللاعب من تخطي حاجز السرعة والذي عادة يكون فوق السرعة التي يظهرها اللاعب في وقت المباراة . ومن الوسائل المستخدمة لتطوير السرعة في هذه الطريقة هي الركض نزولاً على منحدر بالسرعة القصوى ، والركض السريع بمساعدة الريح ، استخدام الشريط الدوار (التريد ميل) أو السحب بواسطة عجلة . أن التمارين المستخدمة في هذه الطريقة تتطلب من اللاعب التركيز الكامل والصبر . ومثل هذه الطريقة تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية .

(ج) طريقة تكرار الحركة بالظروف الصعبة (طريقة المقاومة) : في هذه الطريقة يستفاد ايضاً من الظروف الخارجية (المرتفعات - الأدوات) لتسليط مقاومة على المجاميع العضلية من اجل إظهار نشاطها بصورة كبيرة . وذلك من أيجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي والتي من شأنها رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للاعب كرة القدم . ومن الوسائل المستخدمة في هذه الطريقة هي الركض صعوداً على مرتفع ، والركض في ارض رملية أو طينية ، والركض السريع باتجاه الريح المعاكسة ، والركض في المياه الضحلة والركض بسحب أداة .

(د) طريقة تمارين اللعب : ويقصد بها اجراء السرعة في ظروف اللعب وهذه الطريقة تعمل على إظهار قدرات السرعة في حالة الحركة مع الزميل وفي حالات اللعب الانفعالي العالي كما أنها في الوقت نفسه تعمل على تطوير تكنيك اللاعب وتساعده على قدرة تقدير ظروف اللعب المختلفة وإيجاد الحلول المناسبة لها وان التمارين المستخدمة في هذه الطريقة يجب أن تعطي في ظروف الحركة السريعة والتي تتلاءم في تركيبها وصفاتها مع مهارة لاعب كرة القدم .

ومن الوسائل المستخدمة في ذلك تمارين اللعب 2 ضد 1 ، أو 3 ضد 2 ، أو 4 ضد 2 بلمسة واحدة . مثل هذه الطريقة تعمل على تطوير السرعة الحركية مع الكرة وبدونها وكذلك تعمل على تطوير السرعة الانتقالية وقدرة أداء مهارات اللعب بالسرعة المطلوبة .

(هـ) طريقة تطوير رد الفعل : أن هذه الطريقة تعتمد على إمكانية الإعادة والتي تتطلب الاستجابة بسرعة وقدرة الإمكان على باعث مفاجئ أو على تغير المحيط أو تغير اتجاه الحركة استجابة لإشارة معينة . مثل هذه الحالات تحدث في حالات رد الفعل البسيط . أما في حالات رد الفعل المعقد فيجب والحالة هذه اتباع القاعدة التربوية التي تقول من البسيط إلى المعقد وهذا يعني تدريب لاعب كرة القدم على إمكانية الاستجابة لوصفات لعب مختلفة تتدرج فيها الصعوبة بحيث يستطيع اللاعب من خلالها التعود على الوضع الصحيح للعب مع الزميل والخصم والأداة (الكرة) .

ويرى الباحث على المدرب أن : -

- 1- إبراز السرعة نعني مقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة في أقل زمن ممكن.
- 2- يجب أن يعرف المدرب بان نعني سرعة البدء وسرعة الوقوف في كرة القدم .
- 3- يعتمد المدرب في أداء خطط الهجوم على السرعة وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطية بعضهم البعض أمام مرماهم .
- 4- يجب أن يكون تدريب السرعة بحيث يؤثر في تنمية وزيادة وقدرة على تزايد السرعة والسرعة التي يلزم للاعب أن يقطع بها المسافات التي يجريها ويتطلب الإحماء الجيد .

2 - 2 الدراسات المشابهة :-

2 - 2 - 1 دراسة محسن علي نصيف (2000) : (1)

الموسومة بـ(منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختيارات للحكام بكرة القدم)

- ❖ هدف الدراسة :- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح عن نتائج الحكام في اختبارات كوبر .
- ❖ منهج البحث وإجراءات الدراسة :- استخدام الباحث المنهج شبه التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لمشكلة البحث إذ تكونت عينة البحث من (22) حكماً دولياً وحكماً اتحادياً إذ قام الباحث بالاختيار القبلي للعينة وكذلك الاختبار البعدي للعينة من خلال اختبارات كوبر للحكام بكرة القدم وبعدها استخدام الباحث اختبار (T).
- ❖ نتائج الدراسة :- أستنتج الباحث من خلال النتائج المتوفرة لديه على تحسين نتائج الاختبار للعينة من خلال الأختبارات البعدية وكان هذا التحسن كبير وواضح إذ جاء هذا التحسن في نتائج من خلال استخدام المنهج العلمي والمنظم للباحث على عينة البحث حيث راعى الباحث التدرج في الشدة والحجم خلال المنهج التدريبي المقترح .

(1) محسن علي نصيف : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختيارات للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3 - 1 منهج البحث :-

يعد المنهج من الامور المهمة والاساسية بتنفيذ اجراءات البحث ، إذ يعد المنهج العلمي الطريقة التي يمكن من خلالها تحقيق الهدف المطلوب ، اذ تحدد مشكلة البحث نوع المنهج الذي يستخدم في التوصل الى حل ومعالجة المشكلة وازاء ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :-

تعد عينة البحث من الامور الاساسية التي تتطلب من الباحث الاهتمام بها لكون العينة " هي عدد من الافراد او الاشياء يتم اختيارها وفقاً لقاعدة أو اسلوب معين من المجتمع الاحصائي " (1) لذا اختار الباحث عينة البحث من لاعبي نادي بلادي للدرجة الممتازة بكرة القدم بواقع (10) لاعبين وقد تم استبعاد حراس المرمى ونسبتها 50% من مجتمع البحث الاصلي.

3 - 3 الاجهزة وادوات ووسائل جمع البيانات :-

❖ المصادر والمراجع

❖ ملعب مكسو بالثيل (ملعب كرة القدم وجميع متطلباته) .

❖ كرات كرة القدم وعددها (10 كرات) .

❖ شواخص

❖ شريط قياس

❖ صفارة + ساعة توقيت

3 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث :- (2)

❖ 1- عدو 30م بملابس الكرة على الملعب الأخضر (لتحديد سرعة الانطلاق) .

❖ 2- عدو 60 م (سرعة الانتقال) .

❖ 3- جري متعرج بين 10 شواخص لمسافة 40م (ذهاباً واياباً) مع كرة لتحديد مستوى المرونة والسرعة الخاصة (السرعة الحركية) .

(1) علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2007) ص18.
(2) ريسان مجيد خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، دار الكتب والوثائق ، 1999) ص76- 273

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية :-

3 - 5 - 1 التجربة الاستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (1).

وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 28 / 7 / 2012 في ملعب نادي حيفا الرياضي على عينة مكونة من (8) لاعبين من عينة البحث الأصلية، وكان الهدف من التجربة التي :-

1- التعرف على مدى فهمهم واستيعاب اللاعبين بمفردات الاختبارات ومدى ملائمتهم لهم .

2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

3- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

4- معرفة الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية بشكل كامل .

5- التعرف على مستوى أداء فريق العمل المساعد لواجباته المطلوب منه .

3 - 5 - 2 الاختبارات القبليّة :-

في يوم الخميس الموافق (2- 8- 2012) وفي تمام الساعة 5 العصر تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في ملعب نادي حيفا الرياضي .

3 - 5 - 3 تجربة البحث الرئيسية :- بعد ان اتم الباحث الاستعدادات جميعا بدأ العمل بالتجربة الرئيسية وقد قسمت الى 3 مراحل:- انظر ملحق رقم (1)

❖ مرحلة الاعداد العام 4 اسابيع

❖ مرحلة الأعداد الخاص 4 أسابيع

❖ مرحلة فترة الأعداد للمباريات (المنافسات) 4 أسابيع

وقد بدأت التجربة بتاريخ (4 - 8 - 2012) المصادف يوم الثلاثاء وانتهت يوم السبت الموافق (3- 11- 2012) واستغرق تنفيذ التجربة (3) شهر وبيوابع (8- 10) وحدة أسبوعية في الشهرالاول والشهر الثاني وبيوابع (6- 9) وحدة أسبوعية في الشهر الثالث . واننا سوف ندون بالتفصيل فقط ما يخص البحث في مسألة بعض صفات اللياقة البدنية التي أخذناها وهي اشكال السرعة

3 - 6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية في معالجة النتائج التي حصل عليها بواسطة استخدام البرنامج الجاهز spss.

(1) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية 1989) ص79.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

من اجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي تم التوصل اليها بعد اجراء الاختبارات

القبلية والبعديّة لعينة البحث تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على الشكل الاتي :-

4 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث وتحليلها لفترة الاعداد العام والخاص والمباريات :-

جدول (1) يمثل اختبار السرعة 30 م (سرعة الانطلاق)

							بعد الأعداد العام		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.58	1.795	190.	0.230	4.18	0.194	4.37

من الجدول رقم (1) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (4.37 ثانية) و (0.194) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد العام نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (4.18 ثانية) و (0.230) . أما (ت) المحتسبة هي (10.58) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (2) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	12.40	3.14 5	0.390	0.225	3.98	0.194	4.37

من الجدول رقم (2) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (4.37 ثانية) و (0.194) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.98 ثانية) و (0.225) . أما (ت) المحتسبة هي (12.40) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (3) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	37.31	1.52 8	0.570	0.200	3.80	0.194	4.37

من الجدول رقم (3) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (4.37 ثانية) و (0.194) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) هو (3.80 ثانية) و (200.) . أما (ت) المحتسبة هي (37.31) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (4) يمثل اختبار سرعة 30 م

							بعد الأعداد الخاص		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	6.708	2.981	0.200	0.225	3.98	0.230	4.18

من الجدول رقم (4) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (4.18 ثانية) و (0.230) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.98 ثانية) و (0.225) . أما (ت) المحتسبة هي (6.708) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (5) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	28.50	1.333	0.380	0.200	3.80	0.230	4.18

من الجدول رقم (5) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (4.18 ثانية) و (0.230) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.80 ثانية) و (0.200) . أما (ت) المحتسبة هي (28.50) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (6) يمثل اختبار السرعة 30 م

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	7.216	2.494	0.180	0.200	3.80	0.225	3.98

من الجدول رقم (6) الذي يبين نتائج اختبار ركض 30 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (3.98 ثانية) و (0.225) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (3.80 ثانية) و (0.200) . أما (ت) المحتسبة هي (7.216) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (7) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد العام		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	9.00	3.667	0.330	0.478	8.36	0.580	8.69

من الجدول (7) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (8.69 ثانية) و (0.580) فيه أما الاختبار بعد الأعداد العام نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (8.36 ثانية) و (0.478) . أما (ت) المحتسبة هي (9.00) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (8) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	13.07	5.812	0.760	0.471	7.93	0.580	8.69

من الجدول رقم (8) الذي بين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (8.69 ثانية) و (0.580) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.93 ثانية) و (0.471) . أما (ت) المحتسبة هي (13.07) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (9) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	15.43	6.675	1.030	0.508	7.66	0.580	8.69

من الجدول رقم (9) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (8.69 ثانية) و (0.580) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.66 ثانية) و (0.508) أما (ت) المحتسبة هي (15.43) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (10) يمثل اختبار 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد الخاص		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	12.83	3.350	0.430	0.471	7.93	0.478	8.36

من الجدول رقم (10) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار الأعداد العام هو (8.36 ثانية) و (0.478) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.93 ثانية) و (0.471) . أما (ت) المحتسبة هي (12.83) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (11) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	14.84	4.714	0.700	0.508	7.66	0.478	8.36

من الجدول رقم (11) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (8.36 ثانية) و (0.478) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (7.66 ثانية) و (0.508) . أما (ت) المحتسبة هي (14.84) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (12) يمثل اختبار السرعة 60 م (السرعة الانتقالية)

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد الخاص	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.37	2.603	0.270	0.508	7.66	0.471	7.93

من الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج اختبار ركض 60 م نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (7.93 ثانية) و (0.471) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س)

س) والانحراف المعياري هو (7.66 ثانية) و (0.508) . أما (ت) المحتسبة هي (10.37) (ت) الجدولية (2.26)
(عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (13) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد العام		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	15.46	2.134	0.330	0.298	6.40	0.323	6.73

من الجدول رقم (13) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (6.73 ثانية) و (0.323) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد العام نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (6.40 ثانية) و (0.298) . أما (ت) المحتسبة هي (15.46) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (9) .

جدول (14) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد الخاص		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	34.29	1.633	0.560	0.333	6.17	0.323	6.73

من الجدول رقم (14) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (6.73 ثانية) و (0.323) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (6.17 ثانية) و (0.333) . أما (ت) المحتسبة هي (34.29) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (15) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد للمباريات		قبل التجربة	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	27.00	3.333	0.900	0.258	5.83	0.323	6.73

من الجدول رقم (15) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار قبل التجربة هو (6.73 ثانية) و (0.323) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (5.83 ثانية) و (0.258) . أما (ت) المحتسبة هي (27.00) و(ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (16) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد الخاص		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.77	2.134	0.230	0.333	6.17	0.298	6.40

من الجدول رقم (16) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (6.40 ثانية) و (0.258) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد الخاص نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (6.17 ثانية) و (0.333) . أما (ت) المحتسبة هي (10.77) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9)

جدول (17) يمثل اختبار 40 م متعرج

							بعد الأعداد للمباريات		بعد الأعداد العام	
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	17.01	3.350	0.570	0.258	5.83	0.298	6.40

من الجدول رقم (17) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد العام هو (6.40 ثانية) و (0.298) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (5.83 ثانية) . أما (ت) المحتسبة هي (17.01) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

جدول (18) يمثل اختبار 40 م متعرج

		بعد الأعداد للمباريات					بعد الأعداد الخاص			
الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مج ف	ف	ع	س	ع	س
معنوي	0.05	9	2.26	10.00	3.399	0.340	0.258	5.83	0.333	6.17

من الجدول رقم (18) الذي يبين نتائج اختبار ركض 40 م متعرج نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري للاختبار بعد الأعداد الخاص هو (6.17 ثانية) و (0.333) فيه . أما الاختبار بعد الأعداد للمباريات نلاحظ المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري هو (5.83 ثانية) و (0.258) . أما (ت) المحتسبة هي (10.00) و (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) .

4 - 2 مناقشة النتائج :-

من نتائج الاختبارات التي حصل عليها الباحث في الاختبارات قبل التجربة وبعد الأعداد العام وبعد فترة الأعداد الخاص وبعد فترة الأعداد للمباريات ومن خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونتائج اختبارات (ت) والتي تحولت إلى أرقام وجداول ، نلاحظ ما يلي :-

من الجداول (6، 1، 2، 3، 4، 5) لركض 30م اختبارات السرعة العامة للانطلاق والجداول (7، 8، 9، 10، 11، 12) لركض 60 م لاختبار السرعة الانتقالية . والجداول (13، 14، 15، 16، 17، 18) لركض 40 م متعرج .

فلاحظ في هذه الجداول أعلاه أن (ت) المحتسبة أكبر من (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) . ومن خلال ما تم عرضه في الجداول أعلاه لبعض الصفات لعناصر اللياقة البدنية ومدى تأثيرها في النواحي المهارية لاعبي كرة القدم قيد البحث ، ظهر وجود فرق معنوي بين الاختبارات قبل التجربة وبعد انتهاء فترات الاعداد العام والخاص والأعداد للمباريات ولصالح المجموعة التجريبية والسبب حسب رأي الباحث يعود إلى التدرج في الشدة ضمن البرنامج التدريبي المقترح في الوحدات التدريبية الخاصة بالقوة والسرعة والتحمل ويعلل الباحث أسباب تطور المجموعة خلال فترة البحث التجريبي هي :-

1- استخدام البرامج التي تعتمد العلمية عند وصفها إذ لم يعد الحصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث . (1)

(1) أمر الله أحمد الباسطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، نشأة المعارف ، 1989) ص 30

2- حسب رأي الباحث أن التحسن الرقمي تعود إلى عدد التكرارات في المنهج التدريبي المقترح مما حصل لدى اللاعبين تكيف (فسلجي) مشابه لظروف الاختبارات من حيث المسافة والراحة وكما يقولون من أجل الحصول على تكيفات (فسلجية) حقيقية يجب أن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8-12 أسبوعاً) . (1)

3- السبب كما يرى الباحث حدث من عمليات التطبع الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي من خلال التكرارات الكثيرة في المنهج التدريبي وخاصة الوحدات التدريبية الخاصة بأشكال السرعة مراعيأ فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البينية التي تعتمد على أساس معدل نبضات القلب حيث راعى الباحث ذلك في حتى في الإحماء يجب أن يصل معدل نبضات القلب 120 ن/د حتى يكون حقيقياً يكون فيه الجسم مهيناً للتدريب الفعلي ضمن الوحدة التدريبية في المنهاج المقترح وهذا أما يؤكد المختصون في علم التدريب والفسلجة نتيجة للفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنتظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها أسم التكيف المزمّن . (2)

4- أن الفرق معنوياً وبدرجة كبيرة وهذا العمل الحقيقي للمنهج التدريبي حيث اختيار اتحاد الكرة الألماني تعتمد على تطوير عناصر اللياقة البدنية القوة المميزة بالسرعة المميزة والقوة الانفجارية والمطاولة الخاصة والتي تعتمد على المطاولة العامة وسرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية والمرونة وركز الباحث من خلال المنهج التدريبي المقترح على القوة العالية والمطاولة الخاصة والسرعة القصوى والمرونة الكبيرة خلال فترة الأعداد الخاص في الأربع أسابيع الأولى وعلى نفس الحجم والشدة عالية إلى القصوى ، وعلى القوة العالية إلى القصوى والسرعة القصوى والمرونة القصوى والمطاولة العالية ولكن الحجم أقل من الفترات السابقة والشدة القصوى خلال فترة الأعداد للمباريات في الأربع أسابيع الثانية من المنهاج التدريبي المقترح والتنوع في التمرين للعناصر البدنية المقترحة في البحث خلال فترات الأعداد كافة وهذه التمارين تحتاج إلى وقت طويل حتى يكون التمرين والمنهج مؤثراً على اللاعب إذ (لا تحدث بفترة قصيرة بل تحتاج إلى وقت طويل وإلى تدرج علمي مدروس في الحمل التدريبي) . (3)

1- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين (إذ توجد فروق فردية بين اللاعبين على النحو العقلي والخلفية العلمية أو الخبرات السابقة أو مستوى التحصيل الأكاديمي وأسلوب التعلم) . (4)

ومن هذا الاتجاه أفسح المجال لأبرز تلك الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين وأتاحه الفرصة لهم للتعلم وفق السرعة الخاصة به كذلك اختيار البديل المناسب له وإدراكه في عملية التعلم .

2- اختيار الأساليب والطرائق المختلفة إذ أن (هناك طرائق عدة وأساليب مختلفة في الأداء الحركي قد تكون صحيحة ونموذجية لتحقيق الإنجاز الرياضي وأن الطريقة الصحيحة لتحقيق الهدف هي اختيار الأسلوب الأفضل والمهارة (التكنيك الأقل جهداً) . (5)

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص424

(2) ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997) ص362

(3) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص88

(4) محمد السيد جميل ؛ أضواء على التعليم الذاتي ، مفهومه ممارسته تطبيقاته ، (مجلة رسالة التربية) ، الأردن ، عمان ، 1987 ، ص161

(5) وجيه محجوب ؛ التعليم وجدولة التدريب : (بغداد ، وزارة التربية ، 2000) ص161

لذا فان طبيعة الفرد هي التي تقرر استخدام الأسلوب المستعمل في الأداء المهاري الذي يساعد على الوصول إلى النتائج المطلوبة .

3- يتضح مما يتقدم أن المجموعة التجريبية أظهرت تقدماً واضحاً وملموساً بمستوى الأداء وبشكل يفوق قبل التجربة وهذا أما يحقق فرض البحث الذي افترضه الباحث (أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند تطبيق البحث التجريبي) بحيث أنعكس إيجابياً مدى تأثير عناصر اللياقة البدنية في النواحي المهارية لدى لاعبي كرة القدم .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات :-

1. ان لاعب كرة القدم الحديث لا يمكن ان يستغني عن عناصر اللياقة البدنية بشكل عام وعن اشكال السرعة بشكل خاص مكان في أي منتخب لان عناصر اللياقة البدنية من العوامل الضرورية لإتقان المهارات الحركية للوصول الى المستوى الفني المطلوب .

2. ان الاعداد البدني الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفة الحركية للاعب.

3. الاهتمام بالسرعة لأن المدرب يعتمد في أداء خطط الهجوم وهي الطريقة الأساسية والفعالة في مفاجأة المدافعين .

4. ثبت أن السرعة مفيدة جداً في حالة قيام اللاعب بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته

5 - 2 التوصيات :-

1. أن يهتم المدرب بصفتي سرعة الانطلاق والسرعة الانتقالية ويعتبرهما مهمة جداً مجتمعةً عند اللاعب لتقديم مستوى فني رفيع خلال المباراة الرسمية

2. على المدرب أن يهتم بعناصر اللياقة البدنية بنفس أهمية المهارة كذلك بنفس أهمية خطط اللعب .

3. يوصي الباحث أن يكون هناك تعاون مشترك بين المدير الفني والذي يكون المسؤول الأول عن الفريق والذي يعمل

على اختيار اللاعبين للمباراة مع وضع الخطط اللازمة لكل مباراة . وبين مدرب اللياقة البدنية ومدرب المهارة بحيث

يوزع الجهد بنفس المستوى من القدر والأهمية حتى يكون لاعب كرة القدم ذو مستوى فني عالي ويستطيع على هذا

الأساس المدير الفني أن يختار بين اللاعبين بحرية أكثر ولكل المراكز بسرعة .

4. أن يكون مدرب اللياقة البدنية على دراية تامة ذو مواصفات علمية أكاديمية مع خبرة ميدانية ما يلزم لعبة كرة القدم .

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)
- ❖ الفريد كونيوزة ؛ كرة القدم ، ترجمة ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن : (جامعة الموصل - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1980)
- ❖ أمر الله أحمد الباسطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، نشأة المعارف ، 1989)
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001)

- ❖ ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997)
- ❖ ريسان مجيد خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، دار الكتب والوثائق ، 1999)
- ❖ زهير قاسم الخشاب و اخرون :كرة القدم، ط2 : (جامعة الموصل – وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1992)
- ❖ علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2007)
- ❖ مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية 1989)
- ❖ محسن علي نصيف : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختيارات للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- ❖ محمد السيد جميل ؛ أضواء على التعليم الذاتي ، مفهومه ممارسته تطبيقاته ، (مجلة رسالة التربية) ، الأردن ، عمان ، 1987)
- ❖ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992)
- ❖ محمد عبد صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد ؛ اساسيات كرة القدم ، ط1 : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994)
- ❖ منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 : (الاردن ، دار المناهج ، 2000) .
- ❖ وجيه محجوب ؛ التعليم وجدولة التدريب : (بغداد ، وزارة التربية ، 2000)

المكتبة الافتراضية :-

- ❖ Visan Paul ' CONTRIBUTIONS TO THE PHYSICAL TRAINING SPECIFIC TO JUNIORS
"A"INSIDE MODERN FOOTBAL' University of Pitesti ISSN: 15828131 Year:
2009 Volume: 22 Issue: 1 Provider.

ملحق (1)

يوضح المنهاج التدريبي

اولا :- الاعداد العام / 4 اسابيع

يكون الحجم كبيراً قياساً في هذه الفترة عموماً (8-10) وحدات أسبوعياً والشدة متوسطة بصورة عامة في الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

60% بدني 30% مهارة 10% خطط

ونأخذ العناصر التي أجريناها في هذا البحث .

السرعة / في هذه المرحلة تكون 60-80 % من الشدة القصوى للاعب .

الطريقة التي تفضلها في تطوير السرعة هي :-

1. طريقة التكرار بالحركة القصوى .
 2. طريقة تكرار الحركة بالضر وف الصعبة (المقاومة) الصعود على مرتفع .
 3. طريقة تطوير رد الفعل .
- ثم تضيف طريقتان من الأسبوع الثالث والأسبوع الرابع من الأعداد العام وتستمر مع الأعداد الكلي . وهي :-

1. طريقة تكرار الحركة بالظروف السهلة (المساعدة) النزول من مرتفع بشدة قصوى .
2. طريقة تمارين اللعب .

الاسبوع الاول :- من الاعداد العام توزيع الوقت المستغرق للعناصر كلها هو الأسبوع الأول ((700 دقيقة)) موزعة :-

420 دقيقة لعنصر اللياقة البدنية	60% من المجموع
200 دقيقة مهارة	30% من المجموع
80 دقيقة خطط	10% من المجموع

وزعت عنصر اللياقة البدنية :-

القوة / لا يوجد

السرعة / 40 دقيقة (بمعدل (8) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريجية)

المرونة / لا يوجد

المطاولة / 380 دقيقة

السرعة / نأخذ الطرق الثلاثة كما أسلفنا في الأعداد العام (الأولى) فنأخذ السرعة لأنه في بحثنا ففي هذا الأسبوع مخصص له (40) دقيقة بمعدل (8) دقائق لليوم الواحد بمعدل (5) وحدات في الأسبوع فنأخذ على شكل تمرينات كما ستأتي لاحقاً في تمرينات تطوير السرعة بأنواعها أي لا تتجاوز 60م ولكن أكثرها تفضيلاً بين (5 - 15) م لجميع الانطلاقات ومن مختلف الأوضاع والتمرينات . (الطرق الثلاثة الأولى) لتطوير السرعة

الأسبوع الثاني // من الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالآتي :-

الوقت المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (810) دقيقة موزعة :-

470 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية	60% من المجموع
240 دقيقة لعنصر المهارة	30% من المجموع
100 دقيقة لعنصر الخطط	10% من المجموع

توزيع عناصر اللياقة البدنية :-

القوة / لا يوجد

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / لا يوجد

المطاولة / 420 دقيقة

السرعة / نأخذ السرعة لأنه في بحثنا هذا الأسبوع مخصصة له (50) دقيقة بمعدل (10) دقائق

لليوم الواحد بمعدل (5) وحدات في الأسبوع . سنأتي لاحقاً في تمارين تطوير السرعة بأنواعها ونأخذ منها الطرق الثلاث في الأسبوع الأول

(الطرق الثلاثة الأولى) من الأعداد العام

لتطوير السرعة

الأسبوع الثالث / من الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (810) دقيقة موزعة :-

470 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 60% من المجموع

240 دقيقة لعنصر المهارة 30% من المجموع

100 دقيقة لعنصر الخطط 10% من المجموع

توزع عناصر اللياقة البدنية :-

القوة / 45 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقائق لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / 15 دقيقة

المطاولة / 380 دقيقة

الأسبوع الرابع / من الأعداد العام وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة :-

450 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 50% بدني من المجموع

260 دقيقة لعناصر المهارة 30% من المجموع

90 دقيقة لعنصر الخطط + 90 دقيقة مباراة في اليوم السابع 20% من المجموع

المجموع (180 دقيقة خطط) .

توزع عناصر اللياقة البدنية :-

القوة / 60 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / 20 دقيقة

المطاولة / 320 دقيقة

الاختبارات البعديه بعد فترة الاعداد العام :-

(9 - 4) أجرى الباحث الاختبارات البعديه الاولى لعينة البحث بعد فترة الاعداد العام في يوم الثلاثاء الموافق (2012 - في الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي حيفا الرياضي .
ثانيا :- الأعداد الخاص / 4 أسابيع

وفي هذه المرحلة تكون الشدة عالية إلى القصوى مع بقاء الحجم على نفس المرحلة السابقة (8-10) وحدات تدريبية.

وبصورة عامة في الأعداد الخاص تكون نسبة عناصر التدريب كالأتي :-

32 % بدني 36 % مهارة 32 % خطط

ونأخذ الاشكال التي أجريناها في هذا البحث :-

السرعة / القصوى :- ونستعمل الطرق الخمس في هذه المرحلة من الأعداد الخاص وهي:-

الطرق الخمسة في تطوير السرعة هي :-

4- طريقة التكرار بالحركة القصوى .

5- طريقة تكرار الحركة بالضر وف الصعبة (المقاومة) الصعود على مرتفع .

6- طريقة تطوير رد الفعل .

7- طريقة تكرار الحركة بالظروف السهلة (المساعدة) النزول من مرتفع بشدة قصوى .

8- طريقة تمارين اللعب . .

الأسبوع الأول / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالأتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (710) دقيقة موزعة :-

250 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 35 % من المجموع

250 دقيقة لعناصر المهارة 35 % من المجموع

120 دقيقة لعنصر الخطط + 90 دقيقة مباراة 30 % من المجموع

المجموع (210 دقيقة خطط)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالآتي :-

القوة /	70 دقيقة
السرعة /	50 دقيقة (بمعدل (10) دقائق لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية)
المرونة /	30 دقيقة
المطاولة /	100 دقيقة

الأسبوع الثاني / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالآتي :

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (820) دقيقة موزعة : -

260 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 32 % من المجموع

300 دقيقة لعناصر المهارة 36 % من المجموع

المجموع 260 دقيقة لعنصر الخطط 32 % من المجموع

(170 دقيقة خطط + 90 مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالآتي :-

القوة / 90 دقيقة

السرعة / 60 دقيقة (بمعدل (12 دقائق) لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية) .

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 80 دقيقة

الأسبوع الثالث / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالآتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة : -

290 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 32 % من المجموع الكلي

310 دقيقة لعناصر المهارة 36 % من المجموع

المجموع 290 دقيقة لعنصر الخطط 32 % من المجموع

(200 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالآتي : -

القوة / 120 دقيقة

السرعة / 80 دقيقة (بمعدل (16) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية).

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 60 دقيقة

الأسبوع الرابع / من الأعداد الخاص وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (820) دقيقة موزعة :-

210 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 30 % من المجموع

305 دقيقة لعناصر المهارة 35 % من المجموع

المجموع 305 دقيقة لعنصر الخط 35 % من المجموع

(215 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالاتي:-

القوة / 90 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية).

المرونة / 30 دقيقة

المطاولة / 40 دقيقة

الاختبارات البعديه بعد فترة الاعداد الخاص :-

اجرى الباحث الاختبارات البعديه الاولى لعينة البحث بعد فترة الاعداد الخاص في يوم الخميس الموافق (4 - 10 - 2012) في الساعة الرابعة عصرا في ملعب نادي حيفا الرياضي .

ثالثا :- فترة الأعداد للمباريات / 4 أسابيع :-

وفي هذه المرحلة تكون الشدة قصوى مع بقاء الحجم على نفس المستوى .

بصورة عامة في فترة الأعداد للمباريات تكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

18 % بدني 22 % مهارة 60 % خطط

ونأخذ العناصر التي أجريناها في هذا البحث .

السرعة / الشدة القصوى

ونستعمل الطرق الخمسة في هذه المرحلة من فترة الأعداد للمباريات والتي أوردناها سابقاً .

الأسبوع الأول / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها (710) دقيقة موزعة :-

220 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 30 % من المجموع الكلي

220 دقيقة لعناصر المهارة 30 % من المجموع

المجموع 270 دقيقة لعنصر الخطط 40 % من المجموع

(180 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالتالي :-

القوة / 80 دقيقة

السرعة / 50 دقيقة (بمعدل (10) دقيقة لليوم الواحد ضمن (5) وحدات تدريبية).

المرونة / 40 دقيقة

المطاولة / 50 دقيقة

الأسبوع الثاني / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة :-

150 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 20 % من المجموع الكلي

270 لعناصر المهارة 30 % من المجموع

المجموع 470 دقيقة لعنصر الخطط 50 % من المجموع

(380 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالتالي :-

القوة / 80 دقيقة

السرعة / 35 دقيقة (بمعدل (9) دقيقة لليوم الواحد ضمن (4) وحدات تدريبية).

المرونة / 20 دقيقة

المطاولة / 15 دقيقة

الأسبوع الثالث / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالتالي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع لعناصر كلها هو (890) دقيقة موزعة :-

110 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 10 % من المجموع الكلي

170 دقيقة لعناصر المهارة 20 % من المجموع

المجموع 610 دقيقة لعنصر الخطط 70 % من المجموع

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالتالي :-

القوة /	70 دقيقة
السرعة /	30 دقيقة (بمعدل (7-8) دقيقة لليوم الواحد ضمن (4) وحدات تدريبية).
المرونة /	10 دقيقة
المطاولة /	لا توجد

الأسبوع الرابع / من فترة الأعداد للمباريات وتكون نسبة عناصر التدريب كالاتي :-

الوقت الكلي المستغرق في هذا الأسبوع للعناصر كلها هو (710) دقيقة موزعة : -

80 دقيقة لعناصر اللياقة البدنية 10 % من المجموع الكلي

100 دقيقة لعناصر المهارة 14 % من المجموع

المجموع 530 دقيقة لعنصر الخطط 76 % من المجموع

(440 دقيقة خطط + 90 دقيقة مباراة)

وزعت عناصر اللياقة البدنية كالاتي:-

القوة /	30 دقيقة
السرعة /	30 دقيقة (بمعدل (7-8) دقيقة لليوم الواحد ضمن (4) وحدات تدريبية).
المرونة /	10 دقيقة
المطاولة /	10 دقيقة

الاختبارات البعدية بعد فترة الاعداد للمباريات :-

بعد اتمام تنفيذ المنهج التدريبي اجرى الباحث يوم السبت الموافق (3-11-2012) في الساعة 3 عصرا القياس البعدي الثالث بعد الانتهاء من مرحلة الاعداد للمباريات لاختبارات عينة البحث .

ملحق (2)

يوضح عدد الوحدات التدريبية والتكرارات لكل اسبوع

السرعة (مدة الاختبار 12 أسبوع)

للتجربة

عدد تكرار التمرين	عدد الوحدات لكل أسبوع	التطبيق الميداني
		الأعداد العام —
5 وحدات تمارين السرعة العامة .	5	الأسبوع الأول
5 وحدات تمارين السرعة العامة .	5	الأسبوع الثاني
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الثالث
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الرابع
		الأعداد الخاص —
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الأول
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الثاني
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الثالث
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الرابع
		فترة الأعداد للمباريات —
3 وحدات سرعة خاصة + 2 وحدة سرعة عامة .	5	الأسبوع الأول
3 وحدات سرعة خاصة + (1) وحدة سرعة عامة .	4	الأسبوع الثاني
3 وحدات سرعة خاصة + (1) وحدة سرعة عامة .	4	الأسبوع الثالث
		الأسبوع الرابع
27 وحدة سرعة عامة 30 وحدة سرعة خاصة المجموع	المجموع 57 وحدة خلال التجربة	المجموع 12 أسبوع

ملحق (3) يوضح تمارين تطوير السرعة

تمارين تطوير السرعة :-

اولا :- تطوير السرعة العامة // أمثلة

1- تمارين تطوير سرعة الانطلاق :- (1)

الانطلاق من وضع الوقوف لمسافة 5-10 م . أو الانطلاق من وضع الوقوف والدوران ، البروك ومن وضع الجلوس على الورك ومن وضع الاستلقاء على الظهر ومن وضع الانبطاح ، أو الانطلاق من وضعية الإسناد إلى الذراعين (البداية) (4-6) كل مرة

1- تمارين تطوير سرعة رد الفعل :-

❖ رد الفعل البسيط وهي من الانطلاق السريع إلى وضعيات الوقوف لمسافة (5-7 م) للأمام أو الخلف أو من وضعيات الجلوس لجانب اليمين أو اليسار .

❖ تمارين تطوير سرعة رد الفعل المعقد - مثال تمرين الركض البطيء ثم مجموعة من الحركات كالفقز للأعلى والدوران والانطلاق السريع لمسافة (5-7 م) على اللاعب الثاني المراقب بتقليد حركات اللاعب الأول ثم يقوم اللاعبان بتبادل أماكنهما بعد فترة من الراحة . أو مجموعة من اللاعبين تركض ببطيء داخل الملعب بالإشارة ينطلق اللاعبون لمسافة (5-7 م) إلى جهة اليسار ثم إشارة للفقز للأعلى ثم الانطلاق لمسافة (5-7 م) إلى اليسار ثم إشارة إلى الدوران السريع بـ 180° والانطلاق السريع إلى الأمام .

2- تمارين تطوير سرعة الركض (السرعة الانتقالية) :- (2)

الركض السريع لمسافة 50م من مختلف أنواع البداية . أو الركض السريع لمسافة 60م مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الركض والدوران . أو السباق التتابع

3- تطوير السرعة الحركية :-

تمارين - تغيير سرعة اللاعب من البطيء إلى السريع أو تغيير الاتجاه أثناء الاتجاه الركض . مثال ركض سريع لمسافة (10-15 م) مع التوقف المفاجئ حسب الإشارة . أو الركض المتموج (الزكزاك) لمسافة (10-15 م)

ثانيا :- تمارين تطوير السرعة الخاصة // أمثلة

1- الركض السريع بخطوات قصيرة وسريعة مع الكرة .

2- الدوران السريع مع الكرة .

3- سرعة الانطلاق من الأوضاع المختلفة مع الكرة .

4- الركض نحو الفراغ لاستلام الكرة .

5- الركض نحو الكرة وعدم انتظارها .

6- الركض السريع بعد تحرير الكرة .

7- الركض السريع مع المناولات .

(1) منذر هاشم الخطيب وعمر الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ص 128 و137
(2) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، ص 78 و79 و80 .

8- الركض السريع مع تغيير سرعة الركض والاتجاه مع الكرة .

ملحق (4) يوضح فترة التجربة (12) اسابيع (الحمل التدريبي للسرعة)

الصفات	الأعداد العام			الأعداد الخاص			فترة الأعداد للمباريات) المنافسات			الزمن / دقيقة الكلي لكل عنصر المجموع الكلي للتمرين الزمن /دقيقة
	المجموع العام 35 وحدة تدريبية			المجموع العام 38 وحدة تدريبية			المجموع العام 32 وحدة تدريبية			
	الحجم	الشدة	الزمن (دقيقة)	الحجم	الشدة	الزمن (دقيقة)	الحجم	الشدة	الزمن (دقيقة)	
السرعة	كبير	فوق المتوسط إلى المتوسط	190	كبير إلى كبير جداً	القصى	240	متوسط إلى كبير	قصى	145	575

ملحق (5) يوضح عدد الوحدات أسبوعياً وثم شهرياً (4 أسابيع) لكل فترة من فترات الأعداد

الصفات	عدد الأسابيع بالأرقام		عدد وحدات الأسبوع الواحد	الأعداد العام (8-10) وحدات			عدد وحدات	الأعداد الخاص (8-10) وحدات			عدد وحدات الأسبوع	الزمن الكلي للتمرين بالدقيقة	
	عدد الأسابيع	عدد وحدات الأسبوع الواحد		الحجم	الشدة	الزمن / دقيقة		الحجم	الشدة	الزمن / دقيقة			
السرعة	1	5	5	فوق	فوق	40	5	كبير	القصى	50	5	50	
	2	5	5	المتوسط	المتوسط	50	5	كبير	القصى	60	4	35	
	3	5	5	كبير	فوق	50	5	كبير	القصى	80	4	30	
	4	5	5	كبير	المتوسط	50	5	كبير جداً	القصى	50	4	30	
												240	190
												مجموع الزمن	مجموع الزمن
												5	56

تأثير التدريب على الاسطح الرملية في التحمل الخاص والانجاز لفعالية ركض 2000 متر موانع للناشئين

أ.م.د. حيدر فائق علي الشماع

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة واهمية البحث ان كثرة الوسائل التدريبية واختلاف تأثيراتها حفز المدربين الى اختيار الوسيلة التي قد تكون الاكثر ايجابية في تطوير الانجاز ، ومن هذه الوسائل استخدام الاسطح الرملية للتدريب حيث يستخدم في العالم مؤخرًا بكثرة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصفات المترابطة معها من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي ومن هذه الصفات التحمل الخاص .

اما مشكلة البحث فتتلخص في عدم استخدام معظم المدربين التدريب على الاسطح الرملية لفئة الناشئين ، وكذلك عدم وجود دراسات تناولت فعالية ركض (2000-3000 متر) موانع ، وذلك من اجل دعم وتشجيع المدربين لاستغلال واستخدام البيئة الطبيعية للتدريب للتخلص من الزخم في الملاعب .

وتتلخص اهداف البحث في اعداد منهج تدريبي على الاسطح الرملية لتطوير التحمل الخاص والانجاز لراكضي فعالية (2000 متر/ موانع) للناشئين ، بالإضافة الى التعرف على التدريب على الاسطح الرملية وتأثيره في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض فعالية (2000 متر/ موانع) لعينة البحث .

اما فروض البحث: هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين لتطوير التحمل الخاص وانجاز ركض فعالية (2000 متر/ موانع) للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية .

المجال البشري-عينة من راکضي فعالية ركض(2000متر/ موانع) للناشئين بأعمار(15-17)

المجال الزمني-الفترة الزمنية من 2013/ 6 /13-3/25 .

المجال المكاني-ملعب كلية التربية الرياضية، رمال شاطئ نهر دجلة في الزعفرانية

اما الباب الثاني فقد تضمن المفاهيم والمواضيع المتعلقة بموضوع الدراسة.

الباب الثالث اشار الى عينة البحث التي احتوت على (10) رياضيين من الناشئين والذي تم تقسيمهم الى مجموعتين تدريبيتين ، الاولى نفذة البرنامج التدريبي على الاسطح الرملية والثانية على الاسطح المستوية الاعتيادية ، اما المنهج التدريبي فقد احتوى على (32) وحدة تدريبية بواقع (4) في الاسبوع لتطوير تحمل السرعة وتحمل القوى .

اما الباب الرابع فتضمن عرض نتائج للاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها مناقشة

وفي الباب الخامس استنتج الباحث ان المنهاج التدريبي له تأثير واضح على تطور المجموعتين ، بالإضافة الى وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدربت على الأسطح الرملية وبين المجموعة التي تدربت على الأسطح المستوية ولصالح المجموعة التي تدربت على الأسطح الرملية في تطور صفتي التحمل الخاص.

ABSTRACT

Tateraltdreb on the sandy surfaces of your endurance and accomplishment of the effectiveness of ran 2000 m. steeplechase, junior

Dr. Hayder Faiq Ali Alshammaa

Provided and the importance of research show that frequent means of training and different their effects stimulate the coaches to choose the means which may be the most positive in the development of achievement, and this means the use of sandy surfaces for training where it is used in the world recently wagging to develop elements of fitness traits correlated with it through the use of exercises have a direct relationship athletic performance and endurance of these qualities sector.

The research problem can be summarized in the non-use of most coaches training on sandy surfaces for a class youth, as well as the lack of studies dealt with effectively ran (2000-3000 meters) inhibitors, in order to support and encourage trainers to exploitation and use of the natural environment for training to get rid of the momentum in the stadiums.

The research hypotheses: There are significant differences between the results of a posteriori tests for the two groups to develop your endurance and ran the effectiveness of achievement (2000 meters / contraindications) for juniors and in favor of the experimental group.

The human sphere - a sample of Rakda ran Effectiveness (2000 meters / contraindications) for juniors ages (15-17). The temporal area - the period of time from 3.25 to 6.13 / 2013. Spatial domain - Tennis College of Physical Education, beach sands of the Tigris River in .Zafaraniyah.

Part II has included concepts and issues related to the subject of study.

Part III pointed out the research sample, which contained (10) athletes from beginners, who were divided into two training sessions, the first was carried out by the program on sandy surfaces and the second on flat surfaces normal, either training curriculum was contained (32) training module by (4) in the week to develop with the speed and take powers

The fourth section guarantees the results of physical tests and analyzed and discussed discuss.

In Part V concludes researcher training curriculum has a clear impact on the evolution of the two groups, in addition to the existence of significant differences between the group that trained on sandy surfaces and between the group that trained on flat surfaces and in favor of the group that trained on sandy surfaces in the evolution of my recipe your stamina.

1 - 1 المقدمة و اهمية البحث

وان استخدام وسائل التدريب يهدف الى تطوير مستوى الاداء الرياضي وصولا الى تحقيق مستويات عالية في الانجاز بالإضافة الى الاقتصاد في الزمن و الجهد والمال ، وهناك عدة وسائل تدريبية واختلاف تأثيراتها حفز المدربين الى اختيار الوسيلة التدريبية التي قد تكون الاكثر تأثيرا في تطوير الانجاز ، ومن هذه الوسائل التدريبية استخدام الأسطح الرملية للتدريب حيث يستخدم في العالم الان بكثرة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصفات المترابطة معها من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالاداء الرياضي ومن هذه الصفات التحمل الخاص ، اذ يعد التحمل الخاص عنصرا مهما من بين عناصر اللياقة البدنية الأساسية الذي له ارتباطاً كبيراً بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر مركبة مثل (تحمل القوة وتحمل السرعة) والذي له الاثر الكبير في مجال تدريب الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية (الفردية ، الجماعية) ، ومن هذه الفعاليات فعالية ركض (2000 متر موانع) ، اذ يعد من اقوى وأصعب مسابقات المضمار اذ ان لتدريبات التحمل الخاص بالفعالية في مرحلة الاعداد الخاص والمشابهة لمسار وميكانيكية الحركة سبب لتطور الأنجاز ، ومن هنا جاء اختيار الباحث لقدرة التحمل الخاص بقسميه (تحمل القوة وتحمل السرعة) ، وذلك لتداخلهما مع الأداء المهاري في أثناء التدريب والمنافسات من اجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة السباق ، وهذا ما اكده محمد رضا (الرياضيون الذي يمتلكون مطاولة خاصة عالية جدا ، والتي بنيت على قاعدة متينة من المطاولة العامة ، يسهل عليهم التغلب على انواع مختلفة من ضغوط التدريب والسباقات)⁽¹⁾ .

مما تقدم فان أهمية البحث تكمن في استخدام الاسطح الرملية كوسيلة تدريبية لتطوير التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) لراكضي فعالية (2000 متر موانع) للناشئين ، لذا وجد الباحث ضرورة اجراء هذه الدراسة .

1-2 مشكلة البحث

ان التدريب على الاسطح الرملية يعد أحد الأساليب التي تستخدم في العالم الان لتدريب عناصر اللياقة البدنية والصفات المترابطة معها ، وكون الباحث قريب جدا" من رياضي ومدربي المسافات المتوسطة واطلاعة على العديد من المناهج التدريبية لاحظ عدم استخدام معظم المدربين التدريب على الاسطح الرملية بالأخص للناشئين ، وكذلك عدم وجود دراسات تناولت فعالية ركض (2000- 3000 متر) موانع فجااء اختيار الباحث لصفة التحمل الخاص لأنه يعتبر من أساسيات تحقيق الأنجاز لهذه الفعالية .

من هذا المبدأ تبلورت المشكلة لدى الباحث لاجراء هذه الدراسة من خلال وضع منهج تدريبي مقترح باستخدام الاسطح الرملية لتطوير التحمل الخاص والانجاز لراكضي فعالية (2000 متر/موانع) للناشئين خلال مرحلة الاعداد الخاص كمساهمة متواضعة يمكن وضعها تحت ايدي المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي اضافة الى تشجيع المدربين لاستغلال واستخدام البيئة الطبيعية للتدريب والتغير على الرياضيين وابعادهم عن زخم في الملاعب .

(1) محمد رضا ابراهيم اسماعيل . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي . ط2 ، بغداد : مكتب الفضلي ، 2008 ، ص591.

3-1 أهداف البحث

1- اعداد منهج تدريبي منظم باستخدام الأسطح الرملية لتطوير التحمل الخاص والانجاز لراكضي فعالية (2000 متر موانع) للناشئين .

2- التعرف على تأثير التدريب على الأسطح الرملية في تطوير التحمل الخاص وأنجاز ركض فعالية (2000 متر موانع) لعينة البحث .

4-1 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- هناك فروق معنوية بين نتائج الأختبارات البعديّة للمجموعتين لتطوير التحمل الخاص وأنجاز ركض فعالية (2000 متر موانع) للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- الرياضيين المشاركين بفعالية ركض (2000 متر موانع) للناشئين في بطولة اندية العراق بالعاب القوى وعددهم (10) راكض.

2-5-1 المجال الزمني :- الفترة الزمنية من 3/25 - 2013/ 6 /13 .

3-5-1 المجال المكاني :- ملعب كلية التربية الرياضية للساحة والميدان ، رمال على شاطئ نهر دجلة في منطقة الزعفرانية

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 التدريب على الرمال

الرمل مادة حبيبية موجودة في الطبيعة ، يتكون الرمل من حبيبات معدنية ناعمة تتراوح في قطرها بين 0.0625 و 2 ملمتر، الواحدة منها تسمى حبة رمل، نفس المادة إذا كانت أصغر حجما تسمى طمي والأكبر حجما تسمى حصى (1) . يعتبر التدريب على الرمال وسيلة تدريبية لها تأثير فعال لزيادة عدد انواع التدريبات المتاحة للرياضي فيمكن اداء تدريبات بصورة يومية متتابعة وايضا اداء تدريبات تتميز بشدة مرتفعة فضلا عن زيادة الزمن المحدد للوحدة التدريبية(2) ، ومن خلال صعوبة الحركة على الاسطح الرملية والتي تنتج بسبب زيادة الحركة النسبية بين حبيبات الرمل الجافة الغير متماسكة ، مما يضطر اللاعب الى بذل مزيد من القوة والجهد للتغلب على هذه الصعوبة في الحركة ، وبالإضافة الى ذلك فان خطر حدوث الاصابات عند الرياضيين يكون اقل بكثير عند الرياضيين فوق السطح الرملية الهشة من الأسطح الصلبة القوية والتي تجبر القدم على الهبوط الشديد والقوي عليها.

(1) <http://chatlove.ba7r.org/t2072-topic>

(2) مؤيد عبد الله جاسم وسهاد قاسم سعيد . استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة . بحث منشور ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، الاصدار 2 ، مجلد 2 ، جامعة ميسان ، 2010 ، ص95 .

2-2 التحمل الخاص

للتحمل الخاص دور مهم واساس في تحقيق الانجاز الرياضي لذلك يدرّب اللاعب على وفق نوع الفعالية و مدى احتياجها له أي حسب متطلبات الفعالية نفسها من حيث مصدر الطاقة الذي يعمل في تلك الفعالية و على وفق مدتها الزمنية فضلاً عن كيفية تقسيم الجهد البدني في بدايتها وفي نهايتها وذلك للاستمرار بالعمل بأقصى جهد ممكن ومقاومة التعب لتحقيق الانجاز الافضل، اذ يختلف النشاط عن غيره من الانشطة الرياضية في نوع ونسبة تحمل الاداء الخاص الذي يتطلبه ذلك الأداء.

وقام بتعريفه كل من (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين ، 2003) بأنه " مقدرة اللاعب على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتمثيل الغذائي الهوائي الذي يمكن للاعب أن يحققه في نشاطه الرياضي التخصصي " (1).

1-2-2 انواع التحمل الخاص:

ظهرت انواع عدة للتحمل الخاص في المصادر وظهور تلك التقسيمات لان كل فعالية رياضية لها خصائصها التي تحتاج الى قدرات بدنية مناسبة لها ، اذ قسمها (صالح شافي)(2) الى:-
1- تحمل السرعة .
2- تحمل القوة .
3- تحمل العمل او الاداء .
4- تحمل التوتر العضلي الثابت .

أما (بومبا) فقسم التحمل الخاص للسباق الذي يعتمد على المسافة والسرعة كما يأتي : (3)

اولاً- على وفق السرعة :	ثانياً - على وفق المسافة :
أعلى من سرعة السباق .	أبطأ من سرعة السباق .
سرعة السباق أو أبطأ قليلاً	مسافة السباق وتضم الجانب التكتيكي
أقصر من مسافة السباق .	أطول من مسافة السباق .

ولكن (ريسان خريبط) (4) اقتصر في تقسيمه للتحمل الخاص على نوعين فقط هما:

- تحمل القوة - تحمل السرعة

وينفق الباحث مع التقسيم الاخير ، يتضح من خلال أنواع التحمل اغلبها ولمختلف وجهات نظر العلماء سواء اكانوا من المدرسة الشرقية أو الغربية اتفقوا على أهمية تحمل القوة و تحمل السرعة الذي يدل على مكانة وتأثير هذه الصفة البدنية للألعاب الرياضية التي تتطلب أداءً بدنياً بشدة عالية ولمدة طويلة .

(1) أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 211 .

(2) صالح شافي العائدي . مصدر سيق ذكره . ص 260.

(3) Tudor O. pompa : Op city , p 148 .

(4) ريسان خريبط مجيد . التدريب الرياضي . جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص 240.

2-2-1-1 تحمل القوة

قدرة مركبة يتميز بمستوى عال من القوة والتحمل ، يعتبر تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة والضرورية لجميع أنواع الأنشطة والفعاليات الرياضية التي يستلزم متطلبات خصوصية الفعالية الرياضية قدرا معينا من القوة العضلية لفترات طويلة .

ويمكن تعريفها بأنها " قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لفترة طويلة، أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبياً بعد ربطها بقابلية المطاولة " (1) .

وذكر ابو العلا واحمد ان تحمل القوة قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لاطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ، يتراوح فترتها ما بين 6 ثوان الى 8 دقائق كما في التجديف والسباحة والجري ، حيث ان قوة الدفع او الشد يؤدي الى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة ، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الاداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة(2) . ومما سبق يلاحظ الارتباط بين صفة القوة والتحمل واهميتها لتحقيق الانجاز .

قسم (ريسان خريبط وعلي تركي) عن شروط تحمل القوة وفق المدة التي يستغرقها العمل الى(3):

- 1- تحمل قوة قصير الزمن (يستمر اداء العمل بين 2 - 45 دقيقة) .
- 2- تحمل قوة متوسط الزمن (يستمر اداء الحمل من 2 - 8 دقائق) .
- 3- تحمل قوة طويل الزمن (يستمر الاداء لاكثر من 8 دقائق) .

2-2-1-2 تحمل السرعة

هي قدرة بدنية مركبة مكونة من التحمل والسرعة ويختلف الاحتياج لهذه القدرة على وفق خصوصية ومتطلبات الفعالية ، اذ ان الاركاض القصيرة يتصف اداء الجهد البدني بها بسرعة قصوى مثل سباق 100 - 200 متر ، اما الاركاض السريعة الطويلة يتصف اداء الجهد البدني بها بسرعة تحت القصوى مثل سباق 400 متر وكذلك الاركاض المتوسطة مثل 800 متر ، وهو مهم جدا في تدريب الاركاض لتحقيق الانجاز "بحيث يجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللاكتيك في العضلات والدم نتيجة نقص الاوكسجين الذي استهلك جراء شدة الاداء" (4) ، أما مرحلة إعداد هذه القدرة يتم تطويرها في مرحلة الاعداد الخاص .

وذكرت وصال صبيح عن المدرب العالمي (جيم بالستر) "إنَّ تحمل السرعة يعمل على تهيئة الرياضي للجهد الشديد أي يزيد من قابلية الرياضي على تحمل نقص الأوكسجين و الشدة تكون من 90 % - 100 % وبتكرارات قليلة أكثر من مسافة السباق" (5) ، ويمكن تعريف تحمل السرعة على انه " القدرة على الاستمرار في اداء السرعة القصوى او السرعة المثالية مع تزايد مستويات التعب" (6) .

(1) قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . ط1، عمان . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص 73 .

(2) ابو العلا و احمد نصر (1993) . مصدر سيق ذكره . ص85 .

(3) فائزة عبد الجبار . استخدام بعض التدريبات الخاصة وفق معدل النبض لتطوير تحمل القوة وانجاز عدو 400 متر . بحث منشور ، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص

(4) شاكر محمود وعامر فاخر و اسراء فواد صالح . اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى مطاولة السرعة وانجاز ركض 1500 متر . بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، الاصدار 6 ، المجلد 5 ، 2006 ، ص .

(5) وصال صبيح . مصدر سيق ذكره . ص35 .

(6) بيتر تومسون . المدخل للتدريب . الاتحاد الدولي لالعاب القوى ، ديسكارتس للنشر ، 2009 ، ص99 .

فقد قسم (محمد عادل رشدي) ⁽¹⁾ تحمل السرعة الى اربع اقسام وهي :-

- 1- تحمل السرعة القصوى: الذي يعني تحمل أقصى سرعة ممكنة كما في المسافات القصيرة في الركض 100م و 200م أو السباحة ... وهذا يعني القدرة على تحمل الحركات المتماثلة المتكررة لمدد قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة .
- 2- تحمل السرعة الأقل من القصوى : الذي يعني تحمل سرعة عالية نوعاً ما كما هو الحال في ركض المسافات المتوسطة في ألعاب الساحة والميدان والتجديف وركوب الدراجات وهذا يعني المقدرة على تحمل الأداء لتلك الحركات المشابهة لمدد متوسطة وبسرعة تقل عن أقصى حد لمقدرة الرياضي .
- 3- تحمل السرعة المتوسطة : والذي يعني المقدرة على تحمل الأداء لتلك الحركات المتشابهة ولمدد زمنية طويلة وبسرعة متوسطة وهذا ما نجده في منافسات المسافات الطويلة والماراثون .
- 4- تحمل السرعة المتغيرة : وتعني المقدرة على تحمل سرعات متغيرة ومتكررة لمدد طويلة كما نراها في الألعاب الفرقية وكرة اليد إحدى تلك الألعاب إذ تتغير فيها المواقف طيلة مدة المباراة .

وسائل تدريبات تحمل السرعة

أن متسابقى المسافات القصيرة ، والمتوسطة ، والطويلة يحتاجون الى تحمل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية إذ يتطلب الامر بعض الاحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة والطويلة من سرعته ، ولا سيما في نهاية السباق ، وعند ادائهم التدريبات اطول من مسافة السباق ، ويتطلب هذا مراعاة مايلى⁽²⁾ :

أن يكون تكرار الاداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى او السريعة من القصوى التدريب بالسرعة القصوى او اقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الاصلية مرتين .

زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود (10%-20%) عن المسافة الاصلية .

استخدام اسلوب السرعات المتغيرة في اثناء قطع المسافة مثل 50 م سرعة متزايدة ، ثم 50 م سرعة ثأنية ، وهكذا .

اداء تكرارات مرتفعة الشدة ، مسافات قصيرة (30-60) متر ، وتؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع (2-3) مرات اسبوعياً .

3-1 منهج البحث

إن اختيار المنهج يعتمد على طبيعة المشكلة المراد حلها ، لذا أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق اهداف البحث وفروضه ، كما أستخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة الضابطة والتجريبية بحيث تكون المجموعتان .

3-2 المجتمع و عينة البحث

تكون عينة البحث من مجموعة من راكضى فعالية (2000 متر موانع) للناشئين باعمار(15-17) (*) الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المشاركين في بطولة اندية العراق لألعاب القوى في شهر تشرين الاول والبالغ عددهم (14)

(1) محمد عادل رشدي . أسس التدريب الرياضي . ط2 ، طرابلس : منشورات المنشأة العامة للتوزيع والنشر ، 1982 ، ص 223 .

(2) أياد عبد رحمن الشمري . اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين الناشئين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد الثاني ، 2009 ، ص153 .

(*) العمر المحدد حسب قانون الاتحاد الدولي لالعاب القوى .

من أصل (17) تمثل نسبة (58.83) ، تم استبعاد (واحد) راكض للاصابة ، واستبعاد (اثنين) لعدم اكمالهم الاختبارات ، واستبعاد (واحد) اخر لعدم الحضور للاختبارات ، وبذلك يكون عينة البحث (10) راكضين تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (5) راكضين لكل مجموعة بما يتفق مع تجانس وتكافؤ عينة البحث .

تم اثبات تجانس عينة البحث بمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) علما ان التجانس تم باستخدام معامل الالتواء ، وتم اجراء التكافؤ لمجموعتي البحث ومن خلال المتغيرات البدنية (اختبار ركض بالقفز 350متر تحمل قوة) ، (اختبار ركض 1600متر تحمل سرعة) ، (اختبار 2000متر موانع انجاز) ، (اختبار هارفارد للخطوة المعدل) لقياس قدرة التحمل الاوكسجيني).

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية والدوريات العلمية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- فريق العمل المساعد.
- جهاز لقياس الطول و لقياس الوزن.
- صافرة مسدس اطلاق ، ساعة توقيت الكترونية .
- حواجز ، موانع قانونية للالعاب ، قمصنة تدريب.
- منصة لأختبار قدرة التحمل الأوكسجيني المعدل ، ساعة لقراءة النبض.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- اختبار ركض بالقفز لمسافة 350 متر (لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين)
طريقة الاداء والتسجيل : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع اشارة الانطلاق يبدأ بالوثب إلى الأمام الاعلى بالدفع على رجل الاستناد والهبوط على الرجل الممرجة للأمام ، أي من الرجل اليمنى إلى اليسرى أو بالعكس مع تبادل هذه الوثبات الى خط النهاية ، يحسب الزمن الذي استغرقه من اول اشارة الانطلاق الى خط النهاية .
- 2- اختبار ركض 1600 متر (لقياس تحمل السرعة لفعالية ركض 2000 متر موانع)
طريقة الاداء والتسجيل : عند سماع اللاعب ايعاز خذ مكانك ياخذ وضع البداية من الوقوف ، وبعد سماع اشارة البدء ينطلق بالركض حول المضمار (4) دورات لقطع المسافة ، يتم تسجيل الزمن المستغرق.
- 3- اختبار ركض فعالية 2000 متر موانع الانجاز

3-6 اجراءات البحث الميدانية

3-6-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) على ملعب الساحة والميدان كلية التربية الرياضية الجادرية والتي تم تطبيقها في يومين ، الاول :

اختبار ركض بالقفز (350) متر (تحمل القوة لعضلات الرجلين) ، ثم يتم اعطاء راحة ساعة لاجراء الاختبار الثاني ركض (1600) متر (تحمل السرعة) .

وبعد يومين من يتم اداء:

اختبار (2000) متر /موانع (الانجاز) . ثم يتم اعطاء راحة ساعة ونصف لاجراء الاختبار الثاني اختبار هارفارد المعدل (لقياس القدرة الاوكسجينية) .

3-6-2 المنهج التدريبي :-

تم وضع منهج تدريبي يطبق خلال مرحلة الاعداد الخاص يهدف الى تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) لراكضي فعالية (2000 متر/ موانع) للناشئين ، وتم تطبيقه على ارض رملية (الزميزج) على شاطئ نهر دجلة في منطقة الزعفرانية بعد حراثتها بعمق (30 سم) تقريبا مخطط بها مضمار العاب القوى القانوني وكذلك تنظيفها والتأكد من خلوها من اي مادة جارحة ، بعدها تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) اسابيع فترة الاعداد الخاص و بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع في ايام (السبت ، الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، بحيث تكون كل وحدتين تدريبيه لكل صفة ، ليكون المجموع (32) وحدة تدريبية ، اما المجموعة الضابطة فقد طبقة نفس المنهج التدريبي على الاسطح المستوية بوساطة مدربيهم وذلك من اجل ضبط كل المتغيرات ، تم استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة منخفض الحجم الذي يتراوح بين (85 - 95%) لتطوير تحمل السرعة وطريقة التدريب الفترتي مرتفع الحجم منخفض الشدة يتراوح ما بين (70 - 90%) لتطوير تحمل القوة ، وتم الاعتماد على زمن الاداء في تحديد الشدة ، وأستخدم مبدأ التدرج بزيادة الحمل التدريبي ، وسيتم عرض وحدة تدريبية لكل صفة في الملاحق.

3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم تطبق الاختبارات البعدية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بنفس الاسلوب والملعب التي تم تطبيقها في الاختبارات القبلية.

3-6-6 الوسائل الاحصائية :

الوسط الحسابي ، الوسيط ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، اختبار t. test للعينات المتناظرة ، اختبار t. test للعينات المستقلة متساوية العدد ، قانون نسبة التطور.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم في هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحث إليها والعمل على تحليلها ومناقشتها وصولاً إلى استنتاجات البحث لغرض تحقيق أهدافه وإثبات فروضه .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج اختبارات البحث

استخدم الباحث قانون نسبة التطور و (T) للعينات المتناظرة و(T) للعينتين المستقلتين متساوية العدد ، للحصول على النتائج النهائية للأختبارات البدنية ومن ثم عرضها بجدول وتحليلها ومناقشتها .

1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار ركض بالقفز 350 متر لتحمل قوة

للتعرف على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي استعمل الباحث قانون (T) للعينات المتناظرة اذ يوضح لنا الجدول رقم (1) خلاصة العمليات الاحصائية لاختبار ركض بالقفز 350 متر تحمل قوة لمجموعتي البحث .

الجدول (1)

يبين متوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة T المحتسبة لاختبار ركض بالقفز 350متر

أختبار ركض بالقفز 350متر تحمل قوة						اسم الاختبار
مستوى الدلالة	درجة ثقة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	ف هـ	ف	المعالجات الاحصائية
						المجموعة
معنوي	%95	2.77	5.74	1.01	5.8	الضابطة
معنوي			5.51	1.74	9.6	التجريبية
عند درجة حرية ن-1 = 5-1 = 4						

ولغرض اختبار معنوية الفروق في الاوساط الحسابية للاختبار البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، تم استخدام اختبار (T) للعينات الغير المتناظرة متساوية العدد اذ يوضح لنا الجدول رقم (2) خلاصة العمليات الاحصائية لاختبار ركض بالقفز 350متر تحمل قوة لمجموعتي البحث .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبار البعدي لاختبار ركض بالقفز 350 متر

أختبار ركض بالقفز 350متر تحمل قوة						اسم الاختبار
مستوى الدلالة	درجة الثقة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		المعالجات الاحصائية المجاميع
				ع	س	
معنوي	%95	2.306	2.37	3.31	74.8	الضابطة
				3.13	69.4	التجريبية
عند درجة حرية ن ₁ + ن ₂ - 2 = 5 + 5 - 2 = 8						

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار ركض 1600 متر تحمل سرعة

وللتعرف على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي استعمل الباحث قانون (T) للعينات المتناظرة اذ يوضح لنا الجدول رقم (3) خلاصة العمليات الاحصائية لاختبار ركض 1600متر تحمل سرعة لمجموعتي البحث .

الجدول (3)

يبين متوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة T المحتسبة لاختبار ركض 1600 متر

اختبار ركض 1600 متر تحمل سرعة						اسم الاختبار
مستوى الدلالة	درجة ثقة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	ف هـ	ف	الاحصائيات
						المجموعة
معنوي	%95	2.77	4.49	1.69	7.6	الضابطة
معنوي			10.78	1.65	17.8	التجريبية
عند درجة حرية ن-1 = 5-1 = 4						

ولغرض اختبار معنوية الفروق في الأوساط الحسابية للاختبار البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، تم استخدام اختبار (T) للعينات الغير المتناضرة متساوية العدد اذ يوضح لنا الجدول رقم (4) خلاصة العمليات الاحصائية لاختبار ركض 1600 متر تحمل سرعة لمجموعتي البحث .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبار البعدي لاختبار ركض 1600 متر تحمل سرعة

أختبار ركض 1600 متر تحمل سرعة						اسم الاختبار
مستوى الدلالة	درجة الثقة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		المعالجات الاحصائية المجموعة
				ع	س	
معنوي	%95	2.306	2.64	10.97	303.2	الضابطة
				10.32	283.4	التجريبية
عند درجة حرية ن ₁ + ن ₂ - 2 = 5 + 5 - 2 = 8						

4-1-3 عرض وتحليل نتائج أختبار (2000 متر/ موانع) الأنجاز

وللتعرف على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي استعمل الباحث قانون (T) للعينات المتناضرة اذ يوضح لنا الجدول رقم (7) خلاصة العمليات الاحصائية لاختبار (2000 متر/ موانع) الأنجاز لمجموعتي البحث .

الجدول (7)

يبين متوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة T المحتسبة لاختبار الموانع الأنجاز

اختبار ركض (2000 متر/ موانع)						اسم الاختبار
مستوى الدلالة	درجة ثقة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	ف هـ	ف	المعالجات الاحصائية
						المجموعة
معنوي	%95	2.77	5.04	1.15	5.8	الضابطة
معنوي			10.18	2.20	22.4	التجريبية
عند درجة حرية ن-1 = 5-1 = 4						

ولغرض اختبار معنوية الفروق في الاوساط الحسابية للاختبار البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، تم استخدام اختبار (T) للبيانات الغير المتناضرة متساوية العدد اذ يوضح لنا الجدول رقم (8) خلاصة العمليات الاحصائية لاختبار لاختبار (2000متر/ موانع) انجاز لمجموعتي البحث .

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبار البعدي لاختبار (2000 متر/ موانع) (الأنجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية

أختبار (2000متر/موانع) الأنجاز						اسم الاختبار
مستوى الدلالة	درجة الثقة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		المعالجات الاحصائية
				ع	س	المجموعة
معنوي	%95	2.306	3.02	8.86	409.8	الضابطة
				7.79	392	التجريبية
عند درجة حرية ن ₁ + ن ₂ - 2 = 5 + 5 - 2 = 8						

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية لمجموعتي البحث .

وعند الاطلاع على نتائج الاختبارات التي تقيس (تحمل القوة و تحمل السرعة) بالإضافة الى اختبار الأنجاز لفعالية لركض (2000 متر/ موانع) ، يمكن ملاحظة تفوق واضح للمجموعة (التجريبية) التي استخدمت التدريب على الاسطح الرملية مقارنة بالمجموعة الثانية (الضابطة) التي استخدمت نفس المنهج التدريبي لكن على الأسطح المستوية .

ويعزو الباحث هذا التطور الواضح للمجموعة التي تم تدريبها على الأسطح الرملية الى فاعلية هذه الاسطح في الزيادة بتطور تحمل القوة وتحمل السرعة لعضلات الساقين التي تعتبر الأساس الذي يعتمد عليه راكض (2000 متر/ موانع) ، وبالتالي تطوير مستوى الأنجاز لهذه الفعالية بشكل كبير مقارنة بالمجموعة التي تم تدريبها على الأسطح المستوية .

ففي اختبار تحمل القوة (الركض بالقفز لمسافة 350 متر) فقد اظهرت النتائج الى وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التي استخدمت التدريب على الأسطح الرملية ، وهذا يعني ان التدريب على مثل هذه الأسطح الهشه له دور فعال في تطوير صفة تحمل القوة لعضلات الساقين وبشكل كبير، وهذا ما أكده محمد عبد الحسن "ان تدريبات تحمل القوة يتم

بالدرجة الأولى عن طريق تمارين المنافسة او التمارين الخاصة حيث تصعب شروط القوى الخارجية بربطها بتمارين المنافسة كالركض بصعود تل او الركض بمجال صعب اما رمل او ارض طينية" (1) .

اما الاختبار الثاني والذي هو لقياس تحمل السرعة (ركض 1600 متر) فقد اظهر النتائج الى وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التي استخدمت التدريب على الأسطح الرملية ، ومن ذلك يمكننا الاستنتاج الى فاعلية تأثير التدريب على الأسطح الرملية في تطوير صفة تحمل السرعة لعضلات الساقين والتي تعد من الركائز الاساسية لتحقيق الأنجاز لفعالية ركض (2000 متر/موانع) ، وهذا ما حاول الباحث تأكيده من خلال مجريات البحث للعمل على حث المدربين لأستخدام تدريبات تحمل السرعة خلال مرحلة الأعداد الخاص على الأسطح الرملية لما لها من فوائد واهمية لجسم الرياضي بشكل عام وتطوير الأنجاز بشكل خاص ، وهذا ما تم تاكيده " عندما يكون الرمل ناعماً فإن اللاعب يبذل جهداً مضاعفاً لزيادة سرعة القدمين حتى يستمر بسرعة إيقاع الجري العادية ، من ناحية أخرى هنالك خطر أقل من التعرض إلى إصابة بسبب الأسطح الصلبة القوية والتي تجبر القدم على الهبوط الشديد والقوي عليها" (2) .

اما في الاختبار الثالث وهو اختبار هارفارد المعدل الذي استخدم لقياس القدرة الاوكسجينية فقد اشار النتائج الى المعنوية ولصالح المجموعة التي استخدمت التدريب على الاسطح الرملية ، ويعزو الباحث هذا الى الدور الفعال للتدريب على الاسطح الرملية في زيادة عدد الخطوات لراكضي المجموعة التجريبية .

اما اختبار الأنجاز لفعالية ركض (2000 متر/موانع) فقد أشار النتائج الى المعنوية ولصالح المجموعة التي استخدمت التدريب على الأسطح الرملية مقارنة بالمجموعة الثانية التي استخدمت نفس المنهج التدريبي ولكن على الأسطح المستوية .

ومن خلال ماتقدم يمكننا الخروج بخلاصة بحثنا هذا والتي تكمن في توجيه المدربين لأستخدام الأسطح الرملية المتوفرة في بلدنا للعمل عليها في تدريب الناشئين والأشبال لتدريب تحمل القوة وتحمل السرعة لما اظهر من فاعلية في تطوير الأنجاز لفعالية ركض (2000 متر/موانع) ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المقاومة الاحتكاكية الناتجة عن أداء التدريبات المختلفة على الرمل وانغماس الأرجل داخل الرمل يساعد في تقوية العضلات بشكل تدريجي عند تطبيق المنهج التدريبي على الرمل.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. ان المنهج التدريبي له تأثير واضح على تطور المجموعتين .
2. وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدربت على الأسطح الرملية وبين المجموعة التي تدربت على الأسطح المستوية ولصالح المجموعة التي تدربت على الأسطح الرملية في جميع متغيرات البحث.
3. التدريب على الرمال له تأثير ايجابي في تطوير صفتي (تحمل القوة - تحمل السرعة) وأنجاز ركض (2000 متر/موانع) .

(1) محمد عبد الحسن (2010) . مصدر سبق ذكره . ص66 .

(2) <http://www.we4iq.com>

2-5 التوصيات

1. استخدام التدريب على الاسطح الرملية للرياضيين (الأشبال - الناشئين) كونها ذو تأثير ايجابي وصحي بعيد المدى
2. استخدام التدريبات على الرمال لما له من أثر ايجابي في تطوير (تحمل القوة - تحمل السرعة) وأنجاز ركض (2000 متر/موانع) .
3. استخدام التدريب على الأسطح الرملية لتطوير صفات بدنية أخرى من القوة والتحمل والرشاقة والمرونة لرياضي ألعاب القوى وباقي الرياضات عموماً .
4. توجيهه المدربين والجهات المسؤولة بالناية بالرياضة والشباب الى تجنيد اكبر عدد ممكن من مساحات المسطحات الرملية لأستخدامها من قبل الرياضين والمدربين اذ أنها قليلة الكلفة وتغني نوعاً ما عن أستخدام الملاعب في بعض الأيام

المصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1993 .
- أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- الاتحاد الدولي لالعاب القوى . القانون الدولي للمنافسات . ترجمة حيدر فائق و اسيل جليل ، 2011-2013 .
- أياذ عبد رحمن الشمري . اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين الناشئين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد الثاني ، 2009 .
- بيتر تومسون . المدخل للتدريب . الاتحاد الدولي لالعاب القوى ، ديسكارتس للنشر ، 2009 .
- ريسان خريبط مجيد . التدريب الرياضي . جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 .
- سماح نور الدين عيسى موسى . تعديل وتقنين اختبار هارفارد للخطوة لقياس القدرة الأوكسجينية على وفق منصة بأرتفاعات مختلفة بدلالة مؤشر الوزن والنبض وزاوية الركبة على طلاب كلية التربية الرياضية بأعمار (19 - 24) سنة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010 .
- شاكر محمود وعامر فاخر و اسراء فؤاد صالح . اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى مطاولة السرعة وانجاز ركض 1500 متر . بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، الاصدار 6 ، المجلد 5 ، 2006
- صالح شافي العائدي . التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته . دمشق : دار نور ودار العرب للدراسات والنشر والترجمة ، 2011 .
- فائزة عبد الجبار و رجاء عبد الكريم وعماد كاظم احمد . استخدام تمرينات خاصة لتوزيع حمل التدريب الخاص وتأثيره على انجاز ركض 800متر لدى لاعبين من فئة الناشئين . بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، 2009 .
- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . ط1، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي . ط2 ، بغداد : مكتب الفضلي ، 2008 .
- محمد عادل رشدي . أسس التدريب الرياضي . ط2 ، طرابلس : منشورات المنشأة العامة للتوزيع والنشر ، 1982 .

- محمد عبد الحسن . علم التدريب الرياضي 111 . ط 1 ، جامعة بغداد : منشورات المكتبة الرياضية ، 2010 .
- مؤيد عبد الله جاسم وسهاد قاسم سعيد . استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة . مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، الاصدار 2 ، مجلد 2 ، جامعة ميسان ، 2010 .
- وصال صبيح كريم المياحي . تحديد مسافات وفق نظام الطاقة السائد لقياس التحمل الخاص للأركاض القصيرة والمتوسطة وعلاقتها بالإنجاز لناشئة العراق . اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010 .

مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- <http://chatlove.ba7r.org/t2072-topic> .
- <http://www.we4iq.com/vb/showthread.php?t=116069>.

مصادر المكتبة الافتراضية

- Alcaraz P. E.1, Palao J. M.1, Elvira J. L. L.1, Linthorne. Effects of Asand Running Surface on the Kinematics of Sprinting at Maximum Velocity. Centre for Sports Medicine and Human Performance, School of Sport and Education, Brunel University, Uxbridge, Middlesex, UB8 3PH, United Kingdom , 2011 .

(((المنهج التدريبي))))

حاول الباحث عرض مفردات الاسبوع الاول من المنهج التدريبي

الاسابيع	التسلسل	الايام	الشدة	المفردات التدريبية	الراحة بين التكرارات	السيئات	الراحة بين السيئات
	1	السبت	%85	400م × 4	1.5	2	6
	2	الاحد	%65	1- الركض حافي القدمين لمسافة 80م × 10 مع ارتداء قمصلة بوزن 3كغم 2- ركض بالقفز (باوزنك) 40م × 8 مع ارتداء قمصلة بوزن 3كغم	الرجوع مشيا" 2-3 دقيقة الرجوع مشيا 2-3 دقيقة	—	10دقيقة
	3	الثلاثاء	%85	1000م × 3	3.5	2	10دقيقة
الاول	4	الخميس	%70	1-الجري من خط البداية حافي القدمين لاجتياز 8 حواجز × 8 المسافة بين الحواجز قانونية لفعالية ، وارتفاع الحاجز 0.76 2-الوثب العامودي بالقدمين معا" لاجتياز 10 حواجز × 10 ارتفاع الحاجز 0.84	1.5 دقيقة 1 دقيقة	—	10دقيقة

التوافق المهني وعلاقته بالعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل

م.د. علي حسين علي جاسم الجاسم

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

التوافق المهني واحد من المفاهيم النفسية والاجتماعية والتربوية المهمة لدى الهيئات التعليمية والتدريبية وخصوصا مدرسي التربية الرياضية لدوره المهم والفاعل في التقليل من حدوث التأثيرات السلبية النفسية التي تحدثها ظروف العمل المهني نتيجة ضغوط العمل من ممارسة الأنشطة الرياضية والمنافسات ، ويؤثر التوافق المهني في مدى استمرار مدرس التربية الرياضية في الأداء المهني والابتعاد قدر الإمكان عن أتباع سلوكيات غير مرغوب بها، ومن أهم الأهداف التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية للتوافق المهني والعنف المدرسي حسب (مدة الخدمة) لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل فضلا على التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل واستنتج الباحث من أن العينة المذكورة لا تتمتع بالعنف المدرسي فضلا عن تمتعهم بالتوافق المهني ولا توجد علاقة ارتباطية بين العنف المدرسي والتوافق المهني للعينة.

Research Summary

Vocational adjustment and its relationship to violence at generating physical education teachers in the province of Babylon

M . Dr. Ali Hussein Jassem al-Jassem

Compatibility professional is one of the concepts of psychological, social and educational mission with educational bodies and educational and teaching especially teachers of Physical Education for its importance and active role in reducing the incidence of negative effects of psychological caused by working conditions of sporting activities and competitions , and affect vocational adjustment in the range the continuation of a physical education teacher in professional performance and stay away as much as possible to follow the behavior of unwanted , and of the most important goals identified boil differences with statistical significance of the compatibility of vocational and school violence by (length of service) at the school of physical education in the province of Babylon in addition to recognize any relationship relational compatibility between professional and school violence among physical education teachers in the province of Babylon, and the researcher concluded that the sample in question did not enjoy school violence additionally for the enjoyment of professional consensus and there is no correlation between school violence and vocational adjustment of the sample.

1. التعريف بالبحث:

1.1 مقدمة البحث وأهميته:

تمثل ظاهرة التوافق المهني إحدى الظواهر النفسية المهمة في الجانب الرياضي لمدرسي التربية الرياضية لدوره المهم والفاعل في التقليل من حدوث التأثيرات السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي والمنافسات الجماعية والفردية في النشاطات والفعاليات الرياضية المدرسية الصفية واللاصفية ومدى تأثيرها على مدرسي التربية الرياضية والطلبة على حد سواء ، كل هذا يتطلب من مدرس التربية الرياضية باعتباره القائد الميداني والتربوي أن يكون لديه توافق في العمل المهني بصورة جيدة وطبيعية من أجل مواجهة هذه الانفعالات والتي قد تؤدي حتماً إلى استخدام سلوكيات وأفعال غير مرغوب بها وإقصد به سلوك العنف لأنه يتعامل مع الجميع في المدرسة بصورة عامة والطلبة على وجه التحديد من خلال النشاطات الرياضية والتي تكون مصحوبة دائماً بالانفعالات والاستثارة العصبية ومما يؤدي إلى حالة من التقلب الانفعالي المستمر ومن هنا يكتسب البحث أهميته في كشف الأسباب التي تجعل بعضاً من مدرسي التربية الرياضية يتبعون مثل هذا النوع من السلوك والذي له أسبابه النفسية والاجتماعية ومنها عدم الانسجام في العمل الناتج عن عدم الرغبة في الاختصاص أو المهنة أو عدم الإلمام بالمادة الدراسية فضلاً عن التسرع في اتخاذ المهنة التي يرغب بها من شأنها إن تنعكس على سلوكه العام وتعامله مع أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة .

1-2 مشكلة البحث :

أدرك الباحث بان العنف المدرسي يمثل إحدى المشكلات التي تعاني منها المؤسسات التربوية على اختلافها مما يشير إلى وجود مشكلة متنامية لها مردوها وأثارها السلبية على المجتمع إذ أصبح العنف المدرسي مثيراً للجدل بين المربين وملاحظة الباحث هو إن العنف ليس ظاهرة سلوكية محصورة بين شريحة الطلبة بشكل خاص بل إن الكثير من المدرسين عموماً ومدرسو التربية الرياضية خصوصاً يمارسون هذا السلوك اللاتربوي والذي يشجع الطلبة أنفسهم على الاستمرار في ممارسة هذا السلوك ، والذي قد تقف وراءه أسباباً ومتغيرات عديدة لذا يحاول البحث أن يسلط الضوء على بعض تلك المتغيرات ومنها عدم التوافق في المهنة وعدم قناعتهم بالدور الذي تمثله مهنة التدريس مما يسبب تردداً مهنيًا في الأداء من هنا تبرز مشكلة البحث من أن هناك ضعفاً في التوافق النفسي كما يعتقد الباحث لدى بعض مدرسي التربية الرياضية مما دعا الباحث لدراسة هذه الظاهرة دراسة علمية ، كونها ظاهرة تحدث لجميع العاملين في الميادين الرياضية والتربوية وتؤدي إلى تراجع مستوياتهم وإنجازاتهم ومن هنا جاز للباحث أن يتساءل ما واقع التوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية ؟ وما طبيعة العلاقة التي تربط العنف المدرسي بالتوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

1. بناء مقاييس التوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل الثانوية .
2. التعرف على واقع التوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل الثانوية
3. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية للتوافق المهني والعنف المدرسي حسب (مدة الخدمة) لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل الثانوية .

4. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل الثانوية .

1-4 فروض البحث:

يفترض الباحث ما يأتي :-

وجود فروق معنوية للتوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل الثانوية .

1. حسب متغيرات (مدة الخدمة) .

2. لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق المهني والعنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل الثانوية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : أشتمل على مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية في المديرية العامة لمحافظة بابل للعام الدراسي 2013/2014 .

1-5-2 المجال الزمني : من 2013/10/15 ولغاية 2014/2/25 .

1-5-3 المجال المكاني : مدارس الثانوية في قطاعات المديرية العامة لتربية محافظة بابل وهي :

1. مدارس الثانوية في قطاع مركز المحافظة (الحلة).

2. مدارس الثانوية في قطاع المسيب.

3. مدارس الثانوية في قطاع المحاويل.

4. مدارس الثانوية في قطاع الهاشمية .

1-6 المصطلحات المستعملة:

1-6-1 التوافق المهني (vocational agreement) :

وعرفت المهنة " بأنها العمل الذي يتطلب مهارة محترفة أو تدريب مؤهل"⁽¹⁾.

وعرف الباحث التوافق المهني (professional agreement) :

بأنه مجموعة متصلة من الحلقات المهنية الخاصة بمدرس التربية الرياضية والتي تتيح له الانسجام التام مع البيئة المحيطة به لتحقيق إمكانياته ونشاطاته الفنية والتعليمية المختلفة لكي يكون أكثر اتزاناً وقدرة في الأداء والعمل المهني.

(1) Moore, T. A question of vocation.. New York, N.Y. 1994,p5

1-6-2 (العنف المدرسي School Violence) :

عرفه أبو عليا بأنه "جملة الممارسات (الايذائية) البدنية أو النفسية التي تقع على الطلبة من قبل معلمهم أو من بعضهم في المدرسة"⁽¹⁾.

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 التوافق المهني (vocational agreement) :

لقد شعر الباحث بوجود مشكله اساساً في فشل بعض الأفراد في اختيار مهنة التدريس في التربية الرياضية على وجه التحديد وأهميتها في بداية العمل كخطوة مهمة تؤثر في مسار حياتهم فقد لا تلبي طموحهم في اختيار المهنة لسد حاجاتهم مثلاً وقيمهم وميولهم وكذلك فهي قد تؤثر في نوعية حياتهم أيضاً لأنه غير قادر على ممارسة عمله خوفاً من الالتزام والأداء بفاعلية أكبر، وبعض الأفراد قد يكونون غير قادرين على اتخاذ القرارات العملية فيما يتعلق بالمهنة التدريسية التي لا يرغبون بمتابعتها وهي من أهم القرارات التي يستخدمها الشخص في حياته، فعدم القدرة على اتخاذ قرار مناسب يمكن أن يؤدي إلى معاناتهم وعدم انسجامهم في العمل المهني وخاصة في المجال التربوي وأن نجاح العملية التربوية التعليمية يعتمد على العاملين فيها وبخاصة المدرسين لأنهم يشكلون عنصراً رئيساً في العملية التربوية التعليمية ، لذلك بذل القائمون على هذه العملية جهوداً متواصلة لتطوير وسائل وأساليب أعداد المدرسين علمياً ومهنياً وثقافياً ويكتسب مفهوم الأداء أهمية كبيرة بالنسبة إلى جميع المنظمات إذ يحتوي على عناصر ومهارات معينة ويشتمل على مستوى الجهد في العمل ونوعية انجاز العمل وفهم أهداف المنظمة التي يعمل فيها الموظف وعليه فإن الأداء الفعلي لعمل العاملين يتحدد بمقدار الجهد المبذول كما انه يتأثر بقابليتهم المعرفية والمهارية والإدراكية وطبيعة إدراك الأهداف والأنشطة المطلوبة، ويعتقد الباحث إن من أسباب التوافق المهني أيضاً هي المواءمة بين الفرد ومهنته ويمكن تلخيصها بما يأتي :

1. الاستعداد : هي القدرة الكامنة لدى العامل المهني للوصول إلى مستوى عال من المهارة في حقل معين
2. القدرات : هي قدرة الأعمال العقلية أو الحركية سواء المكتسبة والفطرية لكونها مهارات أساسية بدنية وعقلية التي يحتاجها الفرد للعمل في المهنة
3. الميل والاتجاه : هي الشعور نحو شئ ما ، لا يدفعه إلى الاهتمام والانتباه بصورة مستمرة الى العمل الذي ينتمي إليه.
4. القيم : توافق مبادئ الفرد مع قيم الفرد التي يؤمن بها ، كما أن تكيفه مع العمل يتحقق بين المهنة والقيم لدى الفرد

2-1-1 مفهوم العنف المدرسي :

إن البيئة المدرسية ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية فحسب ، وإنما هي مجتمع صغير يتفاعل فيه الأعضاء يؤثر بعضهم في البعض الآخر ، وتعد المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية المسؤولة عن تنشئة الطفل بعد الأسرة ، والمرحلة الدراسية أهمية خاصة كونها تشكل الدعامة الأساسية التي يبنى عليها مستقبل الفرد من خلال إمكانية التنبؤ بخصائص شخصيته اعتمادا على الخبرات المبكرة في حياته ، لان هذه المرحلة تمثل الحجر الأساس في بنية شخصية الفرد واستقراره الانفعالي وعلاقته الاجتماعية التي تتأثر بالبيئة ونمط التربية التي ينشأ عليها الأفراد حيث يكون توجيه الطلبة إلى أنماط

(1) محمد مصطفى أبو عليا : اثر العنف المدرسي في درجة شعور الطلبة بالقلق وتكيفهم المدرسي، مجلة دراسات العلوم التربوية، ع1، 28م، الأردن، 2001، ص107.

السلوك الطيبة التي تتمثل فيها الأخلاق الحسنة قائما على احترام شخصية الطالب وفهم خصائصها والإلمام بالظروف والأحوال المؤثرة فيها داخل المدرسة وخارجها ، بحيث تمكنهم من التفاعل الصحيح مع بيئتهم وتساعدهم على التوافق النفسي والاجتماعي لأنها تقدم برامج وموضوعات مدروسة ومعد لها مسبقا لتحقيق أهدافها التربوية والإنسانية ، ويرى الباحث وإن للعنف المدرسي سبيل آخر وهو غياب التربية عن كثير من المدارس وانعدام الصلة بين المؤسسة التربوية وأولياء الأمور فقد يتولد العنف فجأة كما يحدث بين الطلبة أو بين الطلبة ومدرسيهم أثناء اليوم الدراسي ، وكذلك التشبع بتقاليد سائدة في الوسط المحيط تجعل العنف أسلوب شجاعة يجذب الشباب ويجعلهم يسرون ويحملون السكاكين أو الأدوات الحادة، فعلى كآباء ومعلمين ومدرسين وأولياء أمور أن نقوم بعملية التربية الصحيحة ولزاما علينا إذا أردنا بناء شخصيات أبنائنا أن نفكر في وسائل البناء الجيدة ونسال أنفسنا ما هي العوامل التي تساعد أو تعوق عملية النمو والبناء ، وعليه يحتاج المربون في المجتمع التحلي بالصفات الضرورية التي هي من لوازم التربية ومنها الثقة بالنفس والابتعاد عن العنف بإشكاله في المجتمع وعدم الإكثار من عملية النقد والتوبيخ وعدم سرعة الغضب داخل المدرسة وإن لا يستسلموا في بداية الطريق إذا واجهوا فشلا أو تمردا من الطلبة "فإن الطريق طويل وبناء الإنسان أصعب من بناء الأهرامات كما قيل"⁽¹⁾،

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والمقارنة

نظرا لملامته وطبيعة الدراسة الحالية .

3-2 مجتمع وعينة البحث والتطبيق : بلغ العدد الإجمالي لمدرسي التربية الرياضية (497) مثلت المجتمع الكلي موزعة على أربعة قطاعات في محافظة بابل، إذ تم تحديد عينة البناء من (99) مدرسا يشكلون ما بنسبته (20%) من مجتمع البحث وعينة التطبيق من (124) مدرسا يشكلون ما بنسبته (25%) من مجتمع البحث ينظر الجدول (1) و(2) الذي يبين أعداد مجتمع وعينة البناء والتطبيق وسنوات الخدمة .

الجدول (1)

يبين أعداد أفراد مجتمع البحث والنسب المئوية لكل قطاع

عدد مدرسي التربية الرياضية						القطاع	ت
النسب	عينة	النسب	عينة	النسب	مجتمع		
المئوية	التطبيق	المئوية	البناء	المئوية	البحث		
39.51	49	39.39	39	39.23	195	حلة	1
17.74	22	18.18	18	17.90	89	مسيب	2
26.61	33	26.26	26	26.76	133	محا ويل	3
16.12	20	16.16	16	16.09	80	هاشمية	4
%100	124	100	99	%100	497	المجموع	

(1) سعد الدين البناء : أضواء في طريق التربية ، مجلة العائلة المسلمة الشهرية ، 1ع، كربلاء المقدسة ، قسم الأعلام العتبة الحسينية المباركة ، 2010، ص6.

الجدول (2)

يبين عدد سنوات الخدمة لعينة التطبيق

عدد مدرسي التربية الرياضية				سنوات الخدمة	مجتمع البحث
النسبة المئوية	عينة التطبيق	النسبة المئوية	العدد الكلي للمدرسين		
37.09	46	37.22	185	5 - 1	497
32.26	40	32.59	162	11 - 6	
30.64	38	30.18	150	12- فما فوق	
%100	124	%100	497	المجموع	

3-4 إجراءات بناء مقياس التوافق المهني: في ضوء التعريف النظري للتوافق المهني وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة (المذكورة لاحقاً) حدد الباحث خمسة مجالات (مكونات) للمقياس ، المجالات (مجال التوافق الشخصي والانفعالي، مجال التوافق الصحي والجسمي، مجال التوافق الأسري ، مجال التوافق الاجتماعي، مجال التوافق الفني والتعليمي) ومن اجل التعرف على مدى صلاحية تلك المكونات لقياس هذه السمة لجأ الباحث إلى عرض هذه المكونات على المختصين في علم النفس التربوي والرياضي في استبيان (ملحق 1) وطبق القانون الآتي (1):

$$\text{القيمة القصوى للاتفاق} = \text{عدد الخبراء} \times \text{مدى الأهمية} = 5 \times 10 = 50$$

$$\text{نصف القيمة القصوى للاتفاق} = \frac{50}{2} = 25$$

$$\text{نصف مدى الأهمية} = \frac{5}{2} = 2.5$$

$$\text{قيمة الأهمية} = 27.5 = 2.5 + 25$$

$$\text{قيمة الأهمية النسبية} = \frac{27.5}{50} \times 100 = 55\%$$

وبعد أن تم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها من خلال ما سبق ذكره تم قبول كافة المكونات (المجالات) والتي حصلت على (55) فأكثر من الأهمية النسبية من خلال اخذ آراء (10) خبيراً ومختصاً والجدول (3) يبين ذلك.

(1) راند عبد الأمير عباس المشهداني : نسبة مساهمة القياسات الجسميه والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2006، ص65.

جدول (3)

درجة الأهمية والأهمية النسبية لمكونات مقياس التوافق المهني باتفاق آراء الخبراء والمختصين

ت	المكونات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	التوافق الشخصي والانفعالي	27.5	55	√	
2	التوافق الصحي والجسمي	27.5	55	√	
3	التوافق الأسري	27.5	55	√	
4	التوافق الاجتماعي	27.5	55	√	
5	الفني والتعليمي	27.5	55	√	

ولغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس مفهوم التوافق المهني على وفق ما يعكسه التعريف قام الباحث بمراجعة شاملة للمقاييس السابقة ذات العلاقة فضلا عن الاستبيان الاستطلاعي.

1. مقياس النجاح المهني لـ(عباس شمران شهد)⁽¹⁾.

2. مقياس التوافق النفسي لـ(عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي)⁽²⁾.

وحدد الباحث الاستبيان الاستطلاعي لمقياس التوافق المهني في المدة 2013/10/15 ولغاية 2013/10/25. حيث اعتمد الباحث أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس وهو أشبه بأسلوب الاختيار من المتعدد (multiple choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث.

3-4-1 صياغة فقرات المقياس : تمت صياغة (71) فقرة موزعة على (5) مجالات (ملحق 2) وتمثل كل فقرة موقفا داخل وخارج المدرسة على شكل عبارات ايجابية وسلبية ويتضمن كل موقف ثلاثة بدائل للإجابة وأعطيت لها الدرجات من (1 - 3) وحسب ما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين عدد الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس التوافق المهني بصورته الأولية

ت	المجال	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات الكلي
1	التوافق الشخصي والانفعالي	8	6	14
2	التوافق الصحي والجسمي	10	8	18
3	التوافق الأسري	8	9	17
4	التوافق الاجتماعي	6	5	11
5	الفني والتعليمي	5	6	11
	المجموع	37	34	71

(1) عباس شمران شهد : النجاح المهني وعلاقته بالجنس والعمر والتأهيل والرضا الوظيفي للمرشدين التربويين، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد، 2006، ص9

(2) عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي : بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى ، 2006، ص7

(*) المدة التي تم تطبيق الاستبيان الاستطلاعي للتوافق المهني ومقياس العنف المدرسي بنفس الفترة أعلاه.

وقد أسفرت ملاحظات السادة الخبراء والمختصين والمناقشات الفردية التي جرت معهم عما يأتي :

1. حذف بعض الفقرات التي لم تحصل على تأييد اغلب السادة الخبراء لعدد الموافقين (11) من أصل (14) إذا وضعت هذه النسبة طبقاً لنتائج اختبار (مربع كاي) ، عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) ، حيث حذفت الفقرات (2،5.6.9.11.14) من مجال المكون الشخصي والفقرات (19.22.23.24.28.29.30.32) من مجال التوافق الصحي والجسمي والفقرات (34.36.39.40.44.47) من مجال التوافق الأسري ، والفقرات (51.52.56.59) من مجال التوافق الاجتماعي والفقرات (64.66.67.69) من مجال التوافق الفني والتعليمي، واتضح أن (43) فقرة حازت تأييد أكثر الخبراء موزعة على خمسة مجالات ، فأصبحت (8) فقرة من مجال التوافق الشخصي و(10) فقرة من مجال التوافق الصحي والجسمي و(11) فقرة من التوافق الأسري و(7) فقرة من مجال التوافق الاجتماعي و(7) فقرة من مجال الفني والتعليمي والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

آراء الخبراء والمختصين في فقرات مقياس العنف المدرسي ومربع كاي للموافقين وغير الموافقين

الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	قيمة كاي	دالتها الإحصائية
1.3.4.7.8.10.12.13.31.33.35 37.38.41.42.43.45.46	18	14	صفر	14	معنوية
48.49.50.53.54.55.57.58.60 61.62.63.65.68	14	13	1	10.28	معنوية
.15.16.17.18.20.21.25.26.27.70.71	11	12	2	7.14	معنوية
19.22.23.24.28.29.30.32	8	10	4	2.57	غير معنوية
34.36.39.40.44.47	6	8	6	0.28	غير معنوية
51.52.56.59	4	7	7	صفر	غير معنوية
.2،5.6.9.11.14.64.66.67.69	10	6	8	0.28	غير معنوية

قيمة كاي الجدولية = 3.84 درجة حرية = 1 مستوى دلالة = 0.05

3-4-1-1 التجربة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للمدرسين والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس تم تطبيق على عينة استطلاعية مؤلفة من (5) مدرسا للتربية الرياضية اختيروا بالطريقة العشوائية من المدة 2013/10/27 ولغاية 2013/11/5* ، وقد اتضح من إن تعليمات المقياس وعباراته واضحة ، وإن

(*) المدة التي تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لمقياس التوافق المهني والعنف المدرسي.

الوقت الذي استغرقته الإجابة على مقياس التوافق المهني تراوح بين (14-17) دقيقة بمتوسط (15) دقيقة وبذلك أصبح مقياس التوافق المهني جاهز.

3-4-1-1 التجربة الأساسية:

تمت التجربة الأساسية من خلال تطبيق مقياس التوافق المهني على عينة البناء في المدة 2013/11/7 ولغاية 2013/12/10 بهدف إجراء تحليل إحصائي لفقراتها وذلك من أجل اختيار الفقرات الصالحة واستبعاد غير الصالحة استنادا إلى قدرتها التمييزية ، ولكون عينة البناء تكونت من (99) مدرسا ظهر بان هناك خمسة استمارات لم يكمل المستجيب الإجابة عنها فقد تم إهمالها فأصبحت (94) استمارة صالحة وتراوحت درجات المدرسين ما بين (75-115) درجة ، وبوسط حسابي (97) وانحراف معياري (8.297) .

3-4-1-2 التحليل الإحصائي للفقرات:

اتبع الباحث أسلوب المجموعتان الطرفيتان في تحليل فقرات المقياس يقصد بالقدرة التمييزية مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة⁽¹⁾ من خلال عينة التحليل الإحصائي البالغة (94) مدرسا للتربية الرياضية . فقد رتب الدرجات الكلية التي حصلت عليها عينة البناء بعد تصحيح المقياس تصاعديا ، ثم اختيرت نسبة (27 %) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا للمجموعتين الطرفيتين واستبعاد نسبة (46 %) الوسطى ، وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (25) مدرسا تراوح مدى الدرجات للمجموعة العليا بين (109-119) درجة ، في حين تراوح مدى الدرجات للمجموع الدنيا بين (79-94) درجة ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس التوافق المهني البالغة (43) فقرة استخدم الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، والجدول (6) يبين ذلك

الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية

والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-		
1	0.770	2.371	0.531	2.800	2.710	معنوية
2	0.785	2.142	0.648	2.171	0.166	غير معنوية
3	0.814	1.571	0.970	2.000	2.001	معنوية
4	0.663	2.028	0.481	2.657	4.535	معنوية
5	0.872	2.057	0.338	2.942	5.600	معنوية
6	0.746	1.828	0.610	2.742	5.606	معنوية
7	0.725	2.057	0.452	2.828	5.338	معنوية
8	0.764	1.942	0.621	2.714	4.630	معنوية
9	0.770	2.371	0.531	2.800	2.710	معنوية
10	0.833	2.200	0.403	2.885	4.382	معنوية

(1) ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبدا لله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999، ص140.

معنوية	3.296	0.531	2.800	0.816	2.257	11
معنوية	4.011	0.452	2.828	0.857	2.171	12
معنوية	2.921	0.382	2.828	0.843	2.371	13
معنوية	3.655	0.403	2.885	0.832	2.314	14
معنوية	4.231	0.429	2.857	0.857	2.171	15
معنوية	5.053	0.284	2.914	0.821	2.171	16
معنوية	3.942	0.972	2.228	0.774	1.400	17
معنوية	2.893	0.490	2.771	0.796	2.314	18
غير معنوية	1.514	0.593	2.628	0.807	2.371	19
غير معنوية	0.157	0.700	2.457	0.814	2.428	20
غير معنوية	1.290	0.694	2.400	0.785	2.171	21
معنوية	2.320	0.879	2.142	0.872	1.657	22
معنوية	2.262	0.429	2.857	0.700	2.542	23
معنوية	4.373	0.452	2.826	0.809	2.142	24
معنوية	5.600	0.338	2.942	0.872	2.057	25
معنوية	5.606	0.610	2.742	0.746	1.828	26
معنوية	5.338	0.452	2.828	0.725	2.057	27
معنوية	4.630	0.621	2.714	0.764	1.942	28
معنوية	8.171	0.169	2.714	0.725	1.942	29
معنوية	5.262	0.284	2.914	0.785	2.171	30
معنوية	8.213	0.169	2.971	0.742	1.914	31
غير معنوية	1.166	0.004	2.142	0.832	1.885	32
معنوية	6.332	0.000	3.000	0.667	2.285	33
معنوية	6.227	0.169	2.971	0.657	2.257	34
معنوية	5.247	0.338	2.942	0.731	2.228	35
معنوية	5.864	0.169	2.971	0.700	2.257	36
معنوية	4.905	0.429	2.857	0.7065	2.171	37
معنوية	7.327	0.355	2.857	0.594	2.000	38
معنوية	2.185	0.4727	2.800	0.612	2.514	39
معنوية	6.227	0.169	2.971	0.657	2.257	40
معنوية	5.600	0.338	2.942	0.872	2.057	41
معنوية	5.606	0.610	2.742	0.746	1.828	42
معنوية	5.338	0.452	2.828	0.725	2.057	43

قيمة (t) الجدولية = 2.021 درجة الحرية = (48) مستوى الدلالة = 0.05

من ملاحظة الجدول (6) يتبين لنا أن القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (0.157- 8.213) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (2.021) تم رفض (5) فقرة وهي (2.19.20.21.32) كانت غير مميزة لكون قيمتها المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية .

3-4-1-1-3 الثبات : استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين هما الفقرات الفردية والزوجية وللتحقق من تجانس النصفين ، استخرجت النسبة الفائية وكانت قيمتها المحسوبة (1.12) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (93-93) البالغة (1.36) تبين غير دالة معنويًا وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين ، ثم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الفردية والزوجية وكان مقداره (0.798) واستخدم الباحث الحقيقية للعلوم الاجتماعية (spss) لتلك الإجراءات ، ولتأكد من ثبات كامل الاختبار تم استخدام (معامل سبيرمان براون) لإيجاد معامل الثبات وكانت القيمة (0.887) وهو مؤشر ثبات جيد .

3-4-2 إجراءات بناء مقياس العنف المدرسي:

في ضوء التعريف النظري العنف المدرسي وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة (المذكورة لاحقاً) حدد الباحث ثلاثة مجالات (مكونات) للمقياس ، المجالات (اللفظي ، النفسي ، الجسدي) وتم إقرارها من قبل السادة الخبراء والمختصين (ملحق 1) الذي عرض عليهم المقياس.

3-4-2-1 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:

تم الاعتماد على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس ، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من المتعدد (multiple choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث ، ، ومن خلال تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الاستبانة وفي ضوء التعريف النظري والاستعانة بالدراسات والمقاييس ذات العلاقة لمقياس العنف المدرسي ومكوناته ، تمت صياغة (60) فقرة (إيجابية وسلبية) موزعة على (3) مجالات ، وتمثل كل فقرة موقفاً من المواقف التي يواجهها مدرس التربية الرياضية في داخل وخارج المدرسة على شكل عبارات إيجابية وسلبية ويتضمن كل موقف ثلاثة بدائل للإجابة وأعطيت لها الدرجات من (1 - 3) والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7)

يبين عدد الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس العنف المدرسي بصورته الأولية

ت	المجال	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات الكلي
1	العنف النفسي	13	8	21
2	العنف اللفظي	11	8	19
3	العنف الجسدي	13	7	20
	المجموع	39	21	60

3-4-2-1-1 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

بعد أن انتهى الباحث من صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية (ملحق 3) تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في علم النفس التربوي الرياضي وطرائق التدريس (ملحق 1) لبيان صلاحيتها وتحديد الفقرات الايجابية والسلبية .

1. حذف بعض الفقرات التي لم تحصل على تأييد اغلب السادة الخبراء والمختصين وذلك إن عدد الموافقين (11) من أصل (14) إذا وضعت هذه النسبة طبقا لنتائج اختبار(مربع كاي) ، عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) ، حيث حذفت الفقرات (4.6.7.9.14.17.19) من مجال العنف اللفظي والفقرات (24.25.29.30.31.32.33.38) من مجال العنف النفسي والفقرات (43.44.46.48.50.51.52.54.56.58) من مجال العنف الجسدي .

2 . تعديل صياغة الفقرة (21,16) من مجال العنف اللفظي، واتضح من عملية التحكيم إن (35) فقرة حازت تأييد أكثر الخبراء على صلاحية فقرات المقياس موزعة على ثلاثة مجالات ، فأصبحت (14) فقرة من مجال العنف اللفظي و(10) فقرة من مجال العنف النفسي و(11) فقرة من مجال العنف الجسدي والجدول (8) يبين ذلك .

الجدول (8)

أراء الخبراء والمختصين في فقرات مقياس العنف المدرسي ومربع كاي للموافقين وغير الموافقين

الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	قيمة كاي	دلالتها الإحصائية
1.2.3.5.8.10.11.12.13.15.16 18.20.21	14	14	صفر	14	معنوية
40.41.42.45.47.49.53.55.57.9.60	11	13	1	10.28	معنوية
22.23.26.27.28.34.35.36.37.39	10	12	2	7.14	معنوية
4.6.7.9.14.17.19	7	10	4	2.57	غير معنوية
24.25.29.30.31.32.33.38	8	8	6	0.28	غير معنوية
.43.44.46.48.50	5	7	7	صفر	غير معنوية
51.52.54.56.58	5	6	8	0.28	غير معنوية

قيمة كاي الجدولية = 3.84 درجة حرية = 1 مستوى دلالة = 0.05

3-4-2-1-3 التجربة الأساسية:

طبق الباحث مقياسه على عينة البناء البالغ عددها (99) مدرس للتربية الرياضية في المدة 2013/11/7 ولغاية 2013/12/10 ، وأكد الباحث على ضرورة قراءة تعليمات والفقرات بدقة والإجابة عن جميع الفقرات بصدق وظهر بان هناك خمسة استمارات لم يكمل المستجيب الإجابة عنها فقد تم إهمالها فأصبحت (94) استمارة صالحة لإغراض التحليل .

3-4-2-1-4 تصحيح المقياس :

حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات عن فقرات المقياس والبالغة (35) فقرة والذي أعطي للإجابة فيها عن الفقرات الايجابية (دائما) ثلاثة درجات ، بينما للإجابة (أحيانا) درجتين وللإجابة (أبدا) درجة واحدة فقط ، والعكس الصحيح للفقرات السلبية ، وبهذا فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها

(105) وأدنى درجة تحصل على (35) وقد تراوح مدى الدرجات الكلية للمدرسين بين (55-99) ، بمتوسط حسابي (80.839) وانحراف معياري (10.847).

3-4-2-1-5 تحليل فقرات المقياس:

اتبع الباحث أسلوب المجموعتان الطرفيتان في تحليل فقرات مقياس العنف المدرسي ، وقد قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام هذا الأسلوب من خلال عينة التحليل الإحصائي البالغة (94) مدرسا للتربية الرياضية ، والجدول (9) يبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية

المحسوبة في حساب القوة التمييزية لمقياس العنف المدرسي

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-		
1	2.200	0.900	2.742	0.443	3.198	معنوية
2	2.257	0.780	2.885	0.322	4.405	معنوية
3	2.342	0.872	2.826	0.452	2.923	معنوية
4	1.685	0.758	2.200	0.933	2.531	معنوية
5	2.028	0.785	2.657	0.539	3.930	معنوية
6	2.028	0.857	2.600	0.650	3.142	معنوية
7	2.200	0.933	2.857	0.429	3.784	معنوية
8	2.000	0.840	2.542	0.700	2.936	معنوية
9	2.257	0.780	2.885	0.322	4.405	معنوية
10	1.914	0.886	2.371	0.843	2.210	معنوية
11	2.257	0.780	2.885	0.322	4.405	معنوية
12	2.057	0.838	2.771	0.490	4.352	معنوية
13	2.028	0.821	2.914	0.284	6.025	معنوية
14	2.142	0.809	2.857	0.355	4.780	معنوية
15	2.000	0.840	2.914	0.373	5.883	معنوية
16	1.971	0.821	2.828	0.452	5.404	معنوية
17	2.171	0.857	2.828	0.452	4.011	معنوية
18	2.114	0.832	2.914	0.284	5.383	معنوية
19	2.200	0.867	2.885	0.322	4.382	معنوية
20	1.371	0.456	1.942	0.937	2.970	معنوية
21	2.171	0.857	2.800	0.405	3.922	معنوية

معنوية	5.442	0.645	2.628	0.796	1.685	22
معنوية	10.102	0.355	2.857	0.701	1.514	23
معنوية	5.950	0.472	2.800	0.809	1.857	24
معنوية	8.552	0.322	2.885	0.807	1.628	25
معنوية	8.009	0.322	2.885	0.780	1.742	26
معنوية	6.424	0.505	2.742	0.832	1.685	27
معنوية	7.021	0.355	2.857	843	1.771	28
معنوية	3.263	0.939	2.000	0.645	1.371	29
معنوية	7.000	0.452	2.828	0.770	1.771	30
معنوية	7.528	0.355	2.857	0.825	1.714	31
معنوية	6.671	0.429	2.857	0.833	1.800	32
معنوية	5.169	0.472	2.800	0.821	1.971	33
معنوية	3.067	0.698	2.571	0.923	1.971	34
معنوية	7.000	0.452	2.828	0.770	1.771	35

قيمة (t) الجدولية = 2.021 درجة الحرية = (48) مستوى الدلالة = 0.05

من ملاحظة الجدول (12) يبين لنا أن القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (2.210-10.102) وان جميع فقرات المقياس معنوية لكون قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.021) عند درجة حرية (48) ، ومستوى دلالة (0.05)

3-2-4-2 ثبات المقياس : قسمت فقرات المقياس إلى نصفين ، وقد تم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما ، فقد بلغت قيمتها المحسوبة (1.08) درجة وعند مقارنتها بقيمة (ف) الجدولية عند درجتي حرية (93-93) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (1.39)، تبين عدم دلالتها الإحصائية وبذلك تكون قد تحققتا من تجانس درجات نصفي درجات المقياس ، وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام طريقة بيرسون بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إذ بلغ معامل الارتباط (0.853) ، وحيث أن معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة سيبرمان - براون، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0.920) درجة وهو مؤشر ثبات عال للاختبار.

3-4-3 عينة التطبيق* : بعد أن تم بناء مقياس التوافق المهني ومقياس العنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق (124) مدرسا خلال المدة (2013/12/15 ولغاية 2014/1/25) ، وقد حرص الباحث عند تطبيق المقاييس على التأكيد بضرورة قراءة تعليمات كل مقياس قراءة فاحصة ودقيقة لأجل الاطمئنان إلى النتائج ، وتجدر الإشارة إلى أن الوقت الذي استغرق على الإجابة لمقياس العنف المدرسي ب(13) دقيقة ، ومقياس التوافق المهني كانت الإجابة ب(12) دقيقة تم إهمال (2) استمارة لم يكمل المفحوص الاستجابة عليها ، فقد أصبحت (122) استمارة للمدرسين ، علما أن مقياس العنف المدرسي تكون من (35) فقرة موزعة على (3) مجالات ، ومقياس التوافق المهني تكون

(*) تم توزيع استمارات عينة التطبيق (التوافق المهني ومقياس العنف المدرسي) بنفس الطريقة التي تم توزيعها على عينة البناء.

من (38) فقرة موزعة على (5) مجالات ، والجدول (10) عدد الفقرات موزعة الايجابية والسلبية موزعة على عدد المجالات لكل مقياس 0

الجدول (10) يبين عدد المجالات و الفقرات الايجابية والسلبية لكل مقياس بصورته النهائية

ت	المقياس	عدد المجالات	عدد الفقرات الايجابية	عدد الفقرات السلبية	المجموع
1	التوافق المهني	5	23	15	38
2	العنف المدرسي	3	21	14	35

3-4-4 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستثناء الأتي :-

1. اختبار شيفيه⁽¹⁾

$$(ت ل - ت ق)^2$$

2. اختبار (كا²) = مج —⁽¹⁾
ت

$$2. اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط ت ر = \frac{r}{\frac{r^2}{2 - n}} \dots \dots \dots (2)$$

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج : يتضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الأهداف الموضوعية نتيجة تطبيقه لأدوات البحث المتمثلة بمقياس العنف المدرسي والتوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية :

4-1 واقع العنف المدرسي والتوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية لمحافظة بابل: ولتحقيق الهدف الثاني في التعرف على واقع العنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل تبين بعد تحليل البيانات ان المتوسط الحسابي قد بلغ (61.638) وبانحراف معياري (8.475) وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي^{*} البالغ (70) درجة تبين ان هناك فروقا ظاهرة لذا تم اختبارها بالاختبار التائي (t-test)⁽³⁾، وظهر أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (10.637) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (121) البالغة (1.96) وهذا يعني ان الفرق دال إحصائيا والجدول (11) يبين ذلك.

(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001، ص297.
(2) احمد سلمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، عمان ، دار الفكر ، 1988 ، ص284.
(3) احمد سلمان عودة و خليل يوسف الخليلي : نفس المصدر السابق ، 1988 ، ص310 .
(*) يقصد بالمتوسط الفرضي للمقياس استخراج متوسط درجة كل موقف من مواقف المقياس من خلال جمع درجات البدائل الثلاثة وقسمتها على عددها ، ثم ضرب النتائج في عدد المواقف ، وبما ان درجات البدائل هي (1، 2، 3) ومجموعا (6) وعددها (3) فمتوسطها (2) ثم ضربها في عدد المواقف لمقياس الإسناد الاجتماعي البالغ (35) يصبح المتوسط الفرضي يساوي (70) وهكذا لمقياس التوافق المهني .
(3) عبد الجبار توفيق وزكريا اثناسيوس : الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، بيروت ، مطبعة دار العمال ، 1977 ، ص254.

الجدول (11)

يبين المتوسط الحسابي والفرضي والقيمة التائية المحسوبة لعينة مدرسي التربية الرياضية لمقياس العنف المدرسي والتوافق المهني

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
العنف المدرسي	122	61.638	70	8.475	12.637	1.960	0.05	دالة
التوافق المهني	122	79.221	76	8.749	7.327	1.960	0.05	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن مجموع (مدرسي ومدرسات التربية الرياضية) وأكثرهم لا يمتلكون هذه الظاهرة السلبية مع من يعملون معهم في محيط البيئة المدرسية من (الزملاء والإدارة الطلبة) حيث يعود السبب من أن النشاطات والألعاب الرياضية التي يمارسونها تشجع على التعاون والمحبة باعتبارها أكثر مرغوبية من أي نشاط تقوم به المدرسة بهدف تفريغ الشحنات الانفعالية في المشاركات والفعاليات الرياضية واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (1995 Yang Myan) (1)، ودراسة (فاروق مجذوب 1992) (2)، حيث هدفت هذه الدراسات إلى معرفة أنواع وأسباب العنف المدرسي من وجه نظر المعلمين والمدرسين وإدارات المدارس وأكدت هذه الدراسات أن أفضل السلوكيات هو الابتعاد عن العدائية وممارسة العنف المدرسي في البيئة المدرسية، وللتعرف على واقع التوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل تم حساب المتوسط المتحقق البالغ (79.221) والانحراف المعياري (8.749) لأفراد عينة التطبيق البالغ عددهم (122) مدرسا للتربية الرياضية حيث بلغ المتوسط الفرضي (76) درجة لمقياس التوافق المهني، وبالمقارنة بين المتوسطين يتضح أن متوسط العينة المتحقق أعلى من المتوسط الفرضي للعينة، ولأجل اختبار دلالة الفروق إحصائيا استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، ويتضح من الجدول (11) عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية يتبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (121) البالغة (1.96)، ويفسر الباحث هذه النتيجة من أن مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل يتمتعون بانسجام مهني جيد من خلال طبيعة العمل التربوي ومحتواه وما يصاحبه من شعور بالانجاز والاحترام وخدمة المجتمع، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات والبحوث التربوية السابقة كدراسة (احمد عمر مساد) (3)، ودراسة (عادل احمد وآخرون) (4)، التي تشير إلى أن المدرسين والمدرسات والمعلمين والمعلمات لديهم أداء ورغبة في مهنة التعليم بشكل مرتفع لطبيعة الانسجام التربوي في البيئة المدرسية التي تجعل المدرس أكثر التزاما ورغبة واندفاعا في عمله المهني.

4-2 الفروق في العنف المدرسي والتوافق المهني لدى مدرسي التربية في محافظة بابل تبعا لمتغير (مدة الخدمة): لتحقيق هدف البحث الثالث في التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في واقع العنف المدرسي والتوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل تبعا لمتغير (مدة الخدمة) اتبع الباحث الآتي:

(1) Yang, Myan, Fen: **A Study of the Classroom Behaviors of Elementary School Teachers and Student**, Eric. 1995.p215.

(2) فاروق مجذوب: دينامية السلوك العدواني، **مجلة الثقافة النفسية**، 3، ع 9، القاهرة، دار النهضة العربية، 1992.

(3) احمد عمر مساد: **العلاقة بين نمط القيادة لمدير المدرسة وولاء المعلم لعمله المهني**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية التربية، 1988، ص 2.

(4) عادل احمد زيدان (وآخرون) : مشكلات المعلمين والمعلمات والرضا عن مهنة التعليم في القطر العراقي، **مجلة نقابة المعلمين**، بغداد، 1977، ص 23.

4-2-1 الفروق في العنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل تبعا لمتغير (مدة الخدمة). لتحقيق استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث وتبعا لمتغير مدة الخدمة وكما مبين في الجدول (12).

الجدول (12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في العنف المدرسي تبعا لمده الخدمة

العينة	العينة	سنوات الخدمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدرسو	44	5-1	46.708	4.708
التربية الرياضية	40	11-6	59.872	3.193
	38	12- فما فوق	69.755	8.919
المجموع				122

ومن خلال تسليط الضوء على الجدول (12) يلحظ هناك فروقا في المتوسطات الحسابية المتحققة في العنف المدرسي لأفراد عينة البحث (مدرسي التربية الرياضية) على مقياس العنف المدرسي تبعا لمتغير الخدمة ولتحقيق هذا الهدف وللكشف عن دلالة الفروق في العنف المدرسي لمدرسي التربية الرياضية وتبعا لمتغير الخدمة تم استخدام تحليل التباين بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والجدول (13) أدناه يبين النتائج .

الجدول (13)

يبين نتائج تحليل التباين لاختبار دلالة الفروق في العنف المدرسي للمدرسين تبعا لمتغير الخدمة

الدالة عند مستوى	القيمة الفائية		متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
0.05	111.198	3.07	9810.680	19621.360	2	بين المجموعات
			42.113126	5011.462	119	داخل المجموعات
				24631.822	121	المجموع

ويظهر من الجدول (13) إن القيمة الفائية المحسوبة والبالغة (111.198) أكبر من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (2 ، 119) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي لدى مدرسي التربية الرياضية تبعا لمتغير الخدمة) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد وليد البطش 1991)⁽¹⁾، ودراسة (يحيى حياني بكر 1992)⁽²⁾، في وجود فروق إحصائية تبعا لمتغير (سنوات الخدمة) في العنف المدرسي لعينات البحث من المعلمين والهيئات التدريسية، ولغرض التحري عن دلالة الفرق المعنوي بين المجموعات لمعرفة الفرق عند أي فئة

(1) محمد وليد البطش الاتجاهات نحو العقاب البدني وممارسته في المدرسة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، ع 2، م 18، الجامعة الأردنية، 1991، ص 55

(2) يحيى حياني بكر: السمات الشخصية للمعلمين المستخدمين للعقاب البدني في مدارس عمان الكبرى، رسالة ماجستير، جامعة بغداد - كلية التربية، 1992، ص 113.

من فئات سنوات الخدمة ، طبق الباحث اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للعينات غير متساوية⁽¹⁾، وكما مبين في الجدول (14).

الجدول(14)

اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في العنف المدرسي لمدرسي التربية الرياضية وفق متغير الخدمة

متغير الخدمة	متغير الخدمة	متغير الخدمة	عينة المدرسات
12 - فما فوق	11 - 6	5 - 1	
69.755	59.872	46.708	الوسط الحسابي
* 257,178	86,216		متغير الخدمة 5 - 1
44,067			متغير الخدمة 11 - 6
			متغير الخدمة 12 - فما فوق

إن ما يشير إليه الجدول (14) أن الأوساط الحسابية اقل من الوسط الفرضي والبالغ (70) للعنف المدرسي باعتباره متغير سلبي باستثناء الوسط الحسابي (69,755) لمتغير الخدمة (12- فما فوق) هو الأقرب للوسط الفرضي للعنف المدرسي وهذا يدل على عدم ابتعادهم تقريبا عن هذا الأسلوب غير المرغوب فيه اجتماعيا ويشير الجدول إن القيمة المحسوبة لشيفيه (111.198) اكبر من القيمة الحرجة لـ(شيفيه) والبالغة (6.14) عند درجتي حرية (2، 119) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الفئة الثالثة والمتمثلة بـ(12- فما فوق) لكون وسطها الحسابي الأكبر من بين الفئات ، ويرى الباحث أن مدرسي التربية الرياضية من فئة (12- فما فوق) سنوات هم الأقرب لهذا الأسلوب من بين الفئات الأخرى لعدم استقرار الروح المعنوية لديهم نتيجة عدم شعورهم بالاطمئنان لمعاناتهم في السابق جراء الظروف الاقتصادية لما لها من آثار سلبية عليهم بعد سنوات ضيق من المعيشة في فترة من الفترات.

4-2-1-1 الفروق في التوافق المهني لمدرسي التربية الرياضية تبعا لمتغير الخدمة:

لتحقيق استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث وتبعا لمتغير مدة الخدمة وكما مبين

في الجدول (15).

(1) Ferguson , George , : " Statistical analysis in psychology and Education" Mc Gill university , Mc Grew Hill international

Book company , 5 thed. 1981,p 244.

الجدول (15)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في التوافق المهني تبعا لمدته الخدمة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	سنوات الخدمة	العينة	العينة
6.465	76.571	5-1	44	مدرسو
3.440	66.133	11-6	40	التربية الرياضية
3.721	60.375	12- فما فوق	38	
المجموع				122

ومن خلال تسليط الضوء على الجدول (15) يلحظ هناك فروقا في المتوسطات الحسابية المتحققة في التوافق المهني لأفراد عينة البحث (مدرسي التربية الرياضية) تبعا لمتغير الخدمة ولتحقيق هذا الهدف وللكشف عن دلالة الفروق في التوافق المهني لمدرسي التربية الرياضية تم استخدام تحليل التباين بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

والجدول (16) أدناه يبين النتائج

الجدول (16)

يبين نتائج تحليل التباين في التوافق المهني لمدرسي التربية الرياضية تبعا لمتغير الخدمة

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
معنوي	70.161	4.78	1531.700	2	3063.399	بين المجموعات
			76.612705	119	9116.912	داخل المجموعات
				121	12180.31	المجموع

يتضح من الجدول (16) بان القيمة الفائية المحسوبة والبالغة (70.161) أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.07) عند درجتي حرية (2 ، 119) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الخدمة) في التوافق المهني لمدرسي التربية الرياضية وتتفق هذه مع دراسة (سعد رزق أبو الزيت 1997)⁽¹⁾، ودراسة (كازينكو ونيديت 1999 Kazienko and Neiedt)⁽²⁾، حيث أكدت هذه الدراسات والبحوث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير صنوف الخدمة للهيئات التعليمية والتدريسية.

(1) سعد رزق أبو الزيت : تقويم مستوى أداء معلمي التربية الرياضية في بعض مدارس الضفة الغربية محافظة جنين ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. 1997، ص123.

(2) عبد الله بن علي أبو عرار : مستوى الرضا عن العمل الإرشادي لدى مرشدي المرحلة الابتدائية المتخصصين وغير المتخصصين، رسالة الماجستير، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 1999، ص45.

الجدول (17)

اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في العنف التوافق المهني التربوية الرياضية وفق متغير الخدمة

متغير الخدمة	متغير الخدمة	متغير الخدمة		عينة المدرسات
12 - فما فوق	11 - 6	5 - 1		
60.375	66.133	76.571	الوسط الحسابي	
69,813 *	29,936		76.571	متغير الخدمة 5 - 1
8,433			66.133	متغير الخدمة 11 - 6
			60.375	متغير الخدمة 12 - فما فوق

أن ما يشير إليه الجدول (17) هو إن القيم المحسوبة لشيفيه أكبر من القيمة الحرجة لـ(شيفيه) والبالغة (6.14) عند درجتي حرية (2، 119) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الفئة الأولى والمتمثلة بـ(1 - 5) لكبر وسطها الحسابي ويعزى سبب ذلك من أصحاب الفئة الأولى من مدرسي التربية الرياضية هم الأفضل في الانسجام في العمل المهني وعدم التكو في العمل المدرسي لقرب تخرجهم من كليات التربية الرياضية مما يسهل معرفة جميع قوانين الألعاب الرياضية قد تسهم أيضا في توافقتهم مع البيئة المحيطة وربما يعزى سبب ذلك نتيجة لرؤيتهم الصحيحة والرغبة في استمرارية الأداء وخوفهم على الوظيفة ليعطي دافع البقاء والالتزام في العمل فضلا عن تحقيق ذاتهم وإعطاء صورة حسنة في الأفضلية في التعيين عن غيرهم.

3-4 العلاقة بين العنف المدرسي والتوافق المهني المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية لمحافظة بابل : لتحقيق الهدف الرابع في التعرف على العلاقة الارتباطية بين العنف المدرسي والتوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل تم حساب معامل الارتباط العنف المدرسي والتوافق المهني بين لدى أفراد عينة البحث البالغ عددهم (122) مدرسا للتربية الرياضية ، وبلغت قيمته (0.089) وللكشف من مستوى معنوية دلالة الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي الخاص بارتباط بيرسون وظهر عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.23) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1.98) وكما موضح في الجدول (18).

الجدول (18)

يبين معامل الارتباط لعينة البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
(العنف المدرسي) (التوافق المهني)	0.089	120	1.23	1.98	0.05	غير دالة

ويبين الجدول (18) إن معامل الارتباط بين درجات مدرسي التربية الرياضية على مقياس العنف المدرسي والتوافق المهني بلغ (0.089) درجة وبعد استخدام الاختبار التائي (ت ر) الخاص باختبار معامل ارتباط بيرسون⁽¹⁾، حيث ظهر عدم وجود علاقة بين العنف المدرسي والتوافق المهني عند مستوى دلالة (0.05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.23) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98)، ويرى الباحث أن البيئة الرياضية (الصفية واللاصفية) وما يتعلق بها من انسجام مهني لمدرسي التربية الرياضية لا تنسجم إطلاقاً مع استخدام السلوكيات التعسفية بالقهر والجبر في البيئة الرياضية المرغوب فيها من الجميع، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد عون)⁽²⁾ ودراسة (سعد علي حمود)⁽³⁾، وأكدت هذه الدراسات أن الإعداد المهني الجيد في كليات التربية الرياضية له دور في العمل والانسجام المهني لأن الإعداد الجيد يجعل من مدرس التربية أكثر تفاعلاً وتكيفاً مع البيئة المدرسية .

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

5-1 الاستنتاجات : في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: تم بناء مقياس

العنف المدرسي ب(35) فقرة تنتمي لثلاثة مجالات ومقياس التوافق المهني ب(38) فقرة تنتمي لخمس مجالات لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل.

1. لا يتمتع مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل بالعنف المدرسي بينما يتمتع مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل بالتوافق المهني .

2. وجود فروق دالة إحصائية بين فئات مدة الخدمة لمدرسي التربية الرياضية على مقياس العنف المدرسي ولصالح فئة (12- فما فوق) سنة فظلاً عن وجود فروق دالة إحصائية بين فئات مدة الخدمة لمدرسي التربية الرياضية على مقياس التوافق المهني ولصالح فئة (1-5) سنة .

3. لا توجد علاقة ارتباطية بين العنف المدرسي والتوافق المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل.

5-2 التوصيات : في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحث يوصي بالآتي :-

1. ضرورة حرص الجهات التربوية ذات العلاقة على متابعة ومواصلة الجهد للحفاظ على واقع التوافق المهني والابتعاد عن السلوكيات التعسفية مع العاملين في البيئة المدرسية وفي نفس الوقت الاستفادة من المقاييس كأدوات بحث موضوعية من الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم .

2. دعم بيئة العمل لمدرسي التربية الرياضية لخفض العنف المدرسي إن وجد ليتناسب مع عملهم المهني لكي يستطيع القيام بأداء أفضل ودعم الأنشطة الرياضية والوسائل المتنوعة التي تحقق وتحفز التوافق المهني والبحث عن أفضل السبل التي تساهم في تطويرها .

(1) محمد الباسري ومروان عبد المجيد : مصدر سابق ، 2001، ص 243.

(2) عبد عون هندي : علاقة اتجاهات المدرسين نحو مهنة التدريس ببعض سماتهم الشخصية، مستخلصات تربوية لرسائل الماجستير والدكتوراه ، العدد 8، 1985، ص200.

(3) سعد علي حمود العنزي: الرضا الوظيفي والأداء المهني، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية الإدارة والاقتصاد ، 1985 .

المصادر العربية والاجنبية

- . احمد سلمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، عمان ، دار الفكر ، 1988 .
- . احمد عمر مساد : العلاقة بين نمط القيادة لمدير المدرسة وولاء المعلم لعمله المهني، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، كلية التربية ، 1988.
- . رائد عبد الأمير عباس المشهداني: نسبة مساهمة القياسات الجسميه والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- . سعد الدين البناء : أضواء في طريق التربية ، مجلة العائلة المسلمة الشهرية ، ع1، كربلاء المقدسة ، قسم الأعلام العتبة الحسينية المباركة ، 2010 ،
- . سعد رزق أبو الزيت : تقويم مستوى أداء معلمي التربية الرياضية في بعض مدارس الضفة الغربية محافظة جنين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. 1997.
- . سعد علي حمود العنزي: الرضا الوظيفي والأداء المهني ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الإدارة والاقتصاد ، 1985.
- . عادل احمد زيدان (وآخرون) : مشكلات المعلمين والمعلمات والرضا عن مهنة التعليم في القطر العراقي ، مجلة نقابة المعلمين ، بغداد 1977.
- . عباس شمران شهد : النجاح المهني وعلاقته بالجنس والعمر والتأهيل والرضا الوظيفي للمرشدين التربويين، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد، 2005.
- . عبد الجبار توفيق وزكريا اثناسيوس: الإحصاء الوصفي والاستدلالي، بيروت، مطبعة دار العمال ، 1977 .
- . عبد الله بن علي أبو عرار : مستوى الرضا عن العمل الإرشادي لدى مرشدي المرحلة الابتدائية المتخصصين وغير المتخصصين، رسالة الماجستير، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة، 1999.
- . عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي : بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى ، 2006.
- . عبد عون هندي : علاقة اتجاهات المدرسين نحو مهنة التدريس ببعض سماتهم الشخصية، مستخلصات تربوية لرسائل الماجستير والدكتوراه رقم 8 ، العدد 200 . 1985.
- . فاروق مجذوب : دينامية السلوك العدواني، مجلة الثقافة النفسية ، م3، ع9 القاهرة، دار النهضة العربية، 1992.
- . محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000.
- . محمد مصطفى أبو عليا : اثر العنف المدرسي في درجة شعور الطلبة بالقلق وتكيفهم المدرسي، مجلة دراسات العلوم التربوية، ع1، م28، الأردن، 2001.
- . محمد وليد البطش: الاتجاهات نحو العقاب البدني وممارسته في المدرسة الأردنية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، ع 2 ، م 18 ، الجامعة الأردنية ، 2005.
- . ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبدا لله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999.

- يحيى حيانى بكر : السمات الشخصية للمعلمين المستخدمين للعقاب البدني في مدارس عمان الكبرى، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية ، 1992 .

> Ferguson , George , : “ Statistical analysis in psychology and Education” Mc Gill university , Mc Grew Hill international Book company , 5 thed. 1981.

> Moore, T. A question of vocation., New York, N.Y. 1994.

> Yang, Myan, Fen: A Study of the Classroom Behaviors of Elementary School Teachers and Student, Eric. 1995.

ملحق (1)

الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقاييس الثلاثة في تحديد صلاحية الفقرات والمكونات

ت	أسماء الخبراء	الاختصاص	الأهمية النسبية للمقياس التوافق المهني	صلاحية فقرات المقياسين
1	أ.د.محمود داود الربيعي/ جامعة بابل /كلية التربية الرياضية	مناهج وطرائق	√	√
2	أ.د. بيان علي ألقاني جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية (متقاعد)	اختبارات وقياس	√	√
3	أ.د. محمد جاسم الياسري/ جامعة بابل /كلية التربية الرياضية	التدريب والقياس	√	√
4	أ.د. عامر سعيد الخيكاني / جامعة بابل /كلية التربية الرياضية	علم نفس رياضي	√	√
5	أ.د. ياسين علوان التميمي/ جامعة بابل /كلية التربية الرياضية	علم النفس التربوي	√	√
6	أ.د. حسين ربيع حمادي/ جامعة بابل /كلية التربية	علم النفس التربوي	√	√
7	أ.د. فاهم الطريحي/ جامعة بابل /كلية التربية	علم نفس تربوي		√
8	أ.م.د. كاظم عبد نور/ جامعة بابل/ كلية التربية	علم نفس تربوي		√
9	أ.م.د. حيدر عبد الرضا / جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	علم نفس تربوي	√	√
10	أ.م.د. رغداء حمزة السفاح/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	إدارة وتنظيم		√
11	أ.م.د. محمد نعمة حسن/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	علم نفس رياضي	√	√
12	أ.م.د. رواء علاوي/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	علم نفس رياضي		√
13	أ.م.د. سلمان عبد الواحد/ جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية	قياس وتقييم	√	√
14	أ.م.د. إسماعيل إبراهيم/ جامعة بغداد/ كلية التربية بن الهيثم	علم النفس التربوي	√	√

ملحق (2) مقياس التوافق المهني بصورته الأولية.

التوافق المهني: بأنه مجموعة متصلة من الحلقات المهنية والنفسية الخاصة بمدرس التربية الرياضية والتي تتيح له الانسجام التام مع البيئة المحيطة به لتحقيق إمكانياته ونشاطاته الفنية والتعليمية المختلفة لكي يكون أكثر اتزاناً وقدرة في الأداء والعمل المهني.

1. المكون الشخصي والانفعالي : هو قدرة مدرس التربية الرياضية على تكوين صورة مبنية على أساس تقويم وتقدير واقعي لقدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية وإمكانياته الذاتية بحيث يكون قادراً على تحقيق أهدافه في النشاطات المدرسية بعيداً عن التوترات والأزمات والصراعات النفسية المؤثرة في توافقه.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1.	أشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات العمل المهني .			
2.	أنا غير مظلوم في المدرسة .			
3.	أعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الرياضية.			
4.	أفتخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع المدرسين الآخرين .			
5.	أشعر بالكراهية في بعض المواقف .			
6.	أحب مساعدة الطلبة والمدرسين الآخرين .			
7.	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء المنافسة المدرسية			
8.	أضايق كثيراً عندما ينتقدي المدير أمام المدرسين الآخرين.			
9.	أشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي المدرسين.			
10.	أتحجج كثيراً عندما أخطأ منعا للإحراج			
11.	أفكر بالموت بسبب كثرة المشاكل .			

12.	كثيرا ما أشعر بالتردد أثناء مراسيم رفع العلم .		
13.	أنا مدرس جيد ومنتج في المدرسة.		
14.	أشعر باستياء وضيق من الدنيا .		

2. التوافق الصحي والجسمي : هو تمتع مدرس التربية الرياضية بحالة صحية جيدة خالية من الأمراض سواء كانت جسدية أو نفسية والتي تؤثر على صحته وحيويته على الحركة والالتزان والاستمرار في العمل المهني دون إجهاد أو ضعف لهتمته ونشاطه.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
15	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء ادرس			
16	أنا واثق من قدراتي الجسمية في التدريس والمنافسة المدرسية			
17	أشعر بأني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعي من التدريس .			
18	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع .			
19	قليلا ما أشعر بالصداع .			
20	ضغوط العمل المهني لا تؤثر في قدراتي النفسية .			
21	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات المدرسية المهمة.			
22	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة المهمة .			
23	أنا كثير النسيان .			
24	أشعر بضيق في التنفس قبل الدرس.			
25	أهتم بصحتي كثيرا .			
26	أتردد كثيرا عندما أتعرض للضغوط .			
27	أنجح دائما في إنجاز واجباتي .			
28	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر .			
29	أنا راض عن مظهري الخارجي .			
30	أشعر باضطراب معدل النبض أثناء التدريب والمنافسة .			
31	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد .			
32	أشعر باضطرابات داخلية عند الأكل .			

3. التوافق الأسري : و قدرة مدرس التربية الرياضية على إقامة علاقات أسرية جيدة تتصف بالحب والاحترام المتبادل والشعور باهتمام الأسرة به وتمتعه بدور فعال داخلها بعيدا عن المشاكل .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
33.	أشعر بالسعادة عندما أقضي وقت الفراغ مع أسرتي			
34.	تساعدني أسرتي في شراء الملابس الرياضية .			
35.	تسامحني أسرتي على ما ارتكبه من أخطاء .			
36.	تعاملني أسرتي على أنني ضعيف الشخصية .			
37.	لا أشعر باحترام أسرتي .			
38.	أشعر بأني عبء ثقيل على أسرتي			
39.	أستمتع بحياتي الأسرية رغم الانشغال بالتدريب والمنافسة .			
40.	أفكر أحيانا في ترك المنازل .			
41.	يسود التفاهم بيني وبين أسرتي .			
42.	تستمع أسرتي لأرائي بكل احترام .			
43.	أتمنى لو كانت لي أسرة غير أسرتي .			
44.	تثق بي أسرتي وتراعي ظروف في التدريبية .			
45.	كثرة المشاكل داخل أسرتي تؤثر في عملي المهني .			
46.	عند الخسارة يحاول بعض أفراد أسرتي إثارة غضبي			
47.	تميزني أسرتي أكثر من الآخرين .			
48.	يفتقد المنزل لكثير من وسائل الراحة .			
49.	تعزز بي أسرتي عندما أحصل على مرتبة متفوقة.			

4. **التوافق الاجتماعي:** هو قدرة مدرس التربية الرياضية المشاركة الجماعية الفعالة وإقامة علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين وتمسكه بقيم المجتمع الذي يعيش فيه

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
50.	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط التربوي المدرسي			
51.	أصغي لرأي زملائي المدرسين وأعمل بما هو صحيح .			
52.	الأعياد والحفلات تقريني من المدرسين الآخرين .			
53.	يحترم الآخرون مستواي في العمل والأداء المهني .			
54.	أشارك زملائي المدرسين في المناسبات الاجتماعية .			
55.	أستمتع عندما أناقش زملائي الآخرين			
56.	كثيرا ما تتقاطع آرائي مع المدير والهيئة التدريسية			
57.	أفضل التواجد في المدرسة للمشاركة في الأنشطة والفعاليات المدرسية .			
58.	أفرح عندما أستقطب اهتمام إدارة المدرسة وزملائي المدرسين .			
59.	يسألني زملائي الآخرون لحل مشاكلهم .			
60.	أعتذر لو أخطأت بحق زملائي			

5- **مجال التوافق الفني والتعليمي:** قدرة مدرس التربية الرياضية على فهم مجموعة من القوانين والتعليمات والنشاطات لفنية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
61.	يصعب عليّ التركيز في درس التربية الرياضية .			
62.	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين			
63.	أتبع التخطيط الجيد في أداء درس التربية الرياضية			
64.	إدارة المدرسة لا توفر الحاجات الضرورية للاعبين			
65.	أنا واثق من قدرتي على الفوز بالمنافسة .			
66.	يهمني الفوز أكثر من الجائزة .			
67.	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض الطلبة .			
68.	إدارة المدرسة تثق بإمكاناتي الرياضية			
69.	أناقش المدير في بعض الأمور التدريسية .			
70.	أشعر بالرضا عن مستواي أثناء درس التربية الرياضية والمنافسات المدرسية .			
71.	يوجد عدم تفاهم في أداء مراسيم رفع العلم بيني وإدارة المدرسة			

ملحق (3) مقياس العنف المدرسي بصورته الأولى

العنف المدرسي: عرفه أبو عليا بأنه جملة الممارسات (الايذاثية) البدنية أو النفسية التي تقع على الطلبة من قبل معلمهم أو من بعضهم في المدرسة .

مجالات العنف المدرسي:

أولاً: العنف اللفظي: هو التهديد باستخدام العنف دون استخدام العنف فعليا مثل توجيه الكلمات النابية والشتم والسب والتوبيخ والسخرية والتهديد ، وغالبا ما يسبق العنف الجسمي الحقيقي هذا التهديد ولكن لا يشترط تلازمهما في كل الأحوال.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
1.	دائما اهدد الطالب بالطرده من درس التربية الرياضية			
2.	اسخر من الطالب واستهزئ بقوله			
3.	امتدح الطالب أمام زملائه الطلبة			
4.	ازجر الطالب عندما يطلب مني إجازة وقتية			
5.	اصرخ دائما بوجه الطالب لأسباب تافهة			
6.	يطلق علي بعض الطلاب ألقابا سيئة بسبب عدم استجابة لطلباتهم			
7.	أوبخ الطلبة لأتفه الأسباب			
8.	أؤنب الطالب المسئ إمام زملائه			
9.	ألوم زملائي المدرسين على أي تصرف يقومون به			

10.	اشتم بعض الطلبة لأي سبب كان		
11.	اصرخ في وجه كل من لا يطيع أوأمري		
12.	أثور دائما من الطلبة لعدم حضورهم درس التربية الرياضية		
13.	انعت كل من يخالف في درس التربية الرياضية بكلام بدئ		
14.	استهزئ من الطلبة المهملين		
15.	أشجع المدير بتوبيخ الطلبة عند مرورهم قرب الإدارة		
16.	أتكلم بالسوء دائما عن الطلبة المقصرين واستخف بهم		
17.	دائما امدح الطلبة المتفوقين إمام زملائهم في ساحة الدرس		
18.	أحاول إفهام الطالب الذي يفضل استعمال القوة في التفاهم مع زملائه أطلبه بأنه أسلوب غير تربوي		
19.	دائما الجأ إلى أسلوب السخرية والاستهزاء من زملائي المدرسين		
20.	أشجع زملائي المدرسين في استخدام الكلمات القاسية مع الطلاب		
21.	اعتقد إن الطالب الذي يستخدم العنف ضد أقرانه انه قيادي وشجاع		

ثانيا: العنف النفسي هو الإساءة للنفس وكرامة الإنسان ويستخدم فيه كل وسائل التأثير النفسية مثل الإهمال والتخويف والترهيب والحرمان من اللعب والإخراج من درس التربية الرياضية والإرسال للمدير وعدم العدالة في المعاملة.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
22.	دائما احرم الطلبة المهملين من المشاركة في النشاطات الرياضية			
23.	أحاول طرد الطلبة المسيئين من درس التربية الرياضية			
24.	أؤيد زملائي المدرسين عندما يلقون كتب الطلبة المتأخرين على الأرض			
25.	أشجع إدارة المدرسة عندما تحرم الطالب من الدوام الرسمي لأي سبب كان			
26.	اجبر الطالب على الوقوف في ساحة الدرس عقابا له			
27.	أرغم الطالب على القيام بعمل لا يرغبه			
28.	أشجع الطالب حتى ولم يؤدي الأداء الصحيح في درس التربية الرياضية			
29.	أؤيد زملائي المدرسين لإعطاء درجات قليلة للطلبة المهملين بهدف إيدائهم نفسيا			
30.	ارتاح نفسيا عندما يمزقون الطلبة كتبهم ودفاترهم بعضهم البعض			
31.	ينظر بعض الطلبة إلى نظرة غير مقبولة أثناء درس التربية الرياضية			
32.	يتجاهل المدير شكوي بعض أولياء أمور الطلبة للاعتداء عليهم من بعض زملائي المدرسين			
33.	تستفسر إدارة المدرسة عن صحتي عندما امرض			
34.	أرى أسلوب الشدة والحزم أكثر نفعاً من أسلوب الحوار لتعديل سلوك الطلبة			
35.	أشجع في تدمير ممتلكات المدرسة من قبل الطلبة			
36.	أرى إن التعامل الحضاري الجاد مثمر مع الطلبة المقصرين			
37.	أرى أن المدرس الديمقراطي هو الأفضل في التعامل مع الطلبة			
38.	تعضبني معارضة زملائي المدرسين لأرائي عندما نكون مشتركين في عمل			
39.	أشجع الطلبة على الاعتذار من الزميل والمنافس واحترام قرارات الحكام بالنشاطات الرياضية			

ثانيا: العنف الجسدي: هو استخدام الضرب والإيذاء الجسدي بشكل متعمد من أجل أحداث الألم والأضرار الجسمية ويشتمل الضرب بكافة أشكاله مثل الركل والرفس بالأرجل والضرب بالأيدي أو الأدوات والعض والدفع وشد الشعر والإذن.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
40.	اضرب الطلبة لأسباب غير واقعية			
41.	دائما اجذب الطالب من إذنه بشدة في ساحة درس التربية الرياضية			
42.	أحاول دائما صفع الطالب لعدم تأديته التمارين البدنية بصور صحيحة			
43.	أؤيد مدير المدرسة وزملائي المدرسين على حمل العصا والتجوال في المدرسة			
44.	أؤيد مدير المدرسة يجذب الطالب من شعره بشدة			
45.	اضرب الطالب عندما لا يطبق ما أريد في درس التربية الرياضية			
46.	دائما أتدخل لمنع زملائي المدرسين من ضرب الطلبة			

47.	احترم زملائي المدرسين عندما يصفعون الطلبة		
48.	أحاول دائما منع مدير المدرسة من معاقبة الطلبة		
49.	دائما أرسل الطلبة المقصرين إلى مدير المدرسة لمعاقبتهم		
50.	يتشاجر معي زملائي المدرسين لأتفه الأسباب		
51.	أشجع الطلبة الأكبر سنا من الإساءة للطلبة المقصرين		
52.	لا أحيذ الاعتداء على الطلبة من قبل زملائهم في درس التربية الرياضية		
53.	اعتقد إن الضرب دائما ضروري بوصفه أسلوبا من أساليب التربية		
54.	اضرب الطلبة وأحاول معاقبتهم دائما رغم تعليمات وزارة التربية بعدم استخدام العقاب البدني واللفظي		
55.	عدم استخدام العقاب البدني يخل بالحالة الانضباطية في المدرسة		
56.	اعتقد إن مدرسي التربية الرياضية هم أكثر المدرسين استخداماً للضرب للطلبة		
57.	أحاول دائما إشعار الطلبة بالخوف والقلق عند استخدامي العقاب البدني		
58.	استخدام العقاب البدني مع الطلبة ينعكس إيجابا في تصرفهم في المدرسة		
59.	اطلب من فرق المدرسة الالتزام بالهدوء واللعب النظيف بالنشاطات الرياضية		
60.	أحاول استثارة الطلبة المشاركين بالنشاطات الرياضية المدرسية على الفوز مهما كلف الأمر		

ملحق (3) استبيان لمقياس التوافق المهني على عينة التطبيق (بصورته النهائية)

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات العمل المهني .			
2	أفتخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع المدرسين الآخرين .			
3	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء المنافسة المدرسية			
4	أتضايق كثيرا عندما ينتقدي المدير أمام المدرسين الآخرين.			
5	أتحجج كثيرا عندما أخطأ في تحكيم النشاطات المدرسي منعا للإجراج			
6	كثيرا ما أشعر بالتردد أثناء مراسيم رفع العلم .			
7	أنا مدرس جيد ومنتج في المدرسة			
8	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء ادرس			
9	أنا واثق من قدراتي الجسمية في التدريس والمنافسة المدرسية			
10	أشعر بأني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعي من التدريس			
11	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع .			
12	ضغوط العمل المهني لا تؤثر في قدراتي النفسية .			
13	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات المدرسية المهمة.			
14	أهتم بصحتي كثيرا .			
15	أتردد كثيرا عندما أعرض للضغوط أثناء المنافسات الرياضية .			
16	أنجح دائما في إنجاز واجباتي .			
17	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد			
18	أشعر بأني عبء ثقيل على أسرتي			
19	يسود التفاهم بيني وبين أسرتي .			
20	تستمع أسرتي لأرائي بكل احترام .			
21	أتمنى لو كانت لي أسرة غير أسرتي .			
22	كثرة المشاكل داخل أسرتي تؤثر في عملي المهني .			
23	عند الخسارة يحاول بعض أفراد أسرتي إثارة غضبي			
24	يفتقد المنزل لكثير من وسائل الراحة .			
25	تعزز بي أسرتي عندما أحصل على مرتبة متفوقة.			
26	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط التربوي المدرسي			
27	يحترم الآخرون مستواي في العمل والأداء المهني .			
28	أستمع عندما أناقش زملائي الآخرين			
29	أفضل التواجد في المدرسة للمشاركة في الأنشطة والفعاليات المدرسية .			

30	أفرح عندما أستقطب اهتمام إدارة المدرسية وزملائي المدرسين
31	اعتذر لو أخطأت بحق زملائي
32	يصعب عليّ التركيز في درس التربية الرياضية .
33	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين
34	أتبع التخطيط الجيد في أداء درس التربية الرياضية
35	أنا واثق من قدرتي على الفوز بالمنافسة
36	إدارة المدرسة تثق بإمكانياتي الرياضية
37	أشعر بالرضا عن مستواي أثناء درس التربية الرياضية والمنافسات المدرسية .
38	يوجد عدم تفاهم في أداء مراسيم رفع العلم بيني وإدارة المدرسة

(ملحق 4) استبيان لمقياس العنف المدرسي على عينة التطبيق (بصورته النهائية)

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1.	دائماً اهدد الطالب بالطرد من درس التربية الرياضية			
2.	اسخر من الطالب واستهزئ بقوله			
3.	امتدح الطالب أمام زملائه الطلبة			
4.	اصرخ دائماً بوجه الطالب لأسباب تافهة			
5.	أؤنب الطالب المسمى إمام زملائه			
6.	اشتم بعض الطلبة لأي سبب كان			
7.	اصرخ في وجه كل من لا يطيع أوامري			
8.	أثور دائماً من الطلبة لعدم حضورهم درس التربية الرياضية			
9.	انعت كل من يخالف في درس التربية الرياضية بكلام بذي			
10.	أشجع المدير بتوبيخ الطلبة عند مرورهم قرب الإدارة			
11.	أتكلم بالسوء دائماً عن الطلبة المقصرين واستخف بهم			
12.	أحاول إفهام الطالب الذي يفضل استعمال القوة في التفاهم مع زملائه أطلبه بأنه أسلوب غير تربوي			
13.	أشجع زملائي المدرسين في استخدام الكلمات القاسية مع الطلاب			
14.	اعتقد إن الطالب الذي يستخدم العنف ضد أقرانه انه قيادي وشجاع			
15.	دائماً احرم الطلبة المهملين من المشاركة في النشاطات الرياضية			
16.	أحاول طرد الطلبة المسنين من درس التربية الرياضية			
17.	اجبر الطالب على الوقوف في ساحة الدرس عقاباً له			
18.	أرغم الطالب على القيام بعمل لا يرغبه			
19.	أشجع الطالب حتى ولم يؤدي الأداء الصحيح في درس التربية الرياضية			
20.	أرى أسلوب الشدة والحزم أكثر نفعاً من أسلوب الحوار لتعديل سلوك الطلبة			
21.	أشجع في تدمير ممتلكات المدرسة من قبل الطلبة			
22.	أرى إن التعامل الحضاري الجاد مثمر مع الطلبة المقصرين			
23.	أرى أن المدرس الديمقراطي هو الأفضل في التعامل مع الطلبة			
24.	أشجع الطلبة على الاعتذار من الزميل والمنافس واحترام قرارات الحكام بالنشاطات الرياضية			
25.	اضرب الطلبة لأسباب غير واقعية			
26.	دائماً اجذب الطالب من إذنه بشدة في ساحة درس التربية الرياضية			
27.	أحاول دائماً صفع الطالب لعدم تأديته التمارين البدنية بصورة صحيحة			
28.	اضرب الطالب عندما لا يطبق ما أريد في درس التربية الرياضية			
29.	احترم زملائي المدرسين عندما يصفعون الطلبة			
30.	دائماً أرسل الطلبة المقصرين إلى مدير المدرسة لمعاقبتهم			
31.	اعتقد إن الضرب دائماً ضروري بوصفه أسلوباً من أساليب التربية			
32.	عدم استخدام العقاب البدني يخل بالحالة الانضباطية في المدرسة			
33.	أحاول دائماً إشعار الطلبة بالخوف والقلق عند استخدامي العقاب البدني			
34.	اطلب من فرق المدرسة الالتزام بالهدوء واللعب النظيف بالنشاطات الرياضية			
35.	أحاول استثارة الطلبة المشاركين بالنشاطات الرياضية المدرسية على الفوز مهما كلف الأمر			

نسبة مساهمة مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية بالكره الطائرة

م.حميد شمخي غازي/معهد الكوفة

ملخص البحث باللغة العربية

احتوت الدراسة على خمسة أبواب وقد تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث ومشكلته المتجسدة في ضعف بعض المهارات الاساسيه بالكره الطائرة عند اغلب لاعبيننا ،لذا ارتأى إيجاد وسيلة لتطوير هذه المهارات لدى اللاعبين التابعين لمعهد التقني كوفة ،وذلك عبر الانتباه لأنه وسيلة ومهارة نفسه مهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية حيث لايسنطيع الرياضي الوصول إلى المستويات العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه لعملية أداءه للمهارات دون الأشياء الأخرى حيث يركز اللاعب انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة عند إذن يحقق الأداء المتميز ،يمكن من خلاله إضفاء روح التشويق والاثارة عند أداءه من قبل اللاعبين عبر تدريباتهم .وهي إحدى أساسيات التعلم والتدريب. وكانت أهداف البحث(التعرف على نسب مساهمة مظاهر الانتباه قيد البحث في دقة المهارات الاساسيه بالكره الطائرة للاعبين).

وتناول الباحث في الباب الثاني دراسات نظريه ومشابهه تناولت مظاهر الانتباه ومفهومها وكان الباحث قد استخدم المنهج الوصفي في الباب الثالث بطريقة المسح وتحديد الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الاساسيه قيد البحث والتجارب الاستطلاعية واهم المعالجات الاحصائية بحيث أن عينة البحث اختيرت عمديا وتحت إشراف المدرب وبعد معالجة وتحليل النتائج ظهر أن نسب مظاهر الانتباه متباينة بين مظاهرا لانتباه والمهارات الاساسيه لعينة البحث. وفي الباب الرابع تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج وأهمية النسبه بين متغيرات مظاهر الانتباه وقد حققت نسب جيدة للمهارات الاساسيه بالكره الطائرة ،وفي الباب الخامس كانت الاستنتاجات والتوصيات قد وضعت على ضوء النتائج وهي وجود نسب مساهمه متباينة بين مظاهر الانتباه والمهارات الاساسيه بالكره ألتائرة لعينة البحث لذلك أوصى الباحث بالاهتمام على استخدام التمارين الحديثة ألتطبيقه والنظرية لتطوير القدرات ألعقلية والبدنية والمهاريه لدى اللاعبين.

Research Summary

The study consists of five sections which included the first section provided and the importance of research and problem embodied in the weakness of some basic skills in volleyball when most of our players , so it felt to find a way to develop the skills of the players belonging to the Institute of Technical Kufa , through attention because it is a means and skill psychological task for the successful performance of skills sports where they can not athlete to reach high levels only when directed full attention to the process of performance skills without other things focusing player attention on the factors associated with the skill when permission achieve outstanding performance, in which you can bring the spirit of the thrill and excitement when the performance by the players through their training . , one of the the basics of learning and training . were objectives of the research (to identify the contribution rates of the manifestations of attention under discussion in the accuracy of basic skills in volleyball players) .

The researcher dealt with in Part II theoretical studies and similar dealt with aspects of attention and the concept was a researcher has used the descriptive approach in Section III manner scanning and identification tests the candidate to measure basic skills under research and experiments reconnaissance and most important statistical treatments so that the research sample was selected deliberate and under the supervision of the trainer and after processing and analysis of the results appeared that the proportions of the manifestations of attention differentiated between Mazepehr to the attention of the basic skills of the research sample . in section IV was presented and the analysis and discussion of the results and the importance of the ratio between the variables of the manifestations of attention has achieved rates of good basic skills in volleyball , and in section V were the conclusions and recommendations have been put on the light of the results is the presence of ratios contribution differentiated between the manifestations of attention and basic skills in volleyball to sample so the researcher recommended attention on the use of modern exercise and Applied theory for the development of mental and physical abilities and skill among the players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور الحاصل للألعاب الرياضية وخاصة في الآونة الأخيرة جاء بفضل التقدم العلمي الذي شهده العالم والاهتمام الكبير في تسخير العلوم المختلفة كعلم الاجتماع والفلسفة والنفس والتدريب وغيرها لخدمة هذا المجال لذا شغلت لعبة الكرة الطائرة حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب والمنظمة الأخرى لأنها تتميز بطابع خاص يميزها عن بقية الألعاب نظرا لطبيعة الأداء الحديث للعبة وكنتيجة للتعديلات والتغيرات التي طرأت على قانون اللعبة وارتباطها بالكثير من العوامل أنفسيه والمهاريه والتدريبية والاجتماعية لان جميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل ذهني ،عقلي،بدني وفي بعض الأحيان يستدعي الأمر اشتراك مجاميع ذهنيه و عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها . إن العمل في أداء الحركات يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهاز العصبي والعضلي وتبرز أهمية مظاهر الانتباه في الكرة الطائرة ويمكن ملاحظتها من خلال ملاحظة قدرة اللاعب والارتكاز وتنظيم الأفعال الحركية من خلال الأفكار والشعور.

وكذلك لها الأثر الكبير في أداء اللاعبين ودقة أسلوب الهجوم الساحق والإرسال لتحقيق النتائج الايجابية من خلال الإصرار والدافعية والرغبة في مزاوله النشاط الرياضي من قبل اللاعب وان الربط بين الانتباه وأداء المهارات الاساسيه لكي تؤدي إلى نجاح الفريق ودقة أداء اللاعب من خلال عمليات الهجوم الساحق والإرسال التي يؤديها أثناء المباريات والمنافسات من خلال اشتراك تأثيرهما على سير المباراة وليس للقوة فائدة إذا افتقرت إلى الدقة الحركية في أحسن استعمال وتوجيه الحركات مع الانتباه والتركيز او الصفات النفسية التي يتمتع بها اللاعبين .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث الميدانية لمباريات دوري العراق بالكرة الطائرة واغلب الوحدات التدريبية لاحظ إن اغلب المدربين لا يعطون اهتماما كبيرا لبعض الصفات الحركية والنفسية مثل مظاهر الانتباه وبعض السمات النفسية والدقة الحركية لما لها من أهمية تتناسب وحجمها عند بنائهم للمنهج التدريبي في لعبة الكرة الطائرة وهذا ما أكده معظم المدربين العاملين في أنديةهم من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث حيث يركزون على الجانب المهاري ومن هنا يرغب الباحث في تحديد المشكلة وإبعادها من خلال متابعته لفرق الدوري باعتباره احد المدربين لنادي الكوفة الرياضي بالكرة الطائرة ومدرب منتخب هيئة التعليم التقني لاحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية في مجال لعبة الكرة الطائرة لذا ارتى الباحث التركيز على نسبة مساهمة مظاهر الانتباه بدقة بعض المهارات الاساسيه لدى اللاعبين وربطها بالجوانب المهاريه الاساسيه وفق أسس علميه تعرف اللاعبين والمدربين للتعرف على مستوى اللاعبين للوصول إلى حاله نفسيه متميزة وتحقيق أفضل النتائج..

1-3 أهداف البحث

1- نسبة مساهمة مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسيه بالكره الطائرة

1-4 فرض البحث:-

1- وجود نسبة مساهمة لكل مظهر من مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الاساسيه بالكره الطائرة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المعهد التقني /كوفة بالكره الطائرة.

1-5-2 المجال أزماني: من 2013/9/19 ولغاية 2013/12/11.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في المعهد التقني /كوفة.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:-

--الانتباه:- أهميته وماهيته:

تعتبر قدرة الرياضي على الانتباه والتركيز من العوامل المهم هاذ تؤثر على أداءه للمهارات الحركية الرياضية المختلفة ،حيث يعتبر الانتباه من المهارات النفسية المهمة للأداء الناجح للمهارات الاساسيه الرياضية حيث لايستطيع الوصول إلى المستويات لإداء العالي إلا عندما يوجه كامل انتباهه لعملية أدائه للمهارات دون الأشياء الأخرى ،حيث عندما يركز اللاعب على العوامل المرتبطة بالمهارة يحدث الأداء المميز ،فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية معروفة على الأداء ويعرف الانتباه بأنه: وصف العملية التي يقوم بها الفرد من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة.(1). ويعرف الانتباه بأنه: تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات، أو تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجي ،أو قدرة الإنسان على التركيز على كميته محددده جدا من المعلومات في وقت واحد. (2)

--يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام(3).

1- الانتباه أفسري:

فيها يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى (طلقة مسدس، أو ضوء خاطف، أو الم، أوخز مفاجئ)فبعض أجزاء الجسم هنا يفرض المثير نفسه فرضا يرغما اختياره دون غيره من المثيرات.

1 - محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ،النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص220.

2 - محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص262.

3 - أميره عبد الواحد. محاضرات في الدراسات العليا، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.

2- الانتباه الإرادي:

هو الانتباه الذي يقضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرا (كانتباهه إلى محاضره، أو إلى حديث جافا ومحل يدعو إلى ملل وضجر) في هذا الحال يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد للتغلب على ما يعتريه من سام وشروود للذهن إذن لابد له أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة أو التأدب لذلك.

3- الانتباه التلقائي:

هو انتباه الفرد إلى شيء ميل يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طيعا. وهذا الانتباه يمكن أن يقسم بعدين:

1- البعد الأول: سعة الانتباه: هو عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

2- البعد الثاني: اتجاه الانتباه: هو توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة.

وتقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

1- الانتباه الواسع: هو من المتطلبات المهمة في اغلب الأنشطة الجماعية ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد ففي رياضة الكره الطائرة مثلا يتم التركيز على الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة وحركة الزميل واتجاه الكره وكشف ملعب المنافس وحركة اللاعبين لضرب الكره في المكان المناسب أو الخالي من الملعب المنافس وتحديد نوع الضربة هل هي خاطفه أو عاليه أو متريه.

2- الانتباه الضيق: ويعني عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه فقط إلى الهدف ويبدو واضحا من خلال محاولة عند توجيه الإرسال إلى ساحة المنافس في مكان ضعفه أو الخالي من حيث الاتجاه الذي ينقسم إلى:

أ- الانتباه الداخلي: هو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، أي الانتباه غير الموجه إلى ما يدور في المجال الرياضي فمثلا(قول اللاعب إنني بحاجة إلى الإرسال في منطقة رقم(5)لضعف اللاعب المنافس هناك).

ب- الانتباه الخارجي: هو الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، واهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركة المنافس، الجمهور، المدرب، اللاعبين الاحتياط).

2-2 الدراسات المشابهة:-

1-دراسة (منير عثمان وإفا عثمان)2010.

عنوان الدراسة:نسبة مساهمة أهم القياسات الجسميه في سرعة الاستجابة الحركية للاعب الحر بالكره أطناره.

-يهدف البحث إلى التعرف على :

1-علاقة بعض القياسات الجسميه بسرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعب الحر بالكره أطناره.

2- نسبة مساهمة بعض القياسات الجسميه بسرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعب الحرب الكره الطائره.

-عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث من طلاب جامعات المنطقه الشماليه المشاركين في بطولة الجامعات وكان الاختيار بالطريقة العمديه لاعب(1)واحد من كل فريق ليكون العدد(6)لكل من فريق(السليمانية، تكريت، ديالى، دهوك، الموصل، اربيل).

مناقشة الدر اسه المشابهة:-

1-الأهداف:تباين هدف الدراسة الحالية في التعرف على نسبة مساهمة مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الاساسيه بالكره الطائره في حين كان هدف الدراسة المشابهة التعرف على القياسات الجسميه ونسبة مساهمتها بسرعة الاستجابة الحركية.

2-العينات:تشابهت إلى حد كبير عينة البحث الحالي مع عينة الدراسة المشابهة باعتمادهما على طلاب المعهد والجامعات ولكن اختلفت بالحجم فكانت الدراسة الحالية للبحث عددهم(24) وعدد الدراسة المشابهة(6) والدراستان اختلفت العينات بالطريقة العمديه والعشوائية.

3-الادوات:تباينت الدراسات من حيث اعتمادها على مقاييس مختلفة الواحدة عن الأخرى.

4-أشارت الدراسات الحالية والمشابهة إلى الوسائل الاحصائيه في معالجة البيانات وكانت من ابرز تلك الوسائل الاحصائيه (معامل بيرسون،الاهميه النسبية).

3.: منهج البحث وجراءته الميدانية:

1.3: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية لملائمتها طريقة الدراسة عند لاعبي الكره الطائره حسب نسبة الانتباه للمهارات الاساسيه في لعبة الكره الطائره، فالبحث الوصفي بطبيعته يتلاءم وبدرجه كبيره لمواجهة المشاكل بشكل واسع. ولأن المنهج عبارة عن " الجزء من الدراسة والذي يوصف الإجراءات التي سوف يتبعها الباحث في دراسته من أفراد عينة البحث أو الادوات المستخدمة أو الاختبار أو القياس"⁽¹⁾.

2.3:عينة البحث: شملت عينة البحث لاعبي(من طلاب المعهد التقني/كوفة)بالكره الطائره وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية إذ أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طيبة العينة التي سيختارها⁽²⁾،وقد بلغ عدد اللاعبين(12) يمثلون نسبة(5%)من المجتمع الأصلي البالغ(24)فردا.

¹ - ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ج1، 1989، ص254.
² منير عثمان، افا عثمان. نسبة مساهمة أهم القياسات الجسميه في سرعة الاستجابة الحركية للاعب الحر بالكره الطائره، مجلة جامعة القادسية، مجلد10، العدد الأول، 2010، ص15.

-الوسائل البحثية:

استخدم الباحث الوسائل والأدوات البحثية المستخدمة الآتية في جميع بياناته:

1- استخدم استطلاع آراء الخبراء والمختصين ينظر ملحق(1)

2-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

3-الاختبارات المهاريه بالكره الطائرة.

-الادوات والأجهزة المستخدمة: كرة طائره عدد(24)،ساعة توقيت، شواخص عدد(20)،صناديق خشب عدد(6)،شريط قياس، أهداف سله،

3-4تحديد إجراءات البحث الميدانية //اختيار المهارات الأساسية بالكر الطائرة واختباراتها وترشيحها*

3-4-1تحديد اختيار المهارات الأساسية بالكر الطائرة:(1).

من خلال الخبرة الميدانية للباحث في لعبة الكره الطائرة لاعبا للمنتخب العراقي والجامعات العراقية والأندية ومدربا للفرق العراقية حاليا ومن خلال المتابعة للمسابقات والتدريبات وعملي أستاذا جامعا في كلية ومعهد الكوفة وإشرافي على العديد من الفرق واللاعبين وإدارتي لمنتخبات هيئة التعليم التقني ومنتخب النجف بالكره الطائرة لمدة أكثر من(30)سنه ارتأيت تحديد المهارات الآتية للبحث والتي تتناسب مع الأهداف لتحقيقها. والتي تتوافق مع التدريب ووجدها هي الأكثر تأثيرا من المهارات الأخرى وهي كما يلي:-

1-الإرسال: هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ،ويستأنف عقب انتهاء كل شوط، وبعد كل خطأ ،وهو عبارة عن جعل الكره في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق والذي يضرب الكره باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس. ويصنف إلى نوعين رئيسيين هما:

أولاً: الإرسال من أسفل:

1-الإرسال من أسفل المواجه الأمامي2-الإرسال من أسفل الجانبي.

3-الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس(الروسي)

ثانياً: الإرسال من الأعلى:

1-الإرسال من أعلى المواجه(التنس). 2-الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي. 3-الإرسال المتموج (الأمريكي والياباني).

¹ إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى باهي. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص117.

2-الضرب الساحق(الأمامي،والخلفي):

هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية في الكرة الطائرة ه إذ يثبت اللاعب ويعد عملية الإعداد والتحضير والتقرب في الساحة الامامية يقوم اللاعب بضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكه إلى ملعب الفريق المنافس بطريقه قانونيه ،والهدف من مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطه من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال ،فإذا استمرت اللعبة دون الضرب الساحق واقتصرت على مجرد إمرار الكرة بين اللاعبين وتداولها بين اللاعبين لامتدت لفترة طويلة بسبب ارتفاع مستويات الفرق الرياضية في تكتيكات الفرق في الدفاع الحديث واتخاذ المواقع المنافسة، تتميز الضربة الساحقة بالقوة الانفجارية في التنفيذ والسرعة نحو الشبكة والرشاقة في الوثب لذا يتطلب هذا النوع من المهارات نوعيه خاصة من اللاعبين ويمتازون بسرعة رد الفعل وحسن التصرف والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العصبي العضلي والحرص والاندفاع في التدريب والانتباه .

وتنقسم مهارة الضرب الساحق إلى:- -الضرب الساحق المواجه.

-الضرب الساحق بالدوران-الضرب الساحق الخفاف.

-الضرب الساحق السريع. -الضرب الساحق من المنطقة الخلفية.

--الاختبارات العقلية:-

الاختبار الاول:- اختبار(بوردين-انفي مون)لقياس الانتباه⁽¹⁾

في ضوء الترشيح التي قام بها الخبراء والمختصين قام الباحث باستخدام اختبار(بوردين-انفيمون)لقياس الانتباه والمعدل من قبل(عبد الواحد طه)عام 1921. حيث يعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين لقي .

(5)من مظاهرا لانتباه

وهي(ألحده، الثبات، التركيز، التوزيع، التحويل)والاختبار عبارة عن ورقه تحتوي على (31)سطر من الأرقام العربية موزعه على هيئة معلومات تتكون كل مجموعه من(3-5)أرقام ويحتوي كل سطر على (10)مجموعات ومجموع أرقامها (40)رقما أي أن الاختبار يحتوي على(310)مجموعه أي يحتوي على(1240)رقما وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل متقن وقد روعي أن تكون في وضعها غير منظمة الترتيب والتوزيع وغير متساوية أيضا لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

الاختبار الثاني:-حده الانتباه(2)

الغرض من الاختبار قياس حده انتباه اللاعب.

الادوات: ورقة قياس الانتباه ،ساعة توقيت، قلم.

¹ - أمير حنا مرقص. بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994، ص54.

مواصفات الاختبار: عند سماع النداء يستعد المختبر بمسك القلم يقوم اللاعب ب شطب الرقم(97)بالأسطر الواحد تلو الآخر من اليسار إلى اليمين والساعة تشتغل وينتهي الاختبار عند سماع كلمة(قف) فيضع المختبر علامة رأسيه عند اخر رقم تم شطبه.

زمن الاختبار :دقيقه واحده فقط.

-عندما يعلن الباحث كلمة(أبدا)يقوم باللحظة نفسها بتشغيل الساعة يكون الشطب للرقم (97).

-التسجيل واحتساب النتائج:ويتم استخراج الدلالات الاتيه:-

A:-الحجم العام للجزء المنظور في الاختبار(كمية الأرقام التي نظرت)حتى كلمة قف.

S:عدد الأرقام التي يتم شطبها في الجزء المنظور.

B: العدد العام للأخطاء(عدد الأرقام الساقطة من الشطب+ عدد الأرقام التي شطبت خطأ).

E: معامل صحة العمل بالمعادلة : $e = \frac{(s-b)}{s} * 100$

s

حدة الانتباه = $b \times a$ ملاحظه ارتفاع مستوى ألدته يعني ارتفاع مستوى ألدته لدى اللاعب.

-الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه لدى اللاعب.

-الادوات: جهاز مشنت ضوئي وصوتي ،ورقة مقياس، ساعة توقيت، قلم.

-اختبار تركيز الانتباه:(1)

-مواصفات الأداء:

نتبع نفس أسلوب الأداء في الاختبار السابق إلا أن الوقت تعطي فيه إشارة البدء يشغل الجهاز الذي يعطي (60)دقة صوت في الدقيقة مع ومضه ضوء ل(5)ثواني أي(12)ومضه مصباح في الدقيقة على أن يوضع الجهاز على بعد متر واحد عن المختبر وبمستوى نظره وعند سماع كلمة(توقف)يضع اللاعب(المختبر)علامة رأسيه عند آخر رقم يتم شطبه أو وصل إليه.

الشروط: زمن الاختبار دقيقه واحده فقط.

التسجيل واحتساب النتائج: المعادلة نفسها التي استخدمت في اختبار حدة الانتباه:

¹ - إخلاص عبد الحفيظ،مصطفى باهي،نفس المصدر السابق،2000،ص167.

1-صافي إنتاجية العمل بدون مثير ويرمز لها (u1).

2--صافي إنتاجية العمل مع المثير الصوتي والضوئي ويرمز لها (u2).

تركيز الانتباه=(u1) - (u2). الاختبار بدون مثير - الاختبار بوجود مثير=تركيزا لانتباه عند اللاعب.

الغرض من الاختبار: قياس ثبات الانتباه لدى اللاعب.

-الادوات: جهاز مشنت ضوئي وصوتي ،ورقة مقياس، ساعة توقيت، قلم.

-مواصفات الأداء: يكرر الأداء نفسه مع شطب الرقم(92)

الشروط: زمن الاختبار دقيقتان فقط.

التسجيل واحتساب النتائج: ويتم استخراج الدلالات الآتية:-

C:مجموع الأرقام المشطوبة بطريقة صحيحة.

B: مجموع الأرقام المشطوبة بطريقة غير صحيحة.

D:مجموع الأرقام الساقطة من التشطيب والمفروض شطبها.

A:ثبات الانتباه.

أي أن ثبات الانتباه= $a = \frac{c-b}{c-d}$

c-d

اختبار توزيع الانتباه:(1)

-الغرض من الاختبار:قياس توزيع الانتباه لدى اللاعب.

-الادوات:جهاز مشنت ضوئي وصوتي ،ورقة مقياس،ساعة توقيت،قلم.

-مواصفات الأداء:

نتبع نفس أسلوب الأداء في الاختبار السابق الا أن الوقت تعطى فيه إشارة البدء يشغل الجهاز الذي ويشطب الرقمين (79،47) في الدقيقة على أن يوضع الجهاز على بعد متر واحد عن المختبر وبمستوى نظره وعند سماع كلمة(توقف)يضع اللاعب(المختبر)علامة رأسيه عند آخر رقم يتم شطبه أو وصل إليه.

الشروط:زمن الاختبار دقيقه واحده فقط.

¹ - إخلاص عبد الحفيظ،مصطفى باهي.نفس المصدر السابق،2000،ص167.

التسجيل واحتساب النتائج: المعادلة نفسها التي استخدمت في اختبار حدة الانتباه:

1- تستخرج حدة الانتباه للرقم (47) وصافي الانتاجيه يرمز لها (u3).

2- تستخرج حدة الانتباه للرقم (79) وصافي الانتاجيه يرمز لها (u4).

3- تستخرج حدة الانتباه للرقم (79،47).

اختبار تحويل الانتباه: (1)

- الغرض من الاختبار: قياس تحويل الانتباه لدى اللاعب.

- الادوات: جهاز مشنت ضوئي وصوتي ،ورقة مقياس، ساعة توقيت، قلم.

- مواصفات الأداء:

نتبع نفس أسلوب الأداء في الاختبار السابق إلا أن الوقت تعطى فيه إشارة البدء يشغل الجهاز الذي ويشطب الرقمين (83،49) في الدقيقة على أن يوضع الجهاز على بعد متر واحد عن المختبر وبمستوى نظره وعند سماع كلمة (توقف) يضع اللاعب (المختبر) علامة رأسيه عند آخر رقم يتم شطبه أو وصل إليه.

الشروط: زمن الاختبار دقيقتان فقط.

التسجيل واحتساب النتائج: المعادلة نفسها التي استخدمت في اختبار حدة الانتباه:

-ألحده الأولى: (30) ثانيه صافي إنتاج العمل. -ألحده الثانية: (30) ثانيه صافي إنتاج العمل.

-ألحده الثالثة: (30) ثانيه صافي إنتاج العمل. -ألحده الرابعة: (30) ثانيه صافي إنتاج العمل.

N: تحويل الانتباه: (2)

M: الفرق بين صافي إنتاج العمل في-الحدة الأولى والثانية.

H: الفرق بين صافي إنتاج العمل في-ألحده الثاني والثالثة .

C: الفرق بين صافي إنتاج العمل في-ألحده الثالثة والرابع.

n=c+h+m=تحويل الانتباه

3

¹ - احمد عبد الدايم الوزير، علي مصطفى طه، دليل المدرب في الكره الطائرة اختبارات-تخطيط-سجلات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص16.
² - أكرم زكي خطابه، موسوعة الكره الطائرة ألدثته، ط1، عمان، دار الفكر، 1996، ص67.

الاختبارات المهارية: الاختبار الأول: الإرسال:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال من الأعلى بالكره الطائرة.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائره، كرات طائره عدد(5)، شريط ملون لتقسيم الملعب، كما موضح في الشكل(1).

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف الخط النهائي للملعب وهو ممسك بالكره ليقوم بأداء الإرسال من الأعلى وتوجيه الكره إلى الأماكن المحددة التي يحصل اللاعب من خلالها على أعلى النقاط.

شروط الأداء: في حالة لمس الكره للشبكة وعبورها إلى نصف الملعب المخطط أو خروجها إلى خارج حدوده تحتسب محاوله من المحاولات الخمسة ولا تحتسب درجاتها .

التسجيل: يأخذ اللاعب درجه على المنطقة التي تقع فيها الكره لكل إرسال صحيح حيث لكل لاعب مختبر (5)محاولات ولكون الدرجات موزعه على المناطق (1-4)درجات فان الدرجة

العظمى لهذا الاختبار هي(20)درجه أما بحالة سقوط الكره على خط يفصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.

	3		4
	1	2	
	3		

شكل(1) يوضح اختبار الإرسال لعينة البحث لقياس دقته

الاختبار الثاني والثالث: الضرب الساق الأمامي، والضرب الساق الخلفي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساق الأمامي، والضرب الساق الخلفي.⁽²⁾

الإجراءات: تثبت شواخص في المربعات (1-2-3-4-5-6) بعد القيام بالإحماء، يقف اللاعب المختبر خلف الخط الأمامي من الساحة وتعطى له(10)كرات لضربها من المنطقة الأمامية والخلفية على الشاخص لكي يصيب الهدف وتحتسب درجتان

¹ - أكرم زكي خطابه. موسوعة الكره الطائره الحديثه، ط1، عمان، دار الفكر، 1996، ص67.

² - عقيل عبدا لله الكاتب(وأخرون). التكنيك والتكتيك الفردي بالكره الطائره، بغداد، مطبعة الجامعه، 1979، ص14.

الاتجاه من الأمام إلى الخلف ومن اليمين إلى اليسار وبالعكس يتطلب من اللاعبين أن يتمتعوا بقدرات عقلية ومنها حدة الانتباه من أجل التغلب على جميع المثيرات أو الرموز التي تحدث أثناء المنافسة. إن الانتباه الحاد ولفترة طويلة يحتاج إلى طاقة عصبية كبيره قد تؤدي إلى ظهور التعب الذهني بصورة سريعة وبالتالي تؤثر على أسلوب أداء اللاعب وهذا ما يتفق عليه (عبد الستار جبار الضمد 2000)⁽¹⁾، بان حدة الانتباه هي الشدة أو درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير معين و بالتالي كلما زادت حدة او شدة الانتباه نحو المثيرات ألمعينه كلما زاد بذل المزيد من الطاقة العصبية والعقلية في عملية الانتباه.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة لنتائج نسبة المساهمة بين تركيز الانتباه والمهارات الأساسية:

جدول(2) يبين معاملات الارتباط والتحديد الأهمية النسبية تركيز الانتباه والمهارات الأساسية

المؤشرات/المتغيرات	س-	ع-	معامل الارتباط (ر)	معامل التحديد (ر ²)	الأهمية النسبية	العينة
الإرسال	23,6	4,3	0,94	0,83	%91	12
الضرب الساق الأمامي	24,1	3,2	0,80	0,66	%74	12
الضرب الساق من المنطقة الخلفية	19,9	6,2	0,84	0,67	%72	12

يشير الجدول(2) أن البيانات في متغير تركيز الانتباه وهو احد مظاهر الانتباه قد حقق نسب مساهمه مع متغيرات المهارات الأساسية (الإرسال، الضرب الساق الأمامي، الضرب الساق من المنطقة الخلفية) وهي (%91، %74، %72) على التوالي لان لاعبي الكره الطائرة بحاجة إلى تركيز الانتباه لتنفيذ الواجبات الحركية ويعزو الباحث أن سبب المساهمة العالية لمهارة الإرسال إلى طبيعة الأداء لهذه المهارة حيث تحتاج إلى تركيز الانتباه والدقة العالية أضافه

إلى صعوبة الأداء الفني لهذه المهارة عندما يريد اللاعب توجيه الكره إلى منطقه معينه ومهمة من ساحة المنافس إذن المواقف الثابتة أثناء المنافسات تحتاج إلى أعلى مستوى من التركيز لا يقل أهميه من المواقف الأخرى ويذكر (مفتي إبراهيم محمد)(2): أن هناك الكثير من الحالات الثابتة في كرة القدم تتطلب من اللاعب أعلى درجات التركيز عند تنفيذها.

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. القياس في ألتربييه الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، ألقاهره، دار الفكر العربي، 2000، ص18.

4-3 عرض وتحليل ومناقشة لنتائج نسبة مساهمه بين ثبات الانتباه والمهارات الاساسيه:

جدول (3) يبين معاملات الارتباط والتحديد الاهميه النسبية ثبات الانتباه والمهارات الاساسيه

المؤشرات/المتغيرات	س-	ع-	معامل الارتباط (ر)	معامل التحديد (ر2)	الاهميه النسبية	العينة
الإرسال	23,6	4,3	0,76	.56	%90	12
الضرب الساق	24,1	3,2	0,72	0,67	%73	12
الضرب الساق من المنطقة الخلفيه	19,9	6,2	0,71	0,64	%74	12

يشير الجدول (3) أن البيانات في متغير ثبات الانتباه وهو احد مظاهر الانتباه قد حقق نسب مساهمه مع متغيرات المهارات الاساسيه (الإرسال، الضرب الساق الأمامي، الضرب الساق من المنطقة الخلفية) وهي (90%، 73%، 74%) على التوالي لان لاعبي الكره الطائرة بحاجة إلى ثبات الانتباه لتنفيذ متطلبات الأداء لفترة طويلة أثناء أنقطة أو المباراة في المنافسة الرياضية ويعزو الباحث أن سبب مساهمه العاليه لمهارة الإرسال إلى طبيعة الأداء لهذه المهارة حيث تحتاج إلى ثبات لانتباه والدقة العاليه أضافه إلى صعوبة الأداء الفني لهذه المهارة عندما يريد اللاعب توجيه الكره إلى منطقه معينه ومهمة من ساحة المنافس إذن

المواقف الثابتة أثناء المنافسات تحتاج إلى أعلى مستوى من الثبات وتوازن وعطاء وتنفيذ الواجبات الحركية والخطوية والمهاريه بمستوى ثابت طيلة أوقات المباراة لان ثبات الاختبار هو الاحتفاظ بحدة الانتباه. لذلك ثبات الانتباه كما يراه (عبد الحميد احمد 1978)⁽¹⁾ هو قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو عدة مثيرات معينه لفترة طويلة فلاعب الكره الطائرة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكره أثناء اللعب دفاعا وهجوما لمحاولة الفوز بنقطه واحده لفترة طويلة

4-4 عرض وتحليل ومناقشة لنتائج نسبة مساهمه بين تحويل الانتباه والمهارات الاساسيه:

جدول (4) يبين معاملات الارتباط والتحديد الاهميه النسبية تحويل الانتباه والمهارات الاساسيه

المؤشرات/المتغيرات	س-	ع-	معامل الارتباط (ر)	معامل التحديد (ر2)	الاهميه النسبية	العينة
الإرسال	23,6	4,3	0,41	0,18	%30	12
الضرب الساق	24,1	3,2	0,43	0,14	%23	12
الضرب الساق من المنطقة الخلفيه	19,9	6,2	0,36	0,23	%24	12

¹ - عبد الحميد احمد. الملاك، ط3، مصر، دار الفكر العربي، 1978، ص290.

يشير الجدول(4) أن البيانات في متغير تحويل الانتباه وهو احد مظاهر الانتباه قد حقق نسب مساهمه مع متغيرات المهارات الاساسيه (الإرسال، الضرب الساحق الأمامي، الضرب الساحق من المنطقة الخلفية) وهي (30%، 23%، 24%) على التوالي ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى ما يحتاجه لاعب الكرة الطائر في المباراة أفعليه يتناقض مع مفهوم توزيع الانتباه لان متطلبات لعبة الكرة الطائرة تقتضي الانتباه على مثير معين لفترة من الوقت أو تحويله لمثير آخر حسب ما تقتضيه الحالة أثناء اللعب فلا يمكن للاعب الكرة الطائر بعثرة انتباهه وتوزيعه في أن واحد أثناء ضرب الكرة أو مراقبتها أو مراقبة المنافس(1).

4-5 عرض وتحليل ومناقشة لنتائج نسبة المساهمه بين توزيع الانتباه والمهارات الاساسيه:

جدول(5) يبين معاملات الارتباط والتحديد الاهميه النسبية توزيع الانتباه والمهارات الاساسيه

المؤشرات/المتغيرات	س-	ع-	معامل الارتباط(ر)	معامل التحديد(ر2)	الاهميه النسبية	العينة
الإرسال	23،6	4،3	0.83	0.68	%68	12
الضرب الساحق الاماميه	24،1	3،2	0.81	0.78	%73	12
الضرب الساحق من المنطقة الخلفيه	19،9	6،2	0.87	0.79	%78	12

يشير الجدول(5) أن البيانات في متغير توزيع الانتباه وهو احد مظاهر الانتباه قد حقق نسب مساهمه مع متغيرات المهارات الاساسيه (الإرسال، الضرب الساحق الأمامي، الضرب الساحق من المنطقة الخلفية) وهي (68%، 73%، 78%) على التوالي ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى ما يحتاجه لاعب الكرة الطائر في المباراة أفعليه يتناقض مع مفهوم توزيع الانتباه لان متطلبات لعبة الكرة الطائرة تقتضي الانتباه على مثير معين لفترة من الوقت أو تحويله لمثير آخر حسب ما تقتضيه الحالة أثناء اللعب فلا يمكن للاعب الكرة الطائر بعثرة انتباهه وتوزيعه في أن واحد أثناء ضرب الكرة أو مراقبتها أو مراقبة المنافس أن مهارة تحويل الانتباه مهمة في لعبة الكرة الطائر لأنها بحاجة إلى مراقبة المنافس وطيران الكرة ولعب الكرة فوق الشبكه السريع والعالى والقطع والإرسال المفاجئ ولعب الفراغات من قبل المنافس وتغير حالات اللعب من الأمام إلى الخلف والعكس وتطبيق المناوره والتقاطع والخطط المختلفه من قبل المنافس في حالات اللعب أحديثه والتعرف على المثيرات الجديدة داخل الملعب وحالات اللعب.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

استنادا إلى نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- ساهمت الاختبارات بين مظاهر الانتباه والمهارات الاساسيه بالكره أطناره إلى تطور دقة أداء لعينة البحث في مهارة الإرسال والضرب الساحق الأمامي والخلفي.

2- اتضح عدم وجود أهميه لتوزيع الانتباه بالكره أطناره لعينة البحث.

3- أن اختلاف قيم النسب في ألمساهمه بين مظاهر الانتباه والمهارات الاساسيه بالكره الطائرة جاءت منسجمة مع متطلبات كل مهارة وطريقة لعبها وأدائها لذلك كانت متفاوتة في الاهميه.

4- اتضح مدى أهمية تركيز الانتباه في دقة الإرسال والحاجة لهذه القدرة عند لاعبي الكره الطائرة للعينة قيد البحث.

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات وضع التوصيات التالية:

1- ضرورة التأكد على استخدام التمرينات ألدائه التطبيقية والنظرية لتطوير القدرات العقلية لدى لاعبي الكره الطائرة للعينة قيد البحث.

2- التأكد من إجراء الاختبارات العقلية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعب ومساعدة المدربين على وضع المناهج التدريبية.

3- إجراء اختبارات لمظاهر الانتباه لمعرفة نسبة مساهمتها للمهارات الأخرى مثل(الأعداد،حائط الصد،الدفاع عن الملعب وغيرها)على عينات أوسع لغرض مقارنتها مع الدراسة الحالية.

4- ضرورة اهتمام المدربين بمظاهر الانتباه وأهميتها بالتدريب.

5- القيام بأجراء البحوث والدراسات العلمية التي تهتم بالقدرات ألعقلية والمهاريه الأخرى التي لم يتم التطرق إليها الباحث.

المصادر العربية والاجنبية:

-إخلاص عبد الحفيظ،مصطفى باهي.طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2000.

-احمد عبد الدايم الوزير،علي مصطفى طه.دليل المدرب في الكره الطائرة اختبارات-تخطيط-سجلات،ط1،ألقاهره،دار الفكر العربي،1999.

-أكرم زكي خطابه.موسوعة الكره الطائرة ألدائه،ط1،عمان،دار الفكر،1996.

-أمير حنا مرقص. بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.

-أميره عبد الواحد. محاضرات في الدراسات العليا، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006..

-رينا سهاك. مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

-ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، جامعة ألبصرة، مطابع التعليم العالي، ج1، 1989.

- عبد الحميد احمد. الملاكم، ط3، مصر، دار الفكر العربي، 1978.

-عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون). التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة، بغداد، مطبعة أجامعه، 1979.

-محمد حسن علاوي وإسمه كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

-محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين. القياس في ألتربيه الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، ألقاهره، دار الفكر العربي، 2000.

-محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.

-محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

- مفتي إبراهيم محمد. الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.

-منير عثمان، أفا عثمان. نسبة مساهمة أهم القياسات الجسمية في سرعة الاستجابة الحركية للاعب الحر بالكرة ألقاثره، مجلة جامعة القادسية، مجلد10، العدد الأول، 2010.

ملحق رقم(1) جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحث في الأمور المتعلقة بإجراءات البحث

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	باسم حسن غازي	التدريب الرياضي	جامعة الكوفة/كلية ألتربيه ألقاضييه
2	حسن هادي محمد	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة/كلية ألتربيه ألقاضييه
3	حسن صالح مهدي	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة/كلية ألتربيه ألقاضييه
4	عايد كريم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل /كلية ألتربيه ألقاضييه
5	إحسان محمد شهيد	علم التدريب	المعهد التقني نجف

ملحق رقم (2)

يوضح نموذج لوحده تدريبيه (القسم الرئيسي) باستعمال شواخص لتطوير الضرب الساحق بالكره أطناره للطلاب .

الراحة	الحجم	التمارين	ت	الجرعة التدريبية الأولى
الراحة بين مجموعته وأخرى من 1دقيقه -1,5دقيقه	5×2	ضرب الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 2-3-4 للساحة المقابلة	1	
	10×2	ضرب الكره من ثلاث مناطق أخلفيه للشبكة على الشاخص الموضوعه في الساحة المقابلة في مربعات 5-6-1	2	الجرعة التدريبية الثانية
	8×2	ضرب الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 1-5-6 للساحة المقابلة	3	الأسبوع الثاني
الراحة بين تمرين وآخر هو (3-5)دقيقه	15×1	ضرب الكره من ثلاث مناطق أخلفيه للشبكة على الشاخص الموضوعه في الساحة المقابلة في مربعات 6-1	4	
	6×2	ضرب الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 2--4 للساحة المقابلة	5	
	8×2	ضرب الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 5-6 للساحة المقابلة	6	
	10×2	ضرب الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 2-3-الساحة المقابلة	7	

أثر تمارينات الإدراك الحس - حركي في تطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف الحركي للاعبين الدائرة الناشئين

بكرة اليد

م.د. ثائرة عبد الجبار صالح

المعهد التقني/ كربلاء

م.د. علاء فليح جواد

جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

م.د. حاسم عبد الجبار صالح

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

إن عملية الإدراك الحس-حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتي تحدد نوع وسرعة ودقة التصويب والأداء المهاري والتصرف الحركي لدى لاعبي كرة اليد وخاصة لاعبي الارتكاز، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكافي لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة.

وهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير تمارينات الإدراك الحس - حركي في تطوير دقة التصويب والتصرف الحركي للاعبين الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

- التعرف على افضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبين الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الدائرة (الارتكاز) فئة الناشئين بكرة اليد في مراكز الشباب لمحافظة كربلاء باعمار (15-16) سنة والبالغ عددهم (16) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث من (12) لاعباً بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

وقد استنتج الباحثون ما يأتي:

-ان لتمرينات الادراك الحس - حركي دور كبير في تطوير دقة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد .

-ان المناهج المستخدمة من قبل بعض المدربين لا تطور التصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد.

Abstract

The effects of Kinesthetic sense perception exercises' on the development of Shooting from Falling position Accuracy and Disposition of locomotors for the Circle junior players in Handball

Dr. Alaa Fleih Dr. Tha'ara-Abdul-Jabbar Dr. Hassim-A Abdul-Jabbar

The process of kinesthetic sense perception, constitute one of the important factors that focuses on the training process, which identifies the type, speed, shooting accuracy, performance skills, and disposition of locomotors for the players in handball, especially the center player, which must have a sense to explain perceptions to a combination of harmonic motor acts that lead to good behavior in different positions.

The current research aims to: 1) Identify the effects of kinesthetic sense perception exercises' on the development of shooting accuracy and disposition of locomotors for the circle junior players in handball. 2) Identify the differences in the post-test for the control and experimental groups of the circle junior players in handball.

The researcher used the experimental design of the two equals groups (experimental and control group). The research population involved (16) junior players aged (15-16) in youth centers in Karbala. Twelve players have been chosen randomly as a main subjects for this research, (6) players of them represent the experimental group and other (6) players represent the control group.

However the research results showed a positive effect of the kinesthetic sense perception exercises' on the development of shooting accuracy and disposition of locomotors for the circle junior players in handball. Furthermore, the curriculum used by some coaches do not improve the disposition of locomotors for the circle junior players in handball.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الألعاب، ومن ضمنها لعبة كرة اليد التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات، سواء في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والعقلية والتي انعكست بالتالي على تحقيق إنجازات رياضية كبيرة في جميع المستويات.

مما لا شك فيه أن للإحساسات دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي فامتلاك اللاعب قدرة عالية من الإحساس، يساهم في رفع مستوى الأداء.

إذ إن ما يميز لعبة كرة اليد إنها تعتمد على القدرات العقلية والقدرات البدنية وأيضاً الإدراك الحس-حركية، مما يتوجب على اللاعب أن يشعر ويفكر ويدرك ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي بشكل كبير وخاصة لاعب الدائرة (الارتكاز) وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها.

إن عملية الإدراك الحس-حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتي تحدد نوع وسرعة ودقة التصويب والأداء المهاري والتصرف الحركي لدى لاعبي كرة اليد وخاصة لاعب الارتكاز ، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكاف لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة.

وتظهر أهمية الإدراك الحس-حركي في لعبة كرة اليد وخاصة عند لاعب الارتكاز من خلال أحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه وبمكانه من الهدف واللاعبين المنافسين وخط سير الكرة ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي وتأثير كل هذا على دقة التصويب، إذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تضمنها من إحساس الجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن فضلاً عن إن اللاعب يجب أن يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من حيث متى يسرع ومتى يبطئ ومتى يتم تغييره لمركزه أثناء اللعب، وكيف يتمكن من اخذ المكان المناسب واستلام ولعب الكرة نحو الهدف في الوقت المناسب، هذا حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب أثناء اللعب.

ومن هنا تجلت أهمية البحث بتحسين الإدراك الحس-حركي من خلال اعطاء تمارين اعدت لهذا الغرض ومعرفة مدى تأثيرها على دقة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

1-2مشكلة البحث

من خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون للاعبي الدائرة بكرة اليد وخاصة فئة الناشئين كونهم من المهتمين او شاغلي هذا المركز في الدوري الممتاز سابقا لاحظوا ان هناك ضعف واضح في دقة التصويب أثناء اداء الاستلام والتحرك لاماكن مختلفة والدوران ومن ثم التصويب نحو المرمى بالإضافة الى ضعف التصرف الحركي، خاصة وان لاعب الدائرة (الارتكاز) ينفرد بمعوقات يختلف بها عن باقي المراكز الاخرى منها قربه من المدافعين والاحتكاك المستمر معهم وكذلك قربه من خط المرمى والذي يمنع لمسه بالإضافة الى عدم رؤيته للمرمى وحارسه الا لحظة التصويب لذلك يجب إن يكون لديه إدراك حس-حركي مبرمج مسبق لتساعده على استلام الكرة والتصويب نحو الهدف والتصرف السليم تجاه كل هذه المعوقات، إلا أننا نلاحظ

قلة تركيز العديد من المدربين على هذه الناحية، وقلة إدخالها ضمن المناهج التدريبية لإعداد اللاعبين، وهذا ما أكده بعض مدربي كرة اليد، ومن هذا المنطلق رغب الباحثون في بحث هذه المشكلة وتسليط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد إبعادها وذلك من خلال التعرف على اثر تمرينات الإدراك الحس-حركي في تطوير دقة التصويب من السقوط والتصريف الحركي لدى لاعب الدائرة الناشئين بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث

- إعداد تمرينات الإدراك الحس- حركي للاعبى الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على تأثير تمرينات الإدراك الحس- حركي في تطوير دقة التصويب والتصريف الحركي للاعبى الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبى الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

1-4فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لدى لاعب الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعب الدائرة (الارتكاز) الناشئين بكرة اليد.

1-5مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- مجموعة من لاعبي الدائرة (الارتكاز) فئة الناشئين بكرة اليد في مراكز الشباب لمحافظة كربلاء.
- 1-5-2 المجال الزمني:- من 2013/9/15 الى 2013/12/1 .
- 1-5-3المجال المكاني :- قاعة الشهيد المغلقة للألعاب الرياضية وملاعب مركز شباب الوحدة في كربلاء.

2-الدراسات النظرية والسابقة

2-1الدراسات النظرية

2-1-1 الإدراك الحس - حركي :

يعد الإدراك الحس - حركي ذا أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة وذلك لأهميته في جميع حركات التوافق، ويمر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الاجمالية، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وادراك العناصر المكونة له، والعلاقات القائمة بين اجزائه المختلفة أما الطور الثالث والآخر فيكون بإعادة تأليف الاجزاء بصورة موحدة والعودة الى النظرة الكلية مرة ثانية "(1)، فالنظرة الاجمالية تسبق النظرة التفصيلية التحليلية، كذلك لا يمكن أن يدرك دقائق الامور وتفصيلاتها قبل أن يدرك الشيء بأكمله.

¹ - عبد الستار جبار الضمد: فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 16.

ويمكن تعريف الإدراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبني الإدراك الحس - حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في اعطاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه الى اجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة"⁽¹⁾.

ويعرف (جيف 1995م) الإدراك الحسي الحركي بأنه " قدرة الفرد على استقبال المعلومات الحسية وتفسيرها والاستجابة لها بنجاح، وهو وسيلة لمعرفة او تفسير للمعلومات واخراج الاستجابة الحركية "⁽²⁾.

يتضح مما سبق ان الإدراك الحس-حركي عبارة عن ادراك الاحساس الذي يعطينا معلومات عن اوضاع اجزاء الجسم وقوة انقباض عضلاتها واتجاهها في اثناء الحركات الارادية وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والاورتار وهو يشبه أي حس داخلي آخر يمكن اثارته وتنبيهه ويمكن أن يكون التنبيه ناتجاً عن ضغط أو شد⁽³⁾.

ويرى (اسامة عبدالمنعم ، 2006 م) نقلا عن (شمت Schmidt) ان الإدراك الحسي - الحركي يمر بثلاث حالات وهي كما يلي :-⁽⁴⁾

1- توقع الإدراك الحسي - الحركي :- وهو توقع وصول الاشارة خلال العمليات الميكانيكية او العمليات الداخلية داخل الجسم.

2- تضيق الإدراك الحسي - الحركي :- ويقصد به تضيق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة زيادة مستوى تيقظ الشخص ، وهو احد المتغيرات المهمة في معالجة المعلومات وتحت ظروف التيقظ العالي .

3- اثر الإدراك الحسي الحركي :- وهو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية الراجعة في الموقع الصحيح لهدف الاداء الحركي .

2-1-1-1 كيف يحدث الإدراك الحس - حركي :

يعد الجهاز العصبي من الاجهزة المهمة جداً عند القيام بنشاط حركي، إذ يستقبل هذا الجهاز المؤثرات من العالم الخارجي ثم ينقلها الى الجسم عن طريق الالياف العصبية التي تنتشر في اجزاء جسم الانسان جميعها وتصل بعد ذلك الى المخ، ويحدث الاحساس الحركي بأربع خطوات هي⁽⁵⁾ :-

1. يجب ان يكون هناك مثير .
2. يؤثر المثير في الخلايا العصبية المستقلة وهي خلايا حسية مختصة تتأثر عادة بالتغيرات التي تحدث انواعاً معينة من الطاقة، فخلايا السمع تتأثر بالموجات الضوئية، وخلايا الذوق والشم تتأثر بالمواد الكيميائية وهكذا .
3. تنتقل الاعصاب النبضات العصبية من الخلايا المستقبلية الى المخ .
4. في المخ تترجم هذه النبضات الى استجابات تظهر على شكل حركات.

¹ - محمد حسن علاوي وسعد جلال: علم النفس الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ب . س، ص 402.

² - Jeff Walkley: Motor Skills & Perceptual Motor Programs : (USA , the ACHPER Healthy Lifestyle Journal, 1995) , P18

³ - سهام حمد النعيمات: العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جيمباز السيدات، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية، 1995، ص 16.

⁴ - اسامة عبدالمنعم: التحليل البايوكينماتيكي لتاثير بعض تمارين الادراك الحسي - الحركي في تعليم مهارة الكيرفو على جهاز المتوازي للناشئين، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، 2006، ص 38 .

⁵ - عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: التطور الحركي للطفل ، ط2 ، عمان ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، 1996، ص 138.

مما سبق يتضح أن قدرة الشخص على الوصول الى الحركة الناتجة أو المرغوب فيها تعتمد اعتماداً كلياً على خبرات الفرد في المواقف الماضية المشابهة .

وتذكر إيمان حمد شهاب نقلاً عن (محمود عنان 1995)⁽¹⁾ أن عملية الإدراك الحس - حركي تحصل عن طريق فكرة القوس المنعكس البسيط ، التي يتلخص مفهومها بأن المستقبل (عضو الحس) يقوم باستلام احدى المثيرات من البيئة ويتم نقل المعلومات بوساطة الالياف العصبية، عبر منطقة الارتباط العصبي ونحو الياف العصب الحركي الصادرة والمسؤولة عن استثارة الالياف العضلية، ويحدث التحام منطقة الارتباط العصبي داخل الحبل الشوكي.

2-1-1- أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة الكرة اليد

يمثل الإدراك الحس - حركي وظيفة من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب اللاعب واكتسابه العادات والقدرات الحركية في كثير من الأنشطة التي تحتاج الى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية، إذ أن مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة اجزائه بعضها ببعض الآخر⁽²⁾.

للإدراك الحس - حركي أهمية كبيرة وواضحة في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة كرة اليد بشكل خاص، وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة، فعندما تؤدي حركة رمي أو الارتقاء فإن ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس - حركي حاضراً وقت الاداء، والا فإن الخطأ يكون واضحاً لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الاداء السليم، وتظهر الحاجة الى الإدراك الحس - حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والأشياء القريبة، والذين لديهم صعوبة في وضع اجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الاداء الجيد⁽³⁾.

ان لاعب كرة اليد يمتلك كغيره من اللاعبين مقدرة عقلية تمكنه من أدراك المكان الذي يتواجد فيه او الزمن الذي سوف يستغرقه في أداء حركة ما وكذلك إمكانية التحرك بتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة فيجب ان يكون هناك أدراك لحركة الزميل والمنافس وان يكون هناك أدراك للمدة الزمنية ولمكان وضع القدم فكثير من الأحيان يفقد اللاعب الكرة بسبب ارتكاب مخالفة قانونية اما بمس القدم لخط منطقة المرمى او الاحتفاظ بكرة لمدة زمنية أطول مما يحدده قانون اللعبة، فضلا عن ذلك كله فعندما يصل اللاعب الى المستويات العالية في الأداء فإنه يبدأ باختزال الفترة اللازمة للتركيز في الأداء فيقل زمن التركيز البصري لمكان الزميل او اللاعب المنافس فيناول الكرة بدون النظر الى ذلك المكان كما ان امتلاك اللاعب لمقدرة الإدراك الحس - حركي تمكنه من تحديد حركة اللاعب المنافس وأدراك توجهه لأداء أي حركة ممكن السيطرة عليها، كما يتمكن اللاعب من التصويب نحو المرمى دون النظر وهذا ما نلاحظه في التهديد من أمام اللاعبين المدافعين دون الحاجة الى رؤية المرمى بشكل واضح وكان اللاعب يدرك أبعاد ذلك المرمى وموقعه في الملعب.

¹ - إيمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والإدراك الحس - حركي عند الأطفال بعمر 4 - 5 سنوات ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1998، ص 25 - 26.

² - عمر عادل: أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998، ص 15.

³ - انتصار يونس: السلوك الانساني ، مصر ، دار المعارف ، 1972، ص 12.

2-1-2 التصويب في كرة اليد

تعد مهارة التصويب من أهم وأجمل المهارات الأساسية بكرة اليد لدورها الرئيس في تحديد نتائج المباريات، إذ إن التصويب يعد إحدى المهارات الهجومية المهمة ذات التأثير الفعال في إرباك دفاعات المنافس، ولأهميته يمكن عده المهارة الأساسية الأولى التي عن طريقها يمكن للفريق أن يحقق الفوز في المباراة.

وقد أكد ذلك (احمد عريبي) بقوله إن إصابة الهدف هو الغرض الأساس لمباراة كرة اليد، لهذا يعد التصويب من المهارات الهجومية المهمة والاساسية وإن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بإصابة الهدف⁽¹⁾، ويؤيده في ذلك (محمد توفيق الوليلي) إذ يؤكد أن "كل المبادئ الأولية والألعاب أو الخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف"⁽²⁾.

ويعد التصويب من أهم مهارات اللعبة ويشكل برمته خلاصة الجهد الذي يبذله الفريق بأكمله لتحقيق إنجاز، وترتكز هذه المهارات على قدرة اللاعب على توظيف قدراته الحركية بشكل يتناسب والنوع المستخدم في التصويب⁽³⁾، وقد أكد ذلك (سعد محسن اسماعيل) بقوله "يتوقف النجاح في احراز هدف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب من المدافع وحارس المرمى"⁽⁴⁾.

ونرى أن للدقة والتوجيه أهميتهما في مهارة التصويب حيث تعد مهارة التصويب سلسلة متتالية من الأداءات الفنية التي تتصف بالسرعة والدقة اللذان يعدان من العوامل الهامة لضمان فاعلية تحقيق الهدف وذلك بتحديد العوامل الميكانيكية المصاحبة لها والمؤثرة عليها، فالدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وهي من مكونات اللياقة البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فمهارة التصويب تعتمد على القوة والسرعة والدقة التي تعتمد بدورها على سلامة حواس اللاعب خاصة النظر، فهي تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين وكذلك أن تكون الإشارات الصادرة من المخ للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة سليمة لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف لذا فإن أي خلل يحدث في الإشارات الواردة يؤثر على الدقة وكذلك ترتبط دقة الهدف بصفة الرشاقة لأنها تعتمد على دقة الأداء عن طريق تقدير اللاعب لمسافة التصويب التي يتم فيها الأداء الحركي، وكذلك مرونة المفاصل التي تتيح للاعب أداء الحركات في مدى حركي ملائم يتيح مميزات ميكانيكية وتشريحية مؤثرة على نجاح التصويب.

وتنقسم أنواع التصويب في كرة اليد إلى⁽⁵⁾ (التصويبة السوطية، التصويب من القفز، التصويب الخلفي، التصويب الخاص، التصويب من السقوط).

وسيتطرق الباحثون إلى التصويب من السقوط بحسب متطلبات البحث .

2-1-2-1 التصويب من السقوط

هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة والفعالة والمهمة ويتم بوساطة الابتعاد عن المدافعين .

1 - احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط2، بغداد، مكتب دار السلام، 2005، ص41 .

2 - محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم-تدريب - نكتيك، القاهرة، شركة مطابع السلام، 1994، ص102.

3 - علي تركي وإيمان شاكر: التحليل الحركي لزمان أداء بعض طرائق التصويب في الخط الخلفي بكرة اليد، جامعة بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 2، نيسان، 1998، ص60.

4 - سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996، ص54.

5 - كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص129.

ويستخدم لاعبي الهجوم هذا النوع من التصويب عند منطقة المرمى، وغالباً ما يستخدمه لاعبي الخط الامامي (الارتكاز، والزواوية)، بهدف الابتعاد عن المدافعين، وتقريب المسافة بين المصوب وحارس المرمى مما يزيد من فرص تسجيل الاهداف، وهو يتم اما بالسقوط الامامي او الجانبي⁽¹⁾.

والذي يهمننا هنا هو التصويب من السقوط الامامي والمستخدم من قبل لاعب الدائرة (الارتكاز) على الاغلب الموجود في منطقة الوسط.

وتتم طريقة تنفيذها بمسك الكرة امام الصدر والذراع الرامية واليد الاخرى توضع على الكرة للمحافظة عليها، ثم تتنى الركبتان قليلاً وفي الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في السقوط الى الامام يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف ومد الذراع الرامية الى اقصى حد للحصول على قوة دفع كبيرة مع دفع بالساقين المثبتتين، ثم استقبال الارض اما بالذراع المعاكسة للذراع الرامية، ثم تليها الذراع الرامية وتثنيهما من مفصل المرفق لامتناس قوة سقوط الجسم، او استقبال الارض بالدرجة على كتف الذراع الرامية⁽²⁾.

2-1-3 التصرف الحركي :

يعرف وجيه محجوب التصرف الحركي بانه توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء، ويشير إلى إن التصرف الحركي كلمة مرادفة للتوقع⁽³⁾.

ويعرف سامر يوسف التصرف الحركي بأنه قابلية الفرد على تعديل الاستجابة الحركية وفقاً لمثيرات المحيط، اي في أثناء تنفيذ السلاسل الحركية او المهارات المركبة والتي يسمح زمن أدائها بوصول المعلومات الجوابية من التغذية الراجعة الى مركز المعالجة يكون هناك تعديل للاستجابات أو اختيار برنامج حركي مناسب مع الموقف من عدة برامج حركية مهياً مسبقاً، وبهذا كلما كان تنفيذ الحركات او المهارات سريعاً قلت إمكانية التصرف الحركي بسبب عدم الاستفادة من معلومات التغذية الراجعة وبالنتيجة عدم إمكانية تعديل الاستجابة.

ويضيف (سامر يوسف) ان هناك علاقة بين التوقع الحركي وسهولة التصرف الحركي حيث ان التوقع الحركي العالي الموقف يؤدي الى تهيئة برامج حركية مناسبة لحل الواجب الحركي وذلك سيسهل اختيار البرنامج الحركي المناسب أو الانتقال الى برنامج حركي آخر يقع ضمن نفس احتمالية توقع الحاجة إليه في ذلك الموقف⁽⁴⁾.

ويتضح من ذلك إن تعريض الرياضي لمواقف متعددة اثناء التدريب له أثراً كبيراً في تطوير التصرف الحركي اذ ان تطوير إمكانية البرنامج الحركي العام لمهارة معينه في الاستجابة الى مواقف حركية كثيرة متشابهة سيؤدي الى سهولة في الحصول على استجابات مختلفة لمواقف متشابهة، وبالتالي فإن عملية الانتقال من استجابة الى أخرى تكون اسهل واسرع، وهذه التهيئة والاستعدادات والايجازات تساهم في التصرف الحركي وفي ضوء حرية الحركة وطرائقها المتعددة في التصرف⁽⁵⁾.

أذن الذي يفيدنا من تكوين التمارين الحركية هو كيف نقوم بتحويل الحركات او المهارات في ضوء متطلبات الموقف والتي بالإمكان ان نطلق على التصرف الحركي المناسب او الملائم لذلك الموقف، والذي يساعد أساساً في تغيير أو تحويل

1 - عماد الدين عباس ومدحت محمود: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، القاهرة، 2007، ص44.

2 - جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للطبوعات، 2011، ص109-110.

3 - وجيه محجوب . علم الحركة ، بغداد، بيت الحكمة للنشر ، 1989 ، ص 50 .

4 - سامر يوسف متعب: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2004، ص39 .

5 - سامر يوسف متعب: المصدر السابق نفسه، ص40.

التصرف الحركي وأجراء التعديلات في الحركة لتغييرها وحسب متطلبات الموقف وهذا أيضا ينسحب على التنوع في وقت الحركة وتوقيتها والى التنوع في تكبير وتصغير حركة الأداء والى التنوع في الأطراف والعضلات المستخدمة .

ويلخص ذلك (Schmidt and wrisberge 2004) ان البرامج الحركية تسمح للمؤدي في ان يعدل او يغير حركاته في عدة أبعاد وبأشكال مؤقتة انيه للحركة وتحت أنواع متعددة من تعديلات متخصصة⁽¹⁾، وهذا ما نهدف اليه في تحويل تصرفه الحركي.

ومن الأمثلة في لعبة كرة اليد محاولة لاعب الدائرة من التصويب على زوايا الهدف، او التصويب من فوق حارس المرمى بكرة ساقطة ، بحسب موقف حارس المرمى بأخذ المكان المناسب لصد الكرة، وفي هذه اللحظة يكون لدى لاعب الدائرة خياران، الأول اذا كانت هناك مناطق مفتوحة في الهدف فيقوم اللاعب بالتصويب ، والثاني عندما لا توجد هذه المناطق المفتوحة بوجود حارس المرمى على خط الاربعة، فيقوم بالتصويب من فوقه بكرة ساقطة، لذلك فإن اللاعب المهاجم كلما كان لديه القدرة على الانتقال من اختيار برنامج حركي الى آخر كان لديه قدرة على التصرف الحركي .

وهناك عدة تجارب تدعم فكرة التصرف الحركي أظهرت ان الحركة من الممكن ان تتغير في أثناء الأداء وحيثما تتغير من جراء ظهور مثير معين والتي من الممكن ان تطور من خلال مجموعة من المحاولات المختلفة والتي ترشد المؤدي الى ان يتحرك أسرع أو يعكس أداء الحركة او التصرف بحسب متطلبات الموقف الجديد، ومن هذه الأمثلة دراسة (Roth 1988) التي تذكر ان رد الفعل تغير في الضربة الأرضية بالتنس إلى ضربة قوسية عالية (وهذه دلالة على التصرف الحركي بمتطلبات برنامج مختلف) وبهذا يكون هناك تغيير في الاتجاه وطول المسافة.⁽²⁾

2 - 2 الدراسات السابقة :

2 - 2 - 1 دراسة (وسن جاسم محمد ، 2007 م) .⁽³⁾

بعنوان (تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة

الطائرة)

هدفت الدراسة الى :-

- وضع تمارين للتدريب الذهني والادراك الحس - حركي لتعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .
- التعرف على تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (60 طالبا) من المرحلة الثانية مقسمة الى اربع مجاميع مجموعة ضابطة طبقت الاسلوب المتبع في الكلية وثلاث مجموعات تجريبية، الاولى طبقت التدريب الذهني والمهاري والثانية طبقت الادراك الحس- الحركي والمهاري والثالثة طبقت التدريب الذهني والادراك الحس - حركي والمهاري.

وبعد استخدامها الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المستخلصة من الاختبارات ومناقشة النتائج باسلوب علمي مدعوم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشة تم تحقيق اهداف البحث و فروضه، وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:-

¹ - Schmidt and wrisberge ، Motor Learning and Performance , Third edition , Human Kentics , 2004. p80 .

² - Roth , K ., V , 988 ، quated By , Schmidt and Lee . Motor control and Learning , 1999 , p . 167 .

³ - وسن جاسم محمد: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2007.

- من خلال النتائج التي اظهرتها الاختبارات ان التمارين التعليمية للمجاميع التجريبية الثلاث لها تاثير ايجابي فعال في التعلم المهاري والاحتفاظ به .

- ان التدريب الذهني والحس - حركي والمهاري له التأثير الايجابي الافضل في تعلم المهاري والاحتفاظ .

2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

من الملاحظ ان الدراسة الحالية تتشابه مع الدراسة السابقة في اتخاذها لتمارين الادراك الحس - حركي كمتغير مستقل واستخدامه في منهج تجريبي.

في حين تختلف عنها من حيث اللعبة والعينة المدروسة وكذلك استعماله لمنهج تدريبي وليس تعليمي لتطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف الحركي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

انسجاما مع طبيعة مشكلة البحث فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بلاعبين الدائرة (الارتكاز) فئة الناشئين بكرة اليد في مراكز الشباب لمحافظة كربلاء بأعمار (15-16) سنة والبالغ عددهم (16) لاعبا، وتم اختيار عينة البحث من (12) لاعبا بالطريقة العشوائية البسيطة وقد مثلت نسبة (75)% من مجتمع البحث.

وتم تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

3 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثون الوسائل الآتية :

- الاختبارات والمقاييس الموضوعية .
- الملاحظة.
- الاستبانة .

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية :

(شواخص عدد (6)، صافرات نوع (FOX) عدد (2)، شريط لاصق عدد (2)، دمية عدد (2)، مربعات دقة تصويب عدد (2)، كرات يد عدد (10)، ملعب كرة يد، مصابيح (12 فولت) عدد (2)، لوحة مفاتيح للسيطرة الكهربائية، اسلاك كهربائية، لوحة خشبية نابضية على شكل حارس مرمى عدد (1)، حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1))

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث

بعد الرجوع الى المصادر العلمية، قام الباحثون باختيار وتعديل الاختبارات للمتغيرات المدروس، وقد تم حساب الاسس العلمية له، وذلك من خلال إعداد استمارة استبانة، عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد مدى صلاحية الاختبار لقياس المتغير المدروس، وتم استخدام قانون كا² لتحديد صلاحية الاختبارات وجاءت جميع اجاباتهم بالموافقة، اذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (6) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وبالبالغة (3,84)، مما يدل على صلاحية الاختبارات للقياس.

3-4-2 توصيف الاختبارات

-اختبار التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

متطلبات الاختبار:

ملعب كرة يد ، مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (6) مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالوقوف أمام خط (6) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بمناولة الكرة اليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى والميلان والتصويب على مربعات دقة التصويب والسقوط على الأرض، ويجب ان يصوب ثلاث كرات على كل مربع وبشكل متعاقب 0 التقييم*:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة وتحتسب الدرجات على الشكل الآتي :

1. اذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التصويب يعطى للمختبر 2 درجة .

2. اذا اصابت الكرة احد اضلاع مربع دقة التصويب يعطى المختبر 1 درجة .

3. اذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً.

وبذلك يكون اعلى قيمة يحصل عليها المختبر هي (12) درجة .

- اختبار التصرف الحركي⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس التصرف الحركي.

متطلبات الاختبار **: ملعب كرة يد، مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم)، كرات يد عدد (6)، مصابيح (12 فولت) عدد

(2)، لوحة مفاتيح للسيطرة الكهربائية تحتوي على مفتاحين، أسلاك كهربائية طول (15) متر، لوحة خشبية نابضية على

شكل حارس مرمى.

1 - سامر يوسف متعب : تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 ، ص 79 0
* تم التعديل في طريقة احتساب الدرجات.

2 - سامر يوسف متعب : مصدر سبق ذكره، 2004، ص 144.
** تم التعديل في الادوات وطريقة الاداء واحتساب الدرجات.

مواصفات الأداء :

يكون اللاعب المختبر واقفاً على خط (6م) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بمناولة الكرة اليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى فإذا رأى أحد المصاييح مضاء يقوم بتصويب الكرة باتجاه المربع الذي بقربه المصباح المضاء، وأذا رأى ظهور اللوحة الخشبية المثبتة على خط (4م) فإنه سوف يتم رمي الكرة ساقطة (لوب) من فوق اللوحة باتجاه الهدف او رميها بصورة ملتفة ومرتدة من الارض، مع السقوط على الأرض بحيث نضمن عدم رؤية المختبر للمصاييح المثبتة بالقرب من مربعات دقة التصويب الموضوعة في الزوايا العليا للهدف.

التقويم : تعطى للاعب ست محاولات وتحتسب الدرجات على الشكل الآتي :

1. اذا دخلت الكرة داخل مربع دقة التصويب يعطى للمختبر 2 درجة .

2. اذا اصابت الكرة احد اضلاع مربع دقة التصويب يعطى المختبر 1 درجة .

3. اذا خرجت الكرة خارج الهدف يعطى صفراً.

اما عند ظهور لوحة حارس المرمى فيكون الاحتساب ب(2) درجة اذا تم التصويب بكرة ملتفة و(1) درجة اذا تم التصويب بكرة ساقطة.

وبذلك يكون اعلى قيمة يحصل عليها المختبر هي (12) درجة .

ملاحظة :

تكون لوحة السيطرة على المصاييح تحت تصرف القائم على الاختبار ، وعليه أن يقوم بالتنوع بالمواقف التي يجب

أن يتم وضع المختبر فيها 0

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة استطلاع بلغت(4) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ 2013/9/15 وعلى ملعب قاعة الشهيد بكريلاء، وكان الغرض من التجربة:

1- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات 0

2- حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبارات، مع حساب زمن الاداء لكل تمرين.

3- التعرف على كفاءة فريق العمل وتدريبهم على الاختبارات .

4- احتساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث .

5- صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث .

6- احتساب الشدد القصوى للتمرين وتحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات التي تستخدم في البحث.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض منها.

3-4-4 الاسس العلمية للاختبار :

ان الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار معين، لذلك لجأ الباحث الى تحديدها للتأكد من

صلاحية هذه الاختبارات والتمكن من تطبيقها على عينة البحث .

3-4-4-1 الصدق

استخدم الباحثون صدق المحتوى الذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً، وهذا ما أكده الخبراء عندما أجمعوا على أن جميع الاختبارات تقيس فعلاً الغرض الذي وضعت من أجله، وذلك من خلال عرض استمارة استبيان عليهم لتحديد آرائهم.

3-4-4-2 الثبات

قام الباحثون باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، فقد تم إجراء الاختبارات قيد الدراسة على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (4) لاعبين، ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد مرور (5) أيام مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وقد تم استخدام قانون معامل ارتباط الرتب سبيرمان لاستخراج معامل الثبات، وقد ظهر أن الاختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات.

3-4-4-3 الموضوعية

تتمتع الاختبارات بالموضوعية العالية بسبب استخدام أجهزة دقيقة وعالية الكفاءة في احتساب نتائج الاختبارات دون خضوعها الى عامل الصدفة والتحيز .

3-4-5 الاختبارات القبلية

اجرى الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم (الثلاثاء) الموافق (2013/9/24) الساعة (الرابعة) مساءً على ملعب قاعة الشهيد المغلقة بكربلاء .

3-4-6 إجراءات التكافؤ:-

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة، أجرى الباحثون التكافؤ بين المجموعتين باستخدام القانون الإحصائي اللامعلمي (مان وتني) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد بنتائج الاختبارات القبلية، وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة

القياسات والمتغيرات قيد الدراسة	وحدات القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		الانحراف الوسيط	الانحراف الربيعي	الانحراف الوسيط	الانحراف الربيعي			
دقة التصويب من السقوط	عدد	4	1,125	4,5	0,375	13	0,397	غير معنوي
التصرف الحركي	عدد	3,5	0,25	4	0,375	15	0,409	غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (12)

يتبين من الجدول (1) أن جميع قيم مان وتني المحسوبة كان مستوى الدلالة فيها اكبر من (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (قيد الدراسة) مما يدل على تكافؤهما .

3-4-7 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحثون التمارين التي اعدوا للإدراك الحس-حركي ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ثم تكمل الجزء الرئيس بنفس التمرينات، وتم حسب ما يأتي :

- 1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الخميس) الموافق 2013/9/26 .
 - 2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .
 - 3- كانت مدة التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.
 - 4- كان للمجموعة التجريبية مدرب خاص بهم يتم اعطائهم التمرينات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيس وعلى ملاعب مركز الشباب في ايام الخميس والسبت والاثنين وفي نفس الوقت، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة يتم دمجهم مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم تحت اشراف مدريهم.
 - 5- استعمل الباحث شدة تتراوح ما بين (80-95 %) .
 - 6- بلغ الحجم التدريبي للتمرينات (25-40) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية .
 - 7- استعمل الباحث طريقة التدريب الفكري والتكراري.
 - 8- كان موعد انتهاء التجربة يوم (السبت) الموافق 2013/11/21 .
- ### 3-4-8 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثون الاختبار البعدي على عينة البحث يوم(الثلاثاء) الموافق (2013/11/26) في تمام الساعة (الرابعة) مساءً على ملعب قاعة الشهيد المغلقة بكربلاء مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية الآتية ضمن برنامج (SPSS): (الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، مان وتني، معامل ارتباط الرتب سبيرمان).

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومناقشتها.

جدول (2)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة z المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط			
معنوي	0,028	2,201-	1,5	7	1,125	4	الضابطة	دقة التصويب من السقوط	
معنوي	0,027	2,214-	0,25	10,5	0,375	4,5	التجريبية		
غير معنوي	0,083	1,732-	0,375	5	0,25	3,5	الضابطة	التصرف الحركي	
معنوي	0,028	2,201-	0,125	9	0,375	4	التجريبية		

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (6)

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات التي خضع لها أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

أظهرت نتائج المجموعة التجريبية أن قيم الوسيط لمتغيري دقة التصويب والتصرف الحركي كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، أما نتائج المجموعة الضابطة فبينت أن قيم الوسيط لمتغير دقة التصويب كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي في حين أن متغير التصرف الحركي فلم يحدث تغير معنوي بين الاختبارين، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي ولكوكسن للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين فيما عدا التصرف الحركي بالنسبة للمجموعة الضابطة.

المناقشة:

فيما يخص المجموعة الضابطة فإن التطور الذي حدث في دقة التصويب جاء نتيجة حتمية للاستمرار في التدريب والتكرار مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك للتكرار والتدريب وبشكل مترابط سوف يكون خزنها أسهل ووصولها إلى الذاكرة الطويلة المدى أسرع ويكون من الصعب نسيانها إذ أن التدريب يرتبط بعملية التذكر ويعتمد عليه اللاعب فيما يتم تذكره في الوقت المناسب مما يحسن الأداء المهاري، إذ تزداد دقة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدوداً خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الأداء⁽¹⁾.

في حين لم يتطور التصرف الحركي لهذه المجموعة بسبب عدم الاهتمام بهذا الجانب بالإضافة إلى عدم التغير بشكل الأداء بشكل مستمر واستخدام مثيرات متعددة ومفاجئة في التدريب، إذ يجب أن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات⁽²⁾.

¹ - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010، ص6.

² - عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1990، ص25.

اما المجموعة التجريبية فان التنوع في أشكال تمارين الادراك الحس-حركي المستخدمة لمهارة التصويب في كرة اليد، كان لها الاثر الفعال في دقة التصويب وكذلك التصرف الحركي، مما جعل اللاعب ان يتقن اداء مهارة التصويب بالاضافة الى كيفية تحويل الانتباه والتركيز والسيطرة وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير المواقف في أثناء اللعب وكذلك يفيد في جعل اللاعب إيجابياً في عملية التعلم والتدريب اذ تكون خبرات سابقة للأداء خلال مدة زمنية قصيرة بحيث يصبح الهدف من المهارة اكثر وضوحاً لدى اللاعب، مع معرفة الظروف المرافقة لبيئة الأداء، وان طبيعة تنظيم هذا النوع من التمرينات يتطلب نوعاً من التداخل الكبير من حيث المسافة والاتجاه ومشاركة الأطراف في تنفيذ المهارات المتنوعة 0 وان تنوع التمرين في الرمي مثلاً وتداخله مع مهارة ثانوية أخرى مثل المسك يظهر هناك فوائد كبيرة جراء تداخل متنوع في أداء الحركات. وعزز هذا الموقف (Lee,Wulf and Schmidt 1992) في مثل هذه المواقف نلاحظ أن الأفراد يجب ان لا يولدوا فقط قيماً عليا وسفلى لمديات مختلفة في الأداء ولكن يجب ان يسترجعوا ويولدوا برامج حركية مختلفة (للرمي وعكسها المسك) 0⁽¹⁾

وان من العوامل المساعدة على سرعة التصرف الحركي عند عرض عدد من المثيرات والاستجابات والتطابق والانسجام بينهما جاء نتيجة عاملين رئيسيين هما مقدار التمرين وطبيعة التمرين، فزيادة مقدار التمرين وطبيعته نحصل على رد فعل اقصر وعلى مستوى عال من إنتاج ردود أفعال أوتوماتيكية وسيطرة على الانتباه، (اذ عندما يكون هناك تطابق وانسجام في المثير والاستجابة وهذا التطابق والانسجام بينهما يقود إلى اختيار رد فعل سريع) 0⁽²⁾

بالإضافة إلى ذلك فأن مفردات التمارين التدريبية قد وضعت على مبدأ التنوع بين الاتجاهات والمسافات والسرعة والمثيرات، وهذا ما يكون خبرات متنوعة كبيرة للمتعلم والذي يساعد على تطوير التوقع الحركي والذي بدوره يسهل التصرف الحركي من خلال تهيئة البرامج الحركية المناسبة لتحقيق الهدف وبالتالي الانتقال من برنامج حركي إلى برنامج حركي آخر مشابه وبشكل اكثر سهولة من عدم وجود توقع عال للأداء 0 وكما أشارت المصادر إلى إن التجارب السابقة مهمة في ان نتوقع الحركة ويكون التصرف الحركي مبنياً على هذا الضوء 0⁽³⁾

وان التغير الملحوظ في تحسن اداء التصرف الحركي للمجموعة التجريبية يعود الى تطوير الادراك الذي يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة، والخبرات الادراكية الواسعة والتي تساهم في انتقاء نماذج من الخبرات السابقة التي اكتسبها الفرد لاستخدامها في الموقف الذي يمر فيه. 0⁽⁴⁾

ولهذا اكد الباحثون من خلال التمارين التدريبية على هذه المدركات بالاضافة الى التوافق بين العين واليد وذلك باستخدام الاجهزة والادوات في التمارين والتنوع في تغير المسافات وتطبيق التمارين وفق ازمان مختلفة في الاداء مما لها من اثر كبير في دقة التصويب بكرة اليد . اذ ان لهذه القدرات اهمية كبيرة وواضحة في مجال التصرف الحركي من خلال دورها في استيعاب الفرد واكتسابه الخبرات والعادات والقدرات الحركية في كثير من الانشطة التي تحتاج الى تقدير العلاقات المكانية والزمنية واتجاهها وعلاقة اجزاءه ببعضها البعض، من خلال فهم وادراك الحركة وتكوين صورة واضحة لماهيتها . 0⁽⁵⁾

¹ - Schmidt and wrisberge ، Motor Learning and Performance, Third edition , Human Kenticis , 2004 , p. 267.

² - Schmidt and wrisberge , (2004) , op . cit , p. 63.

³ - وجيه محجوب 0 مصدر سبق ذكره 0 ص 50.

⁴ - مقتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث(تخطيط و تطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 227.

⁵ - وسن جاسم محمد: مصدر سبق ذكره، ص 45.

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها .

جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي و مان وتني المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية للمتغيرات

المدرسة لمجموعي البحث

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
-1	دقة التصويب	الضابطة	7	1,5	1,50	0,004	معنوية
	من السقوط	التجريبية	10,5	0,25			
-2	التصرف الحركي	الضابطة	5	0,375	صفر	0,002	معنوية
		التجريبية	9	0,125			

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (12)

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي

تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسيط لمتغيري دقة التصويب والتصرف الحركي كانت أكبر في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عن الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي مان وتني للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

المناقشة:

ان افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة يعود للتمارين التدريبية للإدراك الحس-حركي المعدة والذي كان لها تأثيرا ايجابيا في تطوير هذه المتغيرات، وذلك لان "القدرات الإدراكية الحسية-الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الإدراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنبا الى جنب حيث يعتمد اداء حركة على نقطتين هما : دقة الإدراك ، والقدرة على تفسير هذه المدركات الى مجموعة من الافعال الحركية التوافقية"⁽¹⁾ .

وكذلك للتنوع في التمارين واستخدام الادوات والاجهزة الملائمة ولمختلف المسافات والازمان ساهمة بشكل فعال في تطوير هذه القدرات إذ ان " استخدام الامكانيات والادوات تسهم في تعظيم الخبرات المتعلمة اذا ما استخدمت بفاعلية وكذلك اختيار التمرينات وتصميماتها يجب ان يكون متوافقا مع الامكانيات والادوات المتاحة وكذلك التنوع في استخدام الامكانيات والادوات يعظم الخبرات المتعلمة وكذلك اسباب التطبيقات جوا مريحا "⁽²⁾ .

وان الاختيار الدقيق للتمارين وتكرارها وترتيب الادوات والاجهزة ضمن الوحدات التدريبية ساهمت في تنظيم وربط الخبرات التعليمية للاعبين، ويتفق هذا مع اشار اليه (عماد، 2009م) إذ ان " تنظيم الخبرات التعليمية بشكل معين وفقا

¹ - البين ودبع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية ، الناشر منشأة المعارف، 2002، ص 247.
² - مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، ص200.

لمبادئ التنظيم الإدراكي حتى تبدو مميزة وذات طابع معين يجذب انتباه المتعلم اليها، الأمر الذي يسهل عليه ادراكها وتعلمها⁽¹⁾.

وهذا ما يفسر ان تطوير اي مهارة تتطلب تكافؤ المهارة مع القدرات العقلية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين التعلم والاداء من خلال التأكيد على نوع عمليات الادراك والاحساس اللذان يرتبطان بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية، اذ ان الادراك يسبق انجاز الاستجابة الحركية واذا لم يتم ادراك المهارة في المراحل الاولية للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير الاداء⁽²⁾ وبالتالي فإن هذا الاداء يعمل على تطور دقة مهارة التصويب بكرة اليد نظرا لما لهذه القدرات من دور كبير وفعال في سرعة ودقة الاداء المهاري اذ ان " الافراد الذين يستطيعون ادراك مراحل الحركات يكونون قادرين على تنمية انسجام في الحركة والتي تمكنهم من الوصول للاداء الجيد للمهارة بسرعة ودقة وينفس الوقت يكونون قادرين اكثر من غيرهم ممن قدراتهم الحسية - الحركية ضعيفة⁽³⁾.

لذلك لا بد من تنسيق الحركات على شكل متماسك وهنا يكون لقدرات الادراك الحسي- الحركي دورا بارزا في عملية تنظيم والتوافق والتمييز بين اجزاء المهارة وبواسطته يتمكن اللاعب من توجيه حركاته بدقة مما تنعكس على اداء المهارة بصورة اسرع وادق⁽⁴⁾.

وكذلك يعزو الباحثون هذه الفروق الى ان دقة مهارة التصويب بكرة اليد تعتمد كثيرا على قدرات الادراك الحسي- الحركي وهذا ما اشار اليه (حازم ، 2006م) " بان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية ترتبط بها عدد من المدركات في اداء المهارات الحركية الخاصة فان اهم المدركات هي ادراك المسافة والزمن وادراك الاحساس بالكرة اذ يتأسس عليها دقة التحكم بالكرة " ⁽⁵⁾.

ويتفق مع ما اكدته (شارا ، 2010م) من حيث ان لتقدير المسافة اهمية كبيرة في نجاح مختلف الحركات حيث يتحسن مستوى الاداء المهاري ودقته كلما قل خطأ الاحساس البصري المقارن بالمسافة ويتقدير الزمن من خلال التكرار والممارسة فكلما مارس اللاعب الحركة او المهارة وتطورت لديه ادراك المسافة والزمن بالنسبة الى هذه المهارة، كلما كان لديه دقة عالية في الاداء . ⁽⁶⁾

اما فيما يخص التصرف الحركي فيعزو الباحثون ذلك إلى المنهج التدريبي، اذ اثر في تطويرها من خلال مساعدة اللاعب على بناء الادراك الحس - حركي ، مما ساعد ذلك على أداء مهارة التصويب بأشكال واوضاع مختلفة وحسب ما يتطلبه الموقف، وهناك عدة تجارب أظهرت ان الحركة من الممكن ان تتغير في أثناء الأداء من جراء التعرض الى مثير معين، والتي تعرض من خلال مجموعة من المحاولات المختلفة والتي ترشد المؤدي في أن يتحرك أسرع أو يعكس أداء الحركة او يغير نوع التصويب، وان المراحل المستخدمة في اختيار البرنامج والبدء به من الممكن تجاوزها 0

وهذا ما قد اهتم به الباحثون في قياسه للتصرف الحركي في أثناء التصويب بالسقوط اما ان يصوب بشكل مباشر من مستوى الرأس أو التصويبة الساقطة (اللوب) لمعرفة إمكانية تغيير الاتجاه أو السرعة في أثناء عرض المثير بشكل مختلف 0

1 - عماد عبدالكريم : مبادئ علم التربيوي ، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 ، ص228.

2 - نبيل محمود شاكر : معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ، ط1 ، ديالى ، مطبعة جامعة ديالى ، 2007 ، ص120.

3 - اسامة عبدالمنعم : مصدر سبق ذكره، ص19.

4 - قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي (مبادئه و تطبيقاته في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل ، 1990 ، ص99.

5 - حازم موسى عبد حسون: تصميم و تقنين اختبارات لقياس مستوى الادراك الحسي - الحركي في لعبة كرة اليد ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل ،

العدد الثاني ، المجلد الخامس ، 2006 ، ص39.

6 - شارا بهاءالدين نوري: علاقة اهم القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية بمستوى الاداء لبعض الحركات الاساسية للطالبات بالجمناستك الابقاعي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية ، 2010 ، ص115 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ان لتمرين الادراك الحس - حركي دور كبير في تطوير دقة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد .
- ان المناهج المستخدمة من قبل بعض المدربين لا تطور التصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد .

5-2 التوصيات

- اعتماد تمارين الادراك الحس-حركي من قبل المدربين في تطوير مهارة التصويب والتصرف الحركي لدى لاعبي الدائرة بكرة اليد وخاصة الفئات العمرية الصغيرة.
- إجراء بحوث مشابهة على مراكز لعب اخرى بكرة اليد ولجميع الفئات العمرية 0
- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الأخرى 0

المصادر العربية والاجنبية:

- احمد عريبي: كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط2، بغداد، مكتب دار السلام، 2005.
- اسامة عبدالمنعم : الادراك الحسي-الحركي وعلاقته بمستوى اداء حركات الهبوط على اجهزة (العقلة - المتوازي - الحلق) في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الخامس، 2006.
- اسامة عبدالمنعم: التحليل البايوكينماتيكي لتأثير بعض تمارين الادراك الحسي- الحركي في تعليم مهارة الكيرفو على جهاز المتوازي للناشئين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، 2006.
- الين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، الناشر منشأة المعارف، 2002.
- انتصار يونس: السلوك الانساني ، مصر ، دار المعارف ، 1972 .
- ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4 - 5 سنوات، اطروحة دكتوراه، جامعة بغد - كلية التربية الرياضية ، 1998.
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- حازم موسى عبد حسون: تصميم و تقنين اختبارات لقياس مستوى الادراك الحسي - الحركي في لعبة كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس ، 2006.
- سامر يوسف متعب : تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999.
- سامر يوسف متعب: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبالي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2004.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالفقز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.

- سهام حمد النعيمات: العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جمباز السيدات، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية، 1995.
- شارا بهاءالدين نوري: علاقة اهم القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية بمستوى الاداء لبعض الحركات الاساسية للطالبات بالجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية، 2010.
- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: التطور الحركي للطفل ، ط2 ، عمان ، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع ، 1996.
- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1990.
- علي تركي وايمان شاكر: التحليل الحركي لزمن اداء بعض طرائق التصويب في الخط الخلفي بكرة اليد، جامعة بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 2، نيسان، 1998.
- عماد الدين عباس ومدحت محمود: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب، ط1، القاهرة، 2007.
- عماد عبدالكريم: مبادئ علم التريوي، عمان، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.
- عمر عادل: أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، كلية التربية الرياضية، 1998.
- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياض (مبادئه و تطبيقاته في مجال التدريب)، الموصل، مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل، 1990.
- كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل : كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد - تعليم-تدريب - تكتيك، القاهرة، شركة مطابع السلام، 1994.
- محمد حسن علاوي وسعد جلال: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، ب . س.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث(تخطيط و تطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1، دبالى، مطبعة جامعة دبالى، 2007.
- وجيه محجوب: علم الحركة، بغداد، بيت الحكمة للنشر، 1989.
- وسن جاسم محمد: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2007.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010.
- Magill, Richard A: Motor Learning Concepts and Applications Iowa ، Wm C. Brown publishers, 1985.
- Jeff Walkley: Motor Skills & Perceptual Motor Programs :(USA , the ACHPER Healthy Lifestyle Journal, 1995.
- Schmidt and wrisberge ، Motor Learning and Performance , Third edition , Human Kentics , 2004.

- Roth , K ., V , 988 ، quated By , Schmidt and Lee . Motor control and Learning , 1999.

الملاحق:

ملحق (1) : يبين تمارين الادراك الحس-حركي

- 1- الوقوف في الوسط والتحرك بسرعة لاستلام الكرة من مركز الساعد (يمين، يسار) لحظة قطع اللاعب المناول ومن ثم التصويب على الجهة المعاكسة العليا السفلى.
- 2- نفس التمرين السابق ولكن الحركة تكون بالعكس.
- 3- نفس التمرين (1) ولكن استلام كرة مرتدة.
- 4- نفس التمرين (2) ولكن استلام كرة مرتدة.
- 5- الوقوف بمكان الساعد الايمن مع وجود دمية خلف يمين اللاعب الاستلام والدوران الى اليسار من ثم التصويب على المكان المحدد.
- 6- نفس التمرين السابق ولكن الدمية تكون خلف يسار اللاعب والدوران يكون لليمين.
- 7- نفس التمرين السابق ولكن الدمية تكون خلف اللاعب مباشرة وعند الاستلام يتم عمل خداع الى جهة ومن ثم الدوران للجهة الاخرى.
- 8- نفس التمرين السابق ولكن الدمية تكون امام اللاعب مباشرة والاستلام العالي مرة والمرتد مرة اخرى.
- 9- نفس التمرين السابق ولكن الدمية تكون امام يمين اللاعب مع عمل حجز للدمية.
- 10- نفس التمرين السابق ولكن الدمية تكون امام يسار اللاعب .
- 11- نفس التمارين (5-10) ولكن من جهة الساعد الايسر.
- 12- نفس التمارين (5-10) ولكن من الوسط.
- 13- عمل حجز للدمية من جهة اليمين على خط 9م والرجوع لاستلام الكرة والتصويب على المنطقة المحددة.
- 14- نفس التمرين السابق ولكن الحجز من جهة اليسار.
- 15- حجز دمية الى جهة اليمين على خط 6م تقريبا والتحرك السريع لليساار لاستلام كرة مرتدة او ساقطة في منطقة المرمى مع التصويب على المنطقة المحددة.
- 16- نفس التمرين السابق ولكن من الجهة الاخرة .
- 17- استلام كرة من لاعب الزاوية بعد تثبيت الدمية خلف اللاعب مع عمل دوران والتصويب على المنطقة المحددة.
- 18- نفس التمرين السابق ولكن من الجهة الاخرى.

بناء وتقنين مقياس جودة الحياة على رياضي بعض الألعاب الفردية والفرقية

أ.م.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي أ.م.د. عباس مهدي صالح الغريبي م.م. حيدر عبد علي حمزة الخفاجي
جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

ان منحى التدريب والعلوم المساعدة في المجال الرياضي تنصب جميعها على البطولة والتفوق ، وان غاية المدربين هي زيادة العوامل الايجابية التي تسهم في تحقيق الانجاز والتقليل من العوامل التي تؤثر سلبا على ذلك ، وان صعوبات الحياة تعد من اهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبين في مختلف الفعاليات والالعاب الرياضية ، كما ان لهذا المظهر العديد من الاثار السلبية ، مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من ممارسة فعاليتهم فضلا عن ذلك يضعف ثقة الرياضي بنفسه ، كما تؤثر على قابليتهم وامكانياتهم المهارية والبدنية ومن ثم يؤثر على مستوى الانجاز، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال متابعة الجوانب المتعلقة في جودة الحياة لرياضي الالعاب الفردية والفرقية بشكل منتظم ، من هنا كانت مشكلة البحث في عدم وجود مقياس لجودة الحياة محليا يستخدم لقياس مستوى جودة الحياة لدى رياضي الالعاب الفردية والفرقية في العراق ، اما اهداف البحث :

1-بناء وتقنين مقياس جودة الحياة لرياضي الالعاب الفردية والفرقية في العراق .

2-وضع الدرجات والمستويات المعيارية لجودة الحياة لرياضي العراق ، فيما شمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي الاندية الرياضية للألعاب الفردية والفرقية في العراق للموسم 2013-2014 في فعاليات(كرة القدم- كرة السلة - الكرة الطائرة- كرة اليد - الساحة والميدان - الكاراتيه- الجودو- التنس- المصارعة)فيما بلغ عدد افراد العينة الذين شملتهم تطبيقات البحث بخطواته المتعددة (556) لاعب تم اختيارهم بصورة عشوائية .

وتألف المقياس بصورته النهائية من (48) فقرة تقيس جودة الحياة لرياضي الالعاب الفردية والفرقية في العراق بعد ان مرت خلال مرحلتي البناء والتقنين واستخرجت لها الاسس العلمية .

اما اهم الاستنتاجات فهي:

1- تم بناء مقياس جودة الحياة لرياضي الالعاب الفردية والفرقية في العراق .

اهم التوصيات:

اعتماد المقياس في الكشف عن جودة الحياة للرياضيين العراقيين .

THE ABSITRACT

**Address: (building and rationing measure of quality of life on the athlete some individual
(games and the difference**

**Researchers : a. M . Dr. Salman Ekab a Sarhan . M . Dr. Abbas Mehdi Saleh
m . M. Haider AbdALI HAMZA**

The oriented training and science to assist in the field of sports focus all the heroism and excellence, and that is very trainers is to increase the positive factors that contribute to the achievement and reduce the factors that negatively affect it , and that the difficulties of life is one of the most important problems facing most of the players in the various activities and games Sports, also the appearance of many of the negative effects , such as energy dissipation physical and denial of the exercise of their activities as well as it weakens the confidence athlete himself , as affecting his capabilities and potential of the skill and physical , and then affects the level of achievement , so it requires of people interested in this field follow-up aspects of the quality of life for athletes on a regular basis , here was the problem of search in the absence of a measure of the quality of life locally is used to measure the level of quality of -life among athletes in Iraq . , research objectives :

**. building and rationing measure of
- quality of life on the athlete some individual games and the difference
. put grades and levels of standard for the quality of life for athletes in Iraq, while included in the research community the current players , sports clubs in Iraq for the season 2013-2014 the activities (football - basketball - volleyball - Handball - track and field - Karate - Judo - Tennis - wrestling) while the total number of respondents surveyed who Bouktoath multiple . player were randomized 556research applications**

Corrupted his image and measure the end of the 48 paragraph measure the quality of life for athletes in Iraq after it passed through two phases of construction and rationing and .extracted its foundations process

**. - was built to measure the quality of life of some athletic games and individual difference
:The main conclusions are**

: The most important recommendations

adoption of the measure in the detection of the quality of life for the Iraqi athletes

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته :

بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ، وللمظاهر النفسية والاجتماعية والاقتصادية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخطية، وان جودة الحياة هدفاً أساسياً لكل شخص وقد تطور اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة في الموضوعات التي تؤكد على ايجابية الشخصية كجودة الحياة أو ما يطلق عليه معنى الحياة.

وتعد صعوبات الحياة من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من أكثر المظاهر المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والصحي والاقتصادي"⁽¹⁾ ، وان أهمية البحث الحالي تتجلى في بناء مقياس لجودة الحياة للرياضيين لغرض النهوض بمستوى الرياضي والرياضيين لكافة المستويات ووضع مستويات لجودة الحياة يعد جانباً ثانياً لأهمية البحث الذي يحاول الباحثون وضع نتائج دقيقة له يضعوها بين أيدي المدربين والمسؤولين الرياضيين من اجل إيجاد حيثيات التعامل السليم مع لاعبيهم خدمة لتطوير الرياضة والرياضيين لأنه لايمكن الوصول إلى المستوى والانجاز دون النظر إلى متطلبات اللاعب واهتماماته لغرض توجيه اللاعب نفسياً وبدنياً نحو المهارة واللعبة إذ لا يمكن تعلم مهارة ما لم يكن اللاعب بكامل استعداده النفسي والعقلي أي أبعاده عن كل المشاكل التي تساعد على تشتت ذهنه.

1-2 مشكلة البحث:

إن منحى التدريب والعلوم المساعدة في المجال الرياضي تنصب جميعها على البطولة والتفوق ، وان غاية المدربين هي زيادة العوامل الإيجابية التي تسهم في تحقيق الإنجاز والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على ذلك ،وان صعوبات الحياة تعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبين في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية ، كما أن لهذا المظهر العديد من الآثار السلبية ، مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من ممارسة فعاليتهم فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الرياضي بنفسه ، كما تؤثر على قابليته وإمكانياته المهارية والبدنية ، ومن ثم يؤثر على مستوى الانجاز ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال متابعة الجوانب المتعلقة في جودة الحياة للرياضيين بشكل منتظم ،من هنا كانت مشكلة البحث في عدم وجود مقياس لجودة الحياة محلياً يستخدم لقياس مستوى جودة الحياة لدى الرياضيين في العراق.

1-3 أهداف البحث:

- 1.بناء وتقنين مقياس جودة الحياة على رياضي بعض الألعاب الفردية والفرقية .
- 2.وضع الدرجات والمستويات المعيارية لجودة الحياة لرياضي الألعاب الفردية والفرقية في العراق .

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : عينة من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية للأندية العراقية للموسم 2013-2014.

(1) محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد:الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعة ،مجلة البحث في التربية وعلم النفس،مجلد(13)،عدد(1)،كلية التربية،جامعه المنيا ،1999،ص140.

1-4-2 المجال الزمني : 2013 /11 /15 ولغاية 2014/ 2/1
1-4-3 المجال المكاني : قاعات وملاعب الأندية الرياضية في العراق.

2- الدراسات النظرية و الدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم وتعريف جودة الحياة: يعد مفهوم جودة الحياة اسم جديد لفكرة قديمة، فهو المعنى الذاتي أو الاسم الذاتي الذي يعبر به الناس عن ما يعرف بحسن حال أو الوجود الأفضل وعادة ما يعبر عن مفهوم جودة الحياة بمجموعة من الاحتياجات التي إذا أشبعت سويًا تجعل الفرد سعيدًا أو راضيًا لذا عرفت منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بوصفها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة⁽¹⁾ ، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته وقد أصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات، وأن مفهوم جودة الحياة مفهومًا يتضمن أربعة أبعاد هي: (الكفاءة السلوكية، ضبط البيئة أو السيطرة عليها، جودة الحياة المدركة، وجودة الحالة النفسية) كما تعرف جودة الحياة الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي.

جودة الحياة " الإحساس بالرضا أي أن يكون سعيدا بنفسه وبالأخرين ويشعر بالرضا عن ذاته ومجتمعه وهذه السمة مرتبطة بتوافقه حيث لا يمكن أن يكون الفرد سعيدا راضيا إلا إذا كان هناك توافقا بين وظائفه المختلفة وقادرا على مواجهة الأزمات النفسية التي تصادفه في حياته"⁽²⁾.

2-1-2 الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة: توجد أربعة اتجاهات رئيسة في تعريف جودة الحياة وتتمثل في⁽³⁾:

1- الاتجاه الفلسفي: ينظر إلى جودة الحياة من المنظور الفلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخائق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي ثر، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمسًا لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية.

2- الاتجاه الاجتماعي: أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد

¹ - دوان شلتز: نظريات الشخصية، (ترجمة) حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1983، ص76.

² - محمد السيد الهابط: دعائم الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي، 1985م، ص85 .

³ - سليمان رجب سيد أحمد :. جودة حياة ذوى صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم، 2009، <http://www.alami.ae/125.html>

المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله (1).

3- الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة ، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة . إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية ، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد و توفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة أخرى. وتعطي جودة الحياة مؤشراً للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات.(2)

4- الاتجاه النفسي: ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية". وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا " في حالة الإشباع " أو عدم الرضا "في حالة عدم الإشباع " نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة.(3)

2-1-3 المكانة الاجتماعية (السوسيومترية) Sociometric status :

إن لكل فرد مكانة تختلف عن غيرها، وهي تختلف على وفق نوع الجماعة التي ينتمي إليها الفرد فقد يشغل مكانة معينة في جماعة ما تختلف عن تلك التي يشغلها في جماعة أخرى وهناك نوعان من المكانات مكانة مكتسبة وهي التي يحصل عليها الفرد من خلال مجهوداته وانجازاته وتسمى بالمكانة المكتسبة، أما النوع الثاني فهي المكانة الرسمية وهي التي فرضت نفسها على الفرد كسنه وجنسه وتسمى بالمكانة الرسمية، وإن المكانة التي يشغلها الفرد تتغير بتغير سنه فالطفل مكانته هي طفل في مرحلة الطفولة المبكرة مثلاً عندما يكبر ويدخل إلى المدرسة تتغير مكانته ويكتسب مكانة جديدة(4).

1 - العارف بالله محمد الغندور : أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "دراسة نظرية" ، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس" جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" القاهرة من 10-12 نوفمبر 1999، ص133.

2- Rapheal,D.,Brown,I., Renwick,R.,&Rootman,I:Quality Of Life Indicator and Health: Current Status and Emerging Conceptions. Center for Health Promotion ,University of Toronto Canad. 1996,p66.

3 - سليمان رجب سيد أحمد: مصدر سبق ذكره، 2009، ص102 .

4 - معن خليل عمر: معجم علم الاجتماع المعاصر، ط1، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر، 2000م، ص164.

إن لكل مكانة اثر معين يقوم به الفرد فالطالب أثره هو الاستمرار في الدوام وتعلمه واختباراته في الامتحانات المدرسية وهذا يدل على إن الدور هو الطريق الذي ينجز به الفرد مستلزمات المكانة .وبذلك تعد المكانة والدور قاعدتين أساسيتين في شبكة اتصالات وعلاقات الناس وتكافلهم في المجتمع⁽¹⁾.

والمكانة الاجتماعية ليست هي شيئاً مادياً ملموساً، بقدر ما هي شيء معنوي، وقد يتصور بعضهم أن هناك أشياء مادية تسهم في مكانة الفرد وتحدد نوعيتها، ولكن ليس بالضرورة أن تكون الأشياء أو الحاجات المادية التي يمتلكها الفرد، وهي ما تمثل رمزاً لمكانته الاجتماعية فقد لا يكون للشخص الثري مكانة اجتماعية، وإن العلاقات الاجتماعية بين الأفراد تكون لها مضمون أكثر من ذلك وبذلك فإن المكانة الاجتماعية للفرد لا يمكن أن تتحقق إلا إذا اعترف له بقية أفراد المجتمع أو على العاقل المجموعة الاجتماعية التي يتعامل معها الفرد وإن شعور الفرد بالأمن من حيث مكانته سوف يقويه من الشعور بالوحدة وفقدان تقدير الذات⁽²⁾.

وتعرف المكانة الاجتماعية السوسيو مترية هي "الموضع الذي يحتله الفرد في السلم الاجتماعي ويحدد هذا الموضع الحقوق والاحترام والنجاح والعلاقات الاجتماعية والجنس والعمر"⁽³⁾.

المكانة الاجتماعية السوسيو مترية هي "موضع الفرد في الجماعة الاجتماعية ويحدد هذا الموضع أعضاء الجماعة نحوه"⁽⁴⁾.
2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (نادية جودت حسن، 2008) (جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة جامعة بغداد)⁽⁵⁾:

* أهم أهداف البحث : 1- بناء مقياس لمفهوم جودة الحياة لدى طلبة الجامعة .

2- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة .

*مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث هم طلبة الصفوف الثالثة في الأقسام العلمية والإنسانية لكليات جامعة بغداد للعام الدراسي 2007 - 2008 وبعده كلي بلغ (420) طالب وطالبة.

*إجراءات البحث :قامت الباحثة ببناء مقياسين الأول لجودة الحياة وتالف من (45) فقرة والثاني لتقبل الذات وتالف من (47) فقرة كما تم وضع خمس بدائل للإجابة على فقرات المقياسين واستخرجت الباحثة الأسس العلمية للمقياسين قبل التطبيق على العينة الرئيسية.

*أهم الاستنتاجات : 1- إن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من الشعور بجودة الحياة .

*أهم التوصيات : 1- الاهتمام بالبحوث التي تجري على طلبة الجامعة وخصوصاً التي تتناول سمات نفسية.

¹ - معن خليل عمر :انشطار المصطلح الاجتماعي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1991م، ص195.

² - صبحي محمد قنوص: دراسات في علم الاجتماع، ط1، دار النهضة للطباعة والنشر، القاهرة، 2000م، ص124-125.

3-Good C.V: **Dictionary of Education**, 3rd Edition. NewYork, 1973, p542.

⁴ -Drever James: **A Dictionary of Psychology** pergun, BooksLtd. England, 1975, p274.

⁵ - نادية جودت حسن :جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة ، أطروحته دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2008.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية.

3-2 مجتمع البحث وعينته: شمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي الأندية الرياضية في العراق للموسم 2013-2014، فئة المتقدمين، فيما بلغ عدد أفراد العينة الذين شملتهم تطبيقات البحث بخطواته المتعددة (556) لاعب تم اختيارهم بصورة عشوائية، وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين عينة البحث موزعة حسب نوع الفعالية

ت	نوع الفعالية	العدد
1	كرة القدم	162
2	كرة السلة	89
3	كرة الطائرة	87
4	كرة اليد	75
5	الساحة والميدان	58
6	الكاراتيه	26
7	الجودو	26
8	التنس	18
9	المصارعة	15
	المجموع	556

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

1. الاستبانة . 2. ساعة توقيت إلكترونية نوع Casio 3. حاسبة إلكترونية نوع dell 4. حاسبة يدوية 5. استمارات تفريغ البيانات .

3-4 إجراءات البحث الرئيسية :

3-4-1 بناء المقياس :

3-4-1-1 التخطيط لبناء المقياس (تحديد مجالاته) : حددت مجالات المقياس من قبل الباحثون بعد الإطلاع على المصادر والمراجع النفسية والرياضية والتربوية والنظريات التي فسرت مفهوم جودة الحياة، ومن خلال ذلك أمكن تحديد المجالات والتعريفات النظرية المناسبة لكل مجال ينظر (ملحق 1):

3-4-1-2 صلاحية مجالات المقياس : من أجل التعرف على صلاحية مجالات المقياس المقترحة لقياس جودة الحياة للرياضيين لجأ الباحثون إلى عرضها في استبيان على أصحاب الخبرة والاختصاص في علوم التربية الرياضية وقد بلغ عددهم (16) خبيراً ينظر ملحق (1) لبيان صلاحيتها واستقلال كل سمة عن السمات الأخرى، وتحليل آراء الخبراء إحصائياً استخدم الباحثون اختبار (كا²) لبيان اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين حول مجالات المقياس وكما مبين في الجدول (2) :

جدول (2) يبين قيم (كا²) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول مجالات المقياس

ت	المجال	تصلح	لا تصلح	قيمة كا ²	الدلالة الإحصائية	الترشيح	
						نعم	كلا
1	جودة الحياة في البيئة العامة	10	صفر	10	معنوي	✓	
2	جودة الحياة الأسرية	10	صفر	10	معنوي	✓	
3	المكانة السوسيو مترية	10	صفر	10	معنوي	✓	
4	جودة الحالة البدنية والصحية	10	صفر	10	معنوي	✓	
5	جودة الحالة الفنية	10	صفر	10	معنوي	✓	
6	جودة الحالة النفسية	10	صفر	10	معنوي	✓	

* قيمة (كا²) الجدولية بدرجة حرية = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

3-1-4-3 إعداد فقرات المقياس وتحديد أسلوب وأسس صياغتها: بعد تحديد صلاحية مجالات المقياس قام الباحثون بإعداد فقرات لكل مجال من خلال استخدام عدة طرائق لجمع فقرات المقياس (198) فقرة موزعة على المجالات الست، أما أسلوب صياغة فقرات المقياس وبدائل إجاباتها فإن الباحثون اعتمدوا طريقة (ليكرت) من خلال وضع (3) بدائل لكل فقرة وهي: (تنطبق علي - تنطبق علي بدرجة متوسطة - لا تنطبق علي)

3-1-4-3 صلاحية فقرات المقياس: عرضت فقرات المقياس في استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث صياغتها وملاءمتها لقياس مفهوم جودة الحياة معززة بالتعريفات النظرية لكل مجال، ولتحليل آراء السادة الخبراء إحصائياً استخدم الباحثون اختبار (كا²) إذ عدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا²) المحسوبة معنوية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (1) وهي توازي موافقة (12) خبيراً من الخبراء البالغ عددهم (16) خبيراً وبنسبة (75%)، حصلت موافقة السادة الخبراء على صلاحية (135) فقرة في قياس ما وضعت لقياسه تتوزع على المجالات الست.

3-1-4-3 كيفية حساب الدرجة على المقياس: تتكون بدائل الإجابة من ثلاثة بدائل في مقياسنا الحالي، وبما أن قسم من الفقرات صيغت بطريقة إيجابية فيما صيغ القسم الآخر بطريقة سلبية فإن حساب الدرجة سيكون على النحو التالي :

(تنطبق علي - تنطبق علي بدرجة متوسطة - لا تنطبق علي)

(درجتان - درجة واحدة - صفر) الفقرة الإيجابية

(صفر - درجة واحدة - درجتان) الفقرة السلبية

3-1-4-3 موضوعية الاستجابة: إن بناء فقرات المقياس بأسلوب الاختيار من متعدد أو أسلوب (صح أو خطأ) يجعلها تتأثر بالتخمين عندما يحاول الطالب الإجابة بطريقة تخمينية ويبلغ التخمين أقصاه عندما يكون عدد البدائل اثنين ويقل كلما زاد ليصل إلى ستة بدائل⁽¹⁾، لذا لجأ الباحثون إلى إضافة (12) فقرة مكررة مع تغيير في طريقة صياغة الفقرة لاستخدامها في الكشف عن دقة المستجيب وجديبته في الإجابة، إذ اعتمد الباحثون تطابق الإجابة في (7) فقرات من الفقرات المكررة دليلاً

(1) صفاء طارق حبيب كرمة: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994، ص94.

على دقة المستجيب وجديته في الإجابة عن فقرات المقياس ومن ثم قبول الاستمارة ، في حين ترفض الاستمارة إذا تباينت (6) فقرات فأكثر من الفقرات الـ (12) المكررة لكونها تشير إلى عدم دقة اللاعب وجديته في الإجابة.

3-4-1-7 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية للمدة (2013/12/18-11/22) إذ طبق المقياس على عينة مكونة من (181) لاعب من فعاليات (كرة القدم . كرة السلة . كرة الطائرة . الساحة والميدان) وكما مبين بالجدول (3):

جدول(3)يبين عينة التجربة الاستطلاعية

ت	الفعالية	عدد اللاعبين
1	كرة القدم	47
2	كرة السلة	35
3	كرة الطائرة	32
4	كرة اليد	28
5	الساحة والميدان	21
6	الكراتية	18
	المجموع	181لاعب

3-4-1-8 صدق فقرات المقياس :

أولاً:- صدق المحتوى :تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمتخصصين في علوم التربية الرياضية الذين راجعوا فقراته وعدلوا واستبعدوا (63) فقرة منها.

ثانياً : الصدق التمايزي: ولغرض حساب معاملات تمييز الفقرات فقد تم استخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ انه يعد احد الأساليب المناسبة لحساب تمييز الفقرات على عينة التجربة الاستطلاعية إذ بلغ حجم عينة التمييز (174)لاعب بعد استبعاد (7)استمارات لعدم موضوعية الاستجابة عليها، ويتطلب إيجاد معامل التمييز لفقرات القياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين واستخدم الباحثون اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لإيجاد معامل تمييز الفقرات وقد توصل الباحثون إلى معاملات التمييز لفقرات مقياس ، وكما مبين في الجدول (4):

ثالثاً:الاتساق الداخلي للفقرات: استخدم الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال إيجاد معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما مبين في الجدول (4):

جدول (4) يبين الصدق التمايزي والاتساق الداخلي لفقرات المقياس

رقم الفقرة	قيمة (ت)	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ت)	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ت)	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ت)	قيمة (ر)
1	2.3	0.44	35	*1.2	-	69	*1.2	-	103	*1.5	-
2	2.6	0.56	36	1.8	*0.09	70	0.56	2.8	104	2.6	0.45
3	3.5	0.48	37	2.6	0.44	71	0.44	2.4	105	3.5	0.26
4	1.8	0.13	38	*1.2	-	72	-	3.4	106	1.8	*0.08
5	*1.3	-	39	3.6	0.55	73	0.55	1.8	107	*1.2	-
6	2.5	0.45	40	2.5	0.46	74	0.46	2.6	108	1.8	*0.11
7	2.8	0.56	41	2.5	0.34	75	0.34	*1.2	109	-	0.56
8	2.9	0.38	42	*1.4	-	76	-	2.6	110	2.6	0.45
9	2.1	0.39	43	1.7	*0.07	77	*0.07	*1.6	111	2.7	0.35
10	3.4	0.49	44	3.6	0.37	78	0.37	2.9	112	2.6	0.29
11	1.9	0.10	45	1.8	*0.12	79	*0.12	2.5	113	3.5	0.49
12	3.8	0.57	46	2.5	0.56	80	0.56	2.8	114	*1.5	-
13	3.7	0.57	47	*1.1	-	81	-	2.9	115	2.1	0.49
14	2.7	0.48	48	1.7	*0.14	82	*0.14	2.1	116	*1.4	-
15	*1.5	-	49	*1.4	-	83	-	*1.2	117	-	0.57
16	*1.4	-	50	3.3	0.57	84	0.57	*1.5	118	-	0.37
17	3.1	0.35	51	*1.3	-	85	-	1.9	119	2.5	0.39
18	2.2	0.45	52	2.4	0.36	86	0.36	3.9	120	2.5	*0.11
19	2.1	0.11	53	3.4	0.33	87	0.33	2.8	121	*1	-
20	3.8	0.52	54	*1.4	-	88	-	2.6	122	2.9	0.37
21	*1.3	-	55	2.5	0.34	89	0.34	*1.5	123	2.1	*0.12
22	3.5	0.43	56	2.7	0.29	90	0.29	1.8	124	2.4	0.38
23	*1.4	-	57	3.5	0.34	91	0.34	1.8	125	3.4	0.29
24	3.2	0.38	58	2.6	0.29	92	0.29	2.6	126	*1.2	-
25	*1.1	-	59	*1.1	-	93	-	*1.2	127	2.8	0.57

0.46	3.6	128	0.55	3.6	94	0.56	2.6	60	0.48	3.7	26
*0.12	1.8	129	0.56	2.4	95	0.45	3.5	61	0.06	2.2	27
0.37	2.6	130	0.45	3.4	96	*0.08	1.9	62	0.36	2.7	28
-	*1.2	131	0.23	3.6	97	0.23	3.6	63	0.57	3.5	29
0.27	2.4	132	0.38	2.5	98	-	*1.1	64	0.11	1.7	30
-	*1.1	133	-	*1.5	99	*0.09	1.9	65	-	*1.4	31
0.57	2.9	134	0.29	2.6	100	0.37	2.5	66	0.31	2.4	32
*0.09	2.4	135	*0.14	1.7	101	0.26	3.6	67	0.39	3.1	33
0.59	3.4	136	0.45	2.8	102	0.37	2.5	68	0.48	2.3	34

*قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (ن+1-2)=92=2-94=2-47+47= (ن+1-2) ومستوى دلالة (0,05)=(1,664) *الفقرة غير مميزه

*قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية (ن-2)=172=2-174= (ن-2) ومستوى دلالة (0,05)=(0,15) *الفقرة عشوائية الارتباط

رابعاً: الصدق العاملي :

استخدم الباحثون أسلوب التحليل العاملي (Factor analysis) لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين فقرات المقياس وكذلك التشعبات قبل وبعد التدوير، باستخدام طريقة المكونات الأساسية (هوتلنج Hotelling) باستخدام محك (هنري كايزر H.Kaiser) الذي اقترحه (جوتمان Gutman) وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد عدد صحيح وهي أكثر طرق التحليل العاملي دقة، ولغرض استخراج الصدق العاملي لفقرات مقياس جودة الحياة للرياضيين تم تطبيق المقياس على عينة عددها (189) لاعبا وقد أدخلت (174) استمارة إلى التحليل العاملي بعد استبعاد (15) استمارة لعدم تحقيقها النسبة المعتمدة للكشف عن اثر التخمين وكانت فترة التطبيق من (3-2014/1/16)، أظهرت نتائج التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لـ(هوتلنج) مصفوفة النموذج العاملي قبل التدوير إذ تشعبت الفقرات على (10) عوامل بنسب مختلفة إذ أن التشعب هو "عبارة عن قيمة عديدة تعبر عن مدى إسهام متغير ما في العامل وهذه القيمة هي في الحقيقة عبارة عن معامل الارتباط بين المتغير والعامل"⁽¹⁾، وفسرت هذه العوامل ما مقداره (79,66%) من مقدار التباين الكلي، ولغرض الحصول على التركيب البسيط لمصفوفة العوامل المستخلصة قام الباحثون بتدوير العوامل المستخلصة في مصفوفة النموذج العاملي باستعمال التدوير المتعامد بطريقة (الفاريماكس Varimax) المقترحة من قبل (كايزر Kaiser) عام 1958، وقد سميت هذه العملية بالتدوير المتعامد لأنها "تمتاز باحتفاظ المحاور بزاوية (90) درجة والاستقلالية قبل وبعد التدوير وثبات الزاوية بين المحاور والبساطة"⁽²⁾.

(1) صبحي نمر محمود : بناء وتقنين بطارية اختبار بدني - مهاري بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1998، ص25.

(2) صفاء طارق حبيب كرمة : مصدر سبق ذكره، 1994، ص111.

وقد تم قبول ستة عوامل هي :

1. العامل الأول: استنادا إلى الشروط الأساسية لقبول العامل التي اعتمدها الباحثون تشبع على هذا العامل (7) فقرات بتشبعات معنوية، وتشبعاتها أكبر من قيمة الخطأ المعياري لهذا العامل البالغ (0.15) وتزيد عن قيمة ($0.5 \pm$). وكما بين الجدول (5):

جدول (5) يبين الفقرات ومجالاتها وتشبعاتها بالعامل الأول مرتبة تنازليا.

المجال	قيمة التشبع	الفقرة
البيئة العامة	0,89	يصفني الآخرون بالإنسان بالسعيد
البيئة العامة	0,86	أشعر أنني ذو قيمة اجتماعية مرموقة
البيئة العامة	0,81	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم
البيئة العامة	0,79	لا أجد التعامل مع الآخرين
البيئة العامة	0,75	لأشعر بالانسجام مع قيم مجتمعي
البيئة العامة	0,74	أشعر باليأس من الحياة
البيئة العامة	0,67	استطيع التأثير بالآخرين

يبين الجدول (5) ما يأتي: تراوحت قيمة التشبعات على هذا العامل بين (0.67-0.89) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيمة التشبع وقد كانت جميعها موجبة، وقد بلغت نسبتها (8.8%) من الفقرات الكلية المرشحة للتحليل وقد كانت جميعها من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحياة في البيئة العامة)، وبلغت نسبة التباين الذي يفسره هذا العامل (17,80%) من مجموع التباين الكلي الذي تفسره العوامل البالغ (79,66%)، وفي ضوء شرط تسمية العامل ولكون جميع هذه الفقرات من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحياة في البيئة العامة) لذا يسمى هذا العامل الأول (جودة الحياة في البيئة العامة) ويمكن تمثيله في المقياس المنشود.

2. العامل الثاني: استنادا إلى الشروط الأساسية لقبول العامل التي اعتمدها الباحثون تشبع على هذا العامل (8) فقرات بتشبعات معنوية، وتشبعاتها أكبر من قيمة الخطأ المعياري لهذا العامل البالغ (0.151) وتزيد عن قيمة ($0.5 \pm$). وكما بين الجدول (6):

جدول (6) يبين الفقرات ومجالاتها وتشبعاتها بالعامل الثاني مرتبة تنازليا.

المجال	قيمة التشبع	الفقرة
الأسرية	0,87	أفكر ببناء أسرة سعيدة مستقبلا
الأسرية	0,84	طفولتي كانت قاسية
الأسرية	0,81	أسرتي تحضر مبارياتي وتشجعني
الأسرية	0,76	العدالة غير موجودة داخل أسرتي
الأسرية	0,72	حياتي العائلية منظمة ومستقرة
الأسرية	0,71	أشعر أن حياتي العائلية سعيدة
الأسرية	0,67	أشعر بالفخر لانتمائي لعائلي
الأسرية	0,64	تشجعني عائلي على الاستمرار بممارسة الرياضة

يبين الجدول (6) ما يأتي: تراوحت قيمة التشبعات على هذا العامل بين (0.64- 0.87) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيمة التشبع وقد كانت جميعها موجبة، وقد بلغت نسبتها (10,1%) من الفقرات الكلية المرشحة للتحليل وقد كانت جميعها من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحياة الأسرية)، وبلغت نسبة التباين الذي يفسره هذا العامل (15,70%) من مجموع التباين الكلي الذي تفسره العوامل البالغ (79,66%)، وفي ضوء شرط تسمية العامل ولكون جميع هذه الفقرات من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحياة الأسرية) لذا يسمى هذا العامل الثاني (جودة الحياة الأسرية) ويمكن تمثيله في المقياس المنشود.

3. العامل الثالث: استنادا إلى الشروط الأساسية لقبول العامل التي اعتمدها الباحثون تشبع على هذا العامل (7) فقرات بتشبعات معنوية، وتشبعاتها أكبر من قيمة الخطأ المعياري لهذا العامل البالغ (0.153) وتزيد عن قيمة (± 0.5) . وكما بين الجدول (7):

جدول (7) يبين الفقرات ومجالاتها وتشبعاتها بالعامل الثالث مرتبة تنازليا.

المجال	قيمة التشبع	الفقرة
السوسيومترية	0,91	علاقتي مع زملائي اللاعبين طيبة
السوسيومترية	0,88	أساهم في أي عمل يصب في مصلحة النادي
السوسيومترية	0,85	أتمنى لو لم أمارس هذه اللعبة

السوسيومترية	0,83	أشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات رياضية
السوسيومترية	0,78	يأخذ مدربي وزملائي بآرائي
السوسيومترية	0,75	أساعد زملائي على تقديم ما هو أفضل
السوسيومترية	0,72	الجمهور يكن لي مشاعر المحبة والتقدير

يبين الجدول (7) ما يأتي: تراوحت قيمة التشبعات على هذا العامل بين (0.91- 0.72) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيمة التشبع وقد كانت جميعها موجبة، وقد بلغت نسبتها (8.8%) من الفقرات الكلية المرشحة للتحليل وقد كانت جميعها من الفقرات المرشحة لقياس (جودة العلاقات السوسيومترية)، وبلغت نسبة التباين الذي يفسره هذا العامل (12,92%) من مجموع التباين الكلي الذي تفسره العوامل البالغ (79,66%)، وفي ضوء شرط تسمية العامل ولكون جميع هذه الفقرات من الفقرات المرشحة لقياس (جودة العلاقات السوسيومترية) لذا يسمى هذا العامل الثالث (جودة العلاقات السوسيومترية) ويمكن تمثيله في المقياس المنشود.

4. العامل الرابع: استنادا إلى الشروط الأساسية لقبول العامل التي اعتمدها الباحثون تشبع على هذا العامل (9 فقرات بتشبعات معنوية، وتشبعاتها اكبر من قيمة الخطأ المعياري لهذا العامل البالغ (0.158) وتزيد عن قيمة (± 0.5) . وكما بين الجدول (8):

جدول (8) يبين الفقرات ومجالاتها وتشبعاتها بالعامل الرابع مرتبة تنازليا.

المجال	قيمة التشبع	الفقرة
البدنية والصحية	0,92	الإصابات تلاحقتني باستمرار
البدنية والصحية	0,90	أجري فحوصات دورية لحالتي الصحية
البدنية والصحية	0,87	أدرب بجدية لرفع لياقتي البدنية
البدنية والصحية	0,86	لياقتي البدنية على مستوى عالي
البدنية والصحية	0,85	التزم بنصائح الطبيب عند علاج الإصابة
البدنية والصحية	0,76	أحب السهر لأوقات متأخرة
البدنية والصحية	0,75	التزم بمفردات البرنامج التدريبي
البدنية والصحية	0,72	أهتم بالمحافظة على صحتي
البدنية والصحية	0,70	ادّعي الإصابة لأخذ قسطا من الراحة

يبين الجدول (8) ما يأتي: تراوحت قيمة التشبعات على هذا العامل بين (0.70- 0.92) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيمة التشبع وقد كانت جميعها موجبة، وقد بلغت نسبتها (11,3%) من الفقرات الكلية المرشحة للتحليل وقد كانت جميعها من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحياة الرياضية)، وبلغت نسبة التباين الذي يفسره هذا العامل (11,69%) من مجموع التباين الكلي الذي تفسره العوامل البالغ (79,66%)، وفي ضوء شرط تسمية العامل ولكون جميع هذه الفقرات من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحالة البدنية والصحية) لذا يسمى هذا العامل الرابع (جودة الحالة البدنية والصحية) ويمكن تمثيله في المقياس المنشود.

5- العامل الخامس: استناداً إلى الشروط الأساسية لقبول العامل التي اعتمدها الباحثون تشبع على هذا العامل (7) فقرات بتشبعات معنوية، وتشبعاتها أكبر من قيمة الخطأ المعياري لهذا العامل البالغ (0.158) وتزيد عن قيمة (±0.5). وكما بين الجدول (9):

جدول (9) يبين الفقرات ومجالاتها وتشبعاتها بالعامل الخامس مرتبة تنازلياً.

المجال	قيمة التشبع	الفقرة
الحالة الفنية	0,82	أدائي في جميع المنافسات في مستوى مرتفع ولا يتغير
الحالة الفنية	0,81	مهاراتي ليست بالمستوى المطلوب
الحالة الفنية	0,78	لدي رغبة كبيرة أن أكون من بين أفضل اللاعبين
الحالة الفنية	0,77	أتدرب بجدية لتحسين حالتي الفنية
الحالة الفنية	0,71	قدراتي الفنية تساعدني على هزيمة المنافسين
الحالة الفنية	0,68	استطيع أن أنفذ ما يطلبه المدرب مني
الحالة الفنية	0,64	أتعلم من أخطائي في اللعب

يبين الجدول (9) ما يأتي: تراوحت قيمة التشبعات على هذا العامل بين (0.64- 0.82) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيمة التشبع وقد كانت جميعها موجبة، وقد بلغت نسبتها (8,8%) من الفقرات الكلية المرشحة للتحليل وقد كانت جميعها من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الفنية)، وبلغت نسبة التباين الذي يفسره هذا العامل (9,56%) من مجموع التباين الكلي الذي تفسره العوامل البالغ (79,66%)، وفي ضوء شرط تسمية العامل ولكون جميع هذه الفقرات من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحالة الفنية) لذا يسمى هذا العامل الخامس (جودة الحالة الفنية) ويمكن تمثيله في المقياس المنشود.

6. العامل السادس: استناداً إلى الشروط الأساسية لقبول العامل التي اعتمدها الباحثون تشبع على هذا العامل (10) فقرات بتشبعات معنوية، وتشبعاتها أكبر من قيمة الخطأ المعياري لهذا العامل البالغ (0.16) وتزيد عن قيمة (±0.5). وكما بين الجدول (10):

جدول (10) يبين الفقرات ومجالاتها وتشعباتها بالعامل السادس مرتبة تنازليا

المجال	قيمة التشعب	الفقرة
الحالة النفسية	0,90	أشعر أن لي شخصية مميزة
الحالة النفسية	0,88	أغضب عندما يقاطعني أحد
الحالة النفسية	0,79	أقبل النقد برحابة صدر
الحالة النفسية	0,77	أشعر بالقلق قبل وعد المنافسة
الحالة النفسية	0,75	يزعجني مزاح زملائي معي
الحالة النفسية	0,74	الخسارة تشعرني بالإحباط الكبير
الحالة النفسية	0,73	يصفني الآخرون بالشخص المتردد
الحالة النفسية	0,71	أشعر بقدرتي على قيادة زملائي
الحالة النفسية	0,69	ثققي بنفسك كبيرة لتحقيق المزيد
الحالة النفسية	0,67	أتردد في اتخاذ القرارات المهمة

يبين الجدول (10) ما يأتي: تراوحت قيمة التشعبات على هذا العامل بين (0.67-0.90) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيمة التشعب وقد كانت جميعها موجبة، وقد بلغت نسبتها (12,6%) من الفقرات الكلية المرشحة للتحليل وقد كانت جميعها من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحالة النفسية)، وبلغت نسبة التباين الذي يفسره هذا العامل (2,96%) من مجموع التباين الكلي الذي تفسره العوامل البالغ (79,66%)، وفي ضوء شرط تسمية العامل ولكون جميع هذه الفقرات من الفقرات المرشحة لقياس (جودة الحالة النفسية) لذا يسمى هذا العامل السادس (جودة الحالة النفسية) ويمكن تمثيله في المقياس المنشود.

3-4-1-9 ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لاستمارات عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (174) بعد استبعاد (7) استمارات لعدم دقة اللاعبين وجديتهم في الإجابة أي بعد الكشف عن أثر التخمين في الإجابة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0,87) وهو معامل ثبات مرتفع.

3-4-2 تقنين المقياس: استكمالا لما يسعى الباحثون إليه من دقة في تطبيق مقياس جودة الحياة للرياضيين في العراق وتوخي الموضوعية في بنائه، عليهم الآن العمل على تقنينه إذ أن "القيمة الرئيسية للاختبارات المقننة كأدوات بحث تكمن في

استعمالها كوسائل للمقارنة، فهي تفيد في التعرف على المستويات المختلفة، كما يمكن قياس الفروق في مستويات الأداء في المناطق المختلفة⁽¹⁾.

1.2.4.3 تطبيق المقياس: طبق مقياس جودة الحياة للرياضيين في العراق على أفراد عينة التقنيين التي اشتملت على لاعبي فعاليات (كرة القدم . كرة السلة . كرة الطائرة كرة اليد -الساحة والميدان-الجودو- التنس-المصارعة) وبعدها (162) لاعبا للمدة من (25/1-14/2/2014) وقد تراوح زمن الإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (48) فقرة بين (1,9.548) دقيقة، وتم استبعاد (10) استمارات كون الإجابة عليها كانت بطريقة تخمينية ليبقى عدد الاستمارات (152) استمارة.

2.2.4.3 صدق المقياس:

أولاً/ الصدق التمايزي: تم استخراج قوة تمييز الفقرات باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية أمكن الحصول القوة التمييزية لفقرات المقياس إذ وجد أن جميع الفقرات ذات قوة تمييزية جيدة عند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة لكل فقرة بقيمتها الجدولية البالغة (1,99) بدرجة حرية (80) ومستوى دلالة (0,05)، وكما مبين في الجدول (11):

ثانياً / الاتساق الداخلي: لإيجاد معامل الاتساق الداخلي حسب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات لاعبي عينة التقنيين البالغ عددهم (152) لاعب على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (0.59.0.31) و قد كانت جميعها ذات دلالة معنوية عند مقارنتها مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.16) بدرجة حرية (150) وبمستوى دلالة (0.05) وكما مبين بالجدول (11):

جدول (11) يبين معاملات التمييز والاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات المقياس

رقم الفقرة	معامل التمييز	معامل الاتساق الداخلي	رقم الفقرة	معامل التمييز	معامل الاتساق الداخلي	رقم الفقرة	معامل التمييز	معامل الاتساق الداخلي
1	2,77	0.31	17	3,92	0.35	33	3,76	0.36
2	3,45	0.26	18	3,71	0.35	34	4,76	0.53
3	3,87	0.52	19	2,73	0.42	35	4,31	0.44
4	2,67	0.61	20	2,82	0.35	36	4,16	0.57
5	4,12	0.56	21	2,83	0.41	37	2,65	0.37
6	2,98	0.49	22	3,73	0.32	38	2,43	0.43
7	3,63	0.43	23	3,03	0.37	39	2,91	0.49
8	2,71	0,37	24	3,79	0.44	40	2,04	0.39
9	4,52	0.38	25	3,55	0.58	41	2,08	0.42
10	4,51	0.41	26	3,97	0.39	42	2,11	0.34
11	3,72	0.33	27	3,97	0.48	43	3,08	0.39
12	3,76	0.51	28	3,21	0.52	44	3,70	0.33
13	2,52	0.42	29	3,38	0.34	45	3,84	0.33

(1) احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي ، القاهرة، دار المعارف، 1978، ص31.

0.32	2,64	46	0.43	2,67	30	0.46	3,98	14
0.38	3,65	47	0.33	3,53	31	0.39	3,44	15
0,44	3,75	48	0,21	3,76	32	0.41	4,11	16

3.2.4.3 ثبات المقياس: استخرج الباحثون ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية اذ قسم المقياس إلى فقرات فردية وزوجية واعتمد الباحثون استمارات عينة التقنين البالغ عددها (152) استمارة وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي المقياس وبلغ (0,87) وهذه القيمة تمثل ثبات نصف المقياس بسبب تقسيمه إلى نصفين و "لأجل حساب ثبات الاختبار بصورة كاملة نلجأ إلى استخدام معادلة (سبيرمان وبراون) لتصحيح معامل الارتباط"⁽¹⁾ الذي بلغ بعد التصحيح (0,93) وهو معامل ثبات عالي.

4.2.4.3 الخطأ المعياري للمقياس: قام الباحثون باستخراج قيمة الخطأ المعياري لدرجات المقياس باستخدام معادلة الخطأ المعياري بدلالة الانحراف المعياري لدرجات الاختبار ومعامل الثبات، اذ بلغ الانحراف المعياري لدرجات المقياس على عينة التقنين (14,33) ومعامل ثبات (0,93) وقد كان مقدار الخطأ المعياري هو (1)، وبذلك فان الدرجة الحقيقية للاعب على مقياس جودة الحياة للرياضيين تساوي: الدرجة الحقيقية=الدرجة الملاحظة ± درجة الخطأ المعياري

3.4.3 حساب الدرجة على المقياس: تألف مقياس جودة الحياة للرياضيين في العراق بصيغته النهائية من (48) فقرة تحققت فيها المؤشرات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) خلال مرحلتي (البناء والتقنين) وبما أن بدائل الاجابه على كل فقرة (ثلاث) بدائل (تنطبق علي- تنطبق علي بدرجة متوسطة- لاتنطبق علي) تقابلها درجات (2- 1 - صفر) بالنسبة للفقرة الايجابية و(صفر - 1 - 2) بالنسبة للفقرة السلبية لذا فان أعلى درجة نظرية تبلغ (96) واقل درجة نظرية تبلغ (صفر).

4.4.3 اشتقاق الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية:

قام الباحثون باستخراج الدرجات المعيارية المئينية لدرجات عينة التقنين وكما مبين في الجدول (12):

جدول (12) يبين الدرجات الخام وتكراراتها والتكرار المتجمع الصاعد والرتب المئينية لدرجات عينة التقنين

الرتبة المئينية	التكرار المجتمع الصاعد	التكرار	الدرجة الخام	الرتبة المئينية	التكرار المجتمع الصاعد	التكرار	الدرجة الخام
53≈52,6	80	5	52	1≈0,65	1	1	22
56≈55,9	85	5	53	1≈1,3	2	1	23
60≈59,8	91	6	54	3≈2,6	4	2	24
63≈62,5	95	4	55	3≈3,2	5	1	25
64≈64,4	98	3	56	5≈4,6	7	2	26
67≈67,1	102	5	57	7≈6,5	10	3	27
68≈69,7	106	4	58	8≈7,8	12	2	28

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: مصدر سبق ذكره، 1999، ص93.

72≈71,7	109	3	59	9≈8,5	13	1	29
73	111	2	60	10≈9,8	15	2	30
74≈73,6	112	1	61	11≈10,5	16	1	31
75	114	2	62	12≈11,8	18	2	32
77≈76,9	117	3	63	14≈13,8	21	3	33
78≈78,2	119	2	64	16≈15,7	24	3	34
80≈79,6	121	2	65	16≈16,4	25	1	35
80≈80,2	122	1	66	18≈18,4	28	3	36
82≈81,5	124	2	67	20≈19,7	30	2	37
84≈83,5	127	3	68	22≈21,7	33	3	38
85≈84,8	129	2	69	23	35	2	39
86≈86,1	131	2	70	25	38	3	40
88≈87,5	133	2	71	27≈26,9	41	3	41
89≈89,4	136	3	72	29≈28,9	44	3	42
91≈90,7	138	2	73	31≈30,9	47	3	43
92≈92,1	140	2	74	33≈32,8	50	3	44
93≈92,7	141	1	75	34≈34,2	52	2	45
93≈93,4	142	1	76	35≈34,8	53	1	46
95≈95,3	145	3	77	38≈37,5	57	4	47
97≈96,7	147	2	78	41≈40,7	62	5	48
98	149	2	79	43≈43,4	66	4	49
98,6	150	1	80	47≈46,7	71	5	50
100	152	2	81	49≈49,3	75	4	51

5.4.3 تحديد مستويات المقياس: سيستخدم الباحثون منحنى التوزيع الطبيعي (كا²) لإيجاد المستويات المعيارية لمقياس جودة الحياة للرياضيين في العراق الذي تم بناءه وتقنيته خلال الخطوات السابقة، وان استخدام منحنى التوزيع الطبيعي يتطلب التأكد من اعتدالية توزيع البيانات لذا سيتم حساب (معامل الالتواء) بوصفه مؤشرا على التوزيع الطبيعي للبيانات وكما مبين في الجدول التالي :

جدول (13) يبين التوزيع الطبيعي لدرجات عينة التقنين

الدالة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي
اعتدالي	0,092	14,33	52	52,44

يتبين من خلال الجدول (13) أن درجات عينة التقنين تتوزع بشكل طبيعي على مقياس جودة الحياة للرياضيين في العراق إذ أن قيمة معامل الالتواء تبلغ (0,092) وهي ضمن الحدود الطبيعية لمعامل الالتواء، إذ تؤكد المصادر على أن " الدرجات تتوزع طبيعياً وعدم وجود عيب في اختيار العينة أو في الاختبارات المستخدمة إذ كانت قيمة معامل الالتواء بين + 3 " (1).

وان منحني التوزيع الطبيعي مقسم إلى طبيعياً إلى (6) أجزاء هي :

جدول (14) يبين المستويات المعيارية القياسية تحت منحني التوزيع الطبيعي

المستويات المعيارية	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً
النسب المعيارية	2,14%	13,59%	34,13%	س	34,13%	13,59%	2,14%

وان المستوى (متوسط) يمثل الوسط الحسابي فقط في حالة تقسيم منحني التوزيع الطبيعي إلى (7) مستويات أي أنه نقطة على المنحنى وليس فترة كباقي المستويات الأخرى، ولكون بدائل الإجابة على فقرات مقياس جودة الحياة للرياضيين في العراق (ثلاث) بدائل (تنطبق علي- تنطبق علي بدرجة متوسطة- لاتنطبق علي) لذا سيتم تقسيم منحني التوزيع الطبيعي إلى (ثلاث) مستويات معيارية هي (جيد - متوسط - مقبول) وكما مبين في الجدول (15) :

جدول (15) يبين المستويات المعيارية لدرجات عينة التقنين

حدود الدرجات الخام	حدود الدرجات المعيارية المئينية	المستويات المعيارية	النسب المعيارية القياسية	النسب المتحققة
68 - 92 فأكثر	84 - 100	جيد	15,73%	19%
38 - 67	22 - 82	متوسط	68,27%	62,5%
37 - 22 فما دون	1 - 20	مقبول	15,73%	18,4%

5.3 الوسائل الإحصائية :

*النسبة المئوية

*الانحراف المعياري

*الوسط الحسابي

*الوسيط

*معامل الالتواء

*اختبار (كا²)

*الرتبة المئينية

(1) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1993 ، ص38.

*معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

*الخطأ المعياري

* معادلة (سبيرمان وبراون)

4- مناقشة نتائج البحث :

4-1 مناقشة نتائج العامل الأول (جودة الحياة في البيئة العامة): تشبع على هذا العامل (7) فقرات مثلت جودة الحياة في البيئة العامة وأظهرت أهمية العلاقات الاجتماعية والتي توفر جوا اجتماعيا مثاليا بالنسبة للرياضي إذا ما أحسن التعامل مع ما يحيط به في هذه البيئة، إذ خلق الله الإنسان وزوّده بإمكانيات التلاؤم والتوافق في حياته وهذه الإمكانيات تجعل كل فرد قادرا على أن يتواءم مع معطيات بيئته ولهذا نجد أن سلوك الإنسان يتشكل تبعا للمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها أينما كان، فالبيئة العامة قد توفر للاعب التفاعل الاجتماعي الايجابي الذي يهدف إلى إكساب اللاعب سلوكاً وقيماً واتجاهات مناسبة لأدوار اجتماعية معينة تمكنه من مسايرة المجتمع والتوافق معه وتكسبه الطابع الاجتماعي والثقافي وتيسر له سبل التكيف والاندماج في إطار الحياة الاجتماعية، إذ يؤكد (ويتيج، 1977) "أن هدف الفرد هو تحقيق الذات وكيفية المحافظة عليها ويتحقق هذا من تفاعل الفرد مع بيئته ومن الخبرات التي يتعرض لها وما قد تحدثه من تغير في شخصيته باتجاه تحقيق التكامل الإنساني والتوافق"⁽¹⁾

4-2 مناقشة نتائج العامل الثاني (جودة الحياة الأسرية): تشبع على هذا العامل (8) فقرات مثلت جودة الحياة الأسرية إذ تعد الأسرة هي الوحدة الأساسية في المجتمع والطفل هو نواة هذه الوحدة وسلامتها مرهونة بسلامة هذه النواة وان كيان وتماسك الأسرة مرتبط بالعناية التي تقدمها لأبنائها والإشباع السليم لحاجاتهم المختلفة إذ تقوم الأسرة بمشاركة اللاعب في هذه المواقف المتعددة أما بسلوك عملي بقصد تدريبه على أساليب السلوك الاجتماعي المقبول أو بوسائل التوجيه المباشر، وتلقين اللاعب الأدوار والمعايير الاجتماعية المختلفة، واحتلت الأسرة على مر العصور حيزاً كبيراً من المناهج التشريعية والوصفية وشغلت قضاياها طويلاً بال مفكرين من مختلف الاتجاهات الفلسفية والاجتماعية والنفسية والتريوية والاقتصادية والقانونية والطبية والأدبية والفنية من منطلق (إن الأسرة أم المجتمع) (الأسرة السليمة أساس المجتمع السليم) ، (الأسرة السقيمة أساس المجتمع السقيم) فوراء كل مجتمع سليم أسرة سليمة ووراء كل مجتمع سقيم أسرة سقيمة⁽²⁾.

4-3 مناقشة نتائج العامل الثالث (جودة المكانة السوسيوومترية): تشبع على هذا العامل (7) فقرات مثلت جودة المكانة السوسيوومترية إذ ليس فقط العلاقات الأسرية هي التي تأثر في سلوك اللاعبين وتوافقهم بل إن انتقال اللاعب من بيئة الأسرة إلى بيئة المؤسسة الرياضية التي يمثلها النادي الذي يلعب له يحتم عليه تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس والعمل بروح التعاون والتفاعل مع الإقران والمدربين والإداريين، وقد أعطى الشعور الاجتماعي اهتماما كبيرا إذ أن ذلك الشعور يتضح في ميول اللاعب نحو الجماعة المحيطة به من خلال شغفه بتوثيق صلاته مع غيره وفي متعته بما يبذونه نحوه من عطف وحنان واهتمام كل ذلك من شأنه أن يحدث انطبعا أن العالم الذي يعيش فيه عالم طيب وان الواحد فيه يساعد الآخر ويهتم

¹ - ارنوف وبيتنيج: مقدمة في علم النفس، (ترجمة) عادل عز الدين الأشول وآخرون، دار ماكروهيل للنشر، القاهرة، 1977، ص261.

² - سالي طالب علوان المولى: الاتجاهات الوالدية وعلاقتها بالتوافق السلوكي لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2003م، ص1.

به ، إذ يشير(غنيم،1973) إلى أن "هذه التنشئة تعد بالغة الأهمية لنقل الكائن الحي من كائن حيواني إلى كائن إنساني اجتماعي يعيش في مجتمع يتأثر به ويؤثر فيه"⁽¹⁾.

4-4 مناقشة نتائج العامل الرابع (جودة الحالة البدنية والصحية):تشبع على هذا العامل (9) فقرات مثلت جودة الحالة البدنية والصحية للاعبين إذ إن التطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة وإن هذه الزيادة تتطلب بطبيعة الحال أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية لكي يكون مؤهلاً لمواجهة الهجوم والشدد التدريبية المتزايدة، وإن للسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينتظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص،إن التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح(2)،ويضيف (علاوي، 1995) أن من العوامل الجسمية التي لها أثرها الواضح على المستوى الرياضي ويتأسس عليها إمكانية الوصول لأعلى المستويات الرياضية هي الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم إذ أن النشاط الرياضي وخاصة في رياضة المستويات العالمية يتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة(3)

4-5 مناقشة نتائج العامل الخامس (جودة الحالة الفنية):تشبع على هذا العامل (7) فقرات مثلت جودة الحالة الفنية للاعبين إذ إن جودة الحالة الفنية للاعبين من أهم وأولى خطوات التفوق في سلم البطولة ولهذا نرى الاتجاه في كثير من الدراسات والبحوث التي تساعد على اكتشاف استعداد الفرد وتوجيهه مبكراً إلى نوع النشاط الرياضي المناسب الذي يتلاءم مع قابليات وقدرات الفرد المختلفة والتنبؤ بدقة ومدى تأثير عملية التدريب في تطوير تلك القدرات الفردية بفاعلية لتحقيق التقدم المستمر في النشاط الرياضي،وتشكل المهارات الأساسية المرتكزات الرئيسية لتحسن مستوى أداء الخطط وتتطلب عملية التعلم على هذه المهارات تطوراً وتقدماً في الأداء فضلاً عن تطور القدرات البدنية كون الألعاب الرياضية تحتاج إلى لياقة بدنية عالية لتنفيذ مهاراتها وخططها،إن التدريب في المجال الرياضي تعتمد نتائجه على التكامل في الإعداد البدني والمهاري والخططي في آن واحد وهذا يتطلب الاهتمام بكافة الجوانب وإعطائها الأهمية نفسها والتركيز على وإن الحديث عن المهارات الأساسية والخطط والقدرة على أدائها وإتقانها أمر مهم وذلك لأن المهارات الأساسية والخطط تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها وتنفيذها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه وإقتناعه بالتدريب المنظم مع التركيز ذلك لان التدريبات المختلفة تهتم بالتركيز على تحسين أداء المستوى الفني وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً مهماً⁽⁴⁾.

¹ - سيد محمد غنيم: سيكولوجية الشخصية ، القاهرة، دار النهضة العربية، 1973،ص551-552.

⁽²⁾ Wardle, Steptoe. A, Bellisle, F and Dcvoit. P:Health dietary practice among European students, Health psychology, September, 1997,p 443-445.

⁽³⁾ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار المعارف، 1995، ص27-28.

⁴ - ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،،2001م،ص13 .

4-6 مناقشة نتائج العامل السادس (جودة الحالة النفسية):

تشبع على هذا العامل (10) فقرات مثلت جودة الحالة النفسية للاعبين، إذ يتعرض اللاعب الى الكثير من الضغوط النفسية ويواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي وعليه فقد أصبح التعرض للضغط النفسي سمة العصر عموماً ومن ابرز المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في اللاعب هي الحالة النفسية ذلك إن الشخص يحتاج في أول حياته إلى جماعة معينة تشد أزره وتخفف عزله ويجد لها صدى في نفسه وتوفر له جو من الأمان النفسي، إن الانجازات الرياضية تتطلب توافر عدد من العوامل البدنية والفنية ولكن هذه العوامل لا تكتمل إلا عند توافر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية إذ إن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

1. تم بناء مقياس جودة الحياة للرياضيين العراقيين.
 2. تم تقنين مقياس جودة الحياة للرياضيين العراقيين وكانت النتائج متشابهة من حيث الصدق والثبات والموضوعية.
 3. تم استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية للمقياس والتي مثلت مستويات (جيد - متوسط - مقبول).
- #### 5.2 التوصيات:

1. اعتماد المقياس في الكشف عن جودة الحياة للرياضيين العراقيين.
 2. البحث في علاقة جودة الحياة للرياضيين العراقيين بمتغيرات نفسية أو مهارية أو بدنية.
- المصادر العربية والاجنبية :

احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي ، القاهرة، دار المعارف ،1978.
ارنوف ويتنيج: مقدمة في علم النفس، (ترجمة) عادل عز الدين الأشول وآخرون، دار ماكروهيل للنشر، القاهرة، 1977.
دوان شلتز: نظريات الشخصية ، ترجمة (حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي)، جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1983.
سالي طالب علوان المولى :الاتجاهات الوالدية وعلاقتها بالتوافق السلوكي لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة ،رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2003م.
سليمان رجب سيد أحمد :.جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم، 2009، http://www.alami.ae/125.html .
صبحي محمد قنوص: دراسات في علم الاجتماع، ط1، دار النهضة للطباعة والنشر، القاهرة، 2000م.

(3) مؤيد عبد الرزاق : تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005م ، ص14.

صبحي نمر محمود : بناء وتقنين بطارية اختبار بدني . مهاري بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1998.
صفاء طارق حبيب كرمة: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994.
ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،، 2001م.
محمد السيد الهابط :دعائم الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي، 1985م.
محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار المعارف، 1995.
مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1993.
معن خليل عمر: معجم علم الاجتماع المعاصر، ط1، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر، 2000م.
معن خليل عمر :انشطار المصطلح الاجتماعي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1991م.
مؤيد عبد الرزاق: تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 م .
نادية جودت حسن :جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة ،أطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية للبنات

Drever James: A Dictionary of Psychology pergun, BooksLtd. England, 1975

Bandura, A: Social Learning Theory, Marristown, N.T. General, Learning Press, New York. 1971.

Fayers, P., & Machin, D. Quality of life: The assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes. Chichester, West Sussex, England: John Wiley & Son, (2007).

Good C.V: Dictionary of Education, 3rd Edition. New York, 1973.

Rapheal, D., Brown, I., Renwick, R., & Rootman, I: Quality Of Life Indicator and Health: Current Status and Emerging Conceptions. Center for Health Promotion ,University of Toronto Canad. 1996.

ملحق (1) السادة الخبراء

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. محمد جسام عرب	أ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / مديرية التربية الرياضية

2	د. بيان علي عبد	أ	اختبار وقياس	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية
3	د. ياسين علوان التميمي	أ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية
4	د. نزار حسين النفاخ	أ.م	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار/ كلية التربية للبنات
5	د. محسن مهدي الميالي	أ.م	علم النفس العام	جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية
6	د. كريم مهدي صالح	أ.م	علم النفس العام	جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية
7	د. سلام جبار صاحب	أ.م	اختبار وقياس	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية
8	د. حيدر عبد الرضا	أ.م	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية
9	د. حازم موسى العامري	أ.م	اختبار وقياس	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية
10	د. وفاء تركي مزعل	أ.م	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات
11	د. حسين ربيع	أ.د	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية علم النفس
12	د. محمد نعمة حسن	أ.م.د	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية
13	د. حيدر ناجي حبش	أ.م.د	علم النفس رياضي	جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية
14	د. عباس خضير الموسوي	أ.م.د	علم النفس تربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
15	د. عبدالعباس عبدالرزاق	أ.م.د	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار / كلية التربية الرياضية
16	د. عزيز كريم وناس	أ.م.د	علم نفس رياضي	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

مجالات المقياس وتعريفاتها النظرية

أ. جودة الحياة في البيئة العامة: هي شعور اللاعب بالسعادة وقدرته على خلق علاقات اجتماعية جيدة مع المجتمع كالأقارب والجيران والمؤسسات التعليمية وابتعاده عن التقاطعات والمشاكل ورضا الرياضي عما حققه في حياته الاجتماعية من علاقات توفر له الشعور بالانتماء لمجتمعه.

ب. جودة الحياة الأسرية : يقصد بها شعور اللاعب بالسعادة داخل أسرته من خلال تعامله مع أفرادها وما يتلقاه من معاملة حسنة من والديه وأخوته والحالات المثالية للأسرة من حيث الدعم العائلي والأجواء الهادئة البعيدة عن المشاكل والتي لا تقف عائقا بوجه الرياضيين.

ج. جودة المكانة السوسيوومترية: يتمثل بالدور المثالي لمقومات العمل الرياضي متمثلا بالدعم المادي والمعنوي للرياضيين وعلى كافة المستويات ابتداء من فترة الناشئين إلى المستويات العليا، والعلاقات الحسنة مع إدارة المؤسسة الرياضية والمدربين ومع اللاعبين الزملاء والمنافسين وتمتد إلى العلاقة الطيبة مع الجمهور الرياضي .

د- جودة الحالة البدنية والصحية: أي توفر اللياقة البدنية الكاملة للرياضي للقيام بالواجبات البدنية التي تتطلبها الفعالية وتوفير عناصرها، كذلك توفر الجوانب الصحية أي خلو الرياضي من الأمراض ومحافظته على صحته وابتعاده عن العادات التي يمكن أن تؤثر على مستواه مثل السهر والتدخين والتغذية غير الصحية الخ.

هـ - جودة الحالة الفنية: هي شعور الرياضي ورضاه عن مستواه المهاري والخططي في الفعالية التي يمارسها وخصوصا أداء المهارات وتطبيق خطط اللعب التي يضعها مدرب الفريق ومحاولته المحافظة على المستوى الذي يطمح إليه وتعزيز دافعية الرياضي لتحسين مستواه الفني للتمكن من توفير الأجواء المناسبة لنجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق الأهداف المنشودة .

و- جودة الحالة النفسية: هو رضا الرياضي عن ذاته واستقراره النفسي وامتلاكه القدرة في السيطرة على انفعالاته ومواجهة الضغوط الاجتماعية والرياضية وثقته بنفسه واستعداده لتحمل المسؤولية وقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة ومحافظته على تركيز انتباهه وقدرته على تجاوز حالات الإحباط عند الخسارة والتمتع بسمات شخصية عالية .

ملحق (2) تعليمات تطبيق المقياس

عزيزي اللاعب:

تجد في الصفحات التالية مجموعة من الفقرات التي تقيس (جودة الحياة للرياضيين في العراق) إذ وضعت الباحثون لكل فقرة ثلاث بدائل، عليك أن تضع علامة (✓) أمام أحدهما، والتي تعتقد إنها تنطبق عليك أو تمثل رأيك الذي تؤمن به، وان الإجابة على الفقرات تتطلب منك أن تكون دقيقا وصریحا، لأنها لأغراض البحث العلمي فقط والذي يتطلب الدقة والجدية.

كن مطمئنا من أن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها احد سوى الباحثون وستحظى بالاحترام والتقدير ولزيادة الاطمئنان فلا ضرورة لذكر اسمك على المقياس.

والآن اقلب الورقة وابدأ بالإجابة ولا تترك فقرة بلا إجابة.

ملحق (3) مقياس جودة الحياة بصورته النهائية

ت	الفقرة	ت	الفقرة
1	يصفني الآخرون بالإنسان بالسعيد	25	أتدرب بجدية لرفع لياقتي البدنية
2	أشعر أنني ذو قيمة اجتماعية مرموقة	26	لياقتي البدنية على مستوى عالي

أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم	27	التزم بنصائح الطبيب عند علاج الإصابة
لا أجد التعامل مع الآخرين	28	أحب السهر لأوقات متأخرة
لأشعر بالانسجام مع قيم مجتمعي	29	التزم بمفردات البرنامج التدريبي
أشعر باليأس من الحياة	30	أهتم بالمحافظة على صحتي
استطيع التأثير بالآخرين	31	ادّعي الإصابة لآخذ قسطاً من الراحة
أفكر ببناء أسرة سعيدة مستقبلاً	32	أدائي في جميع المنافسات في مستوى مرتفع ولا يتغير
طفولتي كانت قاسية	33	مهاراتي ليست بالمستوى المطلوب
أسرتي تحضر مبارياتي وتشجعني	34	لدي رغبة كبيرة أن أكون من بين أفضل اللاعبين
العدالة غير موجودة داخل أسرتي	35	أدرب بجدية لتحسين حالتي الفنية
حياتي العائلية منظمة ومستقرة	36	قدراتي الفنية تساعدني على هزيمة المنافسين
أشعر أن حياتي العائلية سعيدة	37	استطيع أن أنفذ ما يطلبه المدرب مني
أشعر بالفخر لانتمائي لعائلتي	38	أتعلم من أخطائي في اللعب
تشجعني عائلتي على الاستمرار بممارسة الرياضة	39	أشعر أن لي شخصية مميزة
علاقتي مع زملائي اللاعبين طيبة	40	أغضب عندما يقاطعني أحد
أساهم في أي عمل يصب في مصلحة النادي	41	أقبل النقد برحابة صدر
أتمنى لو لم أمارس هذه اللعبة	42	أشعر بالقلق قبل وعد المنافسة
أشعر بالرضا عن ما حققته من إنجازات رياضية	43	يزعجني مزاح زملائي معي
ياخذ مدربي وزملائي بأرائي	44	الخسارة تشعرني بالإحباط الكبير
أساعد زملائي على تقديم ما هو أفضل	45	يصفني الآخرون بالشخص المتردد
الجمهور يكن لي مشاعر المحبة والتقدير	46	أشعر بقدرتي على قيادة زملائي
الإصابات تلاحقني باستمرار	47	ثققتي بنفسك كبيرة لتحقيق المزيد
أجري فحوصات دورية لحالتي الصحية	48	أتردد في اتخاذ القرارات المهمة

ملحق (4) مفتاح تصحيح المقياس

رقم الفقرة	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي	رقم الفقرة	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي
1	3	2	1	25	1	2	3
2	3	2	1	26	1	2	3
3	3	2	1	27	1	2	3
4	1	2	3	28	3	2	1
5	3	2	1	29	1	2	3
6	1	2	3	30	3	2	1
7	3	2	1	31	1	2	3
8	3	2	1	32	1	2	3
9	1	2	3	33	3	2	1
10	3	2	1	34	1	2	3
11	1	2	3	35	3	2	1
12	3	2	1	36	1	2	3
13	3	2	1	37	1	2	3
14	3	2	1	38	1	2	3
15	3	2	1	39	1	2	3
16	1	2	3	40	1	2	3
17	3	2	1	41	1	2	3
18	1	2	3	42	3	2	1
19	3	2	1	43	1	2	3
20	3	2	1	44	1	2	3
21	3	2	1	45	1	2	3
22	3	2	1	46	1	2	3
23	1	2	3	47	3	2	1
24	3	2	1	48	1	2	3

أثر استخدام تمارينات خاصة لإعادة تأهيل التمزق الجزئي للعضلة الدالية لدى لاعبي بناء الأجسام

أ.م.د. ولاء فاضل إبراهيم أ.م.د. مهدي علي سكر احمد عبد الحمزة كريم نصرالله

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة القادسية/ كلية طب الاسنان

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الوسائل العلاجية من الامور المهمة والأمنة التي بدأت أنظار العالم بالإتجاه إليها وهذا مما يؤكد لنا ان التأهيل الرياضي له دوره في خدمة قضايا وامور تستحدث في حقل التربية البدنية ، ومن اكثر الاصابات شيوعا" اصابة مفصل الكتف حيث يتمتع هذا المفصل بتعدد محاور الحركة باتجاهات مختلفة ومديات واسعة وهذا مايجعله بالوقت نفسه اكثر عرضة للاصابة وينسبة عالية بالمقارنة بغيره من مفاصل الجسم، عند اداء الحركات الصعبة والمعقدة و المهمة في الحياة و تشكل ضغطا" كبيرا" على العضلات والاورتار المحيطه بالمفصل وجاءت أهمية البحث في استخدام بعض التدريبات الخاصة لإعادة تأهيل المصابين بتمزق العضلة الدالية وحل المشكلة بأسرع وقت ممكن.اذ هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام تمارينات خاصة في تأهيل التمزق الجزئي للعضلة الدالية والتعرف على تأثير البرامج المستخدمة في تأهيل التمزق الجزئي للعضلة . وقد أختيرت عينة البحث لاعبي محافظة النجف في بناء الاجسام المتقدمين المصابين بتمزق الجزئي للعضلة الدالية الامامية والبالغ عددهم (4) لاعبين ، أستغرقت مدة البرنامج التأهيلي (10) أسبوع وتضمنت (30) وحدة تاهيلية باستخدام التمارينات الخاصة ، مع مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الشدة ، ان التمارين التي تم استخدامها في البرنامج التأهيلي تتضمن تمارين بدون وزن و تمارين باستعمال وزن الجسم و تمارين باستعمال الدمبلص والبار الحديدي وبعض الاجهزة الحديثة وقد كان زمن الوحدة التاهيلية تتراوح من (60-90) دقيقة ، وقد تضمن الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، وان ابرز ما توصلنا اليه من استنتاجات هي كان للتمارين الخاصة المستخدمة اثر ايجابي في تطوير صفة القوة العضلية لدى افراد عينة البحث.وايضا" للتمارين الخاصة المستخدمة اثر في تطوير المدى الحركي لمفصل الكتف ، وكانت التوصيات ضرورة استخدام البرنامج التأهيلي المعد وتعميمه على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي والاهتمام بالجانب النفسي عند تنفيذ البرنامج والتفاعل والتكيف معه خلال مراحل العلاج وهذا ما يضمن نجاح العملية التاهيلية ، اعداد برامج مشابهة تعتمد على وسائل علاجية اخرى مثل العلاج بالليزر والعلاج المائي بالاحواض المائية واجهزة التحريك الكهربائية وغيرها .

ABSTRACT

The effect of using special exercises to rehabilitate a partial tear of the deltoid muscle among bodybuilders

**Dr Walaa fadel Ibrahim
Associet prof**

**Dr. Hamdallah Hadi Albesasa
Associet prof**

Ahmed Abdel Hamza Karim Nasrallah

The therapeutic means of the key things safe and that started the world's attention in-line to it and this is something that assures us that sports rehabilitation has its role in the service of the issues and things developed in the field of physical education , and more injuries common " injury of the shoulder joint , where has this detailed multi -axis movement in different directions and ranges wide and this Mijolh time itself more vulnerable to injury and a high percentage compared to other joints of the body , when performing movements difficult and complex and important in life and put pressure " great " on the muscles and tendons surrounding Bamufsal came the importance of research in the use of some special exercises for the rehabilitation of people with a ruptured deltoid and resolve the problem as soon as possible . since study aimed to design a program using the exercises , especially in the rehabilitation of Rip partial muscle deltoid and to identify the impact of the programs used in the rehabilitation of Rip partial muscle . has chosen sample players Najaf province in bodybuilding applicants infected tear partial muscle deltoid front and deep number (4) players , It took a period of rehabilitation program (10) week included (30) unit rehabilitation by using special exercises , taking into account the principle of gradual increase in intensity , the exercises that were used in the qualifying program includes exercises without weight exercises using body weight exercises using Aldmpels and bar iron and some appliances modern was a time of unity qualifying ranging from (60-90) minutes , which included section IV view and analyze and discuss the results, and that the most prominent we have reached conclusions she was to exercise special used a positive impact on the development of prescription muscle strength among members of the research sample . , and also " to exercise special used effect in the development of range of motion of the shoulder joint , and the recommendations were the need to use the qualifying program prepared and circulated to rehabilitation centers and physical therapy and psycho when implementing the program , interaction and adaptation through the stages of treatment and this is what ensures the success of the process, qualifying , preparing similar programs rely on remedies others, such as laser treatment and hydrotherapy tubs of water and stirring devices and other electrical .

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد الوسائل العلاجية من الامور المهمة والآمنة التي بدأت أنظار العالم بالاتجاه إليها حالياً بخطى واسعة وخاصة في حقل التربية الرياضية . وهذا مما يؤكد لنا ان التأهيل الرياضي له دوره في خدمة قضايا وامور تستحدث في حقل التربية البدنية وتقديم المشورة والعلاج لما يطرأ للرياضيين من معوقات بدنية ومهارية تكون حجر عثره في انجازهم وادائهم الرياضي ، ومن اكثر الاصابات شيوعاً " اصابة مفصل الكتف حيث يتمتع هذا المفصل بتعدد محاور الحركة باتجاهات مختلفة ومديات واسعة وهذا ما يجعله بالوقت نفسه اكثر عرضة للإصابة وينسبة عالية بالمقارنة بغيره من مفاصل الجسم، وان علاجه يتطلب وقت طويل ومعاناة شديدة جراء الالم الذي يواجهه الشخص المصاب بمفصل الكتف وهذا كله مقابل ما يمنحه هذا المفصل لجسم الانسان من امكانية على الحركة بمرونة كبيرة و مديات واسعة عند اداء الحركات الصعبة والمعقدة و المهمة في الحياة . وهذه المديات الواسعة تشكل ضغطاً كبيراً" على العضلات والاورار المحيطة بالمفصل ،اذ أن اصابة عضلة أو وتر يعمل على مفصل الكتف يؤثر على وظيفته الحركية، فتتوقف حركة المفصل الطبيعية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام بعض التدريبات الخاصة لإعادة تأهيل المصابين بتمزق العضلة الدالية وحل المشكلة بأسرع وقت ممكن . وان قلة الاهتمام في البرامج التأهيلية في بعض من الالعاب الرياضية والرجوع إلى التدريب قبل الخضوع إلى تمارين تأهيلية كذلك أنتشار ظاهرة العلاجات العشوائية غير المدروسة على اسس علمية والتي كانت وما زالت تعاني منها مجتمعاتنا ولحد الآن وكذلك التأثيرات والمضاعفات الجانبية للأدوية الكيماوية على المصابين.

1-2 مشكلة البحث:-

ان حدوث أي إصابة في مفصل الكتف سيؤدي حتما الى حدوث إصابات في العضلات والاربطة المحيطة للمفصل وبالتالي ستؤثر في حركته وقد تؤدي الى هبوط في الحركة ، ومن هذه الاصابات هي اصابة العضلة الدالية التي تعتبر من اهم العضلات المشتركة في اغلب حركات الكتف ، وان قلة الاهتمام في البرامج التأهيلية في بعض من الالعاب الرياضية والرجوع إلى التدريب قبل الخضوع إلى تمارين تأهيلية كذلك أنتشار ظاهرة العلاجات العشوائية غير المدروسة على اسس علمية والتي كانت وما زالت تعاني منها مجتمعاتنا ولحد الآن وكذلك التأثيرات والمضاعفات الجانبية للأدوية الكيماوية على المصابين ، هذا مادعى الباحث إلى استخدام برنامج تأهيلية باستخدام بعض التدريبات الخاصة لإعادة تأهيل المصابين بتمزق العضلة الدالية الجزئي .

1-3 أهداف البحث:-

1- تصميم برنامج باستخدام تمارينات خاصة في تأهيل التمزق الجزئي للعضلة الدالية لدى لاعبي بناء الاجسام.

2- التعرف على تأثير البرامج المستخدمة في تأهيل التمزق الجزئي للعضلة الدالية لدى لاعبي بناء الاجسام.

1-4 فروض البحث:

1. هناك تأثير للبرامج المستخدمة في تأهيل التمزق الجزئي للعضلة الدالية لدى لاعبي بناء الاجسام.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: - لاعي بناء الأجسام في محافظة النجف المتقدمين.

2-5-1 المجال الزمني:

3-5-1 المجال المكاني: - قاعة البطل الاولمبي .

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التحليل التشريحي لمفصل الكتف :

هو مفصل من نوع الكرة والتجويف النموذجي (مفصل كروي حقي) لذا تتم الحركات فيه بحرية الى جميع الجهات، يتكون من التقاء رأس عظم العضد البعيد بعظم اللوح في سطحه التامفصلي في الجوف العنابي وتتمفصل فوقه النهاية الوحشية للترقوة مع الاخرم بصورة مباشرة وبصورة غير مباشرة مع النتوء الغرابي بواسطة رباط قوي يدعى بالرباط الغرابي الترقوي، ان رأس عظم العضد هو اقل بقليل من نصف كرة ويرتبط بالحفرة الحقانية الضحلة العمق لعظم الكتف وهذه الحفرة تتعمق قليلا بوجود حزمة دائرية في النسيج الليفي الغضروفي الذي يحيط بحافتها، ويحيط بالمفصل من الخارج محفظة تتصل برأس عظم العضد وبحافة الحفرة الحقانية اتصالا رخوا وغير مشدود وضعيفة نسبيا، وثبات واستقرار المفصل يعتمد كليا على العضلات المحيطة به لتسمح له بالحركة غير المقيدة لدرجة كبيرة . (1)

إن المفصل تحت الاخرمي يتكون من المفصل الترقوي الاخرمي والقوس الغرابي الاخرمي من الأعلى و الحدبتين ورأس عظم العضد من الأسفل مع وجود الجراب تحت الاخرمي والتي تعمل كتجويف لهذا المفصل. ان حركة عظمي الترقوة ولوح الكتف تساعدان على حركة الطرف العلوي باجمعه، ففي حالة ابعاد الطرف العلوي حتى يرتفع العضد بصورة عمودية فوق الرأس، تتم هذه الحركة بصورة رئيسة على مفصل الكتف. أما العضلات التي تعمل على مفصل الكتف فهي اما التي انغرزت بعيداً عن مفصل الكتف فاكسبت بهذا قوة ميكانيكية عالية في عملها على هذا المفصل وهي (الدالية، المدورة الكبيرة، الغرابية العضدية، والرأس القصير لذات الرأسين العضدية) او العضلات التي انغرزت قريباً من مفصل الكتف فخسرت بهذا ميكانيكياً من قوتها وتكون وظيفتها الرئيسية تثبيت المفصل في اوضاعه المختلفة فتعمل بذلك كأربطة رئيسة للمفصل وهي (تحت الشوكية، فوق الشوكية، تحت الكتفية، المدورة الصغيرة، والرأس الطويل لذات الرؤوس الثلاثة وذات الرأسين العضدية) . (2)

ولهذا المفصل طبقتان من العضلات، الطبقة الخارجية تتألف من العضلة الدالية(Deltoid) والعضلة المدورة الكبيرة وعضلات الطبقة الداخلية تتألف من عضلات الكم المدور والتي هي: العضلة فوق الشوكية والعضلة تحت الشوكية والعضلة

(1) Perry, J., *Anatomy and biomechanics of the Shoulder in Throwing, Swimming, gymnastics, and Tennis*. Clinic of Sports,U.S.A 1983. p. 247.

(2) Ciullo , J . V ., *Shoulder injuries in Sports : Evaluation , Treatment , and Rehabilitation* . Human Kinetics,U.S.A , 1996 , Champaign , IL . p . 16 .

المدورة الصغيرة والعضلة تحت الكتفية هاتان الطبقتان من العضلات تفصل ما بينهما ما يدعى بالجراب تحت الاخري وتحت الدالي وهذا الجراب يتصل بجزئه المركزي القاعدي بالحدبة الكبيرة لعظم العضد وكذلك بمكان اندغام الكم المدور.⁽¹⁾

2-1-2 العضلة الدالية (Deltoid):⁽²⁾

تكون هذه العضلة القوية السمكية الحدود المدورة للمنكب، المنشأ (Origin) : تنشأ العضلة من خط عظمي في شكل العدد (7) ويتكون هذا الخط من الترقوة والاعرم وشوكة الكتف (من الجزء الأمامي للثلث الوحشي للكتف، الحد الوحشي للاحزم والشفة السفلى لعرف شوكة الكتف) .

المغرز (Insertion) : تتقارب ألياف العضلة لتتغرز في الاحدوية الدالية .

التجهيز العصبي (Nerve Supply) : تتغذى العضلة عصبياً من العصب الابطي (5 ، 6) .

الفعل (Action) : تعمل العضلة كمبعد قوي للعضد ، ولكن يصعب عليها بدء حركة التباعد ، يتم التباعد عن طريق الألياف المتوسطة (الوحشية) في العضلة ، تعمل الألياف الأمامية بالتنسيق مع الرأس الترقوي للعضلة الصدرية الكبيرة على ثني المنكب، ودائماً تحدث حركتي الثني والتباعد مع بعضهما البعض، وبطريقة مشتركة.

2-1-3 الإصابات العضلية :

هي الإصابات الأكثر حدوثاً وانتشاراً بين الناس ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاعمال اليومية⁽³⁾ ، اذ تشير الدراسات الى ان الإصابات العضلية تشكل نسبة (10 - 30 %) من الإصابات وهذه الإصابات تحدث مباشرة عن طريق اصطدام واصابات غير مباشرة نتيجة للجهد العالي⁽⁴⁾ .

2-1-3-1 التمزق العضلي :

هو تمزق الألياف العضلية الناتجة عن عدم تكافؤ بين قوة العضلة والجهد التي تتعرض له ولا نعني بذلك التمزق الذي يحدث نتيجة الحوادث والإصابات بالكسور⁽⁵⁾ . "ويعرف بأنه تمزق الألياف أو الأوتار نتيجة جهد عضلي عنيف أكبر من تحمل العضلة، إن إصابات التمزق تكون شائعة بصورة خاصة في الألعاب الرياضية ذات الطابع الزمني أي تحقيق أعلى جهد وسرعة في زمن قصير، وتكون هذه الإصابات ديناميكية أي من قبل اللاعب نفسه بنفسه"⁽⁶⁾ .

وفيما يلي أهم أسباب إصابات السحب والتمزق العضلي:-⁽⁷⁾

1- عدم تناسق الانقباض بين مجموعتين من العضلات تعاكس بعضها في العمل.

2- فقدان الشد للأنسجة والماء والأملاح.

3- تراكم النواتج الثانوية في العضلة والناتجة من التقلص العضلي.

(¹) Marc G . Soble , Alan D . Kaye , and Robert C . Guy . Rotator cuff tear : Clinical experience with Sonographic detection . Journal of musculoskeletal radiology . Vo1 . 14 . No . 6 . Nov 1994 . p.1183 .

(²) قرشي محمد علي و طاهر عثمان علي . مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص480 .

(³) عمار عبد الرحمن قيع : الطب الرياضي، ط2، جامعة الموصل، 1999، ص199 .

(⁴) فالج فرنسيس : الإصابات العضلية عند الرياضيين ، الاتحاد العراقي للطب الرياضي ، مطبعة اللجنة الاولمبية الوطنية ، 1993 ، ص15 - 17 .

(⁵) ابراهيم البصري : إصابات كرة القدم ، مطبعة التقدم ، 1978 .

(⁶) بزار علي جوكل : مبادئ وأساسيات الطب الرياضي ، ط2 ، عمان ، 2009 ، ص113 .

(⁷) بزار علي جوكل : المصدر السابق ، ص113 .

- 4- الانقباض العضلي المفاجئ والعضلة غير مهياة.
- 5- الجهد العضلي الشديد بدرجة اكبر من قوة تحمل العضلة.
- 6- اختلاف قوة المجموعات العضلية في أثناء التدريب.
- 7- عدم الإحماء الجيد للمجاميع العضلية.
- 8- قصر العضلات التشريحية وعدم مطايتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب.

• التمزق الجزئي

- هو تمزق عدد كبير من الالياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة او مكان اندغامها وهذه الإصابة أشد من الانقباض او الشد بكثير ، ويصاحبها:-(1)
- عدم القدرة على استخدام العضلة المصابة.
 - الإحساس بألم حاد مكان التمزق يشبه ضربة السكين.
 - وجود ورم بسيط يزداد مع مرور الوقت.
 - يكون التجمع الدموي واضحاً حول مكان الإصابة وخاصة بعد مرور حوالي (48 ساعة).
 - في الحالات الشديدة يستمر الورم الى ما بعد (72 ساعة) على الإصابة.

2-1-4 التأهيل الرياضي

يعني التأهيل الرياضي " عملية استعادة الشكل الطبيعي والوظيفي العالي للجزء المصاب لما كان عليه قبل حدوث الإصابة وفي اقصر وقت ممكن ، وبوصف اخر يعني التأهيل الرياضي هو اعادة تدريب المصاب لاعلى مستوى وظيفي في اقصر وقت ممكن "(2).

(وان التأهيل الرياضي يجمع بين التمارين البدنية ووسائل العلاج الاخرى مثل الليزر والمساج اليدوي والكهربي والمائي والاجهزة وحمامات الساونا وغيرها لاستعادة مستوى الاداء العالي فالتأهيل جانب مهم في العلاج قد يفضله الرياضي والمدرب)(3).

2-1-4-1 فوائد إعادة التأهيل:(4)

1. إعادة مرونة المفاصل والعضلات والأوتار.
2. إعادة مطاطية الأنسجة الرابطة الليفية للأوتار والعضلات إلى أقصى طاقة ممكنة.
3. زيادة قوة اتصالات العضلة والوتر.
4. تحسين التوافق الحركي والحسي معاً.

(1) فؤاد السامرائي ، وهاشم ابراهيم : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط1 ، عمان ، 1988.

(2) Thomas Janssen , Will Wodzig, Impact of exercise training on oxidative stress in individuals with a spinal cord injury, Eur J Appl Physiol , 2010.p.1059

(3) محمد مطلق بدر لازم: تأثير استخدام منهج بدني مقترح لتأهيل بعض الإصابات الخاصة بمفصل الكاحل للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، 2003، ص7.

(4) عارف عبد الجبار؛ تأثير منهج علاجي تأهيلي باستخدام أجهزة وأدوات مساعدة لتقويم بعض تشوهات العمود الفقري: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004)، ص35.

ويمكن تقسيم الحركة في التمارين التأهيلية من حيث: - (1)

❖ طريقة ادائها : حيث تقسم الحركات الى :

أ- الحركة القسرية (السلبية) Passive Movment

وهي الحركة التي يعملها المعالج او اية قوة خارجية للمريض بينما تكون عضلاته في حالة ارتخاء تام وقد تكون حركة ارتخائية او حركة قوية .

ب- الحركة العاملة (الايجابية) Active Movment

وهي الحركة التي تشترك في عملها عضلات المريض بصورة ارادية وتنقسم الى ثلاثة اقسام :

□ حركات حرة أي يقوم بها المريض بنفسه .

□ حركات بمساعدة .

□ تدريبات المقاومة : وهي التدريبات التي تستخدم فيها بعض الأجهزة والادوات

كمقاومات ضد العمل العضلي ، وان احدى الاهداف الاساسية لمناهج تدريبات

المقاومة هي تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل الاكثر تعرضا للاصابة وتشمل

معظم المواقع العامة لامكانية حدوث الاصابة ومواقع الاصابات السابقة .

❖ من الناحية الفسيولوجية : وهي الحركات العاملة التي تكون :

□ حركات ارادية : وهي التي تخضع لارادة المصاب .

□ الحركات غير الارادية : وهي التي لا تخضع للإرادة المباشرة ويمكن التأثير في هذه الحركات مثل حركات

المشاركة والحركات المنعكسة ، وتمثل الحركات المشاركة والتي يستعان بها في علاج بعض حالات الشلل

النصفي حيث يحاول المريض تحريك العضو السليم مع العضو المصاب، اما الحركات المنعكسة فهي

نتيجة تنبيه عصب الحس فيتنبه بذلك عصب الحركة وتنقبض العضلات بصورة غير ارادية .

2-1-5-1 فوائد إعادة التأهيل: (2)

• إعادة مرونة المفاصل والعضلات والأوتار.

• إعادة مطاطية الأنسجة الليفية للأوتار والعضلات إلى أقصى طاقة ممكنة.

• زيادة قوة اتصالات العضلة والوتر.

• تحسين التوافق الحركي والحسي معاً.

2-1-5-2 العوامل التي يجب مراعاتها عند إعادة التأهيل: (3)

1. التدرج بالتمرينات التأهيلية بشكل يتلاءم وقدرات المصاب أي مراعاة الفروق الفردية في التدريب.

2. التوقف عند وصول المصاب إلى مرحلة الشعور بالألم.

3. عدم استخدام أثقال في بداية البرنامج التأهيلي للمصاب.

4. تقييم حالة الجزء المصاب ومقارنة الطرف السليم بالطرف المصاب.

(1) ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص241.

(2) عارف عبد الجبار ؛ تأثير منهج علاجي تأهيلي باستخدام أجهزة وأدوات مساعدة لتقويم بعض تشوهات العمود الفقري: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004)، ص35.

(3) ميرفت السيد يوسف؛ دراسات حول مشكلات الطب الرياضي: (الإسكندرية، مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص42.

5. تقييم القوة العامة والمرونة للمصاب قبل البدء في البرنامج وأثنائه وفي نهاية البرنامج ويجب الحصول على قياسات مساوية للجهة غير المصابة.
6. زيادة قوة العضلات حول المفصل بالتدرج من خلال تمارينات مقاومة.
7. العناية بتصحيح طريقة المشي الخاطئ بأسرع ما يمكن حتى لا تصبح عادة سيئة وتثبت ويصعب إصلاحها.
8. أية إشارة لزيادة الألم أو الورم تستلزم إعادة تقييم البرنامج.

2-1-5-3 كيفية وضع البرامج التأهيلية

ان المطلوب بصورة عامة من اعداد البرامج التأهيلية ، هو تحسين تركيب العضلة ونشاطها وتحسين قوتها ، ومن المهم تقوية العضلات العاملة وكذلك تنمية مرونة الحركة وبشكل كامل حتى لا تتكرر الإصابة⁽¹⁾.
(ويمكن التغلب على مشكلة الحصول على التوازن العضلي وذلك عن طريق تدريب المجموعات العضلية المتقابلة والذي يتطلب على الأقل تمريناً واحداً لكل من هذه المجموعات على حدة وذلك عن طريق عزل هذه المجموعات العضلية في الحركة والواجب تقويتها)⁽²⁾، تعد التمارين التأهيلية ذات اهمية كبيره في تأهيل الرياضي المصاب قبل العودة الى المنافسة التي كان يمارسها قبل الاصابة ويجب على المختص في الطب الرياضي والعلاج الطبيعي او المدربين الإلمام التام بتلك التمرينات المهمة والابجائية لاعادة تأهيل ذلك المصاب)⁽³⁾.
ومن شروط وضع البرامج التأهيلية مايلي:- (4)

- تشخيص الإصابة ودرجتها.
- تحديد نوعية التمارين اللازمة .
- تحديد شدة الاداء والمدى الحركي للتمارين المختارة .
- تحديد مدة المناهج المتوقعة .
- تحديد عدد المجموعات والتكرارات في كل مجموعة وفترات الراحة بينها .
- التدريب الشامل لاجزاء الجسم بما لا يضر العضو المصاب .

2-2 الدراسة المشابهة

2-2-2 دراسة نبيل عبد الكاظم عذاب 2006⁽⁵⁾

عنوان الدراسة : (تصميم برنامج تأهيلي وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية والبدنية لإصابات الكم المدور والمحددة للحركة في مفصل الكتف)

(1) . ابو العلا عبد الفتاح : المصدر السابق ، ص246 – 249 .
(2) هيثم يشوع شرف : علاقة التوازن في القوة بين العضلات الفخذية الامامية والخلفية الرئيسة بقوة القفز في كرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص16 .
(3) اسامة رياض : العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص76 .
(4) احمد الصباحي عوض الله : الصحة الرياضية والعلاج الطبيعي ، بيروت ، المكتبة العصرية ، 1973 ، ص119 – 125
(5) نبيل عبد الكاظم: تصميم برنامج تأهيلي وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية والبدنية لإصابات الكم المدور والمحددة للحركة في مفصل الكتف ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تأهيلي وفق بعض أنواع القوة و المؤشرات البيوميكانيكية لتأهيل إصابات الكم المدور والمحددة للحركة في مفصل الكتف.

كذلك التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي في تطوير بعض أنواع القوة لعضلات وأوتار الكم المدور في مفصل الكتف.

عينة الدراسة :

وشملت عينة البحث عدداً من اللاعبين المصابين بإصابة الكم المدور أو ما يسمى متلازمة القوس المؤلم في مفصل الكتف والذي لا تحتاج حالاتهم إلى تدخل جراحي ، إذ بلغ عددهم (12) لاعبا.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وأشارت النتائج إلى ما يلي :

- 1- للبرنامج التأهيلي المقترح تأثير ايجابي في تأهيل إصابات الكم المدور والمحددة لحركة مفصل الكتف.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمؤشرات (القوة القصوى ، القوة النسبية وعزم الكتف) وكذلك مؤشرات السرعة الزاوية والسرعة المحيطية والطاقة الحركية الزاوية ومحيط العضد بينما لا يوجد فرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير قوة القبضة.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع مؤشرات البحث للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التأهيلي المقترح.
- 4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات (القوة القصوى، القوة النسبية، وعزم الكتف والسرعة الزاوية، ومحيط العضد، وقوة القبضة) بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في مؤشر الطاقة الحركية الزاوية والسرعة المحيطية للمجموعة الضابطة.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

بما إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث للتوصل إلى النتائج ، فقد أختير المنهج التجريبي

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث المجتمع بلاعبي محافظة النجف في بناء الاجسام المتقدمين المصابين بتمزق الجزئي للعضلة الدالية

الامامية والبالغ عددهم (4) لاعبين.

3-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة

لغرض جمع المعلومات والحصول على حقائق علمية صحيحة استعان الباحث بأدوات وأجهزه ووسائل علمية عديدة

تمكنه من الحصول على المعلومات والبيانات .

أولاً: الوسائل البحثية :-

• المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- شبكة المعلومات (الانترنت) .
- الاستبيان .
- الاختبار والقياس .

ثانياً:"الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز لقياس الطول والوزن.
- شريط قياس .
- جهاز ديناموميتر (Dynamometer) المعدل لقياس قوة عضلة الدالية.
- جهاز جينوميتر (Goinometer) لقياس المدى الحركي للمفصل.
- قبضة حديدية.
- سلسلة معدنية خفيفة الوزن.

3-4 قياس قوة الكتف باتجاه عمل العضلة الدالية الامامية

أختبار قوة العضلة الدالية الامامية لحين ظهور الألم ، يتم قياس الانثناء الامامي من وضع الجلوس بالنسبة للمصاب إذ يتم تثبيت إحدى ذراعي جهاز الجينوميتر على الناحية الوحشية للجذع والطرف الأخر على الناحية الإنسية لعظم العضد وعندما يكون اتجاه الإبهام نحو الأعلى ، نطلب من المصاب رفع الذراع إلى الأمام عالياً ، اما عند قياس زاوية الأبعاد الأفقي للخارج وضع الجلوس بالنسبة للمصاب وتكون الذراع المصاب ممدودة بزاوية 90 أمام الجسم إذ يتم تثبيت ذراعي جهاز الجينوميتر على امتداد عظم العضد ، حيث تثبت الذراع الأولى لجهاز الجينوميتر امام الجسم والذراع الثانية يتم تحريكها مع حركة الذراع بأبعادها باتجاه الخلف بصورة افقيه . يتم قياس المقاومة (بالكيلوغرام) عند ظهور الألم .

3-5 طريقة قياس المدى الحركي

يتم قياس الزاوية من وضع الجلوس بالنسبة للمصاب إذ يتم تثبيت إحدى ذراعي جهاز الجينوميتر على الناحية الوحشية للجذع والطرف الأخر على الناحية الإنسية لعظم العضد وعندما يكون اتجاه الإبهام نحو الأعلى ، نطلب من المصاب رفع الذراع إلى الأمام عالياً بالنسبة لاختبار الانثناء الأمامي، اما عند قياس زاوية الأبعاد الأفقي للخارج بالنسبة للمصاب وتكون الذراع المصاب ممدودة بزاوية 90 أمام الجسم إذ يتم تثبيت ذراعي جهاز الجينوميتر على امتداد عظم العضد ، حيث تثبت الذراع الأولى لجهاز الجينوميتر امام الجسم والذراع الثانية يتم تحريكها مع حركة الذراع بأبعادها باتجاه الخلف بصورة افقيه .



شكل(1) يوضح طريقة قياس احدى زوايا مفصل الكتف وهي زاوية الإبعاد الجانبي

3-6 البرامج التأهيلية

لقد تم تأهيل المصابين بالعضلة الدالية باستخدام التمرينات الخاصة ، عن طريق اختيار التمرينات التأهيلية التي تستند على احدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت مع مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الشدة ، ان التمارين* التي تم استخدامها في البرنامج التأهيلي تتضمن تمارين بدون وزن وتمارين باستعمال وزن الجسم وتمارين باستعمال الدمبلص والبار الحديدي وبعض الاجهزة الحديثة ، وقد احتوى البرنامج على (30) وحدة تأهيلية بواقع وثلاث وحدات في الأسبوع وعلى مدى (10) اسبوع وقد كان زمن الوحدة التأهيلية تتراوح من (60-90) دقيقة .

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج (spss) لغرض المعالجات الاحصائية.

4 - عرض النتائج ومناقشتها

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبار (القبلي والبعدى) للمدى الحركي والقوة باتجاه عمل العضلة الدالية

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
معنوي	13.93	0.057	3.85	0.182	2.4	الانتشاء الأمامي	القوة لحين الشعور باللام (كغم)
معنوي	15.55	0.221	2.57	0.170	1.475	الأبعاد الأفقي للخارج	
معنوي	19.08	6.99	168.75	10.30	128.00	الانتشاء الأمامي	المدى الحركي (درجة)
معنوي	29.77	1.71	35.75	1.73	21.50	الأبعاد الأفقي للخارج	
*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0.05) = 3.182							

* ملحق(1)

أوضح الجدول (1) النتائج التي تبين لنا أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات القوة والمدى الحركي ودرجة الألم للعضلة الدالية ويعزو الباحث هذا التطور إلى البرنامج التأهيلي ألمعد ، إذ جاءت معنوية متغيرات القوة عن طريق أعداد البرنامج التأهيلية في تطوير الجوانب البدنية ولاسيما القوة العضلية ، عن طريق تطبيق التمارين بما يتلاءم مع قدرة وإمكانية المصاب وإلى التمرينات التي استخدمت في البرنامج من خلال الأوضاع المختلفة للجسم والأوزان والأدوات المستعملة ولاسيما عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استخدام الشدة المناسبة بالتدرج واستخدام التكرارات المثلى وأوقات الراحة البينية المؤثرة ، والتي ساهمت في تطور العضلة ضمن زوايا معينة تدربت عليها العضلة، وهذا يتفق مع ما جاء به "علاوي 1992" (ان التدريب بالانتقال واستعمال حبال المطاط مع الحرص الشديد على كيفية التعامل مع هذا الانقباض بالنسبة لجميع اللاعبين لان الحمل يقع على العضلات والأوتار والأربطة والهيكل العظمي، وان لا يستعمل بشكل مستمر، أما الأوزان والمقاومات فتكون مناسبة حتى يتمكن اللاعب من تحسين قوة الأربطة والأوتار المحيطة في المفصل من اجل محاولة عدم الوقوع بالإصابة)⁽¹⁾.

أن جميع اختبارات المدى الحركي التي تم استخدامها في التجربة الميدانية للبحث لها ارتباط كبير في البرامج المستخدمة والتي تم التركيز عليها التأهيل المصابين ، ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل إلى مدة تنفيذ البرنامج الذي دام ثمانية أسابيع وهي كافية لنمو وتطور صفة المرونة وهذا ما ذكره (عارف عن ماتيفيف) "بان نمو المرونة يتحقق في اكثر من عشر وحدات تدريبية ، أي يكفي لتكاملها استخدام (8-10) اسابيع وذلك للوصول الى الجزء المهم لامكانية نمو السعة الحركية التي تتعلق بتحسين التغطية العضلية"⁽²⁾ ، حيث كانت التمارين المعتمدة ضمن البرنامج المستخدم يتسم بالسلاسة في طبيعة الأداء وبمدى حركي متدرج وبمختلف الزوايا، وهذا الشيء ساعد في الحصول على التطور الحاصل والأثر الواضح والفعال فإنها تتميز بقابلية الأنسجة والعضلات والأربطة على التمدد الصحيح مع قابلية المفاصل على تأدية الحركة والسيطرة الكاملة على الجسم ، وعملت هذه التمارين على تقليل هذه الإصابات من خلال تأثيرها على منشأ العضلة ومدغها وكيفية تطوير قدراتها وتأثيرها من خلال التغلب على الضمور الذي يحدث للعضلة حيث تزيد من قوتها وكذلك قوة العضلات المحيطة بها ان التمارين التأهيلية (هي مجموعة حركات رياضية معينة لحالات مرضية مختلفة فرضها وقائية علاجية ، وذلك لاعادة الجسم الى الحالة الطبيعية او تأهيلية وهي استعمال المبادئ الأساسية للعمل الحسي والحركي والتي تعمل من التأثير على قابلية تلبية العضلات والأعصاب وذلك باختيار حركات معينة وأوضاع مناسبة للجسم ، وتعتمد التمارين العلاجية على علوم عدة اهمها (علم التشريح ، علم الفسلجة) وعلوم اخرى لا سيما العلوم التربوية والنفسية)⁽³⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

1. كان للتمرينات الخاصة المستخدمة اثر ايجابي في تطوير صفة القوة العضلية لدى افراد عينة البحث.

1-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص125.

2 - عارف عبد الجبار حسين : مصدر سبق ذكره ، 134-135.

(3) سميرة خليل : الرياضة العلاجية ، مطبعة جامعة بغداد ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1990 ، ص 13 .

2. كان للتمرينات الخاصة المستخدمة اثر في تطوير المدى الحركي لمفصل الكتف ، وتبين ذلك من تحقيق افراد عينة البحث تطور الاختبارات المستخدمة .

5 - 2 التوصيات

1- استخدام البرنامج التأهيلي المعد لعلاج اصابة التمزق الجزئي للعضلة الدالية وتعميمه على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي
2- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي عند تنفيذ البرنامج بما يحقق قبول المصابين للعلاج والتفاعل والتكيف معه خلال مراحل العلاج وهذا ما يضمن نجاح العملية التأهيلية .

3- اعداد برامج مشابهة تعتمد وسائل علاجية اخرى مثل العلاج بالليزر والعلاج المائي بالاحواض المائية واجهزة التحريك الكهربائية وغيرها .

المصادر العربية والاجنبية:

1. ابراهيم البصري : إصابات كرة القدم ، مطبعة التقدم ، 1978 .
2. ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
3. احمد الصباحي عوض الله : الصحة الرياضية والعلاج الطبيعي ، بيروت ، المكتبة العصرية ، 1973 .
4. اسامة رياض : العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
5. بزار علي جوكل : مبادئ وأساسيات الطب الرياضي ، ط2 ، عمان ، 2009.
6. سميرة خليل : الرياضة العلاجية ، مطبعة جامعة بغداد ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1990 .
7. عارف عبد الجبار؛ تأثير منهج علاجي تأهيلي باستخدام أجهزة وأدوات مساعدة لتقويم بعض تشوهات العمود الفقري: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
8. عمار عبد الرحمن قبيع : الطب الرياضي، ط2، جامعة الموصل، 1999.
9. فالح فرنسيس : الإصابات العضلية عند الرياضيين ، الاتحاد العراقي للطب الرياضي ، مطبعة اللجنة الاولمبية الوطنية ، 1993 .
10. فؤاد السامرائي ، وهاشم ابراهيم : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط1 ، عمان ، 1988.
11. قرشي محمد علي و طاهر عثمان علي . مصدر سبق ذكره ، 1998.
12. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص125.
13. محمد مطلق بدر لازم: تأثير استخدام منهج بدني مقترح لتأهيل بعض الاصابات الخاصة بمفصل الكاحل للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، 2003.
14. ميرفت السيد يوسف؛ دراسات حول مشكلات الطب الرياضي: (الإسكندرية، مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
15. نبيل عبد الكاظم: تصميم برنامج تأهيلي وفق بعض المؤشرات البيوميكانيكية والبدنية لإصابات الكم المدور والمحددة للحركة في مفصل الكتف ، رسالة ماجستير، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
16. هيثم يشوع شرف : علاقة التوازن في القوة بين العضلات الفخذية الامامية والخلفية الرئيسة بقوة القفز في كرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2001 .

17. Ciullo , J . V ., Shoulder injuries in Sports : Evaluation , Treatment , and Rehabilitation . Human Kinetics,U.S.A , 1996 , Champaign , IL.
18. Marc G . Soble , Alan D . Kaye , and Robert C . Guy . Rotator cuff tear : Clinical experience with Sonographic detection . Journal of musculoskeletal radiology . Vo1 . 14 . No . 6 . Nov 1994.
19. Perry, J., Anatomy and biomechanics of the Shoulder in Throwing, Swimming, gymnastics, and Tennis. Clinic of Sports,U.S.A 1983.
20. Thomas Janssen , Will Wodzig, Impact of exercise training on oxidative stress in individuals with a spinal cord injury, Eur J ApplPhysiol , 2010

ملحق(1) نموذج لوحدة تأهيلية للاسبوع الثالث

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	التمارين
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الوقوف ومسك الذراع المصابة من خلف الجسم بالذراع السليمة وسحبها الى الجانب الاخر
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الوقوف ورفع الذراع المصابة نحو الاعلى للخلف ودفعها بالذراع الاخرى نحو الخلف
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الوقوف والاسناد على الحائط بزاوية 70° ثني ومد الذراعين
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الوقوف والظهر مواجه للمسطبة مع استناد الذراعين عليها ، النزول والصعود نحو الاسفل بثني مفصل الركبة مع ثبات الذراعين فوق المسطبة.
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الجلوس ومد الذراعين اماما مع المسك بعصى وتدوير الذراعين نحو اليمين ثم اليسار
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الوقوف ومد الذراعين امام الجسم مع مسك العصي بمستوى الصدر ثم الرفع من الاسفل نحو الاعلى للخلف
5-3 دقيقة	1.5-1 دقيقة	3	8	من وضع الوقوف مع مسك العصي من خلف الجسم ثم رفع وخفض العصي بثني المرفقين

تأثير استخدام شمع البرافين في تأهيل إصابة تمزق رسغ اليد للاعبين سلاح الشيش بالمبارزة للمتقدمين

بحث تجريبي على لاعبي المبارزة في محافظة كربلاء

أ.م.د. رابحة حسن عباس أ.م.د. ولاء فاضل ابراهيم اسامة خيري محمد علي

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

شملت الدراسة على خمسة ابواب اذ اشار الباحث في مقدمة البحث الى مساهمة الطب الرياضي بشكل كبير في حماية اللاعبين من التعرض للاصابات التي قد تصبح عائق في تقدم مستوى اللاعب. أما مشكلة البحث فتكمن في إن نتيجة قلة البحوث المتعلقة في تأهيل إصابات مفصل الرسغ ولقلة الاهتمام لبعض المدربين واللاعبين بهذه الإصابات، ارتأى الباحث إجراء دراسة تجريبية لتأهيل إصابة تمزق مفصل الرسغ للاعبين المبارزة يتضمن وسائل تأهيله وهدفت الدراسة الى

1- اعداد برنامج باستخدام شمع البرافين والتمارين لتأهيل إصابة تمزق رسغ اليد

2- التعرف على تأثير برنامج شمع البرافين والتمارين في تأهيل إصابة تمزق رسغ اليد

أما فروض البحث فتمثلت بالآتي :

1- هناك تأثير ايجابي لاستخدام شمع البرافين والتمارين في تأهيل إصابة تمزق رسغ اليد

اما الباب الثاني، فقد تضمن هذا الباب إعطاء فكرة واضحة عن التأهيل واصابات الرسغ

اما الباب الثالث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس (القبلي - البعدي) في حين اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المبارزة المتقدمين في اندية محافظة كربلاء وبلغت عينة البحث (5) رياضيين، حيث تأخذ المجموعة برنامج شمع البرافين مع تمارين تأهيلية، وبعد اجراء الاختبارات القبليّة تم تطبيق البرنامج المتبع لأجل الوصول إلى النتائج التي من خلالها يتم تحقيق أهداف البحث.

اما الباب الرابع فقد تم عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها ومعالجته البيانات إحصائياً وباستخدام الاختبار اللامعلمي واهما اختبار مان وتني، ولكوكسن ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها

1- اظهرت النتائج هناك فاعلية في البرنامج التأهيلي باستخدام شمع البرافين الى تحسين المدى الحركي والتقليل من درجات الالم

2- ان للبرنامج التأهيلي المعد اثراً ايجابياً لتقليل مدة التأهيل التي كانت بمعدل (21 يوم) عند تطبيق البرنامج مقارنة بمدة التأهيل التي كانت بمعدل (8 أسابيع) للبرامج التأهيلية الاخرى وضمان سرعة عودة اللاعبين الى مزاوله نشاطهم الرياضي

Abstract:

The impact of the use of paraffin wax in the rehabilitation of injured wrist rupture of the players epee fencing for applicants

The study on the five- sections , as noted researcher at the forefront of research into the contribution of sports medicine significantly in protecting players from exposure to infections that may become a hindrance to the progress of the player's level .

The research problem lies in that the result of the lack of research on the rehabilitation of the wrist joint injuries and lack of attention to some of the coaches and players this injury , felt researcher conducting a pilot study for the rehabilitation of injured wrist joint rupture of players includes fencing means qualifying

The study aimed to

- 1 - Preparation of a program using paraffin wax and exercises to rehabilitate torn wrist injury
- 2 - Understand the impact of the program of paraffin wax and exercises in the rehabilitation of injured wrist rupture

The research hypotheses Vtmthelt the following:

- 1 - There is a positive effect for the use of paraffin wax and exercises in the rehabilitation of injured wrist rupture

The second section , this section has been included to give a clear idea of rehabilitation and wrist injuries

The third sections , the researcher used the experimental method style groups equal with measurement (tribal - dimensional), while the included research community on the players duel applicants in clubs Karbala province amounted research sample (5) athletes , where the Group takes program paraffin wax with exercises qualifying , and after conducting tribal tests have been applied to the software used to access the results of which are to achieve the goals of the research. The fourth section has been presented data and analyzed and discussed the data and processed statistically using the test Allamwalima delusional Mann Whitney test , and the results Caucasians and through researcher reached several conclusions of the most important

- 1 - The results showed that there is a qualifying program effectiveness in using paraffin wax to improve the range of motion and reduce pain scores
- 2 - the program's positive impact Qualifying prepared to reduce the duration of rehabilitation , which was at a rate (21 days) when compared to the duration of the application of the program , which was the rate of rehabilitation (8 weeks) to other rehabilitative programs and to ensure that the speed of the players return to practice sports activity

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم تطور في مختلف ميادين الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث وخصوصاً في المجال الرياضي الذي يشهد تطور وتقدم في الانجازات المتحققة سواء على مستوى البطولات الدولية او العربية ولمختلف الألعاب، وبعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للاعبين كافة، مما جعلهم يصلون إلى أعلى المستويات وتحقيق الانجازات والحصول على الأوسمة وهذا لم يأتي عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في التدريب بمساعدة العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي ومنها العلوم الطبية والطرق التأهيلية.

وساهم الطب الرياضي مساهمة كبيرة في سلامة اللاعبين وحمايتهم من التعرض للإصابات إذ ان إصابات الملاعب قد تتحول مردوداتها الى آثار نفسية سلبية على اللاعب تمنع تطوير الانجاز لديه، ويقع على عاتق العاملين في المجال الرياضي مسؤولية وقاية اللاعبين من الإصابات فضلاً عن اعادتهم الى الملاعب بصورة سريعة وبنفس المستوى السابق ويتم ذلك عن طريق معرفة انواع الإصابات واسباب حدوثها وفضل الطرق المستخدمة للوقاية منها.

وتعد الإصابات من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر، وان قلة الامام لفئة من اللاعبين والمدربين بأسباب الإصابات وكيفية تجنب حدوثها يؤدي الى الوقوع في اخطاء قد تكون تقنية او سوء تنظيم في حمل التدريب او النقص في تهيئة اجهزة الجسم الداخلية وعدم استعداد النظام الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على اجهزة جسم الرياضي، وان منع الإصابة هو الجانب الاكثر اهمية في الطب الرياضي كما ان الاهتمام ببرامج الوقاية كفيل بأبعاد اللاعب عن الإصابات في الميدان الرياضي.

وتعد إصابة تمزق مفصل الرسغ اليد بكل انواعه من الإصابات الرياضية المهمة التي تحدث بكثرة عند لاعبي المباراة، وقد تحدث الإصابة نتيجة الاستخدام الخاطئ للمفصل او التمرين الزائد دون احماء مسبق الذي يؤدي تفاقمها إلى زيادة الألم لديهم مما قد يسبب للإصابة مفصل الرسغ إلى حد قد يمنعهم من مزاوله اللعبة.

لذا تكمن أهمية البحث في وضع برنامج تأهيلي لإصابات تمزق مفصل الرسغ لدى لاعبي المباراة لغرض أعدادهم أعداد جيداً كي يتمكنوا من العودة إلى مزاوله فعاليتهم الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

تحتل رياضة المباراة اليوم مكانه هامه وبارزه في المجال الرياضي، إذ أصبحت تمارس في مختلف دول العالم، باعتبارها تتضمن العديد من المهارات وان هذه المهارات لا تزال تعاني من معوقات وعراقيل تعيق مسيرة تطورها نحو الأفضل ومن تلك المعوقات هي الإصابات الرياضية، إذ يتعرض لاعبي المباراة للكثير من الإصابات، ولأسباب كثيرة ومن أهمها قد تكون تقنية او سوء تنظيم في حمل التدريب او قلة في تهيئة اجهزة الجسم الداخلية وفقدان التنسيق بين المجاميع العضلية المشتركة في المهارات والذي يحدث فيها ضغطاً كبيراً على المفصل نتيجة أخطاء ميكانيكية في أداء الحركات لحظة الهجوم واخذ اللمساة او اثناء الدفاع ضد هجوم المنافس، الأمر الذي يؤدي إلى تغير المدى الحركي ومساره ويسبب إصابات في مفصل الرسغ.

ولقلة أهتمام بعض المدربين واللاعبين بهذه الإصابات، ارتأى الباحث الى المساهمة في تأهيل إصابات تمزق مفصل الرسغ للاعبي المباراة تستخدم فيها وسائل تأهيليه باستخدام شمع البرافين والتمارين من اجل سرعة الشفاء والعودة إلى التدريب

والمنافسات في مدة زمنية قصيرة ليصبحوا أكثر إمكانية في إحراز نتائج متقدمة وهي محاولة علمية متواظعه لوضع الحلول لهذه المشكلة .

1-3 أهداف البحث

1- اعداد برنامج باستخدام شمع البرافين والتمارين لتأهيل اصابة تمزق رسغ اليد

2- التعرف على تأثير برنامج شمع البرافين والتمارين في تأهيل اصابة تمزق رسغ اليد

1-4 فروض البحث

1- هناك تأثير ايجابي لاستخدام شمع البرافين والتمارين في تأهيل اصابة تمزق رسغ اليد

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي المباراة المتقدمين المصابين برسغ اليد في اندية محافظة كربلاء للمبارزة

1-5-2 المجال المكاني :- الملعب الخاص بلعبة المباراة في مركز شباب الوحدة

1-5-3 المجال الزمني:- 2013/12/1 لغاية 2014/4/1

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم الإصابات الرياضية

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعة الاداء ومستوى المنافسة، فضلا عن الجانب النفسي والاستعداد المهاري واللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة المؤداء وإمكانية التسبب في الإصابة، كذلك معرفة تفاديهما والحد من وقوعها⁽¹⁾، والإصابات الرياضية معظمها تكون ناتجة عن الاجهاد سواء أكانت الإصابة داخلية (تحدث بفعل ضخامة الفعاليات البدنية التي يزاولها الرياضي كالاجهاد الفعلي العنيف) او الإصابة الخارجية (التي تحدث نتيجة السقوط او الضرب من قبل لاعب منافس وعادة ما تكون مؤلمة وحادة)⁽²⁾، وعموماً فإن الإصابة عندما تحدث يشعر بها المصاب وبالتالي تمنعه من الاستمرار في الممارسة واللعب وان الألم الشديد هو المؤشر الطبيعي الذي يقصح فية الجسم عن وجود علة فيجب الانتباه الى تلك الاشارات قبل ان تصبح نداء ملحا تعبيراً عن اشتداد العلة وتدهور الإصابة⁽³⁾. وتعرف الإصابة "هي تأثر نسيج او مجموعة من انسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي او داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك النسيج"⁽⁴⁾.

2-1-1 اسباب حدوث الإصابة الرياضية

للإصابات الرياضية اسباب متعددة يتوقف ذلك على نوع الفعالية الرياضية الممارسة، ووقت ممارستها إضافة الى الفترة الزمنية التي تمارس الرياضة من حيث كونها فترة اعداد او منافسات، إذ تختلف شدة وقوة الممارسة إضافة الى اختلاف الحجم وفترة الراحة البيئية، هذا من جانب ومن جانب آخر تختلف الإصابة الرياضية حسب المستوى الرياضي، فالإصابة الرياضية التي

1 - حازم النهار (واخرون): الرياضة والصحة في حياتنا، ط1، عمان، دار البيازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2010، ص 107.

2- ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 1995، ص 175.

3 - جاب ميركن، مارشال هوفمان(ترجمة) محمد قدرى وثريا نافع: دليلك الى الطب الرياضي، 1999، ص123.

4- بزار علي جوكل: مبادئ وإساسيات الطب الرياضي، ط2، عمان، دار دجلة، 2009، ص85.

تحدث لدى لاعبي فريق الشباب والناشئين تختلف عن تلك التي تحدث عند اصحاب الخبرة لدى المتقدمين في كيفية ممارسة الفعالية والتقييد (الابتعاد) من الخصم⁽¹⁾.

من هذا نستطيع القول بأن اسباب حدوث الاصابات الرياضية تكاد لا تختلف من فعالية الى اخرى، الا ان مشترك فيها انه هنالك اسباب رئيسية يكون تأثيرها مباشر في حدوث الاصابة

فقد اتفق كل من (حمه نجم، فالح فرسيس، قاسم حسن حسين، اسامة رياض)

ان التدريب الخاطى والاداء الرياضي هو احد الاسباب الرئيسية في حدوث الاصابة الرياضية، اذ ان اداء الحركة بشدة عالية وتكنيك خاطى بالتاكيد سوف يتسبب بالاصابة الرياضية، وعلى العكس من ذلك ان اتقان الحركات وادائها بشكل متسلسل وانسيابية حركية واقتصادية عالية وموجهه يقلل من حالات حدوث الاصابة الرياضية، كذلك ان ارضية الملعب هي احد الاسباب الاخرى التي تؤدي بالاصابة الرياضية من حيث وجود عوائق بالارض او عدم استوائها واللعب على الاسطح الشديدة الصلابة، او رشها بالمياة بالطريقة الخاطئة وان هذه الارضيات تكثر فيها الاصابات عن تلك الارضيات التي يكون فيها بعض المرونة والمطاطية في المادة المستخدمة فيها (2) (3) (4)

2-1-2 تصنيف الاصابات⁽⁵⁾

1- اصابات الدرجة الاولى:

هي اصابة بسيطة من حيث الخطورة لاتعيق اللاعب عن مواصلة الاداء الرياضي وتشمل 80-90% من الاصابات مثل الكدمات والرضوض والتقلصات العضلية.

2- اصابات الدرجة الثانية:

هي اصابة متوسطة من حيث الخطورة وتعيق اللاعب من الاداء لفترة اسبوع الى اسبوعين وتشمل 8% ومن اصابات الدرجة الثانية التمزق العضلي واصابات الاربطة والمفاصل.

3- اصابات الدرجة الثالثة:

هي اصابات شديدة من حيث الخطورة وتعيق اللاعب من الاستمرار في الاداء لفترة لاتقل عن شهر وتشمل 1-2% من الاصابات مثل الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي وغضروف الركبة.

2-1-3 اصابات رسغ اليد لدى لاعبي المباراة :

الرسغ من مناطق الجسم الكثيرة الاصابة، والاصابات الرياضية لمفصل الرسغ في لعبة المباراة تكون نتيجة الضغوط الناتجة عن استخدام الرسغ أبعد من مداه الحركي، ولأن الرسغ يمكن أن يستخدم في حركات ونقلات مختلفة فان ذلك سبب لتعرض الرسغ لمختلف أنواع الاصابات، وهذه الاصابات في لعبة المباراة تتدرج من استقبال السقوط على الأرض، وأحياناً استخدام الرسغ لأبعد مدى حركي، ويمكن أيضاً ان تصاب مكونات الرسغ بإصابات مزمنة، يمكن أن تكون ميكانيكية الاصابة كدمات، تمزقات، التواءات، خلع، كسور⁽⁶⁾.

1 - حمه نجم، صفاء الدين طه: الطب الرياضي والتدريب، اربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين، 2002، ص 125.

2 - حمه نجم، صفاء الدين طه: المصدر السابق نفسة، ص 127.

3 - قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ علم التدريب، بغداد، مطبعة دار المعرفة، 1980، ص 133.

4 - اسامة رياض، امام حسن: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص9.

5 - حازم النهار (واخرون): مصدر سبق ذكره، ص 110.

6 - فريق كمونة: موسوعة الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط1، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002، ص 281.

وفي مايلي اهم اصابة تحصل في مفصل الرسغ
التمزق :

ان التمزقات في اليد هي شائعة وخصوصا في الأوتار العضلية أو حتى العضلات على صغرها يمكن ان تتمزق جراء الارتطام الشديد او الحمل التدريبي الشديد عليها، وان الثني ومد الاصابع المفرط هو سبب اساسي في حصول التمزق ويحصل شعور بحساسية الجلد في منطقة الاصابة وزيادة في الألم عند اداء اي حركة وخصوصا في حركات الهجوم في المبارزة، والتمزقات قد تصيب أي اصبع من اصابع اليد وخصوصا مواقع ارتباط العضلة بالعظام وجميع هذه الاصابات تتميز بالحساسية في الموقع، الورم، الألم المتدرج، وتختلف النظريات الذي تدرس أسباب التمزق العضلي اذ يعزوه (باكر) الى عدم التناسق بين الحافز والمستقبل عندما تكون العضلة في وقت الثبات ويقسم التمزق الى: (1)

أ- التمزق الجزئي

هو تمزق عدد كبير من الالياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة او مكان اندغامها وهذه الإصابة أشد من الانقباض او الشد بكثير.

ب- التمزق الكلي

يعد هذا النوع من أعنف انواع التمزق اذ تنفصل فيه العضلة سواء مكان المنشأ او الاندغام او الوسط وتكون الإصابة واضحة وملموسة بالنسبة للتمزق الكلي للعضلة او الوتر لابد من عرض المصاب فوراً على الطبيب اخصائي - الجراحة لاجراء العملية الجراحية اللازمة لوصل العضلة او تثبيت الوتر المنفصل وذلك خلال الفترة الاولى من الإصابة حتى لا تضيق فرصة نجاح العملية. (2)

2-1-4 التاهيل لاصابة مفصل الرسغ

يعد التاهيل بالتمارين الرياضية واحد من اقسام الطب الرياضي المهمة، اذ تُنتقى تمارين منظمة وهادفة لعلاج اصابة معينة او لتخفيف الألم، او لتقوية جزء من اجزاء الجسم فكثير من امراض هذا العصر باتت تعالج عن طريق ممارسة التمارين الرياضية المنظمة والمناسبة لطبيعة المرض وشدته، ((وهنا يكون الاداء السليم الذي يمارس باستمرار وبشكل منظم مؤثراً ايجابياً لحياة يومية خالية من الألم نتيجة الاستعمال الحكيم لآلة البشرية والبدنية)) (3).
والتاهيل هو عملية تجديد الصحة والقابلية على العمل فبواسطة الوسائل التي يمكن ان تحصل على اقصى امكانية بدنية - نفسية - اجتماعية للشفاء .

2-1-5 شمع البرافين

البرافين هو ناتج من النفط قليل التوصيل للحرارة ولكن سعته الحرارية كبيرة عندما يضغط على الانسجة الواقعة تحته ولذلك يحدث تأثير علاجي كبير، وقد استخدم في العلاج الطبيعي من قبل الرومان يصب الزيت الدافئ على الجلد وذلك لاعداد المريض الى التدليك وفي عام 1913 تم وصف اول حمام شمعي، واستخدمت لأول مرة في العلاج في عام 1918، ويتميز البرافين بخاصية الاحتفاظ بدرجات حرارية عالية كآمنة تصل الى ستة اضعاف حرارة الماء لتوصيلها الى الجزء المصاب (4).

1 - ابراهيم البصري : التشريح الوظيفي، ط1، القاهرة، مطبعة اونسيبت التحرير، 1976، ص22.

2- فؤاد السامرائي، هاشم ابراهيم : المصدر السابق نفسة ، ص 182.

3- محمد عادل رشدي، محمد جابر بريقع : ميكانيكية اصابة العمود الفقري، الاسكندرية، دار المعارف، 1997، ص109.

4 - سميرة خليل: العلاج الطبيعي- الوسائل والتقنيات، بغداد، شركة ياس للطباعة، 2010، ص 55-56.

2-1-5-1 دواعي الاستعمال

شمع البرافين له تأثير خاص على الجلد والانسجة الرخوة لذا يستخدم في الحالات البسيطة والمزمنة لامراض واصابات الجهاز العظمي وامراض الاعصاب ولتخفيف الالم وارتخاء العضلات المتقلصة بفعل الحرارة وكذلك له تاثير خاص على الجلد والانسجة الرخوة المحيطة بالمفصل والمتصلبة والمتليفة والتي انكشمت وقصرت بتاثير الاصابة وعدم الاستعمال فيجعلها اكثر ليونة ويصبح الجلد ناعم ورطب ويسبب تاثيرات مريحة، وتستخدم لزيادة قدرة الرياضي المصاب على انقباض عضلاته حيث ان عند تخفيف الالم في المفاصل يستطيع المصاب استرجاع حركة الطبيعية فتزيد قدرته على انقباض وتحريك مفاصله مما له اثر ايجابي في سرعة الشفاء وكذلك الام وتيبس المفاصل بسبب التاثير الحراري وكذلك تستخدم عند الاصابات المزمنة في المناطق ذات البروزات العظمية (الاصابع، الرسغ، المرفق، الركبة، القدم) حيث يتم تطبيق هذه التقنية على مفاصل القدم واليدين وخاصة اصابات نهايات الاطراف⁽¹⁾، اما دواعي عدم الاستعمال فهي حالة النزف او تلف الدورة الدموية⁽²⁾، بالاضافة الى ذلك فقد اضافت (سميعة خليل، 2010) الحالات التي يجب عدم استعمال الشمع فيها وهي (النزف، الجروح المفتوحة والقطع في منطقة العلاج، واصابات الجلد، والحروق)⁽³⁾

2-1-5-2 طريقة العلاج

يستخدم العلاج الحراري بحمامات شمع البرافين في مناطق معينة من الجسم وهي اليدين والمرفقين والقدمين، حيث نبدأ بتحضير الجزء المراد علاجه وذلك بغسله بالماء والصابون لازالة الطبقة الدهنية والاوساخ العالقة بالجلد والتي يمكن ان تؤدي الى تقليل سرعة توصيل الحرارة وكذلك لمنع انتقال الاوساخ والاتربة العالقة بالجلد الى الشمع مما يؤثر على مدى فاعليته وصلاحيته ومدة استخدامه في العلاج، حيث يمكن استخدام الشمع لعدة مرات، وبعد انصهار خليط الشمع وزيت البرافين الذي تكون نسبته 7:2 يتم التأكد من ان درجة حرارته مناسبة للعلاج وذلك عن طريق استخدام الثرموميتر، حيث تكون طبقة صلبة من الشمع على سطحه مع وجود الشمع سائلا تحته، ويمكن للمريض ان يتحسس حرارة الخليط قبل استخدامه، نسكب الشمع السائل على الجزء المراد علاجه او ندخله تحت الشمع الى ان تتكون طبقة سميكة من الشمع على سطح الجلد، نلف المنطقة المراد علاجها وعليها طبقة من الشمع بكيس نايلون ثم بقطعة قماش او قطن لمدة 10-20 دقيقة. ثم ننزع الطبقة من الشمع⁽⁴⁾، وتكون درجة حرارة المزيج من 52 مئوية الى 58 مئوية (6,125 الى 4,136 ف) وذكرت (حياة روفائيل) عدة طرق لاستخدام شمع البرافين وهي⁽⁵⁾

أ- طريقة الانغماس واللف: يغطس الطرف بارتخاء في البرافين المنصهر لثانيتين او ثلاث ثواني ثم يرفع ليسمح للتجفيف بالهواء، يكرر هذا الاجراء 6 الى 12 مرة، ثم يغطي بقطعة قماش ويكون زمن العلاج الكلي 20 الى 30 دقيقة

ب- طريقة الانغماس والتشرب: يستخدم نفس الاجراء السابق ولكن بدلا من التغطية بقماش يغمس ويتشرب في سائل البرافين لمدة 15 الى 20 دقيقة

ج- دهان البرافين: تغمس فرشاة تلوين في البرافين المنصهر وتستخدم على جزء الجسم، ويكرر ذلك من 6 الى 12 مرة ثم يسمح للبرافين ليحجف في الهواء ويكون وقت العلاج الكلي من 10 الى 30 دقيقة

1 - سميعة خليل: المصدر السابق نفسها، ص56

2 - حياة روفائيل: اصابات الملاعب وقاية- اسعاف- علاج طبيعي، الاسكندرية، منشأة المعارف، ص211.

3 - سميعة خليل: المصدر السابق نفسها، ص57.

4 - ولاء فاضل ابراهيم: محاضرات للدراسات الاولى، الصفحة الرسمية الخاصة بكلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء 2013.

5 - حياة روفائيل: مصدر سبق ذكره، ص212.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة ذات القياس (القبلي - البعدي) لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات البحث " وبالنظر الى ان البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات اخرى فانه يعتبر منهج الباحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق" (1)

3 - 2 مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث على الرياضيين المصابين برسغ اليد في لعبة المبارزة ضمن اندية محافظة كربلاء والبالغ عددهم (15) لاعباً وتم تشخيص الاصابة من قبل الطبيب المختص* في التأهيل والعلاج الطبيعي في مستشفى الحسين العام بمدينة كربلاء المقدسة، وعلية جاء اختيار العينة بواقع (5) لاعبين ممن لديهم اصابة تمزق في رسغ اليد.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

هي الوسيلة أو الأسلوب أو الآلية التي يستعملها الباحث لجمع المعطيات والأدلة وطريقة تحليلها أو هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي اختارهما الباحث ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث(2).

3-3-1 الوسائل البحثية :

1- الملاحظة

2- الاختبار والقياس

3- الاستبانة

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1- جهاز قياس المدى الحركي لمفصل الرسغ (جونيو متر)**

2- شمع البرافين

3- كاميرا نوع سوني (200 لقطة بالثانية)

3-4 تحديد متغيرات البحث

3-4-1 إجراءات تحديد المدى الحركي

من اجل تحديد وقياس المدى الحركي لمفصل الرسغ حتى ظهور الالم أستخدم الباحث جهاز قياس الزوايا (جونيو متر) والتعرف على زاوية ودرجة الاصابة لديهم، وتم تحديد ذلك عن طريق استمارة درجة الالم كما موضح بالملحق (2).

3-4-1-1 توصيف الاختبارات المستخدمة

اولا: اختبارات متغير زوايا مفصل الرسغ

1- المساعد وراحة اليد الى الاعلى

1- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب : التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999، ص104.

* د. خالد عدنان عبيد: مستشفى الحسين، مركز العلاج والتأهيل/ جراحة العظام والكسور

2 - محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث، ط2، بيروت، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 2008، ص168.

** ينظر ملحق (1)

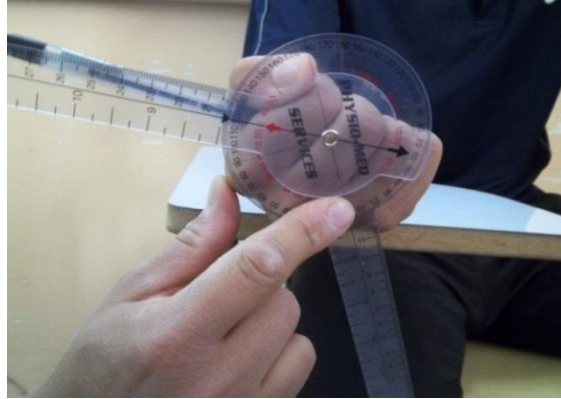
أ- وضعية المصاب: من وضع الجلوس يقوم المصاب بالقبض على قلم ويكون مفصل المرفق في 90°
ب- محور الجهاز: رأس مفصل عظام المشط الثالث اي محور الجهاز يكون مع اتجاة عظم المشط الثالث

ج- الذراع ثابتة: عمودي على الارض

د- حركة الذراع: متوازي مع القلم

الحركة: من الوضع الحيادي (القلم عمودي على الارض) الساعد يدور الى الجانب الخارجي (الى الاعلى اي راحة اليد تكون الى الاعلى)

معدل الزاوية ($0^\circ - 90^\circ$)



شكل (2) يوضح الساعد وراحة اليد الى الاعلى

2- الساعد وراحة اليد الى الاسفل

أ- وضعية المصاب: من وضع الجلوس يقوم المصاب بالقبض على قلم ويكون مفصل المرفق في 90°

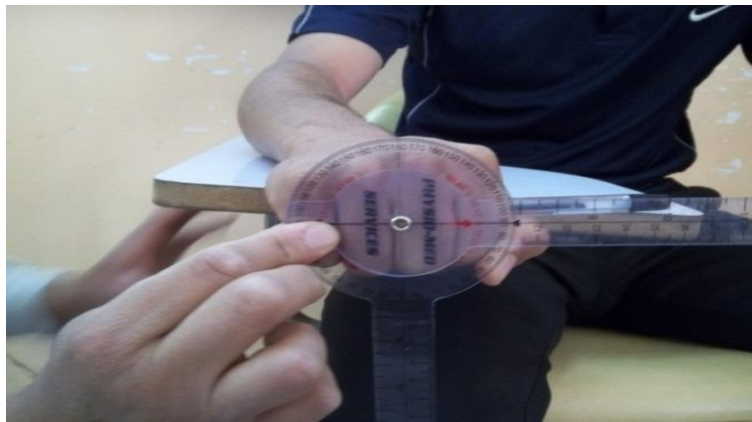
ب- محور الجهاز: رأس مفصل عظام المشط الثالث اي محور الجهاز يكون مع اتجاة عظم المشط الثالث

ت- الذراع ثابتة: عمودي على الارض

ث- حركة الذراع: متوازي مع القلم

الحركة: من الوضع الحيادي (الطبيعي) اي القلم عمودي على الارض، الساعد مدور الى الجسم اي راحة اليد الى الاسفل

معدل الزاوية ($0^\circ - 80^\circ - 85^\circ$)



شكل (3) يوضح الساعد وراحة اليد الى الاسفل

3- ثني الرسغ

- أ- وضعية المصاب: راحة اليد الى الاعلى ونضع الساعد على منضدة واليد منبسطة على المنضدة
ب- محور الجهاز: نتوء عظم الزند
ج- الذراع ثابتة: المحور الطويل لعظم الزند
د- حركة الذراع: المحور الطويل لمتصل المشط الخامس
الحركة: الاصابع مبسوطة ومرتخية، وراحة اليد نحركها باتجاه بطن الرسغ
معدل الزاوية ($0^\circ - 90^\circ$)



شكل (4) يوضح ثني الرسغ

4- انبساط الرسغ

- أ- وضعية المصاب: راحة اليد الى الاعلى ونضع الساعد على منضدة واليد منبسطة على المنضدة
ب- محور الجهاز: نتوء عظم الزند
ت- الذراع ثابتة: المحور الطويل لعظم الزند
ث- حركة الذراع: المحور الطويل لمتصل المشط الخامس
الحركة: الاصابع مرتخية ومبسوطة، تمدد الرسغ بواسطة حركة ظهر اليد باتجاه ظهر الرسغ
معدل الزاوية ($0^\circ - 70^\circ$)



شكل (5) يوضح انبساط الرسغ

5- انحناء باتجاه عظم الكعبرة

- أ- وضعية المصاب: راحة اليد الى الاعلى ونضع الساعد على منضدة واليد منبسطة على المنضدة
ب- محور الجهاز: فوق اكبر عظم رسغي من جهة السطح الظهري

- ج- الذراع ثابتة: خط المشط على الساعد
 ح- حركة الذراع: المحور الطويل على مفصل المشط الثالث
 الحركة: الابهام نصفة مع اليد، ثم تحرك اليد الى الجهة الكعبرية
 معدل الزاوية (0- 20°)



شكل (6) يوضح انحناء الرسغ بأتجاه عظم الكعبرة

- 6- انحناء بأتجاه عظم الزند
 أ- وضعية المصاب: راحة اليد الى الاعلى ونضع الساعد على منضدة واليد منبسطة على المنضدة
 ب- محور الجهاز: فوق اكبر عظم رسغي من جهة السطح الظهري
 ت- الذراع ثابتة: خط المشط على الساعد
 ث- حركة الذراع: المحور الطويل على مفصل المشط الثالث
 الحركة: من الوضع الحيادي نقوم بتحريك اليد بأتجاه الجهة الزندية
 معدل الزاوية (0- 30°)



شكل (7) يوضح انحناء الرسغ بأتجاه عظم الزند

- 7- ثني مفصل عظام المشط
 أ- وضعية المصاب: الذراع موضوعة على المنضدة، موضوعة على شئ
 ب- محور الجهاز: مفصل عظام المشط سنغي ورسغي
 ج- الذراع ثابتة: المحور الطويل لعظم المشط
 د- حركة الذراع: المحور الطويل ل السلامة القريبة

الحركة: مفصل بين السلاميات القريب و مفصل بين السلاميات البعيد مرتخيات، نحرك الاصابع باتجاه راحة اليد
معدل الزاوية (0° - 90°)



شكل(8) يوضح ثني مفصل عظام المشط

8- انبساط مفصل عظام المشط

أ- وضعية المصاب: الذراع موضوعة على المنضدة، موضوعة على شئ

ب- محور الجهاز: مفصل عظام المشط سنغي ورسغي

ت- الذراع ثابتة: المحور الطويل لعظم المشط

ث- حركة الذراع: المحور الطويل ل السلامية القريبة

الحركة: مفصل بين السلاميات القريب و مفصل بين السلاميات البعيد مرتخيات، نحرك الاصابع باتجاه ظهر اليد
معدل الزاوية (0° - 30° - 45°)



شكل(9) يوضح انبساط مفصل عظام المشط

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الاجراءات الضرورية التي يعتمدها الباحث قبل التجربة الرئيسية بهدف التأكد من ادوات البحث وكفاية وامكانية فريق العمل المساعد في استخدام الادوات والاجهزة، والتخلص من المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق التجربة الرئيسية لذا أجري الباحث تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2013/12/9 على عينة قوامها (2 مصابين ومن عينة البحث على الملعب الخاص في لعبة المباراة في منتدى شباب الوحدة. وعلى الرغم من ان الاختبارات

والقياسات كانت مقتنه وقد وردت ضمن دراسات عربية ومحلية سابقة الا ان الباحث سعى الى اعادة تطبيق الاختبارات واستخراج الاسس العلمية لها، اذ تم اعادة تطبيق الاختبارات في يوم الاحد المصادف 2013/12/22

3 - 6 التجربة الرئيسية

3 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بتنفيذ الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء الموافق 2013/12/31، الساعة الخامسة مساءً على الملعب الخاص بلعبة المباراة في منتدى شباب الوحدة حيث تم قياس درجة الالم وفقاً لحركة المفصل من خلال استمارة اعدت لهذا الغرض وكما موضح بالملحق (2).

3 - 6 - 2 تطبيق البرنامج

اولاً: العلاج بواسطة شمع البرافين مع تمارين تأهيلية

قام الباحث بتنفيذ العلاج بواسطة شمع البرافين مع افراد مجموعة شمع البرافين من اللاعبين المصابين بتمزق رسغ اليد من خلال غمر مفصل الرسغ داخل الشمع واثاء ذلك يعطي للاعب تمارين تأهيلية داخل الشمع لمدة (16د) ولمرة واحدة في اليوم ولمده 15 يوم مستمره، كما تعطى تمارين تأهيلية اثناء تطبيق البرنامج، والبرنامج الذي سوف يستخدم موضح بالملحق (3)

3 - 6 - 3 الاختبارات البعدية

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف 2014/1/22 في الملعب الخاص بلعبة المباراة في منتدى شباب الوحدة مع مراعاة توفير نفس الظروف المكانية والزمانية و الاجراءات في الاختبارات القبليّة .

3 - 7 الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية لاستخراج

1- الوسيط

2- الانحراف الربيعي

3- اختبار ولكوكسن

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض فرق القياسات القبليّة والبعدية لافراد عينة البحث

لغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني (التعرف على تأثير برنامج شمع البرافين والتمارين في تأهيل اصابة تمزق رسغ اليد)، وبعد الانتهاء من تنفيذ إجراءات البحث الميدانية والتي شملت الاختبارات القبليّة وكذلك تطبيق البرنامج التأهيلي، وتنفيذ الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة على لاعبي عينة البحث، وبعد الحصول على البيانات وتفرغها ومعالجتها إحصائياً للتأكد من تحديد أهداف البحث واختبار فروضه، تم إجراء، وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة الزوايا التي تناولها البحث، حيث سعى الباحث الى اعتماد السياقات الاتية

1-1-4 عرض نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية لأفراد مجموعة شمع البرافين وتحليلها ومناقشتها

لكي يتمكن الباحث من التعرف على الفرق بين القياسات القبلية والبعدية لدى افراد عينة البحث سعى الباحث الى معالجة بيانات القياسين القبلي والبعدى أحصائيا واستخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي المتمثلة بالوسيط والانحراف الربيعي للبيانات وشكل المتغيرات المبحوثة (الزوايا) بعدها قام بأستخدام اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف والاستدلال عن معنوية الفرق بين القياسين والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمتي (ولكوكسن) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة شمع البرافين.

الدلالة المعنوية	قيمة ولكوكسن		اختبار بعدي		اختبار قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوي		-2,032	8,75	80	7,5	50	درجة	الساعد وراحة اليد الى الاعلى
معنوي		-2,032	5	75	5	60	درجة	الساعد وراحة اليد الى الاسفل
معنوي		-2,041	6,25	85	7,5	55	درجة	ثني الرسغ
معنوي		-2,032	2,5	70	3,75	45	درجة	انبساط الرسغ
معنوي	صفر	-2,236	2,5	20	2,5	15	درجة	انحناء باتجاه عظم الكعبره
معنوي		-2,070	2,5	25	3,75	15	درجة	انحناء باتجاه عظم الزند
معنوي		-2,041	5	85	7,5	70	درجة	ثني مفصل عظام المشط
معنوي		-1,841	3,75	30	6,25	25	درجة	انبساط مفصل عظام المشط

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين ان قيمة الوسيط والانحرافات الربيعية لنتائج القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيرات البحث (الساعد وراحة اليد الى الاعلى، الساعد وراحة اليد الى الاسفل، ثني الرسغ، انبساط الرسغ، انحناء باتجاه عظم الكعبره، انحناء باتجاه عظم الزند، ثني مفصل عظام المشط، انبساط مفصل عظام المشط) كانت مختلفة وان هناك فروق في درجات القياسات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لان قيم الوسيط والانحراف الربيعي ولجميع القياسات اكبر من قيم الوسيط والانحراف الربيعي للقياسات القبلية. وعند الاستدلال عن معنوية الفرق سعى الباحث الى استخراج قيمة ولكوكسن بين القياسات القبلية والبعدية ولجميع المتغيرات المبحوثة حيث يتبين من الجدول ان قيمة ولكوكسن المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (صفر) مما يؤشر ان هناك فرق بين القياسات القبلية والبعدية وهذا ان دل على شئ فانه يدل على ان هنالك تأثير ايجابي للبرنامج التأهيلي في القياسات البعدية، ويعزو الباحث هذا التغير الى سرعة الشفاء والتأهيل للاصابة بسبب

الحرارة التي تتولد من الشمع وكذلك قدرة الشمع على الاحتفاظ بالحرارة بصورة طويلة نسبياً مما يساعد على زيادة التروية الدموية في منطقة الإصابة وبالتالي يساعد على تقليل الألم والشفاء من الإصابة بصورة أسرع وهذا ما أكدت عليه (حياة روفائيل) " حمام البرافين مفيد في زيادة الدورة الدموية وتخفيف الألم، وتمنع المستقبلات الجلدية من جميع التنبيهات ما عدا دفئ البرافين، والطبقات الصلبة من البرافين تمنع تسرب الحرارة"⁽¹⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

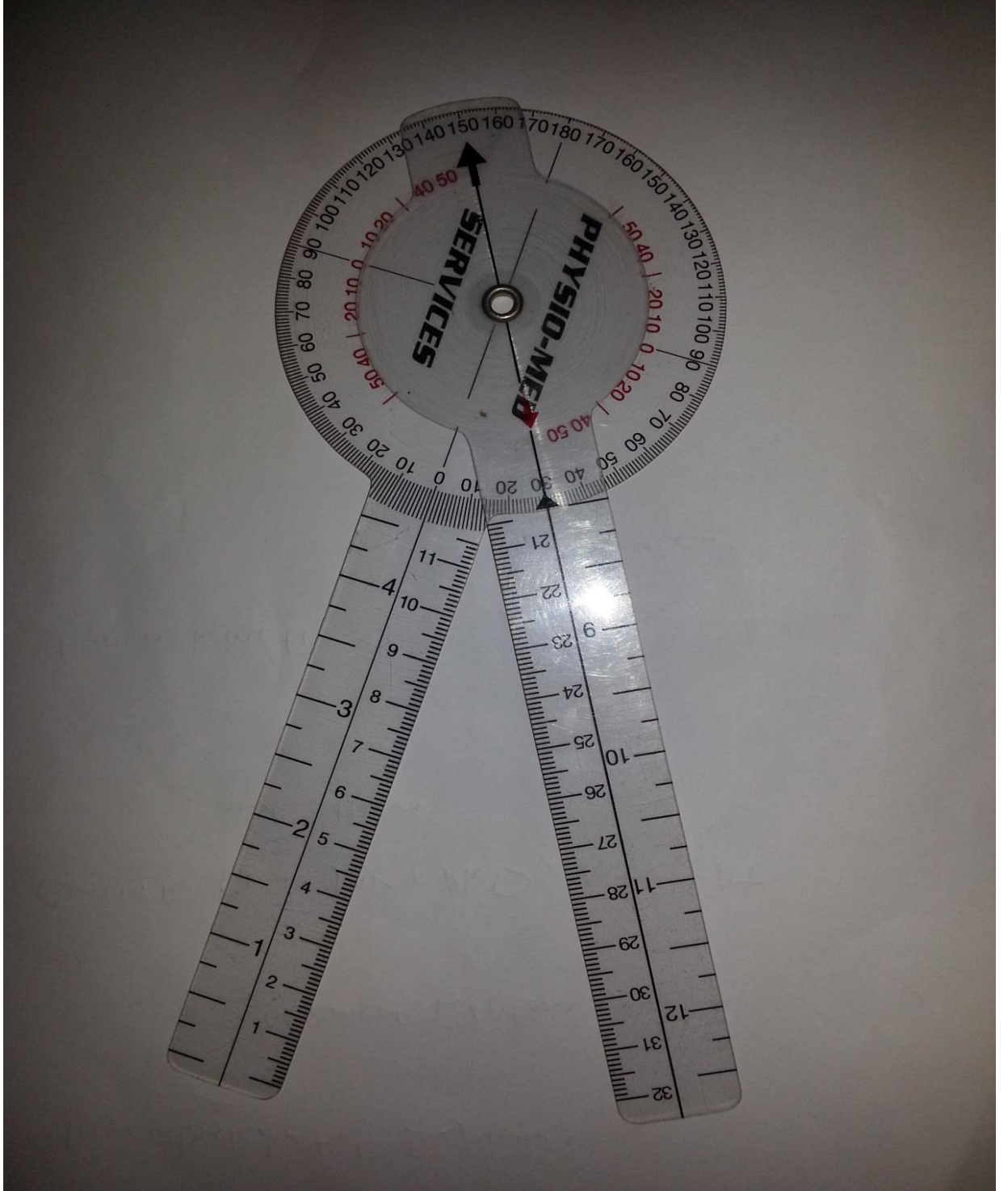
- 1- اظهرت النتائج هناك فاعلية في البرنامج التأهيلي باستخدام شمع البرافين الى تحسين المدى الحركي والتقليل من درجات الألم
 - 2- ان للبرنامج التأهيلي المعد اثاراً ايجابياً لتقليل مدة التأهيل التي كانت بمعدل (21 يوم) عند تطبيق البرنامج مقارنة بمدة التأهيل التي كانت بمعدل (8 أسابيع) للبرامج التأهيلية الاخرى وضمان سرعة عودة اللاعبين الى مزاولة نشاطهم الرياضي
- ### 5-2 التوصيات

- 1- إجراء دراسات تتضمن البرنامج التأهيلي المستخدم في الدراسة الحالية على رياضات اخرى وكذلك على مفاصل اخرى من الجسم
- 2- اعتماد برنامج شمع البرافين في علاج الاصابات الحديثة التي تحدث للرياضيين
- 3- عدم اشتراك اللاعب وهو مريض او مصاب ما لم يتأكد من شفاؤها نهائياً لان ذلك يعرضه لتكرار الإصابة

¹ - حياة روفائيل: مصدر سبق ذكره، ص 211.

الملاحق

ملحق (1) جهاز الجونوميتر لقياس المدى الحركي



ملحق (2)

م/ استمارة استبيان

لاستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين حول قياس درجة الألم.

الأستاذ الدكتور المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم :-

(استخدام برنامجين لتأهيل إصابة تمزق رسيج اليد واثربما في بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين سلاح الشيش بالمبارزة المتقدمين) على لاعبي اندية محافظة كربلاء للمبارزة، ونظراً لما يعهده فيكم من خبرة ودراية في هذا المجال نرجو منكم بيان رأيكم ومقترحاتكم حول استمارة قياس درجة الألم المرفقة طياً والخاصة بالعينة المصابة .

مع الشكر والتقدير....

الباحث

أ.م.د. رابحة حسن عباس

أ.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

طالب ماجستير/ أسامة خيري محمد علي

كلية التربية الرياضية

جامعة كربلاء

اسم الأستاذ :

اللقب العلمي :

التوقيع :

مكان العمل :

التاريخ : / /

اسم اللاعب:

ت	اسم الاختبار	حركة المفصل بزاوية	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
				0	1	0	1
1	الساعد وراحة اليد الى الاعلى	90-0	درجة				
2	الساعد وراحة اليد الى الاسفل	85-80-0	درجة				
3	ثني الرسغ	90 - 0	درجة				
4	انبساط الرسغ	70-0	درجة				

					درجة	20-0	انحناء بأتجاه عظم الكعبرة	5
					درجة	30-0	انحناء بأتجاه عظم الزند	6
					درجة	90-0	ثني مفصل عظام المشط	7
					درجة	45-30-0	انبساط مفصل عظام المشط	8

ملحق (3) البرنامج العلاجي التأهيلي (شمع البرافين والتمارين)

اليوم	زمن استخدام الشمع	التمارين
الاول		راحة، ثلج، رفع وتثبيت اعلى من مستوى القلب
الثاني		راحة، ثلج، رفع وتثبيت اعلى من مستوى القلب
الثالث		راحة، ثلج، رفع وتثبيت اعلى من مستوى القلب
الرابع		راحة، ثلج، رفع وتثبيت اعلى من مستوى القلب
الخامس		راحة، ثلج، رفع وتثبيت اعلى من مستوى القلب
السادس		راحة، ثلج، رفع وتثبيت اعلى من مستوى القلب
السابع	16د	مقاومة ساكنة، شد المفصل
الثامن	16د	مقاومة ساكنة، شد المفصل
التاسع	16د	مقاومة ساكنة، شد المفصل
العاشر	16د	مقاومة ساكنة، شد المفصل
الحادي عشر	16د	مقاومة ساكنة، شد المفصل
الثاني عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة ساكنة
الثالث عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة ساكنة
الرابع عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة ساكنة
الخامس عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة ساكنة
السادس عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة ساكنة
السابع عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة فعلية
الثامن عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة فعلية
التاسع عشر	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة فعلية
العشرون	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة فعلية
الحادي والعشرون	16د	مدى حركي للمفصل، مقاومة فعلية

اثر ترمينات خاصة على ارضيتين مختلفتين في تعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء .

ا.م.د. نادية شاكر جواد م.م. مهند حسن عطية م.م. سامر عبدالهادي احمد
جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى

- اعداد ترمينات هجومية على ارضيتين مختلفتين (تارتان ، رملية) في تطوير تعلم مهارة التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة بجامعة كربلاء .

- التعرف على تأثير الترمينات الهجومية على ارضيتين مختلفتين (تارتان ، رملية) في تطوير مهارة التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى .

- التعرف على افضلية أي من الارضيتين (التارتان ، الرملية) في تطوير التهديد من القفز والتهديد السلمي لدى طلبة المرحلة الاولى .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبمينة (14) لاعبا" مرحلتين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة اذ تم تقسيم الى مجموعتين متكافئتين وبواقع (7) طلاب لكل من مجموعة .وعالج الباحث النتائج باستخدام الوسائل الاحصائية الاتية :- (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان ويتني ، النسبة المئوية ، معامل الاختلاف) وكانت من اهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحث للتمرينات الهجومية المعدة تأثير ايجابي في تطوير تعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز

لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة . ومن اهم التوصيات :- استخدام الترمينات الهجومية المعدة في تطوير بعض مهارة التصويب السلمي والتصويب من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة وعلى اهمية استخدام الارضية الرملية في تطوير مهارة التصويب السلمي والتصويب من القفز لدى الطلبة في المرحلة الاولى .

Abstract:

Effect exercise on the defensive two different floor in learning defensive steps among the students of the first stage in the Faculty of Physical Education, University of Karbala

The study aimed to

Preparing defensive exercises on different ground stations (Tartan , sand) in the - development of learning skills among the students of the steps Impeller first phase of basketball at the University of Karbala . - To identify the effect of exercise on the defensive different ground stations (Tartan , sand) in the development of the skill of defensive steps . with the students first stage

Identify any advantage from earth stations (Altartan , sand) in the development of - .defensive steps among the students of the first stage

The researcher used the experimental method and the sample (14) as a player , " two phases were selected in the manner deliberate manner lottery as it has been split into two unequal and by (7) students per group . Addressed the researcher results using statistical methods the following : - (median , deviation Rubies , test and Caucasians , Mann-Whitney test , the percentage, the coefficient of variation) and was one of the most important conclusions of a researcher for the defense stomach exercises a positive impact on the development of learning defensive steps

Among the students of the first phase of basketball . One of the main recommendations : - The use of defensive stomach exercises to develop some defensive steps among the students of the first phase of basketball and the importance of the use of clay in the development of .defensive steps of the students in the first stage

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لم يأت التقدم الذي يحدث في مجال الانجاز الرياضي عن طريق الصدفة بل جاء عن طريق التخطيط والتنظيم الصحيحين لعملية التعلم ، ولأجل انجاح هذه العملية ، يجب ان نسعى الى تقدم الرياضة وتطورها من خلال ربط التدريب بالعلوم المختلفة وبالتالي تحقيق الانجازات الرياضية .

ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الفرقية التي تحتاج الى مجهود عال طيلة اوقات المباراة نظرا لما لهذه اللعبة من خصوصية تختلف عن باقي الالعاب اذ ان اللاعب فيها لديه مهام وواجبات مستمرة وبدون توقف تارة هجومية والتدريب عليها يحتاج الى ابتكار اساليب وطرائق حديثة تساعد على تنمية اللعبة والزيادة في الاقبال عليها من قبل المشجعين واللاعبين الجدد من اجل زيادة المتعة في الاداء وخاصة الاداء المقترن بالتهديف سواء كان القريب والبعيد والمتوسط ودائما نحتاج الى قاعدة رصينة من المهارات الهجومية والتي تكون الحصاة الاكبر من الجهد لأدائها يقع على عاتق التهديف السلمي والتهديف من القفز في التأثير بنتيجة المباراة اذ بتعلم هذه المهارات لطلبة المرحلة الاولى وثباتها بشكل الصحيح تؤدي الى تسهيل مهمة الطالب بأداء باقي المهارات الهجومية بانسيابية وكذلك بيان اهميتها كون تعلم الطلبة المهارات الهجومية يساعد على وقوفهم بشكل الصحيح مما يجبر المدافعين على الاداء بشكل الصحيح اذا تعلم المهارات الهجومية ايضا يساهم في بناء المهارات الدفاعية .

ان الاهمية القصوى في اختصار الوقت في اداء المهارات الهجومية والتركيز على الاداء الصحيح من اجل الحصول على اداء مثالي للمهارات الهجومية لدى الطلبة لذلك اختار الباحث ارضيتين مختلفتين (ارضية تارتان وارضية رملية) بسبب خصوصية رد الفعل القوي من الاولى وامتصاص القوى المبذولة في الثانية ومعرفة اثرها في التعلم الاداء الصحيح لأداء مهارة التهديف السلمي والتهديف من القفز . .

1-2 مشكلة البحث

اداء المهارات بشكل صحيح سمة بارزة في لعبة كرة السلة وهو سلاح فعال بيد الفريق الذي يجيده مما يجعله يتحكم بنتيجة المباراة ، وبما إن المهارات الاساسية يعتمد عليها في بناء الطالب لأجل اداء مميز له الاهمية الكبيرة في كرة السلة يتوجب على الطلبة ان يركزوا على الاداء الصحيح والمثالي من اجل ان يصلوا الى مرحلة الابداع ومن خلال تواجد الباحث في مجال كرة السلة (كونه مدرس كرة سلة ومدرب و لاعب كرة سلة) ومتابعته لطلبة المرحلة الاولى لاحظ ضعفاً في ادائهم لمهارة الهجومية. ومن اجل الاختصار في الوقت والزمن للحصاة التدريسية ارتأى الباحثين اجرائها على ارضيات مختلفة اختصارا للوقت والجهد المبذول .

وفضلا على النقص الكبير بالمعلومات المتوفرة محليا" لم تتوفر معلومات ودراسات كثيرة عن استخدام الارضيات المختلفة وعن افضلية اي من الارضيات لتطوير طلبة المرحلة الاولى ، ارتأى الباحث اجراء هذه الدراسة بغية توفير معلومات تخص تحسين التهديف السلمي والتهديف من القفز .

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- اعداد تمارينات لتعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز على ارضية تارتان وارضية رملية .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الهجومية على ارضية تارتان وارضية رملية في تعلم التهديد من القفز والتهديد السلمي لطلبة المرحلة الاولى بكرة السلة .
- 3- التعرف على افضلية الارضيتين (التارتان ، الرملية) في تعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة .

1-4 فرضا البحث :

يفترض الباحث ان :-

- 1- للتمرينات الهجومية بأرضيتين مختلفتين (التارتان ، الرملية) اثر ايجابي في تعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة . .
- 2- للتمرينات الهجومية على ارضية رملية افضلية اكثر من الارضية التارتان في تعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة . .

1-5 مجالات البحث :

- 1 - المجال البشري : يضم طلبة المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية 2012-2013 .
- 2- المجال الزمني : المدة من 15 / 12 / 2012 ولغاية 1 / 4 / 2013 .
- 3- المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء والملعب الخارجي .
- 2- الدراسات النظرية

2-1 المهارة مفهومها ودورها في لعبة كرة السلة

يستخدم مصطلح المهارة في مجالات الحياة اليومية ، وكذلك للدلالة على معاني مختلفة والتعبير عن حركات الإنسان بمختلف أنواعها وأشكالها وتناول الكثير من الباحثين المهارة في المجال الرياضي لأنها تعد من العناصر الأساسية التي يبني عليها المستوى الرياضي .ومن خلال كثرة استخدام هذه الكلمة في الحياة اليومية فالمهارة تعني في الحياة العامة " (هي القدرة الفنية والنوعية على أنجاز عمل معين)⁽¹⁾) ومن خلال ذلك يمكن الحكم على المهارة من خلال كمية الانجاز ونوعية العمل فالمهارة هي أداء نوعي أما المهارة في المجال الرياضي هي العملية التدريجية التي من خلال إتقانها يؤدي الوصول إلى المستويات العليا ، لذا يجب تعليمها وتدريبها بشكل متقن ، لذلك لا بد من التطرق إلى بعض المفاهيم والآراء الخاصة بالمهارة، منها هي تلك الحركات التي تؤدي بوجود تكتيك يعلم من قبل المعلم وتخضع للقوانين وللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية (²) وقد ذكر محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم على أن المهارة هي " تلك الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد البدني .

¹ - عبد العزيز احمد ومدحت صالح : كرة السلة - تعلم - تدريب ، ط1، القاهرة ، مطبعة الاساتذة للطباعة والنشر ، 1997 ، ص52.

² - محمد عبد الرحيم اسماعيل: الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ، ط2، الاسكندرية : منشأة المعارف بالاسكندرية ، 2003 ، ص86.

وهي مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء مما تقدم من التعاريف السابقة يرى الباحث من أجل تعلم المهارات الحركية وإتقانها يجب أن يكون لدى المتعلم جانب معرفي من أجل أداء المهارة وكذلك أن يفهم المهارة من كل جوانبها من أجل إتقانها بشكل جيد حتى يتم تنفيذها خلال المباراة بشكل صحيح. أن التدريب على مهارة معينة وبشكل صحيح يؤدي الوصول إلى إتقان المهارة وكلما زاد التكرار يؤدي الوصول إلى مرحلة الآلية في الأداء، وعند وصول اللاعب إلى مرحلة الآلية يكون باستطاعته تحقيق الإنجاز، إذا تكمن أهمية المهارة في القدرة العالية على الإنجاز سواء كان بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد الخصم بأداة أو بدونه

تعددت فلسفات المدربين في الاتجاه نحو الأفضلية في تدريب كرة السلة في الإشارة نحو تدريب المهارات الهجومية أو الدفاعية، على الرغم من الأهمية المشتركة لكلا الجانبين في تحقيق النتائج فيرى بعض المدربين أهمية أكبر لتطوير الجانب الدفاعي لدى فرقهم وذلك للضرر النفسي السلبي الذي يتركه الدفاع الجيد لدى الفريق المهاجم في منعه من التصويب وما يمكن استغلاله كعامل إيجابي نفسي لتحقيق هجوم أفضل على حين يرى بعضهم الآخر أن قوة الهجوم وما يمكن الحصول من خلاله من نقاط تعوض النقاط التي يفقدها في الدفاع فالهجوم يهدف ومن خلال استخدام المهارات الهجومية بالشكل الجيد التسجيل الأهداف بقدر المستطاع ومن أي وضع. هذا بالإضافة إلى رغبة اللاعبين في التدريب على تلك المهارات بنتيجة ما تتركه من انطباع حسن لديهم بنتيجة إحراز الأهداف واستخدام الكرة المستمر من خلال ممارسة تلك المهارة وهذا بالتأكيد سيجعلهم يشعرون بمتعة وإثارة أكبر. إن تعدد التفاصيل الهجومية من الأداء الفردي التكتيكي

2-2 التهديد بكرة السلة

التهديد في لعبة كرة السلة:-

ان الهدف الرئيسي في لعبة كرة السلة هو إدخال الكرة في سلة الخصم أكثر عدد ممكن من المرات خلال مدة المباراة وبشكل قانوني وهذه العملية تسمى بالتهديد والذي عرفه خالد محمود عزيز على انه ((محاولة فعلية جادة لإدخال الكرة في هدف الخصم مستفيداً من قابلياته البدنية والفنية)⁽¹⁾ وهناك اشكال كثيرة للتهديد يمكن ان تنقسم على حسب وضعية اللاعب سواء كان في وضع الثبات ام في وضع الحركة ، وفي كلا الحالتين فأن مستوى اللاعب الذي وصل اليه في هذه المهارة هو الذي يستطيع الفريق من خلاله تحقيق الفوز في المباريات ونتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح مهارة التهديد

اما أنواع التهديد فهي:-

1. التهديد السلمي.
2. التهديد من القفز.
3. الرمية الحرة.
4. التهديد من الثبات.
5. التهديفة الخطافية.

وبما ان التهديد السلمي والتهديد من القفز هو موضوع هذا البحث لذلك اراد الباحث ان يتكلم عنهما بشيء من الإيجاز.

¹ - خالد محمود عزيز . دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1990 ، ص7.

2-1-1 التهديد السلمي: (مفهومه - أهميته - أنواعه)⁽¹⁾

يؤدي هذه النوع من التهديد في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة او استلام الكرة من زميل ويجب على اللاعب عند أداء هذه المهارة ان يراعي قانونية خطواتها حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة وتكون حركة اللاعب أثناء اداء هذه المهارة كالآتي:-

عند استلام اللاعب الكرة تكون مستقرة بين يديه فيحاول المحافظة عليها فيقوم بالاقتراب نحو الهدف بلمس القدم اليمنى للأرض ثم يأخذ خطوة اخرى بالقدم اليسرى ويحاول النهوض نحو الهدف برفع الركبة اليمنى والذراع اليمنى باتجاه الهدف مستخدماً القفز العالي الى الامام وتوجيه الكرة الى السلة.

يعد التهديد السلمي احد التهديدات الاساسية في لعبة كرة السلة التي تدرس وتدرّب كأول مهارة من مهارات التهديد في هذه اللعبة لسهولتها كذلك لحاجة الطلاب إليها في أي وقت من أوقات المباراة ، فاللاعب الذي لا يجيد هذه المهارة لا يعد لاعب كرة سلة لأنها تمثل ركيزة من ركائز هذه اللعبة.

أما أنواعه :-

1. التهديد السلمي من خط مستقيم من درجة زاوية 45 ° .
2. التهديد السلمي باليد الخلفية.
3. التهديد السلمي بيد واحدة من اسفل.
4. التهديد السلمي من اعلى اليد.

2- التصويب من القفز

تعد مهارة التصويب من القفز من أهم المهارات بكرة السلة التي يجب على جميع اللاعبين (المتقدمين والشباب والناشئين) أن يتقنوها ، وهي من أصعب المهارات على المبتدئين حيث أن هذه المهارة تميز لاعب كرة السلة الجيد وتعطي جمالية في الأداء وهي من أكثر المهارات الهجومية (الطبطة ، المناولة ، التصويب) استخداما خلال المباراة .تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على إمكانية قفز المصوب وكذلك ويجب أن يتوفر لها توافق عصبي عالي فضلاً عن نقل حركي يتم من خلال جميع مفاصل الجسم وصولاً إلى حركة مستمرة خالية من التوقفات أو الانقطاع بين سلسلة مسارها الحركي حيث أنها حركة انسيابية من أطراف أصابع القدم وحتى اخر لحظة من مغادرة الكرة يد المصوب وهو في حالة القفز .

هناك ثلاثة أساليب أساسية تستخدم لانطلاق الكرة نحو السلة وفي جميع

الحالات يكون اللاعب فيها أثناء القفز

١-انطلاق الكرة للتصويب بعد وصول اللاعب إلى أعلى نقطة خلال القفز

٢- انطلاق الكرة للتصويب أثناء القفز قبل أن يصل اللاعب إلى أعلى نقطة

٣- انطلاق الكرة للتصويب أثناء الهبوط هناك اتجاهاً سائداً في تحديد النقطة التي يجب أن يؤدي بها اللاعب رمي الكرة وهذا ما أكده (كمال عارف ورعد جابر) أن التصويب يجب أن يتم بعد الوصول إلى أعلى نقطة في الهواء النقطة الميئة "

¹ - خالد محمود عزيز : المصدر السابق نفسه ، ص22.

4- 1- 2 مزايا التصويب بكرة السلة⁽¹⁾

توجد مجموعة من المزايا والفوائد للتصويب بكرة السلة :-

١- أن الفريق الذي يجيد أفراده التصويب على السلة تكون ثقته بنفسه كبيرة دائما أثناء الأداء ، وأن هذه الثقة من أهم دعائم الفوز وبالمقابل تنخفض وتتدنى الثقة عند لاعبي الفريق الأخر مما يجعله يشعر بالتوتر وعدم الطمأنينة بسبب التصويب المستمر الناجح .

٢- الفريق الذي يجيد أفراده التصويب بشكل أدق تكون كفته راجحة للوصول إلى الفوز

٣- إصابة السلة هي التي تبث روح الحماس في المباراة وتشجع اللاعب على زيادة مجهوده كما تزيد من متعة المشاهدة عند الجمهور

2- 3 التمارين الهجومية :-

تسهم التمرينات في وصول الرياضي الى اعلى المستويات في تحقيق الانجاز اضافة الى شعوره بالراحة النفسية ، كما ان الهدف الرئيسي من التمرينات هو تطبيق المهارة والتدريب عليها بشكل يومي من اجل الارتقاء بمتطلبات اللعبة ، وان التمرينات (هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي ويرى الباحث ان التمرين (مجموعة من الحركات تعطى بهدف رفع مستوى الرياضي من جميع النواحي (النفسية والعقلية والبدنية والمهارية) مما يعكس بصورة ايجابية على المنافسة . وهناك شروط يجب توفرها في التمرين :-

1- ان تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم .

2- ان يكون ترتيب التمرينات متدرج من البسيط الى المعقد .

3- أن تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الارادة والمثابرة .

ويرى (Schmidt) إن من اهم فوائد التمرين :²⁻

1- تسهم التمرينات في بناء الجسم ورفع الكفاية الانتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية .

2- ثبات الاداء من خلال الاعداد الفني والخططي .

ويرى (Schmidt) ايضاً إن هناك عوامل تؤثر على التمرين منها

1- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية .

2- ضرورة إعطاء التعليمات والارشادات الخاصة بالمهارة .

ان التمرينات الهجومية تعطى بهدف رفع المستوى البدني للاعب وهذه التمرينات التي تعطى تشبه الى حد ما حركات المنافسة فبالتالي يحدث التطور للاعب ، كما إنه يجب التركيز عند اعطاء التمارين الهجومية على عمل الساقين (اي الأداء الصحيح للمهارة) وكذلك يجب الملاحظة على عدم تكرار التمارين لأن التنوع في التمارين يجنب اللاعب الملل ، ويراعى عند تغيير التمارين ان يحدث التكيف للاعب قبل تغييرها وتحصر مدة التكيف من (2-3) اسابيع .ويفضل من المدربين عند

¹ - - محمد عبد الرحيم اسماعيل: مصدر سبق ذكره ، ص32.

- Schmid T.A , Motor Learning and Performance , From Principles to Proctice, Human Kinetics Publisher Illinois, 1992 , P 214 - 225 ., P 473-497

اعطائهم التمارين الهجومية للفئات العمرية التركيز على شحذ الهمم وتشجيعهم لأنه ينعكس بشكل ايجابي في اداء التمارين وبالتالي تزداد رغبة اللاعب في الاداء مما يحدث التطور .

2-4 - ارضيات ملاعب كرة السلة :

ان الارضيات هي السطوح التي تؤدي عليها الفعاليات الرياضية وتختلف هذه الارضيات من لعبة رياضية الى اخرى ، وهي تفرض خصوصية تفاعل اللاعب معها وكذلك مع الكرة او الأداة التي يستخدمها اللاعب في الفعالية او اللعبة الرياضية ، وتكون هذه الأرضيات ذات مواصفات خاصة طبقاً لكل لعبة رياضية ولقوانينها، وفي كرة السلة كانت الارضية ببداية الامر ارض مبلطة بالإسمنت او بالأسفلت ، وهذه الارضية تساعد على الحركة السريعة وارتداد جيد للكرة لكنها صلبة جدا وتكون مؤذية للاعبين والكرة على حد سواء ، وتكون مضره جداً وتسبب الاصابات الشديدة في حالة السقوط عليها ، ونتيجة للتطور الحاصل في مجال الرياضة تطورت ارضيات ملاعب كرة السلة ، اذ تم تغيير ارضيات الملاعب من الارضية الاسفلتية الى ارضية ذات بساط صناعي خاص تدعى (تارتان) ، وتساعد ارضية التارتان هذه في تقليل اصابات اللاعبين بسبب المطاطية الخاصة لهذه الارضية مقارنة بالأسفلت او الاسمنت فضلا عن قابليتها لامتصاص الصدمات ، ولذلك انتشر استعمال هكذا نوع من الارضية.

ان اغلب ارضيات صالات بلدنا العزيز هي ارضيات تارتان ، وهي مكسية بهذه المادة منذ سنوات ولها مطاطيتها وخواصها البلاستيكية لامتصاص الصدمات ولكنها الان اصبحت خارج زمن الصلاحية للمطاطية ونتيجة لتأثر العراق بدول العالم وبالتطور هناك وبعد عدة سنوات تم تغيير بعض ارضيات قاعات الملاعب في العراق الى النوع الحالي هو (خشب البلوط) الذي يساعد على امتصاص الصدمة وتقليل اصابات اللاعبين بشكل كبير.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة ، وكان التصميم التجريبي كما

مبين في جدول (1)

المجموعة	الاختبار القبلي	المعاملة التجريبية	الاختبار البعدي
التجريبية الاولى	تهديف من القفز والتهديف السلمي	التدريب على ارض تارتان	تهديف من القفز والتهديف السلمي
التجريبية الثانية	تهديف من القفز والتهديف السلمي	التدريب على ارض رملية	تهديف من القفز والتهديف السلمي

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء اشتمل مجتمع البحث بشعبة (A) واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية اذ اشتملت على (14) طالب من شعبة (A) اذ عددها (22) طالبا وبنسبة (63 ، 63) %

وبعدها وبأسلوب القرعة تم تقسيم كل من فئة العينة على مجموعتين تجريبيتين ، تتدرب الاولى على ارضية تارتان والاخرى على ارضية رملية وبقاعات 7 لاعبين لكل من مجموعة .

3-3 الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:-

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

- الاستبيان .
 - الملاحظة والتجريب .
 - القياس والاختبار .
- الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-
- ملعب كرة السلة قانوني ذو أرضية تارتان وساحة رملية خارجية .
 - صافرة عدد (2) وساعة توقيت عدد (2) .
 - شواخص عدد (10) . بارتفاع 60 سم
 - حبال وخبوط مطاطية .
 - كرات سلة عدد 8 نوع (molten) صينية الصنع .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث

ضمن إجراءات البحث يجب أن تكون هناك اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها ، ونتيجة البحث والمراجعة للمصادر والرسائل والاطاريح التي تتعلق بموضوع الدراسة استعان الباحث باختبار مقننوقد طبق هذا الاختبار على عينات من الطلبة يحملون نفس مواصفات عينة البحث من ناحية العمر والعمر التدريبي والوزن والطول لذلك استعان الباحث بهما لملائمتها لطبيعة البحث

3-4-1-1 الاختبار المستخدم (اختبار التهديق من الحركة السلمية)

-الهدف من الاختبار .

يهدف الاختبار الى تقييم مستوى التهديق .

- الاجهزة والادوات المستخدمة .

كرة السلة ، هدف كرة السلة .

- طريقة اداء الاختبار .

يقوم اللاعب باداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التهديق .

- شروط الاختبار .

1. يمنح المختبر (10) محاولات .

2. يشترط اداء الثلاثية بشكل قانوني .

3. الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني في اداء الثلاثية لا تحسب من ضمن الاهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

- التسجيل:

1. يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.

2. اعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط.

3-4-1-2 (التصويب بالقفز من الأمام والمسافات (2م ، 4م ، 6.25 م)

توصيف الاختبارات

(الاختبار الأول)

1- الغرض من التصويب

قياس دقة التصويب الأمامي بكرة السلة

2- الأدوات

كرة سلة ، لوحة كرة سلة ، شريط لاصق

مواصفات الأداء

يصوب ا للاعب الكرة من أمام السلة من نقطة تم تحديدها بعلامة ترسم على(الأرض والمسافات (2م ، 4م ، 6.25 م) يجب أن يؤدي اللاعب التصويب بيد واحدة مع ملاحظة : أن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون أن تلمس الكرة اللوحة ويؤدي اللاعب 10رميات متتالية من كل مسافة من المسافات المذكورة ويمكن تنفيذ بعض الرميات قبل أداء الاختبار على سبيل التجريب.

التسجيل

أ - تحسب نقطتان لكل رمية ناجحة تدخل الكرة في السلة عند رميها من المسافتين (2م ، 4م)

ب - تحسب ثلاث نقاط لكل رمية ناجحة تدخل فيها الكرة السلة عند رميها من مسافة (6.25 م)

ت - تحسب نقطة واحدة لكل رمية تلمس بها الحلقة ولا تدخل السلة عند رميها

من المسافتين (2م ، 4م)

ث - تحسب نقطتان لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة عند رميها

من مسافة (6.25 م)

ج - درجة اللاعب تساوي مجموع الرميات التي يحصل عليها في الرميات

(30 رمية)

ح - الدرجة القصوى للاختبار (70) درجة

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على الارضية التارتان وعلى عينة من طلبة المرحلة الاولى ومجموعهم 12 لاعب في الساعة السادسة التاسعة يوم الخميس الموافق 2012/12/15 م في قاعة كلية التربية الرياضية . وكذلك فقد تم التعرف على ارتفاع الرمل وسمكه وكذلك تحضير فريق العمل المساعد للتجربة الرئيسية .

3-4-3 الاختبارات القبلية :

اجرى الباحث الاختبارات القبلية في قاعة كلية التربية الرياضية العاشرة صباحا الموافق 10/1/2013 على افراد عينة البحث البالغ عددهم 14. وكان الاختبار للخطوات الهجومية فقد استغرق (10) دقائق .

3-4-4 اجراءات تكافؤ العينة

ومن اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي كل من البحث ولأجل ان يضع الباحث جميع افراد عينة البحث في خط شروع واحد عمد الباحث الى اجراء التكافؤ بالاعتماد على نتائج اختبار حركة المدافع بكرة السلة ، وبتطبيق الاسلوب الاحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين من الجدولين (أ) ، (ب) ان جميع قيم مان ويتني المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، وهذا يشير الى ان الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي ان المجموعتين متكافئتان لكل من فئتي البحث .

3-4-5 التجربة الرئيسية

بدأ تطبيق التمرينات الهجومية ضمن التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء الموافق (2012/12/23) خلال الوحدات التدريبية وعلى ارضيتين مختلفتين (ارضية تارتان ، ارضية رملية) وفي القسم الرئيسي من الجرعات التدريبية والتي نفذت على الارضية التارتان في القاعة المغلقة (كلية التربية الرياضية) وعلى الارضية الرملية في الملاعب الخارجية للقاعة المغلقة في الساعة العاشرة في قاعة كلية التربية الرياضية والملاعب الخارجية لكلية التربية الرياضية مواصفات التجربة الرئيسية:-

- المدة الكلية للتجربة (4) اسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدات وعدد الوحدات الكلية للتمرينات (8) وحدة في أيام (الاحد ، الثلاثاء ،) .
- استخدم التدريب من السهل الى الصعب لتمرينات التهديد السلمي
- شدة التمرينات من 75 الى 100 % ، وتفصيلها الاتي من (75 - 90) % كانت شدة التهديد السلمي ومن .
- اعطيت تمارين التجربة الرئيسية في بداية القسم الرئيسي ..
- ارتفاع طبقة الرمل (10) سم وساحة رملية خارجية .

3-4-6 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في الساعة التاسعة صباحا في يوم الخميس الموافق 2013/3/24م في قاعة كلية التربية الرياضية على المجموعات التجريبية ضمن وبعد مرور 4 اسابيع من التجربة الرئيسية وقد اجري كلا الاختبارين في اليوم نفسه ولكلا المجموعتين راعى الباحث محاولة توفير التنظيم نفسه وشروط الاختبارات والظروف والامكانات نفسها في الاختبارات القبلية قدر الامكان للحصول على نتائج دقيقة .

3-5 الوسائل الإحصائية

النسبة المئوية⁽¹⁾ :-

الوسيط

الانحراف الربيعي

ولكوكسن

مان وتني

4- عرض ومناقشة النتائج

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لاختبار التهديد السلمي والتهديد من القفز في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية (التارتان والرملية)

جدول رقم (2)

الدالة الإحصائية	ولكوكسن الجولية	ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
غير معنوي	2	0	0.23	30	0.75	25	المجموعة الأولى تارتان
غير معنوي	2	0	0.33	31	0.72	24	المجموعة الثانية رملية

بحجم عينة (7) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التهديد السلمي وللمجموعة الأولى والثانية والتي خضع لها أفراد المجموعة

التجريبية الأولى (التارتان) ، إذ جاءت قيمة الوسيط لاختبار التهديد السلمي في الاختبار القبلي (25) ، وانحراف ربيعي (0، 75) . أما الاختبار البعدي فكان الوسيط (23) ، وانحراف ربيعي (0، 75) . والثانية الوسيط 24 وانحراف ربيعي 0،72 أما الاختبار البعدي 31 كان الوسيط والانحراف الربيعي 0،33 ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد الفروق ما بين الاختبارين وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المتناظرة ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار التهديد السلمي (صفر) في حين كانت قيمة ولكوكسن الجدولية (2) بحجم عينة (ن=7) (و مستوى دلالة (0، 05) ، وبما ان القيمة المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

¹ - مروان عبد المجيد ابراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي، ط1، عمان، الاردن، دار الفكر، 2000م، ص 216، 177، 215، 241.

جدول (4) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتي المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبار التهديد السلمي والتهديد من القفز للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية (التارتان والرملية)

المعالم الاحصائية	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	الاختبار
	لمجموعة A	لمجموعة B	الانحراف الوسيط الربيعي	الانحراف الوسيط الربيعي		
التهديد السلمي	25	0.73	26	1.25	ثا	معنوي
الانحراف الوسيط الربيعي	25	0.73	26	1.25	ثا	معنوي
الانحراف الوسيط الربيعي	25	0.73	26	1.25	ثا	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار التهديد السلمي لكلا المجموعتين التارتان والرملية للناشئين .

في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى كان الوسيط (25) ثا وبانحراف ربيعي (0.73) ، في حين كان الوسيط لدى المجموعة التجريبية الثانية (26) ثا وبانحراف ربيعي (1.25) ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتي) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت القيمة المحسوبة (4) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (صفر) عند حجم عينة (ن = 14) تحت مستوى دلالة ((0 ، 05)) وهذا يشير الى عدم وجود فروق معنوية

2-2- مناقشة نتائج اختبار التهديد السلمي لمجموعتي البحث.

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول (3 ، 4 ، 5) يتبين ان هناك تطور في التهديد السلمي والتهديد من القفز وللمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية ، ويعزو الباحث هذا التطور الى تاثير التمارين الهجومية التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطوير التهديد السلمي والتهديد من القفز حيث تم اعداد هذه التمرينات الهجومية على اساس التدرج في التعلم لكل وحدة تعليمية وعلى مدة تطبيق التجربة ، كما وان التكرار والاعادة والتاكيد عليها واعطاء فتراتراحة كافية بينها كان له دور هام في هذا التطور وهذا ما يؤكد البساطي (1998) بان " التدريب سلسلة من التكرارات وفترات التمرين بين كل تكرار واخر ومجموعة واخرى فواصل زمنية للراحة " (1) وتم أداء هذه التمرينات بشكل منظم وكانت تتسم بالتنوع والتغيير مما أدى الى رغبة الطلبة في أداء هذه التمرينات بشكل جيد وعلى كلتا الارضيتين وباستخدام تمرينات القفز وهي تمارين محببة للاعب السلة وبعده الملل عنهم نوعا ما ، ويتفق هذا مع ما ذكره يعرب خيون حول (فرضية العلاقة بين مستوى الاثارة ومستوى الاداء فكلما زادت الاثارة زاد مستوى الاداء لدرجة معينة) (2) .

وعلى وفق قانون نيوتن الثالث (لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه) ويتم هذا على الارضية التارتان لان الارض سترد الفعل بمقدار كبير (القوة التي يبذلها اللاعب على الارض) وبذلك يتوفر للاعب فرصة الافادة من سرعة الحركة الناتجة وتكرارها بشكل كبير تطورت قابلية السرعة اكثر من القوة في ناتج القدرة الانفجارية لافراد هذه المجموعة اما اللاعبين الذين يؤدون التمارين الهجومية على الارضية الرملية فقد تطورا نتيجة استخدام التمرينات الحركية والمهارية

1- امر الله احمد البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأ المعارف ، 1998 ، ص 88 .
2- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، العراق ، بغداد ، مكتب الصخره للطباعة ، 2002 ، ص 32 .

التي ساهمت في تطوير القدرة الانفجارية وان الارضية الرملية ساهمت في اتقان التهديد السلمي حيث ان توظيف القوة اكثر من السرعة على الارضية الرملية اذ يتطلب من الرياضي ان يبذل قوة اعلى مما يبذله على الارض الاعتيادية وبذلك يكون تطور القوة لديه اكثر من السرعة في ناتج القدرة الانفجارية بسبب امتصاص الارض الرملية لمقدار معين من القوى المبذولة باتجاه الارض فتزداد هذه القوة باقل مما يبذل اللاعب وهذا يتطلب منه بذل قوة اكثر ، ويود أن يشير الباحث الى أنه قد ظهرت هناك فروق حسابية .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- للتمرينات الهجومية على الأرضيتين المختلفتين (التارتان ، الرملية) أثر ايجابي في تعلم التهديد السلمي والتهديد من القفز لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة .
- 2- ان الارضية التارتان ساهمت في تعلم التهديد السلمي وان توظيف السرعة كان اكثر من القوة على الارضية التارتان .
- 3- ان الارضية الرملية ساهمت في اتقان الخطوات الهجومية وان توظيف القوة كان اكثر من السرعة على الارضية الرملية.
- 4- ان تطوير التهديد السلمي يحتاج الى السرعة والقوة معاً وهذا ما حققته التمارين الهجومية .

5-2 التوصيات:-

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث:-

- 1- اعتماد التمرينات الهجومية في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة .
- 2- الاعتماد على الارضية التارتان في تطوير السرعة في أداء التهديد لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة .
- 3- الاعتماد على الارضية الرملية في تطوير القوة لدى طلبة المرحلة الاولى بكرة السلة .
- 4- إجراء دراسات مشابهة للمرحلة الثالثة والرابعة باستخدام التمارين الهجومية على الأرضيتين المختلفتين (التارتان ، الرملية) ومعرفة تأثيرها .

المصادر العربية والاجنبية

- 1 - الاتحاد الدولي لكرة السلة: كرة السلة للاعبين الشباب ، 2000 م .
- 2- أمر الله احمد البساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأ المعارف ، 1998 .
- 3- حسيني سيد أيوب وآخرون: المبادئ الحديثة في كرة السلة ، المتحدون للطباعة ، 2005 م .
- 4- رعد جابر باقرو كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 م .

- 5- رعد جابر باقر و عبد الحكيم محمد الطائي: الإعداد الفرقي لكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- 6- ريسان خريبط مجيد و مؤيد عبد الله : التمارين الفردية لكرة السلة ، مطاب التعليم العالي ، 1990 م .
- 7- عايد حسين عبد الأمير : تأثير تطوير القوة القصوى في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة باستخدام الأثقال على لاعبي نادي الحلة الرياضي بأعمار (17-18) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 م .
- 8- عايد حسين عبد الأمير: تأثير أحمال بشدد مختلفة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة العضلية وحركة المدافع لكرة السلة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية ، أطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005 م .
- 9- عبد الحكيم محمد الطائي وآخرون : دليل التدريب في كرة السلة ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 م .
- 10- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 م .
- 11- عادل عبد الله : كرة السلة للمدربين واللاعبين ، دمشق ، سوريا ، مكتبة أطلس ، 1963 م .
- 12- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، مصر الإسكندرية ، 1999 م .
- 13- فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله : كرة السلة ، جامعة الموصل ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 م .
- قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 م .
- قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 م .
- لؤي محمد يحيى و علي جعفر سماكة : المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة ، جامعة بغداد ، 1991 م .
- محمد عبد الرحيم إسماعيل: الدفاع في كرة السلة ، الإسكندرية مطبعة الانتصار ، 1999 م .
- مختار سالم : مع كرة السلة ، بيروت مؤسسة المعارف ، 1991 م .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 ، عمان الأردن ، دار الفكر ، 2000 م .
- مصطفى محمد زيدان ، كرة السلة للمدرب والمدرس ، القاهرة ، دار الفكر للنشر ، 1998 م .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتنظيم وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 م .
- يوسف البازي و مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 م .

1- Breasly , Bud (1980) , Defense , Flash back note book , media list sport education , U.S.

. A. , 1980

2- Koztowski Marian , Aconcise Dictionary of American Basket ball , FIBA , Ozgart , Poland

3- Schmid T .A , Motor Learning and Performance , From Principles to Proctice, Human .Kinetics Pablsher Illinois, 1992

4- Turnbull , Anne, Basketball for women , Adision – Wessely publishing company ,

. Series in physical Education , 1973