

## الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها الرياضية

م.م. منال داخل صخيل

### كلية العلوم الطبية التطبيقية - جامعة كربلاء

كثيرا ما نسمع مصطلح علم الميكانيكا الحيوية وخاصة في الفترة الأخيرة لدخوله في عدة أمور كثيرة هامة وحيوية في حياتنا، ولكن هناك من يجهل هذا العلم ومجالات استخدامه وكيف يفيد الفرد ويتدخل في حياته خاصة مع تطور العلوم التي يتضمنها عمل هذا العلم. يعتبر الميكانيكا الحيوية من العلوم الحديثة التي دخلت حياتنا اليومية الآن بشكل يدعونا إلى السؤال عن ماهية هذا العلم وكيف وصل إلى هذا الحيز من حياتنا وبالأخص حياة الرياضيين حيث له الدور البارز فيها، كما أن هناك من يبحث عن كيف تطور هذا العلم عبر التاريخ ومن أين نشأ وأبرز رواده، وأثناء قيامك بهذا البحث لابد أن تتعرض لأقسام علم الميكانيكا الحيوية المختلفة والمتنوعة وأيضا المجالات التي يتواجد فيها والعلوم الأخرى التي يرتكز عليها هذا العلم وكيف أن التطور فيه يأتي أولا من خلال التطور في علوم أخرى.

من اجل التوضيح من خلال هذه المقالة مفاهيم الميكانيكا الحيوية مجالات الميكانيكا الحيوية تاريخ الميكانيكا الحيوية أقسام علم الميكانيكا الحيوية دخول الميكانيكا الحيوية في الحياة الرياضية دور علم الميكانيكا الحيوية في حياة الفرد والمعلم مفاهيم الميكانيكا الحيوية. لقد ظهرت عدة مفاهيم للميكانيكا الحيوية من علماء مختلفة، فمنهم من عرف الميكانيكا الحيوية على أنها مجموعة من الأسس الميكانيكية التي تدرس العلاقات الموجودة في النشاط العضلي البيولوجي، ومنهم من قال حينما نطبق قوانين الميكانيكا ولا سيما على الجهاز الحركي على الأجسام الحية هذا ما يعبر عن علم الميكانيكا الحيوية ، وآخر يراه بأنه العلم الخاص بوصف القوى المؤثرة على جسم الإنسان داخليا وخارجيا، و يمكننا القول بأن الميكانيكا الحيوية هو العلم الذي يبحث وراء القوى المسببة لحركة الكائن الحي أو ربما بعض الأجزاء المعينة بداخله وليس بالشرط جميع حركاته، فهو يختص بالتشريح الجسماني للكائن الحي ومن ثم البحث عن حركاته وعمل نماذج لتلك الحركات وتجربتها في ظروف مختلفة للتأكد من معرفة المسبب للحركة والجزم به ومن ثم استخدام تلك الأبحاث والنتائج لخدمة الإنسان. مجالات الميكانيكا الحيوية تعد الميكانيكا الحيوية علم من العلوم الطبيعية التي نعرفها جميعا أمثال الفيزياء والكيمياء ولكنها تمتاز بكونها علم طبيعي حديث ذا أهمية كبيرة جدا في حياتنا، ويعتبر مثله مثل باقي العلوم الطبيعية الأخرى له عدة مجالات يختص بها ونحن هنا بصدد ذكر بعض هذه المجالات كونه علم حديث لم يتم الوصول لكافة المجالات التي تشملها كاملا، ومن أشهر هذه المجالات وأبرزها مجال الميكانيكا الحيوية الرياضية والتي تشمل دراسة الحركات الرياضية ، وهناك أيضا مجال طبي خاص بعملية التأهيل والعلاج، ومن الأشياء الضرورية التي يدخل فيها هذا العلم هو مجال تطوير الحركات الجسدية التي يؤديها الإنسان، وأيضا تدخل الميكانيكا الحيوية في الصناعة والإنتاج وغيرها من المجالات المختلفة أمثال كيفية التحرك في الفراغ وأحيانا تدخل في مجال تعليم الحركة من الأساس وغيرها من المجالات المختلفة المتعددة. وللتعرف على تاريخ الميكانيكا الحيوية فهي مثلها مثل بقية العلوم لابد أن يكون لها تاريخ تذكر به، ونجد أن أرسطو هو أول من وجه

النظر إلى الكائنات الحية التي تتحرك ونظر إليها على أنها مثلها مثل الأنظمة الميكانيكية، ولكن أتى في عصر النهضة أول دارس للميكانيكا الحيوية ومطبق لها في الحقيقة ألا وهو ليوناردو دافنشي، حيث قام بدراسة جسم الإنسان وتشريحه ليعرف كيف تعمل العضلات والمفاصل ولم يتوقف عند الإنسان فقط بل نظر بتأمل لحركة الطيور وكيفية طيرانها ومن ثم بدأ في صنع آلة تفعل ما يفعله الطائر تمكن الإنسان من الطيران، وهناك علماء آخرون كتبوا الكثير عن آلية حركة الكائنات الحية المختلفة حتى استطاع أحدهم تحديد مركز ثقل الإنسان، وفي القرن التاسع عشر بدأ العلماء في التوجه لتصوير حركة الكائنات الحية تصويراً بطيئاً ومن ثم تحليلها والوصول إلى آلية عمل أنظمتها الحيوية المسنولة عن حركتها، ومع الجهود المبذولة في تلك العلم وصل إلى ما هو عليه اليوم من أهمية لحياة الإنسان. و ينقسم علم الميكانيكا الحيوية إلى قسمين: الميكانيكا الحيوية وهي التي تختص بدراسة القوانين الحاكمة لحالة الجسم سكون وحركة وتشمل إستاتيكا حيوية وديناميكا حيوية، في الإستاتيكا الحيوية يتم دراسة وتحليل اتزان القوى التي تؤثر على الأعضاء المختلفة في حالة السكون وحالة الحركة ولكن بشرط السرعة المنتظمة، أما في الديناميكا الحيوية فيتم دراسة علاقة تربط ما بين حركة الأعضاء بالشكل الخارجي التي تظهر عليه هذه الحركة كما تدرس مسببات القوى في جزء آخر من الديناميكا الحيوية. والنوع الثاني هو الميكانيكا الحيوية التطبيقية وهذا القسم يهتم بأمرين ضروريين، الأول تحسين حركة الجسم ويدخل في العديد من المجالات التي ذكرناها سابقاً، والثاني هو تحسين الأدوات المستخدمة في لك المجالات حتى تكون أكثر توافقاً مع القدرات التشريحية لجسم الإنسان

## تأثير منحى النظم بأنموذج سريس ولونيتال في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات

لبنى عبد الرسول شاكر      أ.د. حيدر سلمان محسن      أ.م.د. عامر حسين علي

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي الى اعداد وحدات تعليمية بأسلوب منحى النظم وفقاً (لأنموذج سريس ولونيتال) في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات، تصميم أختبارات لقياس القدرات الحركية والمهارية بالريشة الطائرة للطالبات، التعرف على تأثير أسلوب منحى النظم وفقاً (لأنموذج سريس ولونيتال) في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات، والتعرف على افضلية التأثير بين أسلوب منحى النظم وفقاً (لأنموذج سريس ولونيتال) والاسلوب المتبع في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها وتحقيق أهداف الدراسة ويتصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وشمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة والبالغ عددهم (73) طالبة وبواقع (55) من جامعة كربلاء و (18) من كلية الصفوة الجامعة للعام الدراسي (2019-2020) وللدراسة الصباحية، وتم إجراء الاختبارات الملائمة للدراسة والتوصل إلى النتائج التي عولجت إحصائياً بالحقيبة الإحصائية (SPSS). ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحثون الى ان للاختبارات المصممة القدرة على إعطاء قياسات موضوعية في القدرات الحركية وأداء مهارة ضربة الابعاد الامامية، كذلك لانموذج سريس ولونيتال الاثر الايجابي في تفوق ورفع مستوى طالبات المجموعه التجريبية في تطوير القدرات الحركية وتعلم مهارة ضربة الابعاد بالريشة الطائرة. واوصى الباحثون بالاستفادة من الاختبارات المصممة و ضرورة تطبيق هذا الانموذج في مجال تعلم الريشة الطائرة والعباب اخرى .

### Abstract

The effect of the curve system ( Sereis and Lunithal )model in the most important motor abilities and learning the dimensional stroke of badminton for female students

By

Lubna Abdul Rasoul Shaker      Prof. Dr. Hayder Salman      Ass. Prof. Dr. Amer Hussein Ali

College of Physical Education and Sports Science

The aim of the current research is to prepare educational units according to curve system ( Sereis and Lunithal ) model in the most important motor abilities and learning the dimensional stroke of the badminton for students, designing tests to measure the motor abilities and skills of the badminton for students, identifying the effect of the curve system ( Sereis and Lunithal ) model in the most important motor abilities and learning the dimensional stroke of badminton for female students, and identifying the preference of the effect between the system curve method according to (the model of Sereis and Lonital) and the method used in the most important motor abilities and learning the dimensional stroke of badminton for female students. The researchers used the experimental approach in order to suit the nature of the research problem to be solved and to achieve the objectives of the study and by designing equal control and experimental groups with the pre and post -tests. The research population included (73) female students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kerbala(55) and the Department of Physical Education and Sports Sciences in the Al-Safwa College University(18) for the academic year (2019 -2020). Appropriate tests were conducted for the study and the results were obtained that were statistically treated by the statistical package (SPSS). Through presenting, analyzing and discussing the results, the researchers concluded that the designed tests have the ability to give objective measurements in the motor abilities and performance of the frontal distancing strike skill, as well as the educational units according to curve system ( Sereis and Lunithal ) model have a positive effect on the superiority and upgrading of the experimental group students in developing the motor abilities dimensional stroke of the badminton for students. The researchers recommended making use of the designed tests and the necessity of applying this model in the field of learning badminton and other games.

#### 1 التعريف بالبحث

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعليم من أهم المجالات في المجتمعات المتقدمة، حيث لا يمكن الاستغناء عنه لذلك يحظى مجال التعليم باهتمام كبير خاصة في العصر الذي نعيشه لما فيه من تقدم علمي وتطور تكنولوجي في شتى مجالات الحياة ولاسيما مجال التعليم. إذ تواجه العملية التعليمية بما فيها من تحديات العصر الكثير من المشكلات التي أصبحت محور الدراسة في مجال التعليم، فالبحث العلمي هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد تختلف استراتيجيات الأنظمة التعليمية في مواجهة تلك المشكلات طبقاً لاختلاف الواقع التعليمي في دول العالم، ولا يمكن لأي من هذه الأنظمة التعليمية أن تتغلب على مشكلاتها دون العمل على تجديد ذاتها وإيجاد نظام عصري للتعليم يكون جديد في أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله بما يمكن إخضاع كافة العوامل المؤثرة في العملية التعليمية، ومختلف القدرات الذاتية للمتعلم، وكافة الوسائل المُعينة على التعليم لصالح العملية التعليمية حتى يُوْتَى التعليم ثماره المنشود ولقد أصبح اختيار الاستراتيجية أو الانموذج التدريسي المناسب إحدى الركائز الهامة التي يعتمد عليها نجاح العملية التعليمية حيث يقاس فاعلية ونجاح أي طريقة بمقدار ما تستخدمه من عمليات تستثير بها قدرات المتعلم لفهم ما يتعلمه من معلومات معتمداً على خبراته الذاتية، لذلك فالاستراتيجية أو الانموذج التدريسي لا بد وأن يلقي الاهتمام الكافي من

المعلم لكونها أداة لتنظيم الخبرات ووسيلة لنقل المعرفة، وتظهر المهارات في اختيار طريقة التدريس المناسبة والتي تساعد على وجود التفاعل بين المعلم والمتعلم وبين المتعلم والمادة التعليمية. وفي الآونة الأخيرة ظهرت العديد من المداخل الحديثة والمختلفة في التدريس والتي تحقق التداخل والترابط والتكامل بين مراحل التدريس، ومنها منحى النظم والذي يعمل على تحديث العملية التعليمية ويحقق الهدف بطريقة سليمة وبأقل جهد. ويعتبر منحى النظم في التدريس من المداخل الجديدة في مجال التربية الرياضية والتي من خلالها يمكن التغلب على الكثير من أوجه القصور بالمنظومة التعليمية عند تدريس المهارات الرياضية، فهو يهتم بالنظرة الكلية للمنظومة التعليمية بكافة عناصرها ومكوناتها وينظر لمنظوماتها الفرعية (الأهداف، المحتوي، طرق التدريس، الوسائل والأنشطة، أساليب التقويم) على أنها متداخلة ومتشابكة تؤثر وتتأثر ببعضها البعض، ولكل منها أهميته في تحديد كفاءة المنظومة التعليمية ككل ويعد منحى النظم أحد أساليب تنظيم المحتوي حيث تقدم من خلاله الخبرات المختلفة في صورة منظومية تظهر وتؤكد الترابط والتفاعل والتداخل والتكامل بينها، وتعمل على ربط ما لدى المتعلم من خبرة سابقة في بنيته المعرفية بما سوف يتعلمه من خبرات جديدة، مما يسهل على تعلم المحتوي بطريقة وظيفية ذات معنى ومن ثم تنمية قدرات الطالب على استخدامها في مواقف جديدة أخرى تتفق مع مدى فهمة للموضوع مما يساعد على تنمية الفكر المنظومي الذي يعد من أهم أهداف استخدام المدخل المنظومي في التعليم والتعلم وبذلك نرفع من كفاءة المنظومة التعليمية وترى الباحثة ان الانموذج التعليمي هو تقنية لتطوير التعليم بخبراته وبيئاته، ويعمل على دمج استراتيجيات التعلم المعروفة والمثبتة في الخبرات التعليمية التي تجعل طلب المعرفة والمهارة أكثر فاعلية ، واحتكاما وكفاية ، وهو أيضا تقنية خلق خبرات وبيئات تعليمية من شأنها أن تحسن الأنشطة التعليمية ، وتجعلها أكثر تأثيرا" وتشويقا"، ويعد منحى النظم بمجموعة نماذج ومنها أنموذج سيريس ولورينال أحد التصاميم التعليمية والذي يؤكد على العلاقات الشبكية التي تربط عناصره المختلفة من مدخلات وعمليات ومخرجات ربطا محكما من خلال خطوط التغذية الراجعة المستمرة ،فالمدخلات تتكون من مجموعة من العناصر التي تزود النظام بالمواد اللازمة له ولصعوبة مادة الريشة الطائرة بمهاراتها المختلفة ومنها ضربة الإبعاد الامامية كمادة دراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لاسيما للطالبات، كذلك احتياج هذه المهارة الى اداء فني مرتبط بأداء بدني يساعد في الوصول الى الاداء الامثل ، فالرشاقة والتوافق بهذه اللعبة يلعبان دورا كبيرا ومهما في انجاز الاداء. من هنا تأتي اهمية دراستنا الحالية باستخدام منحى النظم بأنموذج سيريس ولورينال لتعلم هذه المهارة كون هذا النموذج له فاعلية كبيرة وتأثير قوي في عمليتي التعليم والتعلم ويساعد على تشكيل البنية المعرفية للمتعلم وزيادة خبراته واكتسابه المعارف والمعلومات والمهارات والاتجاهات والقيم المرغوبة من أجل تحقيق الأهداف التربوية والتي تعتبر الأساس في العملية التعليمية، وبقدر ما يتحقق من اتساق وانسجام وترابط بين الأهداف التربوية في مستوياتها المختلفة (الحركية والمهارية ) بقدر ما تزداد كفاءة النظام التعليمي لمستوياته المختلفة، ولكون هذا الانموذج لم يختبر في مجال تعلم المهارات الرياضية بمستوياته المختلفة، ستكون هذه الدراسة محاولة علمية في استخدام أنموذج متجدد ضمن نماذج التصاميم التعليمية قد تساعد في اختيار الطرائق والأساليب التعليمية الملائمة للموقف ويحقق أهداف الوحدات التعليمية والوصول بالمتعلمين إلى النماجات التعليمية المرغوب فيها وتطويرها.

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة ومشاركتها في تدريس مقرر الريشة الطائرة النظري والتطبيقي لطالبات المرحلة الثانية لاحظت أن هناك صعوبة في تعلم المهارات الحركية من خلال التذبذب بالاداء المهاري لمهارات الريشة الطائرة بصورة عامة

ومهارة الابعاد وكذلك تذبذب يميل الى الضعف احيانا بمستوى بعض القدرات الحركية المرتبطة بأداء هذه المهارة ومنها الرشاقة والتوافق من خلال عدم القدرة على الربط بين هذه القدرات الحركية والاداء المهاري ، بالإضافة إلى أن الأداء الفني للمهارات يفتقر إلى الدقة والتوافق الجيد بين عناصر الحركة وكثرة ظهور العديد من الأخطاء الفنية والتي تنعكس على نتائج الطالبات. لذا، ونظراً لأن فاعلية أي برنامج تعليمي يقاس بمدى تقدم المتعلمين وتحقيق الأهداف السابقة بمستوياتها المختلفة (الحركية والمهارية) ، و تحقيق نواتج التعلم بصورة مثلى تحفز المعلم والمتعلم للارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق أهدافها. سعت الباحثة الى البحث عن حلول قد تعالج هذه المشكلة اعتمادا على الدراسات السابقة والمصادر الحديثة لذا أقرحت تصميم بيئة تعليمية وفق خصائص المتعلمين المهاريه وقدراتهم الحركية تراعي هذا التذبذب وفق خطوات مدروسة يوفرها أحد أشكال ونماذج التصميم التعليمي

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد وحدات تعليمية بأسلوب منحى النظم وفقا(لأنموذج سريس ولونيتال) في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات.
- 2- تصميم أختبارات لقياس القدرات الحركية والمهارية بالريشة الطائرة للطالبات .
- 3- التعرف على تأثير أسلوب منحى النظم وفقا (لأنموذج سريس ولونيتال) في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات.

### 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اهم القدرات الحركية وتعلم ضربة الابعاد بالريشة الطائرة للطالبات.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء و قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية الصفوة الجامعة للعام الدراسي (2019-2020).
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 28 / 4 / 2019 ولغاية 15 / 9 / 2020 .
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة والقاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وقاعة الحر المغلقة .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية، ذوات الاختبارين

القبلي والبعدي

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الصفوة الجامعة والبالغ عددهم (73) طالبة وواقع (55) من جامعة كربلاء و (18) من كلية الصفوة الجامعة للعام الدراسي (2019-2020) وللدراسة الصباحية، إذ تم استبعاد الطالبات الممارسات

للعبة والراسيات وذلك لإبعاد جميع العوامل التي قد تؤثر في الحصول على نتائج دقيقة وعددهم (10) طالبات من جامعة كربلاء، وبذلك أصبح مجتمع البحث التجريفة الرئيسفة (63) طالبة منهم (45) طالبة من جامعة كربلاء و (18) طالبة من كلية الصفوة الجامعة وزعت عيناتهم كما يأتي :-

1. عينة بناء اختبارات القدرات الحركية والأداء المهاري لضربة الابعاد بالريشة الطائرة: تكونت هذه العينة من (16) طالبة، منهم (2) طالبات من كلية الصفوة و (14) طالبة من جامعة كربلاء ومن مجتمع البحث الاصلي، اذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ( القرعة ).

2. العينة الاستطلاعية لأختبارات القدرات الحركية والأداء المهاري و للتجربة الرئيسفة: تم اختيار (7) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء بالطريقة العشوائية ( القرعة ).

3. عينة البحث الرئيسفة: تم اختيار (14) طالبة من طالبات كلية الصفوة الجامعة- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة فقط وذلك بسبب انهن لم ينقطعن عن الدوام بالرغم من توقف الدوام في اغلب الجامعات الحكومية بسبب الاوضاع السياسية وتم اختيارهم عشوائيا". وتوزعت عينة البحث الرئيسفة بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (7) طالبات في كل مجموعة.

2-3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة عدة وسائل للحصول على المعلومات المطلوبة والخاصة بالبحث وهي :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- المقابلات الشخصية (\*).

3- شبكة المعلومات الدولية.

4- استمارة استبيان لاستطلاع آراء المختصين في تقويم الاختبارات المصممة

5- استمارة التقييم لأختبارات المصممة

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1- جهاز قاذف كرات الريشة نوع (SIBOASI SS-Y1-8000) عدد ( 1 )

2- مضارب عدد (10).

3- ريش قانونية متوسطة السرعة (300) صناعية عدد (140).

4- جهاز حاسوب (محمول) نوع HP عدد (1).

5- شريط قياس متري عدد (2)

6- أشرطة لاصقة ملونة لتخطيط الملعب

7- حاسبة إلكترونية نوع (Casio) عدد (1).

8- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين عدد (1)

9- شواخص

2-5-1 مواصفات النهائية لاختبارات القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري لضربة الإبعاد الامامية بالريشة الطائرة:

أولاً: أسم الاختبار: اختبار قياس الرشاقة المرتبطة بالأداء لمهارة ضربة الإبعاد الامامية  
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة المرتبطة بالأداء لمهارة ضربة الإبعاد الامامية خلال 30 ثا  
مستوى الجنس والعمر: طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.  
الأدوات والإجراءات المستخدمة: قاذف ريش - مضارب ريش - ريش صناعية متوسطة السرعة قانونية - ساعة توقيت  
عدد (2) - شريط قياس - أشرطة ملونة.  
- يعطي المختبر محاولات للإجماع.  
- يغذي جهاز قاذف الريش بسرعة قذف (50 كم/ساعة) وبنوع Flat (من دون دوران) ولجهة الملعب (اليمين)  
ويضمن تغذية (5 ثا) ويبعد عن خط الإرسال (80 سم) وبارتفاع فوهة القاذف (160 سم) عن الأرض.

طريقة الأداء:

- تقسم المنطقة الخلفية للملعب الى منطقة واحدة بعرض (90 سم) على جهة اليمين.  
- تقف المختبرة على بعد (1متر) عن خط الإرسال داخل مربع مرسوم في المنتصف، وعند سماع اشارة البد من الميقاتي تقوم المختبرة بالتحرك الى الشاخص رقم (1) أولاً ذهاباً وإياباً الى الخلف أقصى جهة اليسار والعودة الى منتصف الملعب داخل المربع المرسوم وبعدها تتحرك الى الشاخص رقم (2) الى الجانب على جهة اليمين ذهاباً وإياباً والعودة كذلك الى داخل المربع وبعدها الى الشاخص رقم (3) الى جهة اليسار ذهاباً وإياباً والعودة الى داخل المربع وبعدها تتحرك الى الشاخص رقم (4) الى الخلف على جهة اليمين لاستقبال الريشة القادمة من المدفع وضربها ضربة ابعاد امامية بوجه المضرب الامامي محاولاً إسقاط الريشة في المناطق البعيدة (نهاية الملعب)، وهكذا يكرر الاداء لحين انتهاء زمن الاداء.

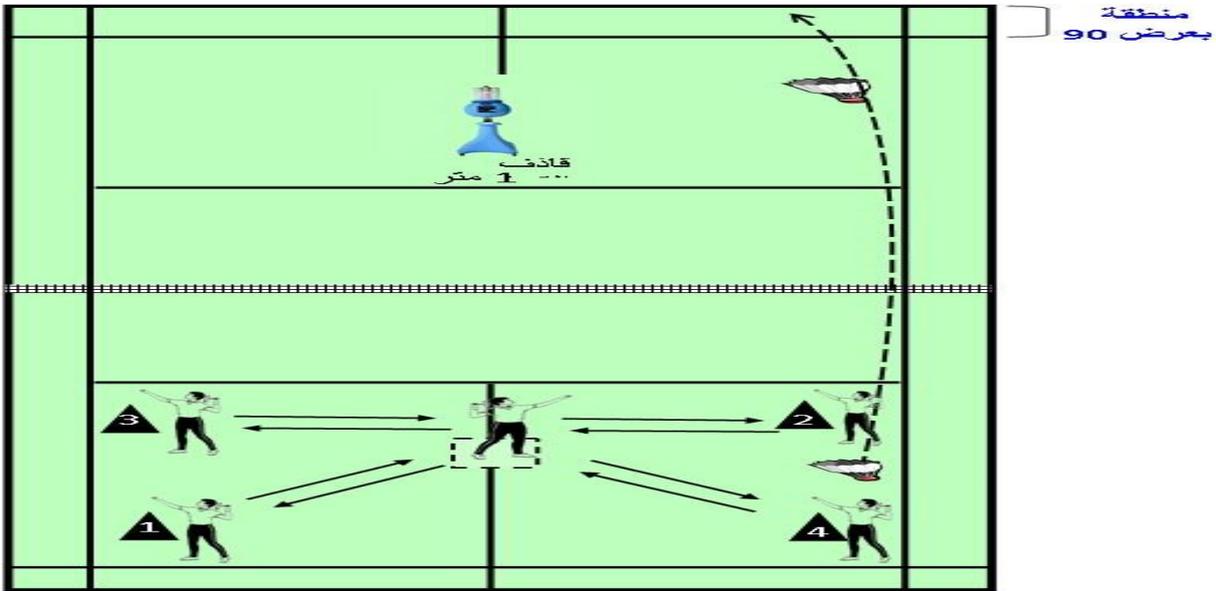
طريقة حساب درجة الاختبار:

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة أو الناجحة خلال زمن الاداء علماً أن الريشة التي تضرب بالشبكة أو تخرج خارج الملعب تأخذ صفراً.  
- الريشة التي تقع على الخط تعتبر محاولة صحيحة أو ناجحة.  
- لا تحتسب المحاولة صحيحة أو ناجحة إذا خالفت المختبرة طريقة الاداء الصحيحة لضربة الإبعاد (الريشة إذا سقطت خارج المنطقة المحددة تعتبر محاولة غير صحيحة فنياً وليس قانونياً). كما في شكل (1)  
ملاحظة / كلما زادت عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن الاداء كلما كانت الرشاقة أفضل والعكس صحيح.

شكل (1)

اختبار الضربة الإبعاد الامامية خلال 30 ثا

ثانياً: أسم الاختبار: قياس التوافق المرتبط بالأداء لمهارة ضربة الإبعاد الامامية  
الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعين والذراعين المرتبط بالأداء لمهارة ضربة الإبعاد الامامية خلال 30 ثا



مستوى الجنس والعمر: طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الأدوات والإجراءات المستخدمة:

- قاذف ريش - مضارب - ريش صناعية متوسطة السرعة قانونية- ساعة توقيت عدد (2) - شريط قياس - أشرطة ملونة لتقسيمات مناطق الدقة.

- يعطي المختبر محاولات للإحماء.

- يغذي جهاز قاذف الريشة بسرعة قذف (20 كم/ساعة) وبنوع Flat (من دون دوران) ولجهة الملعب (اليمين) ويزمن تغذية (5 ثا) ويبعد عن خط الإرسال (80 سم) وبارتفاع فوهة القاذف (140 سم) عن الأرض.

طريقة الأداء:

- تقسم المنطقة الخلفية للملعب الى منطقة واحدة بعرض (90 سم) على جهة اليمين.

- ترسم خمسة دوائر داخل منتصف الملعب وعلى جهة اليمين ويقطر (50 سم) للدائرة الواحدة وتكون المسافة بين الدائرة رقم (1) والدائرة رقم (4) (5 سم) والمسافة بين الدائرة رقم (2) والدائرة رقم (3) (5 سم) والمسافة بين الدوائر رقم (1-4) (9 سم) والدوائر (1-2-3-4) عن الدائرة رقم (5) (5 سم) وتبعد الدوائر (1-4) (75 سم) عن خط الإرسال للجانب، وتبعد الدوائر (2-3) (75 سم) عن الخط الجانبي للملعب، كذلك تبعد الدوائر (1-2) (145.5 سم) عن خط الإرسال من الامام، وتبعد الدوائر (3-4) (145.5 سم) عن الخط الخلفي للملعب وحسب الترتيب الموجود بالشكل (2) .

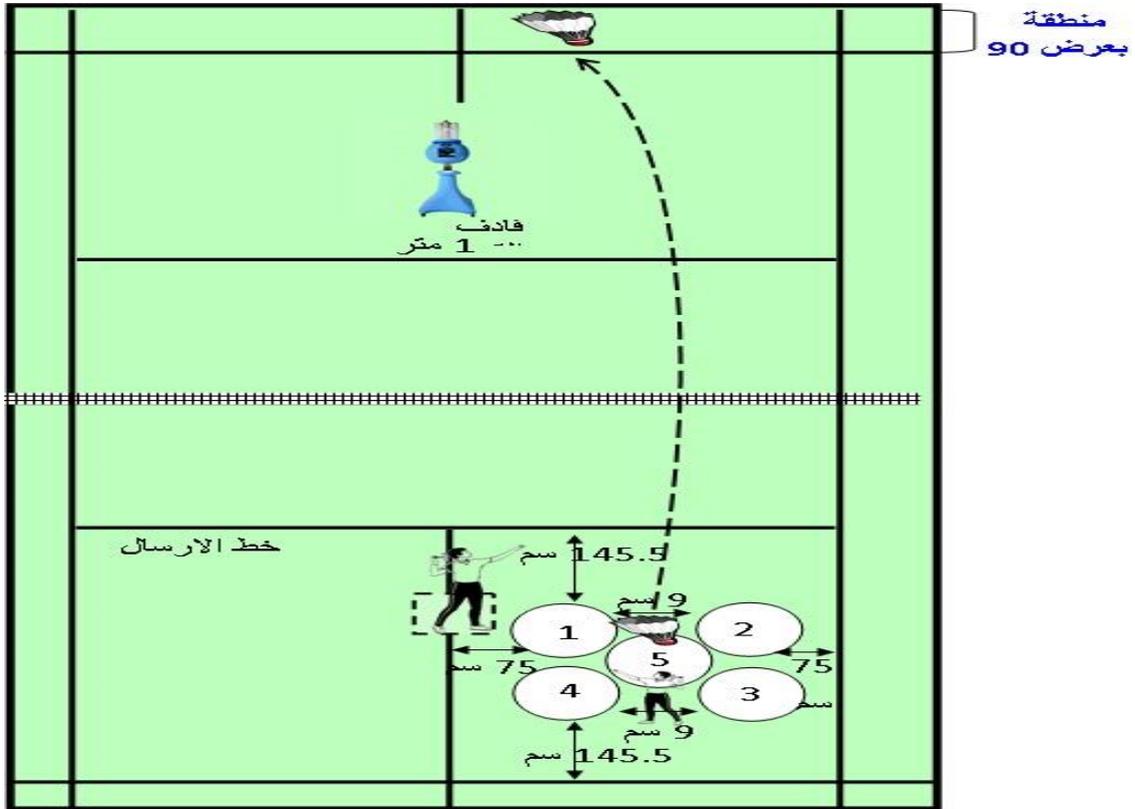
- تقف المختبرة على بعد (1 متر) عن خط الإرسال داخل مربع مرسوم في المنتصف، وعند سماع إشارة البد من الميقاتي تقوم المختبرة بالقفز الى داخل الدائرة رقم (1) ومن ثم القفز الى داخل الدائرة رقم (2) ومن ثم القفز داخل الدائرة رقم (3) ومن ثم القفز داخل الدائرة رقم (4) ومن ثم القفز داخل الدائرة رقم (5) لاستقبال الريشة القادمة من المدفع لتأدية مهارة ضربة الابعاد الامامية بوجه المضرب الامامي وضرب الريشة محاولة منها اسقاطها في نهاية الملعب وحسب المنطقة المحددة بعرض (90 سم).

طريقة حساب درجة الاختبار:

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة أو الناجحة خلال زمن الاداء علماً أن الريشة التي تضرب بالشبكة أو تخرج خارج الملعب تأخذ صفراً.

- الريشة التي تقع على الخط تعتبر محاولة صحيحة أو ناجح

-لا تحتسب المحاولة صحيحة أو ناجحة إذا خالفت المختبرة طريقة الاداء الصحيحة لضربة الابعاد (الريشة إذا سقطت خارج المنطقة المحددة تعتبر محاولة غير صحيحة فنياً وليس قانونياً). كما في شكل(2)



شكل (2)

يوضح اختبار الضربة الابعاد الامامية خلال 30 ثا

## 2-6 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية ( اختبار الاداء لضربة الابعاد ) وذلك في يومي الثلاثاء الموافق (2019/11/25)، وفي تمام الساعة (9:00) صباحاً في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء وعلى عينة الاستطلاع البالغ عددهم (16) طالبة ومع تواجد الكادر المساعد قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وكان الغرض منها:

- تثبيت متغيرات جهاز قاذف كرات الريشة وفقاً لمتطلبات كل اختبار وكيفية استخدام جهاز قاذف كرات الريشة في تنظيم وتحديد المدخلات الخاصة لكل اختبار وما يناسب من مسافات وأبعاد تطابق مخرجات الجهاز كذلك تحديد قابلية أفراد عينة البحث حول الزمن بين ريشة وريشة وعدد الريش المقذوفة في كل اختبار وكذلك تحديد متغيرات الجهاز من حيث ارتفاع الجهاز ونوعية قذف الريشة من حيث الدوران او بدونه إذ كانت جميع ضربات الريش من دون دوران (الفلات) كذلك توجيه الريشة في المنطقة المراد وصول الريشة إليها وهي في نهاية الملعب ليقوم اللاعب بعد ذلك بإرجاعها

2-7 الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بأجراء الاختبار القبلي في يوم الاحد وبتاريخ (2019/12/22) وفي تمام الساعة 9 صباحا على أفراد العينة (التجريبية والضابطة) في قاعة الحر المغلقة ، وتمت الإختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحث وللحصول على البيانات وتدوينها في استمارة خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

2-8 الوحدات التعليمية بمنحى النظم بانموذج (سيريس ولونيتال) الخاصة بالمجموعة التجريبية:  
باشرت الباحثة بإعداد الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية وفق انموذج سيريس ولونيتال لتطوير القدرات الحركية وتعلم الأداء المهاري بالريشة الطائرة.

فقد تم تحديد العدد اللازم من الوحدات التعليمية بـ (4) وحدات وبما يتلاءم مع موضوع وعينة البحث، وقد وزعت هذه الوحدات بـ (4) وحدات تعليمية لتعلم مهارة ضربة الابعاد الامامية وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع، وقد حدد وقت الوحدة التعليمية بـ 90 دقيقة، وكان تقسيم هذا الزمن كالآتي: زمن القسم الاعدادي (10د) الاحماء العام والخاص، زمن القسم الرئيسي (70 د) ويتضمن القسم الرئيس (الجزء التعليمي) (25 د) والجانب التطبيقي (45د)، وكان زمن القسم الختامي (10 د).

شملت الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج سيريس ولونيتال على إدخال الوسائل التعليمية (المرئية) المساعدة التي تسعى الباحثة من خلالها الى مساعدة طالبات المجموعة التجريبية في تعلم وتحسين وتطوير مستواهم في الاداء المهاري بالريشة الطائرة والتمارين المخصصة لتعلم مهارة ضربة الابعاد الامامية وتطوير الرشاقة والتوافق وقد تضمنت الوحدات التعليمية مفردات المحتوى التعليمي بتصميم التعليم بطرائق وأساليب تدريسية لعرض المادة التعليمية النظرية والعملية كما مر ذكر هذه الاساليب سابقا ، وايضا استعمال التمرينات بتكرارات مناسبة والوسائل التعليمية وفق خصائص المتعلمين وحاجاتهم لاكتساب وتعلم الجوانب والمهارة والقدرات الحركية ضمن الوحدات التعليمية العملية.

2-9 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في تحليل بيانات البحث واستخدام مجموعة من الوسائل الاحصائية .

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها :

4-1-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

الاختبارات	العينة	الأوساط الحسابية	الانحرافات	الخطأ المعياري	فرق الاوساط	قيم T	الدلالة
اختبار لقياس الرشاقة المرتبط بالأداء مهارة ضربة لأبعاد الامامية	بعدي	7	4.0000	1.15470	1.71429	9.295	.000
	قبلي	7	2.2857	.95119	.35952		
اختبار لقياس الرشاقة	بعدي	7	4.7143	1.11270	2.14286	15.000	.000

			0.36886	0.97590	2.5714	7	قبلي	التوافق المرتبط بالأداء مهارة ضربية لابعاد الامامية
--	--	--	---------	---------	--------	---	------	---

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها تبين من الجداول ( 1 ) نجد ان يبين الجدول ( 12 ) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة. إذ بلغ الوسط الحسابي للرشاقة المرتبط بالاداء مهارة ضربية لابعاد (4.0000) وبانحراف معياري بلغ (1.15470) والخطأ المعياري بلغ (0.43644)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.2857) وبانحراف معياري بلغ (95119) والخطأ المعياري بلغ (0.35952)، وعند الاستدلال على معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة ظهر إن متوسط الفروق البعدي والقبلي (1.71429) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.295)، وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (000) ودرجة حرية (6)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار التوافق المرتبط بالاداء مهارة ضربية لابعاد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.7143) وبانحراف معياري للاختبار البعدي (1.11270) والخطأ المعياري للاختبار البعدي بلغ (0.42056)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.5714) وبانحراف معياري بلغ للاختبار القبلي (0.97590) والخطأ المعياري بلغ (0.36886)، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين بلغ متوسط الفروق البعدي والقبلي (2.14286) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (15.000) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (000) وبدرجة حرية (6) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار التوافق المرتبط بالاداء مهارة ضربية لابعاد الامامية .

لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (1) إن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة هذا التطور لطلبات المجموعة الضابطة إلى آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس في تعلم مهارتي ضربية الابعاد الامامية ؛ وذلك من خلال ما قدمه من معلومات نظرية وشروحات وعروض توضيحية للمادة التعليمية وتطبيق تمارين خاصة لتطوير المتغيرات قيد البحث واستخدام كل الادوات والوسائل المتاحة لديه اثناء الوحدات التعليمية هذا يتفق مع ما تم ذكره في أنّ " إعطاء التمارين المنظمة والعلمية له تأثير كبير في تطوير الأداء (محسن علي نصيف :2000،ص38). وتنفيذ كل ما هو مطلوب منهم اثناء الوحدات إذ ان التكرار والممارسة يساهم ايضا في الحصول على مقدار لا بأس به من التطور، الامر الذي ساهم في تطور طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وهذا امر منطقي لان الاسلوب الذي يتبعه مدرس المادة أياً كان نوعه بكل تأكيد له دور ايجابي في تطوير مستوى الطلاب وان كان الاسلوب يعتمد على المدرس اكثر من الطالب أي ان المدرس يعطي الافكار والمواضيع كاملة وجاهزة للطلاب وليس عليهم التفسير والتحليل وانما فقط عليهم التطبيق.

كذلك تعزو الباحثة تطور الاداء للضربتين قيد البحث، إلى أن عينة البحث هم عينة خام أي لم يسبق أن درست مفردات ومهارات الريشة الطائرة، وهم في مرحلة تعلم واكتساب المعرفة العلمية، كذلك ان التحسن الحاصل كان نتيجة الممارسة والتكرار وكذلك استعمال التمارين الاعتيادية في اثناء الوحدات التعليمية، كذلك وإن توفر الدقة في الأداء الفني كان له الأثر الكبير في تعلم المهارات والوقت المخصص للممارسة فالممارسة تعد شرطاً أساسياً من شروط التعلم، فالتعلم لا يحدث من دون ممارسة تحقق اكتساب المهارة بشكلها الأولي ثم تحسن التوافق وتثبيتته (نبيل

محمود شاكر، 2007: 94)، فالتكرار يُساعد الطالب على تعلم المهارات وتناسقها، فهو يُرسخ البرنامج الحركي في الذاكرة الحركية، فإذا أراد الطالب القيام بحركة ما فإنه يضع خطة لذلك التحرك مما يعني إقراره عمل المجاميع العضلية ذات العلاقة للحصول على حركة رشيقة وعند تهيئة ذلك أصبح بالإمكان تنفيذ ذلك بقرار من الجهاز العصبي المركزي، وهذا لا يأتي إلا بالتكرار والتصحيح إذ كلما زاد التكرار والتصحيح قلت الأخطاء وظهر التوافق في الحركة، وأن تأثير التكرارات في إبراز هذه النتائج قد عزز واتفق مع ما ذهب إليه الباحثون وتأكيدهم دور الممارسة والتكرار في حصول التعلم والاكتساب (مفتي إبراهيم، 2001: 35). فضلاً عن ذلك رغبة الطلاب وإثارتهم، إذ توجد أساليب عدّة لإثارة الطالب نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها، ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي، ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات الطالب.

4-1-2 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

## الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات لقياس الرشاقة المرتبط بالاداء مهارة ضربة لابعاد .

الاختبارات	العينة	الأوساط الحسابية	الانحرافات	الخطأ المعياري	فرق الاوساط	قيم T	الدلالة
اختبار لقياس الرشاقة المرتبط بالأداء مهارة ضربة لأبعاد الامامية	بعدي	7.0000	0.81650	0.30861	3.57143	6.763	001
	قبلي	3.4286	1.39728	0.52812			
اختبار لقياس التوافق المرتبط بالأداء مهارة ضربة لابعاد الامامية	بعدي	6.8571	1.06904	0.40406	3.71429	8.832	.000
	قبلي	3.1429	0.8997	0.34007			

إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7.0000) وبانحراف معياري بلغ (0.81650) والخطأ المعياري بلغ (0.30861)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.4286) وبانحراف معياري بلغ (1.39728) والخطأ المعياري بلغ (0.52812)، وعند الاستدلال على معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة ظهر إن متوسط الفروق البعدي والقبلي (3.57143) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.763) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (001) ودرجة حرية (6)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار التوافق المرتبط بالأداء مهارة ضربة لابعاد الامامية بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.8571) وبانحراف معياري للاختبار البعدي (1.06904) وبلغ الخطأ المعياري (0.40406) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.1429) وبانحراف معياري بلغ للاختبار القبلي (0.89974) والخطأ المعياري (0.34007)، وعند الاستدلال عن معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين بلغ متوسط الفروق البعدي والقبلي (3.71429)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.832) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (000)

وبدرجة حرية (6) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار التوافق المرتبط بالاداء مهارة ضربة لابعاد الامامية.

لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (2) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث، وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية إلى التأثير الايجابي لانموذج سيريس ولونيتال و الذي طبقته الباحثة على المجموعة التجريبية؛ وذلك من خلال جعل المادة التعليمية مرتبة ومنظمة ومتسلسلة حسب مراحل الانموذج حيث شملت كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من الاجراءات والخطوات التي يقوم بها الطالب او المدرس وصولاً إلى تحقيق الأهداف الخاصة بها، كما ان التدريس وفق هذا الانموذج الانموذج تضمن استخدام وسائل العرض المرئي المتمثلة ، بعرض الأفلام التعليمية في مرحلة (العرض) كوسيلة لتقديم هذه المعلومات والأفكار مما يجعل الدرس اكثر إثارة وتشويق ويبعد الملل

والضجر عن الطلاب بحيث يعطي للطالب المساحة الكافية للتفكير والعمل الفردي والجماعي لحل المشكلات والتغلب عليها وهذا يتفق مع ما اكده زغلول واخرون: (2003) "على ان الاسلوب الذي تستخدم فيه الوسائل التعليمية الحديثة وما فيها من امكانيات متنوعة يمكن ان تزيد من فعالية الطريقة التعليمية المستخدمة وايضا تزيد من ايجابية الطالب نحو الدرس وتشويق واثارة لدى المتعلمين وتحفزهم على اكتساب خبرات ومعارف بصورة اكثر فاعلية والذي كان له الدور والأثر الكبير في زيادة كم المعلومات والمعارف التي تم تحصيلها من قبل الطلاب، إذ تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص ومن السهل الى الصعب في جميع المهارات الكشافية موضوع الدراسة، مما أدى إلى زيادة ممارسة الطلبة لعملية التعلم للجزء المقرر تدريسه في كل محاضرة وتعلمهم بصورة افضل، إذ انها تجعل الدرس اكثر حيوية وبالتالي تنعكس على المتعلمين بصورة خبرات مختلفة ومتراكمة (محمد سعد زغلول: 2001،ص32).

وكذلك إن تدريس المجموعة التجريبية بانموذج سيريس ولونيتال جعل من الطلاب المحور الرئيسي الذي تدور حوله العملية التعليمية وكذلك مشاركين فاعلين فيها، وان تطبيقهم للتمرينات في مراحل التطبيق بشكل مستقل يعد عاملاً مشجعاً في زيادة اندفاع الطلاب نحو الأداء، والحرية في التطبيق العملي للأنشطة مما جعلهم يشعرون بالاستقلالية، مما يؤدي ذلك إلى تعزيز الثقة بالنفس وتحسين نظرتهم عن ذاتهم، فهذا يزيد من الدافعية لديهم فيصبح الطالب اكثر جراءة وتحدياً لمواجهة متطلبات الأداء المهاري ومن ثم تقديم مستوى اداء افضل، وهذا يتفق مع ما أكده ( الموسوي) " إن الاهتمام بالمتعلم وجعله محورا للعملية التعليمية ومركزا للنشاط واحترام أرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل اساس يساعد في التعلم".(الموسوي :2005،ص119)

من خلال ما تقدم نستنتج إن كل هذه العوامل والاجراءات ادت إلى تطور مستوى الطالبات المجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة مما يؤكد على ان لانموذج سيريس ولونيتال تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وتعلم مهارتي ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة للطالبات ، وبذلك يتحقق هدف الدراسة وفرضها

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الفصل الرابع، توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

1. للاختبارات المصممة القدرة على إعطاء قياسات موضوعية لدقة أداء مهارة

الضربة الإبعاد الامامية

2. لمنحى النظم بانموذج سيريس ولونيتال الاثر الايجابي في تفوق ورفع مستوى الطالبات في المجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية وتعلم مهارة ضربة الابعاد بالريشة الطائرة .

#### 2-5 التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات التي اظهرتها الدراسة الحالية، فقد خلصت الباحثة الى التوصيات الاتية:

1. التأكيد على أهمية إجراء دراسة مماثلة باستخدام انموذج سيريس ولونيتال على ألعاب رياضية أخرى وعينات اخرى لما له من مميزات وخصائص جيدة تفيد في العملية التعليمية.
2. ضرورة ادخال وسائل العرض المرئي المختلفة في درس التربية الرياضية من أجل مشاهدة اجزاء الحركة بشكل تفصيلي وكذلك لأهميتها في ربط حاسة السمع بالبصر وهذا بدوره يؤدي إلى الاسراع في تعلم المهارات الحركية و ضرورة تطبيق زيادة حصص (درس الريشة الطائرة ) بصورة فاعلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من أجل الارتقاء بالمستوى المهاري للأداء.

#### المصادر

- ❖ . أمين فاروق فهمي، منى عبد الصبور، محمد فتحى الشحات، أمال سعد:اثر تدريس وحدتي "تصنيف العناصر والاتحاد الكيميائي" باستخدام المدخل المنظومي في تحصيل طلاب الثانوية العامة، مركز تطوير تدريس العلوم، جامعة عين شمس،2003.
- ❖ محسن علي نصيف. منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة في إختبار كوبر لحكام كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000 .
- ❖ محمد أمين المفتي،جمال السيد وهدان:استراتيجيات التدريس والإشراف التربوي وزارة التربية والتعليم وحدة التخطيط والمتابعة مشروع تحسين التعليم الثانوي، 2006.
- ❖ محمد سعد زغلول (واخرون) : تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية ط1،مركز الكتاب للنشر ، 2001.
- ❖ الموسوي ، عبدالله حسن : الدليل الى التربية العملية ، اريد، عالم الكتب الحديث ، 2005.

**تأثير تمارينات مركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار  
دون 18 سنة**

**أ.د. حاسم عبد الجبار صالح      أ.م.د. حسين مناتي ساجت      ليث باسم جاسم**

**ملخص البحث باللغة العربية**

هدف البحث الى اعداد تمارينات مركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة، التعرف على تأثير التمارينات المركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته وطبيعة المشكلة. وتحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة ديالى والذين تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة والبالغ عددهم (17) لاعبا للموسم التدريبي 2019-2020م. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبواقع (12) لاعبا. وتم تطبيق التمارينات لمدة (8) أسابيع في مرحلة الاعداد الخاص لتطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون هي ان التمارينات المركبة بمسافات محددة والمعدة من قبل الباحث ساعدت في تطوير القابلية على تكرار السرعة.

**Abstract**

**The effect of spaced compound exercises in developing repeatability of speed for  
basketball players under 18 years old**

**By**

**Prof. Dr. Hasim Abdul-Jabbar      Ass. Prof. Dr. Hussein Manati      Laith Basim Sajet**

**College of Physical Education and Sports Science**

**University of Kerbala**

The aim of the research is to prepare spaced compound exercises in developing repeatability of speed for basketball players under 18 years old, to identify the effect of the spaced compound exercises in developing repeatability of speed for basketball players under 18 years old. The researchers used the experimental approach (equivalent groups design) for its suitability and the nature of the problem. The research community identified basketball players at the National Center for Sports Giftedness in Diyala Governorate, whose ages range from (16-18) years, and whose number is (17) players for the 2019-2020 training season. The research sample was randomly selected by (12) players. The exercises were applied for a period of (8) weeks in the special preparation phase to develop the ability to repeat the speed of the

players. One of the most important conclusions reached by the researchers is that the compound exercises with specific distances prepared by the researchers helped in developing the ability to repeat the speed.

#### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في لعبة كرة السلة لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة مجهود ومحاولات العديد من العلماء والمتخصصين في أيجاد طرق وأساليب علمية مختلفة للوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل انجاز. ولعبة كرة السلة لعبة ذات متطلبات بدنية كثيرة ويرجع ذلك إلى طبيعة اللعبة التي تحتم على اللاعب القيام بحركات تمتاز بشدة عالية وبمسافات محدودة وبإيقاع مختلف في مدة زمنية قصيرة، لذا يعد العمل البدني من المتطلبات الأساسية لحدوث تكيفات بدنية ضرورية تختلف في درجاتها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى.

وتتميز لعبة كرة السلة على انها واحدة من الألعاب التي تعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مدعومة بقوة للتغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطيلة وقت المباراة، فالواجبات التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب مجهوداً بدنياً عالياً لمراقبة تحركات المنافس تليها الواجبات الهجومية وما يتخللها من سرعة عالية في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.

وهنا تبرز حاجة لاعب كرة السلة بدنياً ومهارياً إلى القابلية على تكرار السرعة إذ تعني تلك القابلية المحافظة على أداء حركات قوية و سريعة في المستوى القصوي أو تحت القصوي وبدرجة عالية من الكفاية لأن من سمات اللعبة هي التنوع وعدم الثبات في أداء حركات اللعب إذ إن حركات المنافس السريعة والقوية يجب أن تقابلها تحركات مضاعفة للدفاع من حيث مواجهة الخداع وسرعة المناولة والتصويب والانتقال إلى الهجوم السريع وتكرار ذلك بحدود ونسب عالية ومتفاوتة خلال زمن المباراة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمارينات مركبة في مسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

#### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث السابقة كلاعب في الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة ومتابعته لمباريات الدوري العراقي للشباب لاحظ ان اغلب اللاعبين يكون أدائهم بالفترة الاولى سريع ولكن مع تقدم المباراة وارتفاع وتيرة اللعب وخصوصاً بالفترات الاخيرة تقل قابليتهم على تكرار السرعة حيث تعد مهمه جدا مع ارتفاع وتيرة المباراة من ناحية الزمن والمسافة وخصوصاً عند بناء الهجمة والانطلاق السريع الى ملعب المنافس والعودة السريعة الى الدفاع، وإيماناً من الباحث بالبحث العلمي كوسيلة علمية لإيجاد حلول لأغلب المشاكل ارتئى من وضع تمارينات مركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة عله قد يسهم في اضافة شيء علمي مدروس يستفاد منه في العملية التدريبية بكرة السلة.

#### 1-3 أهداف البحث:

1- اعداد تمارينات مركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

2- التعرف على تأثير التمارينات المركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين بأعمار دون 18 سنة بكرة السلة.

#### 1-4 فروض البحث:

1- هناك تأثير ايجابي للتمرينات المركبة بمسافات محددة في تطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين بأعمار دون 18 سنة بكرة السلة.

#### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية فرع ديالى بأعمار دون 18 سنة بكرة السلة للموسم التدريبي 2019-2020م.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 14 / 11 / 2019 ولغاية 25 / 6 / 2020.

1-5-3 المجال المكاني: الصالة الرياضية الخاصة بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة -

ديالى.

#### 1-6- مصطلحات البحث:

لقابلية على تكرار السرعة: (Repeated-Sprint Ability)<sup>(1)</sup>

وهي القدرة على اداء المجهود بالشدة العالية او السرعات قصيرة المدة اقل من (20ثا) لمسافة (10 - 20م) والتي تتخللها فترات راحة قصيرة غير كاملة (اقل من 30 ثا).

#### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### 2-1 منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته وطبيعة المشكلة.

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة ديالى والذين تتراوح أعمارهم من (16-18) سنة والبالغ عددهم (17) لاعبا للموسم التدريبي 2019-2020م، وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الغير منتظمة (القرعة) والبالغ عددها (12) لاعبا للموسم التدريبي (2019-2020) و (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، وتم تقسيم عينة البحث الاصلية الى مجموعتين متساويتين (ضابطة - تجريبية) وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

##### 2-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

لأجل ان يسير عمل الباحثون بالاتجاه الصحيح ولتوكيد موضوعية العمل، قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ ما بين مجموعتي البحث من حيث المتغيرات الاساسية والمتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة ( الطول والعمر التدريبي والكتلة والقابلية على تكرار السرعة) وذلك باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك بغية معرفة حقيقة الفروق بين مجموعتي البحث وكما مبين في الجدولين (1) و (2).

#### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

(<sup>1</sup>) Frank C. Mooren : Encyclopedia of exercise medicine in health and disease; springer - verlag Berlin Heidelberg 2012 pp712.

ت	اسم الاختبار	اختبار (leven)		الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
		sig	المحسوبة		
1	الطول	0.211	0.656	عشوائي	متجانس
2	العمر التدريبي	0.290	0.602	عشوائي	متجانس
3	الكتلة	0.348	0.568	عشوائي	متجانس
4	القابلية على تكرار السرعة (متوسط الازمنة)	0.131	0.438	عشوائي	متجانس
5	القابلية على تكرار السرعة (افضل زمن)	0.182	0.725	عشوائي	متجانس
6	القابلية على تكرار السرعة (معدل الانخفاض)	0.182	0.678	عشوائي	متجانس

يبين الجدول (1) التجانس ولجميع المتغيرات والقياسات بنتائج التعامل الاحصائي اذ تراوحت قيمة (sig) اكبر من (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق وتجانس العينة.

#### جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة المعنوية sig	الدلالة المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	الطول	سم	184.000	8.579	184.666	7.916	-0.140	0.892	عشوائي
2	العمر التدريبي	سنة	2.833	1.693	3.833	1.940	-0.951	0.364	عشوائي
3	الكتلة	كغم	76.333	23.198	72.583	15.863	0.327	0.751	عشوائي

عشوائي	0.226	-1.290	0.298	5.435	0.576	5.093	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (متوسط الازمنة)	4
عشوائي	0.305	-1.080	0.375	5.133	0.603	4.820	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (افضل زمن)	5
عشوائي	0.595	0.549	0.836	6.101	0.782	6.358	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (معدل الانخفاض)	6

يبين الجدول (2) تكافؤ مجموعتي البحث اذ جاءت قيمة (sig) لجميع المتغيرات اكبر من قيمة (0.05) مما يؤكد عشوائية الفروق وتكافؤ العينة.

4-2 الوسائل- الادوات - والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين.
- استمارة تفرغ البيانات.
- كرة سلة قانونية عدد (6) نوع ( Molten ) صينية الصنع.
- ملعب كرة سلة قانوني مع الاهداف.
- طباشير بالوان مختلفة .
- صافرة عدد (2) .
- شريط قياس معدني لقياس الطول عدد (1) .
- شريط قياس مطاطي بطول (50م) عدد (1).
- شريط لاصق وأدوات مكتبية.
- شاخص عدد (12).
- مسطبة وكراسي للجلوس .
- ساعة توقيت نوع ( كاسيو ) عدد (2) .
- كاميرا فيديو لتسجيل الاختبارات والتمرينات نوع (sony) يابانية الصنع عدد (1).
- حاسبة الكترونية نوع hp عدد (1).
- ميزان طبي نوع ( AEG ) عدد (1).

5-2 الاجراءات الميدانية للبحث

### اختبار القابلية على تكرار السرعة<sup>(1)</sup>

- الغرض من الاختبار: قياس القابلية على تكرار السرعة.
- الأدوات المطلوبة: شواخص - شريط قياس - ساعة توقيت - أرض مستوية.
- الإداء: يتم الاختبار عن طريق الجري بأقصى سرعه (7 تكرارات) لمسافة 30 م مع إعطاء (25ثا) راحة ايجابية
- كيفية التسجيل: يتم تسجيل زمن كل تكرار وحسابه كما يلي:
  - أفضل زمن ( وهو اقل زمن يتم تحقيقه خلال الاختبار).
  - متوسط الازمنة ( من خلال قسمة مجموع الازمنة على عددها).
  - الزمن الكلي ( مجموع أزمنة 7 تكرارات ).
  - معدل انخفاض السرعة ويتم تحديده من خلال المعادلة الآتية:

الزمن الكلي

$$\text{معدل انخفاض السرعة (\%)} = \left( \frac{100 - (100 \times \text{الزمن المثالي})}{100} \right)$$

الزمن المثالي

اذ ان الزمن المثالي = افضل زمن X عدد التكرارات

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على عدد من اللاعبين خارج عينة التجربة الرئيسية إذ تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث وكان عددهم (5) لاعبين، وذلك يوم 2019/11/25 الساعة الثالثة بعد الظهر في الصالة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة ديالى، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية التوصل الى ما يأتي:

- اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات.
- مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبار المستخدم.
- التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبار.
- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.
- التعرف على زمن اداء التمرينات.
- التعرف على شدد التمارين وصلاحيه العينة.
- استخراج الاسس العلمية للاختبار.

### 2-5-2 الاختبارات القبليه:

قام الباحث بأجراء الاختبار على افراد عينة البحث وتم ذلك في الصالة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية\_ ديالى في تمام الساعة الثالثة ظهرا وبتاريخ 2019\11\ 29 .  
وعمل الباحث على تثبيت شروط الاختبار نفسها للعمل على توافرها قدر المستطاع في الاختبار البعدي من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

(1) Bangsbo . J: Fitness Training for basketball: A scientific Approach, HO +Storm, Bagsvaerd,1994, p.212.

## 2-5-3 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات المركبة بمسافات محددة):

بعد اطلاع الباحث على ما توفر لديه من مصادر علمية والاستعانة بعدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة وبالتعاون مع الاساتذة المشرفين، قام الباحث بإعداد تمريناته المركبة بأسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري لغرض تحقيق هدف الوصول الى تطوير القابلية على تكرار السرعة لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة في ديالى، وباستخدام ثلاث مسافات مختلفة تقع ضمن حدود القياسات القانونية الخاصة بملعب كرة السلة وهي (12م) و(14م) و(18م) التي تم تحديدها من اللجنة العلمية لإقرار الموضوع، واستمر تطبيق التمرينات المركبة (8) أسابيع للفترة من 2019/12/5 حتى 2020/1/28 ، وتحققت فيها 24 وحدة تدريبية، إذ يؤكد (أبو العلا احمد) عن ويلموروكوستل " أن معظم التغييرات الناتجة من التدريب تحدث غالباً في غضون 6-8 أسابيع"<sup>(1)</sup> وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، وبلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد- الثلاثاء- الخميس)، وخصص (25-35) دقيقة من كل وحدة تدريبية لتطبيق التمرينات المركبة المعدة من الباحث بعد أخذ جزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية وتم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.

تراوحت شدة التمارين من 85% الى 100% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على العينة، وراعى الباحث مبدأ التنوع في التمرينات والتدرج في صعوبة التمرينات.

## 2-5-4 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبار البعدي على افراد عينة البحث وجرى تحت نفس الظروف والشروط التي اجري فيها الاختبار القبلي بتاريخ 2020/1/30 .

## 2-6 الوسائل الاحصائية:

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبلية والبعدي بالوسائل الاحصائية الاتية:

- اختبار (كا<sup>2</sup>).
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (t) للعينات المستقلة وللعينات غير المستقلة.

<sup>(1)</sup>أبو العلا احمد :حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م ، ص 32 .

### 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج على ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة في البحث والمناسبة لهذه البيانات على ضوء المراجع العلمية المثبتة لهذا الاستخدام لكي يتم لنا تحقيق الأهداف وأثبت فرض البحث على ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل الى هذه النتائج، ومن ثم تم مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها.

### 3-1 عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها

### 3-1-1 عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

#### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة ودالاتها الأحصائية للاختبارات القبلي

والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار sig	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	القابلية على تكرار السرعة (أفضل زمن)	ثانية	0.603	4.820	0.664	4.265	10.888	0.000	معنوي
2	القابلية على تكرار السرعة (متوسط الأزمنة)	ثانية	0.576	5.093	0.572	4.911	4.311	0.008	معنوي
3	القابلية على تكرار السرعة (معدل انخفاض)	%	0.782	6.358	0.424	5.555	3.701	0.014	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول (3) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، فقد بلغ الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (أفضل زمن) في الاختبار القبلي (4.820) وبانحراف معياري قدره (0.603)، في حين بلغ الوسط الحسابي (4.265) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (0.664) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (10.888) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، وكانت قيمة الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (متوسط الأزمنة) بلغت في الاختبار القبلي (5.093) وبانحراف معياري قدره (0.576)، في حين بلغت (4.911) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (0.572) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (4.311) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.008) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (النسبة المئوية لمعدل الانخفاض) في الاختبار القبلي (6.358) وبانحراف معياري قدره (0.782)، في حين بلغت (5.555) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (0.424) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (3.701) أما قيمة

مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.014) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.000	9.395	0.411	3.495	0.375	5.133	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (أفضل زمن)	1
معنوي	0.000	11.399	0.357	4.001	0.298	5.435	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (متوسط الأزمنة)	2
معنوي	0.000	10.316	0.400	4.186	0.836	6.101	%	القابلية على تكرار السرعة (معدل انخفاض)	3

من خلال ملاحظة الجدول (4) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، فقد بلغ الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (أفضل زمن) في الاختبار القبلي (5.133) وانحراف معياري قدره (0.375)، في حين بلغ الوسط الحسابي (3.495) في الاختبار البعدي وانحراف معياري قدره (0.411) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (9.395) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، وكانت قيمة الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (متوسط الأزمنة) بلغت في الاختبار القبلي (5.435) وانحراف معياري قدره (0.298)، في حين بلغت (4.001) في الاختبار البعدي وانحراف معياري قدره (0.357) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (11.399) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (النسبة المئوية لمعدل الانخفاض) في الاختبار القبلي (6.101) وانحراف معياري قدره (0.836) في حين بلغت (4.186) في الاختبار البعدي وانحراف معياري قدره (0.400) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة قد بلغت (10.316) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.036	2.414	0.411	3.495	0.664	4.265	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (أفضل زمن)	1
معنوي	0.008	3.303	0.357	4.001	0.572	4.911	ثانية	القابلية على تكرار السرعة (متوسط الأزمنة)	2
معنوي	0.000	5.740	0.400	4.186	0.424	5.555	%	القابلية على تكرار السرعة (معدلا لانخفاض)	3

من خلال ملاحظة الجدول (5) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، فقد بلغ الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة ( أفضل زمن ) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.265) وبانحراف معياري قدره (0.664) ، بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان بقيمة (3.495) وبانحراف معياري قدره (0.411) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة قد بلغت (2.414) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.036) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وكانت قيمة الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (متوسط الأزمنة) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (4.911) وبانحراف معياري قدره (0.572) ، في حين بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (4.001) وبانحراف معياري قدره (0.357) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة قد بلغت (3.303) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.008) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقابلية على تكرار السرعة (النسبة المئوية لمعدل الانخفاض) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.555) وبانحراف معياري قدره (0.424) في حين بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (4.186) وبانحراف معياري قدره (0.400) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة قد بلغت (5.740) أما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج اختبارات القابلية على تكرار السرعة:

من خلال العرض السابق وملاحظة الباحث للأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة في الجدول (5) لاختبار القابلية على تكرار السرعة ( أفضل زمن \_ متوسط الأزمنة - النسبة المئوية لمعدل الانخفاض) في الاختبار (البعدي -

بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا التطور يعود الى فاعلية التمرينات المركبة بمسافات محددة المعدة من قبل الباحث وحسن تطبيقها ومناسبتها لقدرات اللاعبين ، اذ كانت ذات تأثير إيجابي لكونها مبنية على أسس علمية صحيحة ومتنوعة وذات شدد عالية مع تقنين فترات الراحة بحيث تخدم هدف الحركة أوالمهارة حيث ادت الى تطوير القابلية على تكرار السرعة وفي تأخر ظهور التعب كذلك المحافظة على مستوى الاداء اطول زمن ممكن وتحسين النتائج اثناء تطبيق الاختبار البعدي .

كما ويعزو الباحث هذا التحسن نتيجة فاعلية التمرينات المركبة بمسافات محددة التي قام بها الباحث بأسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة والذي يتناسب مع لعبة كرة السلة من حيث الركض بسرعة قصوى او اقل من القصوى اذ كان له دور واضح وتأثير فعال في تحسن وتطور القابلية على تكرار السرعة حيث يذكر مصطفى طنطاوي (2015م) أن " التدريب الفترتي بالسرعة القصوى من المحددات الأساسية التي تساعد على تحسن القابلية على تكرار السرعة في الالعاب الفرعية ومنها لعبة كرة السلة "(1)، كما تتفق هذه النتائج مع ما اقترحه Kerry McGawleyand D. Taylor (2010) "أن التدريب الفترتي بالسرعة القصوى ربما يكون مدخل ذو تأثير لتطوير القدرة على تكرار السرعة للاعبين من خلال الزيادات في العمل المؤدى خلال كل تكرار بالسرعة والانخفاضات في نقص العمل المؤدى خلال سلسلة التكرارات المؤداة في الاختبار (2) .

وان للتدرج في شدة التدريب وفق الاسس العلمية وطبقاً لما يحتاجه اللاعب الشاب في لعبة كرة السلة أدى الى زيادة قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته الى أطول مدة ممكنة وهذا ما أشار اليه (حنفي محمود مختار)(3) "الى ان التخطيط السليم واختيار الشدة المناسبة ومراعاة مبدأ التدرج فيها وصولاً الى حالة التعب تكون الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي" ، ويتضح مما سبق ذكره بأنه كان للتمرينات المعدة من قبل الباحث دور واضح وتأثير فعال أدى الى تحسن في مستوى القابلية على تكرار السرعة ، اذ يغلب في أثناء أداء هذه الجهود أكتساب الطاقة بالطريقة اللاهوائية، ولكون مباراة كرة السلة تتكون من أربعة فترات مما يتطلب من اللاعب أكتساب لياقة بدنية عالية فضلاً عن أداء المهارات المختلفة بسرعة ودقة عالية علما ان تلك المهارات في الغالب يتطلب أدائها زمنياً قصيراً لا يستغرق سوى ثوان عدة ويشددة عالية ، لذا فإن الأنظمة اللاهوائية هي السائدة في لعبة كرة السلة(4) مما يعني أهمية تطوير قابلية تكرار السرعة التي تساعد اللاعب على الأداء السريع طيلة وقت المباراة، بمعنى اخر أنه لا يحدث هبوط في مستوى سرعة الحركة الانتقالية وخصوصا في لعبة كرة السلة حيث تتصف بالأداء السريع ولمدة زمنية طويلة ويذكر Weineck (1999) "أن لاعب كرة السلة صاحب المستوى العالي من سرعة الأداء يمكنه التخلص من ضغط اللاعب المنافس في أقل وقت ممكن ويحتل أفضل الأماكن لتنفيذ المهارات الهجومية والى جانب ذلك تمكن صفة السرعة لاعب

(1) مصطفى حسن طنطاوي: تأثير أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القدرة على تكرار السرعة القصوى وكفاءة العمل الهوائي واللاهوائي للرياضيين ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، 2015، ص285.

(2) Kerry McGawleyand D. Taylor : The effect of short-team sprint-interval training on repeated-sprint ability , sports medicine Australia ,2010,p.61.

(3) حنفي محمود مختار :المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة، مركز الكتاب والنشر ، 1998 ، ص 96 .

(4) Scoot K . power (2001) اقتبسه ، زيد شاكر محمود : وضع اختبارات (مركبة بدنية - مهارية ) ومصممة على وفق أنظمة الطاقة للاعبين كرة السلة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009م، ص 22 .

كرة السلة من الارتداد السريع للقيام بواجبات التغطية ثم التحول السريع للانتقال بعد فشل هجمة الفريق المنافس الى المنطقة الخالية لأرسال الكرة الى اللاعب الزميل مما يساعد على أحرار وتحقيق الفوز في نهاية المباراة<sup>(1)</sup>. ويذكر محمد محمود عبد الظاهر (2014)، " أن لاعب كرة السلة يحتاج ومن أجل الوصول الى تخصصية الأداء في كرة السلة تنفيذ الحركات السريعة بقدر الإمكان في نواحي متعددة ومن جوانب مختلفة، وفي مواقف متغيرة حيث أن سرعة الأداء بالكرة أو بدون كرة يمكن ان تحدد نتيجة المباراة <sup>(2)</sup> وهذا ما سعى اليه الباحث اثناء تطبيق تمارينه على المجموعة التجريبية .

ويرجح الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير القابلية على تكرار السرعة نتيجة الالتزام والانتظام في التمارين من قبل عينة البحث، فضلا عن المدة الزمنية التي تم فيها تطبيق المنهج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الاحسن وهذا ما أكده (ابو العلا احمد)<sup>(3)</sup> عن كل من (ويلموروكوستل) اللذان يذكران "بان معظم التغييرات الناتجة عند التدريب تحدث عادة خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون 6-8 أسابيع" .

ويرى الباحث ان القابلية على تكرار السرعة من القدرات المهمة التي يجب الاهتمام بها من اجل الفوز بالمباراة ، إذ ان تطور القابلية على تكرار السرعة لدى اللاعبين يعمل على زيادة قابلية اللاعبين في المحافظة على سرعتهم طول فترات المباراة ويتجلى ذلك واضحا من خلال امكانية اللاعب في القيام بالهجوم السريع وتسجيل النقاط والرجوع مرة اخرى للتغطية الدفاعية وبنفس الكفاءة والسرعة.

---

<sup>(1)</sup>Weineck .J :OptmalesFUBball training, Spitta, verlag , Germany,1999.

<sup>(2)</sup>محمد محمود عبد الظاهر:الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمالالتدريب : ط1، القاهرة، مركزالكتاب الحديث،2014،ص326.

<sup>(3)</sup>أبو العلا احمد :التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص32.

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

- أدت التمرينات المركبة بمسافات محددة والمعدة من قبل الباحث في تطوير القابلية على تكرار السرعة.
- كان لاستخدام مسافات مقارنة أو مشابهة للأداء الفعلي للفعالية تأثير في تطور اللاعبين نحو الأفضل من خلال أداء التمرينات المركبة.
- ان تحديد المسافات خلال التمرينات لها الاثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

##### 4-2 التوصيات:

- ضرورة اعتماد التمرينات المركبة بمسافات محددة المعدة من قبل الباحث في تطوير القابلية على تكرار السرعة.
- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي الصحيح في التدريب، ووضع المناهج التدريبية بما يتلاءم ومستوى لاعبي كرة السلة ومستوى تطوهم.
- يجب على المدربين أن يكون هناك تنظيم للأحمال التدريبية في المنهاج التدريبي من شدة وحجم وكثافة.
- إجراء بحث مشابه باستخدام أساليب أخرى على المسافات نفسها أو غيرها، وباختبارات جديدة ولعينات أخرى.

الاسابيع	الايام	رقم التمرين	الشدة		الحجم التدريبي		الراحة بين		زمن الراحة بين التكرارات الكلي	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين المجموعات	زمن التمرين	زمن التمرين اليومي
			%	زمن التكرار	مجم	ت	التكرارات	المجموعات					
الاول	الاحد	12	85	40	3	2	80	160.00	4.00	320	320.00	644.00	30.32
		1	90	30	3	2	90	180.00	3.00	360	360.00	723.00	
		15	85	30	3	2	60	120.00	3.00	240	240.00	483.00	
الاول	الثلاثاء	13	85	40	3	2	80	160.00	4.00	320	320.00	644.00	30.82
		2	90	30	3	2	90	180.00	3.00	360	360.00	723.00	
		16	85	30	3	2	60	120.00	3.00	240	240.00	483.00	
الاول	الخميس	14	85	40	4	2	80	160.00	5.33	480	320.00	805.33	35.53
		3	90	30	3	2	90	180.00	3.00	360	360.00	723.00	
		17	85	30	4	2	60	120.00	4.00	360	240.00	604.00	

## قائمة المصادر

### 1-المصادر العربية:

- أبو العلا احمد :جمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م .
- مصطفى حسن طنطاوي: تأثير أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القدرة على تكرار السرعة القصوى وكفاءة العمل الهوائي واللاهوائي للرياضيين ، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، 2015.
- حنفي محمود مختار :المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة، مركز الكتاب والنشر ،1998.
- ( Scoot K .power) (2001) اقتبسه ، زيد شاكر محمود : وضع اختبارات (مركبة بدنية - مهارية ) ومصممة على وفق أنظمة الطاقة للاعبي كرة السلة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009م .
- محمد محمود عبد الظاهر:الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمالالتدريب : ط1، القاهرة، مركزالكتاب الحديث،2014.
- أبو العلا احمد :التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

### 2- المصادر الأجنبية :

- Frank C. Mooren :Encyclopedia of exercise medicine in health and disease; springer-verlag Berlin Heidelberg 2012 .
- Bangsbo . J: Fitness Training for basketball: A scientific Approach, HO +Storm, Bagsvaerd,1994.
- Kerry McGawleyand D. taylor : The effect of short-team sprint-interval training on repeated-sprint ability , sports medicine Australia ,2010.
- Weineck .J :OptmalesFUBball training, Spitta, verlag ,Germany,199

## الملاحق

1. يقف اللاعب على خط نهاية الملعب بجانب السلة من جهة اليمين ويبدأ اللاعب بالركض بأقصى سرعه مسافة (6م) ثم الدوران من خلف الشاخص وأستلام مناوله من زميله الواقف على خط الرمية الحرة وعمل الطبطبة والعودة مسافة (6م) ثم التوقف وعمل التصويب بالقفز من داخل القوس من جهة اليمين.
2. يقف اللاعب على خط نهاية الملعب من جهة اليمين ويقوم بالطبطبة بالكرة بين الأقماع مسافة (6م) ثم يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب الواقف على قوس الرمية الحرة، ثم يركض اللاعب باتجاه جانب السلة بأقصى سرعه ويستلم مناوله من زميله ليقوم بأداء التصويب بالقفز من خارج القوس من جهة أليمين.
3. يقف لاعبان على بعد (6م) من خط الرمية الحرة ثم يقومان بالركض بأقصى سرعه باتجاه ألساخص الموضوع على خط الرمية الحرة حيث يستلمان مناوله من زميليهما الواقفان تحت السلة ويقومان بالتصويب بالقفز من امام السلة ثم يعودان بالركض للوراء (مواجهين السلة) وهكذا.
4. نقوم بتحديد مسافة (14م) بواسطة قمعين حيث ينطلق اللاعب بأقصى سرعه باتجاه السلة الأخرى لاستلام مناوله داخل قوس الرمية الحرة من زميله الذي يقف أسفل السلة ليؤدي اللاعب التصويب بالقفز من داخل القوس.
5. يقف اللاعبون على شكل ثلاث مجاميع خلف منتصف الملعب حيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى جهة اليمين ثم يقوم اللاعب بعمل سكرين للاعب في جهة اليسار لينطلق للامام ويستلم مناوله من اللاعب في جهة اليمين ثم يقوم بالطبطبة واداء تصويب سلمي من جهة اليمين، بينما يقوم اللاعب بعد السكرين بعمل دوران والانطلاق الى جانب السلة واستلام مناوله من المدرب واداء تصويب من خارج القوس من جهة اليمين.
6. يقوم اللاعب بالركض السريع والطبطبة بالكرة حتى منتصف الملعب ثم تمرير الكرة الى زميله الذي ينطلق معه بنفس الوقت لمنتصف الملعب ثم يركض اللاعب باتجاه السلة لاستلام مناوله من زميله ليقوم بالطبطبة والتصويب بالقفز من الرمية الحرة.
7. يقف اللاعبين على شكل مجموعتين وعلى بعد (18م) من السلة حيث يقوم اللاعب الاول من المجموعة الاولى بأداء الطبطبة بين الشواخص وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الاول من المجموعة الثانية بالركض بين الشواخص ثم يقوم لاعب المجموعة (1) بتمرير الكرة الى لاعب المجموعة(2) من منتصف الملعب ليقوم (2) بأداء الطبطبة بين الشواخص ثم التصويب السلمي من جهة اليسار، بينما يكمل لاعب المجموعة (1) الركض بين الشواخص واستلام مناوله من المدرب الواقف تحت السلة ليؤدي التصويب من داخل القوس.
8. يقف اللاعبين على شكل مجموعتين خلف خط الرمية الحرة حيث يقوم اللاعب(1)بتمرير الكرة الى اللاعب(2) ثم يركض باتجاه السلة ليقوم اللاعب (2) بأداء الطبطبة بالكرة ثم تمريرها الى اللاعب (1) ليقوم بالتصويب السلمي ويعدها يقوم المدرب بتمرير الكرة الى (2) ليؤدي التصويب بالقفز من خارج القوس.
9. يقف اللاعبين على شكل مجموعتين متجاورتين(أ، ب) وعلى بعد (18م) من السلة حيث يممسك كل لاعب من المجموعة (أ) كرة ويمرر اول لاعب من المجموعة (أ) الكرة الى اول لاعب من المجموعة(ب) ثم يركض بسرعه باتجاه السلة، ويقوم اللاعب الاول من مجموعة (ب) بأداء الطبطبة ثم تمرير الكرة الى زميله تمريرة طويلة ليقوم بأداء التصويب السلمي، اما لاعب المجموعة (ب) فبمجرد ان يمرر للاعب المصوب فإنه يجري محاولا متابعة الكرة اذا ما فشل اللاعب بالتصويب.
10. يقف اللاعب رقم(1) خلف خط الرمية الحرة ويكون مواجهها للسلة بينما يقف لاعبان اخران على جانبي الملعب وعلى بعد (18م) من السلة الأخرى ، حيث يقوم اللاعب (1) برمي الكرة على لوحة الهدف والقفز بقوة للأعلى لسحب

الكرة ومن ثم عمل دوران والطبقة بالكرة ثم تمريرها الى اللاعب بأحد الجانبين الذي يقوم بالطبقة وعمل مناولة للاعب  
بالجانب الاخر القاطع باتجاه السلة لتأدية التصويب السلمي.

## أثر برنامج للقدرات التوافقية بالوسط المائي في تطوير القدرة الانفجارية والمهارات الدفاعية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد

عماد ستار جابر      أ.م. د. حاسم عبد الجبار      أ. م. د. حسام غالب الموسوي

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد برنامج للقدرات التوافقية بالوسط المائي للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد. وفرض البحث ان هناك تأثير ايجابي لبرنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد. استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة. حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (18) لاعبا بأعمار (10-12) سنة، وتم اختيار (9) لاعبين بشكل عشوائي كعينة للبحث ، تتدرب المجموعة على برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي. واستنتج الباحثون بان برنامج التدريب للقدرات التوافقية بالوسط المائي له تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية لبعض المهارات الدفاعية لدى افراد عينة البحث، كذلك ان البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية بالوسط المائي ساهم في تطوير مهارات القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية بشكل واضح.

### Abstract

**The effect of a harmonic abilities program throughout aqueous medium in developing the explosive ability and defensive skills of the specialized school of handball players**

By

Emad Satar Jaber      Prof.Dr.. Hasim Abdul-Jabbar      Ass. Prof Dr. Hossam Ghalib

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

**The aim of the research is to prepare a harmonic abilities program throughout aqueous medium to developing the explosive ability and defensive skills of the specialized school of handball players. The research assumed that there is a positive affective for the harmonic abilities program throughout aqueous medium to developing the explosive ability and defensive skills of the specialized school of handball players. The researchers used the experimental design with one experimental group to suit the nature of the problem studied. The researchers identified the research community with the (18) players of the specialized school of handball in the holy Kerbala governorate, with ages (10-12) years**

old, and (9) players were randomly selected as a sample for the research. The group is training on the harmonic abilities program throughout aqueous medium. The researchers concluded that the training program for the harmonic abilities program throughout aqueous medium has a positive effect in developing the explosive ability of some defensive skills among the members of the research sample, as well as that the harmonic abilities program throughout aqueous medium contributed to the development of explosive ability skills and some defensive skills clearly.

#### 1- التعريف بالبحث :

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان ما يحصل من تقدم في مجال التدريب الرياضية لم يأت عبثاً انما جاء من خلال استخدام اساليب حديثة وموضوعية تم وضعها من قبل المختصين والباحثين والذين طرّقوا جميع أبواب العلم الحديث من مختلف النواحي من خلال البحث والدراسة والاختبارات الدقيقة التي يقومون بها للوصول بالنشاط الرياضي والفعاليات إلى مستوى الرقي والتقدم.

وتعد القدرات التوافقية بمثابة الاساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الاداء المهارى، كما ان تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً في تعلم واكتساب المهارة الحركية، هذا بالإضافة إلى انها اثبتت فاعليتها في تقليل الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية اذ انه كلما ارتفعت درجة القدرات التوافقية لدى اللاعب كلما ارتفع درجه مستوى ادائه المهارى وقلة أخطاء الأداء وتطورت درجه التوافق بين العضلات.

بالإضافة إلى أن استخدام بيانات تدريب مختلفة وجديدة تعمل على جذب انتباه اللاعب وتحفيزه على الاداء الأمثل والدقيق، وخاصة اذا كانت هذه البيئة هي وسط مائي، اذ ان الوسط المائي مختلف عن وسط التدريب في كرة اليد وهو بالتالي يعطي نوع من الاثارة والتشويق واستثارة دوافع اللاعب، الأمر الذي يعطي نتائج إيجابية في التدريب، كما ويعطي قدرة على الحركة المقيدة في جميع الاتجاهات وذلك هام لتنمية العضلات في جميع المسارات الحركية، كذلك وهذا ما يخدم اغلب التدريبات بصورة عامة والتمرينات التوافقية بصورة خاصة، اذ ان ممارسة التمرينات التوافقية داخل الوسط المائي يجعلها صعبة نتيجة تلك المقاومات والتي ستنعكس بشكل أكيد على نتائج الأداء.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بإعطاء برنامج للقدرات التوافقية بالوسط المائي ومعرفة أثرها في تطوير القدرة الانفجارية المهارات الدفاعية للاعبى كرة اليد، والكشف عن أفضلية أحداث هذا التطوير، لكي نتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية هذه التدريبات، وهذا بدوره يؤدي إلى تطوير العملية التدريبية.

##### 1-2 مشكلة البحث

نتيجة للتقارب الكبير بين المستويات لمختلف الفرق لذا اهتم الكثيرون بمحاولة وضع واستحداث التدريبات التي تسعى إلى وصول اللاعبين لمستويات اعلى، ومن خلال تجربة الباحث وخبرته الميدانية كونه احد الممارسين للعبة كرة اليد، والاطلاع على كثير من التجارب والاختبارات لفرق مختلفة لاحظ ان اغلب المدربين او العاملين في المدارس التخصصية بكرة اليد لا يعيرون اهمية كبيرة لتدريبات القدرات التوافقية وكذلك ندرة استخدام تدريبات الوسط المائي وخاصة تدريبات القدرات التوافقية في هذا الوسط، وانما يركزون أو يهتمون بالجانب التقليدي في تدريباتهم التي تعنى بالجانب المهاري فقط، مما يجعل قدرات اللاعبين البدنية والمهارية عند الانتقال إلى مستويات متقدمة اقل من المستوى المطلوب. لذا جاءت فكرة الباحث كتجربة حديثة تطبق لأول مرة في العراق بحسب علم الباحث والسادة المشرفين، بأعداد

برنامج تدريبي للقدرات التوافقية وتطبيقه في الوسط المائي ومعرفة مدى التطوير الحاصل في القدرة الانفجارية بعض المهارات الدفاعية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد.

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج للقدرات التوافقية بالوسط المائي للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد.
- 2- التعرف على افضلية التأثير لتطبيق برنامج للقدرات التوافقية بالوسط المائي في تطوير القدرة الانفجارية والمهارات الدفاعية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد

### 4-1 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير ايجابي لبرنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد
- 2- هنالك افضلية لبرنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة كربلاء المقدسة للموسم الرياضي 2018\_2019 .

2-5-1 المجال الزمني: من 23 /12 /2018 ولغاية 30 /5 /2019.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة، وان التجريب "هي تخطيط وتحكم وتسجيل وملاحظة القياس من اجل اختبار الفرض او الفروض، التي تهتم بمتغير تجريبي او اكثر في متغير اخر تابع عندما تكون المتغيرات المرتبطة بالمشكلة قد تم حذفها او الإبقاء عليها ثابتة"<sup>(1)</sup> لذا استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية	برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي	القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية	تجريبية

<sup>1</sup> - محمد جاسم الياسري: البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، دار الضياء، النجف، ط1، 2017: ص258.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (18) لاعبا بأعمار (10-12) سنة بدون حراس المرمى، وتم اختيار (9) لاعبا بشكل عشوائي كعينة للبحث وبأسلوب القرعة، تتدرب المجموعة على برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي.

4-2 إجراءات البحث الميدانية.

### 1-4-2 تحديد الاختبارات:

بعد الرجوع إلى المصادر العلمية والتشاور مع السيدين المشرفين، تم تحديد بعض الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة، وتم إعداد استمارة استبانة\* خاصة بالاختبارات قيد البحث المختارة، وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\*\* لتحديد مدى ملائمة الاختبارات لقياس المتغيرات المدروسة، وكما موضح بالجدول الآتي.

### الجدول (2)

الاختبارات المعتمدة في البحث حسب آراء الخبراء والمتخصصين وحسب النسبة المئوية لكل اختبار

ت	الصفة	الاختبارات	موافق	غير موافق	كا المحسوبة	الدلالة الاحصائية
1	القدرة الانفجارية للرجلين	1. الوثب العريض من الثبات.	7	4	0.818	غير معنوي
		2. القفز العمودي من الثبات.	11	صفر	11	معنوي
		3. القفز العمودي المعدل.	8	3	2.27	غير معنوي
5	التحركات الدفاعية	1-التحركات الدفاعية المتنوعة	11	صفر	11	معنوي
		2-التحركات الدفاعية للجانب	7	4	0.818	غير معنوي
6	حائط الصد	1-باتجاه واحد	9	2	4.45	معنوي
		2-باتجاهين	5	6	0.090	غير معنوي

قيمة كا الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) تساوي (3.84)

### 2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الاول : اختبار القفز العمودي:(1)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين.

\* ملحق رقم (1)

\*\* ملحق رقم (2)

<sup>1</sup> -ثيودور بومبا: تدريب القوة البليومتر ك لتطوير القوة القصوى، ترجمة، جمال صبري فرج، ط، عمان، دار دجلة، 2010،

ص156-157 .

متطلبات الاختبار: لوحة القفز العمودي (30×150سم) تؤشر بالسنتمترات وتثبت على الحائط على ارتفاع متر واحد عن الأرض، كاميرا، شريط قياس، مسجل، حكم، صافرة.

وصف الاختبار: يقف المختبر حافي القدمين وكامل قدمه على الأرض وبمواجهة الحائط، ويؤشر بيده أعلى ارتفاع ممكن فوق رأسه، وبعد ذلك ينتقل المختبر إلى الوضع المريح له على الحائط، وعندما يعطي الحكم إشارة البدء يقوم المختبر بثني الساقين قليلاً ويقفز إلى أعلى ما يمكنه ويمس اللوحة بأقصى ارتفاع للقفز ويجب أن لا يستدير الجسم، وسيقوم الباحث بتصوير أداء الاختبار لاستخراج الزمن من لحظة ترك القدم الأرض إلى لحظة مس اللوحة باليد لاستخدامه في قانون القدرة الانفجارية لاحتسابها بالواط.

التسجيل: يكون التسجيل إلى أقرب (سم) من الارتفاع في وضع الوقوف إلى علامة ارتفاع القفز التي أشرها اللاعب على اللوحة، تم قياس القدرة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والجذع حسب القانون الآتي<sup>(1)</sup>:-

$$\text{كتلة الجسم} \times \text{التعجيل الأرضي} \times \text{المسافة العمودية}$$

$$= \text{القدرة الانفجارية العمودية}$$

الزمن

الاختبار الثاني: اختبار سرعة الاستجابة لمهارة التحرك الدفاعي<sup>(2)</sup> :

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الاستجابة للتحرك الدفاعي (المقابلة الدفاعية) بكرة اليد.

الأدوات :-جهاز سرعة الاستجابة، كاميرا فيديو، ملعب كرة يد .

إدارة الاختبار :- مصور، مطلق.

وصف الأداء :- يقف اللاعب بالقرب من جهاز سرعة الاستجابة مع توزيع قطع رقمية تبعد 3م عنه تمثل تحركات المدافع بكرة اليد، وعند المرور من أمام الجهاز يقوم الجهاز بإعطائه إشارة صوتية تحدد رقم من (1) إلى (4) عشوائياً وعلى اللاعب الاستجابة لهذا الرقم والتحرك للمنطقة التي تمثل هذا الرقم، ويتم تصوير الأداء لحساب زمن الاستجابة.

ملحوظة: إن جهاز سرعة الاستجابة هو جهاز تدريبي أمريكي الاصل صيني الصنع يعمل على تطوير سرعة رد

الفعل والاستجابة الحركية يتكون من علامات مربعة الشكل مكتوب عليها ارقام متسلسلة من (1) إلى (4)، تحتوي على شريط لاصق للتثبيت، كما ويحتوي الجهاز على شاخص على شكل مخروط وفي قمته جهاز يحتوي على عدسة لالتقاط الضوء فضلاً على مذياع (سبيكر) ، ويكون اساس عمله من خلال قطع مسار الضوء للعدسة وذلك نتيجة المرور من امامها وهي بدورها تعطي إشارة إلى المذياع لأطلاق صوت رقم من الارقام وبشكل عشوائي، وبهذا يتم امتثال الشخص إلى هذا الامر وحسب نوع التمرين او الاختبار، وكما موضح في الشكل (1)

<sup>1</sup> - صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، بغداد، 2010، ص30.

<sup>2</sup> - حاسم عبد الجبار صاح: أثر تمرينات القوة الخاصة بأساليب متنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة ومهارات اللاعبين الشباب بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2013.



الشكل (1) يوضح جهاز سرعة الاستجابة

التسجيل :- يحتسب زمن الاستجابة بالثانية واجزائها من لحظة ظهور المثير إلى لحظة مس القدم للرقم المحدد من خلال التصوير، مع اعطاء المختبر محاولتين واحتساب المحاولة الأفضل له.

الاختبار الثالث: اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة<sup>(1)</sup> :

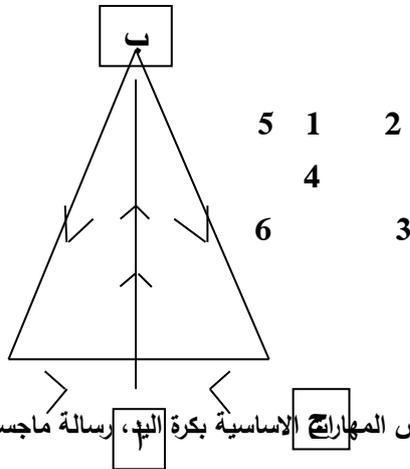
الغرض من الاختبار: قياس أداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف بميل وللجانب\*.

الأدوات : شريط لاصق، شريط قياس، ساعة توقيت .

ادارة الاختبار :- مؤقت، مسجل، مطلق، مقوم .

مواصفات الأداء : ترسم اربع علامات على الأرض بالشريط اللاصق، ثلاثة منها (أ، ج، د) على خط واحد، والمسافة بينهما متران، وواحدة امام النقطة (أ) وتبعد عنها اربعة امتار وترمز بـ(ب)، بحيث تشكل العلامات الثلاث (ب، ج، د) مثلثاً .

يقف المختبر فوق النقطة (أ) والمثبت عندها جهاز الوقت، عند إعطائه إشارة البدء (سمعية) يقوم بالتحرك للأمام للعلامة (ب) بعد مس عارضة الجهاز، ثم يتحرك للخلف بميل للعلامة (ج) ، ويعود للنقطة (أ) بالتحرك للجانب، ثم التحرك مرة اخرى للأمام إلى العلامة (ب)، والرجوع إلى للخلف بميل إلى العلامة (د)، واخيرا الانتهاء بالتحرك للجانب إلى العلامة (أ) ومس عارضة جهاز الوقت مرة اخرى، ويحتسب الزمن الكلي للأداء، والشكل (2) يوضح ذلك.



<sup>1</sup> - سامر يوسف متعب : تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل، 1999، ص 41 .

\* تم التحوير في هذا الاختبار وطريقة قياسه وإدائه وتم استخراج الاسس العلمية له .

الشكل (2) يوضح اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة بكرة اليد  
شروط الأداء :

- حركة اللاعب تكون مماثلة تماما لحركات الدفاع من حيث حركات الرجلين أثناء التحرك للجانب وللأمام وللخلف بميل ، والذراعين واليدين .
  - يجب الوصول إلى العلامات المرسومة (أ، ب، ج، د) وملامستها بالقدمين .
  - أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ويعاد الاختبار بعد اخذ فترة راحة مناسبة .
- التسجيل : يسجل للمختبر زمن الاداء الذي قام به بالثانية واجزائها ولمرة واحدة.
- الاختبار السادس: اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد30ثا<sup>(1)</sup>
- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي.
- الادوات : كرة يد معلقة في قائم بارتفاع 260سم (ممكن ان يقل هذا الارتفاع بالنسبة للناشئين والسيدات)، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.
- ادارة الاختبار :- مؤقت، مسجل، مطلق، مقوم .
- مواصفات الاداء : توضع علامة بالشريط اللاصق على خط ال(6م)، يقف المختبر فوق العلامة على خط ال(6م)، بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط ال8 م، عند اعطاء اللاعب (المختبر) اشارة البدء (بصرية-سمعية) يقوم بالتحرك للأمام ليثب للأعلى واداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الارض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ال6م، ليكرر الاداء اكبر عدد ممكن لمدة 30 ثا .
- شروط الاداء :

- 1- في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه .
- 2- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط ال6م .
- 3- على المختبر تكرار الاداء إلى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- 4- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوية على المرمى من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين، واتجاه كفى اليدين للأمام لمواجهة الكرة .
- 5- اي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر ضمن الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مدة الـ 30 ثا المحددة للاختبار.

#### 2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على افراد العينة والبلغ عددهم (6) لاعبين، وكما موضح في الاتي:

❖ المكان : مسبح ومنتجع حي الحسين الترفيهي .

❖ العينة : (6) لاعبين.

الغرض من التجربة :

1. صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث .
2. حساب زمن الأداء لكل تمرين .

<sup>1</sup> - ايمان درويش جاري: مصدر سبق ذكره، ص72.

3. احتساب الشدد القصى للتمارين التي تستخدم في البحث.

4. تحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات .

وكانت نتائج التجربة كما يأتي :

1- ان التمرينات المعدة مناسبة لأفراد العينة .

2- بلغ زمن الراحة بين التكرارات (45ثا-1,30د) وبين المجموعات (2,30-3د).

2-4-6 اعداد البرنامج التدريبي لاهم القدرات التوافقية :

بعد الاطلاع على المصادر والمناهج التدريبية ذات العلاقة والاستفادة منها كتجارب سابقة، والاستفادة من خبرة السيدين المشرفين، قام الباحث باعداد برنامج للقدرات التوافقية، مراعيًا فيه أهمية كل قدرة من هذه القدرات التوافقية للاعب كرة اليد، مع امكانية توظيف هذه التمرينات لتطبيقها في الوسط المائي، لامكانية الاستفادة منها ضمن اعداد لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة كربلاء وادخاله ضمن منهجهم التدريبي المعد من قبل السادة المشرفين والمدربين عليهم، لمعرفة تأثير هذا البرنامج في تطوير القدرة الانفجارية والمهارات الدفاعية. وقد تم التدريب وفق هذا البرنامج وإعطاء الاحمال التدريبية المناسبة والمقننة خلال التجربة الرئيسية بما ينسجم مع قدرات وامكانيات اللاعبين.

2-4-7 الاختبار القبلي :

باشر الباحث بتنفيذ الاختبارات القبليّة على أفراد المجموعة في يوم الاربعاء بتاريخ 9 / 1 / 2019 على القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً

2-4-8 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي القدرات التوافقية على أفراد المجموعة الذي استمر لمدة (20) وحدة تدريبية وعلى مدار (10) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الواحد في يومي الاربعاء والجمعة، وتم تحديد مدرب الخاص بهم وتحت اشراف الباحث، وتم تنفيذ أول وحدة تدريبية يوم (الاربعاء) الموافق 16 / 1 / 2019 وتنفيذ آخر وحدة تدريبية يوم ( الجمعة) الموافق 22 / 3 / 2019، وقد تضمنت الوحدات التدريبية اجراء الاحماء الخاص بالوحدة التدريبية من قبل المدرب وبعدها يتوجهون لتنفيذ تمرينات الجزء الرئيس المعد من قبل الباحث ضمن البرنامج التدريبي بعد شرحها وتوضيحها وعرضها امام اللاعبين وكيفية التحرك الصحيح والمناسب مع كل تمرين، ثم يتم اداء تمرينات التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية.

وقد تم تكرار كل وحدة تدريبية لمرتين ضمن مفردات البرنامج التدريبي للاستفادة من التمرينات واحداث التكيفات المناسبة، وقد حرص الباحث على ان لا يكون هناك أي اختلاف بين أفراد المجموعة في جميع أجزاء الوحدة التدريبية، وقد استخدم الباحث شدد تتراوح (85-100%)، واستخدم طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم (الاربعاء) الموافق (2019/3/27) واتباع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد.

3-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS، باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون، معامل التواء، الوسيط، كا<sup>2</sup>.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في هذا الفصل التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق برنامج للقدرة التوافقية بالوسط المائي عليهم، مع معرفة تأثيرها في المتغيرات المبحوثة، بعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

1-4 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعت البحث وتحليل ومناقشتها

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعت البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الثانية استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعت البحث، وكما مبين في الجدولين (3) و(4).

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات القبلية والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
القدرة الانفجارية	واط	2356.70	224.99	2767.30	276.95	9.626	0,00	معنوي
التحركات الدفاعية	د/ثا	10.365	0.294	0.881	0.449	10.459	0,00	معنوي
حائط الصد	د/ثا	7.20	1.03	9.80	0.79	15.922	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8)

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

فيما يخص متغيرات (القدرة الانفجارية، حائط الصد) إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، اما (التحركات الدفاعية) فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لها كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبار ولصالح البعدي كون القياس عكسي اي أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة لمجموعة البحث التجريبية الثانية في الاختبارات القبلية والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
القدرة الانفجارية	واط	2258.0	218.55	2505.20	237.55	12.249	0,00	معنوي
التحركات الدفاعية	د/ثا	10.436	0.245	9.282	0.133	11.609	0,00	معنوي
حائط الصد	د/ثا	7.60	0.966	9.0	0.817	6.332	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

فيما يخص متغيرات (القدرة الانفجارية، حائط الصد) إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، اما متغيرات (حائط الصد) فقد أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لها كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون القياس عكسي اي أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

#### 4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

يرى الباحث ان التطور الذي حدث للمجموعة التجريبية في القدرة الانفجارية يعود إلى استخدام برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي والذي يعد وسط ذو مقاومة اعلى من الهواء مما زاد من الاعباء المسلطة على اللاعبين والذي تتطلب منهم زيادة القوة المسلطة للتغلب على عزم القصور الذاتي لهم في الاداء الحركي للقدرة الانفجارية وسرعة الحركة والمهارة، إذ انها تعتمد على عزم الجسم التي تنشأ عند بداية الحركة ودفع القوة للأرض للحصول على قوة رد فعل الأرض وسرعة في الحركة وهذا يعني ان المرحلة الأساسية للحركة تحدث من خلال استغلال أنتاج اكبر من القوة العضلية وانتقال هذه القوة من الأطراف إلى الجذع وبالتالي انعكاسها على الاداء المهاري (التحركات الدفاعية وحائط الصد)<sup>(1)</sup>.

أذ ان استخدام برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي عملت على تطوير القدرات البدنية الخاصة وبشكل خاص لعنصري القوة والسرعة، وان هذه الصفتين مجتمعة تعمل على تطور اداء اللاعبين في الوصول إلى اعلى ارتفاع ممكن وتحسن الاداء المهاري، وهذا يتفق مع ما اشارت اليه (شهباء العزاوي) بأنه " كلما تحسن عنصر القوة والسرعة لعضلات الرجلين كلما زاد ارتفاع القفز وبالتالي ارتفع مستوى اداء المهارة كون هذه القدرة تعطي فرصة الاداء الكامل

<sup>1</sup> - عبد الله علي خضير: تأثير تدريبات بالوسط مائي في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية واداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2018، ص 81.

والمناسب إلى جانب التصرف بالمهارة بحسب ظروف اللعب ومستوى الفريق<sup>(1)</sup> فلذلك من المنطقي ان يكون هناك تطور في القدرة الانفجارية ووصول اليد إلى أعلى ارتفاع فضلا عن تطور مهارة حائط الصد لارتباطها بهذه القدرة. ولذلك يمكن القول بأن برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي المقترحة والمستخدمه في الوسط المائي قد ترجمت بواقعية إمكانية بقاء شدة الأحمال التدريبية مرتفعة إلى درجة تطور القدرة الانفجارية للرجلين بشكل جيد. وكذلك فان تمارينات القدرات التوافقية باستخدام ادوات مختلفة بالوسط المائي عملت على تطوير العمليات البصرية من خلال توزيع البصر على مثيرات مختلفة اثناء الاداء وبالتالي فان هذا التحسن صب في خدمة عمليات التوازن، إذ إن الجهاز البصري يمثل المؤشر الرئيس للتوازن إذ يزود الجسم بالمعلومات عن المحيط البيئي والموقع وسرعة حركة الأشياء والأشخاص، وان الأفعال المنعكسة القوية المختلفة تتم بواسطة التنبيه البصري<sup>(2)</sup>. ويرى الباحث ان هذه التمارينات في الوسط المائي عملت على تطور التوافق العام لدى اللاعبين مما ساعد في نقل هذه القدرة التوافقية العامة المكتسبة إلى اكتساب التوافق الحركي الخاص بالفعالية ولاسيما إن هناك تشابه بين هذه الحركات والتمارين المقترحة من حيث أجزاء الجسم المتحركة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد، وان هذه التمارينات في الوسط المائي عملت على تطوير الوافق ايضا نتيجة لتطور كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في الحركة، إذ يتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي لأمكان اداء الحركات التي يستخدم في ادائها اكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد<sup>(3)</sup>.

كما ويتميز التدريب المائي بروح المرح والاجتماعية ويساعد على الترفيه والتخلص من الاجهاد والتعب ويقلل من فرص الإصابة كذلك يساهم في رفع المستوى البدني للرياضي في موسم الاعداد التدريبي، من خلال تحسين مستوى القوة العضلية والتحمل والتوافق والتوازن والرشاقة وغيرها<sup>(4)</sup>.

في حين يعزو الباحث سبب التطور في المستوى المهاري للاعب كرة اليد (عينة البحث) إلى استخدام التمارينات التوافقية بالوسط المائي كون ان هذا الوسط يعد وسطاً جديداً عليهم كحالة تدريبية، مما ثار لديهم الدفع للداء والتدريب بشكل مميز، إذ يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة<sup>(5)</sup>، كما ان لمثل هكذا نوع من التدريبات تأثير هام على سرعه تعلم المبتدئين اذا ما قورنت بالطرق والاساليب الاخرى المتبعه لتعلم المهارات الحركية<sup>(6)</sup>.

كما ان للتدريب بهذا الوسط الأثر الكبير في تطوير حركة المدافع أثناء تأديته عملية المصاحبة عن طريق تطوير السرعة لعضلات الرجلين التي أدت بدورها إلى زيادة سرعة حركة اللاعب الدفاعية إذ يجب "الاهتمام بسرعة أداء حركات الرجلين من اجل زيادة فاعلية الدفاع"<sup>(7)</sup>، وان زيادة السرعة الحركية للرجلين تعتمد على تنمية القوة المميزة بالسرعة باعتبار ان حركات الرجلين هي إحدى المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد الذي يمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من أداء المهارات الهجومية بالكرة إذ كان حائزاً عليها إذ " يجب أن تتصف الحركات

<sup>1</sup> - شهباء احمد العزاوي؛ بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية للبنات، 2002، ص74.

<sup>2</sup> . P . 115 . , op. cit . , Spirduso w .

<sup>3</sup> - محمد صبحي حسانين: التقويم والقاس في التربية الرياضية، مصر ،دار الفكر العربي ،1987، ص389.

<sup>4</sup> - عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره، 2011، ص301.

<sup>5</sup> - عيد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص105.

<sup>6</sup> - Walf droge: Previous source 2002، - 77.

<sup>7</sup> - Dintiman, Previous source 1998, P 160 - 161.

الدفاعية بالسرعة الحركية والخطوات المتفجرة، فالعنصر البدني الحاسم والغالب في أداء حركات الرجلين الدفاعية هو السرعة الحركية للرجلين<sup>(1)</sup> (2).

ويرى الباحث من ان استخدام التمرينات التوافقية بالوسط المائي من خلال استخدام التدريبات على المصاطب وتدرجات القفز بكرة وبدونها، قد ساعدت العينة على الاداء المهاري بقوة وسرعة عالية من خلال التعرف على متطلبات الاداء الحركي السليم المتعلقة بالمديات الحركية المطلوبة والتوقيت والتوافق الصحيح للربط الحركي بين اجزائها، وهذا ما اكده (نزار الطالب) بقوله يجب ان تبدأ حركة الجسم بتعجيل ايجابي بعد بذل اقصى قوة باقل زمن، اذ تؤثر الزيادة في الزمن عند مرحلة الميلان والمد (الدفع) سلبيًا في مقدار القوة والسرعة المحركة للاعب<sup>(3)</sup>.

#### 1-4 الاستنتاجات

1. ان برنامج التدريب للقدرات التوافقية بالوسط المائي له تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية بعض المهارات الدفاعية لدى افراد عينة البحث.

2. البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية بالوسط المائي ساهم تطوير مهارات القدرة الانفجارية وبعض المهارات الدفاعية بشكل ملموس.

#### 4- 2 التوصيات

1- استخدام برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي لتطوير لاعبين كرة اليد من الناحيتين البدنية والمهارية.

2- ضرورة استخدام برنامج القدرات التوافقية بالوسط المائي لتطوير القدرة الانفجارية والمهارات الاخرى في كرة اليد.

3- اجراء دراسات مشابهة على فئات والعب اخرى يمكن الاستفادة منها مختلفة واستخدام التدريب المائي في فعاليات اخرى.

4- تعميم نتائج البحث على مدربي الاندية ومراكز الشباب للاستفادة منها في عمليات التدريب والتعليم.

<sup>1</sup> - Paye, Previous source, 1996, P 28.

<sup>2</sup> - Del Harris, Previous source, 1993, P 65.

<sup>3</sup> - نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضة، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص134.

## التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبي كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

ياسر عبد الرزاق سلطان

ا.م.د. عامر حسين علي

ا.د. عزيز كريم وناس

### ملخص البحث باللغة العربية

أن استراتيجية تمكين العاملين قد طبقت وثبتت فعاليتها في العديد من المنظمات ودخلت دائرة التنفيذ الفعلي لبعض المنظمات في الدول النامية التي سلكت طريق الإصلاح الإداري منهجاً لها إلا أنه لم يأخذ طريقها في التطبيق بالمؤسسات العراقية ومنها المؤسسات الرياضية. من هنا هدف البحث الى التعرف على التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبي كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط. وافترض وجود مستوى جيد للتمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبي كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، في حين اشتمل مجتمع البحث على مشرفي ولاعبي كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط وبلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (20) مشرفاً ولاعباً وعدد أفراد عينة التطبيق الرئيسية (200) مشرفاً ولاعباً. في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث استنتج قدرة مقياس التمكين الإداري الذي تم اعداده وتطبيقه في قياس التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم.

### Abstract

**Administrative empowerment among heads of sports clubs from the point of view of  
football supervisors and players in the provinces of the Middle Euphrates**

By

Prof. Dr. Aziz Karim    Ass. Prof. Dr. Amer Hussein    Yasser Abdul Razzaq Sultan

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The strategy of empowering workers has been applied and proven effective in many organizations, and has entered the actual implementation department of some organizations in developing countries that have taken the path of administrative reform as an approach to them, but it did not take its way into application in Iraqi institutions, including sports institutions. Hence, the aim of the research is to identify the administrative empowerment of the heads of sports clubs from the point of view of football supervisors and players in the governorates of the Middle Euphrates. The research hypotheses that there is a good level of administrative empowerment among the heads of sports clubs from the point of view of the supervisors and football players in the governorates of the Middle Euphrates. The researchers used the descriptive approach

using the survey method, while the research population included supervisors and football players in the central Euphrates governorates, and the number of survey sample members was (20) supervisors and players, and the number of members of the main application sample was (200) supervisors and players. The ability of the administrative empowerment measure that was prepared and applied in measuring the administrative empowerment of the heads of sports clubs in the central Euphrates governorates in football.

## 1- التعريف بالبحث

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

شهدت في العقود الأخيرة تطورات علمية وثقافية ورياضية وتكنولوجية بشكل لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية الأمر الذي حتم على المؤسسات والمنظمات الإدارية مواكبة هذه التطورات وفرض عليها القيام بعملية مراجعة لسياساتها وأهدافها وتقنياتها ونشاطاتها المتعلقة بالابتكار وذلك لتمكين كوادرها الإدارية من اكتساب المهارات التي تطلبها أدوارهم الجديدة و المستقبلية. ويبدو أن الدول المتقدمة قد تجاوزت معظم العراقيل التي كانت تواجه المؤسسات والمنظمات ومنها الرياضية على وجه الخصوص في جهودها لتطوير أنشطتها وذلك من خلال ابتكار العديد من الآليات الحديثة وما يلاحظ على هذه الطرق المحدثة وانه بالإمكان تطويرها لتطبيقها في الدول النامية وخاصة تلك التي تتوفر فيها التكنولوجيات الحديثة في الاتصال ومعالجة المعلومات. ومهما يكون الشكل الذي سيتخذه المستقبل فإن المؤسسات الرياضية التي تنجح هي تلك التي تؤمن بجديّة أن ميزة منافسيها تقوم على تطوير العاملين فيها والعمل على التنمية المهنية لهم وان تتمسك بهذا التطور والتنمية في إثناء عملها وان الذين سيقودون تلك المؤسسات الرياضية سوف يكونون من نوع مختلف من القادة الذين تعود الناس عليهم.

وبالرغم من أن إستراتيجية تمكين العاملين قد طبقت وثبتت فعاليتها في العديد من المنظمات ودخلت دائرة التنفيذ الفعلي لبعض المنظمات في الدول النامية التي سلكت طريق الإصلاح الإداري منهاً لها إلا انه لم يأخذ طريقها في التطبيق بالمؤسسات العراقية ولم يدرج بعد في قائمة الاهتمامات والأولويات وعليه بات واضحا للمنظمات ضرورة الأخذ بالأسلوب الفعال وان الأندية الرياضية هي جزء لا يتجزأ من المؤسسات والمنظمات العراقية بكافة أسسها ومبادئها وبالخصوص العاملين فيها وحاجتهم إلى مفهوم أداري حديث يمثل تطلعاتهم ويحقق طموحهم ويتلاءم مع المتطلبات والتطورات الحاصلة ألا وهو إستراتيجية تمكين العاملين و يكون من خلال عملية الاختيار والتدريب المطلوب بتزويد العاملين والانتماء وتطوير المهارات والقدرات والمواهب فهي في المقابل تتطلب إدارة فعالة ومن هنا تأتي أهمية البحث كون أدراك رؤساء الأندية لمعنى التمكين الإداري يعزز من مساهمة أعضاء الأندية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط في صنع القرارات والذي سوف يؤدي إلى إحراز مستوى جيد من النتائج المطلوبة

### 1 - 2 مشكلة البحث :

أن تطور لعبة كرة القدم في أغلب دول العالم جاء نتيجة التخطيط العلمي السليم والدراسة الواعية في جميع ميادينها ، ونظراً لأهمية عملية الإصلاح التي يسعى لها كل الرياضيين والعاملين في المؤسسات الرياضية تواجهها صعوبات كثيرة ناتجة عن الوضع الرياضي المحلي واهم أوجه هذا الإصلاح تتمثل في إصلاح مجال الإدارة في المؤسسات لرياضية وتكمن مشكلة البحث بالهيكلية التنظيمية وإدارة الموارد البشرية في المؤسسات الرياضية ومعرفة تقييم القادة الرياضيين لعملية التمكين وعلى أدائهم ومعرفة جوانب القصور والعمل على معالجتها بالإضافة إلى ذلك أن التمكين الإداري أصبح من المفاهيم المهمة والحديثة في المنظمات الرياضية إذ يحتاج إلى البحث والاستقصاء لمعرفة كيفية

تطبيقه ومساهمته في تطوير أداء العاملين وذلك عن طريق إطلاق القدرات الإبداعية لدى العاملين وتهدف زيادة فاعليتهم لتحقيق الأهداف المرجوة عن طريق الملائمة بين مدخلات العمل ومخرجاته ، ومن خلال خبرة الباحث ومعرفته بالأندية الرياضية كونه لاعباً سابقاً في العديد من الأندية العراقية والمنتخبات الوطنية و مدرب للمدرسة التخصصية في كربلاء حالياً وبالإضافة إلى المقابلات التي أجراها مع عدد من رؤساء وأعضاء ولاعبين الأندية الرياضية في هذا المجال لاحظ أن الكثير من المنظمات الرياضية وما زالت تفتقر إلى رؤية واضحة لهذا المفهوم وكيفية تطبيقه في إدارتها ولا تدرك الفوائد التي تنعكس على العاملين والمناخ المؤسس فيها وكذلك مازال هناك بعض القادة الإداريين لا يؤمنون بأهمية التغيير والاستفادة من التطور العلمي الحديث ومن هنا تكمن مشكلة البحث إذ أنهم يعتقدون أن ذلك يعد مصدر من مصادر الخطر الذي يهدد سلطتهم ونفوذهم فيقفون عائقاً أمام التطوير الإداري والتغيير التنظيمي . وعلى الرغم من وجود بيئة مناسبة لتطبيق التمكين الإداري في الأندية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم إلا أنه لم يعرف بعد هل يطبق مفهوم التمكين الإداري فيها وهل يحقق ذلك حافزاً للأداء الوظيفي الأمر الذي استدعى اهتمام الباحث إلى دراسة التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط

### 1 - 3 أهداف البحث:

- 1- أعداد مقياس التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبى كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 2- التعرف على واقع التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبى كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 3- التعرف على علاقة التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبى كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

### 1 - 4 فرض البحث:

يفترض الباحث :

توجد علاقة إيجابية ومعنوية للتمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولاعبى كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .

### 1 - 5 مجالات البحث: -

- 1-5-1 المجال البشري: رؤساء الأندية الرياضية ومشرفي ولاعبى كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 1-5-2 المجال أزمانى: ( 10 / 12 / 2019م) - ( 25 / 6 / 2020م) .
- 1-5-3 المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط .

### 1 - 6 تحديد المصطلحات :

#### 1 - 6 - 1 التمكين الإداري :

هو مشاركة العاملين الفعلية في اتخاذ القرارات المنظمة للمنشآت والمؤسسات، والمشاركة الفعلية في حل المشكلات التي تواجه العمل، وتحمل المسؤولية الكاملة، مع تحديث أساليب الإدارة بشكل عصري تكنولوجي أبداعى،

وإعطاء العاملين فرصة للتصرف في المواقف التي تعترض مؤسساتهم والرقابة على النتائج التي توصلوا إليها بعد تمكينهم بالمشاركة الفعلية في إدارة المنظمات .

#### 2-4-2 إجراءات أعداد مقياس التمكين الإداري :

بما أن أحد أهداف البحث هو أعداد مقياس لتقييم التمكين الإداري من وجهة نظر مشرفي ولاعب كرة القدم لأندية الفرات الأوسط ، وبالنظر لعدم وجود أداة محلية تتواجد فيها الشروط المطلوبة من حيث ملامتها لهذا البحث ، لذا قام الباحث بأعداد هذا المقياس تحقيقاً لهذا الهدف ، ولتحقيق ذلك قام الباحث باتباع الخطوات المحددة في عملية الأعداد من أجل الحصول على مقياس يتمتع بأسس علمية رصينة ، والعمل على ذلك باتباع جملة من الخطوات المهمة وهي :

#### 2-4-2-1 تحديد الهدف من أعداد مقياس التمكين الإداري

ان الغاية من أعداد مقياس التمكين الإداري هو التعرف على مستوى التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفين ولاعبين كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط.

#### 2-4-2-2 إعداد الصيغة الأولية لمقياس التمكين الإداري :

لكي يتم إعداد الصيغة الأولية للمقياس يجب القيام بعدة إجراءات بدأت بعملية إعداد فقرات المقياس وتحديد أسلوب صياغة الفقرات وأسسها والشروع بصياغة الفقرات وأخيراً إعداد تعليمات المقياس وفهم العبارات من المجيبين ، وفي ما يأتي وصف لتلك الإجراءات

#### 2-4-2-2-1 جمع فقرات مقياس التمكين الإداري وإعداده :

جمعت فقرات المقياس وإعدادها من خلال الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات الخاصة في مجال التمكين الإداري ومنها :

1- مقياس (بندر بن محمد عبد القادر مغربي) (1) .

2- مقياس (عباس جاسم محمود) (2) .

من خلال عدة طرق لجمع فقرات المقياس تمكن الباحث من الحصول على (45) فقرة وموزعة على أربع مجالات (تفويض الصلاحيات، العمل الجماعي وتحديد المهام ، السلوك الريادي والتدريب، القوة والمرونة) ويذكر (عذر عفانة) عند صياغة وكتابة الفقرات يجب ان يتبع الباحث<sup>3</sup>:

1- تكون الفقرات واضحة المعاني وسهلة .

2- لا تصاغ الفقرة بالماضي.

3- ان تكون الفقرة انفعالية وتعكس تعريف الاتجاه المراد قياسه.

4- ان تكون الفقرة تحتوي على فكرة واحدة وغير مركبة.

#### 2-4-2-2-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياس التمكين الإداري :

(1) بندر بن محمد عبد القادر مغربي : مصدر سبق ذكره .

(2) عباس جاسم محمود الخرسان : مصدر سبق ذكره .

(3) عذر عفانة: الاحصاء التربوي والاحصاء الاستدلالي، ج1، ط2، غزة، مكتبة افاق، 2010، ص223 .

قام الباحث بالاعتماد على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس ، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد الذي يُعد من الأساليب الشائعة في القياس ، إذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من عدة بدائل لها أوزان مختلفة. وإن استعمال طريقة (ليكرت) من الطرائق الشائعة والمتبعة في بناء المقاييس لكونها (1):

- 1- لا تحتاج إلى جهد كبير في حساب قيم الفقرات (العبارات) .
- 2- تبين بدقة درجة اتجاه الفرد نحو موضوع معين .
- 3- لا تتطلب عدداً كبيراً من الأحكام .
- 4 - توفر قياساً أكثر تجانساً .
- 5-سهولة البناء والتصحيح .

6-يميل الثبات فيها إلى أن يكون عالياً ، لأنه يعود جزئياً إلى المدى الكبير في الاستجابة المسموح بها للمستجيبين وهناك مجموعة من الأسس استخدمها الباحث في صياغة فقرات المقياس ، وهي أن تحتوي الفقرة فكرة واحدة ، وإن تكون لغة الفقرة بسيطة ومباشرة ، وعدم استخدام النفي أو نفي النفي في الفقرة لان ذلك يربك المستجيب ، استعمال الباحث أسلوب لغة المخاطب في صياغة فقراته وأيد ذلك رأي الخبراء الذين استشارهم الباحث. ومن أجل التقليل من احتمال التزييف في إجابة المفحوص راعى الباحث عدم ذكر اسم المستجيب ، وإن الإجابة ستكون سرية ، واستعملت بدائل الإجابة عن فقرات المقياس بعد الاتفاق عليها من السادة الخبراء والمختصين ، وبلغت خمسة بدائل لكل فقرة والجدول (12) يبين ذلك .

جدول رقم(12) بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن فقرات مقياس التمكين الإداري

ت	الفقرات	بدرجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	فقرة	5	4	3	2	1

2-4-2-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس التمكين الإداري:

من المؤكد ان تكون الفقرات ذات صلاحية علمية ويذكر ( أبيل) ان احسن طريقة للتأكد من صلاحية الفقرات هو قيام عدد من الخبراء والمختصين وتقييم وتقدير صلاحيتها لقياس الظاهرة المراد قياسها .

واستناداً الى ذلك تم عرض مقياس التمكين الإداري بصيغته الاولية والمكونة من (45) فقرة مع مجالاته (\*) على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال علم الادارة الرياضية والاختبار والقياس، والذي بلغ عددهم ( 15) خبيراً ومختصاً(\*\*) طلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات من عدمها لقياس متغيرات المقياس ، وتعديل الفقرات في حال تحتاج الفقرات الى ذلك من خلال اعادة صياغتها او نقلها من مجال الى اخر ، وكذلك اذا كان هنالك حذف في بعض الفقرات اذا كانت متشابهة في المعنى ان وجدت او ان هذه الفقرات ليس لها علاقه في التمكين الإداري وقد اعطيت اثنين بدائل للإجابة وهي ( اوافق-لاوافق) واستخدم الباحث (كا<sup>2</sup>) للعمليات الاحصائية لاستخراج الفروق بين اجابات الخبراء . كما مبين في الجدول ( 13 أ - ب - ج ) . يبين الفقرات الصالحة والفقرات الغير صالحة

(1) محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ،

جدول رقم ( 13 أ )

ت	الفقرات	عدد الخبراء	أوافق	لا أوافق	كا 2	قيمة كا الجدولية	الدلالة المعنوية	
مجال تفويض الصلاحيات								
1	لاتسهم التشريعات والقوانين في الأندية بتفويض السلطة		11	4	3.266		غير معنوي	
2	تفوض الهيئة الإدارية رئيس النادي بسلطات كافية لانجاز مهام وظيفته	15	14	1	11.266	3.84	معنوي	
3	تثق الهيئة الإدارية في قدرتي على أداء المهام الموكلة لي		14	1	11.266		معنوي	
4	يمارس رئيس النادي الصلاحيات المفوضة إليه خلال فترة التفويض		13	2	8.066		معنوي	
5	لاتمنحني الهيئة الإدارية المرونة المناسبة في أداء مهامي		12	3	5.4		معنوي	
6	توفر الهيئة الإدارية للنادي الفرصة لاتخاذ القرارات باستقلالية		12	3	5.4		معنوي	
7	تفوضني أعضاء الإدارة شراء التجهيزات الرياضية		15	15	0		15	معنوي
8	تفوضني الهيئة الإدارية شراء المستلزمات المكتبية		13	13	2		8.066	معنوي
9	تفوضني الهيئة الإدارية الإشراف على جدول الدورات		14	14	1		11.266	معنوي
10	تفوضني الهيئة الإدارية على متابعة المناهج التدريبية		13	13	0		15	معنوي
11	تفوضني الهيئة الإدارية بتوزيع الميزانية والإيرادات		13	13	2		8.066	معنوي

ت	الفقرات	عدد الخبراء	أوافق	لا أوافق	كا 2	قيمة كا الجدولية	الدلالة المعنوية
---	---------	-------------	-------	----------	------	------------------	------------------

العمل الجماعي وتحديد المهام							
معنوي	3.84	5.4	3	12	15	1	يشترك رئيس النادي بوضع خطة واضحة للمهام لكل مدرب ولاعب في الأندية
معنوي		15	0	15		2	يراقب رئيس النادي سير العمل بصورة مباشرة
معنوي		11.266	1	14		3	يوزع رئيس النادي المهام بعدالة ومهنية على العاملين في النادي
معنوي		8.066	2	13		4	يضع رئيس النادي كل شخص حسب تخصصه ومجال عمله في النادي
معنوي		8.066	2	13		5	أتابع عملي الإداري بالتعاون مع الجميع
معنوي		5.4	3	12		6	يدعم رئيس النادي العمل الجماعي
معنوي		11.266	1	14		7	يشجع رئيس النادي على إرساء الثقة المتبادلة بين العاملين بالنادي
معنوي		5.4	3	12		8	يفكر بالمقترحات المقدمة من قبل زملاء العمل
معنوي		11.266	1	14		9	يحفز على زيادة شعور العاملين بأن النجاح يحسب للجميع وليس لرئيس النادي
معنوي		15	0	15		10	يعمل رئيس النادي على اخذ آراء الإخوة من ذوي الخبرة والاختصاص في النادي قبل اتخاذ القرار

غير معنوي		3.266	4	11		يمتلك رئيس النادي المهارات الكافية لإقناع العاملين في النادي	11
-----------	--	-------	---	----	--	--	----

ت	الفقرات	عدد الخبراء	أوافق	لا أوافق	كا 2	قيمة الجدولية كا	الدالة المعنوية
السلوك الريادي والتدريب							
1	يوفر رئيس النادي دورات تدريبية أو إدارية لتطوير مهارات العاملين	15	12	3	5.4	3.84	معنوي
2	يحفز رئيس النادي العاملين بالنادي على تبادل الخبرات فيما بينهم		14	1	11.266		معنوي
3	يعمل على المشاركة بالدورات الإدارية والبدنية التطويرية		12	3	5.4		معنوي
4	يوفر رئيس النادي للعاملين فرص التعلم واكتساب المهارات الجديدة في مجال العمل		13	2	8.066		معنوي
5	يحرص رئيس النادي إلى قبول الأفكار الجديدة		12	3	5.4		معنوي
6	يحرص رئيس النادي على توفير الإمكانيات لتطبيق الأفكار الريادية والإبداعية		14	1	11.266		معنوي
7	اعمل على امتلاك مهارات لا يمتلكها الآخرون		11	4	3.266	غير معنوي	
8	أحاول التعرف على جميع التجارب الناجحة للأندية الأخرى ونقلها	15	15	0	15	3.84	معنوي
9	لا تساعد الحوافز والمكافآت على تطوير سلوك العاملين		11	4	3.266		غير معنوي

معنوي	3.84	11.266	1	14	15	يقدر رئيس النادي أدائي الريادي بشكل كبير	10
معنوي		8.066	2	13		انجاز الأعمال المناظرة لي بأسلوب متطور	11
معنوي		8.066	2	13		اقترح أساليب جديدة لأداء العمل رغم المخاطر المترتبة عليه	12

ت	الفقرات	عدد الخبراء	أوافق	لا أوافق	كا 2	قيمة كا الجدولية	الدلالة المعنوية
<b>القوة والمرونة</b>							
1	يفوضني رئيس النادي بالإعداد للاجتماعات الدورية مع العاملين	15	13	2	8.066	3.84	معنوي
2	يفوضنا رئيس النادي بالاتصالات بالأندية الأخرى		12	3	5.4		معنوي
3	تكفل القوانين في النادي العمل بحرية		15	0	15		معنوي
4	يستطيع العاملون الوصول بحرية إلى أصحاب القرار وشرح مواقفهم بلا صعوبة		11	4	3.266		غير معنوي
5	لا يهتم رئيس النادي في إيجاد حرية التعبير داخل النادي	15	14	1	11.266	3.84	معنوي
6	يحرص رئيس النادي على إرساء نظام فعال يعمل على تقدير العاملين المبدعين		13	2	8.066		معنوي
7	يفوضني رئيس النادي بمتابعة أسباب الفشل لدى العاملين وطرحها بشفافية		13	2	8.066		معنوي
8	يفوضني رئيس النادي بوضع جداول للدورات التدريبية		14	1	11.266		معنوي

غير معنوي		1.666	5	10		اعبر عن آرائي ولو كانت مخالفة لرئيس النادي	9
معنوي		5.4	3	12		إبداء الاهتمام بآراء العاملين التي تخالف آرائي للاستفادة منها	10
معنوي	3.84	8.066	2	13	15	احرص على قبول الأفكار الجديدة من العاملين	11

### الفقرات المعدلة (13 ب)

المجال	تسلسل الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
تفويض الصلاحيات	2	تفوض الهيئة الإدارية رئيس النادي بسلطات كافية لانجاز مهام وظيفته	توكل الهيئة الادارية رئيس النادي السلطات الكافية للقيام بمهام عمله
العمل الجماعي وتحديد المهام	2	يراقب رئيس النادي سير العمل بصورة مباشرة	يتابع رئيس النادي خطوات العمل في النادي بصورة مباشرة
السلوك الريادي والتدريب	12	اقترح أساليب جديدة لأداء العمل رغم المخاطر المترتبة عليه	اطرح افكار واساليب جديدة لاداء العمل رغم الصعوبات التي تواجهها

### الفقرات المنقولة (13 ج)

المجال	تسلسل الفقرة	الفقرة	تنقل الى المجال
القوة والمرونة	8	يفوضني رئيس النادي بوضع جداول للدورات التدريبية	تفويض الصلاحيات

تبين ان الجدول رقم (13 أ - ب - ج) الذي شمل على فقرات مقياس التمكين الاداري ان هناك (40) فقرة من مجموع (45) فقرة حققت دلالة معنوية ، كون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من الجدولية الى (كا<sup>2</sup>) والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وتم استبعاد (5) فقرات وهي الفقرة (1) من مجال تفويض الصلاحيات، والفقرة (11) من مجال العمل الجماعي وتحديد المهام، والفقرة (7-9) من مجال السلوك الريادي والتدريب، والفقرة (4-9) من مجال القوة والمرونة كما مبين الجدول (12-أ)، حيث ان قيمتها المحسوبة ادنى من الجدولية ولذلك حققت دلالة غير معنوية وتعديل الفقرة (2) من مجال تفويض الصلاحيات ، وتعديل الفقرة (2) من مجال العمل الجماعي وتحديد المهام، وتعديل الفقرة (12) من مجال السلوك الريادي والتدريب كما مبين في الجدول (12 - ب) ، ونقل الفقرة (8) من مجال القوة والمرونة الى مجال تفويض الصلاحيات كما مبين في الجدول (13 - ج) اعلاه، وبعد الاطلاع على اراء الخبراء في الاستبانة وما اشارو به من ملاحظات وتعديلات على فقرات المقياس قام الباحث باخذ ما ابدوا به الخبراء من اعادة صياغة الفقرات وتعديلها.

2-4-2-5 إعداد تعليمات الإجابة عن مقياس التمكين الإداري :

إن إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس تبين للمستجيب طريقة الإجابة عن عباراته ، وراعى في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وبسيطة ومفهومة وللوضوح اكثر تضمنت التعليمات عن كيف تتم الإجابة عن فقرات المقياس . وأوضح في التعليمات أن المهم الإجابة بما يلانم متطلبات المستجيب فعلاً أي التي تنطبق على عمل المستجيب فعلاً ، وضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وستحظى الإجابة بالسرية التامة لأغراض البحث العلمي ، وأعد الباحث تعليمات للمقياس وهي كالآتي :

1- أن تقرأ كل عبارة بدقة وعناية ، ليتضح مضمونها جيداً قبل الإجابة عنها .

2- اختيار بديل واحد لكل عبارة .

3- أن تكون الإجابة عن جميع عبارات المقياس ولا يجوز ترك عبارة من دون إجابة .

4- لا تتوقف كثيراً عند الإجابة عن عبارات المقياس .

5- أن تكون إجابة مشرفي ولاعبى الفريق الرياضي معبرة عما يلاحظه في أداء رئيس الهيئة الادارية للنادي

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية لمقياس التمكين الاداري:

لاعداد مقياس على درجة عالية من الدقة وللتحقق من مدى وضوح التعليمات ، وفهم العبارات والكلمات من المجيبين ، فضلاً عن التعرف على طريقة الإجابة في الورقة ، وحساب الوقت المستغرق للإجابة ، كان لابد من تجريب المقياس بإجراء تجربة استطلاعية والتي تعد (تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية)<sup>(1)</sup>.

إذ كان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

1- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء التجربة الأساسية .

2- الوقت المستغرق لتسليم الاستمارات واستلامها .

3- معرفة مدى استيعاب المجيبين لفقرات المقياس .

4- التعرف على مدى وضوح العبارات للتأكد من سلامة لغتها .

5- دور فريق العمل المساعد.

طبق المقياس على عينة استطلاعية والبالغة (20) فرداً من (نادي السدة في بابل) و (نادي العراق في كربلاء المقدسة) ، يوم الحد والاثنين الموافق 16-17/2/2020 ، وطلب منهم قراءة التعليمات والعبارات ، والاستفسار عن أي غموض والاشارة للصعوبات التي تواجههم أثناء الاجابة حول فقرات المقياس ، وبعد الانتهاء من التطبيق اتضح أن التعليمات واضحة والعبارات مفهومة من المجيبين ، واتضح أن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس (10) دقيقة ضمن مدى اعلى وقت (20) دقيقة وأقل وقت (15) دقيقة ، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (40) جاهزة للتطبيق وذلك من أجل التحليل الإحصائي للفقرات.

#### 2-4-4-2 تطبيق مقياس التمكين الاداري على عينة الاعداد :

إن الغاية من تطبيق فقرات المقياس على عينة الاعداد لتحليلها إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة استناداً إلى قدرتها التمييزية أساليب وهي (التحليل الأولي لفقرات المقياس والمجموعتين الطرفيتين) تمهيداً لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات ، وطبق المقياس على عينة الاعداد والبالغ

(1) حيدر عبد الرضا الخفاجي : مصدر سبق ذكره ، ص 177 .

عدد هم (200) ، وأكد الباحث ضرورة قراءة التعليمات والفقرات بدقة والإجابة بصدق وأمانة عن جميع فقرات المقياس ، وذلك في المدة من يوم الخميس الموافق (2020/2/20) إلى يوم الثلاثاء الموافق (2020/3/10).

#### 2-4-2-1 موضوعية الاستجابة لمقياس التمكين الإداري:

استخدم الباحث أسلوب تكرر مجموعة من الفقرات ؛ لأنه أكثر شيوعاً ، وهو من الأساليب المستخدمة في الكشف عن موضوعية الاستجابة عن فقرات المقياس ، إذ قام الباحث باختيار (3) فقرات من مقياس التمكين الإداري ، ثم صاغ (3) فقرات مغايرة إلى حد ما في تغيير الألفاظ بواقع فقرة واحدة لكل مجال ولثلاثة مجالات ، فأصبح المقياس يتكون من (40) فقرة أصلية و(3) فقرات مكررة بأسلوب مغاير للفقرة الأصلية أي المجموع الكلي (43) فقرة علماً أن درجة الفقرات المكررة غير محسوبة ضمن الدرجة الكلية للاستمارة التي ستكون فقراتها الأصلية (40) فقرة ، والجدول (14) يبين عدد أرقام الفقرات المكررة والأصلية في مقياس التمكين الإداري

الجدول (14) الفقرات الأصلية والمكررة لمقياس التمكين الإداري

ت	الفقرة الأصلية	ت	الفقرة المكررة	المجال
2	تثق الهيئة الإدارية في قدرتي على أداء المهام الموكلة لي	41	تعتمد الهيئة الادارية على قدراتي للقيام بمهام العمل	تفويض الصلاحيات
16	يدعم رئيس النادي العمل الجماعي	42	يعمل رئيس النادي على دعم العمل الجماعي	العمل الجماعي وتحديد المهام
40	أحرص على قبول الأفكار الجديدة من العاملين	43	يهتم رئيس النادي على قبول الأفكار الجديدة من العاملين	القوة والمرونة

ولتحقيق موضوعية الاستجابة اتخذ الباحث الإجراءات الآتية (1) :

- استخراج الفرق بين الدرجتين (الأصلية - والمكررة) للفقرات المتشابهة في كل استمارة.
- استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة.
- جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري ؛ لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة.

فقد تم حساب درجات الدقة لـ (200) استمارة فيها وقد تراوح مدى درجات الدقة (0-9) بمتوسط حسابي (2.28) وانحراف معياري (2.19) في حين بلغت الدرجة المحكية (4.47) درجة الناتجة من حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الدقة. ولم تستبعد أي استمارة وذلك لعد بلوغ أي استمارة درجة اعلى من الدرجة المحكية وبذلك تم الإبقاء على (200) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي .

#### 2-4-2-5 طريقة تصحيح مقياس التمكين الإداري :

إن عملية تصحيح المقياس تكون بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب عن طريق مفتاح التصحيح الذي هو " الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس " (1)، ولكي

(1) عبد المجيد سيد احمد وآخرون : علم النفس التربوي ، 3ط، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 2000 ، ص 77 .

نعرف إجابات مشرفي ولاعبي الفرق عن مقياس التمكين الإداري استعمل الباحث مفتاح التصحيح (5-1) المعد لهذا الغرض وتم حساب الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات عن فقرات المقياس والبالغة (40) فقرة ، إذ أعطيت الدرجات لبدائل الإجابة كما يأتي : (بدرجة كبيرة جدا 5 درجة) ، (بدرجة كبيرة 4 درجة) ، (بدرجة متوسطة 3 درجة) ، (بدرجة قليلة 2 درجة) ، (بدرجة قليلة جدا 1 درجة) ، وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) وأدنى درجة تحصل عليها (40) ؛ وجمعت هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل مجال ومن ثم الدرجة الكلية لكل استمارة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لذلك .أما الدرجة الكلية العليا التي حصلت عليها العينة هي (200) وأدنى درجة هي (68) ، وبمتوسط حسابي مقداره (143.845) درجة ، وانحراف معياري (23.775) ، والجدول (15) يبين التوزيعات التكرارية لهذه الدرجات

#### الجدول (15)

فئات الدرجات وتكراراتها والنسبة المئوية لعينة اعداد مقياس التمكين الإداري

فئات الدرجات	التكرارات	النسبة المئوية
101-111	8	4
112-123	15	7.5
124-135	23	11.5
136-147	50	25
148-159	48	24
160-171	34	17
172-183	16	8
184-199	6	3
المجموع	200	%100
الوسط الحسابي	148.485	
الوسيط	149	
المنوال	140	
الانحراف المعياري	19.134	
الالتواء	0.103	
التفطح	0.291	

#### 2-4-2-6 التحليل الإحصائي لمقياس التمكين الإداري :

ان الهدف من التحليل الإحصائي هو حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس حيث يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة ، أي أن تحليل الفقرات يعني بقاء الفقرات الجيدة في الاختبار " (1) ، وأشار

(1) صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 184 .

(1) مظانيوس ميخائيل : القياس والتقويم في التربية الحديثة ، ط 1 ، دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1999 ، ص 25 .

المختصون في القياس إلى أن الخصائص القياسية لفقرات المقاييس تمثل أهمية كبيرة بزيادة قدرة هذه المقاييس على قياس ما وضعت لقياسه فعلاً وأنه لا يقل أهمية عن الخصائص القياسية للمقياس نفسه ؛ لأن الخصائص القياسية للمقياس تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته " (2) ، واتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات مقياس التمكين الإداري وهما القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) ومعامل الاتساق الداخلي

#### 2-4-2-6-1 القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) :

لكي يتم الكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس التمكين الإداري استخدم الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب الجيدة لتمييز الفقرات ، وتحقق الباحث من قدرة الفقرة على التمييز هذا الأسلوب من طريق عينة التحليل الإحصائي البالغة (200) استمارة ، ولحساب القدرة التمييزية للفقرات ، اتبع الباحث الخطوات الآتية :

- ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس .
  - تعيين ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز ، إذ بلغ عدد الاستمارات عند كل مجموعة (54) استمارة ، واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددهن (92) استمارة .
- إذ يذكر (كيلي، Kelly) بأنه عند تحليل مفردات الاختبار يجب الاعتماد على (27%) من الأفراد في كل مجموعة من المجموعتين الطرفيتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى ؛ لأن هذه النسبة تعطي أكبر حجم واقصى تمايز ممكن ، ومن الجدير بالذكر هنا هو أن هذه النسبة تكون عند عدد عينة بناءً بحدود (100) فرد تقريباً أما إذا قل عن ذلك فيمكن اعتماد نسبة تصل إلى (33%)<sup>(1)</sup> . حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (40) فقرة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات ،

والجدول (16) يُبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات

#### الجدول (16)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الدنيا والعليا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس التمكين الإداري

تسلسل الفقرة بالمقياس	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	sig	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-			
	ع	س-	ع	س-			

(2) محمود منسي وحامد عبد الحليم : قراءات في علم النفس ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1988 ، ص127.

(1) عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2016 ، ص 67 .

مميزة	0.000	5.656	0.815	4.425	0.884	3.500	1
مميزة	0.000	5.432	0.877	4.277	0.893	3.351	2
مميزة	0.000	5.623	0.740	4.407	0.926	3.500	3
مميزة	0.000	4.698	1.139	3.944	0.845	3.037	4
مميزة	0.000	6.093	0.869	4.129	0.989	3.037	5
مميزة	0.000	4.950	1.078	4.074	1.098	3.037	6
مميزة	0.000	4.550	1.065	4.185	1.049	3.259	7
مميزة	0.003	3.064	1.132	4.000	0.858	3.407	8
مميزة	0.000	6.704	1.034	4.203	1.003	2.888	9
مميزة	0.000	4.793	1.179	4.074	1.149	3.000	10
مميزة	0.010	5.292	1.168	4.259	1.266	3.018	11
مميزة	0.000	7.295	0.636	4.500	1.053	3.277	12
مميزة	0.000	6.119	0.855	4.277	1.137	3.092	13
مميزة	0.000	5.031	0.827	4.351	1.170	3.370	14
مميزة	0.000	5.433	0.907	4.314	1.102	3.259	15
مميزة	0.000	5.390	0.818	4.518	1.058	3.537	16
مميزة	0.000	6.352	0.827	4.351	0.955	3.259	17
مميزة	0.000	7.429	0.745	4.463	1.110	3.111	18
مميزة	0.000	5.595	0.837	4.425	1.194	3.314	19
مميزة	0.000	5.374	0.875	4.370	1.115	3.333	20

قوة الفقرة التمييزية	sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		تسلسل الفقرة بالمقياس
			ع	س-	ع	س-	
مميزة	0.000	7.883	0.587	4.648	1.192	3.222	21
مميزة	0.000	7.941	0.720	4.500	0.959	3.203	22
مميزة	0.000	8.695	0.841	4.500	0.989	2.963	23
مميزة	0.000	8.716	0.853	4.370	1.016	2.796	24
مميزة	0.000	5.986	0.883	4.222	0.979	3.148	25
مميزة	0.000	8.764	0.794	4.518	1.053	2.944	26
مميزة	0.002	6.130	0.930	4.240	0.984	3.111	27
مميزة	0.000	5.542	0.815	4.425	1.168	3.351	28
مميزة	0.015	4.369	1.078	4.074	1.122	3.148	29
مميزة	0.000	6.339	0.850	4.351	1.133	3.129	30
مميزة	0.000	6.817	0.863	4.500	1.271	3.074	31
مميزة	0.000	7.971	0.745	4.537	1.164	3.037	32
مميزة	0.000	7.432	0.681	4.370	0.998	3.148	33
مميزة	0.000	8.102	0.907	4.314	1.102	2.740	34
مميزة	0.000	9.495	0.743	4.296	0.983	2.703	35
مميزة	0.000	7.025	0.956	4.092	0.933	2.814	36
مميزة	0.000	6.821	0.786	4.203	1.080	2.963	37
مميزة	0.000	6.764	1.016	4.148	1.114	2.759	38
مميزة	0.000	5.091	0.998	3.944	1.078	2.925	39

مميزة	0.001	3.424	1.217	3.629	1.021	2.888	40
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----

2-4-2-6-2 معامل الاتساق الداخلي :

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لبيان مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة المقاسة وتستعمل هذه الطريقة لتمييزها بالآتي<sup>(1)</sup>:

- تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته ، إذ تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل .
- القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقدرة المقياس التمييزية .
- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس .

واستخرج الباحث قيمة هذا المؤشر معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، ودرجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ، ودرجة المجال بدرجة المقياس الكلي لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (200) ، والتأكد من الاتساق الداخلي من طريق الآتي :

أولاً : علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس :

(1) عامر سعيد الخيكاني وإيمن هاني الجبوري : مصدر سبق ذكره ، ص 69 .

للحصول على هذا المؤشر استعمل معامل ارتباط (بيرسون) من أجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (200) على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) والجدول (17) يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمقياس .

#### الجدول (17)

معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجموع الكلي لمقياس التمكين الإداري والدلالة الاحصائية  
ثانياً : علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال :

وهو من الأساليب التي يمكن من خلال حساب الاتساق الداخلي ، فهو يعمل على إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه بعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال . وتؤكد الباحث من دلالة معنوية الارتباط باستعمال اختبار (spss) بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (200) على كل فقرة

ت	قيمة الارتباط	Sig	الدلالة المعنوية	ت	قيمة الارتباط	sig	الدلالة المعنوية
1	0.405	0.000	معنوية	21	0.502	0.000	معنوية
2	0.398	0.000	معنوية	22	0.492	0.000	معنوية
3	0.368	0.000	معنوية	23	0.574	0.000	معنوية
4	0.364	0.000	معنوية	24	0.579	0.000	معنوية
5	0.408	0.000	معنوية	25	0.429	0.000	معنوية
6	0.383	0.000	معنوية	26	0.544	0.000	معنوية
7	0.364	0.000	معنوية	27	0.453	0.000	معنوية
8	0.306	0.000	معنوية	28	0.480	0.000	معنوية
9	0.476	0.000	معنوية	29	0.353	0.000	معنوية
10	0.429	0.000	معنوية	30	0.483	0.000	معنوية
11	0.434	0.000	معنوية	31	0.466	0.000	معنوية
12	0.553	0.000	معنوية	32	0.512	0.000	معنوية
13	0.438	0.000	معنوية	33	0.485	0.000	معنوية
14	0.414	0.000	معنوية	34	0.546	0.000	معنوية
15	0.396	0.000	معنوية	35	0.540	0.000	معنوية
16	0.390	0.000	معنوية	36	0.501	0.000	معنوية
17	0.454	0.000	معنوية	37	0.454	0.000	معنوية
18	0.514	0.000	معنوية	38	0.448	0.000	معنوية
19	0.410	0.000	معنوية	39	0.388	0.000	معنوية
20	0.399	0.000	معنوية	40	0.242	0.001	معنوية

وبين والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي اليه في مقياس التمكين الاداري، والجدول (18) يُبين ذلك  
 يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس التمكين الاداري

اسم المجال	تسلسل الفقرة الكلية بالمجال	معامل الارتباط	sig	الدلالة
تفويض الصلاحيات	1	0.413	0.000	معنوية
	2	0.479	0.000	معنوية
	3	0.425	0.000	معنوية
	4	0.613	0.000	معنوية
	5	0.478	0.000	معنوية
	6	0.708	0.000	معنوية
	7	0.604	0.000	معنوية
	8	0.602	0.000	معنوية
	9	0.598	0.000	معنوية
	10	0.688	0.000	معنوية
العمل الجماعي وتحديد المهام	1	0.508	0.000	معنوية
	2	0.666	0.000	معنوية
	3	0.624	0.000	معنوية
	4	0.628	0.000	معنوية
	5	0.644	0.000	معنوية
	6	0.593	0.000	معنوية
	7	0.567	0.000	معنوية
	8	0.631	0.000	معنوية
	9	0.623	0.000	معنوية
السلوك الريادي والتدريب	1	0.619	0.000	معنوية
	2	0.641	0.000	معنوية
	3	0.637	0.000	معنوية
	4	0.727	0.000	معنوية
	5	0.511	0.000	معنوية

معنوية	0.000	0.616	6	
معنوية	0.000	0.591	7	
معنوية	0.000	0.601	8	
معنوية	0.000	0.523	9	
معنوية	0.000	0.586	10	
معنوية	0.000	0.671	1	القوة والمرونة
معنوية	0.000	0.586	2	
معنوية	0.000	0.580	3	
معنوية	0.000	0.710	4	
معنوية	0.000	0.644	5	
معنوية	0.000	0.623	6	
معنوية	0.000	0.628	7	
معنوية	0.000	0.572	8	
معنوية	0.000	0.475	9	
معنوية	0.000	0.420	10	

ثالثاً : علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس :  
 إن إيجاد هذا النوع عن طريق استعمال معامل ارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية للمجال الواحد والدرجة الكلية لمقياس التمكين الإداري. وتبين أن جميع المجالات دالة إحصائياً ، والجدول (19) يُبين ذلك .

الجدول (19) علاقة الارتباط بين درجات مجالات مقياس التمكين الإداري والدرجة الكلية للمقياس

ت	اسم المجال	درجة الارتباط	sig
1	تفويض الصلاحيات	0.689	0.000
2	العمل الجماعي- تحديد المهام	0.722	0.000
3	السلوك الريادي والتدريب	0.808	0.000
4	القوة والمرونة	0.774	0.000

2-4-7 الخصائص السيكومترية لمقياس التمكين الإداري :

يُعد حساب الخصائص القياسية السيكومترية من المستلزمات الأساسية للمقاييس ، وكلما زادت أدلة هذه الخصائص المحسوبة للمقاييس التي تؤثر دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه ، أمكن الوثوق به أكثر في قياس الخاصية أو السمة التي أعد لقياسها ، ومن أهم هذه الخصائص القياسية المهمة للمقياس التي اتفق عليها المختصون في القياس خاصيتها الصدق والثبات ، إذ تعتمد عليها دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس (1). وهما:

1- صدق المقياس :

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس ، إذ يبين قدرتها على وصف ما وضعت من أجل قياسه فالصدق يتعلق بالهدف الذي يتم اعداد المقياس على أساسه (2) ، واعتمد الباحث على نوعين من الصدق للتأكد من صدق مقياس التمكين الإداري وهما :

أ- الصدق الظاهري (صدق الخبراء) :

يمثل الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته وموضوعيته ووضوح تعليماته (3) ، وتحقق هذا النوع من الصدق عندما عُرض مقياس التمكين الإداري بفقراته وبدائله وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية والاختبار والقياس واللقاءات مع السادة الخبراء لإقرار صلاحية فقرات المقياس المرشحة للاستعمال.

(1) عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : مصدر سبق ذكره ، ص 195 .

(2) وهيب مجيد الكبيسي : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، بيروت ، العالمية المتحدة ، 2010 ، ص 33 .

(3) علي سموم الفوطوسي وآخرون : القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة المهيم ، 2015 ، ص 200-201 .

ب- صدق التكوين الفرضي :

يبين الصدق التكوين الفرضي العلاقة بين نتائج الاختبارات والمقاييس وبين المفهوم النظري الذي يهدف الاختبار لقياسه (1) ، وتحقق الباحث من هذا الصدق في مقياس التمكين الإداري من طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وذلك من طريق إيجاد معاملات التمييز بواسطة المجموعتين الطرفيتين ، والاعتماد عليه لإبقاء الفقرات ذات التمييز العالي والجيد والمقبول ، ومن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالمجال

2- ثبات المقياس :

يشير الثبات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأشخاص عندما يُعاد اختبارهم بنفس الاختبار في وقتين مختلفين ، أو بمجموعتين مختلفتين من المفردات المتكافئة ، أو في ضوء ظروف اختبارية لمتغير آخر ، وينطوي هذا المفهوم للثبات على حساب (خطأ القياس) لدرجة واحدة ، والتي بواسطتها بإمكاننا التنبؤ بمدى التذبذب المحتمل حدوثه في درجة واحدة للفرد نتيجة لعوامل صُدفة غير موائمة أو غير معلومة (2). ومن أجل التحقق من ثبات المقياس استعمل الباحث طريقة

1- طريقة التجزئة النصفية: وهي الطريقة التي يمكن الحصول فيها على درجتين لكل شخص ، ويكون بتقسيم الاختبار على نصفين متكافئين ، وتزودنا هذه الطريقة لمقياس اتساق فيما يتعلق بمعاينة المحتوى (3). ولكي يتم التحقق من هذه الطريقة جزأً الباحث فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين ، إذ قارنت القيمة المحسوبة والبالغة (1.059) بالقيمة الجدولية البالغة (1.389) عند درجتي حرية (199-199) ومستوى دلالة (0.05) وتبين عدم دلالتها الإحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية ، بعدها حسب معامل ارتباط (بيرسون) ، إذ بلغ معامل الثبات نصف الاختبار (0.838) ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار طبق معادلة (سيبرمان - براون) ، إذ بلغ معامل الثبات (0.849) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .

ب- طريقة الفاكرونباخ:

استخدم الباحث هذه الطريقة ليتمكن من معرفة مدى ثبات مقياس التمكين الإداري ويسمى هذا النوع التجانس الداخلي ما بين الفقرات والذي يكون دالا على قوة الارتباط بينها وإذا كانت جميع الفقرات تقيس فعلا الصفة نفسها فيجب ان تكون مترابطة مع بعضها وان معدل الارتباط الداخلي للفقرات هو الذي يحدد معامل الفا.

وتم تطبيق المعادلة على مشرفي ولاعبى عينة الاعداد في مقياس التمكين الإداري والبالغ عددهم (200) مشرفا ولاعبا والاعتماد على (200) استمارة من اصل (200) استمارة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) (بلغ معامل الثبات (0.895)

2-5 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الآتية :

1- اختبار مربع (كا<sup>2</sup>)

(1) صلاح الدين محمود علام : مصدر سبق ذكره ، ص 215 .

(2) أن أنستاسي وسوزانا أورينا : القياس النفسي ، ترجمة (صلاح الدين محمود علام) ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2015 ، ص 113 .

(3) أن أنستاسي وسوزانا أورينا : المصدر السابق نفسه ، ص 126 .

- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- الخطأ المعياري
- 5- المنوال
- 6- معامل سبيرمان - براون
- 7- تحليل التباين الاحادي
- 8- اختبار (F) للتجانس
- 9- اختبار (t) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد
- 10- معامل التفلطح
- 11- معامل الالتواء
- 12- معامل الارتباط البسيط

### 3- عرض وتحليل ومناقشته النتائج:

#### 1-3 عرض النتائج وفق اهداف البحث وعلى النحو الاتي:

- 1- ان الهدف الثاني هو اعداد مقياس التمكين الاداري لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط وتم تحقق هذا الهدف في ضوء اجراءات اعداد المقياس التي تمت الاشارة اليه في الفصل الثالث
- 2- الهدف الثاني هو التعرف على واقع التمكين الاداري لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط لمقياس التمكين الاداري لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط يتبين من الجدول (24) أن الوسط الحسابي للتمكين الاداري للأندية الرياضية بلغ (148.485)، والوسيط (149)، والانحراف المعياري (19.134)، وبلغ معامل الالتواء (0.103)، ويعد مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (120) تبين أن العينة تتمتع بتمكين اداري ولديها الرغبة والاستعداد لتطبيق التمكين الاداري وبالمستوى المطلوب . نستنتج من ذلك ان رؤساء الاندية الرياضية يتمتعون بتمكين اداري .

#### 2-3 عرض نتائج مقياس التمكين الاداري وتحليلها ومناقشتها :

#### 1-2-3 عرض نتائج الدرجة الكلية لمقياس التمكين الاداري وتحليلها:

- يعرض الباحث نتائج استجابات مقياس التمكين الاداري للأندية الرياضية بالفرات الاوسط كليا ومن ثم تفصيلياً لتحقيق أهداف الدراسة وكما مبين بالجدول (24)

#### نتائج الدرجة الكلية لمقياس التمكين الاداري

المقياس	عدد العينة	عدد العبارات	الدرجة الكلية للمقياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسط الفرضي
التمكين الاداري	200	40	200	148.485	149	19.134	0.103	120

يبين الجدول (24) أن الوسط الحسابي للتمكين الإداري للأندية الرياضية بلغ (148.485)، والوسيط (149)، والانحراف المعياري (19.134)، وبلغ معامل الالتواء (0.103)، وبمقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس يتبين الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي مما يدل على أن العينة لديها الرغبة والاستعداد لتطبيق التمكين الإداري وبالمستوى المطلوب

### 2-2-3 عرض نتائج مستوى مقياس التمكين الإداري وتحليلها حسب الرقعة الجغرافية :

يعرض الباحث نتائج مستوى المحافظات لمقياس التمكين الإداري لأندية الفرات الاوسط وكما مبين في

الجدول(25)

جدول(25)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس التمكين الإداري حسب الرقعة الجغرافية

يبين الجدول (25) أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق في نتائج محافظة بابل كان (149.91)، والانحراف المعياري (17.86)، وبلغ معامل الالتواء (0.441) وبعد مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (120) الذي يبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على عدم وجود قيم متطرفة في نتائجهم . أمّا الوسط الحسابي لنتائج محافظة كربلاء كان (147.74)، والانحراف المعياري (20.83)، وبلغ معامل الالتواء (0.395) وبعد مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (120) الذي يبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل

ت	مقياس التمكين الإداري						
	ترتيب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	مشرفين	لاعبين	المجموع
1	بابل	149.91	17.86	0.441	10	55	65
2	كربلاء	147.74	20.83	0.395	8	39	47
3	قادسية	146.69	20.07	0.554	8	40	48
4	مثنى	153	15.32	0.111	5	23	28
5	نجف	140.33	22.41	0.893	1	11	12
	المجموع	148.48	19.13	0.103	32	168	200

على عدم وجود قيم متطرفة في نتائجهم أمّا الوسط الحسابي لنتائج محافظة القادسية كان (146.69)، والانحراف المعياري (20.07)، وبلغ معامل الالتواء (0.554) وبعد مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (120) الذي يبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على عدم وجود قيم متطرفة في نتائجهم ، أمّا الوسط الحسابي لنتائج محافظة المثنى كان (153.14)، والانحراف المعياري (15.32)، وبلغ معامل الالتواء (0.111) وبعد مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (120) الذي يبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على عدم وجود قيم متطرفة في نتائجهم. أمّا الوسط الحسابي لنتائج محافظة النجف كان (140.48)، والانحراف المعياري (22.41)، وبلغ معامل الالتواء (0.893) وبعد مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (120) الذي يبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على عدم وجود قيم متطرفة في نتائجهم ومن خلال الرجوع الى الجدول (25) تبين انه يعطي مدلولاً بان العينة تتمتع بتمكين اداري جيد .

جدول ( 26 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة لنتائج المشرفين واللاعبين على مقياس التمكين الاداري

المتغيرات	N	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	
المشرفين	32	149.97	17.92	0.106	غير معنوي
اللاعبين	168	149.60	18.51		

يبين جدول(26) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لنتائج المشرفين واللاعبين على مقياس التمكين الاداري بواقع عدد مشرفين (32) حيث بلغ الوسط الحسابي للمشرفين(149.97) وانحراف معياري (17.92) وبواقع عدد لاعبين(168) حيث بلغ الوسط الحسابي للاعبين(149.60) وانحراف معياري (18.51) وكانت قيمة (t) للمشرفين واللاعبين هي(0.106) وبعد مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية البالغة(0.212) يتبين بان المشرفين واللاعبين لا يوجد فرق في اجاباتهم عن مقياس التمكين الاداري .

جدول ( 27 )

يبين نتائج تحليل التباين لنتائج مقياس التمكين الاداري في محافظات الفرات الاوسط  
تحليل التباين لمقياس التمكين الاداري

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	Sig.	F الجدولية
التمكين	بين المجاميع	1680.594	4	420.148	1.151	0.334	2.32
	داخل المجاميع	71175.36	195	365.002			
	المجموع	72855.955	199				

الجدول(27) يُبين أن قيمة f المحسوبة والبالغة (1.151) اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (2.32) عند درجتي حرية (4،195) ، مما يدل على أن الفروق غير معنوية . انه لا يوجد فرق بين اجابات المحافظات بالنسبة الى مقياس التمكين الاداري .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج :

1- قدرة مقياس التمكين الاداري الذي تم اعداده وتطبيقه في قياس التمكين الاداري لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم.

3- يتمتع رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم بمستوى جيد الى جيد جدا في التمكين الاداري ولا يوجد فرق كبير في الاجابات بين المشرفين واللاعبين .

4- للتمكين الاداري علاقة ارتباط طردية بسيطة مع القيادة الابتكارية ويساهم بشكل كبير في مستوى القيادة الابتكارية لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم.

4-2 التوصيات

- في ضوء الدراسة التي تم التوصل اليها ، يوصي الباحث بالاتي :
- 1- اعتماد مقياس التمكين الاداري كأداة قياس للتمكين الاداري لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم .
  - 2- امكانية استخدام مقياس التمكين الاداري كأداة بحث في بحوثهم ودراساتهم ذات العلاقة بعينة البحث .
  - 3- تنمية وتعزيز التمكين الاداري لدى رؤساء الاندية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط من خلال الدورات التطويرية .
  - 4- ضرورة اهتمام رؤساء الاندية الرياضية التمكين الاداري .

#### المراجع والمصادر

- & القران الكريم
- & بندر بن محمد عبد القادر مغربي: تقويم العمل الاداري بالاندية الرياضية السعودية في ضوء متطلبات ادارة الجودة الشاملة، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى ، كلية التربية قسم التربية البدنية ، 2013
- & حيدر عبد الرضا الخفاجي : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، ط1 ، النجف الاشرف ، مكتبة الكلمة الطيبة ، 2014 .
- & صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- & محمود منسي وحامد عبد الحلیم : قراءات في علم النفس، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1988.
- & مطانيوس ميخائيل : القياس والتقويم في التربية الحديثة، ط1 ، دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1999 .
- & وهيب مجيد الكبسي : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1 ، بيروت ، العالمية المتحدة ، 2010
- & أن أنستاسي وسوزانا أورينا : القياس النفسي، ترجمة (صلاح الدين محمود علام) ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2015 .
- & عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2016.
- & عبد المجيد سيد احمد وآخرون : علم النفس التربوي ، ط3، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 2000 .
- & عذر عفانة: الإحصاء التربوي والإحصاء الاستدلالي، ج1، ط2، غزة، مكتبة افاق، 2010
- & علي سموم الفرطوسي وآخرون : القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2015
- & محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .

تأثير التمرينات القلبية (الكارديو) والمتداخلة في بعض المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مركز  
الرشاقة بأعمار (25\_35) سنة

م.د. مروة علي حمزة

أ.د. حاسم عبد الجبار

علا رحيم حسن

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الأسلوبين الكارديو والمتداخل في بعض المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة لأعمار 25 \_ 30 سنة، التعرف على أفضلية التأثير للأسلوبين (الكارديو والمتداخل) في بعض المتغيرات البيوكيميائية لعينة البحث، واستخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين المتكافئتين. وتم تحديد مجتمع البحث بمتدربات مراكز الرشاقة في محافظة كربلاء المقدسة بأعمار (25-30) سنة، وتم اختيار (16) متدربة من مركز (الملكة) للرشاقة كعينة للبحث، وعمدت الباحث على تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبتين، تضم كل مجموعة (8) متدربات، تتدرب المجموعة الأولى بأسلوب الكارديو، في حين تدربت المجموعة الثانية بالأسلوب المتداخل، واستنتجت الباحثون بان التمرينات القلبية الكارديو والتمرينات المتداخلة لها تأثير كبير على المتغيرات البيوكيميائية للمتدربات، وأن التمرينات المتداخلة مع تمرينات الكارديو لها تأثير اكبر من تمرينات الكارديو في المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة .

Abstract

The effect of cardiovascular and interfering exercises on some biochemical variables of  
the fitness center trainees aged (25-35) years

By

Ula Rahim Hassan

Prof. Dr. Hasim Abdul Jabbar

Dr. Marwa Ali Hamza

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to identify the effect of the two methods of cardio and intervening exercises on some biochemical variables of the fitness center trainees for the ages of 25-30 years, to identify the effect preference of the two methods (cardio and intervening) in some biochemical variables of the research sample. The research population was determined by the trainees of the fitness centers in the holy Karbala governorate at the ages of (25-30) years, and (16) trainees from the (Queen) Center for Fitness were selected as a sample for the research, and the researchers divided the sample equally into two experimental groups, each group comprising (8) Trainees, the first group trained in a cardio-style, while the second group trained through intervening

exercises. The researchers concluded that cardio-cardio exercises and intervening exercises have a great impact on the biochemical variables of the trainees, and that the overlapping exercises with cardio exercises have a greater effect than cardio exercises in the biochemical variants of the fitness center trainers.

## 1- التعريف بالبحث

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

تبقى حالة التقدم في المستوى هي الهدف الذي يسعى إليه الإنسان في شتى ميادين العلم والمعرفة ومنها الجانب الرياضي الذي بدأ يأخذ منحى علمي مع تقادم الأيام مقابل ذلك بدأت تظهر أنواع جديدة من الطرائق والأساليب والتمرينات توضع في البرامج التدريبية بهيئة تشكيل جديد لتحقيق أهداف تدريبه محددة ولكلا الجنسين فأنها بلا شك ضرورة للنساء كأهميتها للرجال.

وانطلاقاً من فكرة الهدف التدريبي والذي هو الصحة العامة للنساء فكان لابد من إيجاد تمرينات حديثة الاستعمال في المراكز التدريبية الخاصة باللياقة البدنية للنساء تتناسب مع الأهداف الموضوعية وكذلك التأثير في زيادة التناسق الجسمي والتي تسبب مضارا كثيرة على صحته من الجانب الفسلجي وكيميائية الجسم، وهناك أساليب عديدة تستخدم لهذا الغرض منها ذات مجهود عالي والأسلوب الشائع استخدامه والأكثر سهولة هو استخدام التمرينات الهوائية ذات الشدة المتوسطة أو ما يسمى بالكارديو والذي يعد من اهم التمرينات الرياضية التي تمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع وتتطلب مجهودا عاليا فهي ترفع معدل ضربات القلب وتعتمد بشكل رئيسي على حرق الأوكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة ولذلك فهي من اهم التمارين التي تمارس ، وكذلك وجد أيضا أسلوب آخر هو الأسلوب المتداخل الذي يجمع بين استخدام التمرينات الهوائية المنخفضة والتمرينات الهوائية العالية والتنوع بينهما، وهي من الأساليب التي وجدت استحسانا كبيرا لدى الممارسات في هذه المراكز، وهذه الأساليب حديثة الاستعمال في مجتمعنا ولكافة الفعاليات نتيجة لخصوصيتها، ورغم أهميتها الكبيرة في أحداث تأثيرات بجسم الإنسان ويشكل واضح إلا إن البحوث العلمية لم تتطرق إلى الآن لمثل هكذا تمرينات، وسميت متداخلة نسبة لانتظامها بين المجموعات الرئيسية لكل تمرين تحديدا إلى فترات الراحة وتزداد اقل نسبيا من المجموعات الرئيسية لذا تعد تمرينات استشفائية إلى حد ما فضلا عن ما توفره من تكييفات مختلفة وفق كل ذلك فان التمرينات المتداخلة تكتسب أهميتها لأنها وبذلك فهي لا تقتصر على شريحة الرياضيين فضلا عن انه من الأهمية في مكان إن توفر مثل هكذا تشكيلات من التمرينات لإغناء الوسط الرياضي بمثل هكذا أفكار حديثة في مجتمعنا.

وتكمن أهمية البحث في العمل على زيادة لياقة النساء في العراق والتناسق الجسمي لديهم والوصول إلى جسم صحي وسليم من خلال استخدام أسلوبين تدريبيين هما أسلوب الكارديو والمتداخل عسى إن يكون هذا البحث عوناً في زيادة الصحة لدى المرأة العراقية.

### 1 - 2 مشكلة البحث

وجدت إن مجتمعنا العراقي وخصوصا محافظات الفرات الأوسط تعاني اغلب النساء من عزوفها عن ممارسة الرياضة بسبب العامل الديني والعرفي وهذا سبب العديد من المشاكل الصحية والبدنية، ومن الخبرة المتواضعة للباحث من خلال ممارستها للتدريب الرياضي في مراكز اللياقة البدنية لاحظت إن اغلب النساء تشكو من الزيادة المفرطة وعدم التناسق الجسمي لديهم مع وجود ترهلات في مناطق محددة من الجسم وزيادة نسب الشحوم أيضا كل هذه الأسباب تماشت مع قلة المراكز الخاصة بالرشاقة والتي تنتهج الجانب العلمي في مناهجها.

لذا ارتأت الباحثة إعداد برنامجين تدريبيين بالأسلوبين (الكارديو والمتداخل) والتي تهدف منهما معرفة التأثيرات الوظيفية الناتجة عنها من خلال قياس بعض المتغيرات البيوكيميائية ، ومعرفة الأسلوب الأكثر تأثيراً لدى الممارسات في مراكز الرشاقة.

#### 1 - 3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- \_ إعداد التمرينات القلبية(الكارديو) والمتداخل لمتدربات مركز الرشاقة لأعمار 25 \_ 30 سنة.
- \_ التعرف على تأثير تمرينات الأسلوبين الكارديو والمتداخل في بعض المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة لأعمار 25 \_ 30 سنة.
- \_ التعرف على أفضلية التأثير للأسلوبين (الكارديو والمتداخل) في بعض المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة لأعمار 25 \_ 30 سنة.

#### 1 \_ 4 فروض البحث

- \_ هناك تأثير ايجابي لتمرينات الأسلوبين الكارديو والمتداخل في بعض المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة لأعمار 25 \_ 30 سنة.
- \_ أفضلية التأثير للأسلوب المتداخل عن أسلوب الكارديو في بعض المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة لأعمار 25 \_ 30 سنة.

#### 1 - 5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال المكاني: مركز الملكة للرشاقة ونحت الجسم في محافظة كربلاء المقدسة.
- 1-5-2 المجال الزمني: من 2019/12/8 ولغاية 2020/9/1 .
- 1-5-3 المجال البشري: اللاعبات المتدربات في مركز الملكة للرشاقة بأعمار 25 \_ 30 سنة.

## 2 \_ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة، لذا استخدمت الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين المتكافئتين لملائمة طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث.

#### جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	تعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
س المتغيرات البيوكيميائية	أسلوب الكارديو	س المتغيرات البيوكيميائية والوزن	تجريبية أولى
	أسلوب المتداخل		تجريبية ثانية

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بمتدربات مراكز الرشاقة في محافظة كربلاء المقدسة بأعمار (25-30) سنة، وتم اختيار (16) متدربة من مركز (الملكة) للرشاقة كعينة للبحث، وعمدت الباحث على تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبتين، تضم كل مجموعة (8) متدربات، تتدرب المجموعة الأولى بأسلوب الكارديو، في حين تدرب المجموعة الثانية بأسلوب المتداخل.

ولبيان تجانس أفراد عينة البحث عمدت الباحث على استخدام قانون (كينوفا)، وكما مبين في الجدول (2).

#### جدول (2)

يبين التجانس لإفراد عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى المعنوي	قيمة ليفين للوسط الحسابي	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	وحدة القياس	المتغير
غير معنوي	.174	2.049	14	1	سم	الطول
غير معنوي	.859	.033	14	1	سنة	العمر الزمني

### 3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

1. الملاحظة.
2. الاختبارات والمقاييس.

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

1. جهاز حاسوب نوع (HP).
2. جهاز الاوربتال الثابت.
3. جهاز البطن (Ab clader).
4. جهاز السير الثابت.
5. جهاز الدرج الكهربائي.
6. الدراجة الثابتة.
7. ساعة توقيت نوع (Sewan) عدد (2) .
8. مسطبة ارتفاع 40سم.
9. شفت حديدي طول 75سم.
10. شريط قياس.
11. دميبلص بأوزان مختلفة.

#### 4-2 إجراءات البحث الميدانية.

##### 1-4-2 تحديد المتغيرات

بعد التشاور مع المشرفين والمناقشة مع السادة أعضاء لجنة إقرار الموضوع\* تم تحديد المتغيرات قيد الدراسة وهي المتغيرات البيوكيميائية.

##### 2-4-2 تحديد الاختبارات:

بعد الرجوع إلى المصادر العلمية والتشاور مع المشرفين ولجنة إقرار الموضوع، تم تحديد الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث، إما فيما يخص المتغيرات البيوكيميائية فتم عن طريق سحب الدم.

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

###### - القياسات البيوكيميائية

اسم الاختبار: -قياس حامض اللاكتيك، قياس الكولسترول،

الغرض من الاختبار: معرفة مستوى حامض اللاكتيك والكولسترول والليبوبروتين

الأدوات المستخدمة:

- 1- جهاز الطرد المركزي .
- 2- حقن طبية مقدار (5 cc) عدد (40) .
- 3- أنابيب حفظ الدم Plan Tupe .
- 4- تيوبات زجاجية .

\* ا. د. حسين حسون عباس أ.م. د. علاء فليح جواد أ.م. د. غسان أديب عبد المحسن

5- صندوق تبريد ( Cool Box ) .

6- محلول ملحي ( Normal Saln ) لغرض التعقيم .

7- كتات.

8- التورنكا

9- فريق عمل مساعد وفريق طبي \*\*.

طريقة الأداء : بعد انتهاء المتدربة من التدريب الذي تؤديه يتم قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك والكلسترول عالي الكثافة ومنخفض الكثافة بعد الجهد أي بعد انتهاء أداء التدريب بوقت (5) دقائق وهي أفضل فترة لانتقال حامض اللاكتيل من العضلات إلى الدم وبعدها يتم سحب عينة الدم بواسطة معاون طبي، ومن الوريد في منطقة العضد ، مع لف العضد برباط ضاغط (تورنكا) قبل السحب، ثم يفتح الرباط الضاغط أثناء السحب ؛ وذلك لخروج المواد المراد قياسها مع الدم ثم يتم تفريغ الدم من الحقن إلى أنابيب حفظ بحيث يكون الرقم على أنبوبة الحفظ يشير إلى اسم المتدربة يتم بعد ذلك فصل الدم لاستخراج السيرم بواسطة جهاز ( Senter Fuge ) من قبل كيميائي مختص، ثم يعزل السيرم، ويوضع في أنبوية فارغة تحمل الرقم نفسه لأنبوية حفظ الدم مكتوب عليها رقم المتدربة واسم الاختبار ( بعد الجهد )، وبعد ذلك تحفظ في صندوق تبريد (Cool Box)، وتنقل في مكان بارد، وتكرر نفس العملية مع بقية المتدربات.

التسجيل: يتم استخراج النتيجة المقاييس المبحوثة من قبل المختبر.

#### 2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحث التجربة الاستطلاعية على مجموعة من عينة البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين في يوم (الأحد) الموافق (1/ 12 /2019)، وعلى (قاعة الملكة للشراقة ونحت الجسم) وتعد هذه التجربة تدريباً عملياً للوقوف بدقة على السلبيات وتلافيها في التجربة الرئيسية، وتهدف إلى:

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. تدريب فريق العمل المساعد.
3. التوصل إلى أفضل طريقة لأداء الاختبارات.
4. مدى صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات والتدريب.
5. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات والتدريبات.
6. الوقوف على السلبيات التي قد ترافق أداء الاختبارات والتدريبات والعمل على تلافيها.

#### 2-4-5 الاختبار القبلي :

نفذت الباحث الاختبارات القبلية على أفراد المجموعتين التجريبتين في يوم(الأحد) الموافق 8 / 12 /2019 والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

#### 2-4-5-1 تكافؤ المجموعتين :

لغرض التأكد تكافؤ المجموعتين فيما بينهم عند كل المتغيرات، عمدت الباحث باستخراج مؤشرات اختبار (t) لتكافؤ المجموعتين التجريبتين في هذه المتغيرات.

جدول (3)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

مغفوة الفروق	مستوى الدالة	قيمة t المحتسبة	جموفة التجرىبفة الثانفة		المجموفة لتجرىبفة الاولة		نفة القفاس	الاختفار
			ع	س-	ع	س-		
غفر مغفوف	0.436	0.801	0.1482	8.445	0.248	8.527		حامض اللاكففا
غفر مغفوف	0.793	-0.268	2.701	176.435	3.113	176.045		الكولسفرول
غفر مغفوف	0.896	0.134	0.132	34.634	0.178	34.645		HDL
غفر مغفوف	0.601	-0.535	1.262	112.07	0.749	111.792		LDL

\* عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

2-4-6 التجربة الرئفة :

تم تنفيذ الوحدات التدرىبفة على أفراد المجموعفون التجرىبففون، والفف فتركز على العمل بالأسلوفون (الكارففو والمفءافل) لثلاف أفا فف الأسبوع وهف (السبف، الاثفون، الفمفس)، ولمفة (8) أسابيع إف بمجموع (24) وفة تدرىبفة، إذ تم تنفيذ أول وفة تدرىبفة فوم (الفمفس) الموافق 12/12/2019 و تنفيذ آخر وفة تدرىبفة فوم (الاثفون) الموافق 3 / 2 / 2020 ، وقد فضمف الوحدات التدرىبفة الفمرفناف المناسبة للأسلوفون المسفءمفون (الكارففو والمفءافل) وبما فنسجم مع إمكانياف المفءرباف، ففضمف الإحماء الخاص بالوفة التدرىبفة من قبل فرقق العمل المساعء وبعءها ففوجهون ل تنفيذ الفمرفناف المعة من قبل الباحث، إذ فقوم بعرض الأداء إمام المفءرباف وكففة الفحرك الصفح والمناسب مع كل فمرفن، وحرصف الباحث على إن لا فكون هناك أف اختلاف بفن أفراد المجموعفون فف جمفع أجزاء الوفة التدرىبفة ففما عءا الجزء الخاص بالأسلوب المفبع.

2-4-7الاختباراف البعفة :

تم إجراء الاختباراف البعفة لعفنة البحث فوم (الفمفس) الموافق (6/2/2020) واتبعف الباحث شروط وإجراءاف الاختباراف القبلفة نفسها من ففث المكان والزمان والاختباراف والأءواف المسفءمة وفرقق العمل المساعء.  
2-5 الوسائل الإحصائفة:

اسفءمف الباحث الفقفبة الإحصائفة SPSS، باسفءام الوسائل الإحصائفة الآفة:

الوسف الحسابف

الانحراف المعفارف،

(T) للعفناف المفناظرة والمسفءلة

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

في هذا الفصل تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها التي تم الحصول عليها من اختبارات عينة البحث بعد معالجتها إحصائياً، وذلك بعد تطبيق تمارين المنهجين المعينين عليهم، بحسب اصول البحث العلمي وشروطه، لغرض تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الثانية استخدمت الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (4) و(5).

#### جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		الاختبارات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	14.988	0.680	3.606	0.501	4.921	0.248	8.527	حامض اللاكتيك
معنوي	0.000	27.627	2.95	28.811	3.484	147.234	3.113	176.045	الكولسترول
معنوي	0.000	-13.99	1.053	-5.209	1.076	39.854	0.178	34.645	HDL
معنوي	0.000	23.64	1.494	12.489	0.842	99.304	0.749	111.792	LDL

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7)

أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث فيما عدا متغير (HDL) كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

اما متغير (HDL) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشار إليه مستوى الدلالة إذ كان اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة لمجموعة

البحث التجريبية الثانية في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	t قيمة المحسوبة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		الاختبارات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	29.221	0.384	3.97	0.32	4.475	0.148	8.445	حامض اللاكتيك
معنوي	0,00	53.924	2.152	41.035	3.242	135.4	2.701	176.435	الكوليسترول
معنوي	0,00	27.264	0.994	-9.582	0.992	44.216	0.132	34.634	HDL
معنوي	0,00	27.704	1.558	15.259	0.944	96.811	1.262	112.07	LDL

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7)

أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث فيما عدا متغير (HDL) كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

اما متغير (HDL) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشار إليه مستوى الدلالة إذ كان اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

### 3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث

تعزو الباحث السبب في التحسن الذي حصل للمتدربات في المجموعتين التجريبتين للمتغيرات المبحوثة هو الالتزام والاستمرار في التدريب وفق المنهج المعد من قبل الباحث والذي احدث هذه التكيفات، ومن هذه التكيفات هي التكيفات البيوكيميائية (اللاكتك اسد، HDL، LDL، والكوليسترول)

اذ ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة المتغيرات البيوكيميائية المتعلقة بنوع التدريب المعمول به من خلال تحسن عمل الاجهزة الوظيفية<sup>(1)</sup>.

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه الكثير من المصادر العلمية، بأن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث استجابة وتكيفات في المتغيرات البيوكيميائية والتي تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط الرياضي ثم تعود هذه المتغيرات إلى حالتها الطبيعية في وقت الراحة بعد تعويضها او تستمر لمدة طويلة نسبيا.

اذ أن ممارسة المتدرب لأي نشاط رياضي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما يمتاز بالاستمرارية لمدة طويلة نتيجة انتظام عمليات التدريب الرياضي المقننة<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

وهذا أيضا ما يؤكد أبو العلا ان الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي المقنن لمدة معينة يؤدي الى تكيف اجهزة الجسم لأداء التدريب البدني وبالتالي فأن التغيرات المؤقتة تستمر لمدة اطول وابعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمية نسبيا<sup>(2)</sup>.

كما اكد جبار رحيمية أن التدريب الرياضي يخلق تكيفات فسيولوجية وكيميائية في الخلايا العضلية ومن هذه التغيرات هي التي تحدث للإنزيمات وهي من أكثر التغيرات الكيميائية ارتباطاً بعملية التدريب الرياضي والأكثر تأثيراً في امكانية المتدرب على الاستمرار في الجهد البدني<sup>(3)</sup>.

كما وتعزو الباحث سبب تحسن افراد المجموعتين في مؤشر حامض اللاكتيك إلى طبيعة تمارين الاسلوبين التدريبيين واللذان تضمنتا تمارين الكارديو والتمارين المتداخلة والتي كانت تتيح للمتدريبات اشراك الاوكسجين بالعمل البدني، وهذا ما أكده جمال صبري " تتوقف الزيادة بانتاج حامض اللاكتيك بالدم على نوع العمل العضلي الذي يؤديه الرياضي وشدته، فعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة وتم في ظل استخدام الأوكسجين لا يزداد انتاج حامض اللاكتيك بالدم، أما إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة وتم في ظروف عدم كفاية الأوكسجين فيزداد تجمع وتراكم حامض اللاكتيك في الدم"<sup>(4)</sup>.

كذلك ان التدريب الرياضي لمدة طويلة نسبيا ينتج عنه انخفاض مستوى حامض اللاكتيك في الدم بعد اداء نفس الحمل التدريبي للأفراد المدربين بغير المدربين وأظهرت النتائج ان المتدربين يتميزون بالقدرة على الاحتفاظ بمستوى اقل من حامض اللاكتيك بالدم اثناء التدريب المنتظم وهذا يدل على تحسن الكفاية الكيميائية والحيوية في التدريب<sup>(5)</sup>.

كما وتعزو الباحث السبب الى ان متدريبات مراكز الرشاقة هن من غير الممارسات للرياضة سابقة في اغلب الاحيان مما كان للتدريبات المقننة الاثر الواضح في سرعة وقدرة المتغيرات المبحوثة على التطور والظهور بشكل حسن، (اذ ان تغيير اسلوب الحياة يؤدي إلى زيادة أو تغير القدرة التمثيلية للخلية العضلية لذا فان محتوى الخلية من الإنزيمات سواء المسئولة عن تحديد المعدلات أو الإنزيمات المسئولة عن إنتاج الطاقة سوف تزداد أو تتغير تبعاً لنوعية وأسلوب الجهد البدني الذي تنفذه المتدربة)<sup>(6)</sup>، وكذلك فان هذا النوع من الممارسات للتدريب الرياضي يستوجب بث التشويق لديهم من خلال تنوع التمارين واستخدام اجهزة متعددة في عملية التدريب لكي لا يصبغ بالملل وترك التدريب وهذا ما عملت عليه الباحث، اذ (ان تنوع التمارين واستخدام اجهزة وادوات في المنهاج التدريبي تعطي رغبة وتشويقا في أدائها بعكس تلك التي تكون رتيبة وعلى نمط واحد وتؤدي إلى الملل)<sup>(7)</sup>.

### 3-2 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

<sup>1</sup> - ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002، ص 67.

<sup>2</sup> عبد الفتاح ابو العلا: فسيولوجيا التدريب والرياضه، ط1، (القاهرة) دار الفكر العربي ، 2003م

<sup>3</sup> - جبار رحيمية الكعبي: نفس المصدر السابق ، ص 312- 313

(1) جمال صبري فرج : المصدر السابق، 2011، ص298.

<sup>5</sup> هيثم عبد الرحيم الراوي: تقويم البرامج التدريبية على وفق وعلى وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسجية لدى لاعبي كرة

القدم في العراق . أطروحة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ،1996ص17

<sup>6</sup> - جبار رحيمية الكعبي: نفس المصدر السابق ، ص

<sup>7</sup> - انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004، ص32.

3-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين

الاختبار	وحدة القياس	مجموعة التجريبية الأولى		مجموعة التجريبية الثانية		توى الدلالة	وية الفروق
		ع	-س	ع	-س		
حامض اللاكتة	Ml/l	0.501	4.921	0.320	4.4751	0.052	غير معنوي
الكولسترول	Mg/dl	3.484	147.234	3.242	135.4	0.000	معنوي
HDL	Mg/dl	1.076	39.854	0.992	44.216	0.000	معنوي
LDL	Mg/dl	0.842	99.304	0.944	96.811	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (14)

يبين الجدول ( ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين، ومن خلال مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتبين لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين في متغيرات (القدرة الانفجارية ومهارة التصويب من القفز)، ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت جهاز الفارتمكس كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ (0,05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثالث للبحث.

في حين لم تظهر هناك فروق معنوية بين قياس الاختبارات البعدية في متغيرات (نشاط جميع العضلات المبحوثة)، كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اعلى من مستوى خطأ (0,05)، مما يشير على عشوائية النتائج.

3-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

سيتم مناقشة المتغيرات بالشكل الآتي :

ان الفروق التي اظهرتها النتائج لمتغير اللاكتك اسد لم ترتقي الى المعنوية بين افراد المجموعتين التجريبيتين وذلك سبب ان افراد المجموعتين كانت تدريباتهم هوائية مما حسن من عمل الجهازين الدوري والتنفسي وساعد على سرعة التخلص من تراكم حامض اللاكتيك للجهد المعطى لهم بنفس الكفاءة تقريبا.

اذ ان زيادة سرعة التخلص من حامض اللاكتيك اكثر من سرعة انتاجه يعمل على اقلال مستوى تراكمه في الدم وهذا يحدث خلال فترة الراحة بعد الجهد او في حالة تخفيض شدة اداء العمل العضلي واتجاهه<sup>(1)</sup>.

التدريب بشكل عام يؤدي إلى ارتفاع نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL نتيجة تأثير الجهد (للتدريبات المتداخلة مع تمارينات الكارديو) إذ اثبتت الدراسات أن أشراك الأوكسجين بالعمل البدني يؤدي إلى زيادة تركيز HDL<sup>(2)</sup>، ويعد هذا الارتفاع عاملا صحيا لفاعليته في تقليل نسبة الكولسترول من خلال نقله من ترسباته في الأنسجة وأوعية الدم إلى الكبد ليتم تحطيمه وإفرازه مع المادة الصفراء<sup>(3)</sup>.

وكذلك الحال لنتائج نسبة تركيز LDL إذ اشارت الى انخفاضه في الدم، وتعد مؤشر ايجابي لان ذلك سوف يسرع عملية نقل الكولسترول من الأنسجة إلى الكبد ليتم هدم الكولسترول وإخراجه إلى الجهاز الهضمي كمادة صفراء.

اذ اصبح من المؤكد ان هنالك علاقة عكسية بين مستوى HDL و LDL فكلما ازداد مستوى HDL كلما كان هناك مستوى اقل من LDL ويالعكس<sup>(4)</sup>

اما ما يخص نسبة الكولسترول فتعزو الباحث تفوق الاسلوب المتداخل على الكارديو هو فاعلية هذا الاسلوب كونه يؤدي تمارينات ذات شدد منخفضة مضافة الى فترات الراحة لتمارين اسلوب الكارديو مما كون حالة التدريب المستمر والتي تؤدي إلى اشراك الكولسترول كمصدر للطاقة أثناء التدريب اذ ان استمرارية الحمل التدريبي يؤثر في مستوى الكولسترول في الدم فالجهد البدني لمدة طويلة تؤدي الى عملية نقص كمية الكولسترول في الدم ويعود سبب هذا النقص نتيجة التدريب الرياضي الى زيادة أكسده في الجسم<sup>(5)</sup>، خصوصا بالنسبة للذين لا يمارسون اي نشاط بدني وهذا ينطبق على افراد عينة البحث اذ ان (التدريب الاوكسجيني يعمل على تخفيض مستوى الكولسترول في الدم عند غير الممارسين للرياضة من النساء)<sup>(6)</sup>.

<sup>1</sup> - ريسان خريبط وابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016، ص142.

<sup>2</sup> - Adrian E. Brisk walking and Serum Lipid and Lipoproteins Variblas in Pleriously women . sportmed.1994.P.201

<sup>3</sup> - حامد الكروي وخضر المصري: تغذية الانسان، عمان، دار حنين للطباعة، 1994، ص147.

<sup>4</sup> - Dirix A . Etal: The Olypic Book of Sport Medicin Black We . 1988. P 94.

<sup>5</sup> - حسين الرمحي : تأثير التدريب الحمل المستمر في بعض المؤشرات الدم الكيمائية الحياتية ،رسالة ماجستير ،جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية ،1994-ص30

<sup>6</sup> - محمد رواشدة واخرون (أثر برنامج تدريبي اوكسجيني مقترح على متغيرات دهنيات الدم والخلايا الدموية والجسمية عند الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد40 ، مارس 2003، ص337.

وان انخفاضه يدل على تحسن في افراد عينة البحث إذ ان التقليل من معدلات الكولسترول في الدم والعضلات يؤدي تسريع جريان الدم من خلال توسيع الأوردة والشرايين مما يؤدي إلى المقدره في الزيادة على التدريب لفترات زمنية أطول<sup>(1)</sup>.

كل هذه التغيرات في مستوى بعض المتغيرات البيوكيميائية ساهمت في تكيف الجسم لأداء نشاط أفضل وهذا ما وفره اسلوب التدريب المتداخل مع تمارينات الكارديو، اذ عمل على زيادة مدة العمل مع توفير كميات كبيرة من الاوكسجين ، مع احداث تكيفات جيدة لعمل الجهازين التنفسي والدوري من خلال الاستمرار في المنهج المعد من قبل الباحث واستخدام جميع التمارينات التي تحسن عمل هاذين الجهازين، والتي تستغرق مدة زمنية طويلة نسبياً مثل (المشي، الهرولة، الجري، الدراجات الثابتة، التمارين العامة بالحركة المستمرة وغيرها)، اذ ان استخدام هذا الاسلوب بشدد متوسطة ومنخفضة له تأثير فسيولوجي في تحسين عمل القلب والدورة الدموية الى جانب تحسين عناصر<sup>(2)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- استنادا إلى ما أظهرته نتائج الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وطبيعتها والمعالجات الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج يمكن للباحثة أن تستخلص من مناقشة النتائج الاستنتاجات الآتية :-
- 1- إن التمارينات القلبية الكارديو والمتداخلة تساعد على تقليص الوقت لمتدربات مراكز الرشاقة .
  - 2- أن التمارينات القلبية الكارديو لها تأثير كبير على المتغيرات البيوكيميائية تأثير التمارينات المتداخلة على الجسم المتدربات بشكل كبير
  - 3- أن تمارينات المتداخلة مع تمارينات الكارديو لها تأثير اكبر من تمارينات الكارديو في المتغيرات البيوكيميائية لمتدربات مراكز الرشاقة .

##### 4-2 التوصيات

- 1- ضرورة زيادة العناية بالأنشطة الرياضية برفع مستوى عناصر اللياقة البدنية .
- 2- حث النساء وتوجيههم لاستخدام قاعات التدريب الرياضي لما لها من علاقة بالصحة العامة من اجل بناء سيدة تتمتع بصحة ولياقة بدنية جيدة.
- 3- ضرورة تفعيل دور المؤسسات التربوية والرياضية والإعلامية والمنظمات الجماهيرية والجهات المسؤولة في تسهيل ممارسة النشاط البدني للنساء خارج أوقات الدوام .
- 4- توجيه المدربين والمدربات في مراكز الرشاقة باعتماد تمارينات القلبية الكارديو والتمارين المتداخلة

1 - حسين حسون عباس:

## المصادر العربية

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004.
- ❖ بيتر . ج . ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب ( ترجمة ) مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، 1996.
- ❖ حامد الكروي وخضر المصري: تغذية الإنسان، عمان، دار حنين للطباع، 1994.
- ❖ حسين الرماحي : تأثير التدريب الحمل المستمر في بعض المؤشرات الدم الكيمائية الحياتية ،رسالة ماجستير ،جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية ،1994.
- ❖ حسين حسون عباس: تأثير منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمرينات المتداخلة وبدونها في بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والانجاز للرباعين في رفعة الخطف ،جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2013ص75
- ❖ ريسان خريبط وابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016.
- ❖ عبد الفتاح ابو العلا :فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1،(القاهرة) دار الفكر العربي ، 2003م
- ❖ محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- ❖ محمد رواشدة واخرون (أثر برنامج تدريبي اوكسجيني مقترح على متغيرات دهنيات الدم والخلايا الدموية والجسمية عند الطالبات المستجديات في كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك،بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،عدد40 ،مارس 2003.
- ❖ هارولد، هاربر: (1988) الكيمياء والفلسفة، ط 1، ج 2، مطبعة العاني، بغداد.
- ❖ هيثم عبد الرحيم الراوي :تقويم البرامج التدريبية على وفق وعلى وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسفية لدى لاعبي كرة القدم في العراق .أطروحة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ،1996.

## المصادر الاجنبية:-

- Adrian E. Brisk walking and Serum Lipid and Lipoproteins Variablas in Pleriously women . sportmed.1994.
- Adrian E.Etal.Brisk walking seram Lipid and Liporotiens variables in pleriously women sportmed1994 .
- Chaffers ,J . &Evaul , T : Introduction to physical Education cobcepts of human movement, prentice Hall , N.J. 1978
- Dirix A . Etal: The Olympic Book of Sport Medicin Black We . 1988.
- Dirix.A.Etal.The Olympic book of sport meolicine Black well scientific publication.1988.
- Durstine.g.l.wilianHoskel;Effect of Exercise Trainigonplasm a lipids And Lopoperteins Exercise and sportscience Reviews (22).1994 .

- Fox E.L . Kirby I.E fox A.K bases of fitness , New York ,Macmilan publishing company , 1987
- Lamb , D.R : physiology Exercise . Macmillan publishing co . Inc 1984
- Lawerence A. & Kaplan; 1984, 574
- Sharky,B,g.phgsiology of fetness,Humam kineties,Thgampagin116 1820.19

## تأثير تمارين مهارة بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم الشباب

م.العاب احمد صكب كعيد

م . ألعاب علي صبحي عاصي

### ملخص البحث باللغة العربية

يعد التدريب الدائري من أساليب التدريب المهمة في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارة ويستخدم بأساليب مختلفة ويعتمد على هذا التدريب للفئات العمرية لأسباب عدة يتميز ويتخصص بها التدريب الدائري فضلا عن كونه ملائما لهذه الفئات العمرية الشباب الذي يبتعد عن التدريبات التقليدية ويتجه بهم التدريب المشابه للمنافسة الذي يساعد على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الشباب . وهدف البحث إلى التعرف على تمارين مهارة بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم الشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وحدد مجتمع البحث بأندية محافظة كربلاء لكرة القدم الشباب واختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العشوائية ( القرعة ) وهم نادي الخيرات الرياضي فئة الشباب. واستنتج الباحثان للتمرينات البدنية بالأسلوب الدائري تأثير واضحا في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .

### Abstract

**The effect of skillful exercises through circular style in developing some basic skills in youth football**

By

Ali Subhi Asi

Ahmed Sakab Kaied

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

Circular training is one of the important training method in developing the physical, motor and skill capabilities and abilities of players and is used in different ways. This training is based on different age groups for several reasons that are distinguished and specialize in circular training as well as being suitable for these age groups. Helps develop basic skills for young players. The research aims to identify the effect of skillful exercises through circular style in developing some basic skills in youth football. The researchers used the experimental approach with two equal groups, and the research population was the Karbala governorate of youth football clubs. The researchers concluded that the exercises used had a positive effect in developing some basic skills in youth football.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهذه القاعدة تزداد يوماً بعد يوم مما جعلها تحظى باهتمام بالغ ودعم منقطع النظير على المستوى الرسمي والشعبي . فقد شهدت اللعبة في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً على نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، كما حظيت اللعبة باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي ، لذلك كان من الصعب بمكان في ظل التقدم التكنولوجي الهائل بعلم التدريب والطرق الدفاعية المتعددة والمعقدة وكبر مساحة الملعب وحجم الجهد المطلوب خلال زمن المباراة ، والتطور الحادث في طرق اللعب وخططها الهجومية والدفاعية الجماعية والفردية، حيث أصبح على اللاعب واجب إتقان المهارات الأساسية حيث لا يمكن إن يؤديه دون يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية والحيوية واليقظة لفترة طويلة دون ظهور التعب

وتعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية ومن أجل مواكبة التطور من خلال استخدام أكثر التقنيات والطرائق التدريبية حديثة لتحقيق النتائج الإيجابية، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيرة ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين ونحن نعلم أن فئة الشباب من الفئات العمرية التي يجب الاهتمام بها وتطويرها لأنها سوف تكون رافداً للفرق المتقدمة لا بل حتى المنتخبات الوطنية ، فإذا أردنا تحقيق ذلك التطور علينا أولاً أن نأخذ بنظر الاعتبار حجم الأحمال التدريبية التي تعطى للاعبين ، والمدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمام اللاعبين .

ويعد التدريب الدائري من أساليب التدريب المهمة في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية ويستخدم بأساليب مختلفة إذ نجد الاتحاد الدولي (FIFA) من خلال دواته ومدارسه الكروية يعتمد على هذا التدريب للفئات العمرية لأسباب عدة يتميز ويتخصص بها التدريب الدائري فضلاً عن كونه ملائماً لهذه الفئات العمرية سواء الناشئين أو الشباب الذي يبتعد عن التدريبات التقليدية ويتجه بهم التدريب المشابه للمنافسة مستغلاً بذلك عامل الجهد والزمن في التدريب للارتقاء بلاعبين بدنياً ومهارياً ووظيفياً فضلاً عن أنه يستخدم به أساليب تدريبية متنوعة من وحدة إلى وحدة تدريبية أخرى .

ومنها تجلت أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام تمارين مهاري بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب .

### 1-2 مشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن التخطيط الصحيح والناجح المبني على الأسس العلمية الرصينة في مجال التدريب الرياضي يحرز تقدماً واضحاً في مستوى اللاعبين ويحقق لهم أفضل الانجازات وخاصة لفئة الشباب ،ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية للشباب التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء لاحظ إن هنالك ضعف كبير في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم خصوصاً فئة الشباب ووجود فروق متباينة في مستوى الفرق وظهور بعض اللاعبين الشباب في حالة عدم ثبات للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في مستوى الأداء . وهذا ما دفع الباحث في استخدام أسلوب تمارين مهاري بالأسلوب الدائري الذي يساعد على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الشباب وكذلك إلى تطوير العناصر البدنية الأخرى مما يساعد على تطوير تطوير أداء اللاعبين في المباريات، وكلما زادت قيمة تلك التدريبات واقتربت من الواقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثيرات فعال وحيوية .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد تدريبات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تدريبات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.

### 4-1 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير لتدريبات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 2 / 2 / 2019 إلى 21 / 4 / 2019
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الخيرات الرياضي بكرة القدم .
- 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :

من أهم الخطوات التي يستند عليها البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة . "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"<sup>(58)</sup>. لذلك اعتمد الباحث على التصميم التجريبي وبأسلوب تصميم مجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وكما مبين في الجدول (1) .

### جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	تدريبات مهارية بالأسلوب الدائري + منهج المدرب	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	المجموعة التجريبية
	منهج المدرب فقط		المجموعة الضابطة

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على أندية محافظة كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي 2018 - 2019 وعددها (8) أندية ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الخيرات الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (26) لاعبا وبعد عزل حراس المرمى وبعض اللاعبين عن التدريب أصبحت العينة (20) لاعبا في عينة البحث، وقسمت الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين وضابطة (10) لاعبين وبالطريقة العشوائية أيضا .

### 2-2-1 التجانس :

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث .  
حرص الباحثان على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول- الوزن - العمر التدريبي).

### الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم	64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة	4,56	1,22	4,75	0,467-

يتضح من خلال الجدول (2) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني إن العينة متوزعه اعتداليا

### الجدول (3)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,023	1,70	0,652-
2	الوزن	كغم	64,52	2,28	64	0,684
3	العمر التدريبي	سنة	4,767	1,14	4,5	0,703

يتضح من خلال الجدول (3) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني إن العينة متوزعه اعتداليا.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة الأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- الملاحظة

- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين

- المقابلة الشخصية

- الاختبار والقياس

- ملعب كرة قدم

- جهاز حاسوب نوع ( Samsung )

- كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع

- شريط قياس كتان عدد ( 1 )

- ميزان طبي عدد ( 1 )

- كرات قدم عدد ( 10 )

- أهداف صغيرة ( 2 )

- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد (4)
- صافرة عدد (2)
- بورك

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية :

قام الباحث بعملية جمع العديد من المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث كونه لاعب في السابق ومدرب حالياً. لتحديد أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الشباب ولكون \* الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية ، والحركية ، والنفسية ، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها\*\*<sup>(1)</sup>.

4-2-2 توصيف الاختبارات الخاصة بالبحث :

أولاً - اختبار الدرجة بين الشواخص لمسافة (10)<sup>(59)</sup>

الغرض من الاختبار :

- قياس سرعة مهارة الدرجة بين الشواخص في كرة القدم .
- تقييم أداء مهارة الدرجة بين الشواخص في كرة القدم .

الأدوات :

(10) شواخص ، كرات قدم ، كاميرا ، صافرة .

أداء الاختبار :

يقف للاعبوا معه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي الاشارة البدء يقوم بالدرجة بالكرة بالقدم بين الشواخص الى نهاية الشواخص .

التسجيل :

بحسب الزمن الذي أستغرقه من بداية الشواخص إلى أن يخرج من آخر شاخص وكذلك يعرض الأداء على ثلاثة خبراء وأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم في أداء مهارة الدرجة بين الشواخص .

ثانياً - أجماد الكرة بالقدم داخل دائرة قطرها (2)م مرمية من مسافة (7)م :<sup>(60)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس أداء مهارة الإخماد بالقدم بكرة القدم

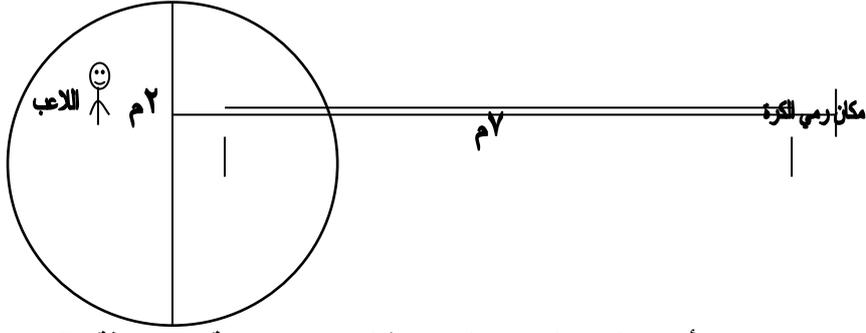
الأدوات :

- كرات قدم .
- كاميرا للتصوير .
- منطقة اختبار محددة .

1\_سبطوسي احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص288

<sup>59</sup> \_ موفق أسعد محمود :الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ، ط2 ، عمان ، دار دجلة للطبع ، 2009 ، ص49 .

<sup>60</sup> - زهير الخشاب ( وآخرون) : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص209 .



شكل (8) يوضح اختبار أجماد الكرة بالقدم داخل دائرة قطرها (2)م مرمية من مسافة (7)م

إجراءات الاختبار :

- تخطيط منطقة الاختبار .
- يقف للاعب خلف منطقة الاختبار المحددة له .
- يقف المدرب على بعد (7)م ومعه الكرة على الخط (2) وبعد أعطاء إشارة البدء ترمى الكرة يقوم اللاعب بالتحرك من خط البداية إلى المنطقة المحددة له ويخمد الكرة بالقدم داخل هذه الدائرة ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانياً وهكذا يكرر اللاعب ثلاث محاولات متتالية على أن يتم إيقاف أو أجماد الكرة داخل منطقة الاختبار وتكون الدرجة العليا للاختبار هي (10) درجات .

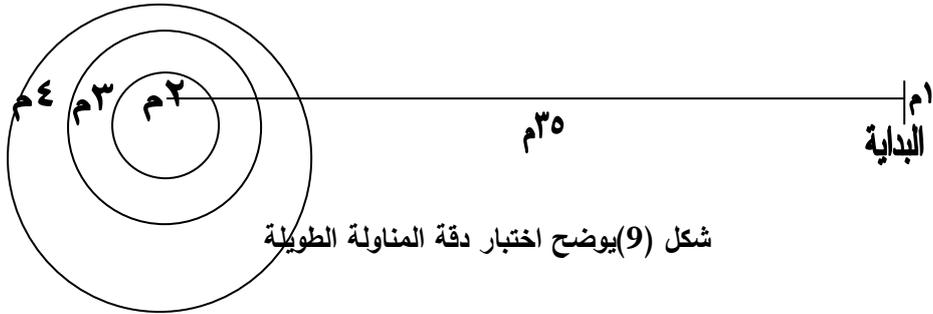
التسجيل :

يعرض الاختبار على ثلاثة خبراء ثم أخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم في أداء مهارة الإخماد بكرة القدم .

ثالثاً: اختبار دقة المناولة الطويلة (35)م ( 61)

الغرض من الاختبار :

قياس دقة المناولة الطويلة .



شكل (9) يوضح اختبار دقة المناولة الطويلة

الأدوات :

- منطقة محددة لأجراء الاختبار ، (10) كرة قدم ، شريط قياس ، بورك .

إجراءات الاختبار :

- يرسم على أرض الملعب ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (2م ، 4م ، 6م ) على التوالي وتعطى لها درجات ( 6 ، 4 ، 2 ) على التوالي ، وتكون مركز الدوائر المتحد نقطة تبعد عن خط البداية مسافة (35)م .

التسجيل :

- تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب .
- تحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاثة .

61- زهير الخشاب (وآخرون): مصدر سبق ذكره ،ص198.

- في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل (1,3,5) درجة .
- تعد المحاولة فاشلة في سقوط الكرة خارج الدائرة .

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحثان على عينة صغيرة متكونة من (7) لاعبين من نادي الجماهير من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الجماهير الرياضي في يوم السبت 2020/2/1 تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي :

- 1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمها في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعدية.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- مدى استعداد فريق العمل المساعد.

#### 2-4-4 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، وقد أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت بتاريخ 2020/2/ 8 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الغدير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة .

#### 2-4-4-1 التكافؤ :

لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحث اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول رقم

#### جدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

المتغيرات/ وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
الدرجة	5	1.054	4.7	1.159	0.605	غير معنوي
الأخمداد	3.46	0.843	3.399	1.159	0.221	غير معنوي

غير معنوي	0.168	1.316	4.12	1.339	4.32	المناولة
--------------	-------	-------	------	-------	------	----------

من خلال الجدول ( 4 ) أعلاه يتضح بان جميع قيم  $t$  المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وباللغة (2,101) وهذا يدل على إن المجموعتين التجريبيية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

### 3-4-5 التجربة الرئيسية :

عمل الباحثان على إعداد ترمينات مهارية بالأسلوب الدائري يوم السبت 2020/2/15 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تنمية بعض المهارات الأساسية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم الترمينات المقترحة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد .

شملت الترمينات فترتي الإعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للترمينات ( 8 أسابيع ) ست أسابيع منها للإعداد الخاص . وأسبوعان أخرى لنهاية فترة الإعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام ( السبت ، الاثنين، الأربعاء ) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية ( 24 ) وحدة تدريبية للترمينات المقترحة، كذلك راعى الباحثان إن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

### 2-4-6 الاختبارات والقياسات :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال الترمينات المقترحة وذلك لتحديد مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم ألعبي الشباب الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغدير الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي (السبت ، الأحد) الموافق (18-19 / 4 / 2019م) في الساعة الرابعة عصرا وقد حرص الباحث قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

### 2 - 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية ( spss )

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث في ضوء إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ الترمينات المعدة في البرنامج التدريبي وأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث لمجموعتين التجريبيية والضابطة ومناقشتها:

#### جدول (5)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( $t$ ) ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبيية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغيرات ودرجة القياس
					ع	- س	ع	- س		
معنوي	0	9.644-	0.918	2.8-	0.527	8.5	1.054	5	ت	درجة (درجة)
معنوي	0.001	3.21-	0.788	0.8-	0.516	5.4	1.159	4.7	ض	
معنوي	0	- 18.429	0.875	5.1-	0.527	8.5	0.843	3.46	ت	الإخماد (درجة)
معنوي	0.005	3.737-	1.269	1.5-	0.788	4.8	1.159	3.399	ض	
معنوي	0	11-	0.948	3.3-	0.527	8.5	1.339	4.32	ت	المناولة (درجة)
معنوي	0.004	3.881-	1.059	1.3-	0.699	4.6	1.316	4.12	ض	

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (15) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث التي

خضع لها أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة .

يتبين أن جميع قيم (t) المحسوبة وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولجميع المتغيرات كان مستوى دلالتها أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية للمهارات (الإخماد ، المناولة ، الدرجة ، ) والتي كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي كون أن هذه المتغيرات قيمتها عكسية أي كلما كانت القيمة أقل كلما كان المستوى أفضل ، لأنها تتعامل مع السرعة ومن ثم فإن خفض الزمن يعني انها أفضل.

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبيّة والضابطة :

لإيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، أستخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (6)

#### جدول (6)

يبين أقسام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعديّة

لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبيّة والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	- س	ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
درجة	درجة	التجريبية	8.5	0.527	14.085	صفر	معنوي
		الضابطة	5.4	0.516			
الإخماد	درجة	التجريبية	8.5	0.527	12.333	صفر	معنوي
		الضابطة	4.8	0.788			
المناولة	درجة	التجريبية	8.5	0.527	14.085	صفر	معنوي
		الضابطة	4.6	0.699			
		الضابطة	4.6	0.966			

تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من جدول (16) نتائج الفروق للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات التي قاست السرعة كصفة بدنية وكذلك سرعة أداء المهارات للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة إذا كان التعامل معها بالزمن ، أما بالنسبة للمتغيرات الخاصة لأداء فكانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة وقد ظهر أن قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيرات وبمستوى دلالة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

### 3 - 1 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

من الجدولين (5-6) والذين أظهر فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المبحوثة .

يعزو الباحثان هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في تدريباتها على التمرينات المعدة من قبل الباحث (تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري) والتي ساهمت بشكل ملحوظ وكبير في تطوير مستوياتهم المهارية والحركية وبسرعة كبيرة جداً ، كما أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العقلية محددة بذلك الزمن اللازم ، وهذا يتفق ما ذكره (على فهمي البيك ) ، " أن تكرار العدو لمسافات قصيرة يعد من متطلبات الألعاب الجماعية ، ومنها لعبة كرة القدم وكرة السلة وبالطبع فإن مثل هذا العمل سوف يكون من متطلبات لاعبين هذه الألعاب" (62).

وكذلك يعزو الباحثان التطور إلى تنظيم في التمرينات المعدة لان عملية التنظيم للتدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير المهارات والقدرات الحركية والبدنية وهذا ينسجم مع قابليات اللاعبين الشباب من خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية مما يؤدي على الحصول على نتائج ايجابية وهذا يتفق ما ذكره (قاسم حسن) ، أن " أن التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمه لأداء معين أو بلوغ هدف محدد" (63) .

### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

#### 4 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- احدثت التمرينات البدنية بالأسلوب الدائري فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الأساسية.
- 2- للتمرينات البدنية بالأسلوب الدائري تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .
- 3- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب .
- 4- إن التشويق والمتعة والتنافس الوجود في التمرينات المشابهة للعب زاد من دافعية اللاعبين في أداء التمرينات وسهل عملية اكتساب وتطوير متغيرات البحث .

#### 4 - التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان .

62- علي فهمي ألبيك . أسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997، ص85.

63- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998، ص178.

- 1- استخدام التمرينات المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات اللاعبين .
- 2- العمل على توفير قدر المستطاع وسائل مساعدة التي من شأنها تؤدي إلى تشويق اللاعبين من جهة وتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة القدم من جهة أخرى .
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات الألعاب أخرى مختلفة

#### المصادر

- بسطويسي احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص288
- زهير الخشاب ( وآخرون) : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص209 .
- زهير الخشاب ( وآخرون): مصدر سبق ذكره ، ص198.
- علي فهمي ألبيك . أسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997، ص85.
- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998، ص178 .
- موفق أسعد محمود : الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ، ط2 ، عمان ، دار دجلة للطبع ، 2009 ، ص49 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص321

التنبؤ بمستوى التحكيم بدلالة الادراك المحيطي في بعض القدرات العقلية والانفعالية باستخدام منظومة  
(فيينا) لحكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة

م.م ناجح عبد الامير عبود

م.د محمد حسن عباس

وزارة التربية

كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التنبؤ بمستوى التحكيم في بعض القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الادراك المحيطي باستخدام جهاز فيينا لدى حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة، التعرف على نتائج الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فيينا لحكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة، والتعرف على نسبة مساهمة القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الادراك المحيطي باستخدام جهاز فيينا لدى حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي. تم تحديد مجتمع البحث وهم حكام الدرجة الأولى للدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة-رجال- للموسم الرياضي (2018-2019)، والبالغ عددهم (70) حكم، وبعدها تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (4) حكام وعينة البناء وعددهم (30) وعينة التطبيق وعددهم (30). استنتج الباحثان ان ترتب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة اعتماداً على نسب المساهمة وفقاً لمتوسط رد الفعل من جهة اليسار، مجموع رد الفعل المحذوف، ومتوسط رد الفعل، كذلك ترتب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة اعتماداً على نسب المساهمة وفقاً لمتوسط رد الفعل من جهة اليسار، مجموع رد الفعل من جهة اليسار، وزمن رد الفعل الكلي.

Abstract

**Predicting the level of arbitration in terms of peripheral perception in some mental and emotional capabilities using the (FENA) system for first class referees in volleyball**

By

**Dr. Muhammad Hassan Abbas**

**Najeh Abdul Amir Abboud**

**Al-Safwa University College**

**Ministry of Education**

The aim of the research is to predict the level of arbitration in some mental and emotional capabilities using the (FENA) system for first class referees in volleyball, to identify the peripheral perception results using the (FENA) system for first class referees in volleyball, and to identify the percentage of the contribution of mental and emotional abilities in terms of peripheral perception using the (FENA) system for first class referees in volleyball. The researchers used the descriptive method and the survey

method. The research population was the first-class referees of the Iraqi Super League in volleyball for men (2018-2019) season and their number was (70) referees, and (4) referee for the pilot survey. The researchers concluded that the peripheral perception variables are arranged according to the emotional skills of volleyball referees depending on the contribution ratios according to the average reaction on the left side, the total of the omitted reaction, and the average reaction, as well as the peripheral perception variables are arranged according to the mental skills of the volleyball referees depending on the percentages of the contribution according to For the average reaction on the left side, the sum of the reaction on the left side, and the total reaction time on the left side.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن كثرة الاهتمام بلعبة كرة الطائرة أدى إلى زيادة توسعها والاهتمام بها وانتشارها وكان لها وقع كبير بين مختلف الأعمار وزاد عدد الممارسين لها من خلال الاهتمام بها من قبل الكثير من الجهات الاعلامية والجماهيرية والذي رسم لها الارتقاء خلال فترة قليلة، كما أن علم التدريب الرياضي قفز أضاف لها الكثير. إذ أصبح اللعب سريع وأكثر انسجام. وهذا أدى إلى انعطاف في قواعد وقوانين اللعبة من خلال التعديلات الجديدة والكثيرة التي تسمح بوجود لاعب مدافع يسمى باللاعب الحر من أجل المعادلة بين القدره الهجوميه والدفاعية ، وكذلك فرضت هذه الفترة التي سارت بها لعبة كرة الطائرة نحو التطور وزيادة سرعتها وإيقاعها على الحكم متطلبات اضافيه معرفيه وفنيه تتناسب معها وعلى الرغم من ذلك البحث في اتجاه الحكم قليل قياسا بالشؤون الكبيره للحكم إذ يقع ضمن مسؤوليته الأكثر اثناء تداول الكره لمره واحده إذ يجب عليه ان يكون دقيق جدا في اتخاذ قراراته اثناء المباراة.

وتعد دراسة القدرات العقلية من أهم الموضوعات على النفس والتي أولاها الكثير من المعنيين أهميه كبيره في دراستها لما لها من دور فعال في مجال التربيه الرياضيه ، فالمجال الرئيسي لهذا الدراسة هو البحث الكمي للفروق الفريده في الذكاء والقدرات العقلية الأخرى ، وتعد القدرات الانفعالية من الموضوعات المهمه جدا ايضا حيث يجب ان تتوفر مهارات انفعاليه لحل مشكلات التي تواجه الحكم اثناء سير المباراة والتأثير على الافراد الاخير من خلال اقتناعهم بالخطأ الذي حدث وتعد القدرات الانفعالية مثلا المعرفة والتي تشمل العديد من الوظائف مثل الذاكره والتفكير واتخاذ القرار ومختلف العمليات المعرفيه وما ينبثق منها ، والعاطفه التي تشمل الانفعالات والنواحي المزاجيه والتقويم ومختلف المشاعر مثل الفرح والسرور والغضب والإحباط والخوف والقلق وعدم التحمل والدافعية والتي تشمل الدوافع البيولوجية او المتعلم هذه الاهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها، رغم وجود حكم الكرة الطائرة في حيز ضيق وهو اعلى سلم التحكيم، الا ان له حركات بسيطة للامام والخلف والجانبين وهي حركات ضرورية من أجل ان يكون الحكم متتبعا لحركات وتنقلات الكرة ولكي تكون قراراته اكثر دقة عندما يكون متاكدا من كل حالة تحدث في الملعب ، إذ " ان حركة الحكم البسيطة من حيث المسافة الا انها تمكن الحكم من اتخاذ التقدير السليمه من حيث زاوية سقوط الكرة " (64) .

64 - احمد عبد الحسين: المبادئ الأساسية في تحكيم الكرة الطائرة، ط1 الكويت ،مطابع القبس ،1994،ص 43.

تشكل هذه القدرات العقلية والانفعالية متطلباً مهماً بالنسبة للحكم فمساهمة البصر الى ما يستطيع الحكم من رؤية خلال المدى الأفقي للعين على مساحة الملعب وشدة الانتباه إضافة الى قياس متطلبات الإدراك بالمحيط (باستخدام جهاز فينا) يتجسد ذلك من خلال معرفة جميع المواقف والإحداث وكل المثيرات التي تحدث داخل ميدان اللعب للفرق المتبارية وجميع الحركات والتصرفات للاعبين التي تحصل اثناء المباراة الرسمية والكادر التدريبي واللاعبين الاحتياط للفرق المتبارية والجمهور ومشرفي المباراة لمواجهة كافة هذه المثيرات ووضع الحلول المناسبة لها والسيطرة على جميع الانفعالات بالإضافة الى متابعة الهيئة التحكيمية الامر الذي يؤدي الى اتخاذ قرارات تحكيمية متماز بالدقة والحيادية وتطبيق القانون الدولي للعبة ، لذا جانت اهمية دراسته في معرفة التنبؤ بمستوى التحكيم في بعض القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الإدراك المحيطي من أجل الرقي بمستوى أداء الحكام.

## 2-1 مشكلة البحث:

ينظر لنجاح المباراة من خلال نجاح الحكم في قيادتها بمستوى عالي من الأداء للطاقت التحكيمي ومن خلال وجود الباحث مشاركاً في تحكيم مباريات دوري الكرة الطائرة لاحظ وجود تباين في أداء التحكيم للحكم بين مباراة وأخرى وبين شوط وآخر في بعض القرارات المتخذة مما يؤثر على المستوى الأداء التحكيمي لدى الحكام من خلال السيطرة التامة والمطلقة واتخاذ القرارات الصحيحة متمثلاً بالإحساس بجوانب البيئة التحكيمية والإدراك بالمحيط وجميع المثيرات التي قد تؤثر على المستوى التحكيم .

ارتى الباحثان الخوض في هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة من خلال استخدام جهاز فينا لمثيرات الإدراك المحيطي لما له من أهمية بالغة على الحالة النفسية للحكام ومقدار ما يتحلون فيه من عناصر القوة والشجاعة والحزم في اتخاذ القرارات وإدارة المباراة وأخرجها بالشكل الذي يخدم لعبة الكرة الطائرة من خلال الشعور او الإدراك بالمحيط على الاستفادة من ذلك في تسليط الضوء على هذه المشكلة من خلال الاستفادة من تقنية (منظومة فينا النفسية ) باعتبارها تقنية جديدة وتستخدم لأول مرة في مجال حكام الكرة الطائرة في العراق والوقوف على اهم القدرات العقلية والانفعالية لما لها من دورا كبير على الاعداد النفسي للحكام لتطوير اللعبة والتقدم في المستوى التحكيمي من اجل مواكبة التطور على هذا الجانب الرئيسي .

## 3-1 أهداف البحث :

1- التنبؤ بمستوى التحكيم في بعض القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا لدى حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة

2- التعرف على نتائج الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا لحكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

3- التعرف على نسبة مساهمة القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا لدى حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة

## 4-1 فرضا البحث :

1- هناك تباين بين نتائج الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا للاعبين الكرة الطائرة .

2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا

لدى حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة

## 5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- حكام الكرة الطائرة العاملين في تحكيم الدوري الممتاز في العراق لموسم الرياضي 2018 - 2019 وعددهم (30 حكم اتحادي).

1-5-2 المجال المكاني :- مختبر العلوم التربوية والنفسية - جامعة بابل

1-5-3 المجال الزمني : 2018/11/21 م - 2019/2/4 م.

## 6 تحديد المصطلحات :

ادراك المحيط : وهو اختبار الشعور بالمحيط او ادراك المحيط إمكانية المفحوص على الشعور من المحيط المجاور واستيعابها. إذ يشد الجهاز انتباه المختبر في مركز الوجه ، حيث يجب عليه القيام بتمرين متابعة الحركة . بالوقت ذاته يتم ارسال محفزات ضوئية محيطية يتوجب قيامه بردود أفعال على تلك المحفزات منظومة فينا النفسية : مكونات منظومة (فينا) من برنامج أساسي ( Basic software ) ، او أداة الحماية ( Dongle D ) ومجموعة الفحوص والاختبارات التي ترغب في استعمالها ، وهي مجموعة متكاملة من الاختبارات الحديثة والمعاصرة التي يمكن مطابقتها بكل مرونة مع كل المسائل المراد طرحها ، إذ يتم اختبار أكثر من (130) اختبار وباللغة المرغوب بها وتشمل الاختبارات ( الذكاء العام - بعض مظاهر الانتباه - العزيمة والإصرار ادراك المحيط - رد الفعل ... الخ ) .

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :-

ان اختيار منهج البحث الذي يتناسب مع مشكلة البحث وكيفية الوصول الى حل المشكلة ، لذا اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي ، بخطواته العلمية الدقيقة لطبيعة مشكلة البحث واهدافه .

### 2-3 مجتمع وعينة البحث :-

قد تم تحديد مجتمع البحث وهم حكام الدرجة الأولى للدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة رجال- للموسم الرياضي (2018-2019) ، والبالغ عددهم (70) حكم ، وبعدها تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (4) حكام وعينة البناء وعددهم (30) وعينة التطبيق وعددهم (30) .

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة .

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:-

المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

#### 1- الاختبارات .

2- استمارات الاستبانة لاستطلاع آراء الحكام والمشرفين والمختصين .

3- المقابلات الشخصية .

4- كادر عمل مساعد متخصص .

3-2-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة .

4- منظومة فينا النفسية .

2- حاسوب محمول نوع DELL عدد ( 1 ) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 21 / 11 / 2018 الساعة التاسعة في مختبر العلوم النفسية والتربوية والقاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية على عينة من (4) حكام طائرة من عينة البحث وكان الهدف من هذه التجربة الآتي :-

\* التأكد من إجراء اختبار الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا .

\* التأكد من إمكانية إجراء القياسات الخاصة بالبحث والوقت الملائم لها .

\* تهيئة الكادر المساعد فضلا عن تحديد الصعوبات التي قد تواجه عمل تلك الكوادر .

النتائج التي تم التوصل إليها :كانت هنالك إمكانية لأجراء القياسات الخاصة بالبحث واختبار الإدراك المحيطي باستخدام جهاز فينا . معرفة الكوادر المساعدة لآلية العمل خلال التجربة .

3-5 اختبار الإدراك المحيطي باستخدام منظومة فينا النفسية (خطوات إجراء الاختبار) :

- ❖ خطوات وإجراءات العمل على المنظومة إذ يمكن استعمال اختبارات فينا (للفحص والتقييم النفسي) في العديد من المجالات إذ تعد من وسائل الفحص والتشخيص النفسي ضمن المختبر النفسي الرياضي. للتعرف على كيفية العمل على هذه المنظومة وفق الخطوات الآتية :
- ❖ ادخال بيانات المفحوص الكاملة مع تاريخ الاختبار . - اختيار نوع الاختبار تطبيق الاختبار وفق الشروط المذكورة في المنظومة. - تقييم الاختبار. عرض او طباعة نتاج الاختبار.
- ❖ إذ توفر منظومة اختبارات فينا (VTS) عرض وافر من مسارات الاختبارات التخصصية في مجال - علم النفس الرياضي وللمجموعة من المميزات الآتية :
- ❖ تنقل معلومات عن إمكانات القدرة المعرفية.
- ❖ تظهر نقاط الضعف والقوة فيما يتعلق بالشخصية.
- ❖ تسمح بإجراء التداخلات حسب الطلب وبمراقبة النجاحات المحققة.
- ❖ تساعد في تعرف المواهب وصقلها
- ❖ أيضا من الممكن اختبار الظواهر الامكانية والظواهر الشخصية على حد سواء:
- ❖ الظواهر الامكانية وتشمل : (التركيز - القدرة على القيام بردود أفعال - التحمل - التأزر بين العين واليد - القدرة على اتخاذ القرارات - سرعة الاستيعاب - الاستيعاب المحيطي - الحدس الزمني الحركي) . -
- الظواهر الشخصية وتشمل : (دوافع الاداء - التسامح عند الغضب - حب المخاطرة - الطموح - التعامل مع الضغوط - الاندفاع او الفعل العكسي - مستوى المتطلبات).



الشكل (1) يوضح صور لمنظومة فيينا النفسية .

3-5 استمارة اختبار القدرات العقلية والانفعالية لحكام الدرجة الأولى للدوري العراقي الممتاز :

1. - عينة بناء اختبار القدرات العقلية والانفعالية واختبار فينا :
2. -عينة التجربة الاستطلاعية :
3. -عينة البناء:
4. -عينة التطبيق :

الجدول (1) يبين عينات البحث

المجموع	عينة التطبيق	عينة البناء	عينة التجربة الاستطلاعية
	العدد	العدد	العدد
64	30	30	4

1-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة :-

"أن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ولهذا فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث " (65). وعلى هذا الأساس استعمل الباحث الأدوات والوسائل والأجهزة الآتية :-

(1) يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1998، ص13.

3 - 1 وسائل جمع المعلومات :-

1- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

2 المقابلات الشخصية

3 الاستبانة .

4 الملاحظة . 5- الاختبار والقياس

3-3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1استمارة تفريغ وجمع البيانات

2حاسبة(لآب توب) نوع DELL عدد (1) صينية الصنع.

3حاسبة شخصية صغيره عدد (1) نوع ( سوني ) صينية الصنع .

4ساعة توقيت الكترونية عدد (2)

5قلم عدد(5)

6-صافرة عدد (1)

7-أدوات مكتبية (أوراق وأقلام ) .

إجراءات البحث الميدانية :- تحقيقا لأهداف البحث قام الباحثان بإجراء بناء اختبار القدرات العقلية والانفعالية وفق الخطوات :

إجراءات بناء اختبارات العقلية والانفعالية :-

لتحقيق الهدف الأول من البحث وهو بناء الاختبار حيث قام الباحثان باتباع الخطوات العلمية الآتية.

اولا- تحديد الهدف من الاختبارات:-

إن الخطوة الأولى لبناء الاختبار هو تحديد الهدف من الاختبار تحديدا واضحا وما هو الاستعمال المنشود له

وان الباحثان في هذه المرحلة يهدف إلى بناء الاختبار

ثانيا- تحديد مواصفات الاختبار:-

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر والنظريات والدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، واستطلاع آراء الخبراء والمختصين

في مجال والاختبارات والقياس وعلم النفس الرياضي تم تحديد مواصفات الاختبار ومن اجل التعرف على مدى صلاحية

الاختبار لجأ الباحثان إلى عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص والاختبار والقياس ضمن الاستبيان، إذ

الاستبيان "هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات او

آراء المبحوثين حول ظاهرة او موقف معين" (66)وقد أخذ الباحثان بالملاحظات المهمة التي أبدأها السادة الخبراء

والمختصين في صلاحية او عدم صلاحية تلك المواصفات وتحليل آراء السادة الخبراء والمختصين إحصائيا استعمل

الباحث اختبار ( كا 2 ) لبيان اتفاقهم حسن المطابقة حول الاختبار وكما هو مبين في الجدول .

جدول يبين قيم ( كا 2 ) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول اختبار القدرات العقلية والانفعالية

ت	اسم الاختبار	يصلح	لا يصلح	قيمة كا 2 المحسوبة	الدلالة
1	اختبار القدرات العقلية	15	0	15	معنوية

(1) محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل ، عمان ، 1999،ص53.

ثالثا - الصيغة الأولية للاختبارات:-

لوضع الصيغة الأولية لهذا للاختبار قام الباحثان بأجراء خطوات علمية عدة والتي تلخصت بما يلي:-

أ- إعداد تعليمات الاختبارات:-

بعد أن تمت الموافقة على صلاحية الاختبارات من قبل السادة الخبراء والمختصين تم إعداد التعليمات الخاصة بالاختبار ، وقد روعي في إعداد هذه الفقرات ان تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح وبثلاثة بدائل للإجابة من قبل الحكام

ب التجربة الاستطلاعية:-

من اجل التأكد من وضوح فقرات الاختبار ووضوحه ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات ، قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من ( 4 ) من الحكام الاتحاديين اختيروا عشوائيا .

ت- التجربة الرئيسية للاختبارات :-

تمت التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبار على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي وذلك لمعرفة قدرة الاختبار التمييزية وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للاختبار ، وقد طبق الاختبار على عينة البناء البالغ عددها ( 30 ) حكما وذلك في تاريخ ( 3 / 1 / 2019 ) أما إعادة الاختبار فتمت بتاريخ ( 21 / 1 / 2019 ) .

ث - التحليل الإحصائي للاختبار

يهدف التحليل الإحصائي الى حساب القدرة التمييزية للاختبار. "آذ تشير القدرة التمييزية الى القدرة على التفريق او التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية والافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الاختبار نفسه"،(67) وقد اتبع الباحثان أسلوب المجموعتان الطرفيتان في تحليل فقرات الاختبار إحصائيا:-

ج - المجموعتان الطرفيتان(القوة التمييزية):-

'ويقصد بالقدرة التمييزية هي قدرة صفات الاختبار على التمييز بين الصفات التي تحصل على درجات عالية والتي تحصل على درجات منخفضة في أختبار(68) ، للكشف عن القدرة التمييزية لاختبار القدرات العقلية والانفعالية ، تم استعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة للتمييز ، وقد قام الباحثان بالتحقق من قدرة الاختبار على التمييز باستعمال هذا الأسلوب من خلال عينة البناء البالغة ( 30 ) حكما والذي تم اختبارهم ، ولحساب القدرة التمييزية للاختبار فقد اتبع الخطوات التالية:

ترتيب درجات الحكام على الاختبار من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

(1) مطانيوس ميخائيل:القياس والتقويم في التربية الحديثة، منشورات جامعة دمشق،دمشق،1997، ص.98.

(2) دورات رودفي : أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة ،محمد سعيد واخرون ،دار الأمل / الأردن ،

تعيين ما نسبته (50%) من الاختبار الحاصلة على الدرجات العليا (50%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية على ( 15 ) حكما حساب معامل تمييز الاختبار باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، والجدول يبين نتائج الاختبار . وكما هو مبين في الجدول الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية للاختبار .

قوة الأختبار التمييزية	مستوى الدلالة	قيمة (t) الجدولية	درجة الحرية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
				ع	س	ع	س	
مميزة	0.00 0	10.098	28	5.6719	21.2	3.798	39	القدرات العقلية
مميزة	0.00 0	6.876	28	3.888	19.866	6.642	33.53	القدرات الانفعالية

ح- الأسس العلمية للاختبار :-

يتطلب بناء الاختبار توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية بناء الاختبار. ومن أهم تلك الشروط امتيازاه بالصدق والثبات. وهذا ما تؤكده (دافيد وف)، آذ تشير إلى " انه يجب ان يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق أدواتهم" (69) أولاً- صدق الاختبار: - يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس. ويعرف الصدق على انه " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من اجله"70. وقد اعتمد الباحثان نوعين من الصدق للتأكد من صدق مقياسهما وهما:-

\* صدق المحكمين(الصدق الظاهري):-

يهدف هذا النوع من الصدق الى معرفة مدى تمثيل الاختبار او الاختبار لجوانب السمة او الصفة المطلوب قياسها، وعما اذا كان الاختبار او الاختبار يقيس جانباً محدوداً من هذه الظاهرة ام يقيسها كلها. " اي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه. ويستخدم في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه" (71) وقد تحقق هذا الصدق عندما عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والكرة الطائرة لإقرار صلاحية مكوناته الأساسية وكذلك صلاحية محطات الاختبار، وبذلك تم حذف المحطات الغير مهمة .

\* - صدق التكوين الفرضي:-

(1) ليندال دافيدوف : مدخل علم النفس (ترجمة) سيد طواب واخرون ،ط3، دار ماكروجيل ،القاهرة 1988 ، ص538.

(2) زكريا محمد واخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان ،1999،ص133.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة ،

ويسمى أيضا صدق البناء، و"هو اكثر انواع الصدق تعقيدا كونه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبيا"(72).

ويعرف بانة " المدى الذي يمكن به تفسير الاداء على الاختبار في ضوء بعض التكوينات الفرضية المعينة"(73). ولتحقيق صدق التكوين الفرضي استخدم الباحثان الطرق الاتية:  
\* - المجموعتان الطرفيتان:-

ان قدرة الأختبار على التمييز بين الحكام في اختبار القدرات العقلية والانفعالية واختبار منظومة فينا التقنية تعد من المؤشرات الدالة على صدق البناء . وفي الاختبار الحالي تم التحقق من ذلك عندما حسبت القدرة التمييزية للاختبار بأسلوب المجموعتين الطرفيتين وباستعمال الاختبار التائي (t-test).  
ثانياً- ثبات الاختبار:-

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في الاختبار ويتعين توفره في الاختبار لكي يكون صالحاً للاستعمال وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه لذلك يمكن القول ان أي اختبار ( مقياس ) صادق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك ان الاختبار الثابت هو ان يكون صادقاً دائماً، وتم حساب الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار.  
ثالثاً- موضوعية الاختبار:-

أن من أهم سمات الاختبار المقنن الدرجة العالية من الموضوعية وتعود موضوعية الاختبار الى وضوح التعليمات من ادارة الاختبار واعطاء الدرجة ويتصف الاختبار بموضوعية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون (74). ولذلك قام محكمان بتسجيل الزمن للاختبار وقد كانت درجة الموضوعية بينهما (0,97)  
الاختبار بصيغتها النهائية

شرح الاختبار وخطواته وطريقة التسجيل والشكل للاختبار وفقراته بالشكل النهائي بعد الاطلاع على المراجع والمصادر والنظريات والدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، واستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والاختبارات تم تحديد مواصفات الاختبار ومن اجل التعرف على مدى صلاحية الاختبار لجأ الباحث إلى عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في والاختبار والقياس علم النفس الرياضي و ، إذ الاستبيان " هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات او آراء المبحوثين حول ظاهرة او موقف معين "(75)وقد أخذ الباحث بالملاحظات المهمة التي أبدأها السادة الخبراء والمختصين في صلاحية او عدم صلاحية تلك المواصفات وتحليل آراء السادة الخبراء والمختصين إحصائيا استعمل الباحث اختبار ( كا 2 ) لبيان اتفاقهم حسن المطابقة حول الاختبار وكما هو مبين في الجدول (1) .

#### جدول رقم ( 2 )

يبين قيم ( كا 2 ) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول بناء وتصميم اختبار القدرات العقلية والانفعالية واختبار منظومة فينا النفسية .

(1)Cronbach, L.J. op. Cit , P . 105

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 268.

(74) ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي - مفهومه - ادواته - اساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988 ، ص 158 .

(1) محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل ، عمان ، 1999،ص53.

ت	اسم الاختبار	يصلح	لا يصلح	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
1	اختبار القدرات العقلية والانفعالية واختبار منظومة فينا النفسية	15	0	15	معنوية
قيمة (كا <sup>2</sup> ) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تساوي 3.84					

### 3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة (76)

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (15) وأستخرج منها الآتي :-

- 1- الوسط الحسابي 0
- 2- الانحراف المعياري 0
- 3- قانون نسبة المساهمة .
- 4- معادلة الانحدار المتعدد
- 5- معامل الارتباط البسيط .
- 6- معامل الارتباط المتعدد .
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-
- 4-1 عرض نتائج التنبؤ بدلالة الادراك المحيطي للمهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة .
- 4-1-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الادراك المحيطي للمهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة .

#### الجدول (1)

يبين الأوساط الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الادراك المحيطي للمهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الادراك المحيطي	متوسط رد الفعل من جهة اليسار	0.6704	0.03579
2		متوسط رد الفعل من جهة اليمين	0.6466	0.03917
3		متوسط رد الفعل	0.6522	0.04153
4		مجموع رد الفعل من جهة اليسار	14.2667	1.36289
5		مجموع رد الفعل من جهة اليمين	11.6333	2.70992
6		زمن رد الفعل المحذوف	3.3667	1.12903
7		زمن رد الفعل الاحتياطي	2.4564	0.44507

76 - وديع ياسين التكريتي، وحسن محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999، ص 33 .

7.29478	33.4000	درجة	الانفعالية	المهارات	8
6.98348	33.7000	درجة	العقلية		9

2-1-4 عرض مصفوفة الارتباط بين متغيرات الادراك المحيطي والمهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة

### الجدول (2)

يبين مصفوفة الارتباط بين متغيرات الادراك المحيطي والمهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة

ت	المتغيرات	المهارات الانفعالية	المهارات العقلية
1	الادراك المحيطي	متوسط رد الفعل من جهة اليسار	**0.704-
2		متوسط رد الفعل من جهة اليمين	**0.579-
3		متوسط رد الفعل	**0.514-
4		مجموع رد الفعل من جهة اليسار	**0.529-
5		مجموع رد الفعل من جهة اليمين	0.289-
6		زمن رد الفعل المحذوف	**0.529-
7		زمن رد الفعل الاحتياطي	**0.632

\* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 .

\*\* معنوي تحت مستوى دلالة 0.01 .

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان هناك (2) ارتباطاً غير معنوية في حين نجد (12) ارتباطاً معنوياً تحت مستوى دلالة 0.01 ، وحيث ان هدف البحث ينصب حول نسبة المساهمة وإيجاد التنبؤ لذلك سيكتفي الباحث بالإشارة إلى هذه الارتباطات وسوف ينتقل إلى إيجاد نسب المساهمة والتنبؤ .

3-1-4 عرض نتائج نسبة المساهمة و التنبؤ بدلالة الادراك المحيطي للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة.

### الجدول (3)

يبين نسب المساهمة بدلالة ادراك المحيطي للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة.

الطريقة المستخدمة	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	ف المحتسبة	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
الانحدار المتدرج	متوسط رد الفعل من جهة اليسار	0.881	28-1	28.148	0.000	0.501
	زمن رد الفعل المحذوف	0.892	27-1	6.386	0.018	0.0.095
	متوسط رد الفعل	0.933	26-1	55.115	0.000	0.274

من الجدول (3) ولدى دراسة أهم متغيرات الادراك المحيطي باستخدام جهاز فينا (بطريقة الانحدار المتدرج) جاء متوسط رد الفعل من جهة اليسار كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (0.501) وهي اعلى نسبة مساهمة من بين

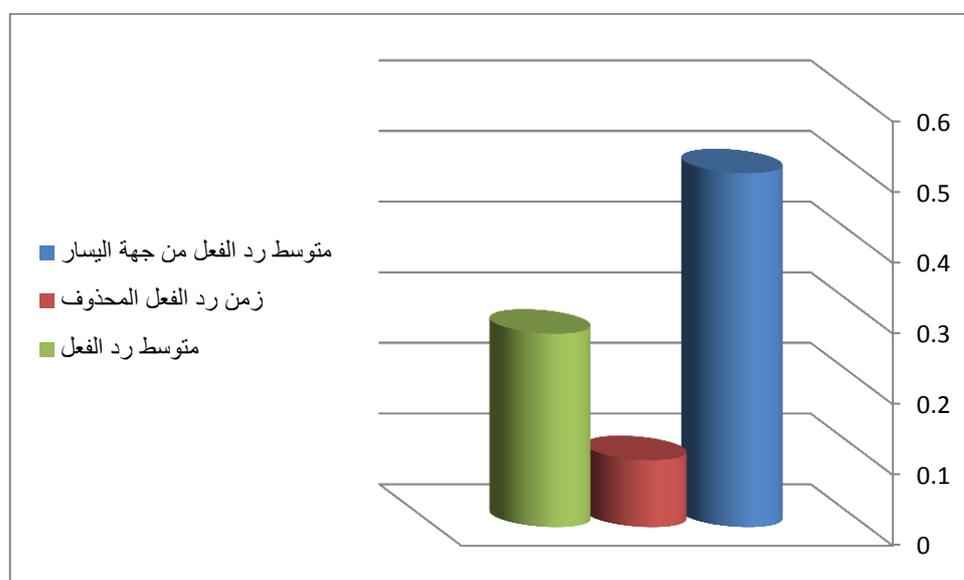
متغيرات الادراك المحيطي وبلغت قيمة (ف) المحتسبة (28.148) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة 0.000 وجاء متغير مجموع رد الفعل من جهة اليمين بالترتيب الثاني إذ كانت نسبة المساهمة (0.095) وبلغت قيمة (ف) المحتسبة (6.386) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة 0.018 وجاء متوسط رد الفعل بالترتيب الثالث إذ كانت نسبة المساهمة إلى (0.274) وبلغت قيمة (ف) المحتسبة (55.115) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة 0.000 . أما بقية متغيرات الادراك المحيطي لم يظهر لدينا أي نسبة مساهمة للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة .

2-4 مناقشة نتائج نسبة المساهمة و التنبؤ بدلالة الادراك المحيطي للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة. من خلال ما تم عرضه آنفاً حصل الباحثان على (3) متغيرات من متغيرات الادراك المحيطي باستخدام جهاز فينا للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة. ويعد الرجوع الى نسب المساهمة الخاصة فأنا نجد أن متغير متوسط رد الفعل من جهة اليسار لعينة البحث كانت هي أكثر نسبة مساهمة من متغيرات الادراك المحيطي بحسب أهميتها بينما كان زمن رد الفعل المحذوف يأتي في المرتبة الثانية من ناحية نسبة المساهمة أما فيما يخص متوسط رد الفعل قد جاءت بالترتيب الثالث من جهة نسبة مساهمته وبذلك يمكننا ان نرتب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة اعتماداً على نسب المساهمة وكما موضح في الجدول (4) والشكل (1) وكما يأتي:

#### الجدول (4)

يبين ترتيب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً لمهارة الدفاع عن الملعب من الطيران للامام للاعب الكرة الطائرة من مركز (1) اعتماداً على نسب المساهمة

الترتيب	نسبة المساهمة	متغيرات الادراك المحيطي
الاول	0.501	متوسط رد الفعل من جهة اليسار
الثاني	0.095	زمن رد الفعل المحذوف
الثالث	0.274	متوسط رد الفعل



### الشكل (1)

يوضح ترتيب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات الأنفعالية بالكرة الطائرة  
4-1-4 عرض نتائج نسبة المساهمة و التنبؤ بدلالة الادراك المحيطي للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة

### الجدول (5)

يبين نسب المساهمة بدلالة بدلالة الادراك المحيطي للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة

الطريقة المستخدمة	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	ف المحتسبة	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
الانحدار المتدرج	متوسط رد الفعل من جهة اليسار	0.704	28-1	27.518	0.000	0.496
	مجموع رد الفعل من جهة اليسار	0.803	27-1	11.364	0.002	0.149
	زمن رد الفعل الكلي	0.844	26-1	6.122	0.020	0.068

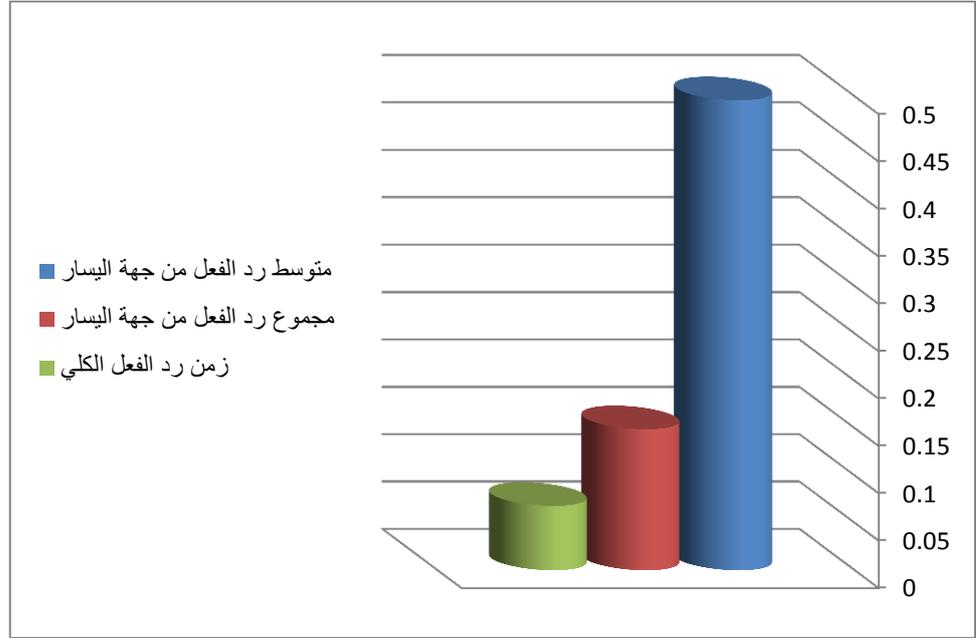
. من الجدول (5) ولدى دراسة أهم متغيرات الادراك المحيطي باستخدام جهاز فينا (بطريقة الانحدار المتدرج) جاء متوسط رد الفعل من جهة اليسار كأهم متغير إذ بلغت نسبة المساهمة (0.496) وهي اعلى نسبة مساهمة من بين متغيرات الادراك المحيطي وبلغت قيمة (ف) المحتسبة (27.518) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة 0.000 وجاء متغير مجموع رد الفعل من جهة اليسار بالترتيب الثاني إذ كانت نسبة المساهمة (0.149) وبلغت قيمة (ف) المحتسبة (40.606) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة 0.002 وجاء زمن رد الفعل الكلي بالترتيب الثالث إذ كانت نسبة المساهمة إلى (0.068) وبلغت قيمة (ف) المحتسبة (6.122) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة 0.020. أما بقية متغيرات الادراك المحيطي لم يظهر لدينا أي نسبة مساهمة للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة .

2-4 مناقشة نتائج نتائج نسبة المساهمة و التنبؤ بدلالة الادراك المحيطي للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة  
من خلال ما تم عرضه آنفاً حصل الباحثان على (3) متغيرات من متغيرات الادراك المحيطي باستخدام جهاز فينا المحيطي للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة. وبعد الرجوع الى نسب المساهمة الخاصة فأننا نجد أن متغير متوسط رد الفعل من جهة اليسار لعينة البحث كانت هي أكثر نسبة مساهمة من متغيرات الادراك المحيطي بحسب أهميتها بينما كان مجموع رد الفعل من جهة اليسار يأتي في المرتبة الثانية من ناحية نسبة المساهمة أما فيما يخص زمن رد الفعل الكلي قد جاءت بالترتيب الثالث من جهة نسبة مساهمته لذا يرى الباحثان ان لاستخدام منظومة (فينا) في هذا البحث لها اهمية كبيرة للتوصل الى هذه النتائج لمعرفة الادراك المحيطي وقدراتهم العقلية والانفعالية كما حصلت على نسبة مساهمة القدرات العقلية والانفعالية بدلالة الادراك المحيطي باستخدام جهاز فينا لدى حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة وبذلك قد تحققت اهداف البحث اعتمادا على نسب المساهمة وكما موضح في الجدول (6) والشكل (2) وكما يأتي:

### الجدول (5)

يبين ترتيب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة

المؤشرات	نسبة المساهمة	الترتيب
متوسط رد الفعل من جهة اليسار	0.496	الاول
مجموع رد الفعل من جهة اليسار	0.149	الثاني
زمن رد الفعل الكلي	0.068	الثالث



الشكل (2)

يوضح ترتيب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة

1 - 5 الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1- ترتب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات الانفعالية للحكام بالكرة الطائرة اعتماداً على نسب المساهمة وفقاً للآتي:

أ- متوسط رد الفعل من جهة اليسار

ب- مجموع رد الفعل المحذوف

متوسط رد الفعل .

2- ترتب متغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات العقلية للحكام بالكرة الطائرة اعتماداً على نسب المساهمة وفقاً للآتي:

1- متوسط رد الفعل من جهة اليسار

2- مجموع رد الفعل من جهة اليسار

3- زمن رد الفعل الكلي

## 5-2 التوصيات :-

- 1- الاستفادة من جهاز فينا لمعرفة الادراك المحيطي لحكام الكرة الطائرة .
- 2- الاستعانة بالترتيب لمتغيرات الادراك المحيطي وفقاً للمهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة
- 2- الاعتماد على متغيرات الادراك المحيطي باستخدام جهاز فينا عند تقويم المهارات الانفعالية والعقلية للحكام بالكرة الطائرة.

المصادر :

- ✚ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB ، القواعد الرسمية للكرة الطائرة النسخة العربية المعتمدة 2017 2019 ، ص 20
- ✚ احمد عبد الحسين :
- ✚ محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل إبراهيم :مبادئ علم النفس ط1،الرياض، وزارة المعارف ،1985.
- ✚ ريتا سهاك : بعض القدرات العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصاتهم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،2000.
- ✚ علي حسنين وحبیب حبيب العددي : القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة ، بحث منشور كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة القاهرة .
- ✚ سمير مهنا الربيعي : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء حكام الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية - جامعة بابل،.1999.
- ✚ يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1998 .
- ✚ محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل ، عمان ، 1999 .
- ✚ ( ليندال دافيدوف : مدخل علم النفس (ترجمة)سيد طواب وآخرون ،ط3،دار ماكروجيل ،القاهرة 1988 .
- ✚ زكريا محمد وآخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان ،1999.
- ✚ مطانيوس ميخائيل:القياس والتقويم في التربية الحديثة ، منشورات جامعة دمشق،دمشق،1997 ..
- ✚ دورات رودفي : أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم ، ترجمة ،محمد سعيد وآخرون ،دار الأمل / الأردن ، 1985 .
- ✚ صفوت فرج : القياس النفسي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ،1980 .
- ✚ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2000 .
- ✚ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: مصدر سبق ذكرة ، 2000 .
- ✚ ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي - مفهومه - ادواته - اساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988 .
- ✚ محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل ، عمان ، 1999 .
- ✚ وديع ياسين التكريتي ،وحسن محمد العبيدي،التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل،دار الكتب،1999.
- ✚ Cronbach, L.J. op. Cit , P . 105

## تأثير الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب

م.ألعاب. علي صبحي عاصي

م.م. علي صبحي حسين

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد تدريبات الألعاب المصغرة في كرة القدم من التدريبات المحببة الى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة ويعد معين من اللاعبين ، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة، وهذا يساعد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وكذلك الاستحواذ على الكرة للاعبين الشباب. وهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب. وكان فرض البحث هنالك تأثير للتدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبين أندية كربلاء فئة الشباب واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (القرعة) وهي نادي العراق الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعة ضابطة (10) لاعبين . واستنتج الباحث إن تدريبات الألعاب المصغرة فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة . وكانت توصيات الباحثين إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى للتعرف على مدى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة.

### Abstract

**The effect of mini-games in developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players**

By

Ali Subhi Hussein

Ali Subhi Assi

University of Kerbala

Mini-game training in football is one of the exercises loved by players, which takes place in narrow spaces and with a certain number of players, and this number may be equal or varying according to the ruled goals, and this helps to develop the speed of movement response as well as possession of the ball for young players. The aim of the research is to identify the effect of mini-game training developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players. The research hypotheses that there was an effect of mini-games training in developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players. The researchers used the experimental approach, and the researcher identified the research population the youth players from Karbala clubs,

the sample involved the Iraq sports club of (20) players, the sample was divided into two experimental groups (10) players and a control group (10) players. The researcher concluded that the mini-games exercises are significant differences between the pre and post tests and in favor of the post test of the experimental group in developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث واهميتها :

شهدت كرة القدم في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا ملحوظا ويظهر هذا جليا في المستويات التي ظهرت عليها الفرق في البطولات العالمية والاولمبية والقارية والمحلية، بعد ما كانت عشوائية وبدائية حتى أصبحت الآن تدرس في الجامعات والمعاهد الرياضية بمختلف دول العالم عن طريق تطور العلوم الرياضية التي ساعدت على رفع المستوى الرياضي بشكل علمي ومتميز، وأجريت بحوث كثيرة في كرة القدم وكان لهذه البحوث دورا كبيرا في تطوير مستوى اللاعبين من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة وأساليب اللعب المختلفة.

وارتبطت أساليب اللعب بمدارس كرة القدم وكل مدرسة تتبنى أسلوب لعب يميزها عن باقي المدارس الأخرى، فمثلا: المدرسة الإيطالية تتبنى أسلوب الدفاع المتكامل والهجمات المرتدة ، وأما المدرسة الألمانية تتبنى أسلوب اللعب السريع والكرات الهوائية والعرضية ، وأما المدرسة الانكليزية فكانت تتبنى اللعب المباشر والكرات الطويلة ، وأما المدرسة الهولندية والاسبانية تتبنى أسلوب الاستحواذ على الكرة والضغط العالي ، وتتطلب هذه لعبة توفير مواصفات وقدرات عالية من الكفاءات البدنية والنواحي الخطئية إثناء المباراة لذلك يجب تطويرها فمن الغير ممكن اللعب بمستوى عالي من دون مكونات هذه اللياقة البدنية وتمثل الألعاب المصغرة في الرياضة أهمية استثنائية ومدخلا جديد في تحسين النتائج كونها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة ويعدد معين من اللاعبين . إن تدريبات الألعاب المصغرة تهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال ضمان خلق تكييفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة والتي بدورها ترفع مستوى الاستحواذ على الكرة للاعبين الشباب، ومن خلال هذه التمرينات الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية حديثة .

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمرينات الألعاب الصغيرة من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها لرفع مستويات البدنية والمهارية لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

##### 1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من تطور الهائل لعلم التدريب الرياضي بالفترة الأخيرة ألان هنالك الكثير من المعوقات لاعبي كرة القدم من خلال مستوى اللياقة البدنية وكذلك الاستحواذ على الكرة ، ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية للشباب التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء لاحظ إن هنالك ضعف كبير في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم خصوصا فئة الشباب وكذلك الاستحواذ على الكرة ووجود فروق متباينة في مستوى الفرق وظهور بعض اللاعبين الشباب في حالة عدم ثبات للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في مستوى الأداء. وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ،فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة " وتعتبر التدريبات المصغرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة وهذا ما دفع الباحث في استخدام أسلوب تدريبات الألعاب المصغرة الذي يساعد اللاعبين على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وكذلك إلى تطوير العناصر البدنية الأخر مما

يساعد على تطوير الاستحواذ على الكرة في المباريات، وكلما زادت قيمة تلك التدريبات واقتربت من الواقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثيرات فعال وحيويا .

#### 1-3 أهداف البحث :

1- إعداد تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب.

2- التعرف على تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب.

3- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية.

#### 4فروض البحث :

1-هنالك تأثير للتدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب.

2-هنالك أفضلية للتأثير للمجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعدية.

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :لاعبوا نادي العراق الرياضي فئة الشباب.

1-5-2 المجال الزمني :للفترة من 4 / 1/ 2020م ولغاية 19 / 4/ 2020م.

1-5-3 المجال المكاني :ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة

#### 1-6تعريف المصطلحات :

1- الألعاب المصغرة في كرة القدم مختلفة ومتنوعة الخصائص ، فهي تتغير بتغير مساحة مناطق اللعب ،وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين ،وتكون محببة من قبل اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة ويعدد معين من اللاعبين .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-2 منهج البحث :

من أهم الخطوات التي يستند عليها البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة . "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"<sup>(77)</sup>. لذلك اعتمد الباحث على التصميم التجريبي وبأسلوب تصميم مجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وكما مبين في الجدول (1) .

#### جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

(1) وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبار سرعة الاستجابة الحركية + سرعة الاستحواذ على الكرة	تمارين الألعاب المصغرة + منهج المدرب منهج المدرب فقط	اختبار سرعة الاستجابة الحركية + سرعة الاستحواذ على الكرة	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على أندية محافظة كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي 2017 - 2018 وعددها (8) أندية ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي العراق الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (26) لاعبا وبعد عزل حراس المرمى وبعض اللاعبين عن التدريب أصبحت العينة (20) لاعبا في عينة البحث، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية أيضا .

2-2-1 التجانس :

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث . حرص الباحث على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول- الوزن - العمر التدريبي).

### الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم	64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة	4,56	1,22	4,75	0,467-

يتضح من خلال الجدول (7) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني إن العينة متوزعه اعتداليا

### الجدول (3)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,023	1,70	0,652-
2	الوزن	كغم	64,52	2,28	64	0,684
3	العمر التدريبي	سنة	4,767	1,14	4,5	0,703

يتضح من خلال الجدول (8) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من  $1 +$  وهذا يعني إن العينة متوزعه اعتداليا.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة الأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة
- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- ملعب كرة قدم
- جهاز حاسوب نوع ( Samsung )
- كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع
- شريط قياس كتان عدد ( 1 )
- ميزان طبي عدد ( 1 )
- كرات قدم عدد ( 10 )
- أهداف صغيرة ( 2 )
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد ( 20 )
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد ( 4 )
- صافرة عدد ( 2 )
- بورك

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-4-1 تحديد اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة :

قام الباحث بعملية جمع العديد من المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث كونه لاعب في السابق ومدرب حاليا. لتحديد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الشباب ولكون\*الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم(البدنية ، والحركية ، والنفسية ، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها\*\* (78).

وتم تحديد اختبار سرعة الاستجابة وكذلك إجراء مباريتين لقياس الاستحواذ على الكرة .

### 2-4-2 توصيف الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث :

#### 1- اختبار الركض يمين - يسار (6)م لكل جانب . (79)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة الحركية.

78- بسطويسي احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص288

79- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر

، 1997 ، ص 34 .

متطلبات الاختبار : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م ويعرض (2)م ساعة توقيت الكترونية - شريط قياس - بورك لتأشير ، كذلك تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين خط وآخر (6)م وطول كل خط (1)م .

وصف الاختبار : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد ، إذ يكون خط المنتصف بين القدمين، وينحني بجسمه للإمام قليلاً ، ويمسك المحكم بساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة ، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم

بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في

1- الاستحواذ على الكرة: قام الباحث بإجراء مباريتان احدهما في الاختبار القبلي والأخرى في الاختبار البعدي وتم تصوير المباريتان ومن ثم تم عرضهم على ثلاث خبراء ومختصين لغرض تقييم اللاعبين في اختبار الاستحواذ على الكرة وكان الفريق المنافس نفسه في المباريتان وكانت الدرجة الكلية (20) ، حيث اعتمد الباحثان عدد اللمسات لقياس الاستحواذ على الكرة.

### الشكل (1)

يوضح اختبار الأداء الدائري

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحث على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي الغاضرية من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في يوم السبت 2020/1/4 تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواتها لأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي :

7- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمها في البحث.

8- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات

9- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .

10- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة.

11- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

12- مدى استعداد فريق العمل المساعد.

#### 2-4-4 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، وقد أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت والأحد بتاريخ 11-26/1/2020 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة ، حيث تم في اليوم الأول إجراء اختبار سرعة الاستجابة الحركية وفي اليوم التالي تم إجراء مباراة لغرض معرفة الاستحواذ على الكرة .

#### 2-4-4-1 التكافؤ :

لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحث اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة ( t ) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول رقم (3) .

#### الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
4	اختبار سرعة الاستجابة الحركية	0,311	7,214	0,313	7,38	1,187	2,101	عشوائي
8	الاستحواذ على الكرة	0,104	16,083	0,131	16,114	0,556-		

من خلال الجدول ( 9 ) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (2,101) وهذا يدل على إن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

#### 3-4-5 التجربة الرئيسية :

عمل الباحثين على إعداد تدريبات الألعاب المصغرة يوم السبت 2020/1/18 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم التمرينات المقترحة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد .

شملت التمرينات فترتي الإعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات ( 8 أسابيع ) ست أسابيع منها للإعداد الخاص . وأسبوعان أخرى لنهاية فترة الإعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام ( السبت ، الاثنين، الأربعاء ) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية ( 24 ) وحدة تدريبية للتمرينات المقترحة، كذلك راعى الباحث إن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

#### 2-4-16 الاختبارات والقياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات المقترحة وذلك لتحديد مستوى سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغاضرية الرياضي وقد

أجريت الاختبارات يومي (السبت ،الأحد) الموافق (18-12 / 4 / 2020م) في الساعة الرابعة عصرا وقد حرص الباحث قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .  
2 - 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية وتم معالجتها إحصائيا للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	المجموعتين	وحدة القياس	الإخبار القبلي		الاختبار البعدي		ف <sup>-</sup>	ع ف	T المحسوبة	نوع الدلالة
				ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>				
3	سرعة الاستجابة	ت	ثانية	7,214	0,311	2,757	0,041	4,457	0,31	45,46	معنوي
	الاستحواذ على الكرة	ض	ثانية	7,38	0,313	4,166	0,471	3,214	0,45	22,58	معنوي
		ت	درجة	15,08	2,15	20,23	1,129	5,15	0,88	18,505	معنوي
	ض	درجة	14,17	2,55	17,02	1,155	2,85	0,36	25,032	معنوي	

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 وتبلغ (2,262)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

أظهرت النتائج أيضا إن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين وكان هذا التغير لصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستوى الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية . مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

المناقشة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (5) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلاً المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور صفة سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة ويعزو الباحث هذا التطور إلى النهج المعد من قبل المدرب بالنسبة لتطور المجموعة

الضابطة الذي احتوى على تمارين خاصة بسرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة الخاص للاعب كرة القدم والتي أعدت بشكل منظم من حيث مكونات الحمل التدريبي وهذا ما اكده ياسر هاشم " إن قابلية الرياضي على أداء حركة أو مجموعة حركات هادفة لغرض انجاز واجب معين بدون انخفاض في المستوى البدني" (80) إما بالنسبة لتطور المجموعة التجريبية يعزو الباحث هذا التطور إلى سبب خصوصية التمارين الألعاب المصغرة التي أعدها الباحث بما يتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم لما تتطلبه هذه من مواصفات بدنية ومهارية خاصة وكذلك القابلية الوظيفية التي اكتسبها اللاعب جراء التدريب وهذا ما اكده سراج الدين عبد المنعم

" يمكن ملاحظة مجموعة من التأثيرات الوظيفية التي تحصل للاعب كرة القدم أثناء تنفيذ التمارين الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية بشكل عام من خلال زيادة الأوعية الدموية ونشاط إنزيم دورة كريس" (81) وأكد أبو العلا ونصر الدين سيد" إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية" (82).

3 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

#### الجدول (6)

يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
				ع	س		
2	سرعة الاستجابة الحركية	ت	ثانية	0,041	2,757	9,418	معنوي
		ض	ثانية	0,471	4,166		
3	الاستحواذ على الكرة	ت	ثانية	1,12	20,23	5,965	معنوي
		ض	ثانية	1,15	17,02		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 وبالبالغة (2,101) يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير سرعة الاستجابة الحركية المبينة في الجدول (6) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4,166) والمجموعة التجريبية (2,757) ثانية على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (0,041) والمجموعة التجريبية (0,471) ثانية على التوالي، ولغرض

- 1- هاشم ياسر : سرعة الاستجابة للاعب كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص 23 .
- 1- سراج الدين عبد المنعم : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص 187.
- 2- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

التعرف على فرق الأوساط الحسابية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين إن قيمة (t) المحسوبة (9,418) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية .

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الاستحواذ على الكرة المبينة في الجدول ( ) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (17,02) والمجموعة التجريبية (20,23) ثانية على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (1,12) والمجموعة التجريبية (1,15) ثانية على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين إن قيمة (t) المحسوبة (5,965) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة :-

-سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (14) ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية مما يدل على وجود تطور واضح في سرعة الاستجابة الحركية وكذلك الاستحواذ على الكرة للاعبين ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى سببين الأول هو طبيعة التمرينات المعدة في المنهج التدريبي الموضوع ضمن أسس علمية ومراعاة مكونات الحمل التدريبي والتدرج التدريبي وهذا ما اكده أبو العلا واحمد النصر " وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة والتدرج يكون لها لأثر ايجابي على المتدربين بالإضافة الى إن التدريب على التحمل يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكثيف حسب نوع الرياضة الممارسة<sup>(83)</sup>.

والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الأداء البدني نتيجة التمرينات المستعملة في التدريب ساهمت في رفع قابليات اللاعبين الوظيفية التي لها دور مهم قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة الحركية خلال اللعب وبما إن لعبة كرة القدم في تطور مستمر وسرعة الأداء وهذا ما اكده أمر الله ألباسطي " إن مجموع التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيفات أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي<sup>(84)</sup>

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات :

- 1- أحدثت تدريبات الألعاب المصغرة فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة .
- 2- هناك تأثير ايجابي واضح فيرفع مستويات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 3- إن للتمرينات الألعاب المصغرة تأثير واضح في تطوير مستوى اللاعبين وتصرفهم داخل الملعب .

1- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : المصدر السابق نفسة ، 1993 ، 192.

2- أمر الله ألباسطي :قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.

#### 4 - 2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام تدريبات الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية والمهارية لما لها من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .
- 2- الاعتماد تكوين القاعدة والاستمرارية في التكوين والتخطيط للمدى البعيد .
- 3- يوصي الباحث مدربي الفئات العمرية (فئة الشباب) الأخذ بمنهج الذي أعده الباحث .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى للتعرف على مدى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة.

#### المصادر

- أبو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.
- أبو العلا احمد ونصر الدين سيد : : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 192.
- أمر الله ألبساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.
- بسطويسي احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص 288
- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 135
- سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 187
- سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 197.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 34 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.
- ياسر : سرعة الاستجابة للاعبى كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص 23

## دور الأستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية لبعض أندية بغداد الرياضية

م.م رونق ناظق محمد علي

كلية العلوم السياسية- جامعة النهرين

[rawnaq.natiq.m@gmail.com](mailto:rawnaq.natiq.m@gmail.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على أهمية الاستثمار الرياضي وأثره في زيادة الامكانيات المادية وانعكاسها في تطوير الأندية الرياضية باعتباره مصدر تمويل ذاتي يسهم في رفع الجانب الاقتصادي والرياضي للاعبين والعاملين وأستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. بلغت عينة البحث (50) فرداً من اعضاء الهيئات الادارية والفنية لبعض الأندية الرياضية في بغداد، ومن اهم النتائج لا توجد خطط موضوعية وواضحة للاستثمار الرياضي في الأندية الرياضية ، التشريعات القانونية للاستثمار الحالية لا تسمح للأندية الرياضية بتعظيم مواردها المالية، قلة التخصيصات المالية في الاندية الرياضية أدى الى الغاء عدد من الفعاليات الرياضية ولم تساعد فى الارتقاء بالناحية الاقتصادية للاعبين ،اعتماد إدارات الاندية الرياضية على المنحة المالية المقدمة من الدولة بصورة كبيرة لتغطية النفقات الخاصة بها . أما التوصيات فمنها تشجيع إدارات الاندية الرياضية على الاستثمار الرياضي لاستخدامه كأحد مصادر التمويل الذاتي، حث الهيئات الادارية على تشريع قوانين للاستثمار الرياضي، وتذليل المعوقات التي تقابل المستثمرين في المجال الرياضي لزيادة الامكانيات المالية.

### Abstract

**The role of sports investment in the economic and sports development of some sports clubs in Baghdad**

**Raonaq Nateq Mohammed Ali**

**Faculty of Political Sciences  
Al-Nahrain University**

**The aim of the research is to identify the importance of sports investment and its impact on increasing the material potential and its reflection in the development of sports clubs as a source of self-financing that contributes to raising the economic and sports side of the players and workers. The researcher use the descriptive method by survey. The research sample involved (50) individuals who are members of the administrative and technical institute of some sports clubs in Baghdad, and among the most important results there are no objective and clear plans for sports investment in sports clubs. The current investment legal legislation does not allow sports clubs to maximize their**

financial resources, the lack of financial allocations in the clubs Sports has led to the cancellation of a number of sporting events and did not help in upgrading the economic aspect of the players, the administration of sports clubs relied heavily on the financial grant provided by the state to cover their own expenses. Administrative bodies to legislate laws for sports investment, and to overcome obstacles facing investors in the sports field to increase financial capabilities.

#### 1- مقدمة البحث وأهميته :

أصبحت الرياضة في السنوات الأخيرة من المجالات الاستثمارية المثمرة وذات صلة بالقطاع الاقتصادي لتحقيق عائد مادي واقتصادي للارتقاء بالاقتصاد القومي للدول ، فلم يعد مفهوم الرياضة مجرد نشاط ترفيهي واجتماعي يستهدف بناء الإنسان نفسياً واجتماعياً بل تحولت إلى صناعة حقيقية تستثمر فيها رؤوس أموال كبيرة وأصبحت من الأعمدة الرئيسية في بناء اقتصاديات الدول سواء كمنتج أو شريك في الإنتاج حتى أصبحت نشاطاً اقتصادياً مهماً ولها دور بارز في المساهمة في ازدهار البلدان من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وتطور مؤسساتها وأنديةها الرياضية ، كما لاقت اهتماماً كبيراً من المؤسسات الحكومية والأهلية في بلدان العالم المتقدم حيث أصبحت صناعة قومية تتوافر لها مقومات الصناعة فأصبحت تتعامل مع الرياضة كصناعة حقيقية تتمثل بسوق ورأس مال وموارد بشرية ومادية تساهم في تحقيق زيادة في الدخل القومي ولم تعد المؤسسات المحلية والعالمية المهتمة بشؤون الرياضة قاصرة على الأندية الرياضية فقط بل تضمنت العديد من الأجهزة التشريعية والتنفيذية والشركات الخاصة ذات التأثير المباشر على مستوى أداء الفعاليات الرياضية .

يعد الاستثمار أحد الوسائل الأساسية لتنفيذ سياسات وبرامج التنمية التي تحتل مكانة رفيعة في الدول المتقدمة وتزداد أهميته بزيادة الاحتياجات الإنسانية وأتساعها مما يتطلب تنظيمياً وفهماً دقيقاً لهذه البرامج حتى يمكن إنجازها بأقل جهد وبأسرع وقت وبأفضل كفاءة ممكنة فالاستثمار بالمجال الرياضي أصبح دعامة رئيسية تعتمد عليها الأندية الرياضية في توفير التمويل اللازم لتحقيق أهدافها كما يلعب دوراً فعالاً وأستراتيجياً في تحقيق التقدم والرفي في المجال الرياضي بحيث يفتح العديد من المجالات العملية والأنتاجية ويقوم بالدور الإيجابي لزيادة الواردات المالية كما يعد أحد الأطر الاحترافية التي يقوم بها أفراد متخصصون في مجال الاستثمار ورجال الأعمال من أجل استثمار أموالهم بالتنسيق مع المسؤولين عن الهيئات الادارية المعنية بذلك .

وتكمن أهمية البحث بالتعريف بأهمية دور الاستثمار الرياضي في تطوير الأندية الرياضية حيث يلعب دوراً مهماً وحيوياً في العملية الاقتصادية ذات النفع الكبير والمردود الإيجابي نحو بناء إستراتيجية اقتصادية مستقبلية توفر مردود اقتصادي كبير للدخل المالي للأندية الرياضية ، بالأعتماد على الأستراتيجيات والمفاهيم والخطط الأستثمارية والتشريعات القانونية بغية زيادة التمويل الذاتي وزيادة المدخلات المادية من خلال الأستثمار الجيد لتلك الأندية لكونه الأداة الرئيسية لخطه التنمية الاقتصادية والاجتماعية في تطوير الرياضة والمساهمة في زيادة قدرة الاقتصاد المالي للاعبين والعاملين والمؤسسات الرياضية والذي يؤثر إيجاباً في زيادة عدد الفعاليات الرياضية بالأندية وتحقيق أفضل النتائج في البطولات الرياضية وكذلك خلق فرص عمل جديدة تساهم في رفع مستوى المعيشة للعاملين في الاندية .

وتكمن مشكلة البحث بضعف الادارات الرياضية بمعرفة أهمية الأستثمار الرياضي في الجانب الاقتصادي والرياضي بأنديتها بالشكل المطلوب لتوفير عائدات مالية تساهم بتدعيم المجال الرياضي لاستخدامه كأحد مصادر التمويل الذاتي للأندية للمساهمة بالنهوض بواقع الرياضة والذي يعد ركيزة مهمة تستند عليها الأندية الرياضية في الوقت الحالي في تمويل الجانب المالي لها، مما يتطلب توفير المناخ الأمان والملائم وأعداد الضوابط والتشريعات القانونية الخاصة بالأستثمار الرياضي لتشجيع المستثمر على دعم المجال الرياضي برأس المال اللازم الذي يساعد الهيئات الادارية بأستقرارها واستمرار عملها وتوفير الكثير من الأموال للأندية الرياضية لو تم العمل به بصورة صحيحة خاصة بعد أن أصبحت الرياضة صناعة استثمارية مثمرة في أغلب دول العالم .

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على أهمية الاستثمار في التنمية الاقتصادية والرياضية لبعض أندية بغداد الرياضية
- 2- التعرف على الضوابط والتشريعات القانونية الخاصة بالاستثمار في بعض أندية بغداد الرياضية
- 3- التعرف على المعوقات التي تواجه الاستثمار في بعض أندية بغداد الرياضية.
- 4- التعرف على الواقع الحالي للاستثمار في بعض أندية بغداد الرياضية .

تساؤلات البحث :

- 1- ما هو تأثير الاستثمار في التنمية الاقتصادية والرياضية لبعض أندية بغداد الرياضية .
- 2- ما أهمية الضوابط والتشريعات القانونية للاستثمار لبعض أندية بغداد الرياضية .
- 3- ما هي المعوقات التي تواجه الاستثمار في بعض أندية بغداد الرياضية .
- 4- ما هو الواقع الحالي للاستثمار في بعض أندية بغداد الرياضية .

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

- 1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبة طبيعة البحث .
- 2-2 مجتمع البحث وعينة: تمثل مجتمع البحث بعدد من أعضاء الهيئات الإدارية والفنية لبعض الأندية الرياضية في محافظة بغداد ( الطلبة ، الزوراء ، الكرخ) والبالغ عددهم خمسون عضواً .
- 3-2 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات:-

المصادر العربية والأجنبية ، المقابلة الشخصية مع عينة البحث ، استمارة الاستبيان، جهاز حاسبة .

وقد تم اعتماد الخطوات التالية في تصميم استمارة الاستبيان :

- مسح مرجعي للدراسات النظرية والبحوث العلمية والمراجع المتصلة بموضوع البحث.
- تحديد محاور الاستبيان حسب أهداف البحث .
- تحديد مفردات العبارات التي تعبر عن محاور الاستبيان .
- عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية .

#### جدول (1)

عدد العبارات لكل محور من محاور استمارة الاستبيان طبقاً لآراء الخبراء النهائي

ت	المحاور	عدد العبارات
1	أهمية الاستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية	10
2	الضوابط والتشريعات القانونية للاستثمار الرياضي	9
3	معوقات الاستثمار الرياضي	10
4	الواقع الحالي للاستثمار الرياضي	10
	المجموع	39

4-2 المعاملات العلمية :

- 1-4-2 الصدق : تم استخدام صدق الاتساق الداخلي للعبارات مع محورها ومجموع كل محور مع المجموع الكلي للاستمارة على عينة البحث كما موضح في الجداول (2,3) .

جدول (2) معاملات الارتباط بين العبارات ومجموع المحور للأستبيان

ت	أهمية الأستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية	الضوابط والتشريعات القانونية	معوقات الأستثمار الرياضي	الواقع الحالي للأستثمار الرياضي
1	0.583	0.611	0.643	0.591
2	0.572	0.586	0.603	0.567
3	0.698	0.573	0.634	0.523
4	0.612	0.679	0.671	0.576
5	0.685	0.563	0.586	0.687
6	0.591	0.571	0.693	0.631
7	0.623	0.692	0.680	0.583
8	0.776	0.584	0.621	0.672
9	0.564	0.627	0.634	0.592
10	0.769	0.613	-	0.711

\* قيمة ر الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) = 0.288

يتضح من جدول (2) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين العبارات والمجموع الكلي للمحاور مما يدل على صدق العبارات لكل محور تنتمي إليه .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين المحور والمجموع الكلي لاستمارة الاستبيان قيد البحث

ت	المحاور	عدد العبارات	معامل الاتساق
1	أهمية الأستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية	10	0.861
2	الضوابط والتشريعات القانونية للأستثمار الرياضي	10	0.823
3	معوقات الأستثمار الرياضي	9	0.801
4	الواقع الحالي للأستثمار الرياضي	10	0.829

\* قيمة ر الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) = 0.288

يتضح من جدول (3) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين المحاور والمجموع الكلي للأستمارة مما يدل على صدق استمارة الاستبيان ككل .

2-4-2 الثبات :

أستخدمت الباحثة طريقة إعادة تطبيق أستمارة الأستبيان بعد أخذ درجات القياسين الأول والثاني ، وكان معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاستمارة بين القياسين الأول والثاني ، وتم إجراء القياسين بفارق أسبوعين .

جدول ( 4 )

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لاستمارة الاستبيان الخاصة بالبحث

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعاملات الإحصائية للمحاور	ت
	ع+	س	ع+	س		
0.87	0.29	22,1	0.23	22.7	أهمية الأستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية	1
0.85	0.31	20.59	0.21	20.86	معوقات الأستثمار الرياضي	2
0.83	0.12	18,76	0.17	18,92	الصوابط والتشريعات القانونية للأستثمار الرياضي	3
0.86	1,13	20,61	1,19	20.74	الواقع الحالي للأستثمار الرياضي	4

\* قيمة ر الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.288

يبين جدول(4) وجود علاقة ارتباط بين القياسين الأول والثاني لعينة البحث في محاور استمارة الأستبيان وقد تراوح معامل الأرتباط ما بين (0.83 إلى 0.87) مما يعني وجود ارتباط عالي لمحاور أستمارة الأستبيان وهذا يدل على ثباتها .

2-5 الوسائل الإحصائية:-

تم أستخدام الحقيبة الأحصائية (SPSS).

3- عرض ومناقشة نتائج أستجابات عينة البحث حول محاور استمارة الأستبيان :-

3-1 عرض ومناقشة محور أهمية الأستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية :-

جدول (5)

يبين قيمة كا<sup>2</sup> والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في محورا أهمية الأستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية ن = 50

ت	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة المئوية لـ (نعم)	كا <sup>2</sup>
1	ضرورة الأهتمام بصيانة وتجهيز المنشآت الرياضية لتقوم بدورها الأيجابي في تنمية الأنشطة الرياضية	29	18	3	%58	20,44
2	تقييم المشاريع والبرامج الرياضية التي خصصت لها المبالغ المالية دوريا" يسهم في التنمية الاقتصادية	32	11	7	%64	21,640
3	الأستثمار الرياضي يسهم في تعظيم الموارد المالية للأندية الرياضية	35	12	3	%70	30,814
4	وجوب أهتمام أدارات الأندية باللاعبين والأنشطة الرياضية بهدف توسيع قاعدة الممارسين للرياضة	32	19	9	%64	17,96
5	تعمل أدارات الأندية على جذب رجال الأعمال والمستثمرين لدعم الجانب الأقتصادي	13	17	20	%26	1,478
6	الأهتمام باللاعبين منذ الصغر ورعايتهم وتطوير مواهبهم	29	13	8	%58	29.48

يسهم في التنمية الاقتصادية والرياضية						
7	11	18	21	22%	2,159	تعمل أدارات الأندية على إنشاء ورش عمل ومعامل صغيرة لتصنيع بعض الأجهزة والمستلزمات والملابس الرياضية لتطوير المجال الاقتصادي
8	30	16	4	60%	20,32	أنشاء مدارس رياضية تخصصية للفئات العمرية يساعد في رفد الفرق الرياضية باللاعبين وتنمية الجانب الرياضي والاقتصادي
9	30	13	7	60%	12,819	توفير الأدوات والأجهزة الرياضية والطبية والمعسكرات التدريبية يسهم في تطوير الجانب الرياضي
10	34	13	3	68%	30,38	وجود اللاعبين المحترفين ضمن الفرق المشاركة في البطولات الرياضية يساهم في التنمية الاقتصادية والرياضية

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0,05 = 5.991

يبين جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في محور أهمية الاستثمار الرياضي في التنمية الاقتصادية والرياضية في عبارات (ضرورة الاهتمام بصيانة وتجهيز المنشآت الرياضية لتقوم بدورها الإيجابي في تنمية الأنشطة الرياضية ، تقييم المشروعات والبرامج الرياضية التي خصصت لها المبالغ المالية دورياً" يسهم في التنمية الاقتصادية ، وجوب اهتمام أدارات الأندية باللاعبين والأنشطة الرياضية بهدف توسيع قاعدة الممارسين للرياضة ، الاستثمار الرياضي الصحيح يسهم في تعظيم الموارد المالية للأندية الرياضية، الاهتمام باللاعبين منذ الصغر ورعايتهم وتطوير مواهبهم يسهم في التنمية الاقتصادية و الرياضية ،أنشاء مدارس رياضية تخصصية للفئات العمرية يساعد في رفد الفرق الرياضية باللاعبين وتنمية الجانب الرياضي والاقتصادي ، توفير الأدوات والأجهزة الرياضية والطبية والمعسكرات التدريبية يساعد في تطوير الجانب الرياضي ، وجود اللاعبين المحترفين ضمن الفرق المشاركة في البطولات الرياضية يساهم في التنمية الاقتصادية والرياضية وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات ما بين (58% - 70%) بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في عبارات (تعمل أدارات الأندية على جذب رجال الأعمال والمستثمرين لدعم الجانب الاقتصادي، تعمل أدارات الأندية على إنشاء ورش عمل ومعامل صغيرة لتصنيع بعض الأجهزة والمستلزمات والملابس الرياضية لتطوير المجال الاقتصادي وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات (22% - 26%) .

تري الباحثة أن الاستثمار الرياضي الامثل يعد بمثابة الأداة الرئيسية لخطه التنمية الاقتصادية ولمختلف الأنشطة الرياضية ويتوقف نجاح هذه الخطة إلى حد كبير على حجم الاستثمارات المتاحة وكيفية توزيعها بين البرامج المختلفة وأيضاً على كفاءة الهيئات الادارية للأندية باستخدام تلك الاستثمارات من أجل زيادة الإنتاج وزيادة القدرة الاقتصادية للأندية الرياضية ومواجهتها للتحديات الخارجية وكذلك خلق فرص عمل جديدة للعاملين لتساهم في رفع مستواهم الاقتصادي مما يتطلب من الهيئات الادارية في الأندية تنشيط مصادر التمويل الذاتي فيها من خلال الاستثمار المثالي الناجح وفق تخطيط صحيح وأستراتيجية علمية وعدم الاعتماد الكامل على تمويل الوزارات والمؤسسات الحكومية لهذه الأندية .

وهذا ما يؤكد (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين) (2004) إن أي محاولة لإحداث التنمية الاقتصادية في القطاع الرياضي تحتاج إلى رؤوس أموال وطنية أوأجنبية والى أساليب وطرق تكنولوجية حديثة ، كما تحتاج إلى إدارة متطورة تستخدم أساليب علمية في التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة بما يحقق الاستخدام الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة لرفع الكفاءة الإنتاجية إلى حدودها القصوى

(15:3)

3-2 عرض وتحليل ومناقشة محور معوقات الأستثمار الرياضي :-

جدول (6)

يبين قيمة كا<sup>2</sup> والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في محور معوقات الأستثمار الرياضي ن = 50

ت	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة المئوية ل (نعم)	كا <sup>2</sup>
1	الوضع الامني الجيد يساعد في تنشيط الأستثمار الرياضي	37	9	4	%74	36,292
2	الفساد الاداري والمالي يؤثر على الاستثمار الرياضي	38	10	2	%78	40,181
3	الاجراءات الروتينية المعقدة من قبل الهيئات الادارية تعيق الأستثمار الرياضي .	36	8	6	%72	35,141
4	عدم تشريع القوانين والتعليمات الخاصة بالأستثمار الرياضي يؤثر سلبا على الأستثمار	40	7	3	%80	49,481
5	المنافع الشخصية وأبتزاز المستثمرين من قبل بعض أعضاء الهيئات الأدارية تقيد الأستثمار الرياضي	35	5	10	%70	33,704
6	الوقوع الأمني السيء يؤثر سلبا"على جذب أموال رجال الاعمال وعلى الأستثمار الرياضي	40	6	4	%80	49,151
7	قلة المختصين بمجال الأستثمار الرياضي في الأندية يؤثر سلبا" على الأستثمار	37	10	3	%74	38,681
8	قلة التخصيصات المالية للأندية لا تؤثر على مستوى الأنجازات الرياضية	13	17	20	%26	1,478
9	تشكيل لجان أستثمارية مستقلة في عملها عن الهيئات الادارية لتطوير الجانب الأستثماري	18	19	13	%36	1,238
10	قلة حجم المبالغ المالية المخصصة للأستثمار الرياضي في الخطة الاقتصادية السنوية للأندية	38	9	3	%76	42,038

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0,05 = 5.991

يبين جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في عبارات محور معوقات الأستثمار في الأندية الرياضية لعبارات (الوضع الامني الجيد يساعد في تنشيط الأستثمار الرياضي، الفساد الاداري والمالي يؤثر على الاستثمار ، الاجراءات الروتينية المعقدة من قبل الهيئات الادارية تعيق الأستثمار الرياضي ، عدم تشريع القوانين والتعليمات الخاصة بالأستثمار الرياضي يؤثر سلبا على الأستثمار، المنافع الشخصية وأبتزاز المستثمرين من قبل بعض أعضاء الهيئات الأدارية تقيد الأستثمار الرياضي ، الوقوع الأمني السيء يؤثر سلبا"على جذب أموال رجال الاعمال وعلى الأستثمار الرياضي ، قلة المختصين بمجال الأستثمار في الأندية يؤثر على الأستثمار الرياضي ، قلة حجم المبالغ المالية المخصصة للأستثمار الرياضي في الخطة الاقتصادية السنوية للأندية) وتراوحت النسبة المئوية لهذه العبارات ما بين (70% - 80%) بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات

عينة البحث في عبارات (قلة التخصيصات المالية للأندية تؤثر سلباً على الإنجازات الرياضية ، تشكيل لجان استثمارية مستقلة في عملها عن الهيئات الادارية لتطوير الجانب الاستثماري وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات (36%- 46%) .

تري الباحثة أن وجود البيئة الأمانة المطمئنة والمستقرة تساهم في تنشيط الأستثمار كذلك وجود التشريعات والقوانين الجاذبة للأستثمار ورؤوس الاموال يسهم في تحقيق عوائد مالية كبيرة للأندية، وبالرغم من أهمية الأستثمار الرياضي ومدى قيمته في تنمية الجانب الأقتصادي للأندية الا أنه لا يزال يواجه معوقات ومشاكل كثيرة تحول دون مواكبة الأستثمار الدولي كما في الأندية بالدول المتقدمة التي تعتمد بشكل أساسي على أستثمار كل ما تملكه من أماكنات بشرية ومادية لزيادة مواردها للأرتقاء بمستوى الرياضة ، كما أن ضعف ثقافة الأستثمار الرياضي والرؤية المستقبلية لدى الكثير من أعضاء الهيئات الادارية في الأندية ساهم بعدم تمكنهم من أستيعاب الخطط الأقتصادية ليس في جذب الأستثمار فحسب بل بأدارته وتنميته والأستفادة من الاموال المستثمرة بالشكل السليم والصحيح فضلاً عن ذلك البحث عن المنافع الشخصية لبعض المسؤولين وعدم تهيئة الوضع الأمني الجيد للمستثمرين ، فأن هذه العوامل مجتمعة تجعل الكثير من الشركات تتوجس من دخول الأستثمار في الأندية الرياضية . مما يستوجب من أعضاء الهيئات الادارية في الأندية توفير المناخ الآمن وتشريع الضوابط القانونية وتذليل كل المعوقات لغرض تشجيع المستثمرين على الأستثمار في المجال الرياضي . وهذا ماأكدته هدى حسن الخاجة(2009) أن المعوقات التي تعوق العمل في مجال الأستثمار الرياضي عديدة منها الوضع الأمني الغير مستقر ووجود معوقات قانونية وتشريعية وعدم الاهتمام بالمجال الرياضي مقارنة بالمجالات الأخرى ونقص التمويل وقلة الأهتمام بالخطط المستقبلية للأستثمار في مجال الرياضة وعدم اقتناع المستثمرين بالأستثمار الرياضي في بيئة غير آمنة وعدم الأخذ بعين الأعتبار حاجات ورغبات المستهلك الرياضي (4:14) .

3-3 عرض ومناقشة محور الضوابط والتشريعات القانونية للأستثمار الرياضي .

جدول (7)

يبين قيمة كا<sup>2</sup> والنسبة المئوية لاراء عينة البحث في محور الضوابط والتشريعات القانونية

للأستثمار الرياضي ن = 50

ت	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة المئوية (نعم)	كا <sup>2</sup>
1	درج قانون الأستثمار الرياضي ضمن قانون الأندية الرياضية.	43	4	3	86%	62,442
2	التشريعات والضوابط الصادرة من الجهات المختصة لا تساعد في تنمية الجانب الأقتصادي للأندية الرياضية	37	7	6	74%	37,241
3	التشريعات والضوابط الخاصة بالأستثمار الحالية تسهم في جذب المستثمرين .	13	16	21	26%	2,039
4	الهيئات الادارية تعمل على تذليل المعوقات الادارية والقانونية لغرض تنشيط الأستثمار الرياضي	12	18	20	24%	2,598
5	التعليمات والضوابط الحالية لا تواكب المتغيرات بمجال الأستثمار الرياضي.	40	6	4	80%	49,121

6	التشريعات والضوابط الخاصة بالاستثمار الرياضي لا تؤثر على الجانب المالي للأندية الرياضية .	13	17	20	26%	1.478
7	ضرورة إجراء تعديلات مناسبة على تعليمات وضوابط الاستثمار الرياضي الذي تعمل بها الأندية لتناسب مع الوضع الراهن .	42	6	2	84%	62,937
8	ضعف أدراك الكثير من أعضاء الهيئات الإدارية بأهمية الاستثمار والرؤية المستقبلية له في المجال الرياضي	38	3	9	76%	40,441
9	التشريعات والضوابط الحالية تساعد بتحقيق واردات م جيدة للأندية الرياضية .	12	17	21	24%	2,439

\* قيمة  $\chi^2$  الجدولية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0,05 = 5.991

يبين جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في عبارات محور الضوابط والتشريعات القانونية للاستثمار الرياضي في عبارات (درج قانون الاستثمار ضمن قانون الأندية الرياضية، التشريعات والضوابط الصادرة من الجهات المختصة لا تساعد في تنمية الجانب الاقتصادي للأندية الرياضية ، ضرورة إجراء تعديلات مناسبة على تعليمات وضوابط الاستثمار الرياضي الذي تعمل بها الأندية لتناسب مع الوضع الراهن ، التعليمات والضوابط الحالية لا تواكب المتغيرات بمجال الاستثمار الرياضي ، ضعف أدراك الكثير من أعضاء الهيئات الإدارية بأهمية الاستثمار والرؤية المستقبلية له في المجال الرياضي، وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات (74%-86%) ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في عبارات (التعليمات والضوابط الخاصة بالاستثمار الرياضي الحالية تسهم في جذب المستثمرين ، التشريعات والضوابط الخاصة بالاستثمار الرياضي لا تؤثر على الجانب المالي للأندية الرياضية ، الهيئات الإدارية تعمل على تذليل المعوقات الإدارية والقانونية لغرض تنشيط الاستثمار الرياضي ، التشريعات والضوابط الحالية تساعد بتحقيق واردات مالية جيدة للأندية الرياضية)، وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات (24%-26%).

ترى الباحثة أن التشريعات والقوانين الخاصة بالاستثمار الرياضي بصيغتها الحالية للأندية الرياضية غير مشجعة ومحفزة وتفرض نوع من النفور والقيود على المستثمرين ولا تسهم في تنمية الجانب الاقتصادي للأندية ، حيث تعد التشريعات والقوانين الركيزة الأساسية للاستثمار وتأكيد صحة الإجراءات وضمان سلامة حقوق العاملين في الأندية الرياضية ضمن إطار مؤسسي وقانوني كونها التطبيق الواقعي والصحيح لحسن سير العمل وتحديد الواجبات والحقوق الخاصة بالمؤسسات والأفراد التابعين لها ، حيث تساعد هذه التشريعات والقوانين في حل الكثير من المعوقات التي تعترض الأرتقاء بواجبات الهيئات الإدارية فضلا عن تأثيرها المهم في وضع اللوائح والقرارات الخاصة بالهيئات الإدارية بمختلف توجهاتها واللوائح التنفيذية للعمل بها ومعالجة شح الأموال وتشجيع المؤسسات التجارية ورجال الأعمال لرعاية الأنشطة الرياضية وتمويلها فضلا عن ضرورة تشجيع وتسويق أي منتجات تكون مرتبطة بنشاطات الألعاب الرياضية المختلفة .

كما يؤكد حسام رضوان في دراسته (2002) الى ضرورة تطوير التشريعات والقوانين الخاصة بالأندية بحيث تواكب المتغيرات وقيام الهيئة الإدارية التشريعية المختصة بوضع القوانين والتشريعات لتنظيم عمل الاتحادات الرياضية نحو آليات الاقتصاد المالي وحريةهم في إدارة شؤونهم بأنفسهم ضمن هذه القوانين بعيدا عن تدخل الجهة الإدارية ، وضرورة وضع المجال الرياضي ضمن مجالات الاستثمارات المختلفة . (21:2)

3-4 عرض ومناقشة محور الواقع الحالي للاستثمار الرياضي :-

جدول (8)

يبين قيمة كا<sup>2</sup> والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في محور الواقع الحالي للأستثمار الرياضي ن = 50

ت	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة المئوية لـ (نعم)	كا <sup>2</sup>
1	قلة اهتمام إدارات الأندية بمنح حق رعاية الفرق الرياضية للشركات التجارية	14	16	20	%28	1,118
2	تقوم إدارة النادي بالتنسيق مع وزارات الدولة ومؤسساتها لإقامة المعارض والمهرجانات بالأندية الرياضية	13	20	17	%26	1,478
3	تعمل إدارة النادي على جذب رجال الأعمال والمستثمرين لدعم الفرق الرياضية	15	19	16	%30	0,518
4	نشر الإعلانات داخل القاعات الرياضية والملاعب الخارجية يسهم في تنشيط الأستثمار الرياضي	37	9	4	%74	37,961
5	تعمل إدارات الأندية بضوابط وتعليمات الأستثمار الحالية وفق أهداف محددة	11	20	19	%22	1,811
6	التعاقد مع الشركات (الرياضية، الطبية، الخدمية، الطيران) وغيرها لوضع الإعلانات على ملابس اللاعبين لدعم الأستثمار الرياضي.	35	12	3	%70	32,68
7	أختلاف قيمة التمويل المالي الممنوحة للأندية الرياضية وعدم ثباتها وحسب النتائج	40	6	4	%80	49,121
8	تعمل إدارة النادي بتوزيع الميزانية السنوية وفق خطة لتحقيق توزيعاً عادلاً بين الفرق الرياضية التابعة لها	12	17	21	%24	2,423
9	تعمل إدارات الأندية على الأستخدام الأمثل للموارد المالية المخصصة لها في الأستثمار بالمشاريع ذات العائد المالي الجيد.	17	20	13	%34	1,478
10	أستغلال بعض المواقع للأندية كمواقع تجارية مميزة في إقامة مشاريع أستثمارية تعود بعائد مالي للأندية	12	18	20	%24	1,071

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند درجة حرية 2 ومستوى دلالة 0,05 = 5.991

يبين جدول (8) لمحور الواقع الحالي للأستثمار الرياضي الى وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في عبارات (نشر الإعلانات داخل القاعات الرياضية والملاعب الخارجية يسهم في تنشيط الأستثمار الرياضي، التعاقد مع الشركات (الرياضية، الطبية، الخدمية، الطيران) وغيرها لوضع الإعلانات على ملابس اللاعبين لدعم الأستثمار الرياضي، أختلاف قيمة التمويل المالي للأندية الرياضية وعدم ثباتها وحسب النتائج) وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات ما بين (70%-80%)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث في عبارات (قلة اهتمام إدارات الأندية بمنح حق رعاية الفرق الرياضية للشركات التجارية، تقوم إدارة النادي بالتنسيق مع وزارات الدولة ومؤسساتها لإقامة المعارض والمهرجانات بالأندية الرياضية، تعمل إدارة النادي على

جذب رجال الأعمال والمستثمرين لدعم الفرق الرياضية ، تعمل إدارة النادي بتوييب الميزانية السنوية وفق خطة لتحقيق توزيعاً عادلاً بين الفرق الرياضية التابعة لها، تعمل إدارات الأندية على الاستخدام الأمثل للموارد المالية المخصصة لها في الاستثمار بالمشاريع ذات العائد المالي الجيد ، أستغلال بعض المواقع للأندية كمواقع تجارية مميزة في إقامة مشاريع استثمارية تعود بعائد مالي للأندية ، تعمل إدارات الأندية بضوابط وتعليمات الاستثمار الحالية وفق أهداف محددة ) وبلغت النسبة المئوية لهذه العبارات ما بين (22%-34%) . ترى الباحثة أنه بالرغم مما تملكه الأندية الرياضية من إمكانات بشرية وإدارية وبنى تحتية إلا أن القائمين على إدارة الهيئات الإدارية ليسوا بالمستوى المطلوب في معرفة الاستثمار الرياضي والمميزات التي يتضمنها الاستثمار الناجح والمناسب للقدرات والإمكانات المتاحة والتي تتميز في المحافظة على الأموال المخصصة لها في مختلف الأنشطة مما انعكس سلباً على الأيفاء بمتطلبات هذه الهيئات وتحقيق نسبة ربح مالي مناسب لأنديتهم حالياً "علماً أن نجاح سياسة الاستثمار تعتمد بشكل كبير على حجم الاستثمارات المتاحة وكيفية توزيعها بين البرامج المختلفة وأيضاً على كفاءة الإدارة باستخدام تلك الاستثمارات. وعلية فمن الضروري بناء إستراتيجية مناسبة للاستثمار الرياضي في الوقت الحالي وضرورة إطلاق يد الهيئات الإدارية في حرية أستثمار أموالها ومنشآتها لغرض تحقيق الربحية من خلال الاستثمار الرياضي الناجح .

وهذا مايوكدة أحمد فاروق (2000) يجب إعادة هيكلة الإدارات الرياضية وفقاً للمرحلة الراهنة واسلوب العمل الإداري والأستراتيجيات والمفاهيم والخطط الأستثمارية غير التقليدية وتقديم آليات ووسائل قانونية وأقتصادية ومالية حديثة يمكن تطبيقها بواسطة المؤسسات الرياضية في إطار عملية إعادة الهيكلة وذلك بغرض زيادة التمويل وزيادة المدخلات المادية من خلال الأستثمار الجيد بشكل يحقق لها الربح عن طريق تقديم الخدمات الرياضية التي يكثر الطلب عليها في السوق الرياضي. (17:1).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:-

##### 4-1 الأستنتاجات

- الأستثمار الرياضي يؤثر إيجابياً في التنمية الأقتصادية والرياضية للأندية الرياضية .
- ضعف الرؤية المستقبلية لأستثمار الرياضي من قبل الهيئات الإدارية للأندية .
- قلة التخصيصات المالية للأندية الرياضية أدى الى الغاء عدد من الفعاليات الرياضية .
- ضعف إدارات الأندية في جذب رجال الأعمال والمستثمرين لدعم الفرق الرياضية .
- التشريعات القانونية لأستثمار الحالية لا تسمح للأندية الرياضية بتعظيم مواردها المالية .
- الموارد المالية المخصصة للأندية من قبل الجهات المختصة لم تساعد في الارتقاء بالناحية الأقتصادية للاعبين
- عدم كفاية التخصيصات المالية للأندية ساهم بعدم تسديد مبالغ العقود المالية كاملة" للاعبين ضمن التوقيتات الزمنية المحددة .
- ضعف الخطط الموضوعة لأستثمار الرياضي في الأندية الرياضية .
- اعتماد إدارات الأندية الرياضية على المنح المالية المقدمة من الدولة بشكل كبير جداً" لغرض ديمومة عملها .
- وجود اللاعبين المحترفين في الفرق الرياضية يساهم في تنشيط عملية الأستثمار .
- لا تتناسب التخصيصات المالية للأندية مع عدد الفرق الرياضية التي تشارك في البطولات الرياضية.
- التشريعات والقوانين لا تواكب المتغيرات الحادثة بالمجال الرياضي .
- قلة الوعي عند المسؤولين بأهمية الأستثمار الرياضي في تمويل الفرق الرياضة وتنميتها .
- عدم وجود مكاتب أستشارية في الأندية الرياضية تختص بالأستثمار في المجال الرياضي .

##### 4-2 التوصيات :-

- تشجيع إدارات الأندية الرياضية على الأستثمار الرياضي لأستخدامة كأحد مصادر التمويل الذاتي لها.

- تذليل المعوقات التي تواجه المستثمرين في المجال الرياضي لزيادة التمويل المالي للأندية .
- حث الهيئات الادارية على تشريع قوانين للأستثمار الرياضي .
- التعاقد مع الشركات (الرياضية،الخدمية،الطبية) لوضع الإعلانات على ملابس اللاعبين لزيادة التمويل المالي للأندية الرياضية .
- نشر الإعلانات داخل الملعب والقاعات الرياضية الداخلية لتنشيط عملية الإستثمار الرياضي .
- تشريع قوانين خاصة بالأستثمار الرياضي لجذب رجال الأعمال والمستثمرين لدعم الفرق الرياضية بالأندية .
- تحديث التشريعات والقوانين الحالية بحيث تواكب المتغيرات التي تحدث في المجال الرياضي .
- تدعيم الوعي بأهمية الأستثمار في المجال الرياضي من خلال عقد ندوات أو ورش عمل أو دورات تثقيفية .
- ضرورة أستحداث قسم أستشاري في الأندية الرياضية يختص بالأستثمار في المجال الرياضي .

#### المصادر:-

- 1- أحمد فاروق عبد القادر : العائد الاقتصادي للاحتراف الرياضي فى بعض الأنشطة الرياضية الجماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، القاهرة ، 2000م .
- 2- حسام رضوان كامل: اقتصاديات الاتحادات الرياضية الأولمبية المصرية "دراسة تحليلية" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 2002م.
- 3- كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد صبحي حسانين: الجودة والعلومة في إدارة أعمال الرياضة باستخدام أساليب إدارية مستحدثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م..
- 4- هدى حسن الخاجة : "واقع التسويق الرياضي بدولة البحرين من خلال وجهات نظر الرياضيين والمستثمرين حول معوقات الاستثمارالرياضي بدولة البحرين" ، المؤتمر العلمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البحرين 2009م .

## الخرج الموقفي وعلاقته بالأداء المهاري الهجومي بكرة السلة بأعمار 16-18 سنة

م.د. علي جواد خلف

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على واقع الخرج الموقفي بنوعيه لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة، التعرف على واقع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخرج الموقفي والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه . وحدد مجتمع البحث بطلبة الصف الخامس الاعدادي في اعدادية الزبير للبنين والبالغ عددهم (80) طالب يمثلون (4) شعب دراسية ، وتم اختيار شعبة واحد بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) وهم يشكلون نسبة (25%) من المجتمع الأصلي. وكانت أهم الاستنتاجات هي تميز الطلاب بنوعين من الخرج الموقفي وهما الخرج الموقفي العالي والخرج الموقفي الواطيء، تميز الطلاب بمستوى عالي من الخرج الموقفي مما يؤثر على الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب. واوصى البحث بالتأكيد على إعطاء تمارين نفسية تعالج الخرج الموقفي أثناء تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة، والتأكيد على التعلم باستخدام علم النفس الرياضي في تعلم الخرج الموقفي العالي كون أكثر تأثير في التعلم للمهارات قيد الدراسة. .

### Abstract

**Situational embarrassment and its relationship to the skillful offensive performance of basketball at the ages of 16-18 years**

By

**Dr. Ali Jawad Khalaf**

The aim of the research is to identify the reality of situational embarrassment of both types among middle school students aged (16-18) years, to identify the reality of the offensive skill performance of basketball among middle school students at ages (16-18) years, and to identify the nature of the correlative relationship between situational embarrassment and the skillful offensive performance of basketball at the ages of 16-18 years. The researcher used the descriptive approach using the survey method to cope with solving the research problem and achieving its objectives. The research population was determined by the fifth year middle school students in Al-Zubair Prep for Boys, whose number is (80) students representing (4) classes, and one class was chosen randomly, their number (20), and they constitute (25%) of the original community. The most important conclusions were that the students were distinguished by two types of

situational embarrassment, namely, high attitudinal embarrassment and low attitudinal awkwardness. The research recommended the emphasis on giving psychological exercises that address the standing embarrassment while learning the basic offensive skills of basketball under study, and the emphasis on learning using sports psychology in learning high attitudinal embarrassment, as it has a more impact on learning the skills under study.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

تلعب التربية دورا كبيرا للنهوض بالمستوى العلمي والتربوي وبناء الجيل العلمي الصحيح القادر على النهوض بالبلد نحو الأفضل .

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العامة للنهوض بالمستوى التخصصي للمتعلم بالجانب الرياضي والألعاب الرياضية المختلفة .

ويتم ذلك من خلال رفق المتعلم بالعلوم الأساسية التي تساعد على التعلم منها علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى التي تساعد المتعلم على الأداء المهاري بصورة أفضل.

وفي لعبة كرة السلة توجد مهارات أساسية صعبة على المتعلم تنفيذها مما تسبب له حرج في تعلم إمام زملائه مما يؤثر على مستوى تعلم المهارات الأساسية وعدم الارتقاء بها.

ومن خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع الإحراج لدى الطلاب عند أداء مهارة تعد صعبة من الناحية النفسية ، تعد محاولة نحو الحفاظ على مستوى الانجاز العالي وتطويره .

ولهذا فإن الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية البدنية وعلوم الرياضة بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على الكثير من المعوقات النفسية وكذلك الإخفاقات في تنفيذ المهارات ومستوى الأداء وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث بمعرفة واقع الإحراج ومدى علاقة بتنفيذ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطلب فيها إحراج عند تنفيذها إمام المدرس وزملائه الطلبة .

1-2 مشكلة البحث :

توجد مهارات هجومية بكرة السلة صعبة الأداء منها التهديد السلمي وغيرها من المهارات الأخرى ، وهنا يتعرض الطلاب إلى مواقف محرجة أثناء الأداء ويتطلب منا إعداد نفسي يساعده في تقليل هذا الإحراج.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال كرة السلة والجانب النفسي وجد ان اعتماد معظم مدرسي مادة كرة السلة على استخدام أساليب التدريس الاعتيادية بدون مراعاة الجانب النفسي في تنفيذ أداء المهارات وعند ممارستهم لهذه المهارات يجدون الصعوبة في التنفيذ، وهذا مؤثر على حالتهم النفسية ومواقف محرجة لهم ، إن هذه المواقف تسمى (بالحرج الموقفي) لذلك ارتى الباحث كشف العلاقة لهذه المواقف ومدى علاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على واقع الحرج الموقفي بنوعيه لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار ( 16-18)سنة.

2- التعرف على واقع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار ( 16-18)سنة.

3- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحرج الموقفي والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار ( 16-18) سنة.

4-1 فرض البحث:

1- وجود علاقة ذات ارتباط معنوي بين الحرج الموقفي والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب بأعمار ( 16-18) سنة..

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة.

2-5-1 المجال المكاني : ساحة إعدادية الزبير للبنين محافظة البصرة.

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2020 /12/2 ولغاية 2021/2/16

6-1 تحديد المصطلحات العلمية:

1-6-1 الحرج الموقفي: "بأنه ظاهرة لحالات انفعالية نتيجة ظروف خارجية تؤثر في نفسية الفرد مما تؤدي إلى قيامه بمقارنة التناقض الحاصل بين الصورة الواقعية والصورة الخيالية التي رسمها في الدماغ والتي تنعكس سلباً على بعض المؤشرات الوظيفية للفرد بشكل واضح" (4 : 50).

2 \_ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استعان الباحث بالمنهج الوصفي بأسلوب المسح لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث المتمثلة بطلبة الخامس الإعدادي في إعدادية الزبير للبنين والبالغ عددهم (80) طالب

يمثلون (4) شعب دراسة. وتم اختيار شعبة واحد بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) وهم يشكلون نسبة (25%) من المجتمع الأصلي .

3-2 وسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1-ملعب كرة سلة قانوني.

2-كرات سلة عدد (3)

3-ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

4-شريط قياس بطول (6 متر).

5-ميزان طبي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 مقياس الحرج الوقفي:

تم اختيار المقياس الذي معد الباحث (بدر محمد الأنصاري) ( 2: 20) وقامت الباحث (بان عدنان محمد) ( 3:

56) ببناء المقياس.

\* وصف المقياس وتصحيحه:

وهو مقياس مبني من قبل (بان عدنان محمد) ( 3: 194) وتم استخدامه في التربية الرياضية وله صدق وثبات عاليين إذ ستقوم الباحثة باستخدامه على عينة البحث ويتكون المقياس من (42) فقرة موضحة في ملحق رقم (1) موزعة على سبعة مجالات .

\* تعليمات المقياس:

قام الباحث بتوضيح تعليمات الاختبار بشكل دقيق إذ طلبت من الطلاب الإجابة على فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية ، كما ذكرت الباحثة لأفراد العينة بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن الآراء الحقيقية نحو هذا المقياس لبيان الفروق الفردية في هذا المقياس . وقد اتبعت الباحث الخطوات الآتية :

1- توزيع الاستبانة مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة على المقياس

2- ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل.

3- شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الإجابة عليها وتوضيح مثال لكل إجابة.

4-التأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة

وتم فحص الاستمارات أولاً بأول للتأكد من اكتمال الإجابة، وبعد استلام الاستمارات تم تصحيح المقياس بحسب مفاهيم تصحيح المقياس وهي تنطبق على الإجابات السلبية والايجابية .

2-4-2 اختبارات الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة لطلاب المرحلة الاعادية بأعمار (16-18) سنة.

2-4-2-1 اختبار التهديف السلمي بكرة السلة لطلاب المرحلة الاعادية بأعمار (16-18) سنة. ( 5 : 224)

- اسم الاختبار :اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

- الهدف من الاختبار :يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التهديف بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :كرة سلة وهدف لكرة سلة .

-طريقة أداء الاختبار :يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديف بطريقة التهديف السلمي من الأسفل.

- شروط الاختبار :

- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

- التسجيل:

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.

- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط.

2-2-4-2 اختبار التهديف الأمامي بالقفز بكرة السلة لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة..

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد لهدف كرة السلة.

- الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة .

- مواصفات الأداء: يصبو اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة . وهي نقطة محددة على يسار السلة ، ويجب تحديد هذه النقطة بعلامة ترسم على الأرض . ويمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب ، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف . وللمختبر (15 محاولة ) يتم أداءها في ثلاث مجموعات ( كل مجموعة خمس رميات ) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب .

- الشروط :

1- يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

2- للمختبر الحق في 15 رمية .

- التسجيل :

1- تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .

2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأندخل السلة .

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة . إي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة.

2-2-4-3 اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه بكرة السلة لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة.

المحاورة بالكرة ( الطبطة بتغيير الاتجاه).

- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص.

- الأجهزة والأدوات : شواخص عدد (6)، ساعة توقيت، كرة سلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الرسم مع ملاحظة خط للبداية وخط للنهاية . خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم -1.5م) في حين المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 إقدام - 2.80 م).

- شروط الأداء : يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة مع الجري بها حول الشواخص ويستمر وفقا للشكل حتى يقطع خط البدء ومعه الكرة.

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة .

- يتم تنطيط الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية .

- توضع الشواخص على خط واحد ومتعامد على خط البدء.

- يجب تنطيط الكرة مرة واحدة على الأقل في كل مسافة بينية (بين كل شاخص).

- يبدأ تشغيل ساعة الإيقاف لحظة إعطاء إشارة البدء ، وتوقف لحظة قطع اللاعب ومعه كرة خط البدء بعد رجوعه.

- حساب الدرجات :

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

- تسجل للاعب نتيجة أحسن محاولة لأقرب 10/1 ثانية.

2-4-2-4 اختبار المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب المرحلة الاعاىة بأعمار (16-18) سنة .

- الغرض من الاختبار: قياس دقة اختبار المناولة الصدرية نحو الهدف.

- الأجهزة والأدوات كرة سلة ، جدار أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف أقطارها من الداخل

18 بوصة (45سم)، 38 بوصة (98سم)، 58 بوصة (150سم) مع ملاحظة سمك الخطوط بوصة واحدة.

- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمية المرسوم على الأرض بيده الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة

بكلتا اليدين على دوائر الثلاثة محاولا إصابة الهدف ، ويجب إن يتم الاختبار بكلتا اليدين (مناولة صدرية)، ويحق

للمختبر اخذ خطوة عند أداء المناولة على شرط إن لا يتجاوز الخط ،وعلى المختبر إن يؤدي عشر محاولات .

- التقويم:

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط .

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة المتوسطة بنقطتين .

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة.

- في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدائرة الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي

يمثل حدودها على إن الخطوط داخل مقاييس الدائرة.

- الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها ثلاثون درجة.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 5/1/ 2021 على (10) من طلبة الصف الخامس الاعدادي

المستبعدة من التجربة الرئيسية وذلك للأغراض الآتية :

- لمعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية

- معرفة مدى صلاحية الاختبارات والقياسات المستخدمة

- معرفة متطلبات الاختبارات الواجب توفرها.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات والقياسات المقننة وتمتع بالصدق والثبات

والموضوعية.

2-5 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيس بتاريخ 8/2/ 2021 وذلك بتطبيق المقياس ( الحرج الموقفي ) على عينة البحث قبل

إجراء الإحصاء لغرض تطبيق الاختبارات ، وبعدها تم تطبيق الاختبارات المهارة الهجومية المستخدمة .

2-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف.

4- النسبة المئوية.

5- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج الحرج الموقفي بنوعيه لطلاب المرحلة الاعدادية بأعمار (16-18) سنة :

جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس الحرج الوقي بنوعية لعينة البحث

الحرج الوقي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الحرج الموقفي الواطئ	88.874	2.587	2.91
الحرج الموقفي العالي	116.745	3.687	3.158

2-3 عرض وتحليل العلاقة الارتباطية بين الحرج الوقي بنوعيه الواطئ والعالي ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة:

جدول (2)

معامل الارتباط بين الحرج الموقفي الواطئ وأداء المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاعدادية بأعمار (16-18) سنة.

قيمة ر المحتسبة	العلاقة الارتباطية					ت	
	الحرج الوقي الواطئ		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		الاختبارات المهارية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
0.812	2.587	88.874	0.687	13.578	درجة	1	التهديف الأمامي بالقفز
0.836			0.657	12.874	ثانية	2	الطبطة بتغير الاتجاه
0.874			0.457	10.568	نقاط	3	المناولة الصدرية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) =

جدول (3)

معامل الارتباط بين الحرج الوقي العالي وأداء المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاعدادية بأعمار (16-18) سنة

قيمة ر المحتسبة	العلاقة الارتباطية					ت	
	الحرج الوقي العالي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		الاختبارات المهارية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
0.912	3.687	116.745	0.687	13.578	درجة	1	التهديف الأمامي بالقفز
0.923			0.657	12.874	ثانية	2	الطبطة بتغير الاتجاه

0.922		0.457	10.568	نقاط	المناولة الصدرية	3
-------	--	-------	--------	------	------------------	---

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) =

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة النتائج في جدول (1) تبين لنا تجانس العينة بمقياس الحرج الوقي الواطئ والعالي وهذا يدل على تجانس العينة وعدم وجود اختلاف بين أفراد العينة وهذا يساعد الباحث على معرفة العلاقة بين الأداء المهاري والمتغيرات ذات العلاقة الأخرى ولا يوجد مؤثر على النتائج.

ومن خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) والخاص بالعلاقة بين الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة مع اختبار الحرج الموقفي العالي والواطئ ظهر علاقات ارتباط معنوية مختلفة القيم إذ كانت للواطئ اقل من العالي ويرى الباحث سبب ذلك إلى سيطرة الطلبة على الانفعالات وترددها وخوفهم عند أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة وشعورها بالاستقرار النفسي وذلك الثقة بالنفس وشعورهم بالاستقرار النفسي واتخاذ القرارات يحفزهم على الأداء المهاري دون توقف أو تردد وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (1997) "إن تقييم اللاعب لذاته هو مفتاح الدافعية ، ويذكر مفهوم الذات في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث الثقة بالنفس والتي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والرضا". (1 : 351).

إما بالنسبة لذوي الحرج العالي فإن علاقة الارتباط كانت عالية ومؤثرة وهذا يدل على صعوبة الموقف في تأدية المهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة ، ويعزو الباحث ذلك إلى شعور الطلبة عند تنفيذهم المهارات بنوع من الخوف والتردد كونها تعد من المهارات الصعبة وعدم قدرة الطلبة اجتياز حاجز الخوف والتردد ، والتحكم بالانفعالات أثناء الأداء المهاري مما يسبب عدم قدرتهم على رسم برنامج متكامل وهذا يتفق مع جوف مان (1963) " إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر إمام الآخرين بصورة تتناقض الصورة التي تتمنى إن يظهر بها إمامهم". (2 : 6).

كما إن الأفراد أصحاب الحرج الموقفي العالي غالباً ما يشعرون بالحرج أو الارتباك والذي يؤثر بدوره في كيفية إدراكهم ومستوى تقديرهم للأحداث والردود ، أفعال الآخرين مما يؤدي إلى شكوك كثيرة لديهم عند تعاملهم مع الآخرين وتحدث هذه الاستجابات رداً على كل تغير مهم يحدث في الموقف وينوع الحرج إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيه إلى حد معين (6 : 223)

1-4 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج تميز الطلاب بنوعين من الحرج الموقفي وهما الحرج الموقفي العالي والحرج الموقفي الواطئ .
- 2- أظهرت النتائج تميز الطلاب بمستوى عالي من الحرج الموقفي مم يؤثر على الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب
- 3- أظهرت النتائج أن هناك علاقة إرتباط معنوية بين الحرج الموقفي بنوعيه والاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب .

2-4 التوصيات

- 1- التأكيد على إعطاء تمارين نفسية تعالج الحرج الوقي أثناء تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة.

- 2- التأكيد على التعلم باستخدام علم النفس الرياضي في تعلم الحرج الموقفي العالي كون أكثر تأثير في التعلم للمهارات قيد الدراسة. .
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى منها الدفاعية أو هجومية لمعرفة العلاقة بين الحرج الموقفي ومستوى الأداء المهاري بكرة السلة.

المصادر:

- 1- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي: القاهرة دار الفكر العربي ، 1997.
- 2- بدر محمد الأنصاري . قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي : جامعة الكويت ، بحث منشور بمجلة كلية الآداب ، 1997.
- 3- بان عدنان محمد . الأسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني\_ أطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2007.
- 4- زينب صباح إبراهيم . تأثير إستراتيجية الإدخال (التخمين) في اكتساب بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لذوات الحرج الموقفي : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2012.
- 5- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، موصل ، 1987.
- 6- مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية. الإضطرابات السلوكية والانفعالية: ط1، عمان:الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2011.

#### ملحق (1)

يبين استمارة مقياس الحرج الموقفي

- عزيزي الطالب يروم الباحث لقياس الحرج الموقفي من خلال إجابتك على مقياس الحرج الموقفي وعليه يجب قراءة تعليمات المقياس بعناية من الإجابة الدقيقة على فقراته وتعليمات هي:
- 1-كتابة الاسم بشكل واضح والشعبة.
- 2- أن إجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات.
- 4-عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة.
- 5-ضع علامة ( √ ) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .
- مثال للإجابة:

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان	√			

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	أجد من الصعوبة التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان				
2	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي أثناء أداء بعض المهارات الصعبة				
3	عندما ينتقد الطلاب أدائي أثناء الوحدة التعليمية فأنتني لا أستطيع التحكم في انفعالاتي				
4	يختلف هدوء أعصابي أثناء الوحدة التعليمية عنه في الامتحان				
5	أتجنب أن أتنافس مع الطلاب ذوات المستوى العالي في الأداء المهاري في الوحدة التعليمية				
6	ليس من طبيعتي أن أوجه تحدي الطلاب				
7	أفتقر إلى الثقة في أدائي المهاري أثناء الامتحان				
8	تكرار أخطائي في الأداء أثناء الوحدة التعليمية يزيد من عدم ثقفتي بنفسي				
9	ينخفض مستوى أدائي في الوحدة التعليمية التي يشاهده بعض المدرسين				
10	أن قدرتي الجسمية والبدنية غير جديدة لأنني لا أتدرب جيداً				
11	أنا بطيء الفهم والاستيعاب لتوجيهات المدرس أثناء الوحدة التعليمية				
12	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء في الأداء أثناء الوحدة التعليمية				
13	انتقاد المدرس أو الزميل لأدائي يتشتت من انتباهي على الأداء المهاري الجيد				
14	يتشتت انتباهي عندما أسمع ملاحظات المدرسات حول أدائي على جهاز الحركات الأرضية				
ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
15	أقلق كثيراً عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء الامتحان				
16	أقلق عندما يوبخني المدرس حول أدائي السيئ أثناء الوحدة التعليمية				
17	أقلق كثيراً قبل البدء في أدائي أي مهارة				
18	اتفرز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية				
19	لا أنسجم بسرعة مع الطلاب أثناء الوحدة التعليمية				

				أتجنب تقبل آراء الطلاب عن أدائي للمهارات في الامتحان	20
				أقلق كثيراً عندما لا أفهم شرح المدرس للمهارات	21
				أقلق كثيراً عندما لا أتذكر المادة النظرية أثناء الامتحان	22
				أتوتر عندما يطول شرح المدرس لمهارات أثناء الوحدة التعليمية	23
				لدي القدرة على التحكم بأدائي بشكل جيد أثناء الوحدة التعليمية	24
				رغبتى العالية للدرس تجعلني أقدم أفضل أداء أثناء الوحدة التعليمية	25
				أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء أداء المهارات الأساسية الصعبة	26
				هدوء أعصابي يساعدي بالتحكم بأدائي أثناء الوحدة التعليمية والامتحان	27
				لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية	28
				أستطيع مواجه متطلبات المهارات الصعبة أثناء الامتحان	29
				أنا راضية عن قدرتي المهارية لأداء مهارات	30
				أشعر بالرضا عندما أودي المهارات بشكل جيد	31
				آراء الطلاب السلبي على أدائي لا يمنعي من التركيز بشكل جيد في الامتحان	32
				أستطيع أن أركز بشكل جيد على مهارة واحدة فقط أثناء الوحدة التعليمية	33
				أركز انتباهي بشكل جيد في أدائي أثناء الامتحان رغم انتقادات الطلاب لي	34
				أتوتر كثيراً عندما تقيم المدرس أدائي سلبياً أثناء الامتحان	35
				لا أقلق عندما تكثر أخطائي عند أداء أي مهارة	36
				اتفرز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية	37
				أدرب بمفردي كثيراً وبعيداً عن الطالبات خارج الوحدة التعليمية	38
				أحاول أن أقيم علاقات طيبة مع الطالبات أثناء الوحدة التعليمية	39
				لا أتوتر عندما أفقد تركيزي للأداء الجيد أثناء الامتحان النظري	40
				لا أحتاج إلى أن تزيد المدرسة من شرح مهارات وخاصة الصعبة منها	41
				لدي القدرة على فهم أكثر من مادة أثناء الوحدة التعليمية	42

اثر تمارينات مشابهة للعب وفقا للأسلوب الموزع في تعلم بعض المهارات بكرة القدم لطلاب  
الصف الثاني متوسط

أ.د. اسماعيل عبد زيد عاشور

ذكريات داود سلمان

كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم . فرض البحث للتمارين المشابهة للعب تأثير ايجابي في اكتساب بعض المهارات الأساسية كرة القدم. أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختيارين القبلي والبعدي. تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طلاب الصف الثاني متوسط ، أما عينة البحث فقد بلغت (20) طالب من بين (51) طالب . في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان فقد استنتجا ان للتمارين المشابهة للعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب المهارات الاساسية بكرة القدم، إن تكرار بعض التمارينات ادى الى اكتساب بعض المهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها. أوصى البحث بضرورة تطبيق التمارينات المشابهة للعب في العاب اخرى لمختلف المراحل .

Abstract

The effect of exercises similar to playing according to the distributed style in learning some skills of soccer for second grade intermediate students

By

Thikriat D. Salman

Prof. Dr. Ismail Abd Zaid Ashour

College of Basic Education-Department of Physical Education and Sports Sciences  
Al -Mustansiriyah University

The aim of the research is to identify the effect of exercises similar to playing according to the distributed style in learning some skills of soccer for second grade intermediate students. The research assume that the exercises similar to playing according to the distributed style has a positive effect in learning some skills of soccer for second grade intermediate students. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research with the design of one group with pre and posttests. The research population was chosen by the intentional method, which is the second-grade intermediate students. As for the research sample, it amounted to (20) students out of (51) students. In light of the findings of the researchers, they concluded that similar

exercises to play have a positive effect on acquiring basic football skills. Repetition of some exercises led to the acquisition of some basic skills and thus their fixation and development. The research recommended the necessity of applying exercises similar to playing in other games for different stages.

#### 1 . التعريف بالبحث :

##### 1 . 1 المقدمة وأهمية البحث :

من تطورات كرة القدم الحديثة ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، لذا يحتاج الطلاب في لعبة كرة القدم إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمها بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء . والمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة كرة القدم ، إذ إن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما في كرة القدم ، تلك المهارات التي تتطلب طرق وأساليب تعليم مناسبة تساعد على استيعاب المهارات الحركية وإتقانها . فكان من الضروري إعداد طرق وأساليب وتمارين تعليمية مشابهة لحالات اللعب تحفز الطالبة أثناء التطبيق وتساعد في تنمية المهارات على أدائها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة ، إذ تلعب هذه التمرينات دورا كبيرا في نجاح العملية التعليمية

وبالنظر إلى طبيعة اللعبة تحتم على الطلاب القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة أثناء المباراة وان معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ واتخاذ سرعة الاستجابة لمتطلبات اللعب فضلا عن اعتماد الاسلوب الموزع باعطاء وقت راح بين تمرين واخر بنفس زمن الاداء .

جاءت أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الطلاب المهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

##### 1 . 2 مشكلة البحث :

إن الطرق التقليدية المتبعة في تعليم المهارات الأساسية أو في اكتساب المهارة تأخذ وقتا طويلا وجهدا اكبر مما دفع الباحثان إلى الاستعانة بتمرينات مشابهة للعب .

ومن خلال اطلاع الباحث في العديد من الدراسات المترابطة ، لاحظ إن هنالك ضعفا في الجوانب المهارية عند طلاب المرحلة المتوسطة ولقلة تطبيق أسلوب التمرينات المشابهة للعب في الوحدات التعليمية ، أراد الباحثان دراسة هذه المشكلة وتحديد الأساليب الخاصة لهذه التمرينات لاكتساب المهارات بكرة القدم .

##### 1 . 3 أهداف البحث :

2 . التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

##### 1 . 4 فرض البحث :

للتمرينات المشابهة للعب تأثير ايجابي في اكتساب بعض المهارات الأساسية كرة القدم .

##### 1 . 5 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري : طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة ابو العلا المعري في تربية مديرية تربية بغداد الكرخ 3.  
2.5.1 المجال الزمني : للمدة من 2020/11/23 ولغاية 2021/2/25 .

3.5.1 المجال المكاني : الساحة الخارجية لمتوسط في مدرسة ابو العلا المعري في تربية مديرية تربية بغداد الكرخ 3.

3 . منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

3 . 1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي "هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحثان ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (1) .

واتبع الباحثان تصميم المجموعة الفردية ذات الاختيارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة ، " ويعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على أثر العامل التجريبي" (2) .

3 . 2 عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طلاب الصف الثاني متوسط ، أم عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق الإعداد الزوجية إذ بلغ عددهم (20) طالبن بين (51) طالب ، وقد تم استبعاد (11) طالب لقيام الباحثان عليهم التجربة الاستطلاعية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (39.22 % ) من مجتمع الأصل وقد أخذ الباحثان بعين الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة إذ إن جميعهم من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة وليس لديهم خبرات تعليمية سابقة وليس بينهم من مارست اللعبة سابقا .

3 . 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

3 . 3 . 1 وسائل جمع المعلومات :

. المصادر والمراجع العربية .

. المقابلات الشخصية .

. استمارة استبيان \* .

. آراء الخبراء والمختصين \*\* .

. الاختبار والقياس .

3 . 3 . 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

. جهاز حاسوب ( P4 ) .

. جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع ( Sony ) .

. حاسبة يدوية نوع ( Sharpe ) .

. شواخص عدد ( 10 ) .

(1) نوري الشوك ؛ رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ب ، م ، 2004 ) ص

59.

(2) أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج 1 : ( ب ، م ، 1990 ) ، ص 21 .

\* ملحق ( 3 ، 4 )

\*\* ملحق ( 1 )

- . أقماع عدد ( 16 ) .
- . ساعة توقيت الكترونية .
- . أصباغ سبريا .
- . كرات قدم عدد ( 20 ) .
- . شريط لاصق .
- . كراسي عدد ( 5 ) .
- . هدف صغير .
- . صافرة نوع Fox .
- . أقلام .
- . طباشير .

### 3 . 4 تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوع بحثه عمد إلى دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة المعد من قبل المديرية العامة للمناهج في وزارة التربية العراقية والمهارات الأساسية التي يكون للتمرينات المشابهة للعب عليها أكبر تأثير من غيرها ،

### 3 . 4 . 1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم :

بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، تم ترشيح الاختبارات التي أعدها الباحثان لهذه المهارات الأساسية والتي بلغ عددها ( 3.2 ) اختبارات لكل مهارة ومن خلال عرضها على الخبراء والمختصين الذي بلغ عددهم ( 15 ) خبيراً وبالتعاون مع السادة المشرفين ، تم اختيار أنسبها من خلال إشارة ( ) أمام الاختبار الأنسب لكل مهارة أساسية والجدول ( 1 ) يوضح ذلك .

### الجدول ( 1 )

يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	المهارات الأساسية	ت
% 93,33	الدرجة بين ( 5 ) شواخص ذهاباً وإياباً	الدرجة	1
% 86,67	المناوله نحو هدف صغير يبعد مسافة ( 10 م ) .	المناوله	2
% 80,0	التهدف نحو هدف مقسم إلى مربعات	التهدف	3

### 3-5 مواصفات الاختبارات

3-5-1 اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم :

3-5-2-1 الدرجة:

اسم الاختبار : الدرجة بين ( 5 ) شواخص ذهاباً وإياباً

3-5-2-2 المناوله :

اسم الاختبار : المناوله نحو هدف صغير يبعد مسافة(10 م )

### 3-5-2-3 التهديف :

اسم الاختبار : التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات.

وتعد هذه الاختبارات من الاختبارات العلمية المقننة والتي تتمتع بشروط علمية ثابتة ( صدق ، ثبات ، موضوعية ) اذا طبقة على البيئة العراقية وبنفس المستوى العمري وبسنوات حديثة .

### 6.3 التجربة الاستطلاعية

#### 1.6.3 التجربة الاستطلاعية الأولى : .

أجرى الباحثان هذه التجربة للاختبارات الموضوعية المهارات الأساسية على عينة مكونة من ( 11 ) طالب من مجتمع البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق 2020/11/25 .

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1 . معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- 2 . معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
- 3 . التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

### 7.3 إجراءات البحث :

#### 1.8.3 الاختبارات القبليّة : .

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2020 / 12 / 10 وعلى الساحة الرياضية بكرة القدم ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .

#### 2.8.3 التجربة الرئيسيّة :

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة ( الميدانيّة ) لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2020 / 12 / 12 والانتهاؤها منها في يوم الأربعاء الموافق 2021 / 2 / 7

حيث اشتمل منهج التمرينات المشابهة للعب على ( 8 ) وحدات تعليمية ولمدة ( 8 ) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره ( 45 ) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تم العمل بالتمرينات المشابهة للعب في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية الذي زمنه (30) دقيقة وقد تم إعطاء (8) تمرينات في الوحدة الواحدة إذ كان زمن التمرين الواحد (4) دقائق وبين تمرين وآخر دقيقة واحدة للراحة وتهيئة التمرين الثاني ، وتعمل المجموعة التجريبية مع مدرسي مادة كرة القدم في الكلية .

#### 3.7.3 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2021 / 2 / 12 ، وقد أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها ، ولكن اختلاف مكان الاختبار العام وذلك بسبب انتقال الكلية من ملعب ديالى إلى مكان الكلية الأصلي وذلك بتاريخ 2008 / 3 / 15 . إما مكان إعطاء التمرينات كان بنفس الظروف .

#### 9.3 الوسائل الإحصائيّة :

أعتمد الباحثان الحقيبة الإحصائية .

4 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة بالبحث ، القبلي والبعدي لعينة البحث . وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المصدر العلمي المثبت لهذا الاستخدام ، لكي يتم لنا تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثان بالتوصل إلى هذه النتائج ومن ثم تمت مناقشتها على وفق الإطار المرجعي لها .

#### 1.4

1.1.4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث . لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث ، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات ، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول ( 2 ) .

#### الجدول ( 2 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
			ع	س-	ع	س-		
1	الدرجة	زمن ثا	1,35	16,70	1,73	15,30	1,40	% 8,38
2	المناولة	درجة	1,42	4,20	1,18	5,10	0,90	% 21,43
3	التهديف	درجة	1,8	16,3	0,9	20,6	4,30	% 26,38

#### الجدول ( 3 )

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س - ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
1	الدرجة	زمن ثا	2,9	50,6	8,05	2,09	معنوي
2	المناولة	درجة	2,5	40,8	7,58		معنوي

3	التهديف	درجة	3,7	52,3	10	معنوي
---	---------	------	-----	------	----	-------

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) .

#### 4.4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المشابهة للعب والتي أدخلت في المنهج التعليمي ، في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم ومنها مهارة الدرجة ، وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالترتيب من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون 1989) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره "(1) . ويعزو الباحثان تطور مهارة المناولة إلى عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات المشابهة للعب والتي منحت الطالبات الوقت المناسب للممارسة والتكرار، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شمت 2000) " إن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع "(2) . ويتفق أيضا مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل 1983) على " إن التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمرا مهما ، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية "(3) . كما يعزو الباحثان التطور الذي حدث في مهارة التهديف إلى تناسب التمرينات مع المرحلة العمرية لعينة البحث من حيث التوافق مع قدرات الطالبات الحركية والمهارية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شفيق حسان 1989) بأن " التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدا من الناحية النفسية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الفرد "(4) . ويؤكد (محمد حسن علاوي 1992) بأن " هناك صلة وثيقة بين التعلم والنضج ، فالتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على النضج ، وإن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكسبه من مهارات وخبرات " (5) .

#### 1-5 : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد استنتج ما يلي :

- 1- إن للتمرينات المشابهة للعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب المهارات الأساسية لكرة القدم .

(1) طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989)ص17.  
(2) Schmidt ، A. Richard ، Craig A.wrisherg ; Motor Learning and performance : (Human Ken tics ،2000)p.206.

(3) أمين أنور ، أسامة كامل ؛ التربية الحركية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) ص151 .

(4) شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري ، ط1: (بيروت، دار الجبل، 1989)ص185.

(5) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط7 : ( القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص102 .

2- إن تكرار بعض التمرينات ادى الى اكتساب بعض المهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

2-5 : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصي بما يلي :

- 1- تطبيق التمرينات المشابهة للعب في العاب اخرى للطابات والطلاب لمختلف المراحل .
- 2- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التعلم .

#### المصادر العربية

. القرآن الكريم

- . احمد محمد خاطر وآخرون ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) .
- . أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- . أمين أنور ، وأسامة كامل ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) .
- . بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) .
- . ثامر محسن ، وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة، 1999) .
- . ثامر محسن ، ووثائق ناجي ؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم : (بغداد ، الشركة المركزية للطباعة، 1975) .
- . جارلس هيوز ؛ كرة القدم (الخطط والمهارات) ، ترجمة (موفق مجيد المولى) : (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) .
- . حنفي محمود مختار ؛ مدرب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) .
- . حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- . خيرية إبراهيم السكري ، ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004) .
- . زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، جامعة الموصل ، 1999) .
- . سامي الصفار ؛ الإعداد الفني في كرة القدم : (بغداد ، جامعة بغداد، 1984) .
- . سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة، 1987) .
- . سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى ؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء ، ط1 : (جامعة الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع ، 2001) .
- . سوسن جدوع كاظم ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .

#### ملحق

((يوضح التمرينات المشابهة للعب))

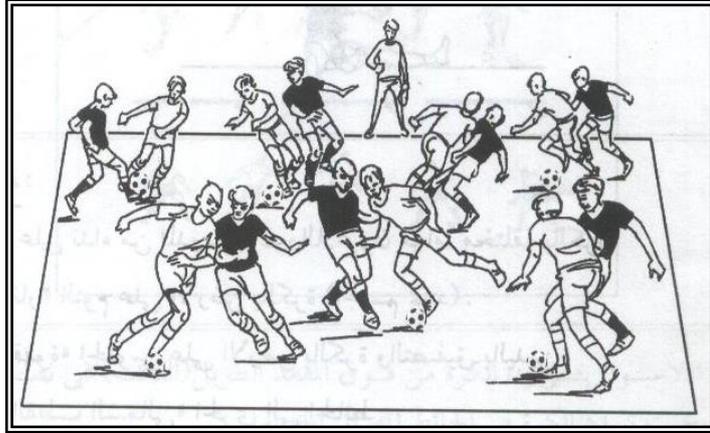
التمرين الأول (1) :-

أسم التمرين : الجري بالكرة

أداء التمرين :-

يتم تحديد الملعب وكل طالبة معها الكرة حيث يمشين ويتحركن كل بكرتها بحرية داخل الملعب ويتداخل الطالبات مع بعضهن البعض ، وبناءً على إشارة المدرس تجلس أو تقف كل طالبة وبسرعة على كرتها ، ثم توصل اللعب ،

والطالبات يحاولن لعب الكرة من أمام بعضهن ( أي كل طالبة تحاول أن تلعب الكرة من أمام زميلتها بعيدة ) وكل طالبة عليها أن تحمي كرتها بقدر الامكان بجسمها .



التمرين الثاني (2) :-

أسم التمرين : سباق الجري بالكرة

التنظيم :-

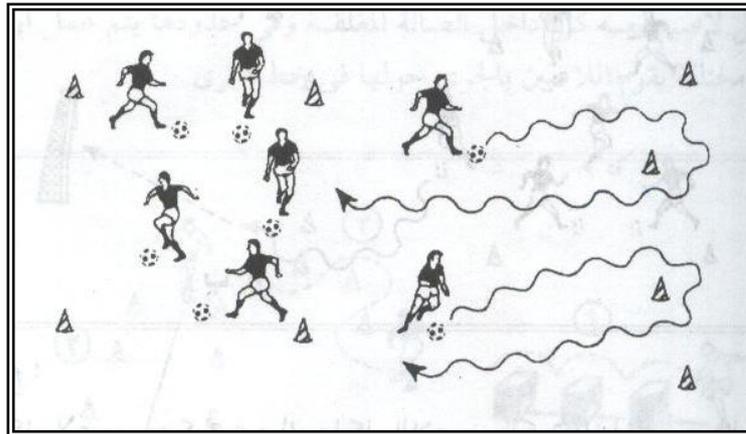
- كل الطالبات يتحركن كلاً بكرتها داخل مربع محدد بالأقماع البلاستيك .

- يرقم الطالبات بحيث تحصل كل طالبة على نفس الرقم أو على أسمائهن .

أداء التمرين :-

- عند النداء على أسم أو رقم تجري الطالبتان صاحبتا نفس الرقم في سباق جري الكرة .

- اللاعبة الفائزة هي التي تعود بسرعة الى المربع مرة أخرى بعد أن تقوم بالجري بالكرة من بين أحد المرميين الصغيرين المحددين بالأقماع البلاستيك .



التمرين الثالث (3) :-

اسم التمرين : سباق الجري بالكرة والتسديد على المرمى .

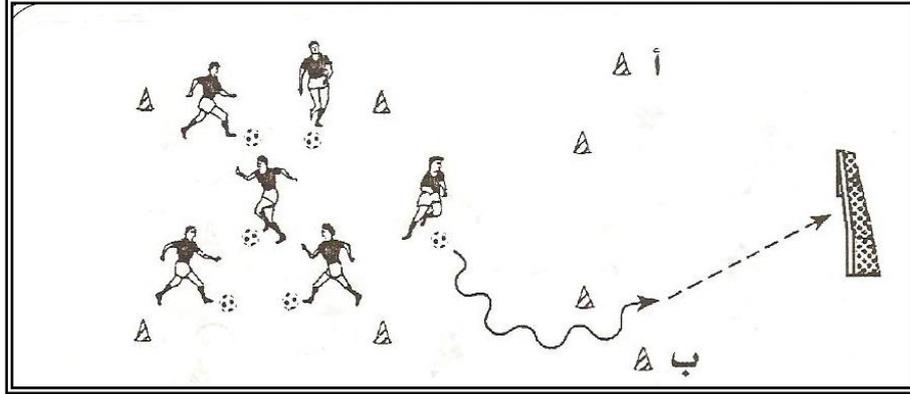
التنظيم :

- كل طالبة معها الكرة فتتحرك كل الطالبات داخل بعضهن البعض في مربع

- صغير محدد بالإقماغ البلاستيك .
- يتم ترقيم الطالبات او النداء على الاسماء .
- في المسافة بين المربع والمرمى يوضع على الجانبين مرميان صغيران في أقماغ البلاستيك (مرمى في كل جانب ) .

التنفيذ :-

- عند النداء على رقم او اسم تقوم الطالبة بالجري بالكرة من المربع وتجري من بين او تحدد من المرميين الصغيرين من الإقماغ البلاستيك ثم تسدد الكرة على المرمى الكبير .
- ثم ينادي المدرس على الرقم أو الأسم الأخر .... وهكذا .

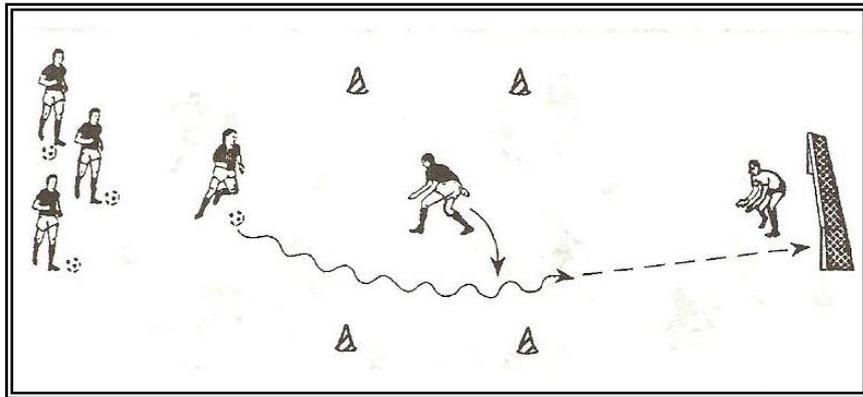


التمرين الرابع (4) :-

أسم التمرين : التسديد على المرمى بعد اللعب (1 ضد 1)

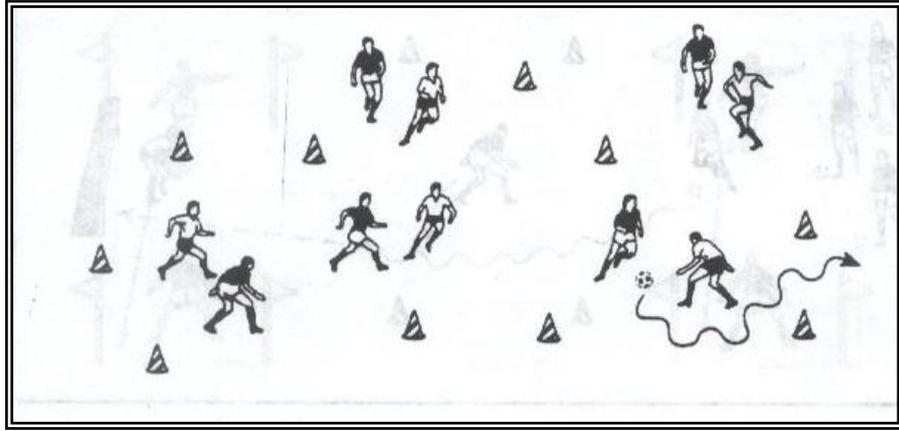
التنظيم :-

- الطالبات يقفن امام المرمى به حارسة مرمى وكل لاعبة معها كرة .
  - يتم تخطيط او تحديد منطقة بين الطالبات والمرمى وفي هذه المنطقة تقف طالبة كمدافع .
- التنفيذ :-
- الطالبات يمشين بالكرة الواحدة بعد الأخرى في الطريق الى المدافعة الواقفة في المنطقة المحددة لمرادفته والتسديد على المرمى .
  - إذا تمكنت المدافعة من قطع الكرة فيتم تبديل المركز على الفور أي أن الطالبة المدافعة تأخذ الكرة وتقف في الصف للتسديد على المرمى والطالبة التي كانت معها الكرة تصبح مدافعة.



التمرين الخامس (5) :-

- اللعب على خمسة مرامي
- التنظيم
- في حدود الصالة المغلقة يتم عمل خمسة مرام من الأقماع البلاستيك موزعة داخل الملعب .
- تقسم الطالبات إلى فرق متساوية في القوة والعدد .
- التنفيذ:
- يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق ان يسجل أهدافا في كل المرامي الخمسة .
- الفريق الذي يحرز هدفا في أي مرمى يحصل على نقطة واحدة .
- الفريق الذي يمر بالكرة عبر او من خلال المرمى يحصل على ثلاثة نقاط .



## تأثير استخدام أسلوب المقتربات الخطئية في تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة للطلاب

م.د. حسين علاء

م. عمر عبد الغفور

أ.م.د. فراس عجيل ياور

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

#### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب المقتربات الخطئية في تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة، وفرض البحث عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث قيد الدراسة . استخدم الباحثين المنهج التجريبي، وبتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، لملاءمته في تحقيق أهداف البحث . تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (86) طالب مقسمة إلى ثلاث شعب هي (A-B-C) حيث تم اختيار الشعبة (C) عن طريق القرعة إذ شكلت نسبة عينة البحث (23,25%) من المجتمع الكلي ، إذ تكونت عينة البحث من (20) طالب بعد استبعاد الطلبة الراسبين والطلبة الذين لديهم خبرات سابقة ، وقد قسموا الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية عن طريق القرعة ، وقد بلغ عدد أفراد كل مجموعة (10) طلاب. وقد استنتج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي عملت بأسلوب المقتربات الخطئية في تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة.

#### Abstract

**The effect of using the Schematic Approaches in teaching some complex offensive skills for students**

By

Ass.Prof. Firas Ajeel Yawar

Omar Abdel Ghafour

Hussein Alaa

College of Physical Education and Sports Sciences

Al -Mustansiriyah University

**The aim of the research is to identify the effect of using the Schematic Approaches in teaching some complex offensive skills for students. The researchers used the experimental approach by designing the equivalent control and experimental groups with the pre and post tests. The research sample consisted of (86) students in the fourth stage, divided into three classes, namely (A.B.C), As for the research sample, it amounted to (20) students, divided into two groups, a control group and an experimental group, The research concluded the superiority of the experimental group that worked using the Schematic Approaches in teaching some complex offensive skills for students**

## 1-2 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير استخدام أسلوب المقتربات الخطئية في تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة .

## 1-3 فرض البحث :

1- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث قيد الدراسة .

## 4 - الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-4 الاستنتاجات :

1- تفوق المجموعة التجريبية التي عملت بأسلوب المقتربات الخطئية وتفوقها في جميع المهارات.

### 2-4 التوصيات :

1- يوصي الباحث بضرورة استخدام أسلوب المقتربات الخطئية في تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة .

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

كما أن تطور المؤسسات التعليمية بكل أشكالها ومراحلها اوجد الحاجة إلى تطوير الكوادر العاملة وتنميتها وصقل إمكانياتها وقدراتها لتواكب ذلك التطور وتستطيع أن تؤدي واجبها باستخدام الإمكانيات المتوافرة وذلك لتسهيل عملها وتفعيل العملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

أن عملية التعليم لا تهدف فقط الى تعلم المهارات بأسلوب المقتربات الخطئية في محيط ثابت تقريبا وانما يجب ان يتم التعلم بربط التعلم المهاري با لتعلم الخططي وكيفية استثماره في واقع مشابه لحالة اللعب . ولهذا تم التوجه الى هذا الاسلوب كونه يساعد في تطوير مستوى الاداء اللب الذي يشكل المحطة النهائية لتعليم كيف يلعبون ويتمتعون باللعب؟ ،ومن هذا المنطق انبثقت أساليب عديدة متجددة ومنها أسلوب تمرينات المقتربات الخطئية او التوجهات التعليمية الخطئية التي تخلق حالة مشابهة للعب .وبهذا يتوصل المتعلمون الى تعليم المهارات وتطويرها واستيعابها لغرض الربط المتناسك بين تعلم المهارات واستخدامها أثناء اللعب من خلال تمارين تطبيقية لمقتربات خطئية مركزة لكل حالة من اللعب الدفاعي والهجومى وتكنيك الأداء المهاري هدفه هو تطوير أداء الطلبة في اللعب والتفاعل بين التوصل للادراك الخططي وتنفيذ المهارات.(linda:1997:1:p6)

أن لعبة كرة السلة التي تعد احد الألعاب المنظمة التي يتضمنها منهج كليات وأقسام التربية الرياضية تشمل مجموعة من المهارات الأساسية السهلة والصعبة والمركبة ،وهناك تداخل كبير في أداء مهاراتها مع أدائها الخططي الدفاعي والهجومى و لهذا يتوجب على المدرسين الاهتمام بتعليم المهارات بشكل جيد وربطه بالأداء الخططي للتوصل إلى تطوير مستوى اللعب .أن هذا الربط التعليمي هو توصل المتعلمين إلى التنوع في أدائهم من مواقع وأوضاع مختلفة في استخدام حيازة الكرة والمناولات والتهديف والدفاع والهجوم والطبقة وتغير المراكز وغيرها.وتعتبر من الحالات المتقدمة في التعليم و الاتجاه باستخدام التمارين المتنوعة العشوائية لترتيب أيجاد حالة مقارنة لحالة اللعب .

أن طبيعة اللعب وشكل المنافسة فيها جعل المواقف الخطئية متعددة و متنوعة وكثيره، وهي لعبة ذات استراتيجيات مختلفة وان مبدأ تمرينات المقتربات الخطئية يساعد ويشجع وينسجم مع تنفيذ المبدأ الجديد لتعليم المهارات وفي الوقت نفسه تطوير مستوى الاداء اللب .

وتكمن أهمية البحث في أن أسلوب تمارينات المقتربات الخططية يظهر بشكل واسع وبتجاهين في أن واحد أولهما تعلم المهارات وثانيهما تطوير مستوى أداء اللعب من خلال استخدام تلك المهارات في حالة اللعب و مواجهة التغيرات لعب التي تحدث في أثناء اللعب، وهي بذلك تشكل أيضا تطورا معرفيا باستيعاب قواعدها الفنية والخطية و القانونية. فضلا عن كونها محاولة

علمية جديدة في تطوير لعبة كرة السلة وبديلة تعليمية جديدة ونحن بحاجة إلى التعرف على أهدافها وتأثيرها على العملية التعليمية وبنفس الوقت تقويمها للمناهج الدراسية لكرة السلة في كلية التربية الرياضية .  
وتكمن مشكلة البحث من خلال .

لاحظ الباحثين من خلال خبرتهما في مجال طرائق التدريس وكرة السلة وجود ضعف لدى طلبة الكلية في تنفيذ بعض المهارات الهجومية بصورة خاصة كونها تعد عاملا مهما في تحديد الإنجاز الرياضي ، ومدى فاعلية المهارات من خلال اللعب إذ أن نتائج الفرق ومستوياتها تعتمد على مستوى تعلم اللاعبين وإتقانهم للمهارات الهجومية وفي كيفية بناء الهجمة المركبة من خلال انتقال الكرة بين اللاعبين ، هذا على مستوى اللاعبين ، أما على مستوى تعليم الطلبة فلا تقل أهمية لهذه المهارات فدور هذه المهارات مهم جداً في الحصول على نقاط مباشرة على الخصم إلا أن الطلبة يواجهون الكثير من الصعوبات خلال عملية تعلمهم ، ووضع المتعلمين خلال عملية التعليم في مواقف مشابهة لمواقف المباراة الحقيقية وكيفية الانتقال بالكرة والمناولة وعملية التمويه والتهديف ، ومن خلال متابعة الباحثين لآليات عمليات التدريس والتعليم لمختلف المهارات وإذ إن هناك الكثير من الأساليب التعليمية التي طرأت على الساحة العلمية لم تستخدم وتجرب خلال عمليات تعلم المهارات المختلفة ، لذا ارتأت الباحثين تسليط الضوء على هذا الأسلوب التعليمي.

#### 1-2 هدف البحث :

- 1- التعرف على تأثير استخدام أسلوب المقتربات الخططية في تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة .
- 2- التعرف على افضلية التأثير بين أسلوب المقتربات الخططية والأسلوب المتبع في تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في الاختبارات البعيدة .

#### 1-3 فرض البحث :

- 1- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث قيد الدراسة .
- 2- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب المقتربات الخططية والأسلوب المتبع في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

#### 1-4 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / المرحلة الرابعة .
  - 2- المجال الزمني : للفترة من 2015/11/1 ---- 2016/1/15 .
  - 3- المجال المكاني:القاعة المغلقة في كلية التربية لبدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .
- 2- 1 منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، فمنهج البحث هو ذلك التنظيم الفكري المتداخل في الدراسة العلمية أو هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة ( نور الشوك والكبيسي:2004: 51). وتعد طبيعة المشكلة في البحث هي الأساس المعتمد عليه في تحديد المنهج

وإجراءاته الميدانية ، لأن المنهج هو الطريق الواضح المعالم للوصول إلى الهدف المنشود . (محمد علاوي وراتب :1999 :217) ، وعليه استخدم الباحثين المنهج التجريبي، ويتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، لملاءمته في تحقيق أهداف البحث .

## 2-2 عينة البحث

"من الأمور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختبار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً إذ ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذة منه كونها تمثل الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه ( عبدالله الكندري ومحمد عبد الدايم :1999 : 107 ) .

تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (86) طالب مقسمة إلى ثلاث شعب هي ( A-B-C ) حيث تم اختيار الشعبة (C) عن طريق القرعة إذ شكلت نسبة عينة البحث (23,25%) من المجتمع الكلي ، إذ تكونت عينة البحث من (20) طالب بعد استبعاد الطلبة الراسبين والطلبة الذين لديهم خبرات سابقة ، وقد قسموا إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية عن طريق القرعة ، وقد بلغ عدد أفراد كل مجموعة (10) طلاب كما في جدول (1) .

### جدول (1)

المجموع	عدد الطلاب	المنهاج التعليمي	المجاميع
20	10	المنهاج المتبع	الضابطة
	10	أسلوب المقتربات الخطئية	التجريبية

## 3-2 الاختبارات القبلية

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية .

### جدول (2)

الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>			
غير دال	0.12	0.76	4.82	0.83	4.79	نقطة	آختبار الإستلام +الطببط (المحاورة) العالية+التصويب السلمي	1
غير دال	0.42	054	5.56	0.88	5.67	نقطة	آختبار الإستلام+التصويب بالقفز نقطتان	2

3	آختبار الإستلام+ المناول- الصدريه	نقطة	34.76	1.25	35.21	1.23	1.29	غير دال
---	--------------------------------------	------	-------	------	-------	------	------	---------

\*قيمة (ت) الجدولية(1.76) عند درجة حرية (16-2) ومستوى خطأ(0.05).

#### 4-2 لاختبارات المستخدمة

اختبارات المهارات الهجومية .

استخدم الباحث مجموعة اختبارات من بطارية فارس وهي كالآتي.

الاختبار الأول :مستوى التقدم الأول ( فارس سامي:2006: 117).

- الغرض من الإختبار: قياس القدرة على الإستلام والطبقة (المحاوره) العالية المنتهية بالتصويب السلمي .
- لأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

□ الإجراءات:

◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسة.

◀ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) عن النقطة المركزية والتي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

◀ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (75 سم)

ويشكل مواجهه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 م، 2.21 م) على التوالي.

◀ وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) للفصل بدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

◀ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والأخرى على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) التي تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

□ وصف الأداء:

◀ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف إثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

◀ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر، الذي يؤدي الإستلام والطبقة (المحاوره) العالية مباشرةً باتجاه السلة ، وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الإنتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)،

ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح في الخطوات (1,2,3,4,5,6).

◀ يؤدي اللاعب المختبر ثمان محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

□ شروط الإختبار:

◀ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

□ حساب الدرجة:

◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثمان بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

◀ تقسيم الزمن على (60 ثا).

◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب سلمي فاشل أو أداء غير صحيح.

◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

الإختبار الثاني: مستوى التقدم السادس (فارس سامي: 2006: 129).

□ الغرض من الإختبار: قياس القدرة على الإستلام المنتهي بالتصويب بالقفز - نقطتان الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وثلاثة حواجز، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.

◀ الإجراءات:

◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، التي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

◀ تحدد ثلاث نقاط الأولى منها أمامية على بعد (4.43 م) عن النقطة المركزية، والثانية والثالثة جانبي النقطة المركزية (داخل المنطقة) بعد كل منهما (3.25 م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

◀ وضع ثلاثة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (75 سم) وباتجاه اللاعب المختبر.

◀ تحدد نقطتان على الجانبين البعيدين للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل جانب، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 م).

□ وصف الأداء:

◀ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهما الكرة على النقطتين المحددتين.

◀ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الإستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتين) مباشرة لمحاولتين، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية لمحاولتين آخرين، ومن ثم العودة إلى النقطة الأولى لمحاولتين (التسليم يكون من جانب اليسار) ومن ثم الانتقال إلى

النقطة الثالثة لأداء محاولتين والعودة إلى النقطة الأولى (التسليم يكون من الجانب الأيمن) لأداء آخر محاولتين، وكما موضح في الخطوات (1،2،3،4).

← يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة على (محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيمن-محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيسر-محاولتين أماميتين).

□ شروط الإختبار:

← السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يمين اللاعب المختبر بتسليم (6) كرات (كرتين متتاليتين لثلاث مرات) وعلى وفق وصف الأداء ومن ثم (4) كرات (كرتين متتاليتين لمرتين) من أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يسار اللاعب المختبر، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

حساب الدرجة:

← يحسب الوقت منذ أستلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.  
← تقسيم الزمن على (60 ثا)

← تحسب للاعب درجة واحدة عن كل حالة تصويب بالفقز ناجحة.

← تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالفقز فاشلة.

← جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

← الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

الإختبار الثالث: مستوى التقدم الخامس (فارس سامي 2006: 130).

□ الغرض من الإختبار: قياس القدرة على الإستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين.

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وشاخص واحد، وأداتان لقياس الدقة، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس

جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية ، وصافرة.

□ الإجراءات: أنظر الشكل (4).

← تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، التي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

← تحدد نقطة على الجانب الأيسر البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

← تحدد نقطتان لأداتي قياس الدقة الأولى منها على الجانب الأيسر القريب للنقطة المركزية ببعد (4 م) عن النقطة

المركزية، والنقطة الثانية تحدد بنقطة أمامية تبتعد عن النقطة المركزية (8.35 م).

← وضع شاخص أمام اللاعب المختبر (بين آتجاهي المناولتين) وعلى بعد (2 م) من أجل الدوران حوله.

← تحدد من النقطة الأمامية نقطة أخرى تبتعد (1.50 م)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.

وصف الأداء:

← يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية من جهة اليسار البعيدة والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف

أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الأمامية (الجانب الأيسر للاعب المختبر).

← عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة للاعب المختبر الذي يؤدي الإستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين

مباشرةً بآتجاه أداتي قياس الدقة بالتبادل.

← مرة بآتجاه النقطة الأمامية ومرة أخرى بآتجاه النقطة العميقة حتى نهاية المحاولات الثمان وكما موضح في

الخطوات (1،2،3).

◀ تقسم المحاولات الثمان إلى أربع محاولات من الثبات، والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود بين آتجاهي المناولة، والرجوع إلى النقطة الجانبية للاعب المختبر نفسها.  
شروط الإختبار:

◀ السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون حراً ، وبالطريقة التي يرغب بها اللاعب المختبر، وساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطنتان فقط.  
حساب الدرجة: □

◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.

◀ تقسيم الزمن على (60 ثا) .

◀ تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة للون الأخضر.

◀ تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان

◀ للمربعات الأربعة (جمع ÷ 4)، و(2.5) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع ÷ 2)، و(1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ 2)، ودرجة لنصف لون الأزرق، و(0.5) درجة لنصف لون الأخضر، و(0.75) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع ÷ 2).

◀ تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد.

◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

## 2-5 الأدوات المستخدمة

- كامرة نوع ديجتال - جهاز حاسوب - شريط قياس بطول (2.5)م لقياس الطول الكلي .
- ساعة إيقاف نوع (Diamond) عدد (2). - ملعب كرة السلة مع كرات سلة قانونية عدد (10). - شريط قياس جلدي (20 م) لقياس مسافة الاختبار . - أشرطة لاصقة ملونة، وشاخص عدد (6)، وصافرة. - عمود عدد (2) طوله (2 م) متغير الارتفاع من (160-200 سم) . - المصادر العربية والأجنبية . - الإختبارات والقياسات.

## 2-6 البرنامج التعليمي

هناك عدة (تكنيكات ) خطية لمقتربات كرة السلة وظروف لعبها وممارسة تمرينات وإعطاء فرصة للمتعلمين في اجراء تطبيقات لمقتربات خطية مبسطة ومتنوعة على ضوء مهارات كرة السلة وحركاتها واتباع دروس أو وحدات تعليمية لكيفية (اللعب - التمرين - اللعب ) على شكل سلسلة متعاقبة مثلا واحد ضد واحد و مواجهة حالات اللعب بأداء الطبطة والقطع لتجنب المدافع او ثلاثة ضد ثلاثة وسماح للاعبين بإعطائهم فرصة لتمرير الكرة وعمل الحاجز و تطبيق أعطي واذهب وهكذا استمرار بكافة نشاطات اللعب الخطي المبسط والتمرين عليها، كما اشتمل البرنامج التعليمي على (10) وحدات تعليمية بواقع وحده تدريبيية أسبوعيا وقد تضمن البرنامج التعليمي الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي من خطة الدرس

والتي يبلغ وقته (45/د) وقد بلغ مجموع وقت الوحدات التعليمية بالدقائق (450) وقد بلغ مجموع الوقت بالساعات (7،5) ، وقد راعى الباحثين التسلسل في إعطاء المهارات وحسب إمكانيات الطلاب ، وقد عمد الباحثين الى تغيير تكتيكات الخطية مبسط ومتنوعة حسب نوع المهارات .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل النتائج

يتضح لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية للهجوم المركب بكرة السلة للأختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (3)

الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	2,63	0.76	6.01	0.83	4.79	نقاط	الإستلام والطبقة العالية المنتهي بالتصويب السلمي( مجموع تجريبية)
دال	1.95	0.66	6.72	0.88	5.67	نقاط	الإستلام المنتهي بالتصويب بالفقز . ( مجموعة تجريبية)
دال	4.78	1.66	39.00	1.25	34.76	نقاط	الإستلام المنتهي بالمناول الصدرية. ( مجموعة تجريبية )
غير دال	0,38	0.71	4.78	0.76	4.82	نقاط	الإستلام والطبقة العالية المنتهي بالتصويب السلمي( مجموعة ضابط (
غير دال	0,66	0.65	5.85	0.54	5.56	نقاط	الإستلام المنتهي بالتصويب بالفقز . ( مجموعة ضابطة)
غير دال	1,463	1.23	36.38	1.23	35.21	نقاط	الإستلام المنتهي بالمناول الصدرية. ( مجموعة ضابطة )

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-10)=1,83

يتبين لنا من الجدول (3) للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات الهجوم المركب ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة يتبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (الإستلام والطبقة العالية المنتهي بالتصويب السلمي، الإستلام المنتهي بالتصويب بالفقز ، الإستلام المنتهي بالمناولة الصدرية ) مما يدل على فاعلية الأسلوب التعليمي المقتربات الخططية في تعليم الهجوم المركب بكرة السلة ، كما يتبين لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة يتبين لنا عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (الإستلام والطبقة العالية المنتهي بالتصويب السلمي، الإستلام المنتهي بالتصويب بالفقز ، الإستلام المنتهي بالمناولة الصدرية ) مما يدل على عدم تطوير المتعلمين بالأسلوب المتبع على الرغم من وجود فروق ضاهية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، كما يدل على فاعلية الأسلوب التعليمي المقتربات الخططية في تعليم الهجوم المركب بكرة السلة ، كما هو موضح في الجدول (3) .  
عرض وتحليل الاختبارات البعدية :

يتبين لنا من الجدول (4) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات الهجوم المركب للاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول (4)

#### جدول (4)

ونائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	3.05	0.76	6.01	0.71	4.78	نقاط	الإستلام والطبوبة العالية المنتهي بالتصويب السلمي
دال	2.27	0.66	6.72	0.65	5.85	نقاط	الإستلام المنتهي بالتصويب بالقفز
دال	3.93	1.66	39.00	1.23	36.38	نقاط	الإستلام المنتهي بالمناولة الصدرية

\*قيمة (ت) الجدولية(1.76) عند درجة حرية (16-2) ومستوى خطأ(0.05).

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (3) أن قيمة الأوساط الحسابية للإختبارات (الإستلام والطبوبة) (المحاورة) العالية المنتهي بالتصويب السلمي/ الإستلام المنتهي بالتصويب بالقفز / الإستلام المنتهي بالمناولة الصدرية) للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي كانت(4.78/5.85/36.38) بآنحرف معياري (0.71/0.65/1.23) وقيمة الأوساط الحسابية لمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي كانت (6.01/6.72/39.00) بآنحرف معياري(0.76/0.66/1.66) في حين بلغت قيم (ت) المحسوبة (3.05/2.27/3.93) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.76) بدرجة حرية (14) تحت مستوى خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق مغنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 2-3 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة النتائج في جدول (2)،(3) يتبين لنا تفوق المجموعة التجريبية وذلك من خلال تطبيقهم المقترحات الخطئية والتي تبين لنا ، أن ناتج التعلم بالنسبة إلى أسلوب تمرينات المقترحات الخطئية هو زيادة المحاولات المتنوعة والمواقف المتغيرة بالكرة ويدونها ومن مواقع ثابتة ومتغيرة وبشكل تنافس وضمن إمكانية وقدرة المتعلمين قد شارك في تطوير تعلم المهارات الحركية بشكل متميز . وقد أكدت على ذلك (linda) بان اسلوب استخدام تمرينات المقترحات الخطئية للألعاب هو اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات الخطئية وربط تماسك بين تعلم المهارات والخطط وهذا الاقتراب لتعليم وتطوير المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات خطئية متدرجة تعلمه كيف يمارس اللعب ، وان الغاية من استخدامها هو لتطوير أداء المبتدئين في المهارات وفي اللعب بنفس الوقت من خلال التفاعل بين الأدرار الخطئي وتنفيذ المهارة ،وان هذا قد يساعد على زيادة نسب نجاح المحاولات خلال

اللعب مما أدى إلى اكتساب المهارة بشكل جيد وبالتالي تطور القدرة المهارية والسيطرة والتحكم ودقة الأداء لدى المتعلم . ( Linda:1997:8 ) .

وقد اكد على ذلك (Magill) " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب التعلم وقدرته على أداء المهارة بشكل افضل . واكد على ذلك أيضا درويش (كمال درويشواخرون:2002:32) بان التنوع يحدد نشاط اللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث أثناء المنافسة . (Magill:1998:230)

كما أن أسلوب المقتربات الخطئية قد زاد من المجال المعرفي والانفعالي والمهاري للمتعلم وذلك من خلال التنوع في التمرينات واستخدام قوانين أداء المهارة والمنافسة أثناء اللعب والتفاعل الاجتماعي مع الزملاء والتعرف على أهداف اللعب بصورة واضحة . وقد اكد ( Carlson and Hastie , 1997 ) " بان الكفاية المعرفية عن اللعب تعزز التعلم النوعي للأداء وتزيد من كفاءة أداء اللعب ، وكفاية في إبقاء المتعلمين مسيطرون على اللعب وتوقيتاته وتحركاته بالإضافة إلى تمتعهم باللعب لانهم يستوعبون ويفهمون أهداف اللعب ومتضمناته بشكل واسع " . ( Carlson and Hastie :1997 :176 ) .

#### المصادر :

- ❖ عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم .: مدخل إلى مناهج البحث العلمي ، في التربية والعلوم الإنسانية . ط2 ، ، الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 .
- ❖ فارس سامي : بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب ، أطروحة دكتورا، جامعة بغداد كلية التربية الرياضي، 2006 ،ص117 .
- ❖ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 1999 .
- ❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، جامعة بغداد ، 2004 .

- ❖ Carlson and Hastie, The student social system in sport education Journal of teaching phy. Ed. 176–195.
- ❖ Linda, and Others, teaching sport :concepts and skill tactical Approach ,human kentics ,IL1997.
- ❖ Magill,A.motor learning and contol, boton,mc-grw.hill, 2004. –

تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب من مسافات مختلفة لدى لاعبي نادي صلاح الدين بكرة  
اليد فئة الناشئين

أ. د حمودي عصام نعمان

م. د احمد قحطان نجم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين، التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب القريب والتصويب من رمية الـ 7 متر لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. وتكونت عينة البحث هم لاعبو منتخب نادي صلاح الدين الرياضي بكرة اليد فئة الناشئين والمشارك في الدور العراقي لموسم 2013-2014 والبالغ عددهم 20 لاعبا. استنتج الباحثان ان هناك ضعف واضح في تركيز الانتباه لدى افراد عينة البحث وذلك بسبب القيم القليلة التي حصل عليها بعد الاختبارات ، ونظراً لصغر العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث كان له السبب المباشر في ظهور النتائج الغير معنوية لكونهم في طور التطور ولقلة خبرتهم التدريبية .

Abstract

Concentration of attention and its relationship to the accuracy of shooting from  
different distances for Salah El Din club junior players in hand ball

By

Dr. Ahmed Qahtan Najem

Dr. Hammoudi Essam Noman

College of Physical Education and Sports Sciences  
University of Tikrit

The aim of the research is to identify the relationship between Concentration of attention and the accuracy of shooting from different distances for Salah El Din club junior players in hand ball, to identify the relationship between Concentration of attention and close shooting accuracy and correction from the 7-meter throw of Salah al-Din club junior players. The researchers used the descriptive approach using the correlational method. The research sample consisted of 20 players from the Salah El Din Sports Club in handball which participating in the Iraqi league for the 2013-2014 season. The researchers concluded that there is a clear weakness in the Concentration of attention among the members of the research sample due to the few values obtained

after the tests, and due to the small time and training age of the members of the research sample.

#### 1. المقدمة وأهميه البحث :

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها ، وفعاليتها الحركية الأساسية إذ تتميز بالسرعة العالية المصحوبة بالدقة . لقد تأثرت هذه اللعبة بشكل كبير بالطرق الحديثة في التدريب ونظرا للتطور الكبير في سرعه هذه اللعبة ، والامكانيات التي وصل إليها اللاعبون أصبحت تحتاج إلى إكمال هذه الإمكانيات البدنية والمهارية من خلال الإعداد النفسي للاعبين والاهتمام الكبير بالمهارات النفسية التي تؤثر بشكل غير ملموس ومرئي بالمستوى الرياضي. ويعد تركيز الانتباه إحدى المهارات النفسية كونه عملية عقلية تتأثر بالكثير من العوامل وله علاقة كبيرة بدقة الأداء الحركي الذي يعمل على عزل المثيرات جميعها وتوجيه الانتباه نحو مثير واحد فقط وهذا ما يحتاج اليه اللاعب بشكل كبير في أثناء تنفيذ رمية الـ 7 أمتار بكرة اليد لكون هذه المهارة الهجومية لها الأثر الكبير في أحرار النقاط التي تتطلب الدقة في تنفيذ الأداء.

أن التصويب في كرة اليد بأنواعه المختلفة يعد من المهارات الصعبة والتي تحتاج من اللاعب امتلاكه إلى صفات بدنية ومهارية ونفسية في نفس الوقت وخصوصاً عند اللاعبين الناشئين كونهم في بداية مشوارهم الرياضي ولقلة خبرتهم بسبب صغر العمر التدريبي لذا يهتم على المدربين وخاصة مدربي الفئات العمرية الصغيرة التركيز في اعداد لاعبيهم بالشكل الذي يؤهلهم للمنافسات كونها اجواء جديدة عليهم وقد تؤثر سلباً على أدائهم المهاري في كثير من الاحيان بسبب ظروف المباراة .

ويعد تركيز الانتباه نحو مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه ويتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال او امتداد او اتساع اكبر يطلق عليه مجال او امتداد او اتساع الانتباه ، ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه. ويطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه ( بؤرة الانتباه ) كما هو الحال في رياضة الرماية عندما يركز اللاعب انتباهه في بؤرة معينة او نقطة معينة في الهدف الثابت او المتحرك. وفي بعض الاوقات يجب ان يكون تاماً بصورة كلية لأجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني ، فأن جميع الطاقة الذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد لذا ارتا الباحثان دراسة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب من مسافات مختلفة واهميتها بالنسبة للفئة العمرية وهي الناشئين .

#### 1-1 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة ، ومتابعة الباحثان للعديد من مباريات فريق صلاح الدين الرياضي فئة الناشئين بكرة اليد خلال الدوري للعام 2012-2013، لاحظا بأنه هناك إهدار للكثير من الفرص لتسجيل الاهداف المحققة ومن مختلف المسافات البعيدة والقريبة وحتى رميات الـ 7 أمتار كانت تهدر من قبل المنفذين لها ويرى الباحثان انه على الرغم من تركيز المدربين على الجوانب البدنية والمهارية إلا أنهم قد أغفلوا جانب مهم خلال التدريب يعود الى قلة التركيز والانتباه كون هذا العمر يحتاج إلى التركيز بشكل كبير مع الجانبين البدني والمهاري بسبب قلة الخبرة لصغر العمر الزمني والعمر التدريبي.

لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها للتوصل الى الحلول العملية المثلى والتي تساهم في خدمه هذه اللعبة من خلال طرح التساؤل الآتي :

-هل لتركيز الانتباه علاقة بدقة التصويب من مسافات مختلفة لدى لاعبي نادي صلاح الدين بكرة اليد فئة الناشئين ؟

#### 2-2 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين .
- العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب القريب والتصويب من رمية ال 7 متر لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين .

### 3-1 فرض البحث:

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين .
- 2- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب القريب ومن رمية ال 7 امتار لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين .

### 4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبو نادي صلاح الدين لفئة الناشئين بكرة اليد للعام 2013-2014
- 2-4-1 المجال أزماني : 1\2\2014 ولغاية 1\4\2014
- 3-4-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي صلاح الدين الرياضي .

### 2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقة الارتباطية لملائمته و طبيعة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، والتي تمثلت بلاعبي نادي صلاح الدين الرياضي لفئة الناشئين بكرة اليد والمشارك في دوري العراق للموسم 2013 - 2014 والبالغ عددهم (20) تم استبعاد الحراس والبالغ عددهم (3) واللاعبون الذين طبقت عليهم التجريبية الاستطلاعية وعددهم (5) وبذلك بلغت عينة البحث (12) لاعباً وقد شكلت نسبة (60%) من مجتمع الاصل والتي طبقت عليهم الاختبارات النهائية فيما بعد .

#### 3-2 ادوات البحث :

- 1- ورقة شبكة تركيز الانتباه
- 2- : ملعب كرة يد قانوني
- 3- كرات يد عدد (10)
- 4- شريط قياس شواخص بلاستيكية
- 5- إطار معدني مربع عدد (4) قياس الواحد ( 50×50 سم) قياس كل واحد ( 40×40 سم ) وقياس كل منهما (60×60)

#### 4.2 خطوات تنفيذ إجراءات البحث :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية تم اختيار اختبار قياس تركيز الانتباه، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استطلاع وعرضها على مجموعة من الخبراء المختصين لتحديد الاختبارات المناسبة لأنواع التصويب الثلاثة المدروسة في البحث وقام

الباحثان بتوزيع الاستثمارات بتاريخ 2015/5/20 وتم جمعها بتاريخ 2015/5/28 ومن ثم تم استخراج نسبة الاتفاق حيث اعتمدت نسبة الاتفاق 75% فما فوق من مجموع آراء الخبراء والمختصين حول الاختبارات التي سوف يتم استخدامها.

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-5-2 اختبار مقياس تركيز الانتباه: (4: 77)

تم اختيار شبكة تركيز الانتباه والتي تتكون من (100) رقم تبدأ ب(00) وتنتهي (99) وتكون الأرقام موزعة بشكل عشوائي ، يقوم الطالب أو اللاعب بشطب الرقم الأول بعد إن يقوم المدرس أو المختبر بإشارة البدء ولمدة دقيقة واحدة ، بعد ذلك تحسب الأرقام التي قام اللاعب بشطبها ويعطي نقطة واحدة لكل رقم شطب بصورة صحيحة واللاعب الذي يسجل أعلى نقاط يعتبر ذو قدرة عالية على تركيز الانتباه.

2-5-2 اختبار قياس دقة التصويب البعيد من مسافة (12) متر: (5: 211)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب البعيد

الأدوات : ملعب كرة يد قانوني ، كرات يد عدد (3) ، شريط قياس ، شواخص بلاستيكية ، إطار معدني مربع عدد (4) قياس الواحد ( 50×50 سم) ، طباشير .

مواصفات الأداء :

يتم تحديد منطقة التصويب على أن تبعد مسافة (12) متر عن الهدف على ان يتم قياس المسافة من بداية خط المرمى إلى داخل الملعب وتؤشر بواسطة الطباشير ويتم رسم خط مستقيم يوضع على أطرافه الشواخص ويتم تثبيت المربعات الأربعة في الزوايا الأربعة العلوية والسفلية من الهدف ومن ثم يقوم المختبر بأداء التصويب من الحركة بخطوة على الهدف وذلك بإعطائه ثلاث محاولات ويكون اعلى نقاط متاحة في هذا الاختبار هو (9) نقاط ويتم حساب الدرجة كالتالي :

1- تعطى لمختبر (3) ثلاث نقاط إذا استطاع إدخال الكرة في أحد المربعين العلويين اي ان مجموع النقاط لهذا الاختبار هو 9 .

2- تعطى للمختبر (2) نقطتان إذا استطاع المختبر إدخال الكرة في أحد المربعين السفليين اي ان مجموع النقاط لهذا الاختبار هو 6 .

3- تعطى للمختبر (1) نقطة واحدة إذا لم تدخل الكرة من داخل المربعات الأربعة لكنها دخلت الهدف اي ان مجموع النقاط لهذا الاختبار هو (3)

4- يعطى (صفر) إذا خرجت الكرة خارج الهدف اي ان مجموع النقاط هو صفر

2-5-3 اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف من مسافة (9) متر : (5: 207)

الهدف من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى من خطوة واحدة .

الأدوات المستخدمة : كرات يد عدد (10) كرات ، حائط مستوي .

مواصفات الأداء : يتم رسم هدف كرة يد على الحائط المستوي ومن ثم يرسم في الزوايا الأربعة مربعات قياس كل واحد ( 40×40 سم ) يتم التصويب عليها من نقطة تبعد مسافة (9) متر عن الهدف المرسوم وتحدد بخط موازي للحائط ، يقف المختبر خلف الخط وعلى مسافة معينة تسمح له بأخذ خطوة واحدة قبل الخط على ان لا يعبر المنطقة المحددة أثناء التنفيذ . شروط الاختبار :

- يعطى للاعب (10) كرات وعند سماع الإشارة ( الصافرة ) يقوم بتصويب خمسة كرات إلى المربعين العلوي والسفلي في جهة

اليمين وخمس كرات إلى المربعين العلوي والسفلي في جهة اليسار .

- ضرورة ثبات إحدى القدمين أثناء التنفيذ .

- يقوم اللاعب بالتصويب خلال (3) ثواني من لحظة سماع الصفارة .  
التسجيل :

1- يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة دخلت المربعات .

2- تلغى التصويبة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض (الثابتة) وكذلك إذا لم يقوم المختبر بالتصويب خلال 3 ثواني

2-5-4 اختبار التصويب من الثبات من مسافة 7 أمتار: (3: 81)

\*الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من مسافة (7) أمتار

\*الأدوات المستخدمة : مربعات حديدية قياس كل منهما (60×60) يعلق أحدهما في الزاوية العليا اليمين ويعلق الآخر في الزاوية العليا اليسار ، كرات قانونية عدد (10).

طريقة الأداء:

- يصوب اللاعب الكرة باستخدام التصويب الكيراجي\* من على بعد 7 أمتار من المرمى على المربعات

- تكون زاوية التصويب على المرمى من زاوية قائمة على المرمى مقدارها 90 درجة بالنسبة لخط المرمى

- يؤدي اللاعب عدد خمس تصويبات من أعلى وعدد خمس تصويبات من أسفل.

\*طريقة التسجيل:

- تحتسب عدد التصويبات الصحيحة التي تمر فيها الكرات من المربعات .

- يُسجل عدد الأهداف التي يحرزها اللاعب.

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع الأصل وقد تم استبعادهم بعد ذلك من العينة الأساسية للبحث وقد تمت التجربة يوم الاثنين الموافق ( 2014/3/3 ) وقد كان الغرض من التجربة هو التعرف على :

- الوقت المستغرق لكل اختبار وتسلسله .

- صلاحية ومدى تفهم العينة المختارة وملائمة الاختبارات لها .

- المعوقات التي قد تظهر لكي يتم تلافياها في التجربة الرئيسية .

- واجبات كل فرد من افراد فريق العمل المساعد.

2-7 الاسس العلمية للاختبارات :

2-7-1 الصدق : تم التحقق من صدق الاختبارات عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك اكتسبت

الصدق الظاهري وصدق المحتوى والمضمون .

2-7-2 الثبات : لحساب معامل الثبات قام الباحثان بإيجاده عن طريق الاختبار واعادة الاختبار ، فقد طبق الباحثان الاختبارات

الأولى يوم الاثنين الموافق 2014/3/3 ثم تم اعادة تطبيقها مرة ثانية بعد (7) ايام وذلك يوم الاثنين الموافق 2014/3/10م

وبنفس الظروف على عينة البحث الاستطلاعية التي تم استبعادها مؤخراً من عينة البحث الرئيسية وتم حساب معامل الارتباط (

بيرسون ) بين درجات الاختبارات

2-7-3 الموضوعية : الاختبارات المستخدمة في البحث كانت غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي في حساب الدرجات

مما يدل على موضوعيتها في قياس المتغيرات الموضوعية من أجلها .

2-8 التجربة الرئيسية :

بعد ما أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية واستخراج الاسس العلمية للاختبارات قاما بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم السبت الموافق 2014/3/21 في قاعة نادي صلاح الدين الرياضي ( قاعة الشهيد عدنان خيرالله ) في تكريت حيث تم اختبار العينة الاختبار الأول وهو تركيز الانتباه ومن ثم تم إجراء اختبار مهارة التصويب بالتسلسل وكما يلي :

الاختبار الأول : دقة التصويب من مسافة الـ (7) أمتار .

الاختبار الثاني : دقة التصويب من مسافة (9) متر .

الاختبار الثالث : دقة التصويب من مسافة ( 12 ) متر .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها :

### جدول ( 1 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س -	+ _ ع
تركيز الانتباه		7,5	0,384
دقة التصويب البعيد (12م)		3	0,454
دقة التصويب القريب (9م)		4,416	0,639
دقة التصويب من الـ7 أمتار		5,166	0,687

يبين الجدول (1) نتائج اختبار تركيز الانتباه حيث بلغ الوسط الحسابي 7,5 وانحراف معياري 0,384 اما اختبار دقة التصويب البعيد من مسافة (12) متر فقط بلغ الوسط الحسابي له (3) درجة وانحراف معياري 0,454 اما اختبار دقة التصويب القريب من مسافة (9) متر فقد بلغ الوسط الحسابي له 4,416 وانحراف معياري 0,639 اما اختبار دقة التصويب من الـ7 أمتار فقد بلغ الوسط الحسابي له 5,166 وانحراف معياري 0,687 تحت درجة حرية (11) ونسبة خطأ (0,05) .

### جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد والقريب ومن الـ7 أمتار

المتغيرات	المعالم الإحصائية	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
دقة التصويب من مسافة (12)متر		-0,156			غير معنوي

غير معنوي	11	0,553	0,087-	دقة التصويب من مسافة (9) متر
غير معنوي			0,525	دقة التصويب من مسافة (7) أمتار

### درجة الحرية (11) نسبة الخطأ 0,05

يبين الجدول (2) قيمة (ر) المحتسبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد من مسافة (12م) حيث بلغت قيمتها - (0,156) وقيمة (ر) المحتسبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب من مسافة (9م) حيث بلغت قيمتها (- 0,087) وقيمة (ر) المحتسبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب من مسافة الـ (7) أمتار والتي بلغت (0,525) وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة ( 0,553 ) تحت درجة حرية (11) ونسبة خطأ (0,05) وهذا يدل على علاقة غير معنوية بين متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث.

### 2-3 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (2) تبين لنا بأن علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ، ودقة التصويب البعيد من مسافة 12متر ، والقريب من مسافة 9 متر ، ومن خط تنفيذ رمية الـ 7 أمتار لدى أفراد عينة البحث كانت جميعها غير معنوية ، ومن خلال ما تقدم يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجدولين (1) و(2) إلى أن تركيز الانتباه هو قدرة عقلية مهمة جدا لدى لاعبي كرة اليد وهي شرط ضروري وأساسي يجب أن يهتم به المدربون ، ولكن تلاشت أهميتها و تأثيرها بالنسبة للفئة العمرية الناشئين لصغر سنها وضعف او عدم نضوج العمليات العقلية لدى هذه الفئة وعلية أن لا يقل الاهتمام بها للفئات العمرية الأكبر سنا و أكبر عمرا زمنيا عن أية صفة بدنية ، أو مهارية من خلال التدريب وخاصة تدريب اللاعبين لأن اللاعب المعد أعدادا نفسيا وعقليا جيدا تمكنه من تحقيق الهدف أو الواجب المطلوب منه بشكل جيد أضافه إلى أعداده البدني ، والمهاري ويجب أن يكون هناك تدريب تحت ظروف مختلفة تمكن اللاعب من التعود عليها تحت أصعب الظروف ، وأن الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري امامه فإن الفعالية ، أو الهدف لا يتحقق بالشكل الأمثل ، وإن الرياضي الجيد هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على كافة المتغيرات من حوله أي بأن يقوم بعزل المتغيرات التي تؤثر سلبيا ، ولا يركز عليها لكي لا تؤثر على انجازه ، والعكس صحيح وهذا يتفق مع ما ذكره عبد الودود ، وآخرون نقلا عن ( john ) "بأن الرياضي ذو التركيز الجيد هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا في السيطرة على المثريات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز وفي هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم" (1: 13)

"ويذكر كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون(2: 25) ، نقلاً عن أنس تازي ( Anne Anstasi ) أن الاختبار النفسي اختبار موضوعي مقنن لمعرفة السلوك أو الأداء ، ويمكن أن تسهم في الكشف عن حقائق موضوعية للأداء في صور كمية للمقارنة بين شخص وآخر أو بينه وبين جماعة باعتبارها إطاراً مرجعياً أو معياراً وكذلك يمكن استخدام الاختبارات في تصنيف اللاعبين واختيار الأفراد لعمل معين" .

### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 1-4 الاستنتاجات :

في ضوء ماتوصل إليه البحث من نتائج ومن خلال عرضها وتحليلها ومناقشتها أستنتج الباحثان الآتي :

- نظراً لكون تركيز الانتباه مرتبط بالعمليات العقلية ومدى تقدم الفرد في العمر فإن العمر الزمني له أثر بشكل واضح على النتائج في اختبار تركيز الانتباه .
- هناك ضعف واضح في تركيز الانتباه لدى أفراد عينة البحث وذلك بسبب القيم القليلة التي حصل عليها بعد الاختبارات
- نظراً لصغر العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث كان له السبب المباشر في ظهور النتائج الغير معنوية لكونهم في طور التطور ولقلة خبرتهم التدريبية .

#### 2-4 التوصيات :

- العمل على تطوير تركيز الانتباه بشكل كبير والاهتمام والتركيز على تطويره في جميع المراحل التدريبية وخاصة مرحلة الناشئين .
- إجراء قياسات واختبارات دورية للوقوف على مستوى العينة أو أفراد الفريق الواحد من حيث كافة النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية .
- إجراء بحوث أخرى تكشف عن علاقة تركيز الانتباه لصفات وقدرات أخرى مهمة في لعبة كرة اليد

#### المصادر

- 1- عبد الودود احمد خطاب وآخرون؛ تركيز الانتباه وعلاقته بالتحصيل المهاري والمعرفي لطلاب قسم التربية الرياضية، بحث منشور :- تكريت ، مجلة تكريت للعلوم الإنسانية ، المجلة 12 العدد، 2005
- 2- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد : القاهرة ، مركز الكتاب ، 2002 م .
- 3- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسنين؛ رباعية كرة اليد الحديثة ، ج2 : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- 4- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 5- محمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية : مكتب السلام، بغداد ، 2004م.

## تأثير ترمينات باستخدام جهاز الاقماع الضوئية في بعض القدرات التوافقية للملاكمين الناشئين

علي يحيى عزيز      ا.د. عزيز كريم وناس      أ.م.د. سامر عبدالهادي احمد

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

#### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى تصميم جهاز الاقماع الضوئية، واعداد ترمينات خاصة باستخدام جهاز الاقماع الضوئية، والتعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات التوافقية لعينة البحث. وافترض الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في تطوير القدرات التوافقية وان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية - البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة. استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وعددهم (32) لاعبا واعتمد الباحث في اختيار العينة عمر (15-16 سنة) واختار الباحثون (20) لاعبا تم تقسيمهم مناصفة بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. أظهرت نتائج البحث الأهمية البالغة للتدريب على الأجهزة غير التقليدية كونها تمثل طفرة نوعية في أساليب التدريب والتي تزيد من رغبة الملاكمة في التدريب كما انها تقصر الطريق للوصول الى الأهداف وتطوير القدرات. وان الترمينات الخاصة المتزامنة مع استعمال جهاز الاقماع المضئية المصنع هي مهمة جدا في تطوير القدرات التوافقية من خلال اكتساب التنظيم المطلوب والتنسيق العالي وتبويب الحركات فضلا عن الارتفاع في التنسيق بين السيلات العصبية المرسلّة من الدماغ الى العضلات وبين العضلات العاملة.

#### Abstract

**The effect of optical cones training on some of the harmonic abilities of junior boxers**

By

Ali Yahya Aziz

Prof. Aziz Karim

Ass. Prof.Dr. Samer Abdel-Hadi

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to design optical cones device, to prepare special exercises using optical cones device, and to identify the effect of the training approach in developing some harmonic abilities of the research sample. The researchers assumed that there are statistically significant differences between the pre and post tests of the experimental research sample in developing the harmonic capabilities. The researchers used the experimental approach to suit the nature of the research. The research population included the players of the Giftedness National Center for Sports and their number (32) players, and the researcher approved in selecting the sample age (15-16

years). The results of the research showed the great importance of training on non-traditional devices, as it represents a qualitative leap in training methods, which increases the desire for boxing in training, as it shortens the way to reach goals and develop capabilities, In addition, the special exercises simultaneous with the use of the manufactured luminous cones device is very important in developing the harmonic abilities by acquiring the required organization, high coordination and tabulation of movements, as well as the increase in coordination between the nerve cells sent from the brain to the muscles and between the working muscles.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

من الشواهد المهمة التي ظهرت الى الصورة الرياضية الحديثة هي ان الملاكمة الحديثة اخذت تزامم الالعاب الاخرى من ناحية شعبيتها وعدد ممارسيها، فضلا عن تاثرها بتطور العلوم لاسيما العلوم الحديثة ومنها علم الحاسبات والبرمجيات وعلوم تكنولوجيا الالكترونيات.

وليس من المستغرب ان يكون للتكنولوجيا الحديثة دور كبير في العملية التدريبية بصورة عامة والملاكمة بصورة خاصة، وبما ان التدريب الرياضي الحديث ما زال يتاثر بالتطورات الحديثة كلها، واهمها التطور في مجال التكنولوجيا الصناعية وتكنولوجيا المعلومات، ان اقتران التدريب الحديث مع استخدام اجهزة ومستلزمات تدريبية مختلفة يجعله اكثر افادة لا سيما اذا كانت هذه الاجهزة ذات خصوصية وتعتمد نفس القدرات التي تستخدم في الفعالية المختارة، وتبرز اهمية هذا البحث كونه سوف يلقي الضوء في انه سوف يضيف وسيلة جديدة الى المجال التدريبي في الملاكمة.

##### 1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال اطلاع الباحث على البرامج التدريبية بصورة عامة وعلى برامج تدريب الناشئين وجد ان اغلبها تعتمد التدريبات الكلاسيكية وعلى الاجهزة التدريبية المتداولة دون استخدام تدريبات على اجهزة الكترونية متطورة، فضلا عن الاهمال الواضح لتدريبات التوافق ، واغلب البرامج التدريبية المتداولة تركز على تطوير القدرات البدنية المعروفة كالقوة والسرعة والتحمل ورغم اهميتها لكنها لا تقل اهمية عن التوافق كونه من القدرات المهمة باعتبار الملاكمة لعبة تحتاج الى جميع مكونات القدرات التوافقية تقريبا، وهنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد منهاج تدريبي باستخدام جهاز مصنع، ومعرفة تأثيره في تطوير القدرات التوافقية في الملاكمة.

##### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- تصميم جهاز الاقماغ الضوئية.
- اعداد تمرينات خاصة باستخدام جهاز الاقماغ الضوئية.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات التوافقية لعينة البحث.

##### 1-4 فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية في تطوير القدرات التوافقية.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية - البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ملاكمو في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة / وزارة الشباب والرياضة  
باعمار 15-16 سنة.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 15 / 8 / 2020 ولغاية 30 / 11 / 2020

3-5-1 المجال المكاني: قاعة منتدى القدس التابع الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2-1 الدراسات النظرية

1-1-2 القدرات التوافقية.

لم يعد المفهوم السابق للقدرات التوافقية سائدا في الوقت الحاضر، إذ ان المفاهيم السابقة للقدرات التوافقية كانت تنظر الى الموضوع بصورة منفردة اي ان التعامل يكون مع قدرات مثل الرشاقة والتوازن والتوافق وتغيير الاتجاه والايقاع، بصورة منفردة كل منها على حده، ثم بدا الاهتمام يتزايد بالقدرات التوافقية شيئا فشيئا كونها ذات دور فعال في تحسين وتطوير وتعليم مختلف الحركات الرياضية الصعبة والمهارات المعقدة وفي مختلف الالعاب الرياضية، وقد تطرق بعض العلماء الألمان الى هذا في كتبهم وحاولوا إن يجدوا علاقات بين بعضها البعض في بحوثهم ودراساتهم، إذ بدأ هيرتز منذ عام (1937) بربط اكثر من قابلية حركية توافقية مع بعضها البعض وهكذا، حتى تمكن كوخ (1997) الى جمع القدرات الحركية المتعددة ويضعها في اطار مصطلح واحد يطلق عليه بالقدرات التوافقية (بالالمانية) **Koordinative Fähigkeiten** (85).

وبدأت المفاهيم باتجاه القدرات التوافقية تتغير، إذ اشار (عبد الخالق 1994) الى تنسيق عمل القدرات التوافقية هو السبيل الاقرب لتحسين الاداء الحركي للمهارات إذ ان تحسين القدرات التوافقية ينعكس على سرعة التعلم ونوع الاداء وفاعلية وجمالية وانسيابية الحركة. (86)

وتعد القدرات التوافقية من المقومات الاساسية للإنجاز الرياضي وتعد اساس لعملية توجيه وتنظيم الحركة، ويعبر عن مصطلح القدرات التوافقية في كيفية اكتساب السرعة والسهولة بالجانب المهاري والخططي، وتعد القدرات التوافقية ضرورية لتطوير التدريب ليستطيع من خلالها دائما تقديم الافضل لمتطلبات اللعبة، وإن مستوى إنجاز عال بالقدرات التوافقية يضمن سرعة ونوعية جيدة من التعلم وتدريب المهارات، فضلا عن تقليل المخاطر في حدوث الاصابات. (87)، ومن ناحية اخرى فان القدرات التوافقية تعد المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي للفورمة

(1) Peter Koch (1997) Sport artübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer Fähigkeiten in den Individual ruckschlagsspielen, Hamburg, 1997, P47.

(2) عصام الدين عبد الخالق (1994). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط6 ، الاسكندرية: دار المعارف، ص 172 .  
(87) Auflage, Berlin, Müller, Stein und Konzag: Handball – spielend – trainieren, Erste Sportverlag GmbH, 1992, P186.

الرياضية فهي العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة وإتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها امر ضروري ليعتمد أداء الحركة في اطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب لها. (88)

يعرفها (بشارة 2010) على انها عبارة عن شروط نفسية ووظيفية وبدنية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في الأداء الحركي والتصرفات المهارية عند ممارسة النشاط البدني، (89). فالتوافق كما يشير (شفيق وآخرون 2010) يعني التوافق والربط بين الصفات البدنية والحركية والمهارية معتمدة على سلامة اجهزة الجسم المختلفة اي يحصل توافق بين جميع اجهزة الجسم المختلفة لكي يستطيع الرياضي اداء العمل التدريبي بشكل صحيح. (90)

او هي تلك الحركات التي يستطيع بها اللاعب من دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة و بإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد. (91)

## 2-1-2 تقسيمات القدرات التوافقية:

اختلف العلماء في تقسيم القدرات التوافقية فمنهم على سبيل المثال (هيتز 1985) والذي قسمها الى خمسة اقسام وهي: القدرة على التوجيه، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على التوازن، والقدرة على الإيقاع الحركي، والقدرة على التفريق. (92) وقسمها (ماتيس 1981) الى ستة اقسام: القدرة على الربط الحركي، والقدرة على الاحساس بالاتجاه الصحيح، والقدرة على التوازن الثابت والمتحرك، والقدرة على رد الفعل البسيط والمركب، والقدرة على التبديل واخيرا القدرة على الوزن الحركي. (93)

اما (Pavel) و(David) فقد قسما القدرات التوافقية على (94) : القدرة على التكيف، والقدرة على التوازن، والقدرة على التوافق، والقدرة على التمايز الحس حركي، والقدرة على التوجيه والقدرة على الإيقاع الحركي.

اما (ريتر) في تقسيمها على (7) قدرات وهي: القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على التوازن، والقدرة على الإيقاع الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة. (95)

2-2-1 دراسة (هيثم اسماعيل علي هاشم ، 2006) (96) :

(88) محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد، (1994). اللياقة البدنية، مكوناتها، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 29.

(89) جمال أبو بشارة، (2010). إثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، قسم التربية الرياضية، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد 24، العدد 6، سنة 2010، ص 1404.

(90) سلومي شفيق وآخرون (1997). دراسة في التعلم الحركي - التوافق الحركي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ص 36.

(91) محمد لطفي السيد حسنين (2006). الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ص 123.

(92) P.Hirtz (1985) koordinative Fähigkeiten im schulsport, Berlin: Sportverlag, P33.

(93) Mathews D. K (1981) The physiological Basis of physical education

(3) David Zahradník, Pavel Korvas (2012) The Introduction into Sports Training, 1st ed, Masaryk University, Brno, P10.

(95) ريتز، إنغورغ (2004). مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمه: يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعه لايبزغ، ص 111.

(96) هيثم اسماعيل علي هاشم، (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط- كلية التربية الرياضية.

تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة

2-2-2 دراسة (رافد خليل اسماعيل) (97)

تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث.

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بتصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، مع مقارنة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وعددهم (32) لاعبا واعتمد الباحث في اختيار العينة عمر (15-16 سنة) واختار الباحث (20) لاعبا لتمثيل عينة البحث وحرص على ان تكون العينة المختارة من اللاعبين المنضبطين بالحضور وتم تقسيمهم مناصفة بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

3-3 اجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات.

جهاز الاوردوينو نانو Arduino nano والاردينو Arduino Mega ميكا والاردينو اونو Arduino Uno. قطع الكترونية مختلفة LCD16\*2 و مقاومات متعددة الاحجام، منظومة Relay، مفاتيح Push مفاتيح Limit Switch و لدات ملونة Leds، FRS حساسات القوة، Sound Sensors. اقماع مختلفة الارتفاع، قفازات تدريب عدد 10، واقيات راس عدد 10، اكياس تدريب عدد 3، دروع يد عدد 3، حلبة تدريب عدد 1، المصادر العربية والأجنبية، الشبكة العالمية للإنترنت، الاختبارات والقياسات.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تصنيع الجهاز.

يتكون الجهاز من مجموعة من المثيرات الضوئية توزع على الحلبة لتكون مثيرات لحركة الانتقال السريع وفقا للمثير الضوئي، ويمكن للمدرب التحكم في زمن هذا الاداء بدا من (10) ثانية ولغاية 2 دقيقة.

الغرض من استخدام الجهاز: تطوير بعض القدرات التوافقية

مكونات الجهاز: يتكون الجهاز من الاجزاء الاتية:

اربعة اقماع ضوئية ويكون المثير الضوئي بشكل مجموعة مصابيح نوع (LED) مربوطة مع بعضها البعض لتكون حلقة حول القمع لضمان رؤيتها من قبل الملاكم من جميع الجهات. كما في الشكل (1).

(97) رافد خليل اسماعيل (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين،

اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.



شكل (1)

### جهاز الاقماع الضوئية

مفتاح لاطفاء المثير الضوئي: في اعلى كل قمع يوجد مفتاح نابضي من نوع Limit Switch me 9101 وهو نوع خاص من المفاتيح الذي يسمح بتشغيله من كل الجهات بواسطة الضرب على النابض سواء من الجانب او من الاعلى مما يسهل على اللاعب الاستمرارية في الحركة بدون توقف اذ يمكنه من تشغيل المفتاح بضربه بالكف خلال الحركة والشكل (2) يوضح عمل المفتاح.



شكل (2)

### المفتاح النابضي

القمع المركزي: وهو قمع مشابه للاقماع الاخرى ولكنه يختلف عنها كونه لا يكون ضوئيا اذ يوجد في اعلاه مفتاح نابضي فقط وهو القمع الذي يجب العودة اليه في كل مرة يقوم الملاكم بإطفاء احد الاقماع الضوئية والشكل (3) يمثل المقع المركزي.



شكل (3)

### القمع المركزي

منظومة السيطرة: يتكون جهاز السيطرة من علبة بلاستيكية تحتوي على متحكم دقيق نوع نانو وشاشة نوع 2\*16 ويحتوي ايضا على صافرة Alarm واربعة Led ومفتاح التشغيل.



شكل (4)

#### منظومة السيطرة

طريقة العمل: يختار المدرب زمن الاداء المطلوب وفقا للمنهج التدريبي وبعدها يطلق الجهاز ثلاث صفارات مع اشتغال الاشارات الضوئية في جميع الاقمام لثلاث مرات متزامنة مع الصفارات وبعد انتهاء الصفارات الثلاثة تنطفئ جميع الاشارات الضوئية وتبقى احداها مضيئة، وهنا على الملاكم ان يسرع بأقصى سرعة لإطفاء الاشارة الضوئية من خلال الضرب براحة اليد او بالأصابع على مفتاح الاطفاء الموجود في اعلى القمع، وبعدها عليه الاسراع الى القمع المركزي والضرب براحة اليد على المفتاح في اعلى القمع وهذا يؤدي الى اشتغال احد الاشارات الضوئية على احد الاقمام فعلى الملاكم الاسراع لإطفاء الاشارة ثم الذهاب بعدها الى القمع المركز وهكذا حتى انتهاء الوقت المخصص.



شكل (5)

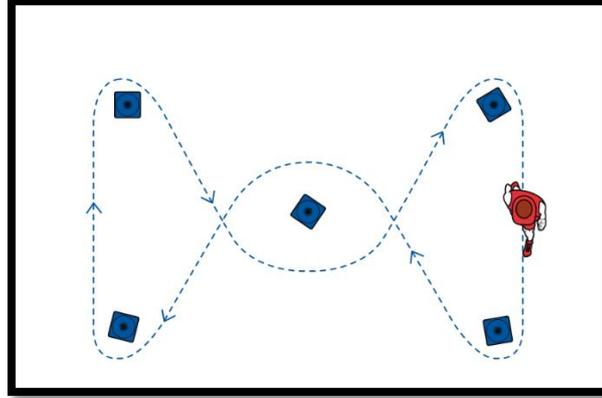
#### جهاز الاقمام الضوئية

3-4-2 اختبارات البحث.

اسم الاختبار: اختبار الظرف للتوافق. (98)

(98) AIBA (2011) . Coaches Commission, Evaluation of Boxers' Abilities Coaches Manual ,part 3 , , International Boxing Association, 2011,pp32

الادوات اللازمة: مساحة (5 × 3) متر خالية من العوائق، اقماع، صافرة وساعة توقيت.  
 طريقة الاداء : توضع اقماع زوايا المساحة الارباع ويوضع واحد اخر في منتصف المساحة، ويبدأ الملاكم بالانطلاق من نقطة البداية ويقوم الركض السريع حول مسار الركض المبين في الشكل، لمدة ثلاث مرات.  
 طريقة التسجيل: تسجل زمن الاداء.



شكل (6)

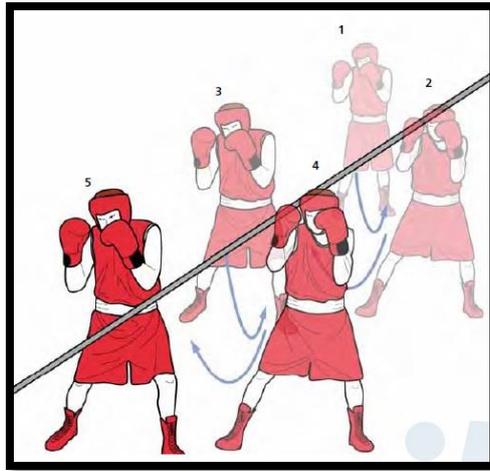
اختبار الظرف

اختبار الزحف والغطس واللكم. (99)

اسم الاختبار: اختبار التوافق في الزحف والغطس واللكم.

الادوات اللازمة: مساحة مسطحة مناسبة وخالية من العوائق بطول عشرة امتار، اقماع، صافرة وساعة توقيت، حبل بطول 10 متر.

طريقة الاداء : يعلق حبل بطول 10 متر في منتصف الخطين يمكن التغيير في ارتفاعه، موضع علامات على الارض وتكون المسافة الفاصلة بين علامة واخرى متر واحد قطريا وبزاوية 45 درجة، يقف الملاكم بوضع الاستعداد ثم يقوم بالزحف يسارا ليلمس العلامة في اليسار مع الغطس تحت الحبل بدون ان يلمسه، ثم يقوم باداء لكمة مستقيمة، ثم يقوم الملاكم بتكرار الحركة على اليمين بالزحف مع الغطس ليلمس العلامة في اليمين، وبعد نهاية المسافة ثم يقوم الملاكم مباشرة باداء الاختبار بالرجوع الى الخلف.  
 طريقة التسجيل: يسجل زمن الاداء.



شكل (7)  
اختبار الزحف والغطس واللكم

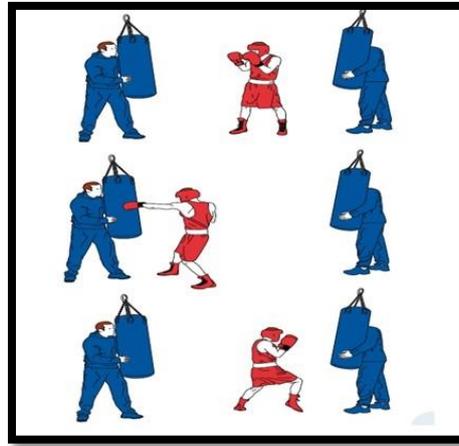
اختبارات الرشاقة. - اختبار اللكم على كيسين. (100)

اسم الاختبار: اختبار اللكم على كيسين.

الادوات اللازمة: كيسين لكم قفازات.

طريقة الاداء: يقف الملاكم بين كيسي لكم وتكون المسافة بين الكيسين 3 متر يقوم الملاكم بالتحرك نحو الكيس الاول واداء ثلاث لكمات (يسار - يمين - يسار)، بعد اللكم يقوم الملاكم بتغيير اتجاهه والتحرك يمين)، زمن الاداء الكلي 15 ثانية.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل عدد التكرارات في الاداء ويحسب لكم الكيسين تكرر واحد..



شكل (8)  
اختبار اللكم على كيسين

اختبار النجمة للتوازن (101)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن في الاتجاهات المختلفة ولكل رجل على حده.

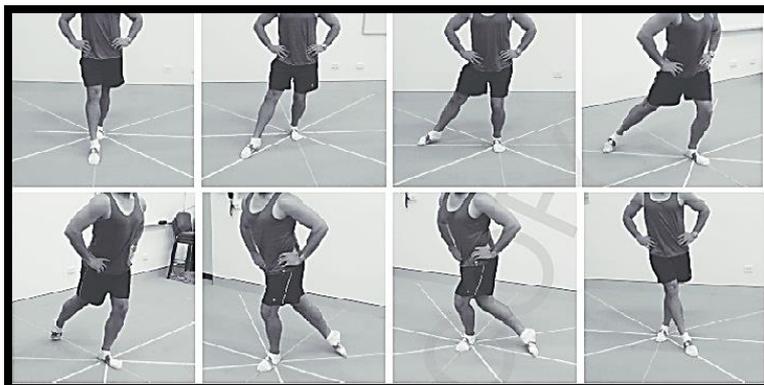
الادوات المستخدمة: ارض مستوية وشريط لاصق وشريط قياس.

طريقة الاداء: لتطبيق الاختبار ترسم علامة + و × متداخلة على الارض بشريط لاصق بطول 185 يم بحيث تكون بين الخط والخط الذي يليه 45 درجة، يقوم المختبر بالوقوف على رجل واحدة في النقطة الوسطية ثم يقوم بمد رجله مع امتداد كل خط وباتجاه عقرب الساعة مع ثبات القدم على الارض وبنفس النقطة، ثم يقوم بالتبديل على الرجل الاخر.

(<sup>100</sup>) نفس المصدر. ص 40

(<sup>101</sup>) Filipa, A., & Others. (2010). Neuromuscular Training Improves Performance on the Star Excursion Balance Test in Young Female Athletes. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 40(9), 551-558.

طريقة التسجيل: تسجل اخر نقطة التي يمكن للمختبر ان يلمسها على كل خط والدرجة النهائية هي معدل المسافات لكل رجل.



شكل (9)

طريقة اداء اختبار النجمة

### 3-4-3 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في منتدى القدس التابع الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية / في مدينة الصدر، وبدأت الاختبارات في الساعة الرابعة مساءً.

### 4-4-3 تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز

قام الباحث بتطبيق التمرينات الخاصة المعدة على عينة البحث لمدة 12 اسبوع وفي الفترة المخصصة للاعداد الخاص، بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع اي بحدود 36 وحدة تدريبية بزمن يتراوح بين (10-30 دقيقة) وفقا لنوعية العمل ومدى التقدم في المنهج، وقام بتطبيق تمريناته المعدة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمركز، اعتمد الباحث مبدأ التدرج بالشدة ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب فضلا اعتماد مبدأ التمرج في الشدة التدريبية بين الأسابيع ، اذ ان ذلك من المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي.

### 3-4-5 الاختبارات البعيدة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في منتدى القدس التابع الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية / في مدينة الصدر، بنفس ظروف وإجراءات الاختبار القبلي.

### 3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج الوسائل الاحصائية الاتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار t للعينات المرتبطة، اختبار t للعينات المستقلة.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعيدة لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية.

جدول (1)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	المجموعة
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1.364	13.760	1.448	14.030	اختبار الظرف للتوافق	المجموعة الضابطة
2.530	32.800	1.509	34.500	اختبار الزحف والغطس واللحم	
0.568	5.900	0.843	4.600	اختبار اللحم على كيسين	
1.687	26.800	1.703	26.300	اختبار النجمة للتوازن	
0.527	12.500	0.638	14.964	اختبار الظرف للتوافق	المجموعة التجريبية
1.700	26.000	1.838	33.400	اختبار الزحف والغطس واللحم	
0.527	6.500	0.816	4.000	اختبار اللحم على كيسين	
1.434	34.500	1.969	27.100	اختبار النجمة للتوازن	

4- عرض 2 نتائج اختبار t والمعنوية الحقيقية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

جدول (2)

نتائج اختبار t والمعنوية الحقيقية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبارات	ف	ف هـ	قيمة ت	المعنوية	الدلالة
المجموعة الضابطة	اختبار الظرف للتوافق	0.270	0.090	3.017	0.015	معنوي
	اختبار الزحف والغطس واللحم	1.700	0.578	2.940	0.016	معنوي
	اختبار اللحم على كيسين	1.300	0.300	4.333	0.002	معنوي
	اختبار النجمة للتوازن	0.500	0.167	3.000	0.015	معنوي
المجموعة التجريبية	اختبار الظرف للتوافق	2.464	0.245	10.070	0.000	معنوي
	اختبار الزحف والغطس واللحم	7.400	0.957	7.734	0.000	معنوي
	اختبارات اللحم على كيسين	2.500	0.269	9.303	0.000	معنوي
	اختبار النجمة للتوازن	7.400	0.702	10.53	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

4-3 نتائج اختبار الفروق للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البحث البعدي.

### جدول (3)

اختبار الفروق للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البحث البعدية.

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	المعنوية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار الظرف للتوافق	0.738	13.100	1.364	13.760	2.725	0.014	معنوي
اختبار الزحف والغطس واللحم	1.700	26.000	2.530	32.800	7.055	0.000	معنوي
اختبارات اللحم على كيسي	0.516	5.600	0.568	5.900	2.449	0.025	معنوي
اختبار النجمة للتوازن	1.434	34.500	1.687	26.800	11.000	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

#### 3-4 مناقشة النتائج

من خلال النتائج اعلاه والذي بين نتائج اختبار (T) للعينات المترابطة للمجموعة الضابطة، اذ اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ويعزو الباحث ظهور الدلالة الإحصائية الى التدريبات المعطاة ضمن المنهاج التدريبي للمجموعة الضابطة، ورغم انها غير مصممة مباشرة القدرات التوافقية الا ان التأثير غير المباشر ادى الى احداث بعض التطور فيها، كما ان استمرارية التدريب بدون توقف ولفترات طويلة حققت توافر قاعدة واسعة من القدرات والتي تؤثر احدهما على الاخرى، ليكون هناك تطورا شاملا، ولكن هذا التطور لا يمثل الغاية الرئيسية التي يحتاجها الرياضي للتكامل والاتجاه نحو المستوى العالي، ورغم ان مبدا الاستمرارية في التدريب يمثل احد اكثر مميزات التدريب الرياضي الحديث كما اشار الى ذلك (جميل، 2010) فقد ذكر الى ان "من المبادئ الاساسية في التدريب الرياضي ان يستمر اللاعب بالتدريب طوال العام دون انقطاع مع تنظيم فترة انتقاله من سنة الى اخرى" (102) اما بالنسبة للمجموعة التجريبية، اذ نلاحظ من الجدول ان جميع القدرات قيد البحث تحقق فيها التطور واطهرت نتائج معنوية، وهنا يشير الباحث الى ان المجموعة التجريبية خضعت الى نفس مبدا الاستمرارية للمجموعة الضابطة كونهما ضمن فريق واحد، وكان لديها نفس القاعدة الاساسية المتينة للقدرات والتي بنيت من خلال التدريب المستمر بدون توقف، فضلا عن ذلك فان استعمال الجهاز التدريبي الذي قام الباحث بتصنيعها كان له الاثر البالغ في تطوير قدرات هذه المجموعة، واخيرا فان المنهج التدريبي الذي اعده الباحث كان وفقا للشروط العلمية، وتحت اشراف خبراء في الملاكمة، فمما لاشك فيه ان ضبط مكونات حمل التدريب الخارجي وفقا للقواعد العلمية الصحيحة له مردود ايجابي على الاجهزة الوظيفية للمتدربين، اذ ان الحمل الخارجي يمثل ما يشير (البشتاوي، 2005) الى كمية التأثير المعينة الواقعة على الاعضاء والاجهزة المختلفة للفرد اثناء ممارسته للنشاط البدني ويكون ذلك مشروطا بان تخضع للاسس العلمية الصحيحة وقواعد التكيف المعروفة اذ لا يمكن اطلاق على التدريبات غير المنظمة علميا بانها حمل خارجي وانما مصطلح الحمل الخارجي يطلق على التدريبات الصحيحة (103).

(102) منصور جميل (2010) التدريب الرياضي وافاق المستقبل، بغداد: المكتبة الرياضية، ص 199.

(103) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا (2005). مبادئ التدريب الرياضي، عمان: دار وائل للنشر، ص 58.

اما الجدول الذي يمثل الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، فقد اثبت ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة الاختبارات، ويعزو الباحث ذلك التطور الأهمية البالغة للتدريبات على الأجهزة، إذ ظهر بوضوح في تدريبات القدرات العقلية والقدرات التوافقية والقدرات الأخرى، والتي تتطلب مجهوداً وتنوعاً في الأساليب المتبعة في التطوير.

ويرى الباحث ان التمرينات الاعتيادية اليومية لا تكفي في رفع مستوى القدرات التوافقية، علاوة على ذلك إن التكرارات التي تعطى خلال الوحدة التدريبية لا تكفي أيضاً هي الأخرى، في توظيف العمليات العقلية بما يتناسب مع حجم التحديات التي تواجه الرياضيين بصورة عامة والملاكمين بصورة خاصة، لما تمتاز به رياضة الملاكمة من حاجة كبيرة وفعلية لجميع القدرات التوافقية. كما يعزو الباحث ذلك التفوق الى جهاز الاقماغ المضيئة، كان لها الدور الكبير في تطوير هذه القدرات التوافقية، فقد اشارت (كاثرين، 2003) الى ان تدريبات الرشاقة والاستجابة والضبط الحركي وتقدير المكان وتقدير الزمان هي تدريبات مهمة وتمكن اهميتها في انها تتضمن قسمين الاول خاص بالتدريب والثاني خاص باللاعب نفسه، ففي اثناء التدريبات يلعب التدريب على الضبط الحركي وتقدير المكان دوراً هاماً في تطوير القدرات التوافقية بصورة عامة وينعكس ذلك التطور على اللاعب إذ انه يستطيع ان يعرف مكانه بالنسبة للآخرين ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع اداؤها، فضلا عن ادراك الحركات للمنافس كل ذلك يمكنه من اتخاذ القرار المناسب" (104)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-5 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- أظهرت نتائج البحث الأهمية البالغة للتدريب على الأجهزة غير التقليدية كونها تمثل طفرة نوعية في أساليب التدريب والتي تزيد من رغبة الملاكمة في التدريب كما انها تقصر الطريق للوصول الى الأهداف وتطوير القدرات.
- التمرينات الخاصة المتزامنة مع استعمال جهاز الاقماغ المضيئة المصنع هي مهمة جدا في تطوير القدرات التوافقية من خلال اكتساب التنظيم المطلوب والتنسيق العالي وتبويب الحركات فضلا عن الارتفاع في التنسيق بين السيلات العصبية المرسلّة من الدماغ الى العضلات وبين العضلات العاملة.
- احد اهم المراكز التي تؤدي الى تطوير في مهارات اللكم لاسيما مهارات المستقيم هو مبدأ التدريب الفعال من خلال التنوع في وسائل التدريب وتشعبها والانتقال من التدريب التقليدي الى التدريب الحديث بالاعتماد على وسائل تدريبية متطورة.

##### 2-5 التوصيات

- يوصي الباحث باستعمال الجهاز المصنع في تدريبات الملاكمين الناشئين، لما لها من اثر إيجابي في تطوير القدرات الخاصة بالملاكمة.

---

(104) Suzanna Catharina Venter (2003).A comparison of the Visual Skills of two Different Age Group high School Rugby Players. Master Philosophize, Faculty of Science, Rand A Afrikaans University,p12

– على المؤسسات الرياضية كوزارة الشباب واللجنة الأولمبية الاهتمام بالأجهزة المصنعة من قبل الباحثين والباحثين الآخرين وتطويرها والعمل على توفير نسخ منها لتطوير الفرق الرياضية.

#### المصادر العربية والاجنبية

1. جمال أبو بشارة، (2010). إثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، قسم التربية الرياضية، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد 24، العدد 6، سنة .
2. ريتز، إنغبورغ (2004). مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمه: يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعه لايبزغ.
3. سلومي شفيق وآخرون (1997). دراسة في التعلم الحركي – التوافق الحركي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد.
4. عصام الدين عبد الخالق (1994). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط6 ، الاسكندرية: دار المعارف.
5. محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد، (1994). اللياقة البدنية، مكوناتها، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
6. محمد لطفي السيد حسانين (2006). الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
7. منصور جميل (2010) التدريب الرياضي وفاق المستقبل، بغداد: المكتبة الرياضية.
8. مهدي حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا (2005). مبادئ التدريب الرياضي، عمان: دار وائل للنشر.
9. Coaches Commission, Evaluation of Boxers' Abilities Coaches . AIBA (2011) .  
Manual ,part 3 , , International Boxing Association, 2011.
10. David Zahradník, Pavel Korvas (2012) The Introduction into Sports Training , .10  
1st ed, Masaryk University, Brno.
11. Mathews D. K (1981) The physiological Basis of physical education.
12. Auflage, Müller, Stein und Konzag: Handball – spielend – trainieren, Erste .12  
Berlin, Sportverlag GmbH, 1992.
13. koordinative Fähigkeiten im schulsport, Berlin: Sportverlag. (1985)P.Hirtz.
14. Koch (1997) Sport artübergreifende Ausbildung Spezifischer Peter.14  
Koordinativer Fähigkeiten in den Individual ruckschlagspielen, Hamburg, 1997.
15. Suzanna Catharina Venter (2003).A comparison of the Visual Skills of two .15  
Different Age Group high School Rugby Players. Master Philosophize, Faculty  
of Science, Rand A Afrikaans University.

## تقويم الكفايات المهنية والادارية للمتطلبه للأستاذ الجامعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلاب

م.د حيدر كاظم عبد الزهره

م.د عمار علي اسماعيل

م.د حسن غالي مهاوي

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إعداد معيار لتقويم للكفايات المهنية والإدارية للمتطلبه للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان، كما هدفت إلى الكشف عن المتغيرات التي يمكن أن يكون لها تأثير في الأحكام الصادرة من الطلاب على الكفاية المهنية للمتطلبه للاستاذ الجامعي. تكونت عينة الدراسة من (190) طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان . واستخدم الباحث مقياس الكفايات المهنية والادارية والمشمتمل على (6) محاور لمقياس كفايات وبواقع (75) فقرة موزعة على الابعاد الست. وباستخدام (كا2) واختبار (ت) تم التوصل إلى الاستنتاج التالي تتمحور الكفايات المهنية للمتطلبه للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب حول ست كفايات رئيسية هي (الصفات الشخصية، أداء المحاضرة الإعداد لها، الجانب الإنساني، التقويم والأنشطة الخارجية، المستوى العلمي والمهارات المهنية والادارية ، أساليب التحفيز)، وتوجد فروق في المستويات بين طلاب الكلية للكفايات المهنية والادارية للمتطلبه للأستاذ الجامعي، وتميل جميعها إلى ضرورة توافر متطلبات محددة للكفايات المهنية والادارية للأستاذ الجامعي.

### Abstract

**Evaluating the professional and administrative competencies required for a university lecturers in the College of Physical Education and Sports Sciences from the students 'point of view**

By

**Dr. Hassan Ghali**

**Dr. Ammar Ali Ismail**

**Dr. Haider Kazem Abdul Zahra**

The study aimed to prepare a standard for evaluation of the professional and administrative competencies required for a university lecturers in the College of Physical Education and Sports Sciences from the students 'point of view at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Maysan, and it also aimed to uncover the variables that could have an impact on the judgments issued by students on the professional competence required of for a university lecturers. The researchers used the descriptive approach .The sample of the study consisted of (190) students from the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Maysan. The researcher used the professional and administrative competencies scale, which includes (6) axes for the competency scale, with (75) items distributed over the six dimensions. By using (Ka-2) and the (T) test, the following conclusion was reached. The professional

competencies required for a university professor from the students 'point of view revolve around six major competencies: (personal qualities, lecture performance, preparation for it, the human aspect, evaluation and external activities, academic level and professional and administrative skills, Motivation methods), and there are differences in levels among college students for the professional and administrative competencies required for a university professor, and all tend to require specific requirements for the professional and administrative competencies of the university lecturers.

#### 1-1 مقدمة واهمية البحث.

أصبح من الضروري استخدام أساليب حديثة ووسائل متطورة ويكون التقويم اكثر موضوعية وخاصة في الجامعات والكليات والمعاهد ، وذلك لما للتقويم من أثر فعال في تحسين دور هذه الكليات والمعاهد . وخاصة بعد تطبيق ادارة الجودة الشاملة للجامعات ومعاهد التعليم العالي إلى العمل على تطوير أداء أعضاء هيئة التدريس بها، وخاصة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من خلال متابعة وتقويم ممارساتهم التدريسية. وهناك أساليب شائعة لتقويم أداء أعضاء هيئة التدريس مثال ذلك تقويم أداء الأستاذ الجامعي عن طريق عمداء الكليات ورؤساء الأقسام. وتقويم أداء الأستاذ الجامعي عن طريق تقويم الطلاب لأساتذتهم، ويعتبر هذا الأسلوب من الاساليب الحديثة لغرض معرفة تفاعل الطلاب مع الاستاذ وقياس الفاعلية بينهم وتقييم عمل الأستاذ الجامعي ومهاراته المهنية والفنية والادارية .

ويمثل اسلوب تقويم الطالب الجامعي للاستاذ احد الاساليب المهمة التي تتدرج تحت أهم مكون في المنظومة التعليمية وهو التقويم. وهي على أهميتها واستقطابها للتوجهات الحديثة في قياس وتقويم كفاية وفاعلية العملية التعليمية في الدول المتقدمة فإنها لا تجد القدر الكافي من الاهتمام في الجامعات العراقية ، على الرغم من أنه تقع على الجامعات مسؤوليات كبيرة ، وتقويم الطالب الجامعي الاستاذ الجامعي لا يهدف إلى إعطاء الاستاذ تقديراً سنوياً يحفظ في ملفه لحين الحاجة إليه عندما تدعو الضرورة لذلك، أو مقارنة أداء الاستاذ الجامعي بأداء الاستاذ الجامعي آخر، ولكنه محاولة للتعرف على نواحي القوة والضعف في عملية التدريس وخاصة ما يرتبط منها بالاستاذ الجامعي سواء أكان ذلك من ناحية صفاته الشخصية أم المهنية. محاولة للكشف عن حقيقة التأثير الجزئي الاستاذ الجامعي في العملية التعليمية. وتكمن اهمية البحث في

السعي في تغيير سياسة التعليم العالي في تحقيق أهداف التعليم الجامعي بالصورة المثلى في إعداد الطالب الجامعي القادر على فهم المعرفة والتعامل معها والاستفادة بها والبحث عنها بالطرق العلمية السليمة وكذلك الكفاية المهنية ، والوعي بمشكلات المجتمع والعمل على حلها.

#### 2-1 مشكلة البحث

نتيجة التطور المعرفي والتقدم العلمي والتكنولوجي السريع والانفتاح فكرياً واجتماعياً ومعرفياً أصبح من الضروري تطوير وتقويم لكفايات الاساتذة في الجامعات التي أصبحت مطالبة بنشر التعليم على نطاق أوسع وإعداد عدد أكبر من المتخصصين الرياضيين.

ومع تزايد عدد الطلاب الذي قد يؤدي انخفاضاً ملحوظاً في بعض الأحيان في مستويات التعليم الجامعي نتيجة ارتفاع نصيب عضو هيئة التدريس من الطلاب أو نقص نصيب الطالب من الخدمة التعليمية

وإن كان من المفترض أن الأستاذ الجامعي يتقن محتوى المواد العلمية ذات علاقته بتخصصه بشكل جيد. إلا أن هذا لا يعني أنه يمتلك نفس درجة الإتقان حين يقف أمام طلابه في سبيل عرضه لتلك المواد بشكل واضح يفهمه ويستوعبه طلابه. فتؤكد دراسة خليفة وشحاتة (1992) أن الاستاذ الجامعي يجب أن يكون منظماً في الشرح، لديه القدرة على الإقناع، متخصصاً في المادة التي يدرسها، مرناً في تفكيره وأسلوب تعامله مع الآخرين، متقبلاً لرأي الغير، متحدثاً لبقاً متواضعاً، متحلياً بالصبر، منضبطاً وملتزماً، متسماً بالنزاهة والموضوعية. كما تشير دراسة الخثيلة (2000، 122) إلى أن دور الأستاذ الجامعي لا يقف عند حدود التعليم والتثقيف الإيجابي فحسب، بل يجب أن ينطلق إلى السلبيات فيجعل منها إيجابيات ذات أثر مهم في تشكيل الواقع، بحيث يجعل من الخطأ طريقاً إلى الصواب وذلك بالعدول عنه وتخظيه. مع التركيز على فكرة النقد الذاتي.

ومن ثم فالحاجة ملحة لتحديد معيار للكفايات المهنية للاستاذ الجامعي، وبشكل خاص من قبل طلابه، حيث إن تقويم الطالب الاستاذ الجامعي يشكل أكثر المحددات التقويمية أهمية في الحكم على مدى كفاءة العملية التعليمية، فضلاً عن أن الأحكام التي يصدرها الطلاب على الاستاذ الجامعي تزايدت في الوقت الحاضر وبخاصة في المستوى الجامعي، حيث تستخدم لهذا الغرض استفتاءات الرأي التي تطلب من الطلاب أن يصدرها أحكامهم عن مدى توافر صفات معينة في الاستاذ الجامعيهم، وقد تتضمن هذه الاستفتاءات بعض الأسئلة المفتوحة التي تسأل عن الانطباعات التي يتركها الاساتذ الجامعيون لدى طلابهم، وبذلك تعتبر إسهاماً من الطلاب في تقويم الاستاذ الجامعي، ودورهم في العملية التعليمية، ومن ثم فهي أحد المصادر المهمة في تقويم مدى كفاءتهم التي قد تفيد في تطوير هذه العملية في حد ذاتها.

### 3-1 اهداف البحث

- 1- تقويم الكفايات المهنية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب باختلاف المستوى الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.
- 2- معرفة أكثر الكفايات المهنية تفضيلاً لدى الأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب .
- 3- التركيز على الكفايات المهنية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان كونها عملية أو نظرية.

### 4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق بين درجات تفضيل الكفايات المهنية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.
- 2- توجد فروق بين متوسطات درجات تفضيل الكفايات المهنية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.

### 5-1 تعريف المصطلحات

تعرف الكفاية بصفة عامة بأنها: مهارة مركبة أو أنماط سلوكية أو معارف تظهر في سلوك الاستاذ الجامعي من تصور واضح ومحدد لنواتج التعلم المرغوب (Hall & Jones,1976,67)

كما عرفتھا كى (Kay,1981) بأنها أهداف سلوكية محددة تصف جميع المعارف والمهارات والاتجاهات التي يعتقد أنها ضرورية الاستاذ الجامعي ليصبح أكثر فاعلية مع طلابه (في: نشوان والشعوان،1990، (104

فالكفاية المهنية: هي مجموعة القدرات وما يسفر عنها من المعارف والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها الأستاذ الجامعي وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسؤولياته، ويلاحظها ويقيمها طلابه، ويمكن أن يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على العملية التعليمية.

## 2-1 خصائص الاستاذ الجامعي الناجح

لكي يقوم الاستاذ الجامعي بدوره لا بد من معيار نحدده للطلاب لتقويمه، ومن أسهل المعايير تحديدا هي الخصائص التي يجب أن يتحلى بها الاستاذ الجامعي. ويمكن استخلاص تلك الخصائص من التراث السيكولوجي والدراسات التي أجريت في هذا المجال ومنها:-

ما أكدته دراسة برلينر (Berliner,1994) التي أجريت في مجال التركيز على خصائص الاستاذ الجامعي على أن الاستاذ الجامعي يجب أن يتحلى بالمرونة المعرفية، والميل إلى الفكاهة، وطريقة تدريس ملائمة، وتمكن من مادته التي يقوم بتدريسها وكيفية تناولها أو عرضها.

وحددت دراسة عبد الفتاح (1994) خصائص الأستاذ الجامعي كالاستاذ الجامعي ناجح فيما يلي:

- 1- الخصائص المهنية: وتتمثل في: التمكن العلمي، المهارة التدريسية، عدالة التقويم ودقته، الالتزام بالمواعيد، التفاعل الصفي مع الطلاب، مناقشة أخطاء الطلاب دون تأنيبهم أو إخراجهم.
- 2- الخصائص الانفعالية: وتتمثل في: الاتزان الانفعالي، حسن التصرف في المواقف الحساسة، الثقة بالنفس، الاكتفاء الذاتي، الموضوعية، الدافعية للعمل والإنجاز، المرونة التلقائية وعدم الجمود.
- 3- الخصائص الاجتماعية: وتتمثل في: النظام والدقة في الأفعال والأقوال، العلاقات الإنسانية الطيبة (التواضع - الصداقة - الروح الديموقراطية) القيادة، التعاون، التمسك بالقيم الدينية والخلفية والتقاليد الجامعية، المظهر اللائق، روح المرح والبشاشة.

## ثانياً: التدريس الجيد Effective Teaching

توصلت العديد من الدراسات إلى استنتاج بأن مستوى أداء الاستاذ الجامعي يؤثر تأثيراً دالاً على كم وكيف ما يتعلمه الطلاب. ومن أهم محددات التدريس الفعال ما يلي:

- إدارة الفصل بأسلوب محكم.
  - أداء الاستاذ الجامعي الواضح للدرس.
  - التركيز على عملية التعلم بجدية.
  - الخبرة في مراجعة الدروس والاستفادة منها.
  - استخدام الإشارات والرموز والعلامات للحث على التعلم.
  - استخدام مختلف الأساليب للتأكد من فهم الطلاب للمادة العلمية.
  - التنوع في استخدام الأسئلة من حيث المستوى والمحتوى.
  - إتاحة فرصة التفكير للطلاب عن طريق توجيه الأسئلة إليهم.
- مثل هذه الجوانب تؤدي إلى فاعلية طريقة التدريس من ناحية وزيادة

ويشير كولت (Kult,1975,11-13) إلى بعض الإجراءات المرتبطة بتقدير الطلاب لكفاءات

أساتذتهم والتي من أبرزها:

- 1- مناقشة عملية التقويم مع الطلاب قبل تطبيقها من حيث أهميتها وجدواها للأستاذ والطالب.
- 2- إن هذه العملية لا بد وأن تتم بطريقة سرية وهذا يعني عدم حضور عضو هيئة التدريس صاحب المقرر المراد تقويمه في أثناء عملية التقويم، كما أن الطلاب يجب أن يدركوا أن تقديراتهم الدراسية لن تتأثر بعملية التقويم.
- 3- ضرورة توفير الوقت الملائم لعملية التقويم.
- 4- الترحيب والتشجيع من قبل أعضاء هيئة التدريس للطلاب بعد الانتهاء من عملية التقويم

## 2-2- الرؤى المعاصرة للكفاءة المهنية والادارية:

يمكن تمييز مدخلين أساسيين ووجهتي نظر متباينتين للكفاءة التدريسية، وهما: المدخل السلوكي، والمدخل المعرفي. ففي حين يركز المدخل السلوكي على أساليب التعزيز وآليات التدريس وأنواعه والتعليم المبرمج وبيحث عنها في عملية التعلم، فإن المدخل المعرفي يبحث في العمليات المعرفية الداخلية التي يستخدمها الطلاب في تنظيم وتخزين واسترجاع المعلومات (Bruning et al., 1995) وتواكب الدراسات الحديثة المدخل المعرفي في بحثها عن الدور الذي يلعبه المتعلم في بنائه وإنتاجه وإبتكاره للمعلومات الجديدة ودور الاستاذ الجامعي في ذلك (Kauchak& Eggen,1998)

ومن ثم ففي المدخل السلوكي يكون دور الاستاذ الجامعي هو الدور الإيجابي الذي يتمثل في ملاحظة السلوك الظاهر للطلاب ودور التعزيز في التأثير على هذا السلوك، وتعزيز السلوك المرغوب، أما الطلاب فدورهم يتسم بالسلبية حيث يتمثل في الاستجابة للمثيرات التي يقدمها الاستاذ الجامعي إن استطاع ذلك. أما المدخل المعرفي فيركز على ما لدى الطالب من معرفة سابقة (بنائهم المعرفي) ودافعيتهم، وإستراتيجيات تعلمهم وكافة العوامل التي لها أثر في زيادة تفاعل الطالب مع الموقف التعليمي وفاعلية تعلمه (Bruning,et al.,1995)، ويتمثل دور الاستاذ الجامعي في مساعدة الطلاب على جعل تعلمهم وظيفياً قائماً على المعنى وأكثر ارتباطاً بالواقع.

والدور الذي يلعبه الطالب في العملية التعليمية في ظل وجهة النظر المعرفية يسمى بالبنائية

**Constructivism** وتلك العملية تعتمد على أربعة مكونات أو عناصر مهمة هي:

- أن المتعلم يبني فهمه للمعلومات أكثر من كونه ناقلاً لها أو منقولة إليه.
- التعلم الحالي يبني على الفهم السابق ( البناء المعرفي للمتعم حول موضوع التعلم).
- التعلم يرسخ من خلال التفاعلات الاجتماعية بين المتعلم والآخرين وبين الاستاذ الجامعي والمتعلم.
- مهام التعلم الحقيقية ( الموجهة والمقصودة) تعمل على الارتقاء بالتعلم القائم على المعنى.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار منهج البحث لحل المشكلة على أساس طبيعة المشكلة لذا تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل المشكلة.

### 2-3 مجتمع وعينة البحث

إن الهدف من تحديد عينة البحث هو لتمثيل نتائج البحث على المجتمع الكلي وهو طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (290) طالب للعام الدراسي (2016-2017) والذي اختاره الباحث فالعينة هي الجزء المأخوذ من المجتمع الاصيلي بنسبة معينة والتي عن طريقها تؤخذ البيانات المتعلقة بالبحث ذلك لغرض تعميم النتائج التي يتوصل اليها الباحث من العينة على المجتمع الاصيلي .

لذا اختيرت العينة بالطريقة العمدية لتؤكد تمثيلها للمجتمع الاصيلي وكالاتي :

- 1- عينة البناء الاولي للاستبانة وقد شملت (98) طالب وبنسبة (33.79%) من مجتمع البحث.
- 2- عينة التطبيق النهائي وقد شملت (82) طالب وبنسبة (30.34%) من مجتمع البحث .
- 3- التجربة الاستطلاعية 10 طلاب.

### 3-3 أدوات البحث

" يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه، ولا بد أن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء أكانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث ما يناسب بحثه .  
وإستخدام الباحث الأدوات الآتية:-

- 1- الملاحظة: من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته دوري كرة القدم حدد مشكلة الدراسة الحالية.
- 2- المقابلة: أجرى الباحث مجموعة من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والمختصين لجمع المعلومات التي تخص الدراسة الحالية.
- 3- المقياس: قام الباحث بإعداد مجموعة من استمارات المقياس التي تخص موضوع بحثه.  
اما الوسائل المستخدمة في البحث:  
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .  
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

### 3-4 إجراءات البحث الرئيسية :-

3-4-1 إجراءات تصميم استبانة الكفايات المهنية والإدارية للاستاذ الجامعي :-  
"مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة" (105) .  
حيث سعى الباحث إلى تصميم الاستبانة ا بما يتلائم مع الأسس العلمية التي انطلق منها موضوع بحثه.

### 3-4-1-1 الغرض من بناء المقياس:

"إن الحاجة المبكرة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تنبع من الفرضية القائلة بان شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار" (106) .

### 3-4-1-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب قياسها وان يكون مفهومها وحدودها واضحين تماما ، والظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها هي الكفايات المهنية والإدارية للاستاذ الجامعي .

### 3-4-2-2 خطوات التصميم والبناء والإجراءات الميدانية

مراحل بناء المقياس يقوم الباحثون بجمع البيانات والمعلومات لأغراض العرض والتحليل ومن الأساليب المستخدمة في هذا المجال استمارة الاستبانة ولما كان البحث يهتم باستطلاع آراء الهيئات الإدارية لذا اعتمد الباحث استمارة الاستبانة كوسيلة رئيسية لجمع البيانات والتي قام الباحث بأعدادها وتصميمها .

### 3-4-2-1 إعداد الصيغة الأولية للمقياس

اعتمد الباحث لبناء الصيغة الأولية للمقياس على المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في هذا المجال للتعرف على آرائهم والحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد الباحث في صياغة فقرات المقياس وكذلك الإطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة القريبة بموضوع البحث في مجال الإدارة والتنظيم وعلم النفس الرياضي والتعرف على طبيعة المواقف التي تتضمنها والطريقة التي تصاغ بها الفقرات، وبعدها قام الباحث بصياغة الفقرات للمقياس، وقد حاول الباحث إن يراعي سهولة ووضوح مضمونها وعدم اختلاف الأفراد في تفسيرها وقصرها وهكذا فقد بلغ عدد الفقرات بصيغتها الأولية (80) فقرة مقترحة كما في الجدول رقم (1)

### جدول (1)

توزيع فقرات قائمة الكفايات على المجالات المقترحة

م	مسمى الكفاية	عدد الفقرات
1	الشخصية	12
2	الإعداد للمحاضرة وتنفيذها	20
3	الأنشطة والتقويم	11
4	العلاقات الإنسانية	20
5	التمكن العلمي والمهني والإداري	9
6	التعزيز والتحفيز	8

### 3-4-2-2 عرض فقرات المقياس على المحكمين

بعد أن أعد المقياس بصيغته الأولية قام الباحث بما يلي:

أولاً: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية والإدارية والنفسية ملحق (1) وذلك من أجل التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس ومدى أن تكون مناسبة في قياس ما وضعت لقياسه فضلا عن تقويم وتعديل الفقرات والحكم عليها من حيث الصياغة والدقة في المضمون. إذ طلب من كل واحد إبداء ملاحظاته حول بيان مدى صلاحية وسلامة صياغة الفقرات ومضمونها وواقعية الموقف وتمثيله للصفة التي يقيسها مع ذكر ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول المقياس بشكل عام، أضف إلى ذلك أخذ رأي المحكمين حول استخدام الميزان الخماسي كسلم لتقدير درجات أفراد العينة، إذ تتم عملية الإجابة من قبل المحكمين بوضع علامة (✓)

على يسار العبارة يحدد بموجبها صلاحية الفقرة من عدمها ويعد أن أبدى المحكمون آراءهم وملحوظاتهم حول فقرات المقياس توصل الباحث إلى ما يلي:

قام الباحث بتحليل نتائج المقياس مستخدماً النسبة المئوية كمعيار لقبول أو استبعاد فقرات المقياس، حيث قبلت الفقرات التي يتفق عليها (75%) فأكثر من المحكمين على إنها صالحة ومناسبة للمقياس، ويشير (بلوم) إلى " أنه على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق<sup>107</sup> وقد حصل الباحث على نسبة الاتفاق وقد استخدم الباحث (مربع كاي) إذ اظهر أن نسبة (75%) فأكثر مقبولة عند حصول الفقرة عليها علماً إن قيمة مربع كاي المحسوبة عند مستوى احتمالي (0,05) ودرجة حرية (1) تساوي (4,26) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وبالبالغة (3,84) مما يدل على معنوية هذه النسبة وهي تمثل (15) خبير من أصل (20) خبير

1- تم دمج بعض الفقرات لكونها متشابهة في المعنى فضلاً عن إعادة صياغة بعض الفقرات التي أبدى المحكمون ملاحظاتهم حولها.

2- وبناءً على ما تقدم فقد استبعدت (6) فقرات من أصل (80) فقرة بالنسبة للاستبيان .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

بعد إن أصبح الاستبانة جاهزة للتطبيق قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث بوقت ملائم وذلك من خلال تطبيق المقياس وعلى عينة مكونة من ( 10 ) طالب لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيق الاختبار الرئيسي على عينة البحث لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات المقياس ومن أجل تلافي أي أخطاء أو صعوبة عند التطبيق خلال الاختبار الرئيسي للبحث.

### 3-6 التجربة الرئيسية

إن الغرض من إجراء هذه التجربة هو تطبيق الرؤية المستقبلية للشركات الراحية في الأندية الرياضية من وجهة نظر الهيئات الإدارية بهدف تحليل الفقرات إحصائياً ومعرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس وتحديد الفقرات المميزة وغير المميزة ولأجل تحقيق ذلك اتبع الباحث الخطوات التالية :

#### التطبيق الأولي للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة البناء وهم الهيئات الإدارية والبالغ عددهم (98) وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات والإجابة عليها تم تدقيق كل استمارة للتأكد من الإجابة عليها وبالصورة المطلوبة.

### 3-6-1 تحليل الفقرات إحصائياً

(( إن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائياً هو تحسين نوعية الاختبار من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل على إعادة صياغتها أو استبعادها إن لم تكن صالحة))<sup>(1)</sup> ويعرف تحليل الفقرات بأنه الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدة الاختبار بغرض معرفة خصائصها وحذف وتعديل أو إبدال أو إضافة أو إعادة ترتيب هذه الفقرات حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق من حيث الطول والصعوبة<sup>(2)</sup> وهناك أساليب عديدة وقد اعتمد الباحث لتحليل الفقرات أسلوب المجموعات المتطرفة

<sup>107</sup> (بلوم بنيامين وآخرون) . تقييم الطالب التجميعي والتكويني . ترجمة محمد امين المفتي (آخرون). القاهرة مطابع المكتب

المصري الحديث . 1983 . ص 126

1-Scannel/D:tsting and measurement in the Classroom. Boston, Houghton-(1975)

(2) محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي . القاهرة : مكتبة النهضة العربية ، 1980،ص43

### 3-6-1-1 أسلوب المجموعات المتطرفة

تعرف مقدرة التمييز بأنها قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعه والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في أسمه التي يقيسها المقياس<sup>1)</sup>

ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة اتبع الباحث ما يلي

1- احتساب الدرجة الكلية للمقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقره

2- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة تنازليا

3- تم تقسيم الدرجات إلى مجموعتين من الدرجات تمثل احدهما الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات

وتمثل الثانية الأفراد الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكل مجموعه تمثل نسبة (27%) من أفراد العينة وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما (26) اداري ولحساب قوة تمييز الفقرة تم استخدام قانون (ت) وبدرجة حرية (96) وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخرج القوه التمييزية للفقرات ظهرت النتائج التالية إن هناك (6) فقرات تستبعد من فقرات المقياس .

### 3-6-1-2 معامل الاتساق الداخلي

أن القوه التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعه لقياسها إذ يجوز أن تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس أبعاد سلوكيه مختلفة .

أن هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات إذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها تقيس أبعاد مختلفة لذا يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وقد استخدم الباحث معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجات أفراد العينة على كل فقره وبين درجاتهم على المقياس ككل بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وبعد أتمام التحليل الإحصائي للمقياس فقد تم استبعاد (فقرة واحده) لعدم وجود ارتباط مقارنة بالقيمة الجدوليه البالغة ( 0,088 ) وبدرجة حرية ( 96 ) .

### 3-7 مؤشرات صدق وثبات الاستبانة

#### 3-7-1 صدق الاستبانة

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، والصدق هو مفهوم حاسم في مجال القياس ويتعلق فيما إذا كان الاختبار يقيس أولاً يقيس ما وضع لقياسه، ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها ويعرف الصدق أيضاً أنه درجة الصحة التي تقتنر منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه<sup>(2)</sup> وللصدق أنواع عدة ولقد عمد الباحث إلى التحقق من صدق المقياس من خلال:

أولاً - صدق المحكمين

لقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحث بعرض المقياس وفقراته على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيته وتقدير مدى قياس كل فقرة للاستبيان، وبذلك تم قبول الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير الصادقة.

3) محمد عبد السلام احمد : مصدر سبق ذكره ،ص258

1) صفوت فرح. المقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1980، ص277.

## 1- ثانياً- صدق البناء

يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق ملائمة لبناء المقاييس لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه<sup>(2)</sup> وقد تحقق الباحث من صدق البناء في قياس بحثه الحالي من خلال مؤشرات هي :-

### 1- اسلوب المجموعات المتطرفة

يتوصل إليه عن طريق تمييز الفقرات في المقياس الحالي فقد تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي (T-test).

### 2- صدق المحك الداخلي

من مؤشرات صدق المقياس ارتباط درجة كل فقرة في المقياس بمحك داخلي وهو درجة المقياس ككل<sup>(3)</sup> وقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق كما في الاتساق الداخلي .

### 3-7-2 ثبات الاستبانة

يشير ثبات الاختبار إلى الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة، ومن الطرق الإحصائية لتعيين معامل الثبات تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتنسجم مع متطلبات الاختبار، وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجة (190) طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتضمن (74) فقرة إذ تم تقسيم المقياس على جزئين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الزوجية، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0,78%) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يتعين الاختبار ككل لذا قام الباحث باستخدام معادلة سبيرمان برون بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0,89%) وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث<sup>(108)</sup>.

### 3-7-3 الموضوعية

يكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته أي أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد، ومن الصفات التي تجعل الاختبار موضوعياً أن تكون الأسئلة التي يحتوي عليها الاختبار محددة ويكون للسؤال جواب واحد وليس غامضاً<sup>(1)</sup>.

(2) سرمد أحمد موسى. بناء مقياس لتقويم دور المدرب في العملية التدريبية من وجهة نظر لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة

القدم. جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، ص42، رسالة ماجستير 2003م.

• فؤاد ابو حطب وسيد احمد عثمان ، التقويم النفسي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو مصريه 1973 ، ص104.

• أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2001، ص78.

• خير الدين علي عويس: مصدر سبق ذكره، ص53.

فالموضوعية تعني عدم تحيز الحكام في إعطاء النتائج أو القيم والتوصل إلى نفس النتيجة أو نفسها ولما كان المقياس يعتمد على سلم خماسي لذا فما على المحكم سوى وضع الدرجات لكل فرد وهذه الدرجة لا يختلف عليها المحكمون.

### 3-8 التطبيق النهائي للمقياس

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات تصميم المقياس أصبح المقياس جاهزا للتطبيق ومكونا من (74) فقرة حيث قام الباحث بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (82) طالب وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة ، إذ أصبح لكل اداري درجة خاصة به.

### 3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية **spss V.21**

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج بعد الشخصية

توجد هناك فروق بين تكرارات درجات تفضيل الكفايات المهنية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب الجامعيين.

اذ قام الباحث بحساب التكرارات لاستجابات أفراد العينة من الطلاب على قائمة الكفايات المهنية المتطلبية للأستاذ الجامعي، والفروق بينها باستخدام كا2، ويوضح الجدول (2) هذه النتائج.

### جدول(2)

التكرارات وقيمة " كا2" للفروق بينها ومستوى دلالتها لفقرات قائمة الكفايات المهنية المتطلبية للأستاذ الجامعي ( بعد الشخصية) من وجهة نظر الطلاب

الدالة	كا2	التكرارات لدرجة التفضيل			الفقرة
		3	2	1	
0.01	59.73	141	49	-	1- يأتي إلى المحاضرة في الموعد المحدد بالضبط
0.01	9.21	107	83	-	2- بشوش ومريح داخل قاعة المحاضرة
غير دالة	0.305	101	89	-	3- يبدو متابعاً للمستجدات التي لها علاقة بمهنة التدريس
0.01	98.74	157	33	-	4- يظهر أمام طلابه بالمظهر اللائق من حيث النظافة والهندام
0.01	66.30	144	46	-	5- تتميز ردوده الانفعالية بالاتزان بعيداً عن التهور والشطط
0.01	107.1	160	30	-	6- لديه درجة عالية من الإحساس بالمسؤولية تجاه عمله
0.01	88.07	153	37	-	7- يحترم النظام ويضع نفسه مكان الآخرين في اعترافه بحقوقهم
0.01	90.68	154	36	-	8- ليس لديه جمود ولا تصلب في أفكاره، ويتحمل مسؤولية ما يتخذه من قرارات.
0.01	45.73	134	56	-	9- تتسم شخصيته بمائة الخلق ويحافظ على سلامة طلابه النفسية والشخصية

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع الكفايات المهنية لمجال الشخصية في قائمة الكفايات المتطلبية

للأستاذ الجامعي جاءت درجة تفضيلها عالية ويفروق دالة عند مستوى 0.01، فيما عدا الكفاية رقم (3) والتي تنص على "يبدو متابعاً للمستجدات التي لها علاقة بمهنة التدريس"، فقد جاءت الفروق بين تفضيلها بدرجة متوسطة ودرجة عالية غير دالة. ويفسر ذلك بأن الطلاب يفضلون ويأملون بأن يتسم الأستاذ الجامعي بالكفايات المهنية التي يتميز بها عن الاستاذ الجامعي المراحل التعليمية السابقة، وهم بذلك يضعون الأستاذ الجامعي موضع تقدير واهتمام ويرسمون له صورة شخصية في أذهانهم ويتفقون على أن يروا الاستاذ الجامعي عليها.

أما درجة وعيه بالمستجدات في مجال مهنة التدريس قد لا تبدو على درجة التفضيل لدى الطلاب على اعتبار إن الأستاذ الجامعي لا بد له من الاطلاع على كل المستجدات ليتمكن من العمل الجامعي بكفاءة عالية.

### جدول (3)

التكرارات وقيمة "كا2" للفروق بين النسب ومستوى دلالتها لفقرات قائمة الكفايات المهنية

المتطلبية للأستاذ الجامعي ( بعد الإعداد للمحاضرة وتنفيذها) من وجهة نظر الطلاب

الفقرات	التكرارات لدرجة التفضيل			2كا	الدالة
	1	2	3		
1- لا يلجأ إلى إشغال وقت المحاضرة بأشياء غير مفيدة	-	36	154	90.68	0.01
2- يعطي للطلبة فرصاً متساوية في الحوار والمناقشة	-	69	121	24.68	0.01
3- ما يقدمه للطلاب واضح بالنسبة لهم	-	68	122	26.07	0.01
4- يبدو مستمتعاً بالتدريس والعمل مع الطلاب أثناء المحاضرة	-	77	113	14.93	0.01
5- أفكاره بالمحاضرة متسلسلة ومنطقية	-	51	129	55.54	0.01
6- الإجراءات التدريسية التي يتبعها تبدو وكأنها مرتبة من قبل	-	64	126	32.01	0.01
7- موضوعات المقرر التي يقدمها منظمة ومتراصة مع بعضها بشكل جيد.	-	46	144	66.30	0.01
8- يعمل على زيادة الحصيلة المعرفية لطلابه ويبين لهم قابليتها للتطبيق	-	67	123	27.50	0.01
9- يحدد للطلاب الموضوعات التي سيقدمها لهم في المحاضرة القادمة	-	62	128	35.21	0.01
10- يجعل الطلاب يعملون ويندمجون في المحاضرة ويتجاوبون معه.	-	65	125	30.47	0.01
11- يبدو أنه يعرف جيداً ما يفعله مع الطلاب بالمحاضرة وكأنه تدرب عليه	-	58	132	42.07	0.01
12- يحسن إدارة المحاضرة حتى يتم كل شيء كما خطط له وفي وقته المناسب	-	64	126	32.01	0.01
13- يجعل المقرر الذي يقدمه للطلاب مادة شائقة وذات معنى بالنسبة لهم	-	65	125	30.47	0.01
14- يحرص على استخدام الوسائل وتقنيات التعلم الحديثة.	-	55	135	47.61	0.01
15- يستثير انتباه التلاميذ طوال فترة المحاضرة بأساليب متعددة.	-	85	85	0	غير دالة
16- محتوى المحاضرة مناسب للمدة الزمنية المحددة لها.	-	69	121	24.68	0.01
17- يستخدم التلميحات غير اللفظية والإشارات وتغيير نغمة الصوت لإثارة انتباه طلابه.	-	86	104	6.87	0.01
18- يبرز النقاط المهمة في المحاضرة بكتابتها على السبورة.	-	40	150	80.47	0.01

الفقرات	التكرارات لدرجة التفضيل			2كا	الدالة
	1	2	3		
19- يبدو في أثناء المحاضرة وكأنه يستخدم كل حواسه.	-	71	119	22.01	0.01
20- يتجنب السلوكيات المشتتة لانتباه الطلاب أثناء شرحه للمحاضرات.	-	81	109	10.97	0.01

من الجدول يتضح أن جميع الكفايات المهنية لمجال الإعداد للمحاضرة وآليات تنفيذها في قائمة الكفايات المطلوبة للأستاذ الجامعي جاءت درجة تفضيلها عالية وبفروق دالة عند مستوى 0.01، فيما عدا الكفاية رقم (15) والتي تنص على "يستثير انتباه الطلاب طوال فترة المحاضرة بأساليب متعددة"، فقد جاءت الفروق بين تفضيلها بدرجة متوسطة ودرجة عالية غير دالة. ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب يرغبون في أن يكون الاستاذ الجامعي على درجة عالية من كفاءة الإعداد للمحاضرة وتنفيذها، إلا أنهم لا يرغبون بشكل كبير في المشاركة الفعالة وإثارة انتباههم بالمحاضرة، إما لكونهم يتكاسلون أو لكونهم مركزين فعلا ولا يرغبون في مزيد من هذا الانتباه.

#### جدول(4)

يوضح النسب المئوية وقيمة "2كا" للفروق بين النسب ومستوى دلالتها لفقرات قائمة الكفايات المهنية والادارية المتطلبية للأستاذ الجامعي ( بعد العلاقات الإنسانية) من وجهة نظر الطلاب

الفقرات	التكرارات لدرجة التفضيل			2كا	الدالة
	1	2	3		
1- مخلص حينما يتحدث ويتفاعل مع الطلاب	-	33	157	98.74	0.01
2- صداقاته مع طلابه لا تبدو مفروضة عليهم	-	50	140	57.61	0.01
3- لا يلجأ عن قصد منه إلى فرض قراراته وآرائه على طلابه.	-	56	134	45.73	0.01
4- يرحب بالمناقشة ويقبل وجهة النظر الأخرى من الطلاب	-	53	137	51.50	0.01
5- يتميز بالاتجاهات الإيجابية نحو طلابه في تفاعله ومناقشاته معهم.	-	71	119	22.01	0.01
6- يشعر الطلاب بالخوف والرغبة عند محاولة الاستفسار منه أو مناقشته	-	55	135	47.61	0.01
7- يتقبل وجهات نظر الطلاب بل ويديرهم ويشجعهم على ذلك.	-	84	106	8.40	0.01
8- يتفهم مشكلات الطلاب ويساعدهم في التغلب عليها.	-	82	108	10.07	0.01
9- متفهم للخصائص النمائية لطلابه وكأنه يعيش بينهم.	-	81	109	3.73	0.05
10- يتمتع بالقدرة على حسن الإنصات للطلاب، والانتباه إلى آرائهم.	-	46	144	66.30	0.01
11- يبدو مدركاً لمشاعر الطلاب وملماً بمعانيها ومراميها.	-	84	106	8.40	0.01
12- يعمل على بث روح الانتماء بين طلابه.	-	76	114	16.01	0.01
13- يحيط بما يشغل بال المتعلمين من اهتمامات وقضايا ويساعدهم في التغلب عليها.	-	108	82	0.171	غير دالة
14- ردود أفعاله لطلابه تأتي وكأنه يتوقعها فلا هي بالمتأخرة ولا هي بالفجة.	-	107	83	0.076	غير دالة
15- يتمتع بميول اجتماعية فيقبل على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.	-	78	112	13.88	0.01

0.01	49.54	126	54	-	16- يتمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين من طلابه أو زملائه
0.01	51.50	127	53	-	17- يتحلى بالصبر حيال أخطاء طلابه ويعاملهم باللين.
0.01	49.54	126	54	-	18- يظهر احترامه لشخصية طلابه بغض النظر عن نجاحهم أو فشلهم.
0.01	75.60	148	42	-	19- يتميز جو محاضراته بالديمقراطية في الحوار.
0.01	19.50	117	73	-	20- يحترم قرارات واتجاهات طلابه ويعمل على توجيهها الوجهة السليمة

من الجدول يتضح أن جميع الكفايات المهنية لمجال العلاقات الإنسانية في قائمة الكفايات المطلوبة للأستاذ الجامعي جاءت درجة تفضيلها عالية وبفروق دالة عند مستوى 0.01، فيما عدا الكفاية رقم (13) والتي تنص على "يحيط بما يشغل بال المتعلمين من اهتمامات وقضايا ويساعدهم في التغلب عليها" والكفاية رقم (14) والتي تنص على "ردود أفعاله لطلابها تأتي وكأنه يتوقعها، فلا هي بالمتأخرة ولا هي بالفجة"، فقد جاءت الفروق بين تفضيلها بدرجة متوسطة ودرجة عالية غير دالة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء النظرة الطموحة عند الطلاب للأستاذ الجامعي وآمالهم في التعاملات والعلاقات الإنسانية بينه وبينهم، وما يمكن أن يؤدي ذلك من عائد نفسي وتربوي وأكاديمي على الطلاب، ومما يشجعهم على الاتصال المباشر والفوري به عندما تعترضهم المشكلات في أثناء دراستهم الجامعية. وإن كانت تفضيلاتهم بأن يحيط الأستاذ الجامعي بمشكلاتهم وقضاياهم وكذلك ردود أفعاله لتفاعلاته معهم، لا يوجد بينها فروق في التفضيلات المتوسطة والمرتفعة، يمكن تفسيرها في إطار الحفاظ على المعلومات وسريتها خاصة المتعلقة بالأفراد أنفسهم وخاصة أن الأستاذ الجامعي قد لا تربطه علاقات قوية بالطلاب يأمن فيها الطلاب جانبه.

#### جدول (5)

يوضح النسب المئوية وقيمة "كا2" للفروق بين النسب ومستوى دلالتها لفقرات قائمة الكفايات المهنية المطلوبة للأستاذ الجامعي ( بعد الأنشطة والتقييم) من وجهة نظر الطلاب

الدلالة	كا2	التكرارات لدرجة التفضيل			الفقرات
		3	2	1	
0.01	14.93	113	77	-	1- يشجع الابتكارية والتجديد والتحديث ويطلب ذلك من طلابه
0.01	80.47	150	40	-	2- يتحرى الدقة والعدل في تصحيحه لأوراق الطلاب الامتحانية
0.01	8.40	106	84	-	3- يلجأ إلى نقد طلابه بطريقة بناءه في مناقشاتهم.
0.01	55.54	139	51	-	4- يوزع الأنشطة والواجبات بشكل منتظم على مدار الفصل الدراسي
0.01	13.88	112	78	-	5- يطرح أسئلة ويشجع الطلاب على التفكير والبحث عن إجاباتها.
0.01	47.61	135	55	-	6- يعدل مع طلابه فيما يتبعه من ضوابط ونظم داخل المحاضرة.
0.01	28.97	124	66	-	7- ينوع في الأنشطة التي يكلف بها طلابه لمواجهة الفروق الفردية
0.01	24.68	121	69	-	8- يتحدى طلابه بالأسئلة التي تقدر تفكيرهم في الاختبارات.
0.01	33.6	127	63	-	9- يتابع الواجبات والأنشطة ويجعل لها وزناً في التقييم.
0.01	66.30	144	46	-	10- يعلن نتيجة الاختبارات الدورية والأعمال التحريرية في الوقت المناسب.
0.01	70.87	146	44	-	11- يقدم الإجابات النموذجية لأسئلة الاختبارات الدورية.

من الجدول يتضح أن جميع الكفايات المهنية لمجال التقويم والأنشطة في قائمة الكفايات المطلوبة للأستاذ الجامعي جاءت درجة تفضيلها عالية وبفروق دالة عند مستوى 0.01.

#### جدول (6)

يوضح النسب المئوية وقيمة "كا2" للفروق بين النسب ومستوى دلالتها لفقرات قائمة

الكفايات المهنية المطلوبة للأستاذ الجامعي ( بعد التمكن العلمي والمهني والاداري) من وجهة نظر الطلاب

الفقرات	التكرارات لدرجة التفضيل			كا2	الدالة
	1	2	3		
1- يبدو واسع الاطلاع على العلم والمعرفة في مجالات متعددة	-	54	136	49.54	0.01
2- يتسم الطلاب بالانضباط والانتظام لكفاءته العالية في محاضراته .	-	88	102	0.933	غير دالة
3- يجعل محتوى المقرر الذي يقدمه متفقاً مع التقدم العلمي في مجاله.	-	71	119	22.01	0.01
4- يبدو متمكناً من مادته العلمية ومسيطرأ عليها.	-	36	154	90.68	0.01
5- يبدو أن لديه معرفة جيدة بالمجالات المرتبطة بما يقوم بتدريسه للطلاب.	-	48	142	61.88	0.01
6- يتناول موضوعات المقرر ويغطيها بشكل جيد.	-	39	151	82.97	0.01
7- ينتقل في تناوله لعناصر المحاضرة من السهل إلى الصعب.	-	66	124	28.97	0.01
8- يتدرج من المعلوم للطلاب إلى المجهول أثناء تناوله للمحاضرة.	-	74	116	18.30	0.01
9- يعمل على نشر الثقافة العامة والتخصصية بين طلابه.	-	27	163	115.8	0.01

من الجدول يتضح أن جميع الكفايات المهنية لمجال التمكن العلمي والنمو المهني في قائمة الكفايات المطلوبة للأستاذ الجامعي جاءت درجة تفضيلها عالية وبفروق دالة عند مستوى 0.01، فيما عدا الكفاية رقم (2) والتي تنص على " يتسم الطلاب بالانضباط والانتظام لكفاءته العالية في محاضراته"، فقد جاءت الفروق بين تفضيلها بدرجة متوسطة ودرجة عالية غير دالة. وتفسر تلك النتيجة في ضوء رؤية الطلاب للأستاذ الجامعي على أنه منبع العلم والمعرفة وأي تطور علمي، وهو بذلك يكون من وجهة نظر الطلاب محل تقدير، ويفضلون أن يكون على أعلى مستوى من الكفاية العلمية والنمو والتطور المهني.

#### جدول (7)

يوضح النسب المئوية وقيمة "كا2" للفروق بين النسب ومستوى دلالتها لفقرات قائمة

الكفايات المهنية للأستاذ الجامعي ( بعد أساليب التعزيز والتحفيز) من وجهة نظر الطلاب

الفقرات	التكرارات لدرجة التفضيل			كا2	الدالة
	1	2	3		
1- متحمس لمادته بشكل واضح في تفاعله مع طلابه.	-	36	154	90.68	0.01
2- يبدي إعجاباً وتقديراً بإنجازات الطلاب داخل المحاضرة.	-	78	112	13.88	0.01

0.01	64.07	143	47	-	3- لا يسخر من إجابات الطلاب الخاطئة بل يصححها ويناقشها معهم.
0.01	38.57	130	60	-	4- أسلوب تدريسه يشجع الطلاب على الاستمرار في التعلم.
0.01	30.47	125	65	-	5- يمتدح الإنجازات اللائقة من طلابه ويحمسهم للمزيد منها.
0.01	11.90	110	80	-	6- يتصيد نجاحات طلابه ويصحح أخطاءهم ولا يركز عليها.

من الجدول يتضح أن جميع الكفايات المهنية لمجال أساليب التعزيز والحفز في قائمة الكفايات المطلوبة للأستاذ الجامعي جاءت درجة تفضيلها عالية وبفروق دالة عند مستوى 0.01.

#### 1-5 الاستنتاجات

- 1- تتبلور الكفايات المهنية المطلوبة للأستاذ الجامعي من وجهة نظر الطلاب حول ستة كفاءات رئيسية هي ( الشخصية، والإعداد للمحاضرة وتنفيذها، والعلاقات الإنسانية، والأنشطة والتقويم، والتمكن العلمي والنمو المهني والاداري، وأساليب التحفيز والتعزيز).
- 2- توجد فروق في درجات تفضيل طلاب الجامعة للكفايات المهنية المطلوبة للأستاذ الجامعي، وتميل جميعها إلى ضرورة توافر متطلبات قائمة الكفايات الاستاذ الجامعي.
- 3- توجد فروق بين متوسطات درجات تفضيل الكفايات المهنية (الإعداد للمحاضرة وتنفيذها، وأساليب الحفز والتعزيز) وخصوصا للجانب العملي للمحاضرات.

#### 2-5 التوصيات

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بعدد من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلي:
- 1- ضرورة تزويد أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بدليل يحتوي على قائمة الكفايات (الشخصية - الإعداد للمحاضرة وتنفيذها - العلاقات الإنسانية - الأنشطة والتقويم - التمكن العلمي والمهني والاداري - أساليب التعزيز والتحفيز).
  - 2- ضرورة عقد دورات تدريبية لأساتذة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، تتضمن أهدافها التدريب على كيفية الإعداد للمحاضرة وآليات تنفيذها، وكيفية صياغة الاختبارات التحصيلية وإدارة برنامج تقويمي ناجح. فضلا عن استخدام أساليب التحفيز والتعزيز للطلاب والتعامل معهم بروح الأيوه والقودة.
  - 3- ضرورة توفير الوسائل المساعدة للأستاذ الجامعي على أداء المحاضرات بفاعلية مثل توفير تقنيات التعليم ومكبرات الصوت والأدوات والأجهزة وتفعيل الموجود منها في قاعات التدريس لتوفير جهد الاستاذ الجامعي.
  - 4- ضرورة تبصرة الأستاذ الجامعي بالكفايات المهنية والادارية التي يفضلها فيه طلابه حتى يتمكن من إجادة تلك الكفايات المهنية، وقد يكون ذلك عن طريق عقد دورات تدريبية سنوية وبصفة دورية للأستاذ الجامعي.
- المصادر العربية والاجنبية:

- أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2001.

- بلوم بنيامين (وآخرون) . تقييم الطالب التجميعي والتكويني . ترجمة محمد امين المفتي (وآخرون). القاهرة مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983 .
- سرمد أحمد موسى. بناء مقياس لتقويم دور المدرب في العملية التدريبيية من وجهة نظر لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم. جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية، ص42، رسالة ماجستير 2003م.
- صفوت فرح. المقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1980.
- فؤاد ابو حطب وسيد احمد عثمان ، التقويم النفسي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو مصريه 1973.
- محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي . القاهرة : مكتبة النهضة العربية ، 1980.
- –Scannel/D:testing and measurement in the Classroom. Boston, Houghton– (1975)

تأثير برنامج ترويجي بالألعاب الصغيرة في تحسين المهارات النفسية لطلاب المناطق المحررة في  
بعض مدارس شمال بابل

م. محمد عبد الخضر غالب

المديرية العامة لتربية بابل / مديرية النشاط الرياضي والمدرسي

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى إعداد برنامج بالألعاب الصغيرة وتطبيق مقياس المهارات النفسية ، الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي، والكشف عن الفروق بين المجموعتين في المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين. وافترض الباحث هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. واشتمل مجتمع البحث على طلاب مدرسة ثانوية الوركاء للبنين، أما العينة فقد تم اختيارها بالطريق العشوائية إذ بلغت (20) طالب، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (10) لكل منهما . وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات التي من بينها إن برنامج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية قد حقق تطوراً أفضل في المهارات النفسية من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة في تحسين عملية المهارات النفسية.

Abstract

The effect of a recreation program with small games in improving the psychological skills of students in the liberated areas in some schools in North Babylon

By

Mohammed Abdul Khader Ghalib

Sports and School Activity Directorate  
Education General Directorate of Babylon

The research aims to prepare a recreation program with small games and apply the psychological skills scale, to uncover the differences between the control and experimental groups in psychological skills between the pre and posttests, and to uncover the differences between the two groups in psychological skills between the two post-tests. The researcher assumed that there are significant differences between the control and experimental groups in psychological skills between the two post-tests and in favor of the experimental group. The research population included students of Al-Warka Secondary School for Boys, and the sample was chosen randomly, as it reached

(20) students, and the sample was divided into two groups. Control and one experimental, at a rate of (10) each. After presenting and discussing the results, the researcher reached a number of conclusions, among which is that the small games program of the experimental group has achieved a better development in psychological skills than the traditional approach followed by the control group, which indicates the positive effect of small games in improving the process of psychological skills.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

لقد اهتمت العديد من دول العالم بالطلاب المتحررين من الحروب سواء كانت حروب عسكرية او طائفية او عرقية وخصوصا الجانب النفسي والاجتماعي بغرض الاستفادة من قدراتهم وامكانياتهم المتبقية وبأقل جهد . الأمر الذي يستوجب تكاتف كافة الجهود الخيرة من جميع الجهات في سبيل أعداد هؤلاء الأفراد ومحاولة دمجهم بالمجتمع والوصول بهم الى أفضل المستويات .

تعد مرحلة المراهقة المبكرة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل ، إلا أن الاهتمام بتنمية المهارات النفسية والعقلية لدى أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان ، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملًا لجميع المراحل حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والمهارية والوجدانية والبدنية.

أن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس تكمن في كونها عملية تربية موجهة لها دورها الإيجابي في تطوير قدرات وقابليات الطالب وتؤهله لكي يندمج مع المجتمع وفي ذلك يشير، ريدر ( Rieder ( 1979 ) أن الدور الذي تقوم الرياضة به تعمل على اكتشاف القدرات الوظيفية لهم ثم الحفاظ عليها وتحسينها بجانب ذلك فهي تنمية القدرات التعليمية وتوجيهية وتعمل على تأهيل الفرد للاندماج في المجتمع المحيط به<sup>(109)</sup>

وأن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعيا،وعقليا،ونفسيا،وبدنيا) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة وهو احد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق وهي العاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها الفرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال .

وبذلك تكمن أهمية البحث في الألعاب الصغيرة من اجل تطوير المهارات النفسيه للطلبة المحررين في بعض مدارس شمال بابل .

##### 1-2 مشكلة البحث:-

نتيجة للظروف الصعبة وغير الطبيعية التي يمر بها العراق وخصوصا في بعض المناطق التي عانت من حروب طائفية وعسكرية نتيجة تواجد المنظمات الإرهابية مثل ( داعش و القاعدة ) أدت الى ظهور طلبة منهارين نفسيا وعديمي الثقة بالنفس ومنعزل يتجنب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وإن اندماج الأفراد او الطلاب المتعرضين للتهديد النفسي من جراء الحروب او ضغوطات عسكرية او طائفية بالمجتمع لا يتحقق ألا عن طريق مساهمتهم ومشاركتهم في

---

1-Rieder, H, sports physiology of handi capped, international Journal of sport physiology edizionofuil- pizziorne, London, 1979.

مختلف أنشطة الحياة المختلفة، ومنها الأنشطة الرياضية التي تهدف للوصول إلى تغيير السلوك وتحسينه وتنميته كما تعمل على إعادة ثقته بنفسه ومن ثم تشجيعه على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين من أجل دمجهم وإشراكهم في مسيرة الحياة الطبيعية للمجتمع ومن خلال ملاحظة الباحث كونه من المهتمين بالجانب الاجتماعي والنشاط الرياضي وجد ان هناك قصور في ايجاد حلول مهمة لخروج الطلاب من هذه الأزمة ومنها برامج رياضية مقننة تتبع حصة النشاط الرياضي ، وإيماننا من الباحث بالبحث العلمي كوسيلة لإيجاد الحلول قام بوضع بعض التمرينات الصغيرة لتطوير المهارات النفسية لدى لطلاب المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل .

### 3-1 أهداف البحث:-

- 1-إعداد برنامج تروحي بالعباب صغيرة لتحسين المهارات النفسية لطلبة المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل
- 2-التعرف على تأثير البرنامج التروحي بالالعباب الصغيرة في تحسين المهارات النفسية لطلبة المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل

### 4-1 فرض البحث:-

- 1-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تطوير المهارات النفسية لطلبة المناطق المحررة في بعض مدارس شمال بابل

### 5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري:- طلاب ثانوية الوركاء احدى مدارس شمال بابل للسنة الدراسية 2018 - 2019 .
- 2-5-1 المجال الزماني:- المدة من (2019/3/10) ولغاية ( 2019 /5 /17 )
- 3-5-1 المجال المكاني:- ساحات وملاعب مدرسة ثانوية الوركاء للبنين.

### 6-1 تحديد المصطلحات :

- 1- الألعاب الصغيرة:هي (العباب منتظمة تنظيما بسيطا ،سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة)<sup>(110)</sup>.
- 2- المهارات النفسية : وهي مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب .<sup>(111)</sup>
- 2- الدراسات النظرية
- 2-1الدراسات النظرية:-
- 2-1-1الالعباب الصغيرة :-

<sup>110</sup> - أيلين وديع فرج : خبرات في الالعباب للصغار والكبار ، ط1، الاسكندرية ، منشاة المعارف، 1987، ص26

<sup>111</sup> ، نعم خالد نجيب لخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ص48 ، ( 2002 )

تعد الألعاب الصغيرة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأب أو الأم أو المعلمة أن تجمع شمل أسرته حول لعبة مسلية نافعة وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سنه فما فوق. (112)

وللمحافظة على سلامة الطفل لابد من توفير الألعاب المختلفة المناسبة لنموه واللعب يكسبه مهارات فكرية ومنطقية وإدراكية مختلفة بالإضافة إلى متعة الحركة وحريتها والتعامل المتنوع مع الأطفال ،ويقوي اللعب من مجموعات روح الفريق ويغرس الشعور بالانتماء إليهم مما يحسن العلاقة بين الأفراد ويقوي أواصر الصداقة. (113)

وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لاتحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة". (114)

أنواع الألعاب الصغيرة :-

هنالك وجهات نظر متعددة تحاول تقسيم (الألعاب الصغيرة) إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لايدخل تحت حصر أو تحديد. وعموما لا يوجد لدينا-الآن-تقسيم مثالي لأنواع متعددة للألعاب الصغيرة ولكننا نحذب وجهة نظر (ديبلر) رئيس قسم الألعاب بمعهد(ليبيج) بألمانيا الشرقية في تقسيمه للألعاب الصغيرة إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها بالنسبة لتأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة لطبيعة نشاطها إلى ما يلي:- (115)

- 1- العاب الغناء:- وتحتوي على الألعاب التمثيلية والعب الرقص بمصاحبة الغناء.
- 2- العاب الجري:- وتشتمل على العاب السباقات والتتابعات،والعب المسك واللمس والمطاردة،والعب البحث عن المكان.
- 3- العاب الكرات:-وتحتوي على مختلف العاب الكرات تسعى لتعليم الرمي واللقف ودقة التصويب،أو تجنب وتفادي الإصابة،والعب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة.
- 4- العاب القوى والرشاقة:-وتشتمل على العاب المنازلات والشد والدفع والجذب والمفاداة والعب التوازن.
- 5- العاب تدريب الحواس:-وتتكون من الألعاب التي تهدف لتدريب ودقة الملاحظة وسرعة الاستجابة(رد الفعل)والانتباه والى ما ذلك.

6- الألعاب الصغيرة في الماء:-وهي تلك الألعاب التي تمارس في المياه والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو معينات السباحة.

7- العاب الشتاء:-وهي الألعاب التي تمارس على الجليد أو العاب التزلج.

8- العاب الخلاء:-وتتمثل في العاب تعقب الأثر والبحث عن الكنز والعب الهجوم والدفاع والانقضاض.

2-1-2- مفهوم المهارات النفسية :-

يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية الى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف والقدرات نتيجة

---

(3) عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص147.

(4) [www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex](http://www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex)

(5) عبد الحميد شرف. المصدر السابق نفسه، ص147.

(6) [www.diwami.alazraq.com](http://www.diwami.alazraq.com)

الخبرة أو الممارسة أو التدريب . " وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة ، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي " (116).

2-1-1-2- تصنيف المهارات النفسية الى ما يأتي : (117)

- 1- مهارات القدرة على التصور الذهني .
- 2- مهارات القدرة على تركيز الانتباه .
- 3- مهارات القدرة على الثقة بالنفس .
- 4- مهارات القدرة على دافعية الانجاز .
- 5- مهارات القدرة على الاسترخاء .
- 6- مهارات القدرة على مواجهة القلق.

2-2 الدراسات النظرية المشابهة :

دراسة نرمين محمد خالد 2012

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج تروحي على تعلم بعض مهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية 9-12 سنة

هدف الدراسة :

التعرف على فاعلية برنامج تروحي رياضي على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة

نتائج الدراسة : اثر البرنامج التروحي الرياضي تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى و الحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة ووجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

أوصت الدراسة : توفير الدورات التدريبية على التقنيات الحديثة على الأجهزة المتطورة وكيفية استخدامها في البرامج الترويحية والبرامج الرياضية يجب الاهتمام بتصميم برامج الترويح الرياضي للتغلب على الحالة النفسية لهذه المرحلة العمرية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

<sup>116</sup> عنان ، محمود عبد الفتاح: سيكلوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، الطبعة الاولى ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، مصر . ص 375، 1995 .

<sup>117</sup> - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر ص 90 . 2000

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملامته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

### 2-3 مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث بطلبة ثانوية الوركاء للبنين في قضاء المحاويل وبعمر (13-15) سنة البالغ عددهم (73) طالب للعام الدراسي (2018-2019) ، حيث تم اختيار هذه المدرسة لانها من المدارس القريبة نوعا ما على القاعدة الامريكية ( كاسيو) بالاضافة الى اغلب طلابها يقعون في القرى القريبة جدا من هذه القاعدة واغلب هؤلاء الطلاب جاءو من مدارس تعرضت الى الهجوم المسلح لاسباب اراهبية وطائفية واستقرة بهذه المدرسة لذلك تم اختيارها من قبل الباحث لاحتوائها على الكثير من الطلاب الذين يخدمون العمل وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية إذ بلغت (20)طالب من مجتمع البحث البالغ (73) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) طالب لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي(27.397%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا. وقد تم اعتماد بعض الشروط الخاصة باختيار عينة البحث والتي تمثلت بالاتي:

- أن يكون الطالب قد تعرض الى تهديد صريح وواضح من قبل العصابات الراهبية.
- أن يتراوح عمره ما بين 13-15 سنة.
- أن يكون خالياً من الأمراض العضوية في الصدر أو القلب .

### 1-3-3-1 تجانس وتكافؤ عينات البحث:-

#### 1-3-3-1-1 تجانس العينة:

ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحث إلى التحقق من تجانس عينة

البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (1)

### الجدول(1)

يبين متغيرات (الطول،الوزن،العمر) ومعامل الالتواء

معامل الالتواء	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع+	المتغيرات الإحصائية
0.608	الطول	سم	157.211	2.812	المتغيرات الإحصائية
0.588	الكتلة	كغم	42.380	1.919	المتغيرات الإحصائية
0.924	العمر	سنة	14.366	1.240	المتغيرات الإحصائية

يبين الجدول(1)إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه

المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

### 2-1-3-3-2 تكافؤ العينة :

لأجل ان يسير عمل الباحث بالاتجاه الصحيح ولتوكيد موضوعية العمل، قام الباحث بإيجاد التكافؤ ما بين مجموعتي

البحث في متغير المهارات النفسية باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك بغية معرفة حقيقة الفروق بين

مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول ( 2 ) .

## الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المهارات النفسية بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
المهارات النفسية	درجة	31.65	1.654	32.76	1.304	1.287	0.221	عشوائي

\* قيمة (t) الجدولية هي 2.10 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

من الجدول السابق تتضح عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المهارات النفسية عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)، إذ ظهرت مستويات خطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

### 3-4 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة

#### 3-4-1 الوسائل البحثية:-

1- المراجع والمصادر العربية.

2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).

3- الاختبار والقياس.

4- مقياس المهارات النفسية .

#### 3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.

7- كؤوس عدد (10).

2- حاسبة الكترونية.

8- شاخص عدد (8).

3- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

9- اطواق (هילה هوب) عدد (8).

4- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

10- كرات لعب متنوعة (20)

5- صفارة عدد (1).

11- أعلام ملونه عدد (15)

7- كرات تنس عدد (5).

#### 3-5 مقياس المهارات النفسية :

قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook عام (1996) ، وقام بتعديله الى العربية ( علاوي 1998 ) ، ويشمل المقياس (6) أبعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الأبعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وقد تم عرضه على الخبراء ينظر الملحق (1) وقد تم الاتفاق من قبلهم على الإجابة على فقرات المقياس باختيار احد البديلين ( نعم - لا ) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات لإجابات اللاعبين وهي (2) للإجابة بكلمة نعم و(1) درجة للإجابة بـ لا ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (12) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد

من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد الملحق (2) وبذلك تكون درجة اللاعب على مقياس المهارات النفسية ما بين ( 24 - 48 ) درجة .

### 3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طلاب في يوم 10 / 3 / 2019 الساعة العاشرة صباحا في ساحة مدرسة الوركاء وقد افادت التجربة الاستطلاعية في التعرف على:

1. مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
2. الوقت المستغرق لأجراء التمرينات والالعاب الصغيرة ومدى امكانية تطبيقها من قبل الطلاب.
3. الوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض اليها الباحث عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.
4. التعرف على صلاحية تطبيق المقياس والصعوبات التي قد تواجه الباحث في تطبيق التجربة الرئيسية.
5. اجراء الاسس العلمية للمقياس المهارات النفسية .

### 3-6-1 المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية :

#### 3-6-1-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهو (المهارات النفسية)تم اللجوء إلى صدق المحتوى وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى 84% وهذا يعني إن المقياس صادق لأنه على الباحثون (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (118).

#### 3-6-1-2 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من(5) طلاب من مجتمع البحث وبعد مرور (12) يوم تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس الطلابين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات اذ بلغت قيمه معامل الارتباط (0.88). وهي قيمه عاليه تدل على ثبات المقياس .

#### 3-7 القياس القبلي :

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بإعداد التمرينات ووضعه بصيغته النهائية قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (المهارات النفسية) على الطلاب بتاريخ ( 2018/3/28 ) في تمام الساعة الثالثة عصرا في القاعة الكبيرة بالمدرسة.

### 3-8 البرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة:

قام الباحث بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي تؤثر وتكون بمجموعها وتعمل على تنمية المهارات النفسية من اجل وضع التمرينات الملائمة والمناسبة بالألعاب

(118) - بنيامين بلوم واخرون:تقييم الطالب التجميحي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل واخرونالقاهرة،المكتب المصري الحديث

الصغيرة والذي يمكن ان يكون له الدور في تطور المهارات النفسية لدى الطلاب ذهنيا، ولكي يتم ذلك اعتمدت الباحث على عملية التخطيط في إعداد التمرينات معتمدا الخطوات الآتية :

- تحديد الاحتياجات الضرورية للتمرينات.
- تحديد الأهداف المرجوة من وضع التمرينات.
- إيجاد البرامج والنشاطات الكفيلة بتحقيق الأهداف الموضوعية.
- تقويم النتائج التي يتم التوصل إليها

لذا فقد اعتمد الباحث في تطبيق التمرينات على طريقة وضع الألعاب الصغيرة والمختلفة حصة درس الرياضة ،لذا فقد تميز برنامج الألعاب الصغيرة بأنه تضمن على العاب (استكشافية وتنافسية واجتماعية معتمدة على أسلوب حل المشكلات) وتم أيضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي ينظر الملحق(2). بعدها تم البدء بتطبيق (البرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة) على المجموعة التجريبية بتاريخ ( 2019 /3/30 ) واستغرقت مدة تطبيق المنهج للمجموعة التجريبية (6) أسابيع بمعدل (3) حصة أسبوعيا ومدة الحصة (30) دقيقة مدة اللعبة الصغيرة منها(20) دقيقة ،وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم القيام بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 2019/5/15 .

3-9 القياس البعدي :

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بتطبيق البرنامج الترويحي قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (المهارات النفسية) على الطلاب بتاريخ ( 2019/5/17 ) في تمام الساعة العاشرة صباحا في المدرسة.

3-10 الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية<sup>(119)</sup>:
- الوسط الحسابي - اختبار(ت)للعينات غير المتناظرة.
  - الانحراف المعياري -اختبار(ت)للعينات المتناظرة.
  - معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

4-عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول(3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2,26	2,98	2.821	32.21	1.654	31.65	مقياس المهارات النفسية

<sup>(119)</sup> - وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999،ص103-154-201-214-279.

\*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9).

يتبين من خلال الجدول (2) بأن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي قد حصلت على قيمه مقدارها (31) وانحراف معياري (1.654) ، أما في الاختبار البعدي حصلت على وسط حسابي مقداره (32.21) وانحراف معياري (2.98) ، مما يدل ان عينه المجموعة الضابطة تتمتع بمهارات نفسية لكنها ليس مهارات عالية بل أعلى بقليل من الحد الأدنى للمقياس والذي هو (24) وتبين لنا ان التمارين المقترحة من قبل المدرسة الذي ينتمي اليه الطلاب قد اثرت ولكن بشكل قليل من خلال إن الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي اكبر من القبلي مما يدل ان هناك تطور في المهارات النفسية بالإضافة الى المهارات البدنية .

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

#### جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المعالم الاحصائية		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-	ع	س-			
مقياس المهارات النفسية	32.76	1.34	44.54	2.9	2.9	44.3	2,26	معنوي	

\*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

يتبين من خلال الجدول (3) بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قد حصلت على قيمه مقدارها (32.76) وانحراف معياري (1,34) ، أما في الاختبار البعدي حصلت على وسط حسابي مقداره (44.54) وانحراف معياري (2,9) ، مما يدل أن عينه المجموعة التجريبية تتمتع بمهارات نفسية عالية بالإضافة الى المهارات البدنية لأنها حققت قيمه أعلى من الحد الأدنى واقرّب من الحد الأعلى والذي هو (48) ويعزو الباحث سبب ذلك الى البرنامج الترويحي المعد من قبل الباحث ان بالألعاب الصغيرة قد أثرت وبشكل ايجابي على تلك المهارات واهمها النفسية لدى الطلاب .

4-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

#### جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المعالم الاحصائية		المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت* الجدولية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-	ع	س-			
مقياس المهارات النفسية	32.21	2.821	44.54	2.9	2.9	4.2	2,26	معنوي	

\*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يتبين من خلال الجدول (4) بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (44.54) وانحراف معياري (2,9) ، اما المجموعة الضابطة فقد حصلت على وسط حسابي قيمته (32.21) وانحراف معياري (2.821) ،

إذ نلاحظ هناك تطور واضح ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان التمرينات بالألعاب الصغيرة قد أثرت وبشكل فعال وفي تطوير وتنمية الثقة بالنفس كذلك الحال الى الجوانب الأخرى البدنية والمهارية بتأثير الألعاب والفعاليات التي كان يتضمنها البرنامج (ويمكن تطوير الثقة بالنفس خلال التخطيط الجيد للبرنامج الترويحي الذي يوفر خبرات النجاح ويركز على تطوير القدرات البدنية والمهارية ، فضلاً عن الاهتمام بتطوير قيمة الذات باعتبار أن الثقة بالنفس ماهي إلا تعبير عن قيمة الفرد لنفسه ، وتعتبر مساعدة الفرد على الاندماج الكلي في الأداء والإفصال التام عن مصادر التشتت من الأساليب الهامة التي تكفل تحقيق حالة الطاقة النفسية المثلى لنتيجة عن خبرات المتعة والإثارة للممارسة الرياضية (120).

فضلا على ان البرنامج الترويحي المقترح من قبل الباحث ان بالألعاب الصغيرة تعمل على تفاعل ايجابي كبير بين الطلاب أكثر مما يوفره اي درس اخر من الدروس المنهجية ، نظرا لما يوفره منهج الألعاب الصغيرة من العاب تتطلب المشاركة الجماعية بين شخصين او أكثر مما يؤدي الى تكوين علاقات اجتماعية يسودها التعاون والمشاركة والانسجام اذ ان (العلاقات الاجتماعية شرط أساسي لوجود اي نشاط اجتماعي ومن اي نوع وفي تحقيق المهارات والصحة النفسية عن طريق المجالات التي تدعم التفاعل الاجتماعي وتشبع حاجات الانتماء وتأكيد الذات بما يحقق التعاون والترابط داخل الجماعة)<sup>(121)</sup> وهو الأمر الذي يعد كفيلا بتكوين التوافق مع الآخرين من خلال الممارسة الجماعية للألعاب معهم .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-5 الاستنتاجات :

1. حقق البرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في المهارات ومنها النفسية وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة في تحسن عملية المهارات النفسية للانفعال من خلال الأجواء التي توفرها من التعاون والانضباط والمشاركة الاجتماعية.
2. ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية و في الأبعاد جميعها لتطور المهارات النفسية والمهارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.
3. أظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور المهارات النفسية والبدنية .

##### 2-5 التوصيات :

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة اعتماد البرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة في حصص الرياضة في المدارس لما له من الأهمية الكبيرة في تحسين الطلاب بالمهارات النفسية.
2. إجراء دراسات وبحوث مشابهة للكشف عن تأثير استخدام الألعاب الصغيرة بمتغيرات نفسية اخر
3. اعادة النظر في الحصص الموضوعية وزيادتها في جدول الدروس للمدارس التي تعرضت الى اعمال عسكرية نتيجة دخول المجاميع الارهابية لها بما يضمن تعزيز البرامج الترويحية لطلاب تلك المناطق

---

1- نادر عليان وهشام الزيود : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 عمان ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998ص36 .

121 - عامر سعيد جاسم ؛ سيكلوجية كرة القدم ، ط1: (النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008)، ص192 .

المصادر العربية والأجنبية:

- 1- أيلين وديع فرج : خبرات في الالعب للصفار والكبار ،ط1،الاسكندرية ،منشاة المعارف،1987.
- 2- اسامة كامل اتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر 2000 .
- 3- بنيامين بلوم وآخرون: تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل واخرون القاهرة،المكتب المصري الحديث،1983.
- 4- عبد الحميد شرف:التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق.ط2،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2005.
- 5- نادر عليان وهشام الزيود : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 عمان ،دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
- 6- دراسة نرمين محمد خالد : فاعلية برنامج تروحي على تعلم بعض مهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية 9-12 سنة رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الزقازيق 2012
- 7- عامر سعيد جاسم ؛سيكلوجية كرة القدم،ط1، النجف ،دار الضياء للطباعة والنشر،2008.
- 8- محمود عبد الفتاح: عنان " سيكلوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب " ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1995 .
- 9- ميثم محسن ألكلابي : اثر اللعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5)سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية - جامعة بابل،2008.
- 10- نغم خالد نجيب الخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2002 .

-Rieder, H, sports physiology of handi capped, international Journal of sport physiology edizionofuil- pizziorne, London, 1979.

[www.childhood.gov.sa/vb/archive/index](http://www.childhood.gov.sa/vb/archive/index)

[www.diwami.alazraq.com](http://www.diwami.alazraq.com)

الملحق ( 1 )

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	نعم	لا
1	استطيع ان اقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة		
2	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب		
3	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباريات وتدخل في تركيز انتباهي		
4	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة		
5	اشترك في كل التدريبات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي		
6	قبل اشتراكي في المباريات اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد		
7	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا		

8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في المباريات
10	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب
11	عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
12	افضل دائما الاشتراك في التدريب
13	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي
14	من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالتدريب
15	مشكلتي هي فقدي القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب
16	عندما اشترك في المباريات فاني اشعر بالمزيد من القلق
17	طوال مدة التدريب استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء المباريات
19	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في المباريات
21	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المباراة
23	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب
24	اشعر دائما بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة التدريب

## الملحق (2)

### الألعاب المستخدمة في البرنامج الترويحي

بما ان الالعاب الصغيرة تعد احدى العوامل الرئيسية في تحقيق اهداف التربية الرياضية، فضلا عما تمتاز به من قيم ترويحية وفائدة ترويحية للجسم والعقل، قام الباحث باعداد مجموعة من الالعاب الصغيرة والتي تتفق مع حاجات وميول ورغبات الطلاب، اذ ان بعضها كان مستمدا من المصادر العلمية(\*)، والبعض الاخر قام الباحث بتنظيمها وهي:

(1) اسم اللعبة: الصيادون.<sup>(1)</sup>

الادوات المستخدمة: لا تحتاج الى ادوات.

الملعب: مساحة محددة بابعاد (25×20)م.

(\*) المصادر التي استمدت منها الالعاب هي:

- 1- أ. ديمول؛ زيغ زاغ زوغ، ترجمة: رشيد شفيق: (بيروت، مطابع دار الكشاف، 1957).
- 3- ريسان خريبط مجيد؛ العاب الحركة، ط1: (عمان، دار الشروق، 2000).
- 5- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعاب الرياضية، ط2: (مصر، دار المعارف، 1977).
- 6- نوري احمد صالح؛ التمارين البدنية، ط1: (بغداد، مطبعة العاني، 1971).
- 7- الثقافة والاعلام؛ التراث الشعبي، السنة الاولى، العدد (4): (بغداد، مطبعة الجاحظ، كانون الاول، 1969).
- 8- الثقافة والاعلام؛ التراث الشعبي، السنة السادسة، العدد (21): (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1975).

طريقة اللعب: يحدد (4) تلاميذ ليكونوا صيادين، ينتشر بقية التلاميذ في الملعب وعند سماع إشارة البدء، ينطلق الصيادون لمسك التلاميذ المنتشرين في الملعب والذي يتم إمساكه يصبح صيادا معهم وينشأ بك باليد معهم واستئناف المطاردة، والصياد هو فقط يحق له لمس الآخرين.

(2) اسم اللعبة: تقليد الغراب.

الملعب: مساحة محددة بأبعاد (15×10)م.

طريقة اللعب: يطلب المعلم من التلاميذ تقليد حركة الغراب، وينتشر التلاميذ في الملعب، ويتخذون الوضع من خلال ثني الركبتين ووضع الأيدي على الركبتين، كما في الشكل (30) وعند سماع إشارة البدء، يسير التلاميذ بذلك الوضع لمسافة محددة مسبقا.

(3) اسم اللعبة: حمل الزميل بالتبادل.

الملعب: مساحة محددة لأداء اللعبة.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين تقف كل مجموعة مقابل الاخرى بخط مستقيم، ويكون تقابلها بالظهر ويتماسكان بالايدي من مفصل المرفق، مع مراعاة ان يكون التلميذان المتقابلين متقاربين بالطول والوزن، وعند سماع اشارة البدء يحمل احدهما الاخر بالتبادل .

(4) اسم اللعبة: القطار.

الملعب: مربع ضلعه 30م.

طريقة اللعب: يتم اختيار تلميذان ليكونا بمثابة سائقي قطار ويقسم بقية التلاميذ على سائقي القطارين ويكون تماسك افراد كل مجموعة بتشابك الايدي بخصر اللاعب الامامي وعند سماع اشارة البدء ينطلق القطارين بالسير البطيء ثم التدرج بالسرعة وباتجاهات مختلفة .

(5) اسم اللعبة: القطط والعصافير.

الملعب: مربع ضلعه 20م.

طريقة اللعب: يتم اختيار ثلاث تلاميذ من قبل المعلم يمثلون القطط، ويمثل بقية التلاميذ العصافير، يسير التلاميذ الذين يمثلون القطط على اربعة قوائم (الرجلين واليدين)، اما العصافير فيكون سيرهم بالقفز على القدمين، تحاول القطط مسك العصافير والذي يتم امساكه يصبح قطعة وتحل القطعة محل العصفور وهكذا .

(6) اسم اللعبة: بريد الخفة.

الادوات المستخدمة: حذاء التلميذ.

الملعب: مستطيل بأبعاد 15-10م.

طريقة اللعب: يتم تقسيم التلاميذ الى مجموعتين تقف كل مجموعة خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة على قدم واحدة نحو الخط الموازي والذي يبعد عن خط البدء مسافة (7م)، وعند بلوغه ذلك الخط يخلع نعليه ويعود عدوا ليلمس يد زميله الثاني ويقف في مؤخرة المجموعة ينطلق الثاني ويخلع ايضا نعليه ويعود عدوا، وعندما يصبح جميع التلاميذ بلا نعل، يركض اللاعب الاول عدوا لجلب نعليه ويعود على قدم واحدة، والفريق الفائز من ينهي مهمته اولاً .

(7) اسم اللعبة: الحيل.

الادوات المستخدمة: حبال.

الملعب: مربع بابعاد 15م.

طريقة اللعب: يعطى لكل تلميذ حبل بطول (1.5)م، يمسك من طرفيه، وعند سماع اشارة البدء يقوم كل تلميذ بالقفز على القدمين مع تدوير الحبل من الخلف للامام والفائز من يبقى اطول.

(8) اسم اللعبة: الذئب والخروف.

الادوات المستخدمة: لا تحتاج لادوات.

الملعب: مربع بابعاد 7م.

طريقة اللعب: يعين احد التلاميذ على اساس انه (خروف)، اما بقية التلاميذ يشكلون حوله دائرة من خلال تماسك ايديهم ببعضهم البعض، ويعين تلميذ آخر خارج الدائرة وهو (الذئب)، يحاول الذئب اقتحام الدائرة لاكل الخروف، واللاعبون الذين يشكلون الدائرة يحمون الخروف من الذئب، من خلال عدم السماح للذئب باختراق الدائرة، واذا لم يستطيع الامساك بالخروف يعود خاسرا مع مراعاة تكرار اللعبة لاكثر من لالعاب.

(9) اسم اللعبة: الكرسي والملك.

الملعب: مستطيل بابعاد (6×8)م.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجاميع تتالف كل مجموعة من (3) تلاميذ، ثم تقسم المجاميع الى فريقين، وعند سماع اشارة البدء يحمل كل تلميذ زميلهم وذلك بتشبيك ايديهما وعمل كرسي يجلس عليه زميلهم الثالث والسير لمسافة (7م) وتعاد اللعبة بتغيير اللاعب المحمول والمجموعة الفائزة من تنهي واجبها اولاً.

(10) اسم اللعبة: لمس الثعبان.

الادوات المستخدمة: حبل، ساعة توقيت.

الملعب: مستطيل بابعاد (20×30)م.

طريقة اللعب: يحدد احد التلاميذ من خلال القرعة لمسك الحبل، ويقف على بعد (5م) من بقية زملائه، وعند سماع اشارة البدء يجري الجميع خلفه لغرض لمس الحبل الذي يمثل (الثعبان) بينما يقوم ماسك الحبل بتحريكه باتجاهات مختلفة، ومن يمسك الحبل بالقدم يقوم بمهمة مسكه والجري به، يحدد الفائز من يستطيع البقاء مرة اطول.

(11) اسم اللعبة: نقل الكرة من أعلى الرأس.

الادوات المستخدمة: كرة .

الملعب: مستطيل بابعاد 15×10م.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ بشكل قاطرتين من وضع الوقوف فتحا واذرع التلاميذ مرفوعة للاعلى، تسلم الكرة للاعب الاول من كل مجموعة، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الاول بتسليم الكرة من فوق راس اللاعب الثاني الذي يبعد مسافة (1م) والثاني يسلمها للثالث حتى تصل للاعب الاخير الذي يستلمها ويجري بها للوقوف في مقدمة المجموعة ويقوم بنفس الغرض الاولي، والفريق الفائز من ينهي مهمته اولاً.

(12) اسم اللعبة: تدوير الكرة.

الادوات المستخدمة: كرة.

الملعب: مربع بابعاد (8×8)م.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين وتتخذ كل مجموعة وضع الجلوس الطويل فتحا مع ترك مسافة مناسبة بين تلميذ واخر لتشكيل دائرة، وعند سماع اشارة البدء تقوم المجاميع بتدوير الكرة الخاصة بها الى احدى الجهتين اليمنى او

اليسرى وذلك بقتل الجذع لنقل الكرة من تلميذ الى اخر حتى رجوعها لنفس التلميذ الاول، والفريق الذي ينهي مهمته اولاً يعد فائزاً، وتعاد اللعبة بتدوير الكرة للجهة المعاكسة.

(13) اسم اللعبة: الحجل.

الادوات المستخدمة: شواخص عدد (2).

الملعب: خطان متوازيان المسافة بينهما 5م.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين، وتقف المجموعتان خلف خط البدء بشكل متجاور، ويوضع امام كل مجموعة شاخص يوضع على الخط الثاني، عند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل فريق بالحجل على رجل اليمين، ثم الدوران حول الشاخص والعودة على رجل اليسار ثم لمس يد التلميذ الثاني والرجوع الى آخر القاطرة، ثم يبدا اللاعب الثاني بنفس اللعبة وتستمر اللعبة لآخر تلميذ ويُعد الفريق فائزاً من ينهي اللعبة قبل الفريق الاخر.

(14) اسم اللعبة: اجتياز الاطواق.

الادوات المستخدمة: ثمانية اطواق، اربعة لكل فريق.

الملعب: مستطيل بابعاد 8×5م، يرسم خط للبداية ويوضع على بعد (2م) الطوق الاول اما المسافة بين طوق واخر نصف متر وفي حالة عدم توافر الاطواق ترسم دوائر قطرها الواحدة منها 1م، يرسم خط للنهاية على بعد (2م) من الطوق الاخير.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ على شكل قاطرتين على خط البدء، وعند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة باتجاه الاطواق، ويجب ان تمس قدم التلميذ الارض داخل الاطواق فقط، ثم يعود ليلمس زميله الذي سيؤدي نفس العملية حتى اخر لاعب والفريق الفائز من ينهي اللعبة اولاً.

(15) اسم اللعبة: الجري المتعرج.

الادوات المستخدمة: اربعة اعلام امام كل قاطرة.

الملعب: مربع طول كل من اضلاعه (15م)، يرسم خط للبدء ويثبت على مسافة (4م) منه العلم الاول وعلى مسافة (3م) من العلم الاول يوضع العلم الثاني وعلى مسافة (3م) من العلم الثاني يوضع العلم الثالث ويوضع العلم الرابع على مسافة (3م) من العلم الثالث.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ على شكل قاطرتين على خط البدء وعند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة للمرور بين الاعلام ثم العودة الى مجموعته للمس زميله ثم الوقوف في نهاية القاطرة وينطلق زميله بالركض والمرور بين الاعلام، وهكذا تستمر اللعبة حتى اخر تلميذ بالقاطرة والقاطرة التي تنهي اللعبة اولاً تعد فائزة.

(16) اسم اللعبة: الطاحونة.

الادوات المستخدمة: حبل وكرة.

الملعب: دائرة قطرها (5م).

طريقة اللعب: يقف المعلم منتصف الدائرة ماسكاً بنهاية حبل طوله (3م) ومربوطة في نهايته الثانية كرة قدم، يقوم المعلم بتدوير الحبل حول الدائرة التي تتكون من التلاميذ، وعند وصول الكرة الى اللاعب ينبغي القفز من فوقها، وعند ملامستها احد التلاميذ يخرج من اللعبة، وتزداد سرعة تدوير الكرة تدريجياً والتلميذ الذي يبقى وحده يعد بطل اللعبة.

(17) اسم اللعبة: إيقاف الشواخص وإسقاطها.

الادوات المستخدمة: اربعة شواخص وعلم.

الملعب: مستطيل بابعاد 15م×5م.

طريقة اللعب: يقف التلاميذ على شكل مجموعتين خلف خط البدء وتوضع امام كل مجموعة اربعة شواخص يبعد الشاخص الاول عن خط البدء مسافة (3م) والمسافة بين شاخص واخر (3م) وعلى بعد (3م) من الشاخص الرابع يوضع علم، تكون الشواخص ساقطة، وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه الشواخص المخصصة له لغرض ايقافها واحدا تلو الاخر والدوران حول العلم والرجوع لاسقاطها مرة اخرى، ثم لمس الزميل ليقوم بنفس الغرض وتستمر اللعبة لآخر لاعب والفريق الفائز من ينهي مهمته اولاً.

18) اسم اللعبة: السيطرة على الدوائر.

الادوات المستخدمة: اطواق.

الملعب: مستطيل بابعاد 15×10م.

طريقة اللعب: توضع اطواق او ترسم دوائر باقطار(1م) في المجال المحدد او مواقع مختلفة ويقسم التلاميذ الى مجموعتين ويقف تلميذ من كل مجموعة مواجهاً للاخر بحيث يكون الطوق بينهما ويبعد مسافة (1م) عن كلا منهم، وعند سماع اشارة البدء يقفز اللاعبان لداخل الطوق واللاعب الذي يلمس الدائرة اولاً يعد فائزاً وتمنح لفريقه نقطة والفريق الفائز من يجمع نقاط اكثر وتعاد اللعبة مع زيادة المسافة بين اللاعبين والطوق.

19) اسم اللعبة: اللاعب المخصص بالدوران حول القائم.

الادوات المستخدمة: شاخصان.

الملعب: يرسم خط للبدء وعلى بعد (10م) منه يثبت شاخص لكل فريق.

طريقة اللعب: يقسم التلاميذ الى مجموعتين وتقف كل مجموعة بشكل قاطرة خلف خط البدء، ويعطى لكل تلميذ رقم لكلا المجموعتين، وعند سماع اشارة البدء باطلاق رقم (3) مثلاً ينطلق اللاعبان اللذان يحملان رقم (3)، باتجاه الشاخص والدوران حوله والعودة لفريقهم ومن يصل اولاً يمنح لفريقه نقطة، وتستمر اللعبة على بقية الارقام والفريق الفائز من يجمع اكبر عدد من النقاط.

20) اسم اللعبة: اختراق الاطواق.

الادوات المستخدمة: ستة اطواق او اكثر.

الملعب: مربع طول ضلعه (10م)، توضع الاطواق باتجاهات مختلفة وتمسك من قبل ستة ماسكين بشكل عمودي على الارض.

طريقة اللعب: يقف ستة تلاميذ اخرون امام الاطواق التي سيخترقونها على مسافة مترين، ويحدد خط سيرهم ويعطى رقم لكل تلميذ، ويعطى رقم مماثل للطوق الذي يقف امامه، وعند سماع اشارة البدء، ينطلق اللاعبون لاختراق الاطواق واحداً تلو الاخر واللاعب الذي يصل اولاً لنفس الطوق الذي ابتدا منه يرفع الطوق لتحديد الفائز، ثم يغير اللاعبون مواقعهم اي الماسكين مخترقين والمخترقين ماسكين.

نموذج لحصة البرنامج الترويحي بالالعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية

عدد تلاميذ المجموعة (20) طالب.

المرحلة العمرية:- (13 - 15) سنة

زمن الوحدة (30) دقيقة.

الوحدة التعليمية :- (6).

المحتوى	الزمن بالدقائق	أقسام الحصة
	5	القسم التحضيري
	- الحضور.	

<p>- إجراء حركات إحماء بسيطة للجسم .</p>		
<p>- يتضمن شرح لعبة الصيادون مع استعمال نموذج من الاطفال. ولعبة القلط والعصافير</p> <p>- يتضمن تقسيم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين من اجل تطبيق الألعاب الصغيرة. إذ يقومون بتطبيق لعبة الصيادون أولاً ثم لعبة القلط والعصافير. كما موضح في ملحق اللالعاب الصغيرة .</p>	<p>20 5  15</p>	<p>القسم الرئيسي الجانب التعليمي</p> <p>الجانب التطبيقي</p>
<p>- هرولة خفيفة حوله الساحة .</p> <p>- إعطاء بعض النصائح والإرشادات التربوية وكلمات التشجيع والتأكيد على النظام والانضباط.</p>	<p>5</p>	<p>القسم الختامي</p>

## تصميم برنامجين تأهيليين في تحسين عمل مفصل الكتف بعد الخلع المتكرر للرياضيين المعاقين

م.د بلال حاتم عبد الغفور

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية الانبار

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تصميم برنامجين تأهيليين لتحسين عمل مفصل الكتف بعد الخلع المتكرر لمجموعتي البحث . وكانت الفروض هي وجود فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين انديّة محافظة بغداد للمعاقين والبالغ عددهم (134) لاعباً موزعين على ستة اندية، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الاندية ممن لديهم اصابات ( الخلع المتكرر ) وبلغ عددهم ( 8 لاعبين ) وكانت نسبتهم (5,97%) من مجتمع البحث. استنتج الباحث ان البرنامج التأهيلي أدى إلى زيادة المدى الحركي للمفصل المصاب ، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج التأهيلي عند تأهيل مفصل الكتف المصاب بالخلع المتكرر ، الاهتمام بجميع العضلات العاملة على مفصل الكتف وعدم التركيز على بعض العضلات دون الأخرى .

### Abstract

**Designing two rehabilitation programs in improving shoulder joint function after repeated dislocation of disabled athletes**

By

**Dr. Bilal Hatem Abdel Ghafour**

**Ministry of Education - Education General Directorate of Anbar**

The research aims to design two rehabilitation programs to improve the functioning of the shoulder joint after repeated dislocation of the two research groups. The hypotheses were that there was a significant difference between the post-tests of the two experimental research groups in the research variables under study and in favor of the post test. Of the club players who had injuries (repeated dislocations) and their number was (8) and their percentage was (5.97%) from the research community. The researcher concluded that the rehabilitation program led to an increase in the range of motion of the affected joint, and the researcher recommends using the rehabilitation program when rehabilitating the affected shoulder joint with frequent dislocations, paying

attention to all the muscles working on the shoulder joint and not focusing on some muscles but not others.

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث :

ارتبطت التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى كالفلسفة والبايوميكانيك والتشريح وعلم النفس والطب الرياضي لما في ذلك من علاقة وثيقة في عملية التدريب وكيفية حدوث الإصابات وساهم الطب الرياضي مساهمة كبيرة في سلامة اللاعبين وحمايتهم من التعرض للإصابات ، حيث ان الإصابات الرياضية يمكن ان تتحول مردودها الى تأثير سلبي على نفسية اللاعب تمنع تطوير الانجاز لديه ، ويقع على عاتق العاملين في الطب الرياضي مسؤولية وقاية اللاعبين من الإصابات فضلاً عن اعادتهم الى الملاعب بصورة سريعة وبنفس المستوى السابق.

تعد إصابة خلع مفصل الكتف من الإصابات الشائعة بين الرياضيين وخاصة في بعض الفعاليات مثل كرة الهدف (كرة الجرس) والطائرة من الجلوس وتنس الكراسي والجمود للمعاقين وفعاليات الرمي للمعاقين (العاب القوى) ، وكثيراً ما تحدث هذه الإصابة لدى الرياضيين على الرغم من التركيب العضلي القوي لحزام الكتف ، وترجع أسباب تعرض مفصل الكتف للعديد من الإصابات إلى أنه من المفاصل واسعة الحركة لذا فهو يتعرض للضغط الحركي الناتج من كثرة الحركات الفنية الرياضية ، وإصابة مفصل الكتف سواء كانت طبيعية داخلية ترتبط بالعيوب الخلقية والتغيرات الفسيولوجية والاستعداد الطبي لإصابة العظام " أو إصابات خارجية ترتبط بمجموعة من العوامل كطبيعة الممارسة البدنية أو الحياتية مثل حدوث خلع لأول مرة إذا لم يعالج بالشكل الصحيح فمن المؤكد تكرار هذا الخلع ليصبح خلعاً متكرراً يفقد مفصل الكتف قدرته الطبيعية على الحركة وقد يؤدي في كثير من الأحيان إلى إعاقة مؤقتة " (11 ، 180) .

وتعد التمارين التأهيلية بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة واحدة من أكثر الوسائل تأثيراً في إعادة تأهيل المصابين ، ويتم التأهيل بعد الإصابة على وسائل مصممة لاستعادة الرياضي الى المستويات المختلفة من الأداء الوظيفي في أقل وقت ممكن، ويبدأ التأهيل بعد حدوث الإصابة مباشرة ويتقدم من خلال مراحل مختلفة وصولاً بالرياضي إلى ممارسة النشاط بمستوى من القوة العضلية والمدى الحركي التي تمكنه من انجاز الأداء والتقليل من خطورة ما بعد الإصابة.

إذ يعمل برنامج التأهيل إلى عودة العضو المصاب للممارسة الطبيعية أو المنافسة في أسرع وقت ممكن ، وكذلك التحكم والسيطرة على الإصابة في مراحلها المختلفة بداية من الألم مروراً بمراحل الالتئام ، حتى الوصول إلى تحسن وزيادة المرونة ، كذلك عودة القوة العضلية للطرف المصاب " (12 : 8-30) .

لقد تناولت دراسة (Lars & Per : 15) إلى إن علاج الإصابات المختلفة يعتمد على عدة عوامل منها العلاج الحركي (التأهيل الطبي) ، منها العلاجات الطبية والذي يشمل في كثير من الحالات على إعطاء المريض الأدوية المضادة للالتهابات أو الحقن الكورتيزون لتخفيف الألم " (15 : 110) ، أن العلاج الحركي (التأهيل الحركي) يعد من أفضل الطرق المستخدمة لعلاج الكثير من الإصابات التي قد يتعرض لها الإنسان نظراً لعدم وجود آثار جانبية سلبية (إذا ما طبق برنامج التأهيل بشكل صحيح) وذلك مقارنة بطرق العلاج الأخرى.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على البرنامج الأكثر جدواً وفعالية لتحقيق الأهداف المنشودة والذي يتمثل بعلاج وتأهيل خلع الكتف المتكرر للرياضيين المعاقين ، إذا ان دراسة المقارنة ما بين برنامجين تأهيليين تتيح للباحث الفرصة للتعرف على البرنامج الأفضل من خلال مقارنة النتائج التي يتم الحصول عليها من البرنامجين المطبقين على عينة البحث ومن ثم اختيار البرنامج الأكثر أهمية .

#### 1-2 مشكلة البحث :

لاحظ الباحث و من خلال عمله كمدرّب لرياضة المعاقين وجد هنالك بعض اللاعبين لديهم شكوى بإصابة الخلع المتكرر للكتف والتي تعد أحد العوامل التي تحول دون قدرتهم على ممارسة الرياضة بصورة طبيعية سواء خلال الوحدات التدريبية

أو من خلال ممارسة الاعمال اليومية ، ومن هنا تحددت مشكلة هذه البحث وارتى الباحث الى ضرورة تصميم برنامجين تأهيليين لتحسين عمل مفصل الكتف من إصابة الخلع المتكرر (وهي افضل طريقة لعلاج الاصابات ) للعودة للحالة الطبيعية وممارسة النشاط الرياضى مرة أخرى وكذلك الإقلال من تكرار حدوث الإصابة مرة أخرى .

### 1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

1. تصميم برنامجين تأهيليين لتحسين عمل مفصل الكتف بعد الخلع المتكرر لمجموعتي البحث التجريبيتين.
2. التعرف على تأثير البرنامجين المصممين لتحسين عمل مفصل الكتف بعد الخلع المتكرر للرياضيين للمعاقين في مجموعتي البحث التجريبيتين.

### 1-4 فروض البحث :-

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمفصل الكتف المصاب ولصالح القياس البعدي في قياسات القوة العضلية لمجموعتي البحث التجريبيتين .
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمفصل الكتف المصاب ولصالح القياس البعدي في قياسات المدى الحركي لمجموعتي البحث التجريبيتين.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في متغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي اندية بغداد\_ المعاقين ممن لديهم اصابات بخلع الكتف المتكرر.

1-5-2 المجال الزماني : 3 / 1 / 2019 لغاية 28 / 4 / 2019.

1-5-3 المجال المكاني : مركز المصطفى لتأهيل المعاقين / محافظة بغداد .

### 2- إجراءات البحث:

### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث إذ إن المنهج التجريبي هو " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة " (9، 79) .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة بغداد للمعاقين والبالغ عددهم (134) لاعباً موزعين على ستة اندية ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الاندية ممن لديهم اصابات ( الخلع المتكرر ) وبلغ عددهم ( 8 لاعبين ) وكانت نسبتهم (5,97%) من مجتمع البحث ، وقد تم اختيار العينة من خلال إجراء الكشف الطبي عليهم من قبل طبيب مختص لتحديد وتشخيص الإصابة والرجوع الى تاريخ إصابات اللاعبين السابقة وعدد تكرار حدوث الإصابة . وقد تم تقسيم العينة التي تم إختيارها إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين ومتساويتين من حيث العدد إذ ضمت كل مجموعة (4) لاعب مصاب .

جدول (1) جدول توزيع عينة البحث

ت	النادي	الفعالية	عدد اللاعبين المصابين
1	نادي وسام المجد	كرة الهدف + العاب القوى	لاعبان
2	نادي الذرى	كرة الهدف + تنس الكراسي	لاعبان
3	نادي الشموخ	الكرة الطائرة + العاب قوى	لاعبان
4	نادي الولاء	العاب قوى	لاعب واحد
5	نادي الجيش	تنس الكراسي	لاعب واحد
6	نادي الاشراق	-----	-----
المجموع / 6			8 لاعبين

3-2 اجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

- 1- جهاز التبريد (الكرايوثيري)
- 2- جهاز الأمواج فوق الصوتية
- 3- جهاز التحفيز الكهربائي
- 4- جهاز الجنيوميتر (Goniometry) لقياس المدى الحركي .
- 5- شريط قياس طول
- 6- كاميرا تصوير فوتوغرافي
- 7- كرات طبية
- 8- حبال مطاطية مختلفة
- 9- مسطبة + مقاعد (كرسي)
- 10- سريري طبي
- 11- المصادر والمراجع الأجنبية ، العربية
- 12- شبكة المعلومات (الانترنت)
- 13- فريق العمل المساعد ملحق (1)

4-2 اجراءات البحث:

1-4-2 القياسات القبليّة

1-4-2-1 قياس المدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف (17 : 66-80) .

- أسم الاختبار: قياس المدى الحركي (أختبار الثني)
- غرض الاختبار: هو القياس للمدى الحركي لمفصل الكتف
- الأدوات المستعملة: سرير، جهاز الجنيوميتر
- مواصفات الأداء: يكون المصاب في وضع الاستلقاء على الظهر وتكون الذراعان بجانب الجسم وموازيتين للخط الوسط المنصف للجسم (أي مفصل الكتف في وضع الصفر) وراحة الكف باتجاه الجسم كما موضح في الشكل .



- طريقة القياس: نضع محور الجنيوميتر تحت العظم الغرابي ومن الجهة الجانبية وذراعي الجنيوميتر احدهما موازية لعظم العضد (الذراع المتحركة) والأخرى موازية للخط الوسطي للجذع (خط الابط الوسطي) (الذراع الثابتة). يقوم المختبر بتثبيت الذراع الثابتة للجنيوميتر وتحريك الذراع المتحركة عن طريق مسك العضد وتحريك الذراع المصابة نحو الامام الأعلى بأقصى مدى ثني وتقرأ الزاوية بين ذراعي الجهاز وهي تمثل زاوية الثني.

2-1-4-2- القياس القبلي لقوة القبضة ( 4 : 164 ) .

1- الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات قبضة اليد.

2- الادوات المستخدمة: جهاز الديناموميتر.

3- طريقة الاداء: يمكس المختبر بالجهاز في قبضة اليد اليمنى او اليسرى ثم يقوم بالضغط على الجهاز بأقصى قوة دفعة واحدة .

4- التسجيل: يسجل الرقم الذي يظهر على شاشة الجهاز مع مراعاة ارجاع المؤشر الى الصفر التدريج عقب كل محاولة ( القبضة اليمنى او اليسرى ) .

5- التعليمات:

- يجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم او جسم المختبر نفسه.
- يجب تجنب حركات مرجحة الذراع عند الاداء.
- كذلك يجب ان لا يتخلل الاداء اي مرجحة للذراع الحاملة للجهاز.

2-4-2- المنهجين التأهيليين المقترحين (التجربة الرئيسة) :

أعد الباحث منهجين تأهيليين مقترحين مقترحاً للمجموعتين ملحق(4) ، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر، و ذلك من خلال اعداد منهج تأهيلي باستخدام أجهزة العلاج الطبيعي الحديثة مع عدد من التمرينات البدنية من خلال اتباع اسلوب التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب للمجموعة الاولى والثانية إذ يبدأ منهج ( المجموعة الاولى ) أولاً باستخدام التمرينات البدنية التأهيلية وبيدا منهج ( المجموعة الثانية ) باستخدام التمرينات البدنية التأهيلية مسبوقة بأجهزة العلاج الطبيعي وكانت الأسابيع الأولى متضمنة جهاز التبريد (الكرايوثيري) فقط ولمدة أسبوعين ، كانت ثلاثة وحدات تأهيلية في الأسبوع (الخميس،الاحد،الثلاثاء)، ، علما ان المجموعة الثانية تضمنت وحداتها الأجهزة والتمارين البدنية بخلاف المجموعة الاولى التي تضمنت التمارين التأهيلية فقط والتي بدأت بتمارين التقلص الثابت والمتحرك وبعض التمارين الحركية، وكانت التمارين البدنية منظمة ومتسلسلة من السهل الى الصعب اذ طبقت الوحدات التأهيلية في قاعة العلاج الطبيعي لمركز المصطفى لتأهيل المعاقين / محافظة بغداد. وكانت التمرينات باستخدام وزن الجزء المصاب ثم تمرينات باستخدام الحبال المطاطية وبعض الاثقال بالإضافة الى التمارين الهوائية) التمارين التي تطبق خارج في الهواء الطلق ( وليس داخل القاعة وبعض التمارين الخاصة(هي التمارين الخاصة باللعبة) ، ولكي يتم إعطاء الجسم الفرصة والوقت الكافي للاستعداد قبل ان يعود الجسم الى مزاوله أي نشاط بدني يتطلب بذل جهد بدني فيه مستوى من الشدة البسيطة الى العالية.

الأسبوع الأول: تم تطبيق مجموعة من تمارين التقلص الثابت وكذلك بعض الحركات البسيطة لمنح المفصل القدرة على استعادة المدى الحركي الطبيعي الذي تحدد بعد الإصابة للمجموعتين بالإضافة الى استخدام جهاز الكرايوثيري للمجموعة الثانية.

الأسبوع الثاني: تم تطبيق مجموعة بسيطة من تمارين التقلص الثابت وكذلك بعض تمارين الحركة للذراعين للمساعدة في استعادة المدى الحركي الطبيعي للمفصل مع بعض التمارين البسيطة باستخدام الحبال المطاطية للمجموعتين ( الأولى والثانية ) مع استخدام جهاز الكرايوثيري للمجموعة الثانية.

الأسبوع الثالث: استخدام بعض التمارين الحركية باستخدام وزن الجسم بالإضافة الى استخدام تمارين الحبال المطاطية للمجموعتين ( الأولى والثانية ) مع جهازي الأمواج فوق الصوتية وجهاز التحفيز الكهربائي للمجموعة الثانية.

الأسبوع الرابع: تم استخدام بعض التمارين الهوائية وتمارين الحبال المطاطية مع بعض تمارين الذراعين باستخدام اثقال خفيفة للمجموعتين ( الأولى والثانية ) وجهاز الموجات فوق الصوتية وجهاز التحفيز الكهربائي للمجموعة الثانية.

الأسبوع الخامس: استخدام بعض تمارين القوة باستخدام اثقال خفيفة للمجموعتين ( الأولى والثانية ) وبالإضافة الى جهازي الموجات فوق الصوتية وجهاز التحفيز الكهربائي للمجموعة الثانية.

الأسبوع السادس: كانت بعض التمارين في هذا الأسبوع التخصصية ( تمارين خاصة باللعبة ) .

2-4-3 القياس البعدي:

2-4-3-1 القياس البعدي للمدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف:

اجري القياس البعدي الخاص بالمدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف لعينة البحث ( المجموعتين الأولى والثانية) بنفس الطريقة التي أجريت في القياسات القبلية.

2-4-3-2 القياس البعدي لقوة القبضة :

اجري القياس البعدي الخاص بقوة القبضة لعينة البحث ( المجموعتين الأولى والثانية) بنفس الطريقة التي أجريت في القياسات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية الأولى لمتغيرات المدى الحركي وقوة القبضة

جدول ( 2 )

يوضح معالم احصائية لمتغيرات المدى الحركي وقوة القبضة للطرف السليم والطرف المصاب للمجموعة التجريبية

الأولى

المعنى	الدلالة	قيمته	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
			للطرف السليم	للطرف السليم	للطرف المصاب	للطرف المصاب	للطرف المصاب	للطرف المصاب				
ية	ة	ت المد سوية	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	س	
معنى	دال	18.17	5.05	174.5	4.18	170.12	6.19	122.18	3.29	21.45	درجة	المدى الحركي

قوة القبضة	كغم	8.5	2.25	23.7	5.45	30.5	4.02	37.3	3.87	4.44	دال	معنوي
------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-------

قيمة (T) الجدولي ( 1.895 ) عند درجة حرارة حريسة ( 7 ) وبمسوتوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول (2) وجود تطور عند مقارنة نتائج القياسات القبليّة بالقياسات البعديّة للمتغيرات قيد الدراسة، يعزو الباحث التطورالحاصل إلى التمارين التأهيلية التي نفذتها المجموعة الأولى والتي أثرت بشكل مباشر على مستوى كل من المدى الحركي وقوة القبضة لعينة البحث ومن أن تطبيق التمرينات التأهيلية للمصاب من شأنه أن يسرع في الشفاء ويعيد الجزء المصاب لوضعه الطبيعي ومن الطبيعي " ان الرياضة التأهيلية بعد ان تفقد العضلات الحركة والسيطرة الارادية وذلك من واجبات تلك التمارين من خلال اعادة السيطرة الارادية للعضلات الهيكلية من خلال تمارين القوة، المطولة، السرعة، المدى الحركي والتوازن " ( 2 : 46 ) ، وهذا ما يؤكده ( Petersson CJ ( 16 : 45 ) ان المفاصل بحاجة دائمة للحركة المستمرة كما تحتاج ايضا للحركة في مديات واسعة حتى تحافظ على المدى الحركي الطبيعي لها أن استخدام التمرينات التأهيلية لمفصل الكتف تعمل على تنمية وتحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على المفاصل المصابة وزيادة المدى الحركي " .

ويتفق ( فرنسيس ) إذ يشير إلى أن " استعمال التمرينات التأهيلية يزيد الوحدات الحركية العاملة كذلك يعمل على حصول تكيف عصبي في تناوب عمل الألياف العضلية الذي ينعكس على تطوير القوة " ( 7 : 45).

كما أشارت دراسة Ellenbecker إلى أنه " إذ أدت التمرينات التأهيلية إلى زيادة مرونة المفصل من خلال زيادة المدى الحركي للمفصل و تحسن في القوة العضلية ، و لها أثر إيجابي على عمل مفصل الكتف " ( 13 : 326 ) ، ولذلك فإن " اعطاء التمرينات التأهيلية بصورة منتظمة ومتنوعة ومتدرجة من حيث الحجم والشدة واعطاء فترات راحة تناسب الجهد يساعد على اكتساب ونمو القوة ويساعد على الوقاية من حدوث الإصابة مرة أخرى " ( 6 : 85 ) .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية الثانية لمتغيرات المدى

الحركي وقوة القبضة

### جدول (3)

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات المدى الحركي وقوة القبضة للطرف السليم والطرف المصاب للمجموعة التجريبية

الثانية

المعنوية	الدلالة	قيمت المدسوية	القياس البعدي للطرف السليم		القياس القبلي للطرف السليم		القياس البعدي للطرف المصاب		القياس القبلي للطرف المصاب		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
			ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		

المدى الحركي	درجة	22.37	4.19	133.2	5	5.1	3	173.	5	5.11	176.2	5	3.97	17.4	5	دال	معنوي
قوة القبضة	كغم	9.25	3.12	28.33	6.6	31.9	5.74	36.25	4.13	6.15	دال	معنوي					

قيمة (T) الجدولية ( 1.895 ) عند درجة حرية ( 7 ) وبمستوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول (3) وجود تطور عند مقارنة نتائج القياسات القبليّة بالقياسات البعديّة للمتغيرات قيد الدراسة ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات التأهيلية ووسائل العلاج الطبيعي التي نفذتها المجموعة الثانية والتي أثرت بشكل مباشر على مستوى كل من المدى الحركي وقوة القبضة لعينة البحث أن تطبيق التمرينات التأهيلية ووسائل العلاج الطبيعي يسهم بشكل مباشر في الشفاء للمصاب وقد أشار (لارس وبيير، 2002) إن علاج الإصابات المختلفة يعتمد على عدة عوامل منها العلاج الحركي (التأهيل الحركي)، ومنها العلاج الطبيعي (التأهيلي) والذي يشمل في كثير من الحالات على إعطاء المريض الراحة واسترخاء وانسباط العضلات المتقلصة وبالتالي التخلص من التشنجات والتصلبات العضلية ( 15 : 110 ) ، ان العلاج التأهيلي بعد اصابة مفصل الكتف ، يحتوي على وسائل مصممه لاستعادة الرياضي المستويات المختلفة من الأداء الوظيفي في أقل وقت ممكن، ويبدأ التأهيل بعد حدوث الإصابة مباشرة ويتقدم من خلال مراحل مختلفة وصولاً بالرياضي إلى ممارسة النشاط بمستوى من القوة العضلية والمدى الحركي التي تمكنه من انجاز الأداء والتقليل من خطورة ما بعد الإصابة " ( 14 : 247 ) .

" ان إتباع أساليب جديدة في العلاج واستخدام أحدث الأجهزة وتوفير المتخصصين من الأطباء وأخصائي إصابات الرياضة ، تحقيق الأهداف المتوقعة والتي يسعى الجميع من خلال تخفيف الالم والسرعة في الشفاء للمفصل المصاب واستعادة الرياضي لمزاولة التدريب " ( 1 : 4 ) .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية لمتغيرات المدى الحركي وقوة القبضة

جدول (4)

المعنى	الدلالة	قيمه المد سوية	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			الاختبار البعدي للطرف المصاب		الاختبار البعدي للطرف المصاب			
			ع	س	ع	س		

المدى الحركي	الدرجة	122.	6.19	133.	5.13	7.19	دال	معنوي
		18		25				
قوة القبضة	كغم	23.7	5.45	28.3	6.6	5.28	دال	معنوي
				3				

قيمة (T) الجدولية ( 1.761 ) عند درجة حرية ( 14 ) ويمسـتوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول (4) قيم المعالم الاحصائية لاختبارين البعديين لمجموعتي البحث الأولى والثانية والتي أظهرت تفوق المجموعة الثانية على المجموعة الأولى بالمتغيرات قيد الدراسة ويعزو الباحث هذا التفوق إلى أن استخدام التمارين العلاجية ووسائل العلاج الطبيعي له دور أكبر في علاج إصابة الخلع المتكرر أكثر من التمرينات التأهيلية بمفردها وهذا ما يشير إليه (محمد قديري) إذ يذكر بأن "العلاج الطبيعي أو التأهيلي مع التمرينات البدنية التأهيلية يتمثل في تجنب حدوث الألم ، مراعاة تجنب التعب ، التوازن في الأداء الحركي البدني لجميع أجزاء الجسم ، مراعاة التدرج في تنفيذ البرنامج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب ، وبالتالي الوصول الى مرحلة الشفاء التام ورجوع المدى الحركي الطبيعي للمفصل المصاب" ( 10 : 87 ) ومن الجدير بالذكر أن " تمرينات التأهيل مع وسائل العلاج الطبيعي لها الدور الفعال في عودة العضو المصاب للممارسة الطبيعية أو المنافسة في أسرع وقت ممكن ، وكذلك التحكم والسيطرة على الإصابة في مراحلها المختلفة بداية من الألم مروراً بمراحل الالتئام ، حتى الوصول إلى تحسن وزيادة المرونة ، كذلك عودة القوة العضلية للطرف المصاب " ( 12 : 30 ) كما وتتفق (سميعة) مع ما تقدم إذ تشير إلى أفضلية التمرينات التأهيلية مع وسائل العلاج الطبيعي فقد ذكرت بأن " استخدام التمرينات البدنية بالتزامن مع جلسات أجهزة العلاج الطبيعي أدى الى فعالية استخدام العلاج الطبيعي بالتبريد في مرحلة التأهيل للتمرينات التأهيلية لتقليل الألم في المفصل ولكي تتم التدريبات الحركية الإيجابية بدون الإحساس بالألم حيث يسبب العلاج بالتبريد اندفاع دمويًا نشيطًا في الاوعية الدموية بعد انقباضها وهذا يساعد في سرعة الشفاء وتقليل نسبة التليف" ( 5 : 86 ) .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

- البرنامجين التأهيلين المصممة أدت إلى زيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف .
- البرنامجين التأهيلين المصممة أدى إلى زيادة المدى الحركي للمفصل الكتف المصاب .
- البرنامجين التأهيلين المصممة أدت إلى تحسين درجة ثبات و استقرار مفصل الكتف المصاب بالخلع المتكرر.
- كانت نتائج استخدام وسائل العلاج الطبيعي مع التمرينات للمجموعة الثانية افضل من المجموعة الاولى التي تستخدم التمرينات البدنية فقط .

##### 5-2 التوصيات

- استخدام البرنامجين التأهيلين عند تأهيل مفصل الكتف المصاب بالخلع المتكرر حتى لغير الرياضيين.

- الاستمرار في أداء تمارين القوة العضلية و المدى الحركي حتى بعد انتهاء البرنامجين التأهيليين.
- ضرورة الاهتمام بجميع العضلات العاملة على مفصل الكتف وعدم التركيز على بعض العضلات وترك الأخرى .
- إجراء المزيد من البحوث في مجال التأهيل الرياضي باستخدام وسائل العلاج الطبيعي مع التمرينات البدنية .

#### المصادر:

1. أسامة رياض ، إمام النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1999 .
2. اسامة رياض، ناهد احمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
3. خالد احمد الروبي؛ برنامج بدني مقترح كأساس لتجنب بعض اصابات ناشئي الريشة الطائرة:( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف،2016)
4. سميرة خليل محمد:العلاج الطبيعي الوسائل و التقنيات: القاهرة، شركة ناس للطباعة ، 2010 .
5. عصام الدين عبد الخالق:التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، ط3: ( القاهرة، دار المعارف، 2005) .
6. فالج فرنسيس:المايكرو توما عند الرياضيين في العراق: مجلة بحوث المؤتمر الثاني لكليات التربية الرياضية. جامعة البصرة، مطبعة الاء، 1986.
7. محمد خليل عباس ، وآخرون ؛ مدخل الى منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2012 ) .
8. محمد قدرى بكرى : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
9. ميرفت السيد يوسف ؛ مشكلات الطب الرياضي ، الشهابي للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ط2، 2001.
10. Bieri D, Reeve R, Champion GD, Addicoat L and Ziegler J. The Faces Pain Scale for the self assessment of the severity of pain experienced by children: Development, initial validation and preliminary investigation for ratio scale properties. Pain;41: 150,1990.
11. Ellenbecker Todd S; Elmore Eric; Bailie David S : Descriptive report of shoulder range of motion and rotational strength 6 and 12 weeks following rotator cuff repair using a mini–open deltoid splitting technique, The Journal of orthopedic and sports physical therapy 2006.
12. Floran C & Petere San , et al : Muscles testing and function , Third edition retinal , London , 2001 .
13. Lars Peterson & Per Renstroem: Verletzungen im Sport, Praevention und Behandlung, 3. Auflage, Deutscher Aerzte–Verlag, 2002.
14. Petersson CJ, Gentz CF: Arthroscopic findings in the overhand throwing Athlete: evidence for posterior internal impingement of the rotator cuff, 33 centinela Medical center Inglewood, centine la Medical center, California U.S.A. Vol. (18) Jan, 2007.
15. Nancy Berryman Reese, William D. Bandy: Joint Range of Motion and Muscle Length Testing: W.B. SAUNDERS COMPANY,2002.

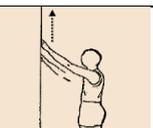
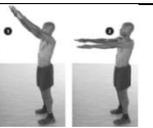
## الملاحق

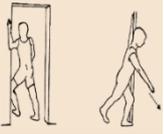
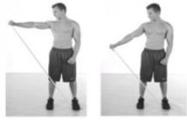
### ملحق (1) المنهاج التأهيل

1. يتكون المنهاج من ثلاث وحدات تأهيلية في الأسبوع الواحد .
2. يتم استخدام أجهزة العلاج الطبيعي مع التمارين البدنية في نفس الجلسة الواحدة
3. يتم استخدام جهاز التبريد في الأسبوع الأول والثاني قبل التمارين
4. يتم استخدام جهاز الموجات فوق الصوتية وجهاز التحفيز الكهربائي في باقي الأسابيع
5. زمن استخدام الأجهزة (10) دقيقة
6. التوقف عن أداء أي تمرين عند الشعور بالألم وعدم الاستمرار بأدائه
7. يتم إعطاء تمارين احماء خفيفة قبل التمارين لمدة عشر دقائق وكذلك بعد التمارين تكون تمارين تهدئة خفيفة ، ماعدا الأسبوع الأول.
8. يتكون المنهاج التأهيلي لمجموعة البحث الاولى حيث يتم باستعمال التمرينات البدنية حصرا دون أجهزة العلاج الطبيعي والمجموعة الثانية يتم باستعمال التمرينات البدنية و أجهزة العلاج الطبيعي .

ت	اسم التمرين	شرح التمرين وطريقة الاداء	زمن الأداء او التكرارات	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	صورة توضيحية
	جهاز التبريد		10د				
1	تمطيه عضلات الكتف	يجلس المصاب بوضع مريح على كرسي ويضع يده على الطاولة ثم الانحناء الى الامام الى اقصى مدى يستطيع ان يصله دون الشعور بألم لغرض اكساب المرونة لعضلات الكتف ويتم التمرين بالوضع الجانبي بجانب الطاولة والوضع الامامي امام الطاولة ويكرر لليد السليمة بقوة أكبر	الثبات لمدة 10ثا	3×	10 ثا	30 ثا	
2	سحب الذراع امام الصدر	من وضع الوقوف رفع الذراع المصابة امام الصدر ووضع اليد الاخرى على مرفق اليد المصابة والضغط على المرفق بصورة مريحة دون زيادة والتوقف عند الشعور بألم لغرض تمطيه عضلات الكتف ويكرر للذراع الاخرى	الثبات لمدة 10ثا	3×	10 ثا	30 ثا	

	30 ثا	10ثا	3×	الحركة لمدة 10ثا	من وضع الوقوف الانحناء الى الامام والاستناد بالذراع على كرسي او طاولة والذراع الاخرى تشير الى الاسفل ثم يقوم المصاب بتحريك الذراع الى الامام والخلف بحركة بسيطة دون الوصول الى مرحلة الامل لغرض تحريك عضلات الكتف الامامية والخلفية ويكرر للذراع الاخرى	3 أرجحة الذراع (للأمام والخلف)
	30 ثا	10ثا	3×	الحركة لمدة 10ثا	من وضع الوقوف الانحناء الى الامام والاستناد بالذراع على كرسي او طاولة والذراع الاخرى تشير الى الاسفل ثم يقوم المصاب بتحريك الذراع الى اليمين واليسار بحركة بسيطة دون الم ويكرر للذراع الاخرى	4 أرجحة الذراع (للجانبيين)
	30 ثا	10 ثا	3×	الثبات لمدة 10ثا	من وضع الوقوف امسك المنشفة بكلتا اليدين خلف الظهر وسحب المنشفة بالذراع الى الجانب وتثبيتها لغرض زيادة تمطية ومرونة عضلات الكتف الخلفية ويكرر التمرين الى الجهة المعاكسة	5 تمرين المنشفة البسيط (خلف الظهر)
	30 ثا	30 ثا	3×	15× تكرارات 30 ثا	الاستلقاء على الظهر ووضع الذراعين بجانب الجسم والمرفق على الارض والذراع بزاوية 90 درجة والاصابع ممدودة ومتجهة الى الاعلى ويبطء خفض الذراعين الى الاسفل الى ان يصل الارض دون الشعور بالضغط او الالم وعدم اجبار نفسك على تحمل الالم وثم رفعهما ببطء	6 الدوران الخارجي الخفيف للذراعين من وضع الاستلقاء

	30 ثا	30 ثا	3×	الثبات لمدة 3 ثا 10 تكرارات	من وضع الوقوف امام باب او نهاية جدار والتأكد من ان الذراع التي يراد تمرينها بزاوية 90° ووضع اليد على حافة الباب والضغط بقوة الى الجهة الداخلية بحسب قدرة المصاب دون الشعور بألم لغرض زيادة القوة العضلية للعضلات المدورة للكتف للجهة الداخلية	7 تمرين التقلص الثابت للعضلات المدورة للكتف
ملحق (2)						
	30 ثا	30 ثا	3×	الثبات لمدة 3 ثا 10 تكرارات	من وضع الوقوف امام باب او نهاية جدار والتأكد من ان الذراع التي يراد تمرينها بزاوية 90° ووضع اليد على حافة الباب والضغط بقوة الى الجهة الخارجية بحسب قدرة المصاب دون الشعور بألم لغرض زيادة القوة العضلية للعضلات الخارجية للكتف باستخدام التقلص الثابت	8 تمرين التقلص الثابت للعضلات الخارجية للكتف
	3 د	60 ثا	3×	15 تكرار 30 ثا	من وضع الوقوف وإحدى القدمين الى الامام ويتم وضع الحبل المطاطي تحتها وامسكه باليد التي تكون ممدودة بجانبي الجسم ثم يقوم المصاب بإرجاع الذراع الى الخلف ببطء الى اقصى مدى دون الشعور بألم ويكرر للذراع الأخرى	9 تمرين الحبال المطاطية لتقوية عضلات الكتف الخلفية
	3 د	60 ثا	3×	15 تكرار 30 ثا	من وضع الجلوس على الكرسي امسك الحبل المطاطي بكلتا اليدين على الجسم بوضع مريح وسحب الذراعين الى جانبي الجسم ببطء مشكلاً حرف Y وببطء الرجوع الى الوضع الابتدائي	10 تمرين الحبال المطاطية (سحب الذراعين للجانبيين اعلى الجسم)
	3 د	60 ثا	3×	15 تكرار 30 ثا	من وضع الاستعداد امسك الحبل المطاطي والذراعان ممدودتان امام الجسم وببطء سحب الذراعين الى الجانبين الى اقصى مدى يستطيع المصاب الوصول له والرجوع ببطء الى الوضع الابتدائي	11 تمرين الحبال المطاطية (سحب الذراعين للجانبيين)
	3 د	60 ثا	3×	15 تكرار 30 ثا	من وضع الوقوف مسك الحبل المطاطي بالذراع السليمة وتثبيتها بجانب الجسم وامسك الطرف الثاني بالذراع المصابة وسحبها الى الجانب الأعلى مثل حركة اخراج السيف من غمده والعودة ببطء الى وضع البدء وتكرار الحركة وتعاد للذراع الأخرى	12 تمرين الحبال المطاطية (محارب السيف)
	30 ثا	10 ثا	3×	الثبات لمدة 10 ثا	من وضع الوقوف امام الجدار وضع كلتا اليدين على الجدار والبدء بالمشي بأطراف الأصابع الى حين الوصول الى اقصى مدى يستطيع المصاب الوصول اليه دون الشعور بألم	13 المشي بالذراعين على الجدار
	3 د	30 ثا	3×	الثبات بزاوية 6 ثا 10 تكرارات	من وضع الوقوف واليدين بجانب الجسم ثم رفع الذراعين معا اماما عاليا الى ارتفاع مريح لا يشعرك بألم بزاوية 45 درجة والعودة الى الوضع الوقوف	14 تحريك الذراعين اماما عاليا

	30 ثا	10 ثا	3×	الثبات لمدة 10 ثا	الوقوف عند الباب ووضع الذراع المصابة على الحائط وبزاوية 90 درجة من المرفق مشابه للحرف (L) وبيبطء الانحناء الى الامام مع الذراع الاخرى كاتك تحاول الامساك بشيء على الارض الى حين الشعور بتمدد في مقدمة عضلات الكتف دون الضغط على النفس والثبات عليه	15 تمطيه عضلات الكتف الامامية
	30 ثا	10 ثا	3×	الثبات لمدة 10 ثا	من وضع الوقوف امساك منشفة خلف الظهر بشكل عمودي وبيبطء سحب المنشفة الى الاعلى الى حين الوصول الى وضع مريح والثبات عليه دون الضغط على النفس او الشعور بالألم ويكرر للذراع الاخرى	16 تمرين المنشفة المتقدم (لسحب وتمطيه العضلة فوق الشوكية)
	3 د	60 ثا	×3	15 تكرار 30 ثا	من وضع الوقوف مسك الحبل المطاطي بالذراع ووضع طرف الحبل المطاطي تحت القدم والذراع الى الاسفل. ثم ببطء رفع الذراع اماما عاليا الى مستوى الكتف لا يؤدي الى الشعور بالألم وفي حالة الام يتم خفض الذراع الى ارتفاع اقل ويكرر للذراع الاخرى	17 تمرين الحبال المطاطية (لتقوية عضلات الكتف الامامية)
	3 د	60 ثا	×3	15 تكرار 30 ثا	من وضع الوقوف امساك الحبل المطاطي باليد ووضع طرف الحبل تحت القدم المعاكسة لليد التي تمسك الحبل المطاطي وبيبطء رفع الذراع الى جانب الجسم الى حين الوصول الى مستوى الكتف وفي حالة الام يتم خفض الذراع الى ارتفاع اقل ويكرر للذراع الاخرى	18 تمرين الحبال المطاطية (لتقوية عضلات الكتف الجانبية)
	3 د	60 ثا	×3	15 تكرار 30 ثا	من وضع الجلوس على المقعد ورفع الذراعين اماما عاليا وممسك الحبال بكلتا اليدين وبعدها شد الحبال الى الصدر مباشرة بكلتا اليدين مع المحافظة على ثبات الصدر والاكثاف دون حركة ويجب ان تكون الحركة بالذراعين فقط لزيادة قوة عضلات الصدر والكتف الامامية	19 السحب للأسفل من وضع الجلوس
	3 د	60 ثا	×3	15 تكرار 30 ثا	من وضع الاستلقاء على البطن على مسطبة والذراع تكون مرفوعة بجانب الجسم ومنتهية بزاوية 90 درجة من المرفق واصابع اليد تشير للأسفل وتحمل الثقل ويتم رفع الذراع اماما بمستوى الجسم مع بقاء زوايا 90 درجة يمكن اداء التمرين بكلتا الذراعين	20 رفع الذراع موازية للجسم من وضع الاستلقاء
	3 د	60 ثا	3×	15 تكرار 30 ثانية	الاستناد الخلفي على الطاولة بوضع اليدين خلف الجسم على الطاولة (في حالة الشعور بالم يجب التوقف) ثم ثني الركبتين والانخفاض ببطء نحو الأرض الى وصول الركبتين بزاوية 90 درجة وعدم الضغط على النفس والثبات عليه	21 فتح حزام الكتف
	3 د	60 ثا	×3	20 تكرار 30 ثا	الاستناد على كرسي او طاولة او اي شيء يمكن الاستناد عليه والجسم منحني الى الامام وممسك ثقل بالذراع وهي للأسفل وسحب الذراع الى الاعلى وخفضها بحركة بطيئة لغرض زيادة القوة لعضلات الكتف الخلفية ويكرر للذراع الاخرى	22 تمرين السحب الامامي او (تمرين التجديف)

**ملحق (3) التأهيل بواسطة العلاج الطبيعي**

ت	اسم التمرين	شرح التمرين وطريقة الاداء	زمن الأداء او التكرارات	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	صورة توضيحية
	جهاز الأمواج فوق الصوتية		10د				
	جهاز التحفيز الكهربائي		10د				
	الهرولة على حزام السير	من وضع الوقوف على حزام السير الهرولة الطبيعية	5د	2x	1د	3د	
	الدراجة الثابتة	العمل على الدراجة الثابتة لمدة 10 دقائق بمقاومة	5د	2x	1د	3د	

الوحدة الاسبوع الاول	هدف الوحدة	التمارين المستخدمة	زمن الاداء والتكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الوحدة الكلي
الوحدة الأولى	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	8+7+6+5+4+3+2+1	1,020 ثا	280 ثا	210 ثا	25.1 د
الوحدة الثانية	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	8+7+6+5+4+3+2+1	1,020 ثا	280 ثا	210 ثا	25.1 د
الوحدة الثالثة	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	8+7+6+5+4+3+2+1	1,020 ثا	280 ثا	210 ثا	25.1 د
عند شعور المصاب بالألم في أثناء أداء التمارين يُعطى راحة ويوضع الثلج على المفصل						
الفقر بالمكان	من وضع الوقوف القفز عاليا في المكان	15 تكرار	1x	60 ثا	122	

الوحدة الاسبوع الثاني	هدف الوحدة	التمارين المستخدمة	زمن الاداء والتكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الوحدة الكلي
الوحدة الأولى	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	جهاز التبريد 8+7+6+5+4+3+2+1 12+11+10+	1,200 ثا	550 ثا	780 ثا	42.1 د
الوحدة الثانية	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	جهاز التبريد 8+7+6+5+4+3+2+1 12+11+10+	1,200 ثا	550 ثا	780 ثا	42.1 د
الوحدة الثالثة	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	جهاز التبريد 8+7+6+5+4+3+2+1 12+11+10+	1,200 ثا	550 ثا	780 ثا	42.1 د
عند شعور المصاب بالألم في أثناء أداء التمارين يُعطى راحة ويوضع الثلج على المفصل						

الوحدة الاسبوع الثالث	هدف الوحدة	التمارين المستخدمة	زمن الاداء والتكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الوحدة الكلي
الوحدة الأولى	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	امواج فوق الصوتية + جهاز تحفيز 16+15+14+13+4+3+2 18+17+11+12+	1,950 ثا	650 ثا	1,110 ثا	61.8 د
الوحدة الثانية	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	امواج فوق الصوتية + جهاز تحفيز 16+15+14+13+4+3+2 18+17+11+12+	1,950 ثا	650 ثا	1,110 ثا	61.8 د
الوحدة الثالثة	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف	امواج فوق الصوتية + جهاز تحفيز	1,950 ثا	650 ثا	1,110 ثا	61.8 د

				16+15+14+13+4+3+2 18+17+11+12+	وإعادة المدى الحركي	
عند شعور المصاب بالألم في أثناء أداء التمارين يُعطى راحة ويوضع الثلج على المفصل						

الوحدة الاسبوع الرابع	هدف الوحدة	التمارين المستخدمة	زمن الأداء والتكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الوحدة الكلي
الوحدة الأولى	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	امواج فوق الصوتية + جهاز تحفيز هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + قفز بالمكان 18+17+3+9	2,910 ثا	740 ثا	1,350 ثا	83.3 د
الوحدة الثانية	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	امواج فوق الصوتية + جهاز تحفيز هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + قفز بالمكان 18+17+3+9	2,910 ثا	740 ثا	1,350 ثا	83.3 د
الوحدة الثالثة	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	امواج فوق الصوتية + جهاز تحفيز هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + قفز بالمكان 18+17+3+9	2,910 ثا	740 ثا	1,350 ثا	83.3 د
بعد التمرين يوضع الثلج على مكان الإصابة						

الوحدة الاسبوع الخامس	هدف الوحدة	التمارين المستخدمة	زمن الأداء والتكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الوحدة الكلي
الجلسة الأولى	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + 9+20+18+17+19+21	3,210 ثا	1,080 ثا	1,980 ثا	104.5 د
الجلسة الثانية	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + 9+20+18+17+19+21	3,210 ثا	1,080 ثا	1,980 ثا	104.5 د
الجلسة الثالثة	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + 9+20+18+17+19+21	3,210 ثا	1,080 ثا	1,980 ثا	104.5 د
بعد التمرين يوضع الثلج على مكان الإصابة						

الوحدة الاسبوع السادس	هدف الوحدة	التمارين المستخدمة	زمن الأداء والتكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الوحدة الكلي
الوحدة الأولى	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + 18+22+16+17+19+4	1,920 ثا	720 ثا	1,440 ثا	68 د
الوحدة الثانية	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + 18+22+16+17+19+4	1,920 ثا	720 ثا	1,440 ثا	68 د
الوحدة الثالثة	تأهيل العضلات العاملة المحيطة بمفصل الكتف وإعادة المدى الحركي	هرولة على حزام السير+ دراجة ثابتة + 18+22+16+17+19+4	1,920 ثا	720 ثا	1,440 ثا	68 د
بعد التمرين يوضع الثلج على مكان الإصابة						

## تأثير برنامجين تدريبيين على بعض مؤشرات القلب ودقة التهديف من الثبات للاعبين الشباب بكرة القدم

د. فراس عبد الحميد خالد

د. حاتم عبد الكريم محمد

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية محافظة الانبار

### ملخص البحث باللغة العربية

تركزت مشكلة البحث في مساعدة المدربين على اختيار البرامج التدريبية المناسبة لفئة الشباب بكرة القدم والتي تستند في الواقع إلى أسس علمية رصينة واختبارات بدنية وفسولوجية دقيقة لتطوير الحالة الوظيفية لبعض مؤشرات القلب ودقة التهديف من الثبات للاعبين الشباب بكرة القدم. وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامجين تدريبيين مختلفين لتطوير النبض وضغط النبض ودقة التهديف من الثبات ومعرفة فاعليتهما على هذه المتغيرات إذ تضمن البرنامج الأول تمرينات مركبة في نصف ملعب بينما تضمن البرنامج الثاني اللعب الحر بنصف ملعب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث مجموعتين تجريبيتين قوامها (32) لاعب من الشباب وواقع (16) لاعب لكل مجموعة ونفذت المجموعة الأولى البرنامج الأول (التمرينات المركبة)، أما الثانية فطبقت برنامج اللعب الحر واستنتج الباحثان أفضلية البرنامج الأول في تطوير متغيرات البحث وأوصيا باعتماد البرنامج وتطبيقه على عينات أخرى وألعاب وفعاليات مختلفة.

### Abstract

**The effect of two training programs in some cardiac indicators and scoring accuracy of stability for young soccer players**

By

**Dr. Firas Abdel Hamid Khaled**

**Dr. Hatem Abdul Karim Muhammad**

**Ministry of Education - Education General Directorate of Anbar**

The research problem centered on helping coaches to choose appropriate training programs for youth in football, which are actually based on solid scientific foundations and accurate physical and physiological tests to develop the functional state of some cardiac indicators and the accuracy of scoring from stability for young football players. The study aimed to design two different training programs to develop pulse, pulse pressure, and accuracy of scoring from stability and to know their effectiveness on these variables, as the first program included compound exercises in a half-court, while the second program included free play with a half-court. The two researchers used the experimental approach, and the research sample was two experimental groups consisting of (32) young players with (16) players for each group. The first group implemented the first program (compound exercises), and the second applied the

free play program. The researchers concluded the preference of the first program in developing research variables and recommended by adopting the program and applying it to other samples, games and various events.

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة ثورة علمية كبيرة وعظيمة في مختلف ميادين الحياة وقد كان للتدريب الرياضي نصيب كبير من هذه الثورة وهذا ما أثبتته النتائج والأرقام التي تحققت في السنوات الأخيرة للعديد من اللاعبين والفرق العالمية في مختلف الألعاب ، ومن المعلوم أن علم التدريب الرياضي يرتبط بالعديد من العلوم الأخرى كعلم الفسلجة والتشريح والطب الرياضي والبايوميكانيك وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأخرى وهذا الارتباط هو من أسهم في تحقيق تلك النتائج والأرقام الكبيرة وقد بدأ المدربون العالميون في استخدام أساليب جديدة في التدريب من أجل رفع مستوى وكفاءة لاعبيهم من الناحية الفسيولوجية والوظيفية والبدنية والمهارية لتحقيق الانجاز الرياضي الذي يسعى له كل من المدرب واللاعب ، ومن المعروف أن التدريب المقتن وفق أسس علمية صحيحة يسهم بشكل مباشر في إحداث العديد من التغيرات الايجابية للاعب سواء على صعيد العمل الداخلي للأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي وبقية الأجهزة الأخرى أو على صعيد الأداء البدني و المهاري والخططي ، ولعل الجهاز الدوري بشكل علم والقلب وما يتعلق به من متغيرات بشكل خاص له حصة واضحة وملموسة من تلك التكيفات إذ تسهم التمرينات الرياضية المنتظمة والمقننة بشكل مدروس في زيادة قابلية القلب وكفاءته خلال الأداء البدني ، وهذه التكيفات تتمثل بزيادة حجم القلب بشكل عام وزيادة التجاؤف الداخلية له ( البطينيين والاذينيين ) فضلاً عن زيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وزيادة سمك العضلة بشكل عام وانخفاض معدل النبض خلال الراحة الأمر الذي يؤثر إيجابياً على مستوى الضغط الدموي وضغط النبض أيضاً ومن الجدير بالذكر إن الاختبارات الوظيفية تعد من أهم الاختبارات التي يلجأ إليها المدرب وبشكل مستمر كونها تعد المحك الحقيقي لتقييم الحالة التدريبية للاعب وتعطي الصورة الحقيقية لمستوى وكفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية ومقدار استجاباتها للأحمال التدريبية التي ينفذها الرياضي ، كما أن هذه الإجراءات كثيراً ما يحتاجها المدربون كونها تزودهم بالدلالات والمعلومات الكافية عن الحالة الفسيولوجية والوظيفية للاعبين والتي بناءً عليها يتم تنظيم وتقنين البرامج التدريبية ومما لا شك فيه أن مؤشرات القلب تعد من أدق وأهم المؤشرات التي يعتمد عليها المدربون لتقييم مستوى للاعب ، الاختبارات المهارية فهي الأخرى تبدو ذات أهمية بالغة لانها تعكس الجانب الفني والمهاري للاعب كرة القدم ومما لا شك فيه أن مهارة التهديف بشكل عام ودقة التهديف بشكل خاص لها أهمية بالغة كونها تعد من أبرز وأهم مهارات كرة القدم التي تزيد اللعبة تشويقاً وإثارة وإتقانها واتقان اللاعب لها يجعله قادراً على تسجيل الأهداف بسهولة ويسر . ونتيجة لذلك يركز الكثير من المدربين على إعطاء هذه المهارة الأولوية والاهتمام في الوحدات التدريبية للاعبين بغية اوصول لاعبيهم لأقصى درجات التمكن والاتقان والدقة.

أن الطرائق التدريبية بكل أشكالها تسهم في تطوير الجوانب البدنية والمهارية فضلاً عن تطويرها للجوانب الوظيفية وعمل الأجهزة الداخلية كعمل الجهاز الدوري بشكل عام والقلب بشكل خاص وهذا يشمل المتغيرات التي تتعلق بعمل القلب كالنبض والضغط الدموي وضغط النبض ومن الجدير بالذكر أن التقدم في مستوى هذه المتغيرات يرتبط بالانجاز إذ تشير المصادر والمراجع العلمية بأن البرامج التدريبية التي تتضمن التمرينات البدنية الهوائية التي تنفذ وفق نظام الطاقة الثالث والتي يتراوح شدة الأداء أو العمل فيها ما بين 40% الى 60% وبمستوى نبض يتراوح ما بين 130 إلى 150 نبضة في الدقيقة الواحدة أو قد يصل مستوى النبض إلى 160 نبضة في الدقيقة الواحدة تلعب دوراً مهماً في التأثير الإيجابي على عمل الجهاز الدوري بشكل عام والقلب وما يتعلق بعمله.

وتتفق دراسة (Catharina C. Grant & Others, 2012) مع ما تقدم إذ أشارت إلى تأثيرات التدريب المنتظم على انخفاض معدل ضربات القلب في وقت الراحة وقابلية التحكم بالجهد والتي تدل على التغذية الدموية الجيدة فضلاً عن التأثير

على سعة التجايف القلبية مما يؤدي الى فاعلية وزيادة دفع الدم وكفاءة الدورة الدموية للنشاط البدني المنتظم العديد من الفوائد الصحية مثل الوقاية من الإصابة بأمراض القلب التاجية أو تقليلها ، والتغيرات الإيجابية في أداء القلب والأوعية الدموية ، والآثار الأيضية المفيدة والنفسية والعصبية. وتقليل الوفيات (Routledge FS, Campbell TS, McFetridge-) (Durdle JA, et al, 2010) ، في حين إن بعض المصادر أكدت بأن البرامج التدريبية ذات الطابع اللاكتيكي تؤثر هي الأخرى أيضاً على عمل القلب ولكن تأثيراتها تبدو بمنحى آخر ، إذ إن التدريب وفق التمرينات ذات الشدة القصوى أو أقل من القصوى يؤثر بشكل ايجابي على قدرة التحمل اللاهوائي غالباً ويعتمد هذا النوع من التدريبات على شدة الحافز أو المثير التدريبي المرتفع وبذلك يتم تكرار تلك المثيرات بشكل فردي في المجموعات كما هو الحال في طريقة تدريب ( فريبورك الفترية Freiburger Intervalltraining ) والتي تسمى أيضاً بطريقة التدريب الرياضي القلبية أو (Sportherztraining) والتي تنفذ وفق مثيرات قصيرة وشديدة ويتم تكرارها بمجموعات كبيرة ، ومن المعلوم أن أهم تأثيرات هذه الطريقة التدريبية القلبية يبدو في زيادة حجم الطرح القلبي نتيجة لزيادة تضخم جدران القلب بعد فترات متوسطة إلى الطويلة من التدريب وهذا ما ثبت معنوياً من خلال العمل بهذه الطريقة ذات الشدة المرتفعة والتي تنعكس تأثيراتها الايجابية على كل ما يتعلق بالقلب من متغيرات كالنبض وضغط النبض (Hohmann, Lames, Letzelter.2008.64) .

وقد تركزت أهمية وجدوى البحث وفي إعداد برنامجين تدريبين للاعبين كرة القدم الشباب ومعرفة تأثيرهما على بعض مؤشرات القلب كالنبض وضغط النبض ومهارة التهديف من الثبات إذ يشمل البرنامج الأول تمرينات بدنية مهارية لاهوائية فوسفاجينية (غير لكتيكية) وتمرينات لكتيكية تتراوح أزمنتها بين (10 ثانية إلى 180 ثانية) في نصف ملعب ، بينما يشمل البرنامج الثاني اللعب الحر في نصف ملعب لمدة (50 دقيقة) لتطوير بعض مؤشرات القلب والتي تتمثل بالنبض وضغط النبض ومعرفة أفضلية أي من البرنامجين المعدين من قبل الباحثان ومن ثم تحديد البرنامج الأفضل للإشارة إليه في تطوير المتغيرات قيد الدراسة.

## 2-1 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثين في مجال التدريب الرياضي والمجال البحثي في تخصص فسيولوجيا التدريب الرياضي حدد الباحثان مشكلتهما بعد دراسة مستفيضة وقد تركزت مشكلة البحث في مساعدة المدربين على اختيار البرامج التدريبية المناسبة لفئة الشباب بكرة القدم والتي تستند في الواقع إلى أسس علمية رصينة وأختبارات بدنية وفسيولوجية دقيقة لتطوير الحالة الوظيفية لبعض مؤشرات القلب ودقة التهديف من الثبات للاعبين الشباب بكرة القدم

## 3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد وتصميم برنامجين تدريبيين مختلفين لتطوير بعض مؤشرات القلب ( النبض - ضغط النبض ) ودقة التهديف من الثبات للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2- التعرف على أفضلية التأثير بين البرنامجين التدريبيين على بعض مؤشرات القلب ودقة التهديف من الثبات بكرة القدم.

## 4-1 افتراضات البحث :

- 1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات والاختبارات القلبية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية في متغيرات النبض وضغط النبض ودقة التهديف من الثبات ولصالح الاختبار البعدي .

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات والاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية. في متغيرات النبض وضغط النبض ودقة التهديد من الثبات.

#### 1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري :لاعبو نادي الرمادي بكرة القدم والبالغ عددهم (32) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين متساويتين ضمت كل مجموعة (16) لاعب .
- المجال الزمني : الفترة المحصورة بين 2020/2/10 لغاية 2020 / 5/ 28
- المجال المكاني : ملعب نادي الرمادي بكرة القدم.

#### 1-6 الدراسات السابقة:

- دراسة (2020Mohammed Nader Shalaby, Marwa Ahmed Fad) الموسومة :

(( المؤشرات النسبية والقدرة التنبؤية لبعض المتغيرات البيولوجية على النشاط العصبي القلبي للاعبين الكرة الطائرة )) يهدف البحث الحالي إلى دراسة المؤشرات النسبية والقدرة التنبؤية لبعض المتغيرات البيولوجية للنشاط العصبي القلبي للاعبين الكرة الطائرة وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي كونه مناسب لأهداف البحث وأشارت النتائج إلى أن:

- وجود ارتباطات موجبة بين المتغيرات البيولوجية وتقل بمعدل ضربات القلب للمتغيرات التالية: VC max - PEF - VC max - EV - IV - HR max .

• الحد الأقصى لثاني أكسيد الكربون تعتبر هذه المتغيرات بمثابة مؤشرات لتقييم حالة التدريب الوظيفي للاعبين الكرة الطائرة.

• المساهمة النسبية للمتغيرات البيولوجية كانت بين (31.40%) كأقل قيمة VC max و (97.25%) كأعلى قيمة للمتغيرات التسعة التالية: VC max + PEF + VC + EV + IV + HR max + VO2 max + ثاني أكسيد الكربون كحد أقصى. تساهم هذه المتغيرات بشكل جماعي في HRV للاعبين الكرة الطائرة.

- دراسة (M. MarocoloJ. Nadal2007) الموسومة :

((تأثير برنامج التدريب الهوائي على كهربائية القلب والمكونات عالية التردد لمخطط القلب الكهربائي متوسط الإشارة وعلاقتها تنبئ بالقوة الهوائية القصوى)) فقد هدفت الدراسة الى التعرف على زيادة تقلب معدل ضربات القلب (HRV) والمحتوى عالي التردد للمنطقة الطرفية للتنشيط البطني لتخطيط القلب متوسط الإشارة (SAECG) لدى الرياضيين إذ تبحث الدراسة الحالية في معالمات HRV و SAECG كمنبئات للقوة الهوائية القصوى (VO2max) في الرياضيين وقد تم تحديد HRV و SAECG و VO2max في 18 عداءًا عالي الأداء لمسافات طويلة (25 ± 6 سنوات؛ 17 ذكورًا) بعد 24 ساعة من جلسة تدريبية وتم تحديد مواعيد الزيارات السريرية وتحديد مخطط كهربية القلب و VO2max لجميع الرياضيين خلال فترة التدريب كما تم تضمين مجموعة من 18 متطوعًا صحيًا غير مدربين متطابقين مع العمر والجنس ومساحة سطح الجسم كعناصر تحكم وتم الحصول على SAECG في وضع الاستلقاء على الظهر لمدة 15 دقيقة وتمت معالجتها لاستخراج متوسط فاصل RR (متوسط RR) والانحراف المعياري لمتوسط الجذر التربيعي (RMSSD) للفرق بين فترتين متتاليتين من RR العادي وقد كانت متغيرات SAECG التي تم تحليلها في حجم المتجه مع ترشيح تمرير النطاق ثنائي الاتجاه 40-250 هرتز: المدة الكلية و 40 فولت (LAS40) للتنشيط البطني ، جهد RMS الإجمالي (RMST) والمنطقة الطرفية 40 مللي ثانية من تنشيط البطين وقد تم تعديل الانحدارات اللوجيستية الخطية والمتعددة المتغيرات

الموجهة بواسطة المقارنات بين المجموعات في متغيرات مهمة من أجل التنبؤ VO2max ، مع  $P < 0.05$  تعتبر مهمة . يرتبط VO2max ارتباطاً وثيقاً ( $P < 0.05$ ) بـ RMST ( $r = 0.77$ ) ، متوسط RR ( $r = 0.62$ ) ، و LAS40 ( $r = -0.39$ ) ، و HRV والمكونات عالية التردد لـ SAECG بـ VO2max والمحتوى عالي التردد لـ SAECG هو مؤشر مستقل لـ VO2max.

## 2-1 منهج البحث إجراءاته الميدانية :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع متطلبات البحث بتصميم المجموعتين التجريبتين إذ قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن ثم توزيعها على مجموعتين تجريبتين ضمت المجموعة الأولى (16) لاعب من فئة الشباب وقد خضعت هذه المجموعة لبرنامج تدريبي تم إعداده يتضمن مجموعة تمارين مهارية مركبة تنفذ في نصف ملعب وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (36) وحدة تدريبية أما المجموعة التجريبية الثانية فقد ضمت (16) لاعب من فئة الشباب أيضاً إذ طبقت هذه المجموعة برنامج اللعب الحر في نصف ملعب في نصف ملعب وواقع (8) لاعبين في كل فريق.

## 2-2 أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العلمية.
- الدراسات السابقة.
- الاختبارات .
- أجهزة القياس الموضوعية التي تتمثل بجهاز قياس الضغط الدموي ( الزئبقي) وجهاز قياس نبض القلب.

## 2-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية وذلك في يوم الاثنين الموافق ( 2020/2/10) في نادي الرمادي الرياضي ، وقد تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من (لاعب نادي الرمادي ) إذ تم تنفيذ بعض التمارين المركبة عليهم خلال وحدة تدريبية كاملة وان الهدف الرئيسي من هذه التجربة هو التأكد من قياسات وأبعاد وأزمنة التمرينات المنفذة وآلية العمل خلالها فضلاً عن ضبط قياسات وآلية تنفيذ اختبار دقة التهديد وضبط قياسات الاختبار لتلافي أي مشكلة قد تحدث خلال تطبيق التمرينات في البرنامج التدريبي أو خلال القياسات والاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

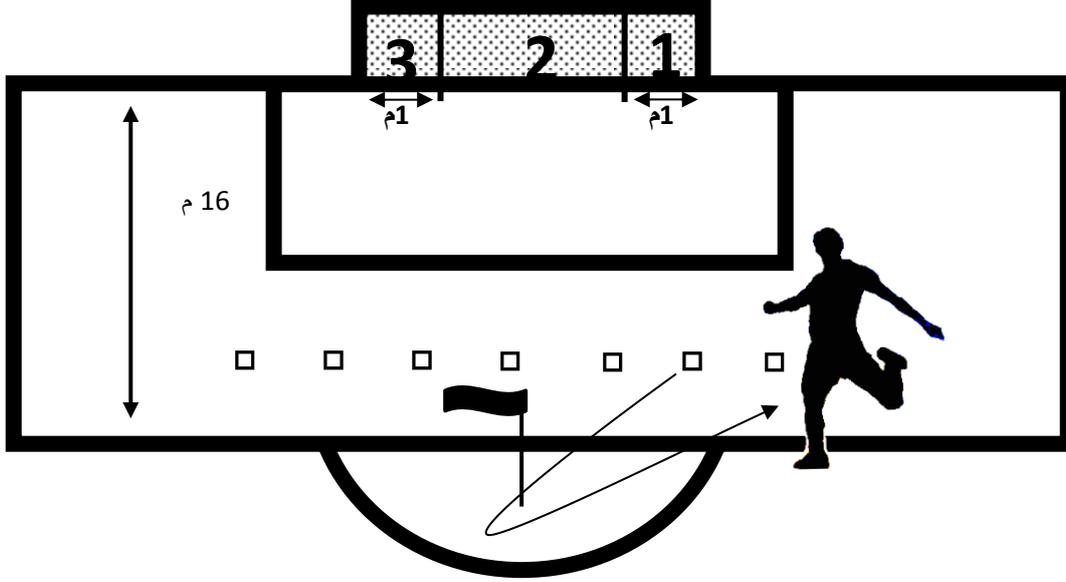
## 2-4 القياسات القبلية :

### 2-4-1 القياسات القبلية لمؤشرات القلب :

قام الباحثان بقياس المتغيرات المستهدفة التي تتمثل بمؤشرات القلب (النبض وضغط النبض) خلال فترة الراحة وقبل القيام بأي مجهود بدني أو إحماء لضمان قياس دقيق لتلك المتغيرات في يوم الخميس الموافق ( 2020/2/13 ) إذ تمت القياسات لمجموعتي البحث الأولى والثانية من خلال استلقاء اللاعب المختبر على ظهره وعلى سرير وتركه لمدة (5) دقيقة باسترخاء تام ومن ثم قياس النبض وضغط النبض بواسطة جهاز الأوكسميتر وجهاز قياس الضغط الزئبقي ومن ثم تسجيل النتائج باستمرار البيانات الخاصة بذلك .

## 2-4-2 الاختبارات القبلية لدقة التهديف من الثبات :

- بعد الانتهاء من اجراء القياسات القبلية لمؤشرات القلب باشر الباحثان باختبارات دقة تهديف الكرات من الثبات لعينة البحث وقد تم الاختبار القبلي في يوم الخميس الموافق 2020/2/13 في ملعب نادي الرمادي في محافظة الأنبار.
- اختبار تهديف الكرات (موفق ، 2007 ، 46-47)
  - الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
  - الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، شاخص، حبل، مرمى مقسم إلى مناطق محددة شكل رقم (1).



### - طريقة الأداء:

توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى ، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية.. وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض وللاعب الحرية باختيار أي قدم ، على أن يتم الأداء في وضع الركض.

### - طريقة التسجيل:

تحسب الدرجة بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو التالي:

- ❖ يمنح اللاعب (3 درجات) إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1 ، 3).
- ❖ يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة رقم (2).
- ❖ يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة خارج المرمى.
- ❖ في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ، ولم تدخل الكرة تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

### - تنفيذ الاختبار:

يقف اللاعب بالقرب من الكرة الأولى وفور إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري باتجاه الشاخص ليدور حوله ويعود باتجاه الكرة ليقوم بتهديفها صوب المرمى ومن ثم يعود للدوران حول الشاخص ويتوجه للكرة الثانية وهكذا حتى ينهي تهديف الكرات

السبع ، ويشترط في تهداف تلك الكرات أن يكون أعلى من مستوى الأرض مع ترك الحرية للاعب بأداء الاختبار بأي قدم يختارها شريطة أن يتم الأداء في وضع الركض ، أما الشخص القائم بالتسجيل فيكون إلى جانب المرمى لاحتساب عدد المحاولات الناجحة وتسجيل درجة كل محاولة منها ليتم بعد ذلك جمع درجات تلك المحاولات.

## 2-5 تطبيق البرنامجين التدريبيين :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع متطلبات البحث إذ قام الباحثان باختيار عينة البحث ومن ثم توزيعها على مجموعتين تجريبيتين ضمت المجموعة الأولى (16) لاعب من فئة الشباب وقد خضعت هذه المجموعة لبرنامج تدريبي تم تصميمه وإعداده إذ يحتوي على مجموعة تمارين مركبة (بدنية مهارية) بكرة القدم لاهوائية فوسفاجينية (غير لأكتيكية) وتمينات لأكتيكية وقد تم تطبيقها بواقع من (4 إلى 6) تمارين في كل وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ولمدة (12) إسبوع ، إذ تم تطبيق كل تمرين من التمرينات المصممة وفق تكراراته في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ولمدة (50 دقيقة) وتتراوح أزمدة هذه التمارين ما بين (10 - 180 ث)، وقد نفذت التمارين وفق الطريقة الفترية منخفضة الشدة (60 - 70 %) والطريقة الفترية متوسطة الشدة (70 - 80 %) والطريقة الفترية مرتفعة الشدة (80 - 90 %) ، علماً بأن أزمدة التمارين هي وفق نظام الطاقة اللاهوائي غير اللاكتيكي واللاكتيكي ، وقد تم تقسيم الوحدات التدريبية وفقاً للأقسام التدريبية الأساسية للوحدة التدريبية إذ شمل القسم التحضيري زمن (15 دقيقة) للإحماء بينما شمل القسم الرئيسي (البرنامج) زمن (50 دقيقة) لتنفيذ التمرينات المصممة أما القسم الختامي فقد شمل (5 دقائق) للتهنئة ، وقد طبقت التمرينات المصممة والبالغ عددها (18) تمرين مركب (بدني - مهاري) وفق نظام الطاقة الأول الفوسفاجيني (اللاهوائي غير اللاكتيكي) ونظام الطاقة الثاني (اللاكتيكي) ضمن نصف ملعب وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (3) أشهر وبذلك كان مجموع الوحدات التدريبية الكلية في البرنامج التدريبي (36) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية الأولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية فقد ضمت (16) لاعب من فئة الشباب أيضاً إذ طبقت هذه المجموعة برنامج اللعب الحر في نصف ملعب وبواقع (50) دقيقة ، في نصف ملعب وبواقع (8) لاعبين في كل فريق إذ شمل القسم التحضيري زمن (15 دقيقة) للإحماء بينما شمل القسم الرئيسي (برنامج اللعب الحر في نصف ملعب) زمن (50 دقيقة) مقسمة على شوطين أما القسم الختامي فقد شمل (5 دقائق) للتهنئة.

## 2-6 القياسات البعدية :

### 2-6-1 القياسات البعدية لمؤشرات القلب :

قام الباحثان بقياس المتغيرات المتمثلة بالنبض وضغط النبض في وقت الراحة وذلك في يوم الخميس الموافق 2020/5/28 إذ تمت القياسات لمجموعتي البحث الأولى والثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامجين لكلا المجموعتين وبنفس طريقة القياس في القياسات القبلية في أعلاه و بواسطة جهاز الأوكسميتر وجهاز قياس الضغط الزئبقي ومن ثم تسجيل النتائج باستمارة البيانات المعدة لهذا الغرض.

### 2-6-2 الاختبارات البعدية لدقة التهدف من الثبات :

بعد الانتهاء من القياسات البعدية لمؤشرات القلب قام الباحثان وبنفس اليوم بإجراء الاختبارات البعدية لدقة التهدف من الثبات لعينة البحث في ملعب نادي الرمادي وتسجيل نتائج الاختبارات تمهيداً لمعالجتها احصائياً

2-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS للمعالجات الاحصائية.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج والبيانات:

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية الأولى لمتغيرات النبض وضغط النبض ودقة التهديد من الثبات .

جدول (1) يبين قيم نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة اختبار (T--Test) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى لمتغيرات النبض وضغط النبض ودقة التهديد من الثبات.

مستوى الدلالة درجة الثقة	قيمة تاء الجد ولية	قيمة تاء الحد ساببه ة	المجموعة التجريبية الاولى						المعالم الإحصاء ية
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		س		
دال معنو ياً عند مستوى ثقة 99 %	2.9 47 تحت مستوى 0.0 1	4.9 7	3.23	12.78			66.9 4	النبض	
دال معنو ياً عند مستوى ثقة 99 %	2.9 47 تحت مستوى 0.0 1	6.0 2	2.14	8.56			40.4 5	ضغط النبض	
دال معنو ياً عند مستوى	1.7 53 تحت مستوى	12. 96	1.28	5.12	0.98	16.45	2.15	10.35	دقة التهديد ف من الثبات

وى	0.0								
ثقة	5								
95									
%									
15 = 1 - 16									درجة الحرية ن-1

يتضح لنا من خلال الجدول (1) بأن قيم متغير النبض قد تغيرت من خلال مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغير أعلاه وكذلك قيمة تاء المحسوبة وتاء الجدولية للمجموعة الاولى ، إذ كانت قيمة تاء المحسوبة أكبر من قيمة تاء الجدولية وكانت الدلالة معنوية ولصالح الإختبار البعدي ويفسر الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المعد على المتغيرات التي تمت دراستها . إذ إن تنظيم التدريب وفق اسس علمية رصينة وتوزيع الشدد والحجوم والراحات من شأنه أن يؤثر بالإيجاب على الكثير من الأجهزة الوظيفية الداخلية للاعب وباستمرار العمل تحدث العديد من التكيفات الفسيولوجية والوظيفية للأجهزة الداخلية لجسم الرياضي كردود أفعال واستجابات للأحمال التدريبية المنفذة من قبل اللاعب . ووما لا شك فيه أن تأثير التدريب المقتن على القلب ومتغيرات القلب التي تتمثل بالنبض والنشاط الكهربائي لعضلة القلب فضلاً عن بعض المتغيرات الفسيولوجية الأخرى التي تتعلق بعمل القلب ، يكون واضحاً بعد مدة من تنفيذ الأحمال التدريبية ، وهذا ما يسمى بالتكيف الوظيفي والذي يشير إليه (علاوي ، 2000) إذ يؤكد على أن التدريب المقتن يحدث تغيرات وظيفية ومورفولوجية في عضلة القلب وعملها إذ تتمثل هذه التغيرات فيزيادة حجم الضربة القلبية ونشاط القلب أثناء العمل أو المجهود البدني بسبب الزيادة الحاصلة في حجم البطين الأيسر وتجويفه فضلاً عن زيادة قوة الإنقباض فضلاً عن إنخفاض معدل النبض خلال الراحة نتيجة للزيادة الحاصلة بتجاويف حجيرات القلب الداخلية. (علاوي وأبو العلا ، 2000 ، 262) ، وتتفق (سميعة ، 2008) مع ما تقدم إذ تشير إلى أن التدريب المقتن وفق أسس علمية دقيقة يحدث الكثير من التغيرات الوظيفية في عضلة القلب مما يؤدي إلى حصول تغيرات في مستوى النبض خلال العمل وحصول اقتصادية في عمل القلب ومستوى النبض خلال فترات الراحة . (سميعة ، 2008 ، 159) ، أما (صالح ، 2011) فيشير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي والأحمال التدريبية بشكل منظم يحدث الكثير من التغيرات لعضلة القلب مما يجعلها تعمل بشكل أفضل خلال المجهود البدني من خلال زيادة النبض لضخ الدم المؤكسج للعضلات العاملة فضلاً عن رجوع مستوى النبض للحالة الطبيعية بعد الانتهاء من ذلك المجهود البدني ، إن هذه التغيرات ما هي إلا تكيفات حصلت في العضلة القلبية وآلية عمل تلك العضلة (صالح ، 2011 ، 30-32).

ويتضح لنا من خلال الجدول (1) بأن قيم متغير ضغط النبض قد تغيرت من خلال مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغير أعلاه وكذلك قيمة تاء المحسوبة وتاء الجدولية للمجموعة الاولى إذ كانت قيمة تاء المحسوبة أكبر من قيمة تاء الجدولية وبذلك فإن الدلالة معنوية ولصالح الإختبار البعدي

أن متغير ضغط النبض هو الفرق بين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وهذا الفرق يعرف بضغط النبض ( بكري والغمري ، 2011 ، 149) ومن المعلوم أن التدريب المقتن والممارسة الرياضية تسهم بشكل مباشر في احداث تأثيرات ايجابية على مقدار الضغط من جهة وعلى ضغط النبض من جهة اخرى ، ولا يخفى علينا أن النبض والضغط هما كمتغيران مرتبطان مع بعضهما البعض فالنبض يؤثر على الضغط الدموي إذ أن العلاقة بينهما هي علاقة طردية فزيادة النبض يزداد الضغط وبالعكس . أن الزيادة الحاصلة في حجم القلب وتجاويفه الداخلية من جراء الأحمال التدريبية قد تصل إلى حوالي نسبة 40% بالمقارنة مع الشخص غير الرياضي (سميعة ، 2008 ، 159) ، كما وهناك زيادة تحصل في أقطار الأوعية الدموية

للرياضي نتيجة لممارسة الأحمال التدريبية المقننة وبسبب تلك التكيفات يتأثر مقدار الضغط الدموي نحو الأحسن ونتيجة لتأثر قيمة الضغط الدموي الانقباضي والضغط الانبساطي تأثراً إيجابياً تتأثر قيمة ضغط النبض أيضاً تبعاً لذلك التأثير ، ومن المؤكد أن جسم الرياضي يمر بحالة من الاستنفار الشديد عند تنفيذه للأحمال التدريبية ونتيجة لذلك يزداد معدل النبض لتأمين الكمية المطلوبة من الدم المؤكسج للعضلات العاملة المشتركة بالأداء ويرافق كل ذلك زيادة في مستوى سريان الدم وسرعته وتبعاً لذلك سوف يزداد مستوى الضغط الانقباضي بشكل ملحوظ مع تغير قليل في مستوى الضغط الانبساطي عند الرياضي أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية ( سميرة ، 2008 ، 164-165 ) ، وبزوال المثير ( المجهود البدني ) يعود الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي إلى مستواه الطبيعي .

إن تنفيذ البرامج التدريبية المقننة بطريقة التدريب الفكري ووفق أنظمة الطاقة من شأنه أن يحدث تقدماً ملموساً في عمل الجهاز الدوري بشكل عام ومتغيرات النبض والضغط الدموي بشكل خاص إذ يحصل هذا التقدم نتيجة التكيفات المورفولوجية والوظيفية في عمل القلب والأوعية الدموية فيصبح قلب الرياضي قادراً على الأداء بأقصى قدرة وبأعلى مستوى من النبض خلال المجهود البدني ويرافق ذلك تغير في مستوى الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي أما في وقت الراحة فيقل النبض والضغط بكل نوعيه نتيجة لاتساع الأوعية الدموية الناقلة للدم وزيادة مقطعها العرضي وهذا ما يجعل ضغط النبض في أوقات الراحة أقل (فارس آل حمو ، 2005 ، 44) ، وهذا ما يجعل ضغط النبض في أوقات الراحة أقل.

كما يتضح من الجدول (1) أيضاً بأن قيم متغير دقة التهديد من الثبات قد تغيرت من خلال مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للدقة وقيمة تاء المحسوبة وتاء الجدولية للمجموعة الاولى إذ كانت قيمة تاء المحسوبة أكبر من قيمة تاء الجدولية وبذلك فإن الدلالة معنوية ولصالح الإختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير التمارين المنفذة والتي تركز جهد الباحثان فيها على تطوير مستوى دقة التهديد من الثبات للاعبين كرة القدم الشباب والتي يرى الباحثان بأنها أثرت على مستوى الدقة وأسهمت بشكل مباشر في زيادة مستواها وهذا ما أظهرته النتائج التي تم الحصول عليها في البحث ، ومن المعلوم أن الخصوصية تلعب دوراً مهماً في إحداث التغيرات الإيجابية للقدرات البدنية والقابليات التوافقية للاعب كرة القدم إذ إن تصميم المدرب لتمريناته لا بد أن يكون باتجاه يضمن تطوير القدرات البدنية والقابليات التوافقية المستهدفة التي ترتبط بالمهارة المراد تطويرها إذ إن نجاحه في تصميم وإعداد التمرينات يحقق الأهداف التي يسعى إليها ، وما تقدم أكده ( هاشم ، 2009 ) إذ أشار إلى أن خبرة المدرب في إعداد تمريناته والتي لا بد أن يراعي فيها الخصوصية يساهم بشكل مباشر في تحقيق الهدف المنشود ، إذ لا بد من التركيز عند تصميم وإعداد التمارين على وضوح أهداف تلك التمارين لا سيما وأن كل تمرين له أهداف رئيسية وأخرى ثانوية ( هاشم ، 2009 ، 17-23) وتجدر الإشارة إلى إن طبيعة التمرينات التي تم تنفيذها في البرنامج لمجموعة البحث التجريبية الأولى كانت مركبة وتشمل جانب بدني ومهاري وهذا ما أكدت عليه (عفاف 1987) إذ أشارت إلى أن التدريبات المقننة ترفع المستوى البدني ، وهذا بدوره يساهم في رفع مستوى مهارة اللاعب (عفاف ، 1987 ، 14) ، ويتفق (مفتي ، 1994) مع ما تقدم إذ يرى بأن التدريب المقنن يساهم في تطوير الجوانب البدنية والمهارة للاعب إذ إن إمتلاك اللاعب للصفات والقدرات والقابليات البدنية والتوافقية يساهم في زيادة مستوى المهارة للاعب كرة القدم ( مفتي ، 1994 ، 22)، وبذلك فقد تحقق افتراض البحث الاول.

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للإختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية الثانية لمتغيرات النبض

وضغط النبض ودقة التهديد من الثبات .

جدول (2) يبين قيم نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة اختبار (T--Test) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لمتغيرات النبض وضغط النبض ودقة التهديد من الثبات.



س ن و ة 9 9 %									
دا ل مع نو يأ عظ د م س ن و ة 9 5 %	1.7 53 تحت مست وى 0.0 5	9 . 4 6	1.903	4.18	1.35	14.67	1.75	11.17	دقة التهديد من الثبات
15 = 1-16									درجة الحرية 1-ن

كما ويتضح لنا من خلال الجدول (2) بأن قيم متغير النبض قد تغيرت من خلال مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي وكذلك قيمة تاء المحسوبة وتاء الجدولية للمجموعة الثانية ، إذ كانت قيمة تاء المحسوبة أكبر من قيمة تاء الجدولية وكانت الدلالة معنوية ولصالح الإختبار البعدي ويفسر الباحثان ذلك إلى أن ممارسة اللعب الحر من شأنه أن يحرز الكثير من التغيرات الايجابية في القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للرياضي ، ومن المعلوم أن البرنامج الذي يتضمن اللعب الحر أو المنافسة كطريقة تدريبية تجمع بين متطلبات لعبة كرة القدم وهي الإعداد التكنيكي ( المهاري)والبدني، فضلاً عن الإعداد الخططي، كما يستخدم اللاعبين في اللعب الحر جميع أنظمة الطاقة اللاهوائية والهوائية بشكل متداخل وذلك وفق ظروف ومتطلبات المنافسة ومراكز اللعب للاعبين ، أما بالنسبة للشدة فهي متغيرة خلال المباراة ، وقد حرص الباحثان على جعل الشدة متوسطة وفوق المتوسطة ومرتفعة عن طريق مراقبة سرعة النبض ومعدل القلب بالدقيقة الواحدة والسيطرة على اللعب ، وهذا يتفق مع ما جاء به ( هافال) إذ يشير إلى أن لعبة كرة القدم تفرض خصوصية لتأثير الأحمال التدريبية على اللاعب وذلك كون اللعب فيها يتسم بالشمولية وهذا يترك العديد من الآثار الفسيولوجية والوظيفية في البيئة الداخلية للاعب. ( هافال ، 2004 ، 70 ) ، أما ( مذكور) فيشير إلى أن العمل أو المجهود الطويل والمستمر يؤدي إلى تكيف عضلة القلب نتيجة للعمل المستمر والطويل والمنتظم من خلال تحسن كفاءة القلب الوظيفية وحصول بعض التغيرات في العضلة القلبية مثل زيادة حجم التجاويف الداخلية

وزيادة قوة العضلة القلبية وحجم الدفع القلبي ومعدل النبض خلال المجهود البدني لامداد العضلات العاملة بالدم الحامل للأوكسجين أما في وقت الراحة فيكون معدل النبض أقل بالمقارنة مع قلب الشخص غير الرياضي إذ يصل معدل النبض وقت الراحة للرياضي إلى حوالي (40) نبضة خلال الدقيقة الواحدة تقريباً (مذكور ، 2008 ، 159).

كما ويتضح لنا من خلال الجدول (2) بأن قيم متغير ضغط النبض قد تغيرت من خلال مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي وكذلك قيمة تاء المحسوبة وتاء الجدولية للمجموعة الثانية ، فقد كانت قيمة تاء المحسوبة أكبر من قيمة تاء الجدولية وكانت الدلالة معنوية ولصالح الإختبار البعدي ويفسر الباحثان ذلك إلى طبيعة البرنامج المطبق من قبل المجموعة الثانية والذي تمثل باللعب الحر لمدة (40) دقيقة في نصف ملعب وبواقع (8) لاعبين لكل فريق الأمر الذي يجعل الشدة عالية وذات تأثير واضح على اللاعب ، ومن المعلوم أن المجهود المتحقق من اللعب المستمر والذي هو نشاط متداخل من حيث أنظمة الطاقة ولفترات طويلة يحدث العديد من الاستجابات وردود الافعال الايجابية على الاجهزة الوظيفية بشكل عام والجهاز الدوري والقلب بشكل خاص ، ويشير (مؤيد) نقلاً عن (شفيق) بأن التدريب المستمر يزيد من نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي إذ تحصل العديد من التكيفات في مؤشرات الجهاز الدوري ودلالاته كإنخفاض معدل نبض القلب عند الراحة وزيادة حجم الناتج القلبي وزيادة كمية الأوكسجين المدفوع للعضلات العاملة المشتركة بالأداء فضلاً عن متغيرات حجم الضربة القلبية والضغط الدموي الانقباضي والانبساطي خلال الجهد والراحة (مؤيد ، 2005 ، 102-103) ، ويتفق (قاسم) مع ما تقدم إذ يشير إلى أن الرياضيين الذين يتعرضون إلى الأحمال التدريبية المستمرة والمنظمة وفق أطر صحيحة ولفترات طويلة من الزمن يميل ضغطهم الانقباضي إلى الانخفاض في مستواه عند الراحة وهذا يعد مؤشراً ايجابياً على كفاءة الجهاز الدوري ودلالة واضحة على تكيف وتعود الجهاز القلبي والواعية الدموية على تحمل الاحمال التدريبية والعمل خلالها ( قاسم ، 1990 ، 110).

ويتضح من الجدول (2) أيضاً بأن متغير دقة التهديف من الثبات تغير هو الآخر من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للدقة من الثبات وكذلك قيمة تاء المحسوبة والجدولية للمجموعة الثانية إذ كانت قيمة تاء المحسوبة أكبر من قيمة تاء الجدولية والدلالة معنوية ولصالح الإختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير اللعب الحر في نصف الملعب والذي تركز العمل فيه على تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل عام والدقة من الثبات للاعبين من خلال مواقف اللعب والتي أثرت على مستوى الدقة وأسهمت بشكل مباشر في زيادة مستواها وهذا ما أظهرته النتائج التي تم الحصول عليها في البحث ، فقد أشار ( سنوسي وآخرين ، 2018 ) نقلاً عن ( حسين ، 1987 ) إلى أن التدريب الميداني وفق أسلوب المنافسات يسهم بشكل مباشر في بناء وتطوير البدنية والحركية من جهة والتكنيك والمهارة من جهة أخرى ( سنوسي وآخرين ، 2018 ، 48 ) ، أما ( سعودي ، 2019 ) فقد أشار نقلاً عن ( كشك والبساطي) إلى أن التدريب ضمن مساحات مصغرة وبأسلوب المنافسة واللعب الحر يعد من أفضل الاساليب التدريبية التي تسهم في زيادة مستوى النشاط البدني للاعب فضلاً عن زيادة دافعية اللاعبين لتقديم أفضل ما لديهم من أداء نتيجة لاختلاف مواقف اللعب المستمر والذي يتطلب الأداء فيها إلى استخدام العديد من المهارات الهجومية والدفاعية واختيار المناسب منها كي تتلاءم مع تلك المواقف المتغيرة ( سعودي ، 2019 ، 146 ) وبذلك فقد تحقق افتراض البحث الثاني.

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للإختبار البعدي لمجموعتي البحث الأولى والثانية لمتغيرات النبض وضغط النبض .  
جدول (3) يبين قيم المعالم الإحصائية ونتائج اختبار تاء (T-Test) بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية لمتغيرات النبض وضغط النبض .

مستوى الدلالة درجة الثقة	قيمة تاء الجدو لية	ق ي م ة	المجموعة التجريبية الثانية البعدي		المجموعة التجريبية الأولى البعدي		المعطات الإحصائية
دال معنوياً عند مستوى ثقة %99	2.7 50 تحت مستوى ى 0.0 1	4 . 6 7					النبض
دال معنوياً عند مستوى ثقة %99	2.7 50 تحت مستوى ى 0.0 1	6 . 2 4 2					ضغط النبض
دال معنوياً عند مستوى ثقة %95	2.0 42 تحت مستوى ى 0.0 5	7 . 3 1 4	1.35	14.67	0.98	16.45	دقة التهديف من الثبات
30 = 2-32							درجة الحرية

يتضح من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية البعدية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث الأولى والثانية وقيمة ت المحسوبة والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية تحت مستوى 0.01 وهذا يشير إلى ان الدلالة معنوية ولصالح المجموعة الأولى التي تضمن برنامجها تمارين مركبة بدنية مهارية ضمن نظام الطاقة اللاهوائي غير اللاكتيكي واللاكتيكي ووفق طريقة التدريب الفترتي منخفض ومتوسط الشدة ومرتفع الشدة ، ويفسر الباحثان تفوق المجموعة الأولى على المجموعة الثانية في متغيري النبض وضغط النبض إلى أن الطريقة الفترية بنوعيتها والتي يتخلل العمل فيها وجود فترات راحة غير مكتملة تمنح اللاعب فرصة لاستعادة الشفاء بشكل غير مكتمل ومن ثم العودة لتأثير الحمل وبتكرار العمل وفق هذه الطريقة تحصل التكيفات الوظيفية للأجهزة الداخلية للرياضي والتي تتمثل بالجهاز الدوري التنفسي وتحديداً القلب والأوعية الدموية وما يرافقها من تأثيرات إيجابية سواء في متغيرات النبض أو الضغط . إذ يذكر ( فارس ) بأن توجيه وتنظيم الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة وفق طريقة التدريب الفترتي من شأنها أن تحسن وظائف الجهاز الدوري والتنفسي (فارس ، 2005 ، 46) ومما لا شك فيه إن زمن التمرين هو الذي يجعلنا نتعرف على نظام الطاقة السائد وبناءً على ذلك يستطيع المدرب تصميم برامجه التدريبية وتوزيع الأحمال التدريبية وتنظيمها وبشكل يضمن حصول التغيرات الإيجابية سواء على الصعيد البدني أو المهاري أو الوظيفي وهذا ما يذكره ( المسعودي ) إذ يرى بأن التدريب المنظم وفق الاسس العلمية الصحيحة والذي يراعى فيه التنسيق ما بين فترات العمل والراحة يسبب نقصاً في معدل النبض في وقت الراحة ( المسعودي ، 2006 ، 93 ) .

وفيما يخص متغير ضغط النبض فإنه تظراً عليه تغيرات إيجابية من جراء التدريب الرياضي المنظم والذي يراعى فيه التنسيق ما بين العمل والراحة إذ يشير ( عثمان ) إلى أن ممارسة التدريب الرياضي المقنن يؤدي إلى نقص ضغط الدم خلال فترات الراحة ويعود السبب في ذلك إلى التكيفات التي تظراً على الأوعية الدموية والتي تتمثل بزيادة المقطع العرضي لها مما يسبب يسهل تدفق الدم فيها بسهولة الأمر الذي يقلل من ضغط الدم على جدران تلك الأوعية التي يمر فيها ( عثمان ، 2004 ، 82 ) ، وتبدو أهمية طريقة التدريب الفترتي في زيادة جسم الرياضي على مقاومة ومواجهة العوامل المسببة للتعب من خلال تقليل التعب عند تنفيذ البرنامج التدريبية وفق هذه الطريقة والتي يتخلل العمل فيها على فترات من الراحة غير المكتملة وبشكل مبني على التسلسل المنطقي والمتتابع والمنظم بين فترات العمل والراحة وهذا ما حصل عند تنفيذ البرنامج للمجموعة الأولى والذي أحدث تكيفات وظيفية إنعكست بشكل ملحوظ على متغيرات النبض وضغط النبض وبذلك فقد تحققت إفتراضات البحث.

كما ويتضح من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية البعدية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث الأولى والثانية وقيمة ت المحسوبة والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية تحت مستوى 0.05 وهذا يشير إلى ان الدلالة معنوية ولصالح المجموعة الأولى التي إحتوى البرنامج الخاص بها على تمارين مركبة (بدنية مهارية) ضمن نظام الطاقة اللاهوائي غير اللاكتيكي واللاكتيكي ووفق طريقة التدريب الفترتي منخفض ومتوسط الشدة ومرتفع الشدة ، ويفسر الباحثان تفوق المجموعة الأولى على المجموعة الثانية في متغير دقة التهديد من الثبات إلى فعالية التمرينات المركبة ذات الطابع البدني المهاري على برنامج اللعب الحر في نصف ملعب إذ إن تشكيل الأحمال التدريبية لهذه التمرينات كان مبنياً على أساس علمي أسهم بتطوير المهارة للاعبين المجموعة التجريبية الأولى بشكل ملموس من خلال النتائج التي أفرزتها الاختبارات البعدية ، وتعصيلاً لذلك يرى ( اليساري ، 2008 ) بأن التدريب الصحيح وفق الاسس والمبادئ العلمية الصحيحة وتنظيم الحمل التدريبي مع مراعاة تنظيم الشدد والراحات والحجوم التدريبية والتنوع في التمرينات خلال الوحدات التدريبية يسهم بشكل مباشر في تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم ( اليساري ، 2008 ، 48-49 ) ، ويتفق ( الربضي ، 2001 ) مع ما تقدم إذ يذكر أن " التنسيق في ترتيب التمرينات البدنية من حيث الشدة والحجم والراحة خلال الوحدات التدريبية واعطاء هذا الجانب الأولوية والأهمية يسهم

في تحسين وتطوير الانجاز واتقان الاداء التكنيكي والفني " (الريضي ، 2001 ، 115) وبذلك فقد تحقق افتراض البحث الثاني.

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان ما يلي :

- استنتج الباحثان بأن هنالك تأثير إيجابي لكلا البرنامجين التدريبيين المعدين على المتغيرات قيد الدراسة والمتمثلة بمؤشرات القلب (النبض وضغط النبض) ودقة التهديف من الثبات بكرة القدم ولكلتا مجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية.
- استنتج الباحثان بأن برنامج المجموعة التجريبية الأولى كان أكثر تأثيراً وأفضلية من برنامج المجموعة التجريبية الثانية على المتغيرات قيد الدراسة والمتمثلة بمؤشرات القلب (النبض وضغط النبض) ودقة التهديف من الثبات بكرة القدم.
- استنتج الباحثان بأن الأحمال التدريبية وفق النظام اللاهوائي غير اللاكتيكي والنظام اللاكتيكي ذات فاعلية ملموسة على مؤشرات القلب كالنبض وضغط النبض وكذلك على مستوى دقة التهديف من الثبات .

2-4 التوصيات :

يوصي الباحثان :

- من أجل رفع مستوى وكفاءة مؤشرات القلب كالتنبؤ وضغط النبض بالإضافة إلى رفع الجانب البدني والمهاري للاعب كرة القدم، يوصي الباحثان باستخدام البرنامج المهاري المركب بالتمارين المركبة اللاهوائية غير اللاكتيكية واللاكتيكية وفق الطريقة الفترية المنخفضة و المتوسطة و المرتفعة الشدة.
- يوصي الباحثان بتصميم برامج تدريبية تتضمن تمارين مركبة لاهوائية غير لكتيكية ولاكتيكية وفق طريقة التدريب الفترية متوسط ومرتفع الشدة لزيادة الكفاءة القلبية ومؤشراتها للفئات الأخرى لكونها ذات تأثير فسيولوجي أعمق.
- يوصي الباحثان بإجراء دراسات وبحوث متنوعة لدراسة تأثير التمارين المركبة اللاهوائية غير اللاكتيكية واللاكتيكية طريقة التدريب الفترية منخفض و متوسط الشدة ومرتفع الشدة وطريقة اللعب الحر على مؤشرات فسلجية ومهارات أخرى للاعب كرة القدم.
- يوصي الباحثان بإجراء دراسات وبحوث متنوعة لدراسة تأثير التمارين المركبة اللاهوائية غير اللاكتيكية واللاكتيكية طريقة التدريب الفترية منخفض و متوسط الشدة ومرتفع الشدة وطريقة اللعب الحر على ألعاب وفعاليات فرقية أخرى.
- يوصي الباحثان بإجراء دراسات وبحوث متنوعة لدراسة تأثير التمارين المركبة اللاهوائية غير اللاكتيكية واللاكتيكية طريقة التدريب الفترية منخفض و متوسط الشدة ومرتفع الشدة وطريقة اللعب الحر على فئات عمرية أخرى ولفعاليات فرقية وفردية أخرى.

#### المصادر

- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد: محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط1 ، شركة ناس للطباعة ، 2008.
- صالح شافي العائدي : التدريب الرياضي - افكاره وتطبيقاته ، سوريا ، دمشق ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2011 .
- كمال جميل الرضي؛التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 ، الاردن ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، 2001
- هافال خورشيد رفيق الزهاوي : اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترية على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2004 .
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1، مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- عفاف محمد حسن : اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمرير الكراجي في الهجوم الخاطف في كرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1987
- فاضل كامل مذکور : مدخل إلى الفسلجة في التدريب الرياضي ، العراق ، بغداد ، مطبعة الشويلي ، 2008.
- محمد قدرى بكرى و سهام السيد الغمري : فسيولوجيا الاداء الرياضي للرياضيين وغير الرياضيين ، ط1، مصر ، القاهرة ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، 2011 .
- فارس حسين مصطفى آل حمو : أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2005.
- فائز دخيل جداح المسعودي : بعض المؤشرات الوظيفية وعلاقتها بالإنجاز للرباعين المتقدمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2006.

- عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي : أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2004 .
- موفق أسعد محمود الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2007.
- مؤيد عبد علي الطائي : أثر التداخل التدريبي في تنمية المطاولة الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2005.
- هاشم ياسر حسن ؛تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم ، ، ط1 ، مصر ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009 .
- قاسم حسن حسين :الفيولوجيا وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة، 1990.
- عبد الكريم سنوسي وآخرين : تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ، بحث منشور ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد الخامس ، 2018.
- سعودي أيوب : أثر برنامج مقترح على أساس الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التصويب بالقدم نحو المرمى لدى لاعبي صنف أقل من 17 سنة ، أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة العربي بن مهيدي ، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 2019.
- احمد مرتضى عبد الحسين اليساري ؛ تأثير أرضية الملعب لتطوير الأداء الحركي وفق الجمل الخطئية الفردية والجماعية للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2008 .
- Hohmann, Lames, Letzelter (2008): Einführung in die Trainingswissenschaft. Limpert Verlag Wiebelshim, Murbug, sei. 64.
- Catharina C. Grant. 2012.Heart Rate Variability Assessment of the Effectof Physical Training on Autonomic Cardiac Control, Wiley Periodicals. DOI:10.1111/j.1542-474X.00511.x.
- M. MarocoloJ. Nadal. 2007. The effect of an aerobic training program on the electrical remodeling of the heart: high-frequency components of the signal-averagedelectrocardiogram are predictors of the maximal aerobic power. Brazilian Journal of Medical and Biological Research.
- Routledge FS .Campbell TS, McFetridge-Durdle JA et al. (2010) Improvements in heart rate variability with exercise therapy.Can J Cardio 2010;26(6):303-312.
- Mohammed Nader Shalaby, Marwa Ahmed Fad. 2020. Relative Indicators and Predictive Ability of Some Biological Variables on Cardiac Neural Activity for Volleyball Players. 11(9):834-840

ملحق (1)

جدول يبين البرنامج التدريبي المتبع للمجموعة التجريبية الأولى ضمن ( 12 ) إسبوع وبنووق (36 وحدة تدريبيية)

الأسابيع 10- 12 الشدة 80- % 90	الأسابيع 7- 9 الشدة 70- % 80	الأسابيع 4-6 الشدة 65-70 %	الأسابيع 3-1 الشدة 60- % 65	ت
الإحماء = (هرولة 5 دقائق) + (إطالات ومرونة 5 دقائق) + (تعجيل 5 دق.)				-
تمرين 19= 10 ثا	تمرين 13= 45 ثا	تمرين 7 = 90 ثا	تمرين 1 = 90 ثا	1
تمرين 20= 15 ثا	تمرين 14= 60 ثا	تمرين 8 = 90 ثا	تمرين 2= 120 ثا	2

اقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن اداء التمرين	عدد المجموعات	زمن الأداء الفعلي
--------------	--------------------	-----------	------------------	---------------	-------------------

3	تمرين 3 120= ثا	تمرين 9 = 60 ثا	تمرين 15=90 ثا	تمرين 21= 20 ثا	3
4	تمرين 4 150= ثا	تمرين 10 = 60 ثا	تمرين 16= 90 ثا	تمرين 22= 25 ثا	4
5	تمرين 5 180= ثا	تمرين 11 = 45 ثا	تمرين 17= 30 ثا	تمرين 23= 30 ثا	5
6	تمرين 6= 180 ثا	تمرين 12 = 45 ثا	تمرين 18= 40 ثا	تمرين 24= 40 ثا	6
-	التهدئة =	(مشي وهرولة 3 د.)	(تنفس ومرونة 2 د.)	(الإنصراف)	-

1440 ثا	4	90 ثا	4	التمرين 1	القسم التحضيري (15) دقيقة
480 ثا	2	120 ثا	2	التمرين 2	القسم الرئيسي (50) دقيقة
480 ثا	2	120 ثا	2	التمرين 3	القسم الختامي (5) دقيقة
600	1	150 ثا	4	التمرين 4	
3000 ثا (50) دقيقة	المجموع				

### ملحق (2) نموذج للتمرينات المركبة وطريقة أدائها



- التمرين رقم 17
- الهدف من التمرين : تنمية وتطوير الرشاقة الخاصة والتهديف من الحركة.
- زمن الأداء : 30 ثانية
- عدد اللاعبين : لاعب منفذ ولاعب مساعد.
- الاجهزة والادوات : كرة واحدة ، أعلام عدد 4.
- طريقة الاداء : يبدأ اللاعب من نقطة البدء بالدحرجة بالكرة من نقطة التقاء الخط الجانبي بخط منتصف الملعب وبشكل قطري لمسافة 15 م وبعدها يقوم بمناولة الكرة للزميل ومن ثم الإنطلاق نحو الأعلام والجري بين تلك الأعلام التي تكون المسافات بينها (1.5 م) ، (زكزاك بدون كرة) وبعد الإنتهاء من الجري بين الأعلام يتجه نحو قوس منطقة الجزاء الذي توجد على جانبه كرة ثابتة ليقوم وبتهديفها صوب المرمى.
- يكرر التمرين من الجهة الأخرى.

- التمرين رقم 21
- الهدف من التمرين : تنمية وتطوير الرشاقة الخاصة والتهديف من الثبات .
- زمن الأداء : 20 ثانية
- عدد اللاعبين : ( لاعب منفذ ) .
- الاجهزة والادوات : كرة واحدة ، أعلام عدد 4 .
- طريقة الاداء : ينطلق اللاعب من نقطة البدء التي هي نقطة منتصف الملعب كما مبين بالرسم أعلاه ويجري بدون كرة وبأقصى سرعة صوب العلم الأول الذي يكون على يمين اللاعب لمسافة ( 6 م ) باتجاه القطري ليستدير حوله وينطلق للعلم الثاني من الجهة الأخرى ويستمر إلى أن ينهي كافة الأعلام التي تواجهه والبالغ عددها 4 أعلام وبعد الاستدارة حول العلم الأخير يواجه كرة مثبته على قوس الجزاء ليقوم بتصويبها نحو المرمى .
- يكرر التمرين من الجهة الأخرى.

اقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن اداء التمرين	عدد المجموعات	زمن الأداء الفعلي
القسم التحضيري	التمرين 1	4	90 ثا	4	1440 ثا

ملحق (3) نماذج للوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية : السابعة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري والرشاقة الخاصة والتهديف من الثبات

عدد اللاعبين: 16 لاعب

الشدة: 65%

الوحدة التدريبية : الثالثة والعشرين

هدف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري والرشاقة الخاصة والتهديف من الثبات

عدد اللاعبين: 16 لاعب

الشدة: 70%

					(15) دقيقة
480 ثا	2	120 ثا	2	التمرين 2	القسم الرئيسي (50) دقيقة
480 ثا	2	120 ثا	2	التمرين 3	القسم الختامي (5) دقيقة
600 ثا	1	150 ثا	4	التمرين 4	
3000 ثا زمن الأداء (50) الفعلي دقيقة	عدد المجموع المجموع	زمن اداء	التكرار ت	التمارين المستخدم	اقسام الوحدة

	ت	التمرين		ة	
900 ثا	4	45 ثا	5	تمرين 12	القسم التحضير ي (15) دقيقة
960 ثا	4	60 ثا	4	تمرين 10	القسم الرئيسي (50) دقيقة
540 ثا	2	90 ثا	3	تمرين 7	القسم الختامي (5) دقيقة
540 ثا	2	90 ثا	3	تمرين 8	
294 ثا (50) دقيقة	المجموع				

# اثر التعليم الالكتروني في التحصيل وتنمية الدافع المعرفي لدى طلاب الصف الثاني متوسط في مادة الاجتماعيات

م. فاضل نعمه شلبة

## ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على اثر التعليم الالكتروني في التحصيل وتنمية الدافع المعرفي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات. ولتحقيق هدف البحث اختار الباحث تصميمًا تجريبيًا ذا الضبط الجزئي لمجموعتي البحث وكافاً طلاب مجموعتي البحث في مجموعه من المتغيرات وتمثلت المادة العلمية الخاضعة لتجربة البحث بالفصول الثلاثة الأولى من كتاب مادة الاجتماعيات المقرر تدريسه للصف الثاني متوسط، اما اداتا البحث فتمثلت باختبار التحصيل الذي اعده الباحث وقد تكون من (40) فقره اختباره من نوع الاختبار من متعدد وتم التحقق من صدقه الظاهري والمحتوى، ومقياس الدافع المعرفي والمكون من (26) فقره اختباره وايضا تم التحقق من صدقه الظاهري وبعد الاختبار البعدي لكلتا الاداتين وبمعالجة البيانات احصائيا اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بكلتا الاختبارين. ان هذا التعليم يتمتع بمنهجيته علميه منظمه تساعد الطلاب اكتساب المعرفة بالإضافة استعمال التعليم الإلكتروني اكثر ملائمة لتدريس مادة الاجتماعيات.

## Abstract

The effect of e-learning in achievement and development of cognitive motivation among second-grade intermediate students through Geographic and History subject

By

Fadel Naama Shleba

The research aims to identify The effect of e-learning in achievement and development of cognitive motivation among second-grade intermediate students through Geographic and History subject. In order to achieve the goal of the research, the researcher chose an experimental design with partial control of the two research groups and rewarded the students of the two research groups with a set of variables. The scientific material subject to the research experiment was represented in the first three chapters of the Geographic and History subject books to be taught for the second intermediate grade. As for the two research tools, they were represented by the achievement test prepared by the researcher. From (40) test items of the multiple test type and its apparent validity and content were verified, and the cognitive motivation scale consisting of (26) test items was also verified, and its apparent validity was also verified and after the post-test of both tools and by processing the data statistically, the results showed the superiority of the experimental group over the control group with both tests. This education enjoys an organized scientific methodology that helps students acquire knowledge in addition to using e-learning more suitable for teaching Geographic and History subject.

## 1-1 مشكلة البحث :

يسعى التربويين جاهدين باستمرار عن ايجاد افضل الطرق والوسائل لتوفير بيئة تعليمية تفاعلية تعمل على جذب وتشويق الطلبة وحثهم نحو التعلم، وتعتبر تقنية المعلومات ممثلة في الحاسب الآلي والانترنت وما يلحق بها من وسائل متعددة لتوفير هذه البيئة التعليمية الثرية حيث يمكن المدرسة من اعداد مشاريع تعاون مع مدارس مختلفة ويمكن الطلبة ان يطورو معرفتهم من خلال الاتصال بزملاء وخبراء لهم نفس الاهتمامات ويقع على عاتق الطلبة مسؤولية البحث عن المعلومات وصياغتها كما ان الاتصال عبر الإنترنت ينمي مهارات الكتابة ومهارات اللغة الإنكليزية حيث يزود الإنترنت الطلبة والمعلمين على حد سواء بالنصوص المكتوبة باللغة الإنكليزية في شتى المواضيع ومختلف المستويات (Good & Brophy, 1987:307) ومن المشكلات التي تواجه المنظرين والتربويين وعلماء النفس المعنيين بقضايا التعلم هي مشكلة تدني الدافعية للتعلم الصفي، اذ شكلت تحدياً للمعنيين بالتعلم الصفي لدى الطلبة وقدرة ذلك على انعدام الحيوية والفاعلية، والشعور بانعدام قيمة النتائج التعليمية الصفية مما يستدعي الالتفات الى هذه القضية والعناية بها (العلوان والعطيات، ٢٠١٠، ص٦٥٨) (فالدوافع المعرفية الذاتية تخص المتعة في التعلم والتعليم المدرسي الذي يتصف بالتمكن والكفاءة والسيطرة وحب الاستطلاع والاستكشاف والمثابرة وتعلم التحدي والصعوبة والنشاط الجيد (Gottfried, 1985,632) وفي الاتجاه نفسه يمثل الدافع المعرفي وسيلة لتحقيق الاهداف حيث ان استثارته لدى الطلاب احد الامور المصممة لنجاح اي موقف تعليمي، ولأيمكن التوصل الى النتائج المرجوة مالم يتحقق ما يثير الدافع المعرفي (الحيلة، ١٩٩٩، ص١٤٨) (ويظهر تكنولوجيا المعلومات والتقنيات الحديثة واستخدام الحاسوب في كل مرافق الحياة استطاعت هذه التقنيات ان تغيير اوجه الحياه المختلفة في زمن قياسي وحدثت شبكة الانترنت ثورة معلوماتية قربت المسافة بين الانسان والمعلومات واصبح زمن الوصول إليها بالدقائق والثواني ويمثل هذا التقدم حافزاً تقنياً لتطوير النظم التعليمية ومن ذلك استخدام بيئة التعليم الالكتروني (عبدالسلام، ٢٠٠٦، ص٥٥٥) وبناءً على ذلك تبلورت مشكلة البحث في السؤال الاتي: ما اثر التعليم الالكتروني في التحصيل وتنمية الدافع المعرفي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات .

## 1-2 اهمية البحث

للتعليم دوراً فعالاً في تحسين بيئة التعلم للوصول الى نتائج تربوية مواكبة لروح العصر، ومحققة لطموحات التربويين، ويترتب على ذلك فهم مكونات العملية التعليمية ليتنسى وضع الاستراتيجيات المناسبة لها في ظل عصر متسارع في جميع المجالات وخصوصاً على الصعيد المعرفي والتقني اذ ان التعليم هو فن وعلم وتكنولوجيا (الهاشمي والدليمي، ٢٠٠٨، ص٢٩) (والتعلم عملية تحدث نتيجة لتفاعل الطالب مع البيئة بشقيها المادي المتمثل بهذا الكون بموجوداته المحسوسة، والاجتماعي المتمثل بالإنسان ومنظومته الفكرية والعقائدية ومؤسسته الاجتماعية باعتبار ان التعلم تغير في قابليات الافراد التي تمكنهم من القيام بأداء معين (الزغلول، ٢٠٠٣، ص٣٠) (والمواد الاجتماعية من أكثر المواد صلك وارتباطاً بواقع المجتمع ومشكلاته وتحدياته ويعد اعداد المواطن الصالح القادر على المشاركة في بناء مجتمعه من الاهداف الاساسية التي تشكل ميداناً هاماً من ميادين التعليم الاساسي الذي يتبلور في تنمية شعور الفرد بدوره الاجتماعي وخلق الشخصية الاجتماعية بما توفره من معلومات ومواقف تساعد في ادراك الطالب لحقيقة ما يجري في المجتمع سياسياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً) (الزيادات وقطاوي ٢٠١٠، ص ١٧) (اذ اصبحت التكنولوجيا الحديثة اداة اساسية من أدوات التربية الحديثة وادة فاعلة في إنجاز وتطوير العديد من انشطتها وخدماتها ومرافقها ووسيلة مهمة لتحديث انظمتها واساليبها واليات العمل بها وقد كان لتكنولوجيا الحواسيب اثر مباشر في حسن استخدام الموارد المتاحة والتحقيق من حدة الاعمال الروتينية وزيادة كفاءة العاملين في مجال التربية والتعليم (الطيبي، ٢٠٠٩، ص١٨٩) (ويرى العديد من الباحثين اهمية بناء بيئات تعليم إلكترونية تحوي الكثير من فرص التعليم التي تقدمها للمتعلمين وينطلق هؤلاء الباحثين من خلفيات نظريات التعلم التي تؤكد على الحاجة والقيمة المتضمنة في بيئات التعلم التي تقدم نشاطات مشتركة للطلاب (القصاص، ٢٠٠٩، ص٤٠) (ان التعليم الالكتروني ليس مغلق بشكل صارم كما هو الحال في الفصول التقليدية ولكنه تعليم مرن

ومفتوح جزئياً والمرونة هنا تعني التكيف في المناسبة والقدرة على اختيار وقت التعليم ومكانه واختيار البرامج والمقررات والمواد التعليمية المناسبة لاهتمامات ورغبات وحاجات المتعلمين بالإضافة الى توفير بيئة تعلم تفاعلية بين المتعلم والمعلم في الاتجاهين وبين المتعلم وزملائه فلا يعد التعليم جامداً ويعرض بطريقة واحدة بل تنوعت المثيرات مما يؤدي الى المتعة في التعلم (استثنائية وسرحان ٢٠٠٨، ص ١٨٠) (وعاملاً فاعلاً في خلق فرص الابداع وتنمية مهارات الطلاب، وهكذا كانت الضرورة ملحة لتوظيف تكنولوجيا المعلومات الحديثة في مناهجنا التعليمية ويات واضحاً ان مدرسة المستقبل هي مدرسة تكنولوجيا المعلومات او تكنولوجيا الحاسبات لان الحاسبات أصبحت متوفرة في المدارس ويتم توظيفها في تدريس المقررات الدراسية المختلفة ولم يعد الوضع متوقفاً عند مرحلة التنوير التكنولوجي او الحاسوبي او التقانة الكمبيوترية وانما اصبح الاهتمام منصباً على تطوير الاساليب المتبعة في التدريس باستحداث اساليب جديدة يمكن ان تعلم وتساعد من رفع ودوافع الطلاب نحو عملية التعليم) (محامده، ٢٠٠٥، ص ١٣٦)

### 1-3 هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر التعليم الالكتروني في التحصيل وتنمية الدافع المعرفي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات

### 1-4 فرضيتي البحث

لغرض تحقيق هدف البحث وضع الباحث الفرضيتين الاتيتين.

١\_ لا توجد فروق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠,٥,٠) (بين متوسطات طلاب المجموعة التجريبية للذين درسوا باستخدام التعليم الالكتروني ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة للذين درسوا وفق الطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي بمادة الاجتماعيات

٢\_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٥,٠) (بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية للذين درسوا باستخدام التعليم الالكتروني ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة والذين درسوا بالطريقة التقليدية في اختبار مقياس الدافع المعرفي البعدي)

### 1-5 حدود البحث

١\_ طلاب الصف الثاني المتوسط في المدارس المتوسطة للبنين في محافظة كربلاء المقدسة/قضاء الحر للعام الدراسي) ٢٠١٩\_٢٠٢٠)

٢\_ موضوعات من كتاب الاجتماعيات المقرر تدريسه للصف الثاني المتوسط للعام الدراسي (٢٠١٩\_٢٠٢٠)

### 1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 التعليم الالكتروني :وعرفه كل من

(أ) \_الدليمي، ٢٠٠٩ (بأنه عبارة عن نظام تعليمي حديث يقوم على تقديم المادة العلمية لو البرامج التعليمية باستخدام التكنولوجيا الحديثة مثل الانترنت والفيديو والاذاعة والتلفاز بأسلوب مترامن من وبعتماد مبدأ التعلم الذاتي) (الدليمي، ٢٠٠٩، ص ١١٨)

(ب) \_الملاح، ٢٠١٠ (وهو طريقة للتعلم باستخدام اليات الاتصال الحديثة من حاسب وشبكاتة واليات بحث المقصود منها استخدام التقنية بجميع انواعها في ايصال المعلومة للمتعلم بأقصر وقت واقل جهد واكبر فائدة) (الملاح، ٢٠١٠، ص ٦٩)

1-6-2 التحصيل : وعرفه كل من

(أ) \_دسوقي، ١٩٨٨ (بأنه المعرفة والمهارة حال قياسها) (دسوقي، ١٩٨٨، ص ٢٧)

(ب) داود وانور، ١٩٩٠ (مقدار المعرفة والمهارة التي حصل عليها الطالب نتيجة التعلم) دلود وانوو، ١٩٩٠، ص ٢٨)

1-6-3 التنمية ، وعرفها كل من

أ الحياتي ٢٠٠٩ (بأنها عملية تكيف او تفاعل بين الفرد وبيئته التي يعيش فيها وهي عملية طويلة الامد ولانهاية لها الا بانتهاء الحياة) الحياتي، ٢٠٠٩، ص ١٦٩ )

1-6-4 الدافع المعرفي، وعرفه كل من

أ) جردات والعلي، ٢٠١٠ (بأنه انشغال الفرد بالأنشطة المعرفية التي تتطلب جهداً كبيراً) جردات والعلي، ٢٠١٠، ص ٣٢٢ )

ب) صالح، ٢٠١٢ (بأنه رغبة الفرد في المعرفة وحب الاستطلاع والاستكشاف وقبول التحديات) صالح، ٢٠١٢، ص ٢٧٧ )

1-6-5 الاجتماعيات ، وعرفها كل من

أ) دبور والخطيب، ١٩٨٠ (بأنها علم يدرس الارض وما عليها من ظواهر طبيعية وعلاقات والتأثر بينها وبين الانسان) دبور والخطيب، ١٩٨٠، ص ٥٧ )

ب) - الخطيب ، ( 1997 وهو العلم الذي يعني بدراسة محاولات الانسان لمواجهة مشكلات البيئة الطبيعية واستخدامها لخدمته ) الخطيب ، 1997، ص ( 9 )

1-2 الخلفية النظرية

التعليم الإلكتروني هو طريقة لتقديم الخبرات التعليمية في بيئة تعليمية تفاعلية متعددة المصادر باستخدام اليات الاتصال الإلكتروني الحديثة لتحويل المادة التعليمية الى المحتوى الإلكتروني تفاعلي قائم على الحاسب ، وشبكات الانترنت ، ووسائط متعددة من صوت وصورة ورسومات واليات بحث وكتابات الكترونية وخرائط الكترونية بشكل يتيح للطالب إمكانية التعامل النشط مع المحتوى ومع المدرس ومع أقرانه سواء كان ذلك بصورة متزامنة في الفصل الدراسي او غير متزامنة عن بعد بدون الالتزام بمكان محدد وكذلك إتمام إمكانية هذا التعليم في الوقت والمكان وبالسرية التي تناسب ظروفه وقدراته اعتمادا على التعلم الذاتي فضلا عن إمكانية إدارة هذا التعليم أيضا من خلال تلك الوسائط وفيه يتمكن الطالب من الحصول على التغذية الراجعة وبذلك نصل بالطالب الى التمكن من ما يتعلمه بأقصر وقت وأقل جهد ( زيتون ، 2004، ص ( 24 )

ويرى الشهراني ( 2012) بأنه نظام تعليمي يستخدم تقنيات المعلومات وشبكات الحاسوب في تدعيم وتسريع نطاق العملية وتقديم المناهج عبر شبكة الانترنت او شبكة محلية او الأقمار الصناعية او عبر الأقمار الصناعية او عبر الأسطوانات او التلفزيون التفاعلي للوصول الى المتعلمين من خلال مجموعة من الوسائل منها أجهزة الحاسوب والانترنت والبرامج الالكترونية المتعددة من قبل المختصين في الوزارة او الشركات وفيه تقوم المؤسسات التعليمية بتصميم مواقع خاصة بها لمواد او برامج معينة والحصول على التغذية الراجعة من المواقع المتوفرة على الويب ( الشهراني ، 2012، ص ( 17 ) أنواع التعليم الإلكتروني

هناك نوعان للتعليم الإلكتروني تبعاً لزمان حدوثه

1-التعليم الإلكتروني المتزامن

وهو التعليم الذي يحتاج الى وجود المتعلمين في نفس الوقت امام أجهزة الكمبيوتر لأجراء النقاش والمحادثة بين الطلاب انفسهم وبين المدرس داخل غرفة الصف او عبر غرفة المحادثة او تلقي الدروس من خلال الفصول الافتراضي او باستخدام وسائط التقنية من حاسب وانترنت وتحت اشراف وتوصية المعلم ومن إيجابيات هذا النوع حصول المتعلم على تغذية راجعة فورية وتقليل التكلفة ومن سلبياته حاجته الى أجهزة حديثة وشبكة اتصال جيدة ( الحربي ، 2007، ص ( 3 )

## 2-التعليم الإلكتروني غير المتزامن

وهو التعليم غير المباشر الذي لا يحتاج الى وجود المتعلمين في نفس الوقت مثل الحصول على الخبرات من خلال المواقع المتاحة على الشبكة او الأقراص المدمجة او عن طريق دورات التعليم الإلكتروني مثل البريد الإلكتروني او القوائم البريدية ومن إيجابيات هذا النوع الى التعليم يحصل على الدراسة حسب الأوقات الملائمة وبالجهد الذي يرغب في تقديمه ومن سلبيات عدم استطاعة التعلمية على تغذية راجعة فورية من المعلم كما انه يؤدي الى الانطوائية لأنه يتم في عزله (الحري ، 2007، ص 3)

### خصائص التعليم الإلكتروني

1. يوفر بيئة تفاعلية بين التعليم والمعلم وبالعكس
  2. يعتمد على مجهود المتعلم في تعليم نفسه (التعليم الذاتي )
  3. المرونة في المكان والزمان
  4. سهولة تحديث البرامج والمواقع الإلكترونية غير الشبكة العالمية للمعلومات
  5. يسهل في تنمية تفكير الطالب
  6. التعليم الإلكتروني طريقة حديثة من طرائق التعليم المرن يحدث في أي وقت وفي أي مكان
- (1) التعليم الإلكتروني ليس شرطاً ان يكون تعليماً عن بعد بل قد يحدث داخل الفعل الدراسي (سلمان ، 2010، ص 133)

### \*اهداف التعليم الإلكتروني

1. خلق بيئة تعليمية تفاعلية من خلال تقنيات الكترونية جديدة
2. تعزيز العلاقة بين أولياء الأمور والمدرسة
3. اكتساب المدرسين المهارات التقنية اللازمة لاستخدام التقنيات التعليمية الحديثة
4. نمذجة التعليم وتقديمه في صورته معيارية
5. خلق شبكات تعليمية لتنظيم عمل المؤسسات التعليمية وادواتها
6. تقديم التعليم الذي يناسب فئات عمرية مختلفة مع مراعاة الفروق الفردية (استيته وسرحان ، 2008، ص 128)

### \*فوائد التعليم الإلكتروني

من اهم مزايا ومبررات وفوائد التعليم الإلكتروني ما يلي

1. زيادة إمكانية الاتصال بين الطلبة فيما بينهم وبين الطلبة والمدرسة
2. المساهمة في وجهات النظر المختلفة للطلاب
3. الإحساس بالمساواة
4. المساعدة الإضافية على التكرار
5. عدم الاعتماد على الحضور الفعلي
6. الاستمرارية في الوصول الى المناهج
7. ملائمة مختلف أساليب التعليم
8. سهولة الوصول الى المدرسة
9. إمكانية تحويل طريقة التدريس
10. تقليل الأعباء الإدارية بالنسبة للمدرسة ( مازن ، 2009، ص 131)

## 2- الدافع المعرفي

## مفهوم الدافع المعرفي

ان مفهوم الدافعية مثله مثل غيره من المفاهيم النفسية الأخرى كالأدراك والتذكر والتعلم ويعد بمثابة تكوين فرضي نستدل عليه من خلال سلوك الكائن الحي والدوافع المعرفية دور فاعل في رفع مستوى أداء المتعلم وإنتاجه في مختلف المجالات المدرسية والأنشطة التي تواجهها لذا من الضروري الانتباه والحفاظ على زيادة الدافعية للطلاب كلما تقدموا في دراستهم ولا شك ان المدرس يقع عليه عبئ كبير في اثاره الدوافع المعرفة لدى المتعلمين للمتعلم وجميع المراحل الدراسية (صالح ، 2007 ، ص 247 ويعرف الدافع المعرفي بانه

### 1- أنواع الدوافع الخارجية :

وهي التي يكون مصدرها خارجيا كالمدرس والمدرسة واولياء الأمور والاقربان ويقبل المتعلم على التعليم سعيا منه لإرضاء المدرس او اكتساب الإجابة وتشجيعه او الحصول على المادية او المعنوية التي يقدمها لهم (الطناوي ، 2009 ، ص 146)

1-الدوافع الخارجية من المعروف ان لكل فرد حاجاته الفردية التي تختلف عن حاجات الاخرين كما انها تختلف في طرق اشباعها وهذا ينسحب أيضا على البيئة الصفية فهنا حاجات نفسية دائمة للمتعلم تمثل دوافع تؤثر على سلوكه داخل الصف مثل الحاجة الى الإنجاز السلطة ، الصف وغيرها من الحاجات التي يحتاجها المتعلم (الطناوي ، 2009 ، ص 137)

النظريات التي فسرت الدافعية

### 1-النظرية السلوكية

نرى هذه النظرية ان الدوافع تنشأ لدى الافراد بفعل مثيرات داخلية او خارجية بحيث يصدر عن الفرد سلوكا او نشاطا استجابة لهذه المثيرات ويؤكد سكنر ان خبرات الفرد بنتائج السلوك هي التي تحدد وتكرر او عدم تكرار السلوك في المرات اللاحقة

### 1-النظرية المعرفية

تهتم النظرية المعرفة بتفسير الدوافع حيث تؤكد على ان الانسان كائن ارادي عقلاي يتمتع بادراه مره تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة والسلوك على النمو الذي يراه مناسباً وتتدخل عوامل مثل القصد والنية والتوقع في السلوكيات التي يقوم بها (الزغلول والهنداوي ، 2019 ، ص 300)

### 2-2 دراسات سابقة

#### ١ -دراسة حسين (2004)

اثر استخدام الحاسوب في القدره على التفكير الابداعي واكتساب المفاهيم العلميه لدى طلبة الصف الأول -كلية المعلمين في مادة العلوم .

اجريت هذه الدراسة في العراق وتكونت عينة البحث من (82) طالبا وطالبة من الصف الأول في الكليه تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث وواقع (25) طالبا و(57) طالبا وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين ولغرض تحقيق هدف البحث تطلب ذلك اداتين اولهما كان اختبار التفكير الابداعي وثانيهما كان الاختبار التحصيلي وبعد ان حصلت كلتا الاداتين على الصدق والثبات والتحليل الاحصائي لفقرات الاختبار التحصيلي توصلت الباحثة الى النتيجة التاليه .

تفوق المجموعه التجريبيه التي درست باستخدام الحاسوب على المجموعه الضابطه التي درست بالطريقه التقايديه (حسين،

2004،ص75)

-هدفت الدراسة إلى قياس الدافعية العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى طلبة الجامعة، أجريت الدراسة في العراق وتكونت عينة البحث من (400) طالبا وطالبة ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بأعداد مقياس مكون من (40) فقرة وبعد معالجة البيانات احصائيا أظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يملكون مستوى عالي من الدافعية العقلية وسيادة عامل الانبساط وكذلك وجود علاقة بين الدافعية العقلية والعوامل الخمسة الكبرى (يوسف، ٢٠١٦، ص٨٢)

### منهج البحث وإجراءاته

#### 1-3 منهج البحث

اتبع الباحث المنهج التجريبي في دراسته الحالية ويعرف المنهج التجريبي بأنه) التغيير المعتمد والمضبوط للشروط المحدده الواقعه، وملاحظة التغييرات الناتجة عن هذه الواقعه وتفسيرها(القيم، ٢٠٠٧، ص٩٢)

#### 3-2 إجراءات البحث

وتمثلت إجراءات البحث في ماياتي:

#### ١ . اختيار التصميم التجريبي

اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الضبط الجزئي وهذا يعتمد مجموعتين أحدهما تجريبيه تدرس موضوعات الفصول الثلاثة الأولى من الكتاب المقرر باستعمال التعليم الإلكتروني، ومجموعه ضابطه تدرس الموضوعات نفسها بالطريقة الاعتيادية، وتخضع المجموعتين لاختبار قبلي في الدافع المعرفي وفي نهاية التجربة إلى اختبار التحصيل في مادة الاجتماعيات، واختبارا يقيس الدافع المعرفي والشكل (1) يوضح ذلك

الشكل (1)التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	المتغير التابع / اختبار بعدي
التجريبية	الدافع المعرفي	اساليب التعليم الالكتروني	الدافع المعرفي التحصيلي
الضابطة		الطريقة الاعتيادية	

#### ٢ .مجتمع البحث

وصف المجتمع يعني تحديد خصائصه التي يمكن ان تؤثر في نتائج البحث من حيث المفردات المبحوثة فيه وخصائصها وطبيعه توزيعها فالبحوث لا يمكن اجرائها على المجتمع بكامله لأسباب كثيره في مقدمتها سعة البحث واستحالة بحثه بشكل كامل فضلا عن الوقت المتاح والكلفه (عطيه، ٢٠١٠، ص٩٥).  
وقد شمل مجتمع البحث الحالي جميع المدارس المتوسطة للبنين التابعه إلى المديرية العامة لتربية كربلاء المقدسة /قضاء الحر للعام الدواسي (٢٠١٩\_٢٠٢٠)

#### ٣ .عينة البحث

يعتبر تحديد عينة البحث من الأمور المهمة التي يجب على الباحث القيام بها، إذ من الصعوبه اجراء بحوث تتضمن جميع مفردات المجتمع الاصلي للبحث(الجبوري، ٢٠١٣، ص١٢٥) وقد اختار الباحث قصديا متوسطة آل البيت للبنين وذلك لوجود مختبر حاسوب مجهز بشكل جيد ولتعاون ادارة المدرسه مع الباحث في تسهيل إجراءات الدراسة، وقد بلغ عدد طلاب عينة البحث

(70) طالباً بواقع (36) طالباً في شعبة (أ) و (34) في شعبة (ب) وبطريقة السحب العشوائي أصبحت شعبة (ب) تمثل المجموعة التجريبية وشعبة (أ) تمثل المجموعة الضابطة وبعد استبعاد الطلاب الراسبين من العام الماضي وفي كل شعبة أصبح عدد طلاب العينة النهائي (60) طالباً والجدول (1) يوضح ذلك .

### جدول رقم (1)

توزيع طلاب عينة البحث قبل الاستبعاد وبعده

المجموعة	الشعبة	عدد الطلاب قبل الاستبعاد	عدد الطلاب الراسبين	عدد الطلاب بعد الاستبعاد
التجريبية	أ	36	6	30
الضابطة	ب	34	4	30
المجموع		70	10	60

### 3. تكافؤ مجموعتي البحث

حرص الباحث قبل الشروع بتطبيق تجربته على تكافؤ مجموعتي البحث احصائياً في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التجربة ودقة نتائجها ومن متطلبات التصميم التجريبي في البحوث التجريبية هو تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التابع (الزويجي)، ١٩٨١ ص ٩٤ (وهذه المتغيرات هي .

#### ١. العمر الزمني للطلاب محسوبا بالأشهر )

بعد ان حصل الباحث على اعمار طلاب عينة البحث من سجلات المدرسة الرسمية قام بحسابها احصائياً وقد بلغ متوسط اعمار طلاب المجموعة التجريبية (٥٥،١٦٥) (في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٣،١٦٣) وباستعمال الاختبار (t\_test) الثاني لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق الاحصائي بين اعمار طلاب المجموعتين ان الفرق ليس بذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٥٠) (اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٢٥،١) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢) وبدرجة حريه (٥٩) وهذا يدل بان مجموعتي البحث متكافئتان احصائياً في العمر الزمني وجدول رقم (2) يوضح ذلك

### جدول رقم (2)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمتوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني

الملاحظات	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
لا يوجد فرق	2	1,120	56	74,56	8,63	165,55	30	التجريبية
				80,88	8,99	163,13	30	الضابطة

#### ب. درجات مادة الاجتماعيات للعام السابق .

تم الحصول على درجات طلاب مجموعتي البحث في مادة الاجتماعيات للصف الاول المتوسط من السجلات الرسمية في ادارة المدرسة وعند تحليل درجات المجموعتين وجد ان متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بلغ (٣٨،٨٤) (ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة بلغ) (٧٩،٨٣) ولمعرفة فرق الدلالة استعمل الاختبار الطائي (t\_test) لعينتين مستقلتين اتضح ان الفرق لم يكن ذا دلالة احصائية عند مستوى (٠،٥٠) (اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٩،٠٠) وهي اقل من القيمة الجدولية (٢) وبدرجة حريه (٥٦) (مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا المتغير والجدول رقم (3) يوضح ذلك

### الجدول رقم (3)

القيمة التائية المحسوبة والجدوليه لمتوسطي مجموعتي البحث في درجات مادة الاجتماعيات للعام السابق

الملاحظات	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
لا يوجد فرق	2,00	0,19	56	167,96	12,96	84,38	30	التجريبية
				167,3	92,92	83,79	30	الضابطة

### ج. اختبار مستوى الذكاء

اعد الباحث اختبارا للذكاء تكون من (45) فقره لكل فقره ستة اختيارات أحدهما هو الصحيح والبقية جميعها خاطئة وقد تم تطبيق هذا الاختبار على أفراد عينة البحث قبل البدء بتطبيق التجربة، وتم تصحيح الاختبار فق مفتاح اجابه معد مسبقا وحسبت درجات مجموعتي البحث على الاختبار اذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (90,33) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (70,32) و باستعمال الاختبار الطائي لعينتين مستقلتين (t\_test) لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين اتضح انه ليست هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) (اذ كانت القيمة التائية المحسوبة) (75,1) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2) ودرجة حريه (95) على ان مجموعتي البحث متكافئتان في هذا المتغير والجدول رقم (4) يوضح ذلك

### جدول رقم (4)

القيمة التائية المحسوبة والجدوليه لمتوسطي درجات طلاب مجموعتي البحث في الذكاء

الملاحظات	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
لا يوجد فرق	2	1,75	56	68,40	8,27	33,90	30	التجريبية
				63,98	7,99	32,70	30	الضابطة

### د. التحصيل الدراسي للوالدين

-التحصيل الدراسي للآباء

يتضح من الجدول رقم (5) ان طلاب مجموعتي البحث متكافئتان احصائيا في متغير التحصيل الدراسي للآباء واطهرت نتائج البيانات باستعمال مربع كاي (ان قيمة كاي (2) (المحسوبة بلغت) (54,0) وهي اقل من قيمة كاي (2) (الجدوليه البالغه) (99,5) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حريه) (2)

### جدول رقم (5)

قيمة مربع كاي المحسوبة والجدوليه للتحصيل الدراسي للآباء لمجموعتي البحث

مستوى الدالة	قيمة كاي		درجة الحرية	دبلوم و بكالوريوس	متوسط و اعدادية	يقرأ و يكتب وابتدائي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	5,99	0,54	2	16	9	5	30	التجريبية

				63,98	7,99	32,70	30	الضابطة
--	--	--	--	-------	------	-------	----	---------

### - التحصيل الدراسي للأمهات

يتضح من الجدول رقم (6) ان مجموعتي البحث متكافئتان احصائيا في متغير التحصيل الدراسي للأمهات، وظهرت نتائج البيانات باستعمال مربع كاي (2) (ان قيمة) 2 (المحسوبه بلغت) 16,1 (وهي بذلك اصغر من قيمة) 2 (الجدوليه البالغه) 99,5 (عن د مستوى دلالة) 0,05 (وبدرجة حريه) 2)

### جدول رقم (6)

قيمة مربع كاي المحسوبه والجدوليه للتحصيل الدراسي للامهات لمجموعتي البحث

مستوى الدالة	قيمة كا		درجة الحرية	دبلوم و بكالوريوس	متوسط و اعدادية	يقرأ و يكتب و ابتدائي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	5,99	1,16	2	11	12	7	30	التجريبية
				9	16	5	30	الضابطة

### هـ. مقياس الدافع المعرفي

حسبت متوسطات درجات مقياس الدافع المعرفي القبلي بعد ان تعرضت مجموعتي البحث للاختبار قبل بدء التجربه وقد بلغ متوسط درجات المجموعه التجريبية (42,64) (بينما بلغ متوسط درجات المجموعه الضابطة) 92,62 (وباستمال الاختبار التائي لاختبار الفروق الفروق بين المتوسطات تبين عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوى دلالة) 0,05.

### 3-3 متطلبات البحث:

#### 1- تحديد المادة العلمية

تضمنت المادة العلمية الفصول الثلاثة الأولى من كتاب مادة الاجتماعيات للصف الثاني المتوسط في جمهورية العراق والمقرر تدريسه للعام الدراسي 2019-2020

#### ب- الأهداف السلوكية

تعد صياغة الأهداف السلوكية خطوه ضروريه في اختبار النشاطات التعليميه وتحديد اساليب التدريس في انجاح العمليه التعليميه (زيتون، 2001، ص 50)

وفي ضوء الأهداف العامه لتدريس مادة الاجتماعيات ومحتوى الفصول الثلاثة الأولى المقرر تدريسها صاغ الباحث (120) هدفا سلوكيا موزعه على مستويات الثلاثة الأولى من تصنيف بلوم المعرفيه وتم عرض هذه الأهداف على مجموعه من المختصين في القياس والتقويم وطرائق التدريس ملحق رقم (1) وفي ضوء آرائهم ومقترحاتهم وبعتماد نسبة اتفاق 80% لقبول الهدف السلوكي وبعد التعديل اصبحت الأهداف جاهزه بصيغتها النهائيه .

#### ج- اعداد التقنيات الالكترونية

بعد اطلاع الباحث على دراسات سابقه تطرقت الي اعداد الوسائط المتعدده والبرامجيات التعليميه توصل الباحث الى اعداد الاساليب الالكترونية وبعد التعرف على اهداف تدريس مادة الاجتماعيات لغرض صياغة اهداف اكثر دقه وملائمه للمحتوى التعليمي وبعد تحديد ماده العلميه بدأ العمل وفق الخطوات التاليه .

#### ١- اعداد وتصميم الوسائط

وتمر عملية الاعداد والتصميم بعدة مراحل هي، تحديد المادة العلمية، تحليل وتنظيم المادة في دروس صغيره، تحديد الاهداف التعليمية وصياغتها سلوكيا، تحديد العناصر المستعمله في البرامج، تحميل فلاشات تعليميه، مقاطع فيديو علميه ملائمه لكل درس، تصميم شاشات الحاسوب الآلي .

#### ٢- مرحلة كتابة السيناريو، وتشمل البرامج التالية .

برنامج microsoft word وبرنامج العروض التقديميه power point وبرنامج adobe audition وبرنامج tech smith وبرنامج camtas stud .

#### ٣- مرحلة تقويم الوسائط الالكترونية .

#### ٤- مرحلة الاستنساخ والتوزيع .

#### ٥- مرحلة اعداد مختبر الحاسوب .

#### ٦- مرحلة النمذجه والتدريب .

#### د- اعداد الخطط التدريسية .

اعد الباحث خطط تدريسيه يومية لكل مجموعه من مجموعات البحث وبواقع (16)خطه تدريسيه وفق تقنية التعليم الإلكتروني للمجموعة التجريبية وبنفس العدد وفق الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطه وقد عرضت على مجموعه من الخبراء والمختصين في طرائق التدريس ملحق (1)لاخذ آرائهم وملاحظاتهم وفي ضوء ملاحظاتهم وتعديلاتهم قام الباحث بالتعديلات اللازمه عليها واصبحت جاهزه للتنفيذ .

#### 3-4 اداة البحث

لتحقيق اهداف البحث اعد الباحث اداتا البحث وهما(الاختبار التحصيلي ومقياس الدافع المعرفي )

#### ١-الاختبار التحصيلي .

الاختبار التحصيلي هو قياس قدرة الباحث على اداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علميه دقيقه (الجبوري، ٢٠١٣، ص١٦٦) ولمعرفة اثر المتغير المستقل (التعليم الإلكتروني) لهذا البحث في تحصيل مادة الاجتماعيات لدى عينة البحث، اعد الباحث اختبار تحصيلي، كاداة لقياس التحصيل الدراسي لعينة البحث بعد انتهاء مدة التجربه في مادة الاجتماعيات وذلك لمعرفة اثر التدريس باستعمال التعليم الإلكتروني في تحصيل طلاب عينة البحث بالاعتماد على الاهداف السلوكية التي تم تحديدها ومحتوى المادة العلمية المحدده بالتجربه بالاعتماد على الخارطة الاختباريه التي اعدت لهذا الغرض، واعد الاختبار حسب الخطوات التاليه .

#### أ- اعداد جدول المواصفات

يمثل جدول المواصفات مصفوفه ذات بعدين ويتضمن احدهما محتويات المادة والآخر المهارات المختلفة (جابر وآخرون،

٢٠٠٩، ص٤٠١)وقد اعد الباحث الخارطة الاختباريه وكما مبين في الجدول رقم (7)

#### جدول (7)

الخريظه الاختباريه وتوزيعها لفقرات الاختبار التحصيلي

## ب - صياغة فقرات الاختبار التحصيلي

وللمميزات اعلاه اختار الباحث احد انواعها وهو الاختبار من متعدد والتي من خلالها نقيس تحصيل طلاب مجموعتي البحث وهذا الاختبار يكاد يحتكر جميع الاختبارات المقتنه لانه يتصف بصفات الاختبار الجيد كالصدق والثبات والموضوعية (عبد الهادي، ٢٠٠١، ص٣٤٧)

### ج- تعليمات الاختبار

اعد الباحث التعليمات الخاصه بالاختبار والتي اصبحت بمثابة الدليل الذي يسترشد به الطالب عند الاجابه على فقرات الاختبار وتضمنت تلك التعليمات مثالا لتوضيح مامطلوب عمله وكذلك الغرض من الاختبار .

### د - تعليمات الاختبار

خصص الباحث درجه واحده للفقره التي تكون اجابتها صحيحه، وصفر للفقره التي تكون اجابتها خاطئه وتعامل الفقره المتروكه والفقره التي تحمل اكثر من اجابه معاملة الفقره الخاطئه .

### 3-5 صدق الاختبار

وللتحقق من صدق الاختبار اعتمد الباحث على استخراج مايلي .

### أ- الصدق الظاهري

تحقق الباحث من الصدق الظاهري من خلال توافق تقديرات الخبراء والمحكمين اللذين عرض عليهم الاختبار بصيغته الاولى وقد تم الاخذ برأيهم حول تعديلات فقرات الاختبار اللازمه، اما صدق المحتوى فقد يتحقق من خلال اعتماد جدول المواصفات .

### ب - التجربة الاستطلاعية للاختبار .

لغرض التأكد من سلامة فقرات الاختبار ومستوى صعوبه وقوة التمييز وزمن الاجابه قام الباحث بتطبيق الاختبار علي عينه استطلاعيه اوليه مولفه من (٤٠) (طالباً من الصف الثاني في متوسطه الجزيره العربية للبنين واللذين درسو نفس ماده وتم احتساب الزمن المناسب للاختبار خلال ايجاد المتوسط الحسابي لمجموع الوقت الذي استغرغه جميع الطلبة في الاجابه على الاختبار ومن خلال ذلك تحدد الزمن المناسب للاختبار ب (45)دقيقه .

### ج - التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار

#### ١- معامل صعوبة الفقره

تعد عملية قياس صعوبة او سهولتها من الأمور المهمه خاصه في تقييم السؤال والحكم على كل فقره من فقراته(عبد الهادي، ٢٠٠١، ص٣٦٥)

وبعد حساب مستوى الصعوبه لكل فقره من فقرات الاختبار وجد انها تتراوح بين (٤٨٠٠-٦٨٠٠) وهذا يعني ان جميع فقرات الاختبار تعد مقبوله وصالحه للتطبيق .

#### ٢- القوه التمييزيه .

قام الباحث بحساب القوه التمييزيه لكل فقره من فقرات الاختبار ووجد انها تتراوح بين (٣٣٠٠-٧٣٠٠ )

المحتوى الدراسي	عدد الصفحات	الاهمية النسبية لكل فصل	الاهداف السلوكية				الفقرات الاختيارية			
			المعرفة %56	الفهم %35	التطبيق %9	المجموع	المعرفة	الفهم	التطبيق	
الفصل الاول	14	%35	35	21	4	60	8	5	1	14
الفصل الثاني	14	%35	35	21	4	60	8	5	1	14
الفصل الثالث	12	%30	23	14	3	40	7	4	1	12
المجموع	55	%100	93	56	11	160	23	14	3	40

### ٣-فعالية البدائل الخاطئه

قام الباحث بحساب فعالية البدائل غير الصحيحه لكل فقرة من فقرات الاختبار ووجد انها كانت تتراوح ما بين (-٠,٥٠٠ و٠,١٥) وهذا يعني ان البدائل الخاطئه قد جذبت إليها عددا من طلاب المجموعة الدنيا ابو مما جذبت إليها من العليا لذلك ابقى الباحث على ماهي عليه من دون تغيير .

### 3-6 ثبات الاختبار

الثبات من اهم صفات الاختبار الجيد لان من المفروض ان يكون الاختبار، اذ يعطي نفس النتائج في حالة استخدامه اكثر من مره(مارون، ٢٠١٠، ص١١٨) (وبعد ان اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية وبعد تقسيم درجات عينة التحليل الاحصائي إلى نصفين النصف الاول يضم الدرجات الفقرات الفرديه والنصف الثاني يضم درجات الفقرات الزوجيه وحسب الثبات باستعمال معامل ارتباط (بيوسون (فبلغ ) ٧٩,٠٠) وعند استخدام معادلة سبيرمان - براون لتصحيح قيمة معامل الثبات فقد بلغت قيمته بعد التصحيح ) ٨٨,٠٠) وهذا يدل على ان الاداة تتمتع بدرجة عاليه من الثبات .

### ٢-مقياس الدافع المعرفي

لتحقيق اهداف البحث قام الباحث بالاطلاع على الادبيات والدراسات ذات العلاقه بالموضوع ومن خلال ذلك ارتى الباحث ان يتبنى مقياس الكعبي(2020) كاداة لقياس الدافع المعرفي لدى طلاب عينة البحث .وقد تكون المقياس من (26) فقره غطت معظم اساليب تنمية الدافع المعرفي وكان يحتوي على ميزانا مؤلف من ثلاث بدائل (دائما، احيانا، نادرا (يقابلهم سلم الدرجات (1)، 2، (3ملحق (2).

### الصدق الظاهري

هو المظهر العام للاختبار اي الاطار الخارجي له ويشمل نوع المفردات وكيفية صياغتها ووضوحها ودرجة كوضعيته (داود وانور، ١٩٩٠، ص١١٩) (لذا قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين ملحق رقم (1) لبيان صلاحيتها وقد اعتمد الباحث نسبة الأنفاق بين الخبراء والبالغه (80)٪ (فاكثر معيارا لقبول كل فقره من فقرات المقياس .

### الثبات

تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار، حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عيینه مكونه من(7

(0) طالبا من افراد مجتمع البحث ثم اعيد تطبيق المقياس بعد اسبوعين وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الثبات (٨٠,٠٠) (وتعد هذه القيمه مؤشر جيد لثبات المقياس .

### 3-7 الوسائل الاحصائية

لمعالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والطرق الوصفية الإحصائية (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية) (والطرق الإحصائية التحليلية في) اختبار (t-test واختبار) كا٢ (ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة ) سبيرمان - براون (لتصحيح معامل الثبات .

### عرض النتائج وتفسيرها

### 4-1 عرض النتائج

١. نتائج اختبار التحصيل في مادة الاجتماعيات :وللتعرف على اثر التدريس باستعمال التعليم الإلكتروني في تحصيل مادة الاجتماعيات ومن خلال الفرضيه الأولى التي تنص على (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ) ٠,٥٠٠ ( بين متوسط طلاب المجموعة التجريبية التي درست باستعمال التعليم الإلكتروني ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي درست بالطريقة الاعتيادية في اختبار التحصيل البعدي )

قام البحث بحساب المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه للمجموعتين، ومن خلال النتائج في الجدول ادناه يتضح وجود فرق دال احصائيا عند مستوى ) ٠,٥٠٠ (وبذلك ترفض الفرضيه الصفرية وجدول رقم (8) يوضح ذلك .

## جدول (8)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لدلالة الفروق بين درجات طلاب

مجموعتي البحث في اختبار التحصيل البعدي

الملاحظات	القيمة التأئية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة	2,00	5,369	58	13,7	3,67	30,87	30	التجريبية
				9,30	3,05	26,17	30	الضابطة

٢. نتائج اختبار مقياس الدافع المعرفي :

وللتعرف على اثر التدريس باستعمال التعليم الإلكتروني في تنمية والتباينات لدرجات طلاب مجموعتي البحث في اختبار الدافع المعرفي البعدي ومن خلال النتائج الدافع المعرفي من خلال الفرضيه والتي تنص على (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٥٠٠) (بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية اللذين درسوا باستعمال التعليم الإلكتروني ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة اللذين درسوا بالطريقة الاعتيادية في اختبار الدافع المعرفي البعدي) (ولأجل التحقق من صحة الفرضية الصفرية قام بحساب المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه الموضحة في ادناه يتضح وجود فرق دال احصائيا عند مستوى ٠,٥٠٠) (وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وجدول رقم (9) يوضح ذلك.

## جدول (9)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لدلالة الفروق بين درجات

طلاب مجموعتي البحث في اختبار الدافع المعرفي البعدي.

الملاحظات	القيمة التأئية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة	2,00	19,36	58	17,55	4,19	91,48	30	التجريبية
				31,47	5,61	66,83	30	الضابطة

## 4-2 تفسير النتائج

من خلال نتائج الدراسة الحاليه اتضح تفوق طلاب المجموعة التجريبية اللذين درسوا باستعمال التعليم الإلكتروني على طلاب المجموعة الضابطة اللذين درسوا بالطريقة الاعتيادية في اختبار تحصيل مادة الاجتماعيات والدافع المعرفي ويعزي الباحث هذا التفوق إلى مايلي .

١. ان هذا التعليم يتمتع بمنهجيته علميه منظمه تساعد الطلاب اكتساب المعرفة بالإضافة استعمال التعليم الإلكتروني اكثر ملائمة لتدريس مادة الاجتماعيات .

٢. تبين ان التعليم الإلكتروني وسيله تعمل على اخراج الطالب من روتين الحفظ والتلقين الى اسلوب الاندماج التدريجي في مدخلات العمليه التعليميه .

٣. يعتبر استعمال التعليم الإلكتروني وسيله مهمه في تنمية الدافع المعرفي لانه يثير دافعية الطالب نحو ممارسة النشاط التخيلي.

## الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### 1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية .

1. يساعد التدريس باستعمال التعليم الإلكتروني في توغير خبرات تعليميه اكثر واقعيه وحسيه مما يساعد على تقريب الواقع لدى اذهان الطلاب .
2. يساعد التدريس باستعمال التعليم الإلكتروني التدريسي في تنظيم المحتوى بعيداً عن الارتجاليه والعشوائيه وبما يحقق الاهداف التربويه المنشوده .

### 2-5 التوصيات

- 1- ضرورة حث المدرسين على تدريس مادة الاجتماعيات باستعمال التعليم الإلكتروني ولكافة المراحل مستقبلا .
- 2- حث المدرسين على الاشتراك في دورات التأهيل والتطوير لزيادة كفاءتهم المهنية في العمل على آلة الحاسوب واستخدام البرامج المتطوره والحديثه لتطوير خبراتهم وكفائتهم .

### 3-5 المقترحات

- 1- اجراء دراسة لمعرفة المشاكل والمعوقات التي تواجه المدرسين باستعمال التعليم الإلكتروني في المؤسسات التعليمية العراقية .
- 2- العمل ويجديه من قبل المؤسسات التربويه في ادامة وتجهيز كافة المختبرات المدرسيه بآلات الحاسوب والمستلزمات الالكترونية وتفعيل شبكة الإنترنت داخل كل مدرسه .

## المصادر

1. جابر، وليد احمد، وآخرون(٢٠٠٩) (طرق التدريس العامهوتخطيطها وتطبيقاتها التربويه، ط٣، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن .
2. الجبوري، حسين محمد (٢٠١٣) (منهجية البحث العلمي مدخل لبناء المهارات البحثيه، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
3. جرادات، عبد الكريم، والعلي نصير(٢٠١٠) (الحاجه الى المعرفه والشعور بالذات لدى الطلبة الجامعيين، المجله الاردنيه في العلوم التربويه، عدد٤، مجلد٦ .
4. الحربي، محمد صنت(٢٠٠٧) (التعليم الالكتروني المفهوم وطرق التوظيف في التدريس، بحث مقدم لمشرفي التعليم الإلكتروني بالقصيم، المملكة العربية السعودية.
5. حسين، فائق سالم(٢٠٠٤) (اثر استخدام الحاسوب في ال قدره على التفكير الإبداعي واكتساب المفاهيم العلميه لدى طلاب الصف الاول -كلية المعلمين في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الموصل .
6. الحيله، محمد محمود(١٩٩٩) (التصميم التعليمي نظريه وممارسه، ط١، دار المسيره للنشر والتوزيع، عمان الاردن .
7. الحياي، محمود (٢٠٠٩) (التربيه الوجدانيه للطفل رويه اسلاميه، المجله الاردنيه في العلوم التربويه، مجلد٥، عدد٤ .
8. الخطيب، احمد حمد(١٩٩٧) (دور المعلم في تنمية مهارات التفكير، مجلة رسالة التربيه، العدد٣، العراق .
9. داود، عزيز حنا، وانور، حسين عبد الرحمن (١٩٩٠) (مناهج البحث التربوي، ط١، دار الحكمة للطباعه والنشر، بغداد .
10. دسوقي، كمال (١٩٨٨) (ذخيرة علم النفس، ط١، الدار الدولي للنشر والتوزيع، القايره .

11. الدليمي، خلف حسين علي (٢٠٠٩) تخطيط الخدمات المجتمعية والبنية التحتية، ط١، دار الصفاء، عمان، الاردن .
12. الزبيدي، حسين بم سالم زاير (٢٠١٢)، السلوك الاداري والتنمية البشرية، دار الوراق، عمان الاردن.
13. الزغلول، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٣) نظريات التعلم، ط١، داو الشروق للنشو والتوزيع، عمان، الاردن.
14. الزغلول، عماد عبد الرحيم، الهنداوي علي فالح (٢٠١٩) مدخل إلى علم النفس، ط٣، دار المسيره للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
15. الزويبي، محمد احمد (١٩٨١) مناهج البحث في التربيه، ج١، مطبعة جامعة بغداد، .
16. الزيادات، ماهر مفلح، القطاوي، محمد ابراهيم)) (٢٠١٠) الدراسات الاجتماعية طبيعتها وطرق تعلمها، ط١، دار الثقافة، عمان، الاردن .
17. زيتون، كمال عبد الحميد (٢٠٠٤) تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات، ط٢، علم الكتاب، القاهرة.
18. سلمان، سامي سوسه (٢٠١٠) التعليم الإلكتروني مهومه، دأعيه، خصائصه فوائده، انواعه ومعوقات استعماله، مجلة كلية التربية، ابن رشد، المجلد ٣، بغداد .
19. الشهراني، مسعود محمد (٢٠١٢) اثر استخدام الخرائط الإلكترونية من خلال الشبكة العنكبوتية في تدريس مادة الجغرافيه في تحصيل طلاب الصف الثاني متوسط، اطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة ام القرى، مكة المكرمة .
20. الطناوي، عفت مصطفى (٢٠٠٩) (التدريس الفعال، ط١، دار المسيره للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
21. الطيبي، محمد حمد (٢٠٠٩) (مدخل إلى التربيه، ط٢، دار المسيره للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
22. عبد السلام، مصطفى (٢٠٠٦) (تدريس العلوم ومتطلبات العصر، ط١، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
23. عبد الهادي، نبيل (٢٠٠١) (القياس والتقويم التربوي واستخداماته في التدريس الصفي، ط٢، دار وائل للطباعة والنسو، عمان، الاردن .
24. عطيه، محسن علي (٢٠١٠) (الجوده الشامله والجديد في التدريس، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
25. القصاص، مهدي محمد (٢٠٠٩) (مجلة التعليم الإلكتروني، العدد٤، جامعة المنصوريه، مصر .
26. القيم، كامل حسون (٢٠٠٧) (مناهج وأساليب كتابة البحث العلمي في الدراسات الإنسانية، السيماء للتصاميم والطباعة، بغداد، العراق .
27. مازن، جورج (٢٠٠٩) (تكنولوجيا التربية وضمان جودة التعليم، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
28. مارون، جورج (٢٠١٠) (أسس التقويم التربوي ومعايير، ط١، المؤسسه الحديثه للكتاب، لبنان، .
29. محامده، ندى عبد الرحمن (٢٠٠٥) (التعليم المستمر والتثقيف الذاتي، ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
30. الملاح، محمد عبد الكريم (٢٠١٠) (المدرسه الإلكترونية ودور الإنترنت في التعليم، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
31. الهاشمي، عبد الرحمن، الدليمي، طه علي (٢٠٠٨) (استراتيجيات حديثه في فن التدريس، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
32. يوسف، انمار (٢٠١٦) (الدافعية العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسه الكبرى في الشخصية لدى طلبة الجامعة، مجلة نسق، العدد ١٩، الجزء ٢، العراق .

33. Good, t. & brophy, j.(1987) loking in classroom harper and row, nowyork. 34. Gottfried, a. E, (1985)academec intrinsic motivetion inelementary and junior hsh school students.

### ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء والمختصين اللذين استعان بهم الباحث

ت	الاسم الرباعي واللقب	مكان العمل	التخصص
1.	أ.د. حيدر سلمان	جامعة كربلاء- كلية التربية الرياضية	طرائق تدريس كرة الطائرة
2.	أ.م. سرمد اسد خان	جامعة كربلاء - كلية التربية الاساسية	طرائق تدريس الجغرافية
3.	أ.د. سعد جويد	جامعة كربلاء - كلية التربية الانسانية	طرائق تدريس الجغرافية
4.	أ.م.د صلاح كاظم مجيد	جامعة كربلاء - كلية التربية الانسانية	طرائق تدريس الجغرافية
5.	أ.عزيز كاظم نايف	متقاعد	طرائق تدريس الجغرافية
6.	أ.د. فاضل عبد حسون	جامعة كربلاء - كلية العلوم الصرفة	قياس وتقويم
7.	أ.م.د يحيى عبید ردام	جامعة كربلاء - كلية التربية الانسانية	طرائق تدريس الجغرافية
8.	م. د. كرار عبد الزهره	جامعة بغداد - كلية التربية الاساسية	طرائق تدريس الجغرافية
9.	م. عباس فايز قاسم	مديرية تربية كربلاء	طرائق تدريس الجغرافية

ملحق رقم (2)  
مقياس الدافع المعرفي

ت	الفقرات	دئماً	أحياناً	نادراً
1.	يعمل على تعزيز ثقة الطلبة بقدرتهم على الانجاز			
2.	يظهر حماساً واندفاعاً شديداً نحو التدريس			
3.	يتقبل آراء الطلبة فيما يتعلق بأسلوبه وطريقة تدريسه			
4.	يستثير الخبرات السابقة عند الطلبة			
5.	يعمل على ربط موضوع الدرس بغيره من الموضوعات الدراسية			
6.	يبحث عن حاجات الطلبة الفردية والسعي لاشباعها			
7.	يتنوع في درجات الصوت والإيحاءات التعبيرية			
8.	ينمي وعي الطلبة حول أهمية التعليم كوسيلة للتقدم والارتقاء			
9.	يساعد الطلبة على حل المشكلات التي تطرأ داخل القاعة الدراسية			
10.	يعمل على توفير بيئة صفية مفعمة			
11.	يثير حب الاستطلاع لدى الطلبة			
12.	يعمل على زيارة دافعية الطلبة حول مطالعة مصادر المعرفة			
13.	يساعد الطلبة على الشعور بانهم اعضاء فاعلين في المجتمع			
14.	يرعى الفروق الفردية عند تعامل الطلبة			
15.	يعمل على تنوع المثبرات المتعلقة باستعدادات الطلبة وقدرتهم			
16.	يراعي القواعد الصحية في صياغة الاسئلة لاثارة تفكير الطلبة			
17.	يستخدم اسئلة تثير فضول المتعلمين			
18.	يرعى مبادئ التدرج في عرض المنهج الدراسي			
19.	يستخدم التعزيز الايجابي والتغذية المرتدة			
20.	يعمل على تشجيع الطلبة بالانشطة التعليمية			
21.	ربط بيئة الصف بالاحداث الجارية والقضايا المعاصرة			
22.	يستخدم اساليب متنوعة لتقويم تحصيل الطلبة			
23.	يعمل على تعويد الطلبة على ان ينجزوا المهام بأنفسهم وتشجيعهم على ذلك			
24.	يعمل على التقرب للطلبة والتفاعل معهم والاهتمام بتعليمهم وتحبيبهم فيه			
25.	يثير دوافع الطلبة من خلال اعطاء الحوافز المادية مثل الدرجات او الحلوى او بعض الاجدوات المدرسية			
26.	يستخدم أنشطة ممتعة فترة معينة من الدراسة			

اثر تـمـرـيـنـات تـخـصـصـيـة فـي القـدرة الـلاهـوائـيـة الفـوسـفـاتـيـة و السـرعة الحـركـيـة و اداء الهـجـوم البـسـيـط  
والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار 15-17 سنة

محمود سعيد لطيف القرغولي

حامد مولود مخلف

المديرية العامة لتربية الكرخ الثانية

المديرية العامة للتربية في محافظة الانبار

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تـمـرـيـنـات تـخـصـصـيـة لـلاعـبـيـن بـأعـمار مـن 15-17 ، كـذـلك التـعـرف الى تـأثـير التـمـرـيـنـات التـخـصـصـيـة فـي تـطـور القـدرة الـلاهـوائـيـة الفـوسـفـاتـيـة و السـرعة الحـركـيـة و اداء الهـجـوم البـسـيـط و المـركب بـسـلـح الشيش للاعبين بأعمار من 15-17. استعمل الباحثان المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبيتين ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث ، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين لمنندى شباب الشعلة بأعمار (15-17) سنة والبالغ عددهم (16) لاعب ، وتم اختيار عينة البحث الرئيسة البالغ عددهم (12) لاعب لغرض البحث العلمي ، ومن ثم اجراء الاختبارات القبليـة و تنفيذ التـمـرـيـنـات التـخـصـصـيـة على مدى شهرين ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية، وبعد جمع النتائج تم معالجتها احصائيا. توصل الباحثين في الاستنتاجات الى ان التـمـرـيـنـات التـخـصـصـيـة سـاـعـدت على تـطـور القـدرة الـلاهـوائـيـة الفـوسـفـاتـيـة لـلمـجـمـوعـة التجريبيـة، كـذـلك ان التـمـرـيـنـات التـخـصـصـيـة سـاـعـدت على تـطـور السـرعة الحـركـيـة للـرـجـلـيـن لـلمـجـمـوعـة التجريبيـة. لـذا يـوصـي البـاـحـثـان : استـثـمـار التـمـرـيـنـات التـخـصـصـيـة و التي تم اعدادها في تـطـوير القـدرات البدنية و الحركية الأخرى في رياضة المبارزة، و الاهتمام بالقابليات البيوحركية و المتغيرات الفسيولوجية و الاداء المهاري من خلال أعداد تـمـرـيـنـات و تـدريبات خاصة لزيادة الإثارة و التشويق لدى لاعبي رياضة المبارزة .

Abstract

The effect of specialized exercises in anaerobic-phosphates ability, kinetic velocity, and the performance of a simple and combined attack with a foil for players 15-17 years

By

Hamed Mouloud Mikhlif Mahmoud

Saeed Latif Al-Qargholi

Education Directorate of Al-Anbar

Education Directorate of Al-Karkh 2

The aim of the research is to prepare specialized exercises for players of the ages of 15–17, as well as to identify the effect of specialized exercises on the development of anaerobic–phosphates ability, motor velocity, and the performance of simple and combined attack with a fencing weapon for players ages 15–17. The researchers used the experimental method with two experimental groups of pre and post test for its suitability to solve the research problem, and the research community was identified with the youth players ages (15–17) years and their number (16) players, carrying out specialized exercises over a period of two months, and then conducting the post–tests, and after collecting the results, they were statistically treated. The researchers concluded in the conclusions that the specialized exercises helped the development of the anaerobic–phosphates ability of the experimental group, as well as that the specialized exercises helped the development of the motor speed of the two legs of the experimental group. Therefore, the two researchers recommend: investing in specialized exercises that have been prepared in developing other physical and motor capabilities in the sport of fencing, and paying attention to biomechanical capabilities, physiological variables and skill performance through preparing special exercises and exercises to increase excitement and suspense among fencing players.

#### 1-1 مقدمة وأهمية البحث :

ان الانجاز الرياضي يتطلب استخدام الاسلوب العلمي للتخطيط الحديث في شتى ميادينه حيث بدأ يأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم متطور مستخدماً ذلك في جميع الأساليب والوسائل العلمية وفي جميع مجالات الحياة بما فيها المجال الرياضي والذي يعتبر من المجالات الهامة التي تعكس ثقافة الشعوب . وكان لظهور العلوم الحديثة في المجال الرياضي وخصوصاً في علم التدريب والفسلجة الاثر الكبير في تطور الجانب الرياضي وبالتالي تطور الرياضيين من خلال الارتقاء بمستوياتهم الى ما هو افضل بالمقارنة بالمستوى السابق .

والمبارزة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها بعض المتغيرات البدنية والحركية الخاصة والمميزة لكي يحافظ اللاعب فيها على مستواه البدني والحركي ويتمكن من التقدم الفني باتجاه الأداء المهاري الأمثل للوصول إلى النتائج الأفضل وتتطلب رياضة المبارزة قابليات بيوحركية بدنية وحركية منها:(التوافق، المرونة، السرعة الحركية ، القوة، التحمل... الخ) والتدريب الرياضي له أثر مباشر في تطوير هذه القابليات لكن بشرط عدم الخروج عن المسار الحركي الصحيح للأداء المهاري.

وتعدّ التمرينات التخصصية في التعلم والتدريب من الوسائل التي تمكننا من الربط بين القابليات والمهارات ،ويشكل يتلاءم مع حركات المباراة المختلفة ، لذا اهتم الخبراء والمختصون في مجال رياضة المباراة اهتماماً كبيراً في إيجاد الوسائل والأساليب الكفيلة بتدريب اللاعبين وتطوير مستواهم عن طريق ابتكار أساليب ووسائل وبرامج تدريبية تطبيقية علمية تساعد على اكتساب وتطوير القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية والدفاعية وتقليل الجهد والوقت على المدرب في التدريب الفردي لكل لاعب مع مدربه ، إذ إنها لا تقل شأنًا عن أية رياضة تنافسية ،أخرى لما تحتاج من متطلبات بدنية و مهارية وخطية ، وان التنوع في استخدام طرائق وأساليب ووسائل مختلفة للتدريب يعمل على تقليل الملل عند اللاعبين الناتج عن استخدام أسلوب واحد او وسائل كلاسيكية والمدرب الناجح هو الذي يُجيد تطبيق أكثر من أسلوب ويستخدم الوسائل الفعالة ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات اللاعبين ، لأنها تمثل دوافع لاستثارة اللاعبين.

ورياضة المباراة هي إحدى مظاهر النشاط الحركي التي لها خصائصها وأهدافها التي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه الرياضة بخطوات ملموسة في السنوات الأخيرة في البطولات الاولمبية كما أنها تعتمد في طبيعتها على العلوم المختلفة كعلم الحركة والتدريب وعلم النفس وعلم البايوميكانيك والعلوم الأخرى كما إنها توفر القدرة على التركيز وسرعة اتخاذ القرار المناسب.

لذا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمرينات تخصصية في رياضة المباراة لغرض بالقدرة اللاهوائية القصيرة والسرعة الحركية واداء المهارات الهجومية بسلاح الشيش للاعبين بأعمار 15-17 سنة .

لذا حدد الباحثين مشكلة بحثهم في : ان اغلب الدول في مجال رياضة المباراة قد قطعت أشواط متقدمة وعلى مستوى عالي من الانجاز واصبحت تلك الدول تحصد عدد كبير من الميداليات في المحافل الدولية مثل الأولمبياد وبطولات عالمية ، وهذا يعود الى التدريب الحديث والمكثف في كافة الجوانب (العلمية والعملية) بالإضافة الى توفر جميع الوسائل التدريبية والادوات المساعدة التي تمتاز بالتكنولوجيا الحديثة .

ولان المباراة من الرياضات التي يمتاز لاعبيها بالكثير من القدرات الوظيفية والقابليات البيوحركية والمهارية ، لذا ان مشكلة البحث تتضمن محورين اساسيين ، الاول يتمثل في البطيء في مستوى السرعة الحركية للاعبين ، والمحرك الثاني في البحث محاولة الحصول على مستوى عال من الكفاءة الوظيفية المتمثلة بالقدرة القصوية اللاهوائية والتي تنعكس على الاداء المهاري لذا ارتأى الباحثين الخوض في هذه التجربة من خلال اعداد تمارين خاصة برياضة المباراة والهدف منها هو الارتقاء بالجانب الوظيفي المتمثل بالقدرة القصوية اللاهوائية فضلا عن تطوير السرعة الحركية والمهارات الهجومية بسلاح الشيش للاعبين الناشئين لذا ارتأى الباحثين الخوض في هذه التجربة.

وبالتالي فقد حدد الباحثون اهداف البحث في : اعداد تمرينات تخصصية للاعبين بأعمار من 15-17 ، كذلك التعرف الى تأثير التمرينات التخصصية في تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية واداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار من 15-17 .

اما عن فروض البحث فهي : هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية واداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار من 15-17 ، وافضلية التأثير لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

اما عن مجالات البحث فقد اختار الباحثين المجال البشري : باللاعبين الناشئين لمنتدى شباب الشعلة بأعمار 15-17، وقد حددوا المجال الزمني : بتاريخ من 2020/10/8 ولغاية 2021/1/29 ، اما عن مكان اجراء التجربة فقد حدد الباحثين مكانها بمنتدى شباب الشعلة / بغداد .

## 2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له، فضلاً عن اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات والخروج بالنتائج ، وعلى النحو الآتي:

### 1-2 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

من المرتكزات الأساسية المهمة في البحث العلمي هو تحديد مجتمع البحث، وعلى ضوء ذلك تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين الذين يقعون ضمن المرحلة العمرية من (15-17) سنة لمنتدى شباب رياضة الشعلة والبالغ عددهم (16) لاعبا .

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة من مجتمع البحث الاصلي قوامها (12) لاعب ناشئ ، اذ قسمت الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواسطة القرعة وواقع (6) لاعبين في كل مجموعة .

وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (57%) ، و(4) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية للملعب والاختبارات والتمرينات.

وقد أجرى الباحثين التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات ( العمر الزمني- الطول - الكتلة) كما هو مبين في الجدول (1) .

كذلك تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات (القدرة القصوية اللاهوائية ، السرعة الحركية ، الهجمة المستقيمة ، الهجمة بتغير الاتجاه ، الهجمة القاطعة ، الهجمة العددية ، الهجمة الدائرية) قبل الشروع بتنفيذ التجربة وكما مبين في الجدول(2)

### الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والعمر الزمني والكتلة

الدالة	sig	قيمة ليفين	معامل الالتواء	انحراف معياري	الوسيط	وسط حسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
غير معنوي	0,600	0,29	0,39	0,33	16,4	16,44	سنة	العمر الزمني
غير معنوي	0,501	0,48	-0,04	1,26	168	168.16	سم	الطول

الكتلة	كغم	44,75	44,5	1,91	0,33	0,8	0,391	غير معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $0,05 \geq$								

## الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات (القدرة القصوية اللاهوائية ، السرعة الحركية ، الهجمة المستقيمة ، الهجمة بتغير الاتجاه ، الهجمة القاطعة ، الهجمة العددية ، الهجمة الدائرية)

نوع الدلالة	Sig	قيمة (t) المحسوية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		المتغيرات
غير معنوي	0.517	0.678	5.70	54.34	6.31	57.13	واط / كغم	القدرة اللاهوائية الفسفاتية
غير معنوي	0765	0,307	0,81	7,66	1,04	7,5	عدد / ثا	السرعة الحركية
غير معنوي	0,296	1,103	0,81	5,33	0,7	5,83	درجة	الهجمة المستقيمة
غير معنوي	0,141	1,597	1,03	4,66	0,75	3,83	درجة	الهجمة بتغير الاتجاه
غير معنوي	0,323	1,040	1,16	4,17	1,04	3,5	درجة	الهجمة القاطعة
غير معنوي	0,395	0,889	0,89	5	1,04	4,5	درجة	الهجمة العددية
غير معنوي	0,563	0,598	0,89	5	1,03	4,6	درجة	الهجمة الدائرية

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) ، ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا ، فإن دلالة الاختبار غير معنوية

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

شبكة المعلومات الدولية الإلكترونية (الأنترنت) .

الملاحظة والتجريب .

المقابلات الشخصية .

استمارة تقييم الاداء المهاري بالمبارزة .

الاختبار والقياس .

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث :

سلاح شيش عدد 12 سلاح.

ملعب مبارزة .

شريط قياس متري .

شاخص تدريب معلق على الجدار .

اشرطة ملونة ولاصقة .

سلم رشاقة .

طباشير .

مقياس الرسم بطول (1 م) .

دفتر وأقلام لتسجيل البيانات والملاحظات .

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

ساعة توقيت الكترونية.

جهاز المحمول الشخصي (حاسبة لاب توب نوع acer).

دراجة جهد بدني نوع (MONARK) سويدية الصنع .

كاميرا تصوير فيديو + فوتو (نوع sonny)

حامل ثلاثي لآلة التصوير (الكاميرا) عدد (2) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

اولاً : اختبار ونكيت (Wingate) لمدة (30 ثانية) (1) .

هدف الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية الفوسفاتية .

الادوات اللازمة : ساعة توقيت ، حاسبة ، دراجة جهد بدني نوع (MONARK) .

طريقة الاداء : يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز (MONARK) وفقاً للخطوات التالية :-

يتم اخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلوا غرام صحيح .

يقوم المفحوص بإجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (3) دقائق حيث توضع مقاومة من (1-2) كغم تبعا

لكتلة المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة (3-5

ثانية) ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث مرات .

تدخل بيانات المفحوص في الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعاً لكتلة المفحوص التي تعادل 7.5% من كتلة

جسمه .

يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن

(80) دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط

على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة (30) ثانية على ان يتم

تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع .

(1) <http://www.drassaacademy.com/ryadda/Details/4>

التسجيل : يتم استخراج نتيجة القدرة اللاهوائية الفوسفاتية عند نهاية الثانية الـ(15) من زمن الاختبار بشكل مباشر من شاشة الكمبيوتر المربوطة على الدراجة .

ثانياً : اختبار السرعة الحركية للأطراف السفلى : (1)

- اسم الاختبار: السرعة الحركية للأطراف السفلى بالمبارزة.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للتقدم والرجوع بالمبارزة.
- الأدوات المستعملة: (سلاح شيش ، شريط قياس ، طباشير ، الواح خشبية على شكل زاوية 90° عدد 2 ، ساعة توقيت) .

- طريقة إجراء الاختبار:

- توضع الواح خشبية على شكل زاوية 90° طول كل ضلع 30سم وبارتفاع 10سم عدد 2 المسافة بينهما قدم ونصف.

- يقف المختبر بوضع الاستعداد حاملا السلاح امام الالواح الخشبية.

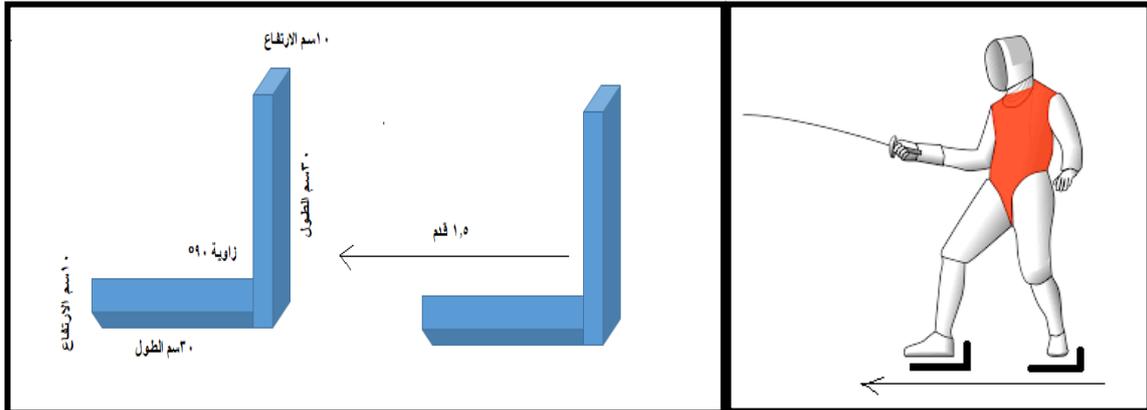
- عند إشارة البدء من المحكم يبدأ المختبر بالتقدم بين الالواح مرتين ومن ثم الرجوع لنفس المكان مرتين وهكذا يكرر الأداء خلال 15ثا وبأسرع ما يمكن مع الحفاظ على الوضع الصحيح للتقدم والرجوع. والشكل (2) يوضح طريقة إجراء الاختبار.

- يتوقف المختبر عن الأداء عن سماع إشارة الانتهاء من قبل المحكم.

- طريقة التسجيل:

- يتم حساب عدد مرات التقدم والرجوع خلال 15ثا.

- يعطى للمختبر محاولتان تحسب أفضلهما.



(1) دعاء فوزي محمد : اثر تمرينات خاصة باستعمال ملعب مبارزة ارتدادي (مقترح) في تطور اهم القابليات البيوهركية والمتغيرات الكينماتيكية واداء الهجوم البسيط بسلاح الشيش للاعبين الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة ، 2019 ، ص 81 .

## الشكل (1)

يوضح طريقة إجراء اختبار السرعة الحرة للأطراف السفلى للاعبين المباراة

ثالثاً : اختبارات أداء الهجوم البسيط والمركب :

تم تقييم أداء الهجوم البسيط والمركب وفق استمارة مقننه في رياضة المباراة ومعتمدة في دراسات سابقة(1)، ويعتمد تقييم الأداء فيها وفقاً لأجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها على ثلاث خبراء(\*) ويتم إعطاء درجة من (1-10) درجات، إذ تم الاداء للمهارات امام المدرب وللمهارات الخمسة. 2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق (2020/10/10) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :-  
التأكد من وضوح تعليمات الاختبار من قبل افراد العينة.  
معرفة الوقت اللازم لإجراء اختبارات البحث.  
التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في البحث .  
التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من اجل تلافيتها عند التطبيق للاختبارات بالتجربة الرئيسة.  
تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسة:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

اجرى الباحثين الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبيّة والضابطة يومي (الثلاثاء والاربعاء الموافقين 13-14/10/2020 ) الساعة العاشرة صباحاً في قاعة نادي الشعلة الرياضي ، بعد إجراء الإحماء لأفراد عينة البحث، وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية.

2-6-2 التمرينات التخصصية :

بعد ان تم اعداد التمرينات الخاصة ، إذ شملت حركات (الوثب والحجل والقفز برجل واحدة و بكلتا الرجلين ومن وضع الاستعداد ويدونه .  
وتهدف التمرينات التخصصية الى تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية والمهارات الهجومية في رياضة المباراة :-

---

(1) هدير فلاح عبد الصاحب؛ تدريبات السرعة الذهنية باستعمال ادوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لاداء متنوعات الهجوم بسلاح الشيش.(رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد 2019) ص55.

(\*) تم تقييم الاختبارات القبليّة والبعدية المهاريّة وللمجموعتين التجريبيّتين من قبل كل من :-

1- أ. د فاطمة عبد مالح ،حكم مباراة وتدرسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

2- أ.م.د نور حاتم ، حكم مباراة وتدرسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

3- أ.م.د اشراق غالب ، حكم مباراة وتدرسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

المعالم الإحصائية	وحدة	القبلي	البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة	نوع الدلالة
-------------------	------	--------	--------	-------------------	-------------	-------------

تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم (السبت الموافق 2020/10/17) ولغاية يوم (الخميس الموافق 2020/12/26) ، وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع في أيام(السبت ،الثلاثاء، الخميس) من كل اسبوع،

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	6.86	1.67	59.78	6.31	57.13	واط / كغم	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية
معنوي	0,000	8,367	0,516	9,33	1,048	7,5	عدد / ثا	السرعة الحركية
معنوي	0,000	11,61	0,632	7,00	0,752	5,83	درجة	الهجمة المستقيمة
معنوي	0,000	13,69	0,632	7,00	0,752	3,83	درجة	الهجمة بتغيير الاتجاه
معنوي	0,000	12,84	1,169	6,83	1,04	3,50	درجة	الهجمة الفاطعة
معنوي	0,003	5,5	0,632	7,00	1,04	4,50	درجة	الهجمة العديدة
معنوي	0,000	20,5	0,632	7,00	1,03	4,66	درجة	الهجمة الدائرية

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

على مدى (8) اسابيع وبواقع شهرين ،ويبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية. يكون تنفيذ التمرينات التخصصية في منتصف القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بعد الاعداد المهاري مباشرةً وبزمن من 25 دقيقة ، وباعتماد مبدأ التدرج والتموج (2:1) بين التمرينات وبين الوحدات وبين الأسابيع التدريبية، والتبادل في عمل المجموعات العضلية بين تمرين وآخر. نفذت التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة 2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة اجري الباحثين الاختبارات البعدية على عينة البحث يومي(السبت والاحد الموافق 2021/1/3-2) الساعة العاشرة صباحا بعد إجراء الإحماء لأفراد عيني البحث، وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات القبالية. 2-7 الوسائل الإحصائية:

			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.02	2.85	6.03	65.51	5.70	54.34	واط / كغم	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية
معنوي	0,001	7,9	0,752	12,16	0,816	7,66	عدد / ثا	السرعة الحركية
معنوي	0.001	7,9	0,752	8,83	0,816	5,33	درجة	الهجمة المستقيمة
معنوي	0.001	7	0,752	8,83	1,032	4,66	درجة	الهجمة بتغير الاتجاه
معنوي	0.005	4,78	0,63	9,00	1,169	4,16	درجة	الهجمة القاطعة
معنوي	0.003	5,47	0,75	8,166	0,894	5,00	درجة	الهجمة العددية
معنوي	0.001	7,74	0,89	9,00	0,894	5,00	درجة	الهجمة الدائرية
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية  المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.032	2.42	6.03	65.51	1.67	59.78	واط / كغم	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية
معنوي	0,000	7,603	0,752	12,16	0,81	9,33	عدد / ثا	السرعة الحركية
معنوي	0,001	4,568	0,75	8,83	0,63	7	درجة	الهجمة المستقيمة
معنوي	0,001	4,568	0,75	8,83	0,63	7	درجة	الهجمة بتغير الاتجاه
معنوي	0,003	3,993	0,63	9	0,63	9	درجة	الهجمة القاطعة
معنوي	0,016	2,907	0,75	8,16	0,6	7	درجة	الهجمة العددية
معنوي	0,001	4,472	0,89	9	0,6	7	درجة	الهجمة الدائرية

- تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية: -
- الوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء البسيط.
  - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
  - اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.
  - اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث  
3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

#### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة  
3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

#### الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

3-2-2 مناقشة النتائج :

بعد تحليل النتائج احصائياً في الجداول (3) و (4) والموضح فيه نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أظهرت النتائج معنوية في الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في القدرة اللاهوائية الفوسفاتية ، ويعزو الباحثين سبب تطور المجموعة الضابطة الى طبيعة تدريبات المدرب التي كانت تركز بنسبة كبيرة على نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي (ATP-CP) وهذا ما جعل افراد

المجموعة الضابطة تحقق تطوراً ملحوظاً ، فضلاً عن التنوع والتغيير في نوعية التمرينات ، اما عن تطور افراد المجموعة التجريبية فعزوه الباحثين الى التمرينات الخاصة التي تم اعدادها بشكل علمي اذ تم مراعاة مكونات الحمل التدريبي اذ عملت على تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية (ATP - CP) بما يتلاءم مع عمل الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة والانزيمات التي تعمل على اعاده تكوينها من جديد ضمن فترة الاستشفاء ، ان تحرير الطاقة العالية المتمثلة بنظام (ATP - CP) يتطلب التكيف على تدريبات عالية الشدة ذات طابع انفجاري لحظي فالتكيف الناتج عن تدريبات القوة العضلية بأنواعها وخصوصا القدرة الانفجارية تعمل بشكل اساسي على تطوير وتحسين عمليات انتاج الطاقة اللاهوائية بشكل كبير. (122)

كذلك يبين الجدول اعلاه فروق معنوية في اختبار السرعة الحركية لافراد المجموعتين اذ ان الباحثين يرون ان تطور افراد المجموعة الضابطة يعود الى ما اعده المدرب من تمرينات كانت تركز على التغيير في سرعة الحركة والانتقال من مكان لآخر وهذا ما يجعل اللاعب في تحسن مستمر لسرعة حركات الرجلين لديه ، اما عن افراد المجموعة التجريبية فعزوه الباحثين الى ما تم تطبيقه من تمرينات خاصة اعدادها الباحثين بما يتلائم وطبيعة الفعالية وخصوصية التحركات للاعبين والانتقال السريع المفاجئ ، كذلك يبين الجدول اعلاه وجود فروق معنوية في اداء الهجوم البسيط والمركب لدى افراد المجموعة المجموعتين ، ويرجح الباحثين ان سبب هذا الفرق الحاصل لافراد المجموعة الضابطة هو نتيجة تحسن وتطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية لديهم فضلاً عن تطور السرعة الحركية للرجلين وما اعده المدرب من تمرينات عملت على تطوير الهجوم البسيط والمركب اذ ان التكرار والتنوع والتغيير في التمرينات تؤدي الى حالة من التكيف لدى اللاعبين ، اذ تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية " ان البرنامج التدريبي يؤدي الى تطوير الانجاز ، بشرط ان يتم اعداد هذا المنهج على اساس علمي رصين ومنظم " (123) ، اما عن افراد المجموعة التجريبية فان سبب تطورها كان بفضل التركيز الكبير من قبل الباحثين على التمرينات الخاصة اذ اعدت لكي تسهم ولشکل فعال الى احداث تغيير كبير في نسب التطور فكانت تركز على العمل الهجومي البسيط والمركب بدرجة كبيرة ومراعين فيها نسب العمل والراحة والتنوع والتغيير والتكرار ، كذلك المزج بين تمارين السرعة الحركية والمهارات الهجومية في التمرينات التي اعدوها ، اذ كان لها الدور الكبير في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة الذراع وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة". (1)

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لاختبار القدرة اللاهوائية الفوسفاتية ، ويرى الباحثين ان سبب الفروق المعنوية لافراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة كان بسبب التمرينات الخاصة التي كانت تعمل بشدة عالية وبزمن قليل ، فهذه التدريبات تعمل على تطوير العمليات البيوكيميائية الأساسية لتكوين الطاقة وتحريرها والتي يعتمد عليها لاعب المبارزة بصورة أساسية ، فمهارات فعالية المبارزة جميعها لا تستغرق

(122) spriet , L.L Anarobic metabolism during high in tensity exercise in har herares,m:Exercise metoblism human Kinetic chmaignil . 1995 .p17.18

(2) Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997, PP.192-214.

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9 ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999 ،

ت	رقم التمرين	الشدة %	زمن اداء التمرين	التكرار	المجاميع	الراحة		
						بين التكرارات	بين المجاميع	بين التمارين
-1	1	95	8 ثانية	3	2	2	3	3
-2	2	90	10 ثانية	2	3	2	3	3
-3	4	95	10 ثانية	3	2	2	3	3
-4	3	90	12 ثانية	4	---	---	---	---

سوى ثوانٍ معدودة وتتطلب عمل انفجاري قصوي في زمن قصير جداً على وفق ما تحتاجه طبيعة اللعبة ومهاراتها ، وإن تحرير الطاقة العالية المتمثلة بنظام الـ (ATP - CP) يتطلب التكيف على تدريبات عالية الشدة ذات طابع انفجاري ولحظي ، لذلك فإن عملية تنظيم وبرمجة التمارين ضمن زمن أداء هذا النظام تعد ضرورية جداً لارتفاع مستوى الأداء الحركي للاعبين ، لذلك فإن تحرير الطاقة على وفق هذا النظام يتم في غياب الأوكسجين (2) .

كما يبين الجدول (5) فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار السرعة الحركية في الاختبارات البعيدة وإن الباحثين يرون ان سبب هذا الفرق يعود الى التمرين ذات الجهد القصوي لاداء الحركات السريعة والانفجارية لعضلات الرجلين ، إذ إن التدريبات المعدة من قبل الباحثين وبطريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة ساهمت بشكل فعال وكبير في احداث هذا الفرق .

كذلك يتبين لنا من خلال مات عرضه في الجدول (5) عن وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الهجوم البسيط والمركب في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثين ذلك الى استخدام المجموعة التجريبية لتمارين خاصة تعمل بدقة بوجود الاتجاه الحركي نفسه للمهارة التي تؤدي في اثناء المنافسة فقد كان لها تأثيراً إيجابياً ومهماً في تطور المهارات الهجومية ، إذ ساعدت اللاعبين على السيطرة والتحكم في توجيه مسار سلاح الشيش الى أماكن محددة أثناء أداء المهارات الهجومية .

ويعزو الباحثين ان التطور لدى المجموعة التجريبية كان ايضاً نتيجة لتطور السرعة الحركية للرجلين حيث التدريب وفقاً لآسس علميه من حيث زمن الاداء والتكرارات وتكرار المجموعات فضلا عن فترات الراحة ونوعها كان لها الدور الكبير في توليد قوة اضافيه للعضلات العاملة والإسراع بحركة الذراع وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة " . (1)

وايضا ان سبب التطور حق يعزوه الباحثين وصول اللاعبين الى حاله الاتقان لأداء هذه المهارات وهذا الاتقان جاء من خلال استخدام التمرينات الخاصة والمركبة والتي كانت مزيج من تمارين بدنيه ومهارية

(2) أبو العلا عبد الفتاح : فيسبولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص276 .

(1) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص184 .

كان لها الاثر الكبير في تطوير المجموعة التجريبية ، بالتالي تكون التمرينات الخاصة قد حققت الهدف من تطبيقها في التدريب إذ حققت تطوراً كبير .

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :  
ان التمرينات الخاصة ساعدت على تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية للمجموعة التجريبية .  
ان التمرينات الخاصة ساعدت على تطور السرعة الحركية للرجلين للمجموعة التجريبية.  
ساعدت التمرينات الخاصة على تطور افراد المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية البسيطة والمركبة لأفراد المجموعة التجريبية  
ان تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية للرجلين انعكس ايجابياً على تطور الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للمجموعة التجريبية .

2-4 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثين بما يأتي:-

استثمار التمرينات الخاصة والتي تم اعدادها في تطوير القدرات البدنية والحركية الأخرى في رياضة المبارزة.  
الاهتمام بالقابليات البيوحركية والمتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري من خلال أعداد تمرينات وتدريبات خاصة لزيادة الإثارة والتشويق لدى لاعبي رياضة المبارزة.  
ضرورة الاهتمام بالأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي المبارزة من خلال استثمار تدريبات خاصة حركية وبدنية ومشابهة للأداء المهاري .  
اجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر

أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص276  
دعاء فوزي محمد : اثر تمرينات خاصة باستعمال ملعب مبارزة ارتدادي (مقترح) في تطور اهم القابليات البيوحركية والمتغيرات الكينماتيكية واداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار 15-17 ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة ، 2019، ص81 .  
عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9 ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص184 .

هدير فلاح عبد الصاحب؛ تدريبات السرعة الذهنية باستعمال ادوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لاداء متنوعات الهجوم بسلاح الشيش.( رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد 2019) ص55..

Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997, PP.192-214.

spriet , L.L Anaerobic metabolism during high intensity exercise in humans .herares,m:Exercise metabolism human Kinetic chmagnil . 1995 .p17.18  
<http://www.drassaacademy.com/ryadda/Details/4>

نموذج لبعض التمارين التخصصية التي تم تطبيقها على عينة البحث  
في فترة الاعداد الخاص

(الوقوف في وضع الاونكارد) الحجل على الملعب بطول 7م بواسطة رجل اليمن .  
(الوقوف) الوثب بكلتا القدمين على شكل زكزاك الى نهاية القطعة الواحدة من الملعب ثم اتخاذ وضع الاستعداد  
والطعن واداء هجمة مستقيمة مباشرة.  
(الوقوف في وضع الاونكارد جانبا خارج الملعب) الوثب على الملعب والنزول جانبا خارج الملعب و الى نهاية  
الملعب من جهة اليمن ثم اتخاذ وضع الاونكارد والطعن واداء هجمة مستقيمة مباشرة.  
(الوقوف في وضع الاونكارد جانبا خارج الملعب) الوثب على الملعب والنزول جانبا خارج الملعب و الى نهاية  
الملعب من جهة اليسار ثم اتخاذ وضع الاونكارد والطعن واداء هجمة مستقيمة مباشرة.  
نموذج من الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص

شدة الوحدة التدريبية : 90% زمن التمرينات : (45-50) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية هو تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية والمهارات الهجومية البسيطة  
والمركبة

اثر تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين  
كرة السلة دون (20) سنة

م. فاروق عبد الزهرة خلف

وزارة التربية / مديرية تربية البصرة

هدف البحث إعداد تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة دون (20) سنة، والتعرف على تأثير تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات دون (20) سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة دون (20) سنة. والبالغ عددهم (12) لاعب تشكيله أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وكانت أهم الاستنتاجات ان تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص لهما أهمية في رفع مستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة دون (20) سنة.

Abstract

The effect of mixed flexibility and special compatibility exercises in developing some basic skills for basketball players under (20) years old

By

Farouk Abdel Zahra Khalaf

Ministry of Education / Al- Basrah Education Directorate

The aim of the research is to prepare mixed flexibility and special compatibility exercises in developing some basic skills for basketball players under (20) years, and to identify the effect of mixed flexibility and special compatibility exercises in developing some skills under (20) years. The researcher used the experimental approach designed with the control and experimental groups to suit the solution of the research problem and achieve its objectives. The research community was neutralized by Al Menaa Sports Club in basketball players under (20) years old. (12) players, a basic formation for the team, and in light of it were divided into two groups (control and experimental) and the number of each group (6) players. The most important conclusions are that mixed flexibility and special

compatibility exercises are important in raising the level of basic skills for basketball players under (20) years old.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تزدهر الحياة المجتمعات نتيجة الاهتمام بالبحث العلمي الذي من خلاله يمكن إن نرتقي نحو الأفضل بكافة المجالات من الاجتماعية والتربوية والرياضية.

وفي الجانب الرياضي شهد العالم نهضة واسعة بالجانب الرياضي لما له من أهمية بالغة في تقدم مجتمعهم بالانجازات الرياضية ، ولهذا بدوا يهتمون بالجانب التدريبي وكيفية النهوض فيه وفق تجارب علمية بحثية تخدم تقدم الرياضة ولمختلف الألعاب الرياضية.

ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها جمهورها وممارسيها ومن الألعاب التي تجلب المتعة لان المنافسة فيها ليس سهلة ،بداء العالم المتقدم أيضا توفير متطلبات هذه اللعبة للتقدم بها نحو الأفضل من ناحية التدريب الرياضي وابتكار الوسائل والأساليب المناسبة ، وابتدأ من المراحل العمرية المختلفة الناشئين والشباب وحتى المتقدمين ،لان كل مرحلة عمرية لها خصوصية في التدريب والاحتياجات البدنية المهارات الأساسية والخطية فيها.

ويأتي تدريب الفئات العمرية الأولية له أهمية في رفع مستوى قدرات اللاعبين من ناحية التوافق والدقة في الأداء المهاري إضافة إلى المرونة الكافية للأداء وزيادة القدرات البدنية الأخرى ،وهذه العوامل تساعد في نجاح الجانب التكتيكي في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة المتقدمين وتعتبر دليل على امتلاك اللاعبين الجانب البدني المهارات الأساسية العالية وما عليهم سوى الجانب الخطي في الأداء.

إذ يعد الجانب البدني الممثل بالمرونة والتوافق جزء مهم وأساسي في الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية المهارية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في المهارات الأساسية الهجومية بعد إن يتم تحقيق وبناء متطلباته البدنية وخصوصا المرونة والتوافق الخاص كونهما يساعدان في تقدم الأداء المهاري وهنا يأتي دور البحث العلمي في اختيار الأسلوب التدريبي الناجح فيها وبهذا قد نساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريب هذا التدريب.

1-2 مشكلة البحث.

لعبة كرة السلة يعتبر فيها عاملي المرونة والتوافق الخاص ضرورة حتمية للنجاح في الأداء وخصوصا المهارات الأساسية الهجومية ، وفي حالة ضعف صفتي التوافق والمرونة سوف تؤثر على المهارات الأساسية الهجومية ، وكلنا نعلم أن صفتي المرونة والتوافق الخاص مهمة وأساسية لنجاح الأداء المهاري المميز .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونهم لاعب سابق ومدرب،لاحظ أن عدم تقدم فرقنا السلوية في اغلب المحافل المحلية والدولية هو افتقارهم للمهارات الأساسية الهجومية بسبب ضعف المرونة والتوافق الخاص المناسبة لتأدية تلك المهارات لهذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من ناحية رفع مستوى المرونة والتوافق الخاص ومن ثم رفع المهارات الأساسية الهجومية المطلوبة بكرة السلة للشباب.

### 1-3 أهداف البحث.

- 1- إعداد تمارينات المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة ال دون (20) سنة.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.

### 1-4 فرضيات البحث.

- 1- وجود تأثير تمارينات المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.

### 1-5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري. لاعبي نادي الميناء الرياضي دون (20) سنة.

1-5-2 المجال المكاني. ملعب نادي الميناء الرياضي.

1-5-3 المجال الزمني. المدة من 2020/7/1 ولغاية 2020/9/8

2- الدراسات النظرية

1-2 المرونة المختلطة:

نقصد بتدريب المرونة المختلطة هي دمج نوعين من المرونة الثابتة والمتحركة، وهي شكل من أشكال المد أو المط بحيث يتحرك المفصل إلى أقصى مد أو مط له، عند هذه النقطة يوفر الرياضي مقاومة بالاتجاه المعاكس للقوة الابتدائية بواسطة تقلص العضلة المراد مدّها أو مطّها فعندما يطلق هذا التقلص فالعضلة تكون قادرة على المد أو المط أكثر، ومثل هذه التدريب عادة ما يتم أدائه مع الزميل وتتطلب تعاوناً بين الزميل أو الرياضي الذي يقوم بأداء تمارين المرونة، وان جميع حركات المد أو المط يجب أدائها ببطئ (4: 579).

### 2-2 التوافق الخاص:

"ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما اكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة" (3: 52). ويعرف بأنه " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين

وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وخاص (5: 391). "أن التوافق هو " قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد" (6): (54).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة دون (20) سنة. والبالغ عددهم (12) لاعب تشكيلة أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين إذا تبلغ كل مجموعة نسبة (50%) من المجتمع الأصلي. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن	كغم	72.548	2.547	3.51	72.947	2.741	3.757	0.238	غير معنوي
الطول	سم	179.568	3.687	2.053	179.457	3.698	2.06	0.047	غير معنوي
المرونة الديناميكية	عدد	20.114	1.457	7.243	20.687	1.778	8.594	0.557	غير معنوي
التهديف السلمي	زمن	6.668	0.457	6.853	6.874	0.657	9.557	0.577	غير معنوي
التمرير السريع	زمن	14.784	0.689	4.66	14.875	0.778	5.23	0.196	غير معنوي
الطبطة	زمن	10.745	0.745	6.933	10.897	0.896	8.222	0.291	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

المراجع والمصادر.

الاختبارات المستخدمة.

الملاحظة العلمية

3-3-2 أجهزة وأدوات البحث:

ملعب كرة سلة قانوني.

كرات سلة عدد (6).

مصاطب عدد 2

شريط قيس (3متر).

ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

ساعة معصمية لقياس النبض عدد (3).

مخاريط (طرابيش) عدد (5).

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحث والمصادر والمراجع العلمية والتي يرى أنها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث دون (20) سنة. وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار المرونة(اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا). (5: 335).

3-4-2-2 الاختبارات المهارية: (8 : 171).

3-4-2-2-1 اختبار التهديد السلمي:

الهدف من الاختبار:قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر .

شروط أداء الاختبار :يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم نراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفه السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديد أما إذا لم ينجح التهديد فيعاود الكره من تحت الحلقة إلى أن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

3-4-2-2-2 اختبار التمرير السريع Speed Pass

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، كرة السلة ، ارض مسطحة ، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار :يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها .على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار :

- يسمح بملامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .

- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .  
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .  
التسجيل : يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة ، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.  
هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية ، على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

### 3-2-2-4-3-3 الطبطة: اختبار المحاورة (الطبطة) Dribble

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص الأجهزة والأدوات المستخدمة :شواخص عدد ستة ، ساعة توقيت ، كرة السلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية ، خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم ، 1,5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها ( 8 قدم ، 2,40 م).  
شروط أداء الاختبار : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاعي بين الشواخص مع الطبطة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية ويايأباً إلى أن يتجاوز خط البداية . وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية ) .

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .

التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحولتين.

### 3-4-3-3 التجربة الاستطلاعية.

اجري الباحث بتاريخ 2020/7/1 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

### 3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2020/7/9

3-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات خاصة بالمرونة على شكل نوعين ثابتة ومتحركة وسميت بالتمرينات المرونة المختلطة وتم إعطائها في بداية القسم الرئيس. وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (80-95%) وتم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة.

إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د).

واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة، وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التجريبية فقط، وباقي التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب ، ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من 2020/7/11 ولغاية 2020/9/6

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2020/9/7

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية لإيجاد:

الأوساط الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

معامل الاختلاف.

اختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	متغيرات البحث
قيمة (ت) المحتسبة	خطا قياسي	س بعدي	س قلبي	قيمة (ت) المحتسبة	خطا قياسي	س بعدي	س قلبي		
3.026	1.374	24.845	20.687	3.177	0.779	22.589	20.114	عدد	المرونة الديناميكية
4.143	0.369	5.345	6.874	2.635	0.211	6.112	6.668	زمن	التهديف السلمي

5.823	0.431	12.365	14.875	3.564	0.255	13.875	14.784	زمن	التمرير السريع
4.569	0.488	8.667	10.897	3.528	0.337	9.556	10.745	زمن	الطبطة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

## جدول (2)

الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س بعدي	ع	س بعدي	ع		
المرونة الديناميكية	عدد	22.589	0.784	24.845	0.968	4.05	معنوي
التهديف السلمي	زمن	6.112	0.423	5.345	0.325	3.222	معنوي
التمرير السريع	زمن	13.875	0.364	12.365	0.312	7.056	معنوي
الطبطة	زمن	9.556	0.112	8.667	0.324	5.771	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين هناك تطور في المرونة والمهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث جاء تطور المجموعة الضابطة إلى التزامها في التدريب اليومي وتطبيقها التمرينات المستخدمة من قبلهم بانتظام وهذا دليل على أن التدريب الرياضي يساعد على التطور وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) (7 : 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9 : 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارة على حد سواء".

إما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها إلى تمرينات المرونة المستخدمة والذي اثبت نجاحه في مستوى الأداء المهاري، كما لعبة المرونة المختلطة دور كبيرا في نجاح الأداء إذا عملت جنبا إلى جنب التدريب السابق وقد هيئة المفاصل للأداء المهاري المطلوب إذ يذكر بسطويسي احمد، وعباس السامرائي (1984) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارة في مجال الحياة والرياضة". (2 : 235).

كما التمرينات المستخدمة لعبت دورا كبيرا في نجاح الأداء المهاري أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألبساطي (1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". (1 : 9) كما أشار ( سنجر 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة ( 11 : 221).

إما نتيجة زيادة الدقة في الأداء يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده وجيه محبوب (2000) " أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألح حركي أكثر دقة " (10 : 175).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات.

- 1- تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص لهما أهمية في رفع مستوى المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- المرونة والتوافق الخاص مجتمعا تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبها بصورة منفرد لرفع مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة.
- 3- التدريبات باستخدام تمارين المرونة والتوافق الخاص كانت مؤثرة في الأداء المهاري وتحسنه نحو الفضل لما لهما من دور في زيادة الحجم وتهيئة المفاصل العاملة.

### 5-1 التوصيات.

- 1- اعتماد تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص لما لهما أهمية في رفع مستوى المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- زيادة الوحدات التدريبية التي تحتوي على المرونة والتوافق الخاص مجتمعا لأنها تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبها بصورة منفرد لرفع مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة.
- 3- التأكيد في التدريب على تمارين المرونة والتوافق الخاص وزيادة الحجم لأنهما يعملان على تحسن نحو الفضل للمهارات الهجومية بكرة السلة.

## المصادر:

- 1- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، 1998.
- 2- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- 3- ساري احمد حمدان ، ونورما عبد الرزاق سليم . اللياقة البدنية والصحية: ط ١ ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- 4- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : بغداد ، 2008 .
- 5- محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية: ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- 6- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- 7- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، 1986.
- 8- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات . كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط 2 ، 1999 .
- 9- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، عدد 1983 ، 2 .

10- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، 2000 .  
11-singr , Robert N . M otor: Learning and Human performance . 3 rded ,  
New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 80%

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1 الزمن الكلي : 60-62 دقيقة

هدف الوحدة : تطوير المرونة -التوافق الخاص

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	60 ثانية	الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء أماماً أسفل لمدة (5) ثانية ، ثم عمل دوران للجذع مع الحركة لمدة (10) ثانية، وبعدها الانطلاق بين الشواخص.	20 ثا×3	رجوع النبض 120-110 ض/د	بين التكرارات 120 - 130 ض/د
	60 ثانية	مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجذع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط أمام أسفل مع ضم الساقين.	20 ثا×3		
	180 ثانية	أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15 ثانية) الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبطة والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20 ثانية)	4مرات×3		
	300 ثانية	أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبطة لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15 ثانية)	5مرات×3		
	180 ثانية		4مرات×3		