

## التدريبات المتناظرة ونصفي الدماغ في المجال الرياضة

ا.م.د. وسام صلاح عبد الحسين

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

wesam.salah@uokerbala.edu.iq

أخذ موضوع التعلم بين نصفي الدماغ اهتمام واسع وكبير من قبل المختصين لما له من دور فاعل ومهم في عملية التعلم ، وأن نصفي الدماغ من أهم الأجزاء المرتبطة بالتدريبات المتناظرة ، إذ أشارت مجموعة من البحوث إلى أهمية العمل على تطوير مهارات نصفي الدماغ لتحقيق التكامل ، وفي الوقت نفسه أوضح الاختلاف الواضح بين كل نصف على حدة ، كما أن التعرف على نصفي الدماغ يمد اللاعب والمدرب بالمعلومات النافعة عن الطرق المختلفة التي يؤثر بها الدماغ على الأداء الرياضي ، أن تدريب أي جزء من الجسم وتعليمه لأداء حركي معين سوف يزيد من قابلية الأداء في الجزء الآخر من الجسم ، مثلاً تعلم الكتابة باليد اليمنى سوف يزيد قابلية الأداء على الكتابة باليد اليسرى حتى وإن لم يكن هناك أي تدريب مسبق ، و تسمى هذه الظاهرة (التربية المتقاطعة) ، كما أن التدريب على أداء حركة معينة يحسن أداء الحركة بكل أجزاء الجسم ، حيث يستعمل المتعلم النمط الحركي نفسه أو الشكل الحركي ، وفي محاولة لتعليم بعض الأفراد الكتابة باليد غير المفضلة فقد أوضح (ثورنديك) بأن البالغ عندما يكتب باليد غير المفضلة فإنه يتكيف بالكفاءة نفسها التي يكتب بها طفل عمره ثمان سنوات وقد أمضى سنتان بالتدريب على الكتابة ، وقد أكدت اغلب المصادر على أنّ التمرين المحصور بمجموعة عضلية واحدة يحسن أداء المجاميع العضلية في الجهة المقابلة للجسم ، وهذا يقترب لما أشار إليه ( ستاروستا) في أن حركات الإنسان مكيفة مع اليد المفضلة وإنّ الفاعلية في الأداء تنتقل أو تتحول من طرف إلى طرف ، إن اغلب الدراسات التي أكدت على دور نصفي الدماغ في عملية التعلم استندت على الحقيقة الآتية:

- ستروبلر : لاعب كرة اليد الأعسر في الدوري السويدي ( 15 سنة ) الذي بدأ استخدام اليد اليمنى ليتماشى مع زملائه ، لكنه تقدم وتحسّن إذ كان أداؤه على الجانبين متساوياً بالكفاءة ، إن هذه الحالة أعطته فرصة في حرية الحركة والرمي على الجانبين ، حتى أصبح أخطر لاعب .

ونحن نرى بان موضوع التدريبات المتناظرة من الموضوعات الحديثة والتي أصبحت متداولة بين عدد من الباحثين والمدربين لما لها من أهمية كبيرة ومؤثرة في الجانب العملي ، حيث تساعد المتعلم و اللاعب على خزن اكبر عدد من البرامج الحركية ولمواقف متنوعة من حالات اللعب الحقيقية ، كما إنها تساعد في الضغط على البرنامج الحركي من خلال استخدام الطرف غير المفضل للمحاولة في تغيير ظروف الأداء من خلال استخدام مقاييس مختلفة ( تنوع في المسافة والسرعة والقوة وطريقه الأداء ) ، وهذا يخدم البرنامج الحركي العام للمهارة . كما إن استخدام التدريبات المتناظرة مع المستويات العليا يكون ذا فائدة كبيرة لأنهم استطاعوا بناء برنامج حركي وهنا نحاول باستخدام التدريبات المتناظرة الضغط على هذا البرنامج لزيادة الخبرة وتوفير قاعدة عريضة من الاستجابات التي من الممكن أن يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة.

## مهارة إدارة قاعة الدرس

ا.م.د. زهير صالح مجهول

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعتبر مهارة إدارة قاعة الدرس إحدى الركائز الأساسية لعملية التعلم والتعليم ، وقد اعتبرها البعض إحدى المهارات الضرورية للتعليم الفعال ، حيث تهتم بعناصر مهمة مثل جذب انتباه الطلاب ، والمحافظة على التواصل بين المعلم والطلاب .

أساليب يستخدمها المعلم في ضبط سلوك الطلاب :

- 1-إدارة قاعة الدرس باستخدام القدوة : على المعلم أن يكون قدوة حسنة لطلابه وأن تكون سلوكياته إيجابية
- 2-إدارة قاعة الدرس إدارة ذاتية : وذلك بتكليف الطلاب بإدارة قاعة الدرس بأنفسهم لتنمية الانضباط الذاتي لدى الطلاب وتحمل المسؤولية .
- 3-تنظيم قاعة الدرس من خلال جلسة الطلاب لمشاهدة المعلم وسماعة بوضوح للاندماج في أنشطة التعلم الصفية والتفاعل معها .
- 4-تعزيز المواقف الإيجابية للطلاب : عن طريق التجاهل وعدم الاهتمام لذلك السلوك مما يؤدي إلى اختفاء ذلك السلوك السلبي .

توصيات لزيادة فعالية الطالب المعلم:

- 1-توفير فصول دراسية جذابة :توفير وتنظيم الأثاث في قاعة الدرس والمحافظة على الجدران والأرضية ، واستخدام الإضاءة والتهوية الجيدة لتوفير جو تعليمي يساعد على جذب انتباه الطلاب والتفاعل مع الأنشطة التي أعددتها المعلم .
- 2-تنظيم قاعة الدرس :عملية توزيع الطلاب إلى مجموعات متجانسة أو غير متجانسة لإحداث التفاعلات بين الطلاب خاصة عند استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني ( Slavin ، 1987 ) ( Johnson and Johnson ، 1989
- 3-توفير قاعات دراسية يسودها الاحترام المتبادل بين المعلم والطلاب على السؤال والتعبير الحر والعدل والمساواة بين الطلاب ، وتوفير التعلم التعاوني ، والمعلم الفعال هو القادر على نوع حدوث المشاكل وليس حل المشاكل بد حدوثها

توصيات لزيادة فاعلية التدريس :

- 1- تقديم المادة الدراسية لجميع الطلاب حيث لم تثبت أفضلية تفريد التعلم على تدريس الصف كاملاً .
- 2- تكوين المجموعات الصغيرة غير المتجانسة ليتمكن بعض الطلاب التعلم عن طريق الأقران .
- 3- إعطاء الوقت الكافي لتقديم المادة العلمية والأنشطة التعليمية لتحقيق الأهداف التربوية المرغوبة .
- 4- تعزيز السلوك الإيجابي للطلاب .

مهارة طرح الأسئلة الصفية :

أولاً : مهارة صياغة وطرح الأسئلة :

الأسئلة الصفية تعتبر من المهارات الضرورية للمعلم لزيادة التفاعل الصفّي ، ويمكن أن نميز بين ثلاث مهارات

هي :

- 1- يشتق السؤال من الأهداف التربوية .
- 2- تكون صياغة السؤال واضحة ومفهومة .
- 3- أن تتنوع مستويات الأسئلة بحيث تتدرج من المعرفة إل الفهم ومنها إلى لتحليل والتركيب ( مهارة تفكير عليا)

ثانياً : مهارة طرح السؤال :

- 1- توجيه السؤال لجميع الطلاب ثم اختيار طالب للإجابة عليه .
- 2- ألا يوجه الأسئلة إلى الطلاب بالتسلسل لأن الطالب سيركز على سؤاله فقط ولا يستفيد من الأسئلة والإجابات الأخرى .

- 3- توزيع الأسئلة على طلاب الصف دون فئة معينة .
- 4- إعطاء الوقت الكافي للتفكير في السؤال ثم يطلب من الطلاب الإجابة عنه .

ثالثاً : مهارة تلقي الإجابات :

- 1- الاستماع باهتمام لإجابة الطالب كي يسهل تصحيح الإجابة .
- 2- تعزيز الإجابات الصحيحة ( باللفظ أو الحركة ) .
- 3- عدم السخرية من إجابة الطالب إذا كانت خطأ ، ويطلب منه إجابة أكثر دقة لضمان مشاركته في الإجابة عن أسئلة أخرى.

## اثر تدريب القوة الخاصة بالقسم التحضيري في مؤشر النقل الحركي و زاوية الطيران وتغير الزخم لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

أ.م.د حبيب علي ظاهر

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

habib.taher@uokerbala.edu.iq

### ملخص البحث باللغة العربية

تتطلب لعبة الكرة الطائرة بالعديد من المهارات الفنية الصعبة والمعقدة والتي تتطلب مراعاة الشروط الميكانيكية لها واتقانها بما يخدم المسارات الحركية ، وهذا يتطلب البحث عن الوسائل المساعدة ذات العلاقة بالاداء الفني لامكان احداث تاثير في تكامل هذه الشروط الميكانيكية لمراحل هذه الفعالية وطرق قياسها لتحسن مستوى الاداء للضرب الساحق ، وتكمن اهمية البحث في تعزيز دور الوسائل المساعدة ( كالحبال المطاطية ) عند ازالة العضلة العاملة بالاوزاع التحضيرية لعضلات الذراعين وبيان فاعليتها لزيادة دفع القوة وكفائته بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي وتعزيز ترابط الربط بين الخطوة الاخيرة والارتقاء لدى لاعبي الضرب الساحق بما يسهم في تطور مستوى اتقان وانسيابية اداء هذه المهارة وفقا لميكانيكية الاداء ، ويأمل الباحث ان يوضح دور هذه التدريبات بقانون كفاءة الدفع اللحظي لتحسين اداء الضرب الساحق. وطبق البحث على لاعبي الضرب الساحق الشباب من لاعبي نادي الروضتين بكربلاء واستخدم الباحث المنهج التجريبي. واستخدم ايضا التصوير الفيديوي والتحليل الحركي لقياس بعض المتغيرات الميكانيكية لنهاية الاقتراب والدفع لمهارة الضرب الساحق، وطبقت التدريبات الخاصة بالاطالة العضلية للاوزاع التحضيرية باستخدام الحبال المطاطية كمقاومات لهذه الاوزاع التي يمكن ان تساهم في تطوير الشروط الميكانيكية ذات العلاقة بمراحل الاقتراب والارتقاء وشملت (32) وحدة ، بواقع (4) وحدات تدريبية في كل أسبوع .

وظهر تطور لعينة البحث في متغيرات سرعة الاقتراب وسرعة الانطلاق وزاوية الطيران و كفاءة الدفع اللحظي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الابتدائي والنهائي ومانتج منها من تطور في تطور في اداء الضرب الساحق نتيجة التدريبات الخاصة فضلا عن تطور الانجاز المتوقع.

- الكلمات المفتاحية : الاطالة المركزية - متغيرات ميكانيكية - كفاءة الدفع اللحظي

# **Effect of Special Force training in the preparatory department motor and aviation transportation angle and change the momentum of the skill of beating in Volleyball**

**Habib Ali Taher Ph.D. Prof Assistant**

**Karbala University - Faculty of Physical Education and Sports Science**

**Key words: central stretching - mechanical variables - Payment intraday efficiency**

**[habib.taher@uokerbala.edu.iq](mailto:habib.taher@uokerbala.edu.iq)**

## **Abstract**

Volleyball game with many difficult and complex technical skills that require taking into account mechanical conditions and its mastery to serve the kinetic tracks, and this requires a search for ways to help the relevant technical performance of the possibility of an impact in the integration of these mechanical conditions of the stages of this event and ways to measure the improvement in the level of performance of the hit Landslide , the importance of research in enhancing the role of aids (rubber rope) when lengthening the muscle working preparations by circumstances to the muscles of the arms and release their effectiveness to increase the payment of strength and efficiency in terms of aviation angle change linear momentum and strengthen the linkage between the last step and improve coherence among the players beaten overwhelming as to contribute to the development of the level of mastery The smooth performance of this skill according to the mechanical performance, the researcher hopes that clarifies the role of these exercises law intraday payment efficiency to improve the performance of the beating overwhelming. And applied research on the players hit the overwhelming young players from the Al-rawdaten club in Karbala and researcher used the experimental method. He also used imaging video analysis motor to measure some mechanical variables to the end approaching and payment of beating skill, and applied workouts prolongation muscle preparations of the situation by using the rubber ropes of these conditions that can contribute to the development of mechanical conditions related stages approaching and upgrading Included (32) units, by (4) training modules in each week.

And the evolution of sample the speed and approaching cruising speed and angle of flight and payment intraday efficient in terms of aviation angle variables and change the momentum of primary and final results including the development in the evolution in the performance of the beating as a result of the workouts as well as the evolution of accomplishment achieved

## 1-1- مقدمة البحث وأهميته

إن استخدام التدريبات البدنية المبنية على اسس علم التدريب الرياضي ووفقا للحاجة من هذه التدريبات انما هي تعزيز للقدرات البدنية وترسيخ للمسارات الحركية وتطويرها لمختلف أجزاء الجسم وفقا لمراحل الأداء والتي تعد من الأمور الضرورية المهمة للاعبين لضرب الساحق . ودخل التحليل الحركي كعلم يهتم اصلا بكشف الاخطاء في المسارات الحركية وللمساعدة في اعداد التدريبات الخاصة لتقويم هذه المسارات بعد معرفة العضلات المسؤولة عن تنفيذها في مختلف اجزاء الجسم، اذ يمكن استخدام العديد من التدريبات المبتكرة والتي يمكن ان تحدث التأثير المناسب في المسار الحركي الجيد ، وهذا ما يشكل القاعدة الأساس للإنجاز الرياضي وتطويره على المدى البعيد وبما يضمن الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني.

وتكمن اهمية البحث في تعزيز دور وفاعلية استخدام تدريبات القوة من وضع الاطالة ( التقلص اللامركزي الذي يمثل الوضع التحضيرى) باستخدام حبال مطاطية باتجاه هذا التقلص في تطور الدفع اللحظي والشروط الميكانيكية المصاحبة لاداء الارتقاء للضرب الساحق ، بما يسهم في تطور مستوى اتقان أداء مراحل الاداء وانسيابها وتعزيز كفاءة الدفع اللحظي بما يحقق زاوية انطلاق فعالة وبأقل تناقص بالزخم اللحظي اثناء الارتقاء باتجاه المسارات الحركية الصحيحة ويأمل الباحث ان يوضح دور هذه الوسائل وفعاليتها في الاقتصاد بالوقت واستثمار هذه التدريبات بما يعزز الجانب المهارى والبدني عند لحظة الارتقاء وبما يفترض ان تكون عليها ومن تحقيق دفع لحظي فعال دون تناقص ملحوظ بالزخم الخطي والذي يجب ان يتناسب عكسيا مع زاوية انطلاق اللاعب الضارب لهذه الفئة وهو ما نطلق عليه كفاءة الدفع اللحظية بدلالة زاوية الانطلاق وناقص الزخم الخطي.

وتحتاج مهارة الضرب الساحق تحديداً الى دراسة دقيقة للمسارات الحركية لأجزاء الجسم المختلفة في أثناء تطبيق مراحل أداء هذه المهارة ، نظراً للأداء الفني المعقد لهذه المهارة ، وما تحتاجه من قدرات بدنية خاصة ، وهذا يتطلب إعطاء أهمية كبيرة للوسائل المساعدة التي يرتبط استخدامها وفقاً للأسس الميكانيكية ، والهدف الحركي منها للاختزال بالوقت والوصول الى المستويات الدولية التي لم يرتق إليها اللاعبون العراقيون في هذه المهارة .

## 1-2 مشكلة البحث:

تعاني لعبة الكرة الطائرة من نقص في ربط الجانب التدريبية بالمؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بالأداء المهارى بما تؤمن الاقتصاد بالوقت والجهد للارتقاء بأداء مختلف المهارات، وتؤمن وصول اللاعب الى مستوى فني وبدني جيد في اداء مهارة الضرب الساحق ، وهذا ما حدا بالباحث الى اختيار تدريبات القوة بالإطالة اللامركزية كون هذه الاطالة تمثل الوضع التحضيرى الذي يفترض ان يكون بأعلى شكل فني صحيح لا عطاء الفعل المؤثر للواجب الرئيسي للاداء والتي قد تساعد على تطوير الجوانب الفنية والشروط الميكانيكية وتعزيزها وفقاً للمسارات الحركية لأجزاء الجسم المختلفة بعد ان يتم تحليل هذه الحركات من خلال التحليل الحركي والكشف عن مكامن الخلل والضعف في هذا الاداء لتتمكن من اختيار نوعية الوسائل التي يمكن ان تساعد في تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان الاداء الحركي فيها صحيحاً ومناسباً لهم. وتجلت مشكلة البحث من استخدام قانون كفاءة الدفع اللحظي كقانون جديد يشير على فاعلية الارتقاء الفعال بكل مؤشرات ( زاوية الانطلاق ، تغير الزخم الخطي) للنجاح في اكساب الجسم الاداء الفني المميز لتحقيق الاداء الجيد لمهارة الضرب الساحق

### 3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى بعض بعض المتغيرات البيو ميكانيكية الخاصة بمرحلة الارتقاء للضرب الساحق لعينة البحث .
2. اعداد قانون لقياس كفاءة الدفع اللحظي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي.
3. إعداد تدريبات القوة بالإطالة اللامركزية لتطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية و كفاءة الدفع اللحظي للضارب الساحق باستخدام وسائل واجهزة مساعدة .

### 4-1 فروض البحث

1. توجد فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث،
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية ريبين الاختبارات القبلية والبعدية في دقة الضرب الساحق لعينة البحث.

### 5-1 مجالات البحث

5-1-1 . البشري: مجموعة من لاعبي نادي الروضتين للشباب في كربلاء المقدسة للموسم 2015 .

5-1-2 . الزمني : 2015/2/10 لغاية 2015/4/21.

5-1-3 . المكاني: لمعي نادي الروضتين والقاعة الرياضية في الهندية بكربلاء المقدسة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

2-1 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث :خُدِدَتْ عينة البحث من لاعبي الضرب الساحق لنادي الروضتين المشارك ببطولة الدوري الممتاز وهم يمثلون مجتمع البحث الأصلي ، وبلغ عددهم ( 5 لاعبين) ممن يمتلكون مستوى جيد بالضرب الساحق وحقق الباحث الناحية الاعتدالية للعينة ضمن التوزيع الطبيعي من أجل سلامة العمليات الإحصائية ، واختيار الأنسب على وفق نتائج هذا التوزيع لمتغيرات العمر والعمر التدريبي والطول والكتلة ، يلحظ الجدول (1).

#### الجدول (1)

#### المميزات الخاصة بعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	الوسيط	الالتواء
1	العمر	سنة	18.5	0.45	18	1.11
2	العمر التدريبي	سنة	7.45	0.03	7.40	1.66
3	الكتلة	كغم	72.4	1.5	72	0.285
4	الطول	متر	1.83	0.05	1.82	0.200

يلحظ أنَّ الوسط الحسابي لأعمار عينة البحث كان ( 18.5 ) بـأنحراف معياري ( 0.45 ) ، وبلغ العمر التدريبي لهم بوسط حسابي ( 7.45 ) وآنحراف معياري ( 0.03 ) وكان الوسط الحسابي لكتلتهم ( 72.4 ) بـأنحراف معياري ( 1.5 ) ، أمَّا الوسط الحسابي لاطوالهم فبلغ ( 1.83 ) بانحراف معياري ( 0.05 ) ، وكان معامل الالتواء للقيم جميعها اقل من  $± 2$  مما دل ذلك على توزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

## 2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر الأجنبية والعربية وشبكة المعلومات الدولية .
- الملاحظة والتجريب.

## 2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة الأكثر أهمية في موضوع البحث بغية القيام بإجراءات البحث الميدانية وهي:

- كاميرا فيديو للتصوير نوع ( SONY ) عدد 2 وسرعتها ( 25-1200 ) صورة بالثانية .
- جهاز الحاسب الآلي ( اللابتوب ) نوع hp .
- جهاز الكتروني طبي لقياس الوزن والطول .
- أقراص ليزرية .
- شريط قياس ( كتان ) بالأمتار .
- حبال مطاطية وكرات تدريبية مختلفة الأحجام والأنواع وبعض أجهزة الجمناستيك.
- شواخص مطاطية .
- صناديق خشبية مختلفة الأحجام والارتفاعات .
- مساطب مختلفة الأحجام و الارتفاعات.

## 2-4 إجراءات تحديد المتغيرات .

### 2-4-1 اختبار اداء المهارة :

وهو اختبار اداء مهارة الضرب الساحق ، وتعطى 5 محاولات لكل لاعب ، وتم تصوير الإختبار فيديويًا من خلال كاميرا لغرض تحليل الفيلم واستخراج المتغيرات البيوميكانيكية.

## 2-4-2 التصوير الفيديوي واستخراج المتغيرات الميكانيكية :

استخدم الباحث التصوير الفيديوي بواسطة كاميرتين فيديويتين عالية السرعة نوع ( Casio 25-1200ص/ث ) ثنائية الأبعاد 2D . وتم التقاط التسجيلات الفيديوية بعد أن ثبتت الكاميرا الأولى على حاملها على بعد 5.8 امتار وبارتفاع 1.23 متر بحيث كانت عدستها عمودية على نقطة ارتقاء اللاعب من الجانب الأيمن ، وتم تطبيق المسافات نفسها في كل من الإختبارات القبلية والبعديّة ، وتم تصوير المحاولات الخمسة جميعها واستخراج المتغيرات الآتية بعد تحليل أفضل محاولة لكل لاعب في كل من الإختبارين القبلي والبعدي على وفق برنامج التحليل الحركي ( kinvoea ).

تم قياس المتغيرات البيوميكانيكية الآتية من خلال تصوير العينة في أثناء الإختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ببرنامج ( kinvoea ) .

- زاوية الإنطلاق ( بالدرجة ) : قيست من خلال الزاوية المحصورة بين الخط الواصل بين نقطة الورك قبل ترك الأرض ، والى ما بعد ترك الأرض بثمانية صور مع الخط المار بالورك أفقياً وموازياً للأرض .
- سرعة الإقتراب (متر/ثانية) قيست من خلال تحديد طول خطوة الإقتراب الأخيرة وزمنها من الحاسوب مباشرة ، لكون إن سرعة هذه الخطوة تمثل السرعة النهائية قبل الإرتقاء.



- سرعة الإنطلاق (م / ث) : قيست من خلال المسافة التي قطعتها نقطة الورك من لحظة ترك الارض الى ثمانية صور من ترك الأرض وقسمة هذه المسافة على زمنها.

كفاءة الدفع اللحظي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي (درجة / جول / كغم )  
تم حساب هذا المؤشر وكما يأتي:

لحساب الزخم الخطي الابتدائي تم حساب سرعة الخطوة الاخيرة الى لحظة الإستناد وضربها بكتلة الجسم ( كتلة الجسم × سرعته في اخر خطوة ركض)

حساب الزخم الخطي النهائي بعد حساب سرعة الانطلاق الى لحظة بعد ترك الارض وضربها بكتلة الجسم ( كتلة الجسم × سرعته الانطلاق) مؤشر كفاءة الدفع اللحظي = زاوية الانطلاق ÷ (الزخم النهائي ) - ( الزخم الابتدائي)  
ويقسم الناتج على كتلة الجسم من أجل أن يكون المؤشر ( د/ كغم<sup>2</sup>.م/ث ) أي تناقص الزخم يكون لكل 1 كغم من الجسم. (1)

## 2-5 - التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ( 2015/2/10 ) على أفراد العينة وذلك لتحقيق الأهداف الأتية :-

- 1- ضبط أداء الأجهزة المستخدمة وتثبيت مكان وضع كاميرات التصوير وإعدادها بشكل كامل .
- 2- التعرف على المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراءات البحث .
- 3- معرفة مدى ملاءمة الملعب واجراء التدريبات.

## 2-6 الإختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 16- 2015/2/17 وعلى أساسها يتم وضع التدريبات الخاصة وتنفيذها وكما يأتي :-

- 1 - اختبار مهارة الضرب الساحق لأفراد عينة البحث .
- 2 - تحليل المتغيرات الميكانيكية من خلال برامج التحليل .

## 2-7 - تنفيذ التدريبات :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية للمدة من 17 / 2 / 2015 ولغاية 19 / 4 / 2015 التي شملت (32) وحدة ، بواقع (4) وحدات تدريبية لكل أسبوع . وتم الاتفاق مع السيد المدرب فيما يخص تطبيق التدريبات الخاصة بالحبال المطاطية وبإطالة العضلة عند الاوضاع التحضيرية. وكانت التدريبات ترتبط بالأداء الفني والتي يمكن أن تسهم في تطوير قوة العضلات التي يقع عليها واجب الدفع اللحظي عليها لأفراد العينة على وفق الشروط الميكانيكية ذات العلاقة بمرحلة الربط بين الخطوة الاخيرة والدفع النهائي . وقد اعتمد الباحث في وضع هذه التدريبات من خلال خبرته الطويلة في مجال التدريب والبيوميكانيك ، وتم تحدد حمل التدريب وكما يأتي :

شدة التدريب فيما يخص الحبال المطاطية ، تم اعتماد اقصى طول للحبل المطاط عند امتطاطه يمثل شدة 100 % ، تحدد الشدة التدريبية وفقا لذلك :

مثال / اذا كان اقصى امتطاط للحبل 5 متر يمثل 100% فهو يمثل شدة مقاومة قصوية.

- كان زمن النقل المركزي من (8- 12 ثانية) بتكرار 8- 10 مرات وراحة وفقا لزمن العمل وبتسليط شدة من 90- 100% من الطول القصوى للحبل كان تكرار التدريبات من 8 - 12

<sup>1</sup> صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، عمان، دار دجلة.2010.ص123

- تم تحديد زمن الراحة من النسبة بين زمن الجهد الى زمن الراحة .
- تم التدرج بالصعود بالحمل التدريبي تدريجيا بعد كل اسبوعين اذ كانت التدريبات تتكرر كل اسبوعين ، ويزداد حمل التدريب تدريجيا بالاسبوعين الاخرين وهكذا.
- مثال لوحدة تدريبية: من وضع الوقوف ومسك قائم ، ربط قدم رجل الارتقاء بحبل مطاط مربوط ، يقوم اللاعب بسحب الحبل بالرجل وهي مثنية وبأقصى اطالة لعضلات الفخذين الامامية وبالموضع الثابت يكرر (10 مرات)  $4 \times$  براحة 1 : 10 لكل رجل ، ويعاد التمرين بالنسبة لعضلات الفخذين الخلفية بنفس الطريقة. ويؤدى نفس التمرين بالنسبة الى الذراع الضاربة.

8-2. الإختبارات البعدية : إجربة الإختبارات البعدية بتاريخ 20 - 21 / 4 / 2015

9-2. الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SSPS )

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات البيوميكانيكية وتحليلها ومناقشتها

الجدول ( 2 )

الفروق بين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري بين الفروق وقيم ( t ) بين الإختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدية		ف	ع	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>					
زاوية الانطلاق	درجة	23.2	2.38	32.4	1.94	9.2	1.20	7.60	0.00	معنوي
سرعة الاقتراب	م/ث	7.56	0.43	7.94	0.30	0.38	0.07	5.26	0.001	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ث	7.86	0.43	8.44	0.32	0.88	0.14	6.36	0.005	معنوي
كفاءة الدفع	د/كغم <sup>2</sup> /م.ث	21.2	1.4	34.3	2.1	13.1	2.10	6.23	0.004	معنوي

درجة الحرية (4) وتحت مستوى خطأ  $0.05 \geq$

إنَّ النتائج المعروضة بالجدول(2) اعلاه دلت على أنَّ التدريبات التي هدفت الى تعميق أسس تطبيق الحركات الصحيحة وفقاً لمسارها الفنية من خلال استخدام بعض الوسائل المساعدة لدعم الوضع التحضيري الذي يعد الأساس في تطبيق القسم الرئيسي للحركة عزز من انجاز الشغل المطلوب في هذه العضلات واعدادها لتحسين وتطوير متغيرات سرعة الاقتراب وسرعة الانطلاق وزاويته فضلاً عن تطور مؤشر النقل الحركي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي ، وفقاً لنتائج التحليل. اذ ان التدريبات بالاطالة اللامركزية قد عززت قيم هذه المتغيرات بشكل ايجابي وجعل الاداء يبدو منسجماً قدر الإمكان مع الهدف من الاداء ، إذ إنَّ التدريب على وفق نتائج التحليل وبأستخدام الوسائل التدريبية المقترحة والذي تعرض له أفراد العينة كان مؤثراً في تطوير سرعة الاقتراب وتحسن الربط الجيد بين الخطوات الأخيرة للاقتراب مع الارتقاء، مما جعل الزيادة النسبية في زاوية الإنطلاق مؤثرة في ضمان عدم التناقص في سرعة الانطلاق وإعطاء المجال الكافي لحركة الذراعين ومرجحتهما بما يضمن تحقيق وضع جيد للدفع العمودي ، تمثل في الحفاظ على كمية الحركة المكتسبة والمطلوبة لاستمرار الجسم بسرعه المثالية بعد الانطلاق والدفع، إذ إنَّ التدريب بأستخدام الحبال المساعدة عند اجراء التدريبات الخاصة لهذه المراحل عزز قدرة

اللاعب البدنية وشعوره بقيم القوة المطلوبة لتحقيق المسارات الحركية والتي ايضا تمثلت في تحقيق المد الفعال بالاتجاه العمود لحظة الدفع بالرجلين وتزامن حركة بالذراعين فضلاً عن المعلومات التصحيحية ( التغذية الراجعة ) التي يتعرض لها في كل تكرار ، وعملت التدريبات بالاطالة اللامركزية على تحسن القوة والشغل العضلي للعضلات العاملة في الرجلين والذراعين والجذع وزيادة القوة العضلية خلال مراحل الاداء هذه وزيادة كفاءة توافقهما العصبي - العضلي وبأزمان مناسبة بين التكرارات وهذه التدريبات كلها أدت الى تحسن المسارات الحركية ولاسيما عند لحظة الربط بين الخطوات الأخيرة والدفع اللحظي والمد الفعال التي تعد من أهم المراحل المؤثرة في ترابط الأداء الفني للاعب الضرب الساحق ، والذي حتماً يؤثر في تحقيق افضل اداء مهاري ، وكان لابد من أن تكون هناك تكرارات لتدريب السرعة الخاصة بالإرتقاء على منصات مختلفة للإرتقاء وبمقاومة الحبال المطاطية والتي تساعد على زيادة الإحساس بوضع قدم الإرتقاء وزيادة الشعور بالدفع الفعال في هذه اللحظة بهدف تطوير المتغيرات الميكانيكية الخاصة بهذه المراحل والتي آرتبطت بسرعة الإقتراب وسرعة الإنطلاق وزاويته وامتداد الجسم لحظة الدفع، إذ ان الهدف من التدريبات المستخدمة هو تطوير السرعة الخاصة ، وتعلم الإحساس بالإيقاع الصحيح ، والإستمرار به لذا فإنه يجب تخصيص مدة راحة مناسبة كافية لكي يتمكن اللاعب من الإحتفاظ بالإيقاع المرغوب في الركض خلال هذه التدريبات والربط الصحيح بعملية الإرتقاء. (1) و إنَّ التدريب الخاص يعمل على تحقيق اداء جيد والحفاظ على المستوى في الحركات ذات الحركة المنكثرة(2)

" إذ أنَّ كلما آزداد آرتفاع القفز زادت الدقة بحركات الجسم والتحكم به وفق مامطلوب من أوضاع ميكانيكية وذلك لأن الإرتفاع يكسب السيطرة على حركات جسمه في الهواء وزيادة المجال للتخلص بشكل آمن "(3) ومن هنا يجب تأكيد على آرتفاع نقطة الورك وتطوير القفز في أثناء التدريب من خلال برامج القوة التدريبية المتنوعة ، لأن زاوية الإنطلاق لها تأثير مباشر على سرعة اللاعب أثناء المد والدفع وأثناء الضرب الساحق وينعكس ذلك على أرتفاع اللاعب في الهواء .

2-3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدي لاداء مهارة الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها.

### الجدول ( 3 )

فروق بين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري بين الفروق وقيم ( t ) بين الإختبارات ألقبلية والبعدي لاداء لمجموعة البحث

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع	قيمة (t) محسوبة	مستوى دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±				
درجة الاداء	6.60	0.09	6.90	0.14	0.30	0.053	5.60	0.013

درجة الحرية ( 4 ) وتحت مستوى خطأ  $0.05 \geq$

(1) خيرية ابراهيم ومحمد السيد فسيولوجيا الجري لعناني المسافات الطويلة، (ج 1، القاهرة ، دار المعارف ، 1997) ص335-336  
(2) صالح شافي العاندي: التدريب الرياضي - افكاره وتطبيقاته، (دمشق، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر ، 2011) ص260-263  
(3) احمد امين عكور؛ التحليل الكينماتيكي وعلاقته بدقة الضرب الساحق بنوعيه العالي والواطي بالكرة الطائرة، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000م) ص79.

ان هدف التدريبات كانت لتطوير سرعة الانطلاق التي تخدم تحقيق الاداء الجيد الذي يرتبط ارتباطاً طردياً بزيادة المتغيرات التي تم الإشارة إليها في المبحث السابق ، لذا فإن هذا الموضوع يرجع إلى طبيعة الحركات التي تدرب أفراد عينة البحث عليها في كيفية استخدام الربط الصحيح بين نهاية كل مرحلة وبتأثيرها مما عزز الربط الصحيح بين سرعة الاقتراب والارتقاء في أثناء أداء المحاولات التنافسية لتحقيق الاداء الجيد في الإختبارات البعدية ، وهذا يشير الى تحسن أفراد العينة لمرحلة بعد الإرتقاء ( الدفع والإرتقاء ) والمرحلة الأخيرة ( لحظة المد واداء الضرب الساحق ) ، وهذا ماجعل النتائج تتطور في هذا المتغير نتيجة تطبيق التدريبات المقترحة وفقاً لمراحل الأداء بما يخدم الإنجاز المتحقق فضلاً عن الاتجاه نحو زيادة السرعة الخاصة في ظروف اللعب . وهذا يتحقق باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة بالإطالة اللامركزية ووفقاً للعمل العضلي المرتبط بخواص العضلات التي تعمل عند الركض والقفز لضمان التهيئة الحركية لإيقاع جيد ، يتناسب مع متطلبات تحقيق الاداء في هذه المهارة ، ووفقاً لشروطها الميكانيكية المرتبطة بالجانب التعليمي والتدريبي (1) ، فزيادة القوة في كل من الرجلين والذراعين تعني أنّ هناك زيادة سوف تتحقق في مجمل سرعة الجسم ( الخطية والزاوية ) ، وامتازت هذه الزيادة بالقوة بردود أفعال مع الأداء ومع ردود أفعال الجسم في مرحلة الارتقاء والمد مع المحافظة على الذراعين والجذع التي تحقق الهدف من التطبيق الصحيح للمراحل كلها ( الاداء ) ، إذ إنّ التدريبات حققت تزايداً في قيمة القوة للجذع والكتفين والذراعين والرجلين خلال مراحل الأداء ، مما أثر في نتيجة كفاءة الدفع اللحظي وأدى الى سرعة الجسم وتأثيرها في الاداء المتحقق ، إذا علمنا أنّ أفضل نتيجة للاداء تأتي من الاسهام الفعال لأجزاء الجسم جميعها وانسيابية أدائها وترابطها مع بعضها البعض " فالوركمان يساهمان في تحسين النقل الحركي بدقة وانسيابية عالية للحركات المؤداة في الهواء ومن ثم زيادة القوة المنتجة لتحقيق سرعة مكتسبة للجسم" (2) فقد اعطت المجال الصحيح لتزايد سرعة الجذع عند الى لحظة ما قبل الضرب لانه كما ذكرنا سابقا هناك ردود افعال متعاكسة للجسم ، فتأخذ الذراع والجذع الوضع الميكانيكي المناسب لخدمة الاداء الحركي لهذه المهارة.

1) Kevin Oakey : The development of junior athletics in Austrata .NSA.by IAAF.7:3 .1992 .pp29-31

2) ايمن انور الخولي ، وضياء الدين محمد : تكنولوجيا التعلم والتدريب الرياضي ، الوسائل والمواد التعليمية ، الاجهزة ومساعدات

التدريب ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2009 ، ص 64-65

إنَّ من النتائج العملية التي تحققت في مجمل أداء أفراد عينة البحث التي ترافقت مع ما تحقق من تطور للقوى العضلية في المجاميع العاملة هو أنَّ مرحلة الثني ( التحضير ) تكون في حالة تناقص والتي أدت الى تزايد مرحلة المد الفعال ( سرعة المد ) ، وجاء هذا منسجماً مع تزايد للقوة اللحظية التي أثرت في تحقيق السرعة الزاوية لهذه الأجزاء التي كانت متوافقة مع تطور القدرة والزخم والطاقة الحركية ، مع نتيجة الإنجاز المتحقق وأعطت مدلولاً طردياً لها في أنَّ أكبر قوة للكثفين والوركين طبقت بزمن قليل وأعطت تأثيراً أكبر من القوة نفسها بزمن أطول لحظة المد إذ تشير بعض الدراسات الى هناك أثر للتدريب باستخدام الوسائل المساعدة في تحسين الكفاءة على تعلم المهارات بنسب متفاوتة لتحقيق الأهداف المهارية والمعرفية (1) ، فضلاً عن ذلك تعطي هذه الوسائل فرصة إيجابية لفهم مكونات الأداء المهاري وإمكانية تطبيقه عملياً ومن ثم يعطي تأثيراً فعالاً في رفع مستوى الأداء الحركي للمهارات (2).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

1. إنَّ التدريب بالوسائل التدريبية المنوعة ( الحبال المطاطية ) لأفراد عينة البحث عمل على تطوير زاوية الانطلاق وسرعتها وكفاءة الدفع اللحظي لعينة البحث بشكل واضح.
2. كانت التدريبات بالوسائل المساعد مؤثره في تحقق وضع جيد عند المد الفعال والحفاظ على كمية الحركة المكتسبة والمطلوبة لاستمرار الجسم بسرعه المثالية بعد الانطلاق .
3. إنَّ الزخم الخطي لحظة الإقتراب قد سخرت وبتناقص قليل فيه لحظة الانطلاق مع تطور زاوية الإنطلاق التي تتناسب تناسباً عكسياً معها ، وهذا يدل على تطور هذا المؤشر الذي يعزز تطور الدفع اللحظي المرتبط بتطور القوة العضلية المسؤوله عن المحافظة على قيم الطاقة الميكانيكية في لحظة الارتفاع .
4. ان التحسن في نتائج السرعة التي تتناسب طردياً مع الارتفاع العمودي المتحقق . ادى الى تحسن في الاداء والشروط الميكانيكية المرتبطه به .

##### 4-2 التوصيات

1. تأكيد استخدام وسائل ومساعدات التدريب المستخدمة في البحث لتأثيرها في زيادة الكفاية البدنية والشروط الميكانيكية المصاحبة للأداء للاعبين الضرب الساحق.
2. العمل على استخدام مؤشر كفاءة الدفع اللحظي لبيان فاعلية التدريبات الخاصة بالمجاميع العضلية المرتبطة بهذا الدفع .
3. إجراء دراسة مكملة لهذه الدراسة باستخدام وسائل تدريبية أخرى ( كوزن الجسم وباقي اجزائه ) في تطوير القدرة العضلية وقدرة الشعور العضلي والإحساس الحركي ( بالمكان والزمان ) لعينة البحث .

(1) ميرفت على خفاجة : دراسة مقارنة لتأثير بعض اساليب التدريس في التريبة الحركية على مستوى اداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الاعدادية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، 1992 ص

(2) ابتهاج احمد عبد العال : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارتي التمرير والضربه الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية ، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثامن، الجزء الاول، ايلول، 1989، كلية التربية الرياضية ،

4. إجراء الاختبارات الدورية والتحليل الحركي لمراقبة مستوى التطور في الجوانب الفنية والميكانيكية فضلاً عن القدرات البدنية ، واكتشاف الخلل لمعالجته.

#### المصادر

1. احمد امين عكور؛ التحليل الكينماتيكي وعلاقته بدقة الضرب الساحق بنوعيه العالي والواطي بالكرة الطائرة، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000م).
2. ابتهاج احمد عبد العال : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارتي التمرير والضربه الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية ، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثامن، الجزء الاول، ايلول 1989، كلية التربية الرياضية ، اسويط
3. ايمن انور الخولي ، وضياء الدين محمد : تكنولوجيا التعلم والتدريب الرياضي ، الوسائل والمواد التعليمية ، الاجهزة ومساعدات التدريب ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2009 ،
4. خيرية ابراهيم ومحمد السيد تكنولوجيا الجري لعدائي المسافات الطويلة، (ج 1، القاهرة ، دار المعارف ، 1997،
5. صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي - افكاره وتطبيقاته، (دمشق، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر ، 2011،
6. صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، عمان، دار دجلة. 2010.
7. ميرفت على خفاجة : دراسة مقارنة لتاثير بعض اساليب التدريس في التربية الحركية على مستوى اداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الاعدادية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، 1992

8. Kevin Oakey : The development of junior athletics in Austrata .NSA.by  
IAAF.7:3 .1992

**دراسة مستوى الاحتراق النفسي والأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط**

**ا.م.د. عزيز كريم وناس**

**جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**aziz.kareem@uokerbala.edu.iq**

**ملخص البحث باللغة العربية**

استهدف البحث الحالي التعرف على الاحتراق النفسي والأمن النفسي للحكام ومعرفة الفروق الإحصائية لمتغيري الدراسة لدى مجتمع البحث ، واقتصر البحث على مجتمع مكون من (48) حكم من الدرجة الثانية ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للاحتراق النفسي ومقياس للأمن النفسي والتحليل الإحصائي واستخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين ، وطبق الباحث المقياسين على مجتمع البحث ، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا توصل الباحث الى عدد من النتائج وفي ضوء النتائج وضعت الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

**Study of burnout and psychological security to the rulers of second-tier football in the provinces of the Middle Euphrates level**

**Aziz Karim Wanass Ph.D. Prof Assistant**

**Karbala University / Faculty of Physical Education and Sports Science**

**aziz.kareem@uokerbala.edu.iq**

**Abstract**

Targeted Current search to identify burnout and security psychiatric rulers and see statistical differences for the variables of the study with the research community, and the limited research on a community (48) judgment of the second degree, and to achieve the goals of research, the researcher built a measure of combustion and psychological measure of psychological security and statistical analysis and extraction psych meter properties the two measures, and applied researcher scales on the research community, and after analyzing the data and processed statistically, the researcher to a number of results in the light of the results and put the conclusions and recommendations and proposals.

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد الاحتراق النفسي عملية يتعرض لها الحكام وتؤدي الى ضغط نفسي و بدني وذهني وانفعالي ونتيجة لذلك يحاول الحكام الابتعاد عن كل ما يحيط بهم من حالة استنزاف لطاقتهم البدنية والنفسية نتيجة لتعرضهم لضغوط قيادة المباريات والتدريبات المختلفة التي تتجاوز حدود طاقتهم وينتج عنها نقص بالدافعية وضعف في الأداء ومشاكل بالتكيف والسيطرة على المباريات التي يقودونها اثار سلبية في اتخاذ القرارات التحكيمية والتواصل مع عناصر اللعبة فضلا عن شعورهم بالغضب واللامبالاة لذلك يحتاج الحكام للدعم الايجابي والامن النفسي للذين يعدان ضروريين لشعور الحكام بالاطمئنان والسعادة والسلامة من المرض وتجنب الأخطاء في إدارة المباريات ، وتكمن أهمية هذه الدراسة في اطلاع الباحث وخبرته كونه حكما دوليا في كرة القدم ومقيما للحكام في اعطاء الحكام القدرة على قيادة المباريات من خلال تقبل اللاعبين ومعرفة انفعالهم النفسية والضغط التي يتعرضون لها أثناء خوضهم للمباريات ويؤدي ذلك الى صنع القرارات التحكيمية التي تعينه على السيطرة بالمواقف الخاصة بالمباريات وتوطيد العلاقة بين عناصر اللعبة في كرة القدم.

### 1-2 مشكلة البحث :

إن أسلوب الاتصال السلبي للحكام مع اللاعبين يؤدي في الغالب إلى زيادة حالات الضغوط النفسية مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية لكل الذين تتخذ القرارات بحقهم فضلا عن ان الاحتراق النفسي يؤدي إلى الكثير من الأبعاد النفسية التي تتمثل في الصراع وتدهور العلاقات الرياضية خاصة لحكام الدرجة الثانية الذين يمارسون قوانين التحكيم بصورة جديدة وفاعلة مما ينعكس على الشخصية بكاملها ويكون هذا التأثير أكثر وضوحاً في الصحة النفسية والجسمية والأداء في العمل التحكيمي ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث إذ يتعرض قسم من هؤلاء الحكام لحالات الاحتراق النفسي التي تتسبب بخسارة كبيرة للتحكيم العراقي الرياضي حيث تتضح العديد من الجوانب الشخصية السلبية التي يمكن تحديد ملامحها في انخفاض الشعور بالأمن النفسي إذ يشير (weigand) الى إن عدم الاتزان الانفعالي يؤثر سلبيا في القدرات ويضعف من عاطفة الحب ويقبول الذات لديهم (العتابي، 2000، ص5). إذ ما علمنا ان الشعور بالأمن النفسي له دور مهم في تطور شخصية الفرد ونموه المعرفي وهذا ما أكده Maslow من ان الأمن النفسي والصحة النفسية شيئان مترادفان (Panwar, 1985, P17). وبذلك تبرز الأهمية كونه يعد احد مظاهر الشخصية السوية وضرورة للتكيف الحسن فضلا عن ذلك فان الشعور بعدم الأمان والطمأنينة ينعكس على أداء الفرد فيتحاشى الخبرات الجديدة والمواقف غير المتوقعة فيسعى للبحث عن الطمأنينة. ومن خلال ذلك يستطيع الباحث تحديد مشكلة البحث في التساؤل الآتي :

ما مستوى الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم وما علاقته بمستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم ؟

### 1-3 أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى :

- 1- بناء مقياس الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 2- بناء مقياس الأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 3- التعرف على مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 4- التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .



#### 1-4 فرضا البحث :

- هناك تباين واختلاف في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .

- هناك تباين واختلاف في مستوى الأمن النفسي بين حكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : حكام الدرجة الثانية في محافظات الفرات الأوسط (النجف - كربلاء - بابل - القادسية) .

1-5-2 المجال الزمني : 2016/4/1 إلى 2016/7/15 .

1-5-3 المجال المكاني : مقرات لجان حكام محافظات الفرات الأوسط ( النجف - كربلاء - بابل - القادسية ) .

#### 1-6 تحديد المصطلحات:

##### الاحتراق النفسي :

عرف مارك كوركن (2000) الاحتراق النفسي بأنه: "العملية المتدرجة التي يتعرض فيها الشخص إلى شد مستمر وضغط بدني وذهني وانفعالي ونتيجة لذلك يحاول الفرد الابتعاد عن كل ما يحيط به، يرافقه ذلك هبوط مستواه في أداء عمله فضلا عن القلق واللامبالاة والشعور بأنه استنفذ كل طاقاته وليس لديه شيء آخر ليعطيه".

أما الباحث فيعرف الاحتراق النفسي في المجال الرياضي تعريفا إجرائيا هو: حالة استنزاف الرياضي لطاقته البدنية والنفسية نتيجة لتعرضه لضغوط العمل والتدريب المختلفة التي تتجاوز حدود طاقته وينتج عنها نقص بالدافعية وضعف في الأداء فضلا عن شعوره بالغضب واللامبالاة. ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الحكم في مقياس الاحتراق النفسي المعد لهذا الغرض .

##### الأمن النفسي :

زهران (1989): الحاجة التي يكون فيها إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر (زهران ،1989،ص297 (2000) وعرفه (Huffmanan dotler ) : الشعور بالاطمئنان والسعادة والسلامة من المرض وتجنب الألم . (Huffman & other,2000,p407) .

وبما ان الباحث اعتمد مقياس Maslow للشعور . عدم الشعور بالأمن النفسي ،اداة في بحثه الحالي ،فانه اتخذ تعريفه النظري .

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه: مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية كما تعكسه الدرجة على مقياس Maslow المكيف في هذا البحث .

#### 2- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

1-2 :منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الذي يتناسب مع دراسة الوضع الراهن للدراسة الحالية .

## 2-2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الثانية في الاتحادات الفرعية ولجانها التحكيمية الفرعية لكرة القدم المتواجدين في محافظات الفرات الأوسط والبالغ عددهم (48) حكما من الدرجة الثانية والمتمثل على نحو التفصيل (12) حكما من الدرجة الثانية في محافظة (النجف) و(12) حكما من الدرجة الثانية في محافظة (كربلاء) (12) حكما من الدرجة الثانية في محافظة ( بابل ) (12) حكما من الدرجة الثانية في محافظة (القادسية) الذين يمثلون حكام الفرات الأوسط من الدرجة الثانية في كرة القدم والمبينة في جدول (1) .

### جدول (1)

يبين مجتمع البحث لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

ت	النجف	كربلاء	بابل	القادسية	المجموع
1	12	12	12	12	48

## 2-3 أدتا البحث :

- بناء مقياس الاحتراق النفسي

- خطوات بناء مقياس الاحتراق النفسي

أولا : مجالات مقياس الاحتراق النفسي :

بما أن عملية بناء المقياس تمر بخطوات أساسيه بحسب اقتراح ( Allen & Yen ) والتي هي : التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المجالات التي تغطيها فقراته وصياغة فقرات لكل مجال. وأيضا تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث وأخيرا إجراء تحليل الفقرة ( Allen & Yen:1979:119 ) لذا اطلع الباحث على مجموعة من المقاييس والأدبيات السابقة ذات العلاقة تم تحديد أربع أبعاد للمقياس والتي تمثلت في : (1- شخصية الحكم الرياضي) (2- قيمة الانجاز الشخصي) (3- تكرار الإصابة البدنية أو النفسية) (4- ضغوط المنافسات) .

ثانيا : أعداد التعليمات وبدائل الإجابة :

روعي عند أعداد التعليمات ان تكون بسيطة ومفهومة ولزيادة الوضوح ضمنت مثلا يوضح كيفية الإجابة عن فقرات المقياس ولحث المستجيبين على إعطاء إجابات صريحة أشير في التعليمات إلى أن ما سيحصل عليه الباحث من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها سواه وتم التأكيد على عدم ذكر الاسم وذلك لطمأنة المستجيب على سرية الإجابات والتغلب على عامل المرغوبية الاجتماعية Social desiroliotly (جون وروبرت،1982،ص234) . أما بدائل الإجابة فقد اعتمد الباحث أسلوب (Likert) حيث يطلب من المستجيب إن يسجل موافقته أو عدم موافقته على كل فقرة من خلال اختيار بديل من بدائل الإجابة ثلاث أمام كل فقرة ،واقترح الباحث البدائل الآتية:(تمثلني ، لا ادري ، لاتمثلني).

ثالثا : صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة :

اعد الباحث (20) فقرة موزعة على المجالات المقترحة والبالغة (اربع مجالات) وللعلمية التحريزية اعد الباحث (12) فقرة اضافية فاصبح العدد الكلي لفقرات المقياس (32) فقرة موزعة على المجالات الاربعة لمقياس الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم لغرض التعرف على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائل الإجابة

بصيغتها الأولية ، عرضت على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس البالغ عددهم (12) الملحق (1) إذ اعتمد الباحث موافقة هذا العدد من الخبراء معيارا لصلاحية الفقرات وصدقها في قياس ما وضعت لأجله ، لان الفرق بينه وبين غير الموافقين من الخبراء يكون ذا دلالة احصائية عند مستوى ( 0.05 ) باستخدام اختبار (كا<sup>2</sup>). عند القيمة الجدولية (3.84) وتحت درجة حرية (1) وفي ضوء ملاحظاتهم عدلت صياغة بعض الفقرات البالغة (اربع ) فقرات والتي تمثلت (9-18-25-30 ) كما استبعدت (خمس) فقرات والتي تمثلت (6-14-23-28-32 ) في حين استبقت (23) فقرة والتي تمثلت في (1-2-3-4-5-7-8-10-11-12-13-15-16-17-19-20-21-22-24-26-27-29-31) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (27) فقرة . والمبين في جدول (2) .

#### جدول (2)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين على صلاحية فقرات مقياس الاحتراق النفسي وقيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لدلالة الفرق بينهما

عدد الفقرات	ارقام الفقرات	عدد الخبراء		قيمة كا <sup>2</sup>	
		الموافقين	غير الموافقين	المحسوبة	الجدولية
23	-1 -2 -3 -4 -5 -7 -8 -10 -11 -12 -13 -15 -16	11	1	8.33	3.84
	17-19-20-21-22-24-26-27-29-31	5	7	0.33	
	6-14-23-28				
4	9-18-25-30	الفقرات المعدلة			

رابعا : ورقة الإجابة :

أعدت ورقة خاصة للإجابة ، مرفقه بالمقياس احتوت أرقام فقرات المقياس وبدائل الإجابة الثلاث عن كل فقرة لاستخدامها في الإجابة ، إذ يقوم المستجيب بوضع علامة (√) في المكان المحدد لأحد البدائل الثلاث والذي يعبر عن موقفه من كل فقرة على حده . اما تصحيح المقياس فيتم ويضع الدرجة المناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب ، إذ وزعت الأوزان على بدائل الإجابة في جدول (3) وباتجاه البعد الداخلي .

#### جدول (3)

يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس الاحتراق النفسي

بدايل الإجابة	تمثلي	لا ادري	لا تمثلي
وزن الفقرة	3	2	1

خامسا : وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته :

بقصد ضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث ، طبق المقياس على عينة استطلاعية بتاريخ 2016/5/2 الأحد من (50) من حكام الدرجة الثالثة حيث تمت الإجابة أمام الباحث وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح صياغة الفقرات وطريقة الإجابة ، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومه ، وقد تأكد الباحث ان التعليمات والفقرات واضحة للمستجيبين وليس هناك حاجة إلى تغيير أو تعديل صياغة أية فقرة من الفقرات المكونة للمقياس .

#### سادسا : التحليل الإحصائي للفقرات :

أشار ( Ebel , 1972 ) يعد التحليل الإحصائي للفقرات المميّزة في المقياس ، وهو إجراء لا بد منه ( ، Ebel 1972 392 ) ومن ثم التعرف على مدى صدق المقياس الداخلي والخارجي ، إضافة الى التمييز بين الأفراد في الصفة المقاسة (الأمام ، 1990 ، 114). فقد اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، بوصف ذلك من الأساليب المناسبة في اتساق تحليل الفقرات ( Morgan & King ، 1966, p125 ) حيث اختيرت عشوائيا معتمداً ذلك على رأي انستازي (1979) التي تؤكد فيه إن عدد الفقرات مضروبا في خمس من الأفراد عينة البناء . ولما كان عدد فقرات المقياس في هذه المرحلة (27) فقرة وبالتالي فان عدد أفراد عينة القوة التمييزية قد بلغ ( 135 ) حكما من الدرجة الثالثة اختيروا عشوائيا ومن ذلك قام الباحث بالخطوات الآتية : ( 1- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة . 2- ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى اوطأ درجة . 3- تعين الـ 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس والـ ( 27 % ) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ) اذ يؤكد كل من ( Ebel ) و ( Mehrens ) إلى إن اعتماد نسبة الـ ( 27 % ) العليا والدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم ( p ، 1984 Mehren & Lehiman 192 ) وبذلك أصبح عدد أفراد كل مجموعة (63) فردا وبعد ذلك استخدم الاختبار التائي (t test) لعينتين مستقلتين بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة ، حيث ان القيمة التائية تمثل القوة التمييزية للفقرة وقد اتضح في هذا الإجراء إن فقرات المقياس مميّزة بين المجموعتين المتطرفتين عند مستوى دلالة (0.05) وبقيمة جدولية (1.980) ومن ذلك فقد بينت خمس فقرات غير دالة والتي تمثلت في (2-8-12-25-30) حيث كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية وكما موبينه في الجدول (4) .

#### جدول(4)

يبين القيم التائية لإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الاحتراق النفسي

ت الفقرة	القيمة التائية	ت الفقرة	القيمة التائية	ت الفقرة	القيمة التائية	ت الفقرة	القيمة التائية
1	6.951	9	6.423	17	4.468	25	1.610
2	1.325	10	8.554	18	4.345	26	8.780
3	6.951	11	5.366	19	5.173	27	5.196
4	4.096	12	1.112	20	6.161	29	6.446
5	7.348	13	7.625	21	4.578	30	0.812
7	4.582	15	5.264	22	6.596	31	9.700
8	0.994	16	6.440	24	7.720		

#### سابعا - علاقة الفقرة بالمجموع الكلي :

يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا ، لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الالتصاق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ، 1985 ، ص95) وتشير انستازي (Anastasi) إلى إن الدرجة الكلية للمقياس هي

أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي (Anastasi ,1976,p206) لذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس (Allen & yen,1979,p124) حيث كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (135) استمارة، وهي الاستمارات عينها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين وتبين إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين الفقرة (19) غير جيدة مما استبعدها الباحث كما تعمد الباحث استبعاد فقرة (7) لأنها كانت ضعيفة الى حد ما وبذلك أصبح عدد الفقرات الكلي (20) فقرة متوزعة على أربعة من مجالات الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية في جدول (5) .

#### جدول (5)

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
0.412	26	0.306	18	0.388	10	0.414	1
0.88	27	0.120	19	0.440	11	0.512	3
0.290	29	0.425	20	0.370	13	0.463	4
0.365	31	0.369	21	0.289	15	0.256	5
		0.581	22	0.344	16	0.213	7
		0.337	24	0.320	17	0.332	9

عند مستوى  $0.198=0.05$

ثامنا : الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي للحكام :

#### 1- الصدق validity

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية إذ أشار (Oppenheim) إلى إن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلا ما وضع لأجله أو يفترض إن تقيسه فقراته (العجيلي وآخرون ، 2001 ، ص72). وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأداة إذ يمكن الحصول على تقدير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كفي (فرج، 1980 ، ص306) وقد أستخرج الباحث المؤشرات الآتية :

#### الصدق الظاهري face validity

ويعبر عن مدى وضوح وصياغة المفردات ونوعها ، وتتضمن المقياس على فقرات ذات صلة بالمتغير المراد قياسه ، كما يعبر عن دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها وملامتها للغرض الذي وضعت من اجله (الأمام وآخرون ، 1990 ، ص130) وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس الحالي من خلال عرضه على الخبراء والآخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره في صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة.

## الصدق المنطقي Logical validity

يتحقق هذه النوع من الصدق من خلال التعريف الدقيق للظاهرة السلوكية التي يقيسها المقياس، ومن خلال التصميم المنطقي لل فقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذه الظاهرة (الزويبي وآخرون 1981، ص 39). وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صدقها والأخذ بأرائهم حول ملائمتها للبعد الذي وضعت فيه.

## 2- الثبات Reliability

يعد حساب الثبات أمرا ضروريا وأساسيا في القياس إذ يشير الى الدقة في درجات المقياس لقياس ما يجب قياسه إذا ما تكرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها (Baron, 1980, p418) لذلك تم حساب معامل ثبات مقياس الاحتراق النفسي وكآلاتي :

## التجزئة النصفية Split –Half

حيث تم تقسيم فقرات المقياس الى مجموعتين تألفت كل مجموعة من (10) فقرات، وقد تم التقسيم تبعا لتسلسل الفقرات (مجموعة الفقرات الفردية ومجموعة الفقرات الزوجية ) وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين انه (0.79)، ولما كان معامل الثبات المستخرج هو لنصف المقياس لذلك فقد تم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان – بروان وأصبح بعد التعديل (0.88) ،ويعد معامل الثبات هذا عاليا مقارنة بالدراسات التي بنيت مقاييس الاحتراق النفسي

## إعادة الاختبار Test–Retest

تم استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ تعتبر الفترة من أسبوع إلى أسبوعين فترة مناسبة لإعادة الاختبار (ابو النيل ودسوقي، 1986، ص25). وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون على البيانات اتضح انه (0.81) وبذلك يعد الثبات مقبولا .

## بناء مقياس الأمن النفسي للحكام

## خطوات بناء الأمن النفسي Psychological security

أولا : مجالات مقياس الامن النفسي :

قسم ماسلو الإعراض أو علامات الشعور - عدم الشعور بالأمن إلى إعراض أساسية وأخرى ثانوية ، تتمثل الأعراض الأساسية بـ ( الشعور بالحب ، والانتماء ، والأمن ) وهذه تمثل الجانب الموجب في حين ( الشعور بالنبذ ، والعزلة ، والتهديد ) وعد هذه الإعراض ذات اثر دينامي في تشكيل شخصية الفرد ، ومنها تنتج إعراض ثانوية نسبية حددها بأحد عشر عرضا لكل جانب وقد حدد الباحثون الجانب الايجابي للأمن النفسي والذي تمثل في :  
1- أدراك الفرد للعالم كونه يبعث على السعادة والتآخي 2- التصور بان الناس طيبون خيرون 3- الشعور بالود والتعاطف والتسامح مع الآخرين والثقة بهم . 4- الميل لتوقع حصول الخير والنظرة المتفائلة للمستقبل . 5- الميل للشعور بالرضا والسعادة 6- الشعور بالهدوء والاتزان الانفعالي والخلو من الصراعات . 7- الميل للتحرر من التمرکز حول الذات وقدرة الفرد للاهتمام بمن حوله 8- الواقعية وتقبل الذات والتسامح إزاءها 9- الثقة في قدرته إلى حل المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين بالقوة . 10- الخلو النسبي من الاضطرابات العصابية والتعامل مع مفردات الحياة اليومية بواقعية 11- الاهتمام الاجتماعي والتعاطف والتعاون .

## ثانيا : أعداد التعليمات وبدائل الإجابة:

روعي عند أعداد التعليمات أن تكون بسيطة ومفهومة ولزيادة الوضوح حيث ضمنت مثلا يوضح كيفية الإجابة عن فقرات المقياس ولحث المستجيبين على إعطاء إجابات صريحة أشير في التعليمات إلى أن ما سيحصل عليه الباحث من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها سواه وتم التأكيد على عدم ذكر الاسم وذلك لطمأنة المستجيب على سرية الإجابات والتغلب على عامل المرغوبية الاجتماعية Social desiroliotly (جون وروبرت، 1982، ص234). أما بدائل الإجابة فقد اعتمد الباحث فيها أسلوب ( Likert ) حيث يطلب من المستجيب إن يسجل موافقته أو عدم موافقته على كل فقرة من خلال اختيار بديل من بدائل الإجابة ثلاث أمام كل فقرة، واقترح الباحث البدائل الآتية: (تمثلني ، لا تمثلني ، لا ادري ).

## ثالثا : صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة :

اعد الباحث (22) فقرة متوزعة على المجالات المقترحة والبالغة (أحدى عشر مجالا) وللعملية التحريرية اعد الباحث (8) فقرات إضافية فأصبح العدد الكلي لفقرات المقياس (30) فقرة موزعة على الأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم لغرض التعرف على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائل الإجابة بصيغتها الأولية، عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية الرياضية وعلم النفس البالغ عددهم (14) الملحق (1) إذ اعتمد الباحث موافقة هذا العدد من الخبراء معيارا لصلاحية الفقرات وصدقها في قياس ما وضعت لأجله ، لان الفرق بينه وبين غير الموافقين من الخبراء يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) باستخدام اختبار (كا<sup>2</sup>). عند القيمة الجدولية (3.84) وتحت درجة حرية (1) وفي ضوء ملاحظاتهم عدلت صياغة بعض الفقرات البالغة (خمسة) فقرات والتي تمثلت ( 5-12-20-21-26) كما استبعدت (أربع) فقرات والتي تمثلت (2-14-18-30) في حين استبقت (21) فقرة والتي تمثلت في (1-3-4-6-7-8-9-10-11-13-15-16-17-19-22-23-24-25-27-28-29) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (26) فقرة وجدول (6) بين ذلك .

## جدول (6)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين على صلاحية فقرات مقياس الأمن النفسي وقيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة

لدلالة الفرق بينهما

عدد الفقرات	أرقام الفقرات	عدد الخبراء		قيمة كا <sup>2</sup>
		الموافقين	غير الموافقين	
21	1-3-4-6-7-8-9-10-11-13-15-16-17-19-22-23-24-25-27-28-29	11	3	4.57
	2-14-18-30	8	6	
	5	26	0	
4	30-18-14-2	8	6	0.28
5	26-21-20-12-5	26	0	الفقرات المعدلة

## رابعا : ورقة الإجابة :

أعدت ورقة خاصة للإجابة ، مرفقه بالمقياس احتوت أرقام فقرات المقياس وبدائل الإجابة الثلاثة عن كل فقرة لاستخدامها في الإجابة ، إذ يقوم المستجيب بوضع علامة (√) في المكان المحدد لأحد البدائل الثلاث والذي يعبر عن موقفه من كل فقرة على حده . اما تصحيح المقياس فيتم وضع الدرجة المناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب ، إذ وزعت الأوزان على بدائل الإجابة كما مبينه في جدول (7) وباتجاه البعد الداخلي .

## جدول (7)

ببين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس الامن النفسي

لا تمثلني	لا ادري	تمثلني	بدائل الإجابة
1	2	3	وزن الفقرة

خامسا : وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته :

بقصد ضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث ،طبق المقياس على عينة استطلاعية بتاريخ 2016/5/23 الأحد من (50) من حكام الدرجة الثالثة حيث تمت الإجابة أمام الباحث وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح صياغة الفقرات وطريقة الاجابه ، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومه ، وقد تأكد الباحث إن التعليمات والفقرات واضحة للمستجيبين وليس هناك حاجة إلى تغيير أو تعديل صياغة أية فقرة من الفقرات المكونة للمقياس.

سادسا : التحليل الإحصائي للفقرات :

أشار ( Ebel , 1972 ) يعد التحليل الإحصائي للفقرات المميزة في المقياس ، وهو إجراء لا بد منه ( , Ebel 1972 392 ) ومن ثم التعرف على مدى صدق المقياس الداخلي والخارجي ، إضافة إلى التمييز بين الأفراد في الصفة المقاسة (الأمم ، 1990 ، 114). فقد اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، بوصف ذلك من الأساليب المناسبة في اتساق تحليل الفقرات ( , Morgan & King 1966, p125 ) حيث اختيرت عشوائيا معتمدا ذلك على رأي (انستازي ، 1979) الذي تؤكد فيه إن عدد الفقرات مضروبا في خمس من الأفراد عينة البناء . ولما إن عدد فقرات المقياس في هذه المرحلة (27) فقرة وبالتالي فان عدد أفراد عينة القوة التمييزية قد بلغ (130) حكما من الدرجة الثالثة اختيروا عشوائيا ومن ذلك قام الباحث بالخطوات الآتية : (1- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .2- ترتيب الاستمارات من اعلي درجة إلى اوطأ درجة . 3- تعين الـ 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس والـ(27 % ) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا) إذ يؤكد كل من (Ebel) و (Mehrens) إلى إن اعتماد نسبة الـ(27 % ) العليا والدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم ( , Mehren & Lehima , 1984 , p 192 ) وبذلك أصبح عدد أفراد كل مجموعة (35) فردا وبعد ذلك استخدم الاختبار التائي (t test) لعينتين مستقلتين بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة ، حيث إن القيمة التائية تمثل القوة التمييزية للفقرة وقد اتضح في هذا الإجراء إن فقرات المقياس مميزة بين المجموعتين المتطرفتين عند مستوى دلالة (0.05) وبقيمة جدولية (1.980) ومن ذلك فقد بينت اربع فقرات غير دالة والتي تمثلت في ( 4-9-27-29) حيث كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية . تم استبقاء (22) فقرة وكما مبينة في الجدول (7).



جدول (7)

يبين القيم التائية لإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الامن النفسي

القيمة التائية	ت الفقرة	القيمة التائية	ت الفقرة	القيمة التائية	ت الفقرة	القيمة التائية	ت الفقرة
3.340	25	3.033	17	1.442	9	4.299	1
3.455	26	4.439	19	6.043	10	5.221	3
0.979	27	6.366	20	2.400	11	0.232	4
4.351	28	8.034	21	7.354	12	7.994	5
1.401	29	4.456	22	3.401	13	9.030	6
		5.256	23	7.223	14	3.479	7
		7.023	24	9.024	15	3.356	8

سابعا - علاقة الفقرة بالمجموع الكلي :

يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا ، لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الالتصاق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ، 1985 ، ص 95) وتشير انستازي (Anastasi) إلى إن الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي (Anastasi , 1976, p206) لذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس (Allen & yen, 1979, p124) حيث كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (130) استمارة، وهي الاستمارات عينها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين وتبين إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين الفقرة (19) غير جيدة مما استبعدها الباحث كما تعمد الباحث استبعاد فقرة (7) لأنها كانت ضعيفة إلى حد ما وبذلك أصبح عدد الفقرات الكلي (20) فقرة متوزعة على أربعة من مجالات الاحتراق النفسي لحكام الدرجة التائية في جدول (8) .

جدول (8)

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
0.392	24	0.563	17	0.479	10	0.614	1
0.485	25	0.201	19	0.565	11	0.512	3
0.389	26	0.532	20	0.870	12	0.493	5
0.472	28	0.497	21	0.563	13	0.556	6
		0.567	22	0.539	14	0.125	7
		0.593	23	0.485	15	0.662	8

ثامنا : الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية :

## 1- الصدق validity

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية إذ أشار (Oppenheim) إلى إن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلا ما وضع لآجلة أو يفترض إن تقيسه فقراته (العجيلي وآخرون ، 2001، ص72). وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأداة إذ يمكن الحصول على تقدير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كيفي (فرج، 1980 ، ص306) وقد أستخرج الباحث المؤشرات الآتية :

### الصدق الظاهري face validity

ويعبر عن مدى وضوح وصياغة المفردات ونوعها ، وتضمن المقياس على فقرات ذات صلة بالمتغير المراد قياسية ، كما يعبر عن دقة تعليمات المقياس و موضوعيتها وملاءمتها للغرض الذي وضعت من اجله (الأمام واخرون ، 1990، ص130) وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس الحالي من خلال عرضه على الخبراء والآخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره في صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة.

### الصدق المنطقي Logical validity

يتحقق هذه النوع من الصدق من خلال التعريف الدقيق للظاهرة السلوكية التي يقيسها المقياس، ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذه الظاهرة (الزويبي واخرون 1981، ص39). وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صدقها والأخذ بأرائهم حول ملاءمتها للبعد الذي وضعت فيه.

## 2- الثبات Reliability

يعد حساب الثبات أمرا ضروريا وأساسيا في القياس إذ يشير الى الدقة في درجات المقياس لقياس ما يجب قياسه إذا ما تكرر تطبيقه تحت نفس الشروط والظروف (Baron, 1980, p418) لذلك تم حساب معامل ثبات مقياس الأمن النفسي وكآلاتي:

### التجزئة النصفية Split –Half :

حيث تم تقسيم فقرات المقياس إلى مجموعتين تألفت كل مجموعة من (11) فقرة ،وقد تم التقسيم تبعا لتسلسل الفقرات (مجموعة الفقرات الفردية ومجموعة الفقرات الزوجية ) ويعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين انه (0.76)، ولما كان معامل الثبات المستخرج هو لنصف المقياس لذلك فقد تم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان – بروان واصبح بعد التعديل (0.86) ،ويعد معامل الثبات هذا عاليا مقارنة بالدراسات التي بنيت مقاييس الامن النفسي .

### إعادة الاختبار Test–Retest :

تم استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ تعد الفترة من أسبوع إلى أسبوعين فترة مناسبة لإعادة الاختبار (أبو النيل ودسوقي ، 1986، ص25). ويعد حساب معامل ارتباط بيرسون على البيانات اتضح انه (0،84) وبذلك يعد الثبات مقبولا .

### وصف مقياس الاحتراق النفسي والأمن النفسي للحكام

يتكون مقياس الاحتراق النفسي المعد لحكام الدرجة الثانية من (20) فقرة موزعة على أربعة مجالات صيغة بالأسلوب الإيجابي ذو الخيار من المتعدد من نوع الثلاثي (يمثلني ، لا يمثلني ، لا ادري) أعلى درجة (60) درجة وأقل درجة (20) درجة والوسط الفرضي (40) يتمتع بخصائص سيكومترية تمثلت في الصدق **validity** من نوع الصدق الظاهري **face validity** و الصدق المنطقي **Logical validity** كما بين الثبات **Reliability** بنوعها التجزئة النصفية **Split -Half** بنسبة (0.79) والمعدل باستخدام معادلة سبيرمان - برون (0.88) كما بين الثبات من نوع إعادة الاختبار **Test-Retest** بنسبة (0.81) وهو جاهز لعملية القياس . كما ان مقياس الامن النفسي المعد لحكام الدرجة الثانية ومن قبل الباحث تمثل في (20) فقرة موزعة على (11) مجالاً صيغة بالأسلوب الإيجابي ذو الخيار من المتعدد من نوع الثلاثي (يمثلني ، لا يمثلني ، لا ادري ) أعلى درجة (60) وأقل درجة (20) والوسط الفرضي للمقياس (40) يتمتع بخصائص سيكومترية تمثلت في الصدق **validity** من نوع الصدق الظاهري **face validity** و الصدق المنطقي **Logical validity** كما بين الثبات **Reliability** بنوعها التجزئة النصفية **Split -Half** بنسبة (0.76) والمعدل باستخدام معادلة سبيرمان - برون (0.86) كما بين الثبات من نوع إعادة الاختبار **Test-Retest** بنسبة (84,0) وهو جاهز أيضاً لعملية القياس . والمبينة في ملحق (2، 3) المقياسين بصورتها النهائية .

### تطبيق المقياسيين

تم تطبيق المقياسين بصورتها النهائية ملحق (2) مقياس الاحتراق النفسي وملحق (3) مقياس الامن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم لمنطقة الفرات الاوسط على مجتمع مكون من (48) حكم بتاريخ 2016/6/7 الاثنين في ملعب الادارة المحلية في محافظة بابل اثناء الاختبارات التي اجرتها لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وقد اكد الباحث عند تطبيق المقياسين على ضرورة قراءة تعليمات كل مقياس قراءة دقيقة وعلى اهمية الاجابة عن كل فقرة بصدق وامانة لاجل الاطمئنان الى النتائج التي سيتم التوصل اليها وقد توصل الباحث الى العديد من النتائج وسيوضحها بالتفصيل في فصل نتائج البحث .

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لكي يستطيع الباحث تحقيق نتائج البحث الحالي يمكن الإجابة على الفرضيات الآتية :  
أولاً : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .  
أولاً - لا توجد فروق في النسبة المئوية في مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط . ومن خلال الفرض الرئيسي يستطيع الباحث تحديد الفرضيات الفرعية الآتية :  
من خلال النتائج المحصلة تبين أن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثالثة : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الرابعة : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (9) .

جدول (9)

يبين مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

عدد الحكام	النسبة	مجموع الأفراد	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت
12	%25.4	411	15	24	11	51	33	32	25	43	54	39	43	41	النجف
12	%18.29	296	26	29	26	22	26	11	23	21	25	43	21	23	كربلاء
12	%22.12	357	33	44	23	15	24	31	23	21	25	43	30	45	بابل
12	%34.23	554	40	46	49	46	52	56	40	46	49	30	45	55	القادسية

1- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وكربلاء.

من خلال النتائج المستحصلة تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وكربلاء جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف .الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (10) .

جدول (10)

يبين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة بين محافظة النجف وكربلاء

عدد الحكام	النسبة	مجموع الأفراد	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت
12	%25.4	411	15	24	11	51	33	32	25	43	54	39	43	41	النجف
12	%18.29	296	26	29	26	22	26	11	23	21	25	43	21	23	كربلاء

2- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وبابل.

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وبابل جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف .الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل والمبينة في جدول (11) .

جدول (11)

يبين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة بين محافظة النجف وبابل

عدد الحكام	النسبة	مجموع الافراد	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت
12	%25.4	411	15	24	11	51	33	32	25	43	54	39	43	41	النجف
12	%22.12	357	33	44	23	15	24	31	23	21	25	43	30	45	بابل

3- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف والقادسية.

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف والمبينة في جدول (12) .

#### جدول (12)

يبين مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف والقادسية

عدد الحكام	النسبة	مجموع الأفراد	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت
12	%25.4	411	15	24	11	51	33	32	25	43	54	39	43	41	النجف
12	%34.23	554	40	46	49	46	52	56	40	46	49	30	45	55	القادسية

2- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة كربلاء وبابل.

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة كربلاء وبابل جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (13) .

#### جدول (13)

يبين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة بين محافظة كربلاء وبابل

عدد الحكام	النسبة	مجموع الأفراد	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت
12	%18.29	296	26	29	26	22	26	11	23	21	25	43	21	23	كربلاء
12	%22.12	357	33	44	23	15	24	31	23	21	25	43	30	45	بابل

2- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة كربلاء والقادسية .

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة كربلاء والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (14) .

### جدول (14)

يبين مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة بين محافظة كربلاء والقادسية

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
كربلاء	23	21	43	25	21	23	11	26	22	26	29	26	296	18.29%	12
القادسية	55	45	30	49	46	40	56	52	46	49	46	40	554	34.23%	12

6- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة بابل والقادسية.

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة بابل والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل والمبينة في جدول (15) .

### جدول (15)

يبين مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة بابل والقادسية

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
بابل	45	30	43	25	21	23	31	24	15	23	44	33	357	22.12%	12
القادسية	55	45	30	49	46	40	56	52	46	49	46	40	554	34.23%	12

ثانيا - لا توجد فروق في النسبة المئوية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط.. ومن خلال الفرض الرئيسي يستطيع الباحث تحديد الفرضيات الفرعية الآتية : من خلال النتائج المحصلة تبين ان مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثالثة : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الرابعة : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (16) .

### جدول (16)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
النجف	65	55	45	27	33	49	45	27	33	25	30	32	466	27.87%	12
كربلاء	29	25	33	26	21	25	30	22	27	25	20	22	305	18.24%	12
بابل	60	35	54	56	35	40	63	43	46	33	37	13	515	30.80%	12
القادسية	30	28	25	34	32	45	27	33	36	27	33	36	386	23.08%	12

1- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وكربلاء .

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وكربلاء جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (17) .

#### جدول (17)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وكربلاء

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
النجف	65	55	45	27	33	49	45	27	33	25	30	32	466	%27.87	12
كربلاء	29	25	33	26	21	25	30	22	27	25	20	22	305	%18.24	12

2- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وبابل .

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وبابل جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف والمبينة في جدول (18) .

#### جدول (18)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وبابل

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
النجف	65	55	45	27	33	49	45	27	33	25	30	32	466	%27.87	12
بابل	60	35	54	56	35	40	63	43	46	33	37	13	515	%30.80	12

3- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف والقادسية .

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف والقادسية جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف الاشرف الدرجة الثانية ، حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية والمبينة في جدول (19) .

### جدول (19)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة النجف وقادسية

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
النجف	65	55	45	27	33	49	45	27	33	25	30	32	466	%27.87	12
القادسية	30	28	25	34	32	45	27	33	36	27	33	36	386	%23.08	12

4- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة كربلاء وبابل .

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة كربلاء وبابل جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (20) .

### جدول (20)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة كربلاء وبابل

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
كربلاء	29	25	33	26	21	25	30	22	27	25	20	22	305	%18.24	12
بابل	60	35	54	56	35	40	63	43	46	33	37	13	515	%30.80	12

5- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة كربلاء والقادسية.

من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة كربلاء والقادسية جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة قادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء والمبينة في جدول (21) .

### جدول (21)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة كربلاء والقادسية

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
كربلاء	29	25	33	26	21	25	30	22	27	25	20	22	305	%18.24	12
القادسية	30	28	25	34	32	45	27	33	36	27	33	36	386	%23.08	12

6- لا توجد فروق في النسبة المئوية لمستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة بابل والقادسية.



من خلال النتائج المحصلة تبين إن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم محافظة بابل والقادسية جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية والمبينة في جدول (22) .

### جدول (22)

يبين مستوى الشعور بالأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بين محافظة بابل والقادسية

ت	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	مجموع الأفراد	النسبة	عدد الحكام
بابل	60	35	54	56	35	40	63	43	46	33	37	13	515	%30.80	12
القادسية	30	28	25	34	32	45	27	33	36	27	33	36	386	%23.08	12

### 3-1 تحليل نتائج البحث :

من خلال ما توصل إليه الباحث من وصف النتائج يمكن القول :

أن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة في محافظات الفرات الأوسط جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثالثة : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الرابعة : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء . ومن حيث مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وكربلاء جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء . كما تبين إن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وبابل جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . وإن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف والقادسية جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . كما ومستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة كربلاء وبابل جاء على نحو التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء . وإن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة القادسية وبابل والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل .

ومن حيث مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة لمحافظة الفرات الأوسط جاءت على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثالثة : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية . الدرجة الرابعة : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء . وإن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف وكربلاء جاء على النحوف التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء . ومستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة

النجف وبابل جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف .في الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة النجف والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة النجف الاشرف الدرجة الثانية ، حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية والمبينة .ومستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم بالنسبة بين محافظة كربلاء وبابل جاء علنوفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل .الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء .كما مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة كربلاء والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة قادسية . الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة كربلاء .وإن مستوى الأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظة بابل والقادسية جاء على وفق التدرج الآتي : الدرجة الأولى : حكام الدرجة الثانية في محافظة بابل.الدرجة الثانية : حكام الدرجة الثانية في محافظة القادسية .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

##### 4-1 الاستنتاجات :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتي :

- 1- أظهرت النتائج وجود تباين واختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 2- تميز حكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة النجف بمستوى مرتفع من الاحتراق النفسي .
- 3- تميز حكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة كربلاء بمستوى منخفض من الاحتراق النفسي .
- 4- أظهرت النتائج وجود تباين واختلاف في مستوى الأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط .
- 5- تميز حكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة بابل بمستوى مرتفع من الأمن النفسي.
- 6- تميز حكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة كربلاء بمستوى منخفض من الأمن النفسي .

##### 4-2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالبعد النفسي الذي يعاني منه اغلب حكام الدرجة الثانية بكرة القدم وعلى وجه التحديد والخصوص حكام محافظة القادسية والنجف .
- 2- على المختصين في لي الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام المركزية ولجان الحكام الفرعية في العراق العمل على مراجعة حالات الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم .

##### 5-3 المقترحات :

- 1- الاهتمام بحكام الدرجة الثانية بكرة القدم من قبل لجنة الحكام المركزية ولجان الحكام الفرعية في محافظات الفرات الأوسط.
- 2- عقد ندوات نفسية تهتم بخفض الشعور بالاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية في كرة القدم.
- 3- إجراء دراسة مماثلة على حكام الدرجة الأولى والدولية لكرة القدم في العراق .

## المصادر

- ابو النيل محمود ودسوقي ، انشراح محمد (1986) علم النفس الفارق ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- الالوسي، جمال حسين (1990) ، علم النفس العام ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
- الامام ،مصطفى محمد وآخرون،(1990) ، التقويم والقياس النفسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر .
- اميرة حنا : بناء مقياس للاحتراق النفسي للاعبين بكرة اليد ، جامعة بغداد -كلية التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه ،2001.
- جايد،زهير عبد الكريم،(1998).الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها باداء العاملين في المؤسسات الانتاجية، أطروحة دكتوراه فلسفة علم النفس الجامعة المستنصرية .
- جون ، نيل وروبرت ، م البرت (1982) ، التحريب في العلوم السلوكية مقدمة في اساليب البحث العلمي ، ترجمة موفق الحمداني ، عبدالعزيز الشيخ . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مطبعة جامعة بغداد .
- زهران ، عبد السلام . (1989) . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية ، المجلد (4) الجزء (19) القاهرة .
- الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم وبكر الياس و الناشئ ، إبراهيم عبد الحسن . (1981) بناء الاختبارات و المقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .
- سهى حافظ: علاقة مفهوم الذات بظاهرة الاحتراق النفسي لدى التدريسيين في كليات التربية الرياضية في العراق، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، 2001.
- صالح ، قاسم حسين (2000) . التفكير الاضطهادي و علاقته بأبعاد الشخصية لدى طلبة الجامعة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه .
- العتابي ، عبد الله مجيد حميد . (2000) . موقع الضبط و علاقتها بأساليب المعاملة الوالديه لدى طلبة المرحلة الدراسية المتوسطة ، كلية التربية ابن رشد ،رسالة ماجستير .
- العجيلي ، صباح حسين و الطريحي ، فاهم حسين و حمادي ، حسين ربيع .(2001) مبادئ القياس و التقويم التربوي ، مكتب أحمد الدباغ ، بغداد .
- العظماوي ، إبراهيم كاظم .(1984) . مبادئ الطب النفسي ، ط1 وزارة الصحة ، دار الحرية للطباعة والنشر
- عيسوي عبد الرحمن محمد (1985) . القياس و التحريب في علم النفس و التربية ،دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- فرج ، صفوت .(1980) القياس النفسي ،دار النهضة العربية ، القاهرة .
- فهمي ، مصطفى .(1962) .علم النفس الإكلينيكي ، دار مصر للطباعة ، القاهرة .
- لحجاي ، يوسف (1986). تصدع الشخصية في نظريات علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- هول،كالفين،سبنجر ولندزي،جارديز.(1971). نظريات الشخصية ترجمة فرج احمد فرج (واخرون) ،مراجعة لويس كامل ملكية،الهيئة المصرية،القاهرة .

- Allen,MJ & Yen. W.M.(1979).Introduction to Measurement Theory California, Brook Cole
- Anastasi, A. (1974). Psychological Testing, New York Mc. Millan Publishing Co
- Baron,A.R et.al (1980 ). Psychology Understanding Behavior .second addition ,New York , Holt sanders
- Derksen, J.,(1995).personality Disorders clinical and treatment Based on D.sm Ivan (CD) (10) chichester, John Viley & Sous
- Ebel, R.L.(1972),Essentials of Education measurement New Jersey.Printice
- Huffman,Karen & other.(2000).Psychology in action ,fith Ed.John Wely & sons Inc
- Maslow,A.H.(1970),Motivation and personality ,New york,Harper and Row publishers 2nd ed
- Mehren,W.A & Lehimom .I.(1984).Measurement and Evalution in Educatoin and Psycholoy .Newyork,Hall & Winston
- Morgan,Gt of King ,R.(1966).Interoduction to Psychdogy,3<sup>rd</sup> Megraw Hill ,Newyor
- Panwar,S.(1985).Roles of Sohdstic achievements and school back grounds in insecurity and Assian.,Journal of Psychology and Education Vol.15) 2(
- Raof,T.M.R.(1981) the constriction of Inventory of school Anxiety for high schools students in Iraq Athesis submitted in canclidaelure for philosophy

ملحق (1) الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	مكان العمل	مجال الاستشارة	
			1	2
1	ا. د سعد منعم نافع الشبخلي	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
2	ا. د عامر سعيد الخكائي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
3	ا. د ياسين علوان التميمي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
4	ا. د احمد عزيز عبد	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
5	ا. د صباح محمد مصطفى	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
6	ا. د حيدر حسن البيعقوبي	جامعة كربلاء قسم العلوم النفسية والتربوية	*	*
7	ا. د ناجح كريم السلطاني	جامعة كربلاء قسم العلوم النفسية والتربوية	*	*
8	ا. د حسين ربيع حمادي	جامعة بابل قسم العلوم النفسية والتربوية	*	*
9	ا. د صباح قاسم خلف	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
10	ا. م. د سمير مهنة عناد	الكلية التربوية المفتوحة بغداد	*	*
11	ا.م.د جاسم جابر حسين	جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
12	ا.م.د عدنان مارد جبر	جامعة كربلاء قسم العلوم النفسية والتربوية	*	*
13	ا.م.د هاشم ياسر حسين	جامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*
14	ا.م.د حسين عبد الزهرة عبد	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*

ملحق (2)

مقياس الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بصيغته النهائية

عزيزي الحكم .... تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (دراسة مستوى الاحتراق النفسي والأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط) وعرف الباحث الاحتراق النفسي على انه حالة استنزاف الرياضي لطاقته البدنية والنفسية نتيجة لتعرضه لضغوط العمل والتدريب المختلفة والتي تتجاوز حدود طاقته وينتج عنها نقص بالدافعية وضعف في الأداء فضلا عن شعوره بالغضب واللامبالاة لذا ارجو الإجابة من غير قيد وذلك بوضع علامة (√) أمام الخيار الذي يمتلك علما أن الإجابات تستعمل لإغراض البحث العلمي وفقكم الله .

ت	الفقرات	الخيارات		
		تمثني	لا ادري	لا تمثني
1	ارغب أن يكون جسمي يتمتع بالراحة الصحية كي استعيد شفائي			
2	اعمل على التفوق في إدارة المباراة بمهارة عالية			
3	اعمل على أن أكون نبها في تحكيمي للمباراة			
4	أنا ممن يحظى بتقدير مشرف المباراة عند التحكيم			
5	لا اشعر بالجهد العصبي لأي نتيجة أتوصل اليها أثناء التحكيم			
6	أستمر بالثبات التحكيمي في حال ضعف أداء الفريقين			
7	لدي القدرة على اثارة حماس اللاعبين في الملعب			
8	لا اشعر بالملل من التحكيم			
9	أقدم المستوى الذي يرضيني وأحاول دائما تقديم الأفضل			
10	اشعر إنني استطيع تحقيق المستوى الذي حققته في السابق			
11	لا اشعر بالإحباط لقلّة حصولي على أية نقد			
12	لا أرى بأني حاد المزاج ولدي الاستعداد للانفجار في أية لحظة			
13	أنتذكر كل ما أعطي لي من خطط وبإمكاني تطبيقها داخل الملعب			
14	لا اشعر بقلق اتجاه تسلم مستحقاتي المالية من الاتحاد			
15	لا اشعر بالكآبة كلما تذكرت إنني متوجه إلى التحكيم			
16	أنا اقل قسوة في تعاملي مع اللاعبين			
17	لا تقل دافعتي لعدم مساندة ودعم الهيئة الإدارية للفريق			
18	اشعر بالانزعاج كلما اقترب موعد التحكيم			
19	اشعر بقدرتي على مواصلة التحكيم برغم التعب البدني			
20	لا يهمني أي نوع من الضغوط أثناء قيادة المباراة			

ملحق (3)

مقياس الأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم بصيغته النهائية

عزيزي الحكم .... تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (دراسة مستوى الاحتراق النفسي والأمن النفسي لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط) وبما ان البحث الحالي يتحدد في مفهوم الامن النفسي لحكام كرة القدم من الدرجة الثانية عرفه الباحث بأنه مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى حكام الدرجة الثانية كما تعكسه الدرجة على مقياس Maslow المكيف في هذا البحث . لذا ارجو الاجابة من غير قيد وذلك بوضع علامة (√) امام الخيار الذي يمتلكه علما ان الاجابات تستعمل لاغراض البحث العلمي وفقكم الله .

ت	الفقرات	الخيارات		
		تمثلي	لا تمثلي	لا ادري
1	ارغب ان اكون مع زملائي الذين اعرفهم اثناء التحكيم			
2	لايهمني كثرة التناء في التحكيم			
3	لا يقلقتي عدم رغبة الجمهور في تحكيمي			
4	انا ممن يكون مرتاحا مع نفسه عند قيادة المباراة			
5	لا ارغب ان اكون انايا			
6	لا اتهرب من المواقف المؤلمة التي تواجهني في الملعب			
7	انا متفائل كلما يطلب مني التحكيم			
8	اقدر راي الاخرين لي			
9	لا يمكن ان اشعر بالاحباط اثناء التحكيم			
10	انا ممن يحب كل الذين يشاركون في التحكيم			
11	اجد في نفسي ان أي فريق يستحق الاحترام مني			
12	لا اشعر بالوحدة النفسية			
13	اكون سعيد عندما يطلب مني التحكيم			
14	لا اتذكر يوما كنت غير راض عن نفسي			
15	لا اجد صعوبة في توضيح قراراتي التحكيمية			
16	انا شخص مميز			
17	انسجم سريعا في اثناء التحكيم			
18	لا افكر كثيرا عندما يطلب مني التحكيم			
19	انا مرغوب من قبل زملائي			
20	لا اتذكر انني تضايقت يوما من الجمهور			

## تأثير المراجعة السمعية البصرية وفق أنموذج مميز في تطوير أهم القدرات العقلية للناشئين بكرة القدم

أ.م. د. عزيز كريم وناس      أ.م. د. حاتم فليح حافظ      علي مرزة حمزة/ طالب ماجستير

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aziz.kareem@uokerbala.edu.iq

### ملخص البحث باللغة العربية

تناولت المقدمة التطرق إلى التطور الحاصل في مجال لعبة كرة القدم كونها من الالعاب الجماعية الشيقة والمبهرة والتي تدعوا إلى الاهتمام بتطوير القدرات العقلية وصولا الى ما يخدم اللعبة بشكل افضل واسرع بنسبة للتطور الحاصل بلعبة كرة وذلك لان الاداء الجيد بكرة القدم يحتاج الى قدرات عقلية جيدة للحصول على النتيجة المرجوة . وتطرق الباحثون ايضا الى مشكلة البحث والتي تتجلى بعدم الاهتمام الكافي بالتكامل في التعلم والتدريب لفئة الناشئين واقتصارها على تدريب المهارات فقط وعدم التركيز على تطور القدرات العقلية ومن خلال الاعتماد على المراجعة السمعية البصرية التي تؤدي خزن الصورة الحركية في الدماغ ومراجعتها ومن ثم نقلها الى الميدان .

اما أهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج سمعي بصري وفق أنموذج مميز في تطوير أهم القدرات العقلية للناشئين بكرة القدم .
- 2- معرفة تأثير المراجعة السمعية البصرية وفق أنموذج مميز في تطوير أهم القدرات العقلية للناشئين بكرة القدم .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمته طبيعة المشكلة ، اما عينة البحث فتكونت من (22) لاعب من نادي الهندية بكرة القدم في محافظة كربلاء المقدسة ، وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين بواقع (10) لاعب كمجموعة ضابطة (10) لاعب كمجموعة تجريبية وبعد انتهاء الاختبارات القبلية تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية عن طريق تأثير المراجعة السمعية البصرية وفق انموذج مميز في تطوير اهم القدرات العقلية للناشئين بكرة القدم ، والمجموعة الضابطة طبقت المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب وبعد انتهاء البرنامج التعليمي طبقت الاختبارات البعدية على عينة البحث. وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- أظهرت الدراسة اهمية استخدام تمارين سمعية بصرية مخصصة لتطوير قدرات عقلية.
- 2- ظهر من خلال الدراسة ان هنالك فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث .

## **Audio-visual effect of the review in accordance with the model unique in the development of the most important mental abilities of junior footballer**

**Aziz Karim Wanass Ph.D. Prof Assistant**

**Hatem Flaih Hafez Ph.D. Prof Assistant**

**Ali Merza Hamza M.Sc. Student**

**Karbala University / Faculty of Physical Education and Sports Science**

[aziz.kareem@uokerbala.edu.iq](mailto:aziz.kareem@uokerbala.edu.iq)

### **Abstract**

The evolution in the area of a football game being one of the interesting collective Games and dazzling which call for interest in the development of mental abilities and down to serve the game better and faster rate of evolution of winning a game of football, because of good performance in football needs to the capabilities of a good mentality to get The desired result.

The researchers also touched on the problem of the research, which is reflected not enough attention to the integration of learning and training for the junior class and limited to skills training only and not to focus on the development of mental abilities and through reliance on audio-visual review, which claim the store's motor in the brain and reviewed and then transfer it to the field.

The objectives of the research:

1. Prepare an audio-visual program in accordance with the model unique in the development of the most important mental abilities of junior football.
2. Knowledge of audio-visual impact of the audit in accordance with the model unique in the development of the most important mental abilities of junior football.

The researchers used the experimental method in a manner both groups (experimental and control) to the suitability nature of the problem, either sample (22) player of Al-Hendea club football in the holy city of Karbala, has been the sample divided into two groups of (10) for the player as a control (10) player as a pilot group, and after the end of the tribal tests were tutorial experimental group application by audiovisual review the effect according to the specimen unique in the development of the most important mental abilities of junior football, and the control group applied educational approach taken by the coach after the tutorial finishes applied post tests on a sample search . The study reached the following conclusions:

1. The study showed the importance of the use of audio-visual exercises dedicated to the development of mental abilities.
2. Demonstrated by the study that there were significant differences in favor of the post tests of the experimental group and all search variables.



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهمية

ان علوم التربية البدنية هي واسعة وكثيرة واصبحت الحاجة اليها ضرورية يحتاجها كل رياضي وواحد من هذه العلوم هو التعلم الحركي الذي يرتبط بحدوث تغير نسبي في السلوك الحركي للفرد ، والذي يرتبط بشكل مباشر بتحفيظ الحواس لاستقبال المعلومات وادراكها ومن ثم خزنها على شكل صورة حركية يمكن ان يراجعها الفرد عند القيام بالحركة التي سبق ان استقبلتها حواسه .

وان لعبة كرة القدم هي احدى الالعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة ، وحيث انها تحتوي على العديد من الحركات والمهارات الاساسية التي تتطلب اداء فنياً متكاملماً لما تتمتع به من شعبية واسعة ومزايا عديدة ، وكثرة المتغيرات التي تحدث فيها أثناء المباريات ، وفي مقدمتها المتغيرات السمعية والبصرية وذلك لان الاداء المتكامل لا يتوفر لدى اللاعبين مالم يهتمون بكافة الجوانب العقلية والمهارية ، وان مشاهدة اي حركة من الحركات التي تشكل في مجملها المهارات الاساسية لأي لعبة من خلال أجهزة العرض المختلفة يمكن ان تعطي تنشيطاً ذهنياً عن طبيعة الاداء الفني الذي تم والذي يمكن ان يطابقه الفرد مع ما مخزون له من صورة حركية في ذهنه ، وتعد حاسة السمع والبصر من الحواس المهمة التي جعلت البرامج التعليمية والتدريبية لمختلف الفعاليات والانشطة الحركية تتعامل مع هذه الحواس بفعالية أكثر للاستفادة منها ويشكل كبير في تحسين الاداء الحركي وتطوير الصفات الخاصة المطلوبة وبحسب نوع النشاط، ونتيجة لما تطرق اليه الباحث تكمن اهمية البحث في وضع برنامج تعليمي باستخدام المراجعة السمعية البصرية في الوحدات التعليمية اي المراجعة المستمرة لحركات لاعبي كرة القدم ذو المستوى الدولي الذين يمتازون بأداء فني مميز وأثر هذه المراجعة في تطوير أهم القدرات العقلية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

### 1-2 مشكلة البحث:

أكدت العديد من الدراسات والبحوث على أهمية استخدام الأجهزة الالكترونية الحديثة كوسائل تعليمية في عملية تعليم المهارات والحركات الرياضية المختلفة من خلال السماح بعرض الافلام والصور الخاصة بهذه المهارات ، والتي يمكن من خلالها مراجعة كل التفاصيل التي ترافق الاداء لأفضل لاعبين العالمين ، اذ يمكن ان يساعد العرض في تعزيز وتثبيت صورة الاداء الحركي الجيد للمهارات والتي تمكن اللاعب من استيعابها وممارستها ونقلها الى الميدان لتنفيذها ، وهذا يتطلب التركيز على تطوير القدرات العقلية.

ومن خلال متابعة الباحثون لأغلب الوحدات التعليمية والتدريبية والاطلاع على المناهج لاحظ ان بعض المدربين لا يولون اهتماماً واسعاً في استخدام المراجعة السمعية والبصرية وفق أنموذج مميز في برامجهم التعليمية والتدريبية ، والتي يمكن ان تساعد على تطوير أدائهم ، كما يهدرون كثير من الجهد والوقت في التدريب على المهارات دون التركيز على القدرات العقلية واتقانها بالشكل المطلوب ويرجع الباحثون السبب الى عدم تكامل صورة الاداء المهاري لديهم والخلل في عملية تعلم وتدريب الناشئين والتي تحتاج الى الاهتمام بالقدرات العقلية وصورة الفعل الحركي الذي يجب ان تتكون في الدماغ كونها مهمة ومؤثر في لعبة كرة القدم.

### 1-3 أهداف البحث :

1- اعداد برنامج سمعي بصري وفق أنموذج مميز في تطوير أهم القدرات العقلية للناشئين بكرة القدم .

2- معرفة تأثير المراجعة السمعية البصرية وفق أنموذج مميز في تطوير أهم القدرات العقلية للناشئين بكرة

القدم

#### 4-1 فرض البحث:

1- هناك تأثير معنوي للمراجعة السمعية البصرية وفق أنموذج مميز في تطوير أهم القدرات العقلية للناشئين بكرة القدم .

#### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية الدرجة الاولى بمحافظة كربلاء المقدسة للناشئين (14-16) سنة بكرة القدم  
1-5-2 المجال الزماني : المدة من 24 / 10 / 2015 ولغاية 20/5/2016 .  
1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الغدير الرياضي بمحافظة كربلاء المقدسة .

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم ( المجموعتين المتكافئتين) ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته ، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

##### جدول (1)

يبين تصميم عمل مجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية )

الاختبار البعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجموعة
اختبار شبكة المعرفة	المنهج المتبع من قبل المدرب	اختبار شبكة المعرفة	الضابطة
مقياس التصور العقلي		مقياس التصور العقلي	
اختبار شبكة المعرفة	البرنامج المتبع من قبل الباحث	اختبار شبكة المعرفة	التجريبية
مقياس التصور العقلي		مقياس التصور العقلي	

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار ( 14-16) سنة والذين يمثلون اندية الدرجة الاولى في محافظة كربلاء ( نادي الهندية ، نادي الروضتين ، نادي الغدير) والبالغ عددهم (66) لاعباً وواقع 22 لاعب لكل نادي . وتم اختيار عينة البحث من المجتمع المذكور بالطريقة العشوائية البسيطة ، بأسلوب ( القرعة ) وتمثل بنادي الهندية والبالغ عددهم (22)لاعب وبعد استبعاد لاعبين اثنين وهم (حراس المرمى ) لقيامهم بواجبهم لحماية المرمى ، وهذه العينة تمثل نسبة مئوية مقدارها ( 33,3%) من المجتمع الأصل وهي نسبة مناسبة لتمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (10) لاعب لكل مجموعة .

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية :

### 1-4-2 إجراءات تحديد القدرات العقلية

لغرض تحديد أهم القدرات العقلية لناشئين أندية الدرجة الاولى في كربلاء المقدسة بكرة القدم والمتمثلة ب (نادي الهندية ، نادي الروضتين ، نادي الغدير) قام الباحثون بمسح المصادر والمراجع العلمية، وتحديد مجموعة من القدرات العقلية وإدراجها في استمارة استبيان<sup>(\*)</sup> وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(\*\*)</sup> في الاختبار والقياس والتعلم الحركي والتدريب الرياضي فضلاً عن المختصين في رياضة كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول تحديد أهم القدرات العقلية التي يتوجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم لناشئين ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول ترشيح القدرات العقلية التي حققت درجة مقدارها (80) فأكثر من الأهمية ، وينسبة (53,3%) من الأهمية النسبية حسب رأي (15) خبيراً ومختصاً ، وبهذا أصبح عدد القدرات العقلية المقبولة (2) من أصل (8) قدرات عقلية، والجدول (4) يبين ذلك .

#### جدول (4)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية وقبول ترشيح القدرات العقلية والحركية حسب رأي (15) خبيراً ومختص

ت	القدرات العقلية	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	الانتباه	62	%41		√
2	تركيز الانتباه	125	%83.3	√	
3	التفكير	40	%26.6		√
4	الادراك	37	%24.6		√
5	التصور	135	%90	√	
6	رد الفعل	42	%28		√
7	التنكر	34	%22.6		√
8	الابداع	27	%18		√

\* ملحق (2)

\*\* ملحق (3)

## 2-4-1-1 إجراءات تحديد اختبارات القدرات العقلية:

تعد الاختبارات من الوسائل المهمة لمعرفة مستوى الرياضي وهي المصدر الحقيقي للتعرف على الحالة التي وصل إليها الرياضي لان نتائج الاختبارات هي وسيلة مستخدمة لمعرفة سلوك الافراد<sup>(1)</sup>. لذا يجب الاهتمام بعملية الاختبار لما لها من اهمية في تحقيق الاهداف الموضوعية.

بعد ان حددت القدرات العقلية على ضوء ما افرزته اراء الخبراء والمختصين ، وبعد اطلاع الباحثون على الاختبارات المتوفرة في المصادر العلمية واعتمد على بعضها من خلال ترشيح مجموعة من هذه الاختبارات وادراجها في استمارة استبان(\*) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين(\*\*) في مجال الاختبار والقياس والتعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي فضلا عن المختصين بكرة القدم لاستطلاع اراهم حول صلاحية الاختبارات المدرجة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا باستخراج درجة الاهمية والاهمية النسبية حسب رأي (15) خبير واسفرت النتائج عن قبول ترشيح اختبارين للقدرات العقلية وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5) يبين درجة الاهمية والاهمية النسبية لتحديد صلاحية اختبارات القدرات العقلية والحركية

قبول الترشيح	الاهمية النسبية	درجة الاهمية	الاختبارات	القدرات العقلية والحركية
√	%86.66	130	اختبار شبكة المعرفة	تركيز الانتباه
√	%27.33	41	اختبار اساليب الانتباه	التصور
√	%22	33	اختبار جوردن للتحكم في التصور العقلي	
√	%73.33	110	مقياس التصور العقلي	

## 2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في المدة من 6/ 11/ 2015 وحتى 9/ 11/ 2015 على عينة من مجتمع البحث بلغت (10) لاعبا يحملون نفس مواصفات عينة البحث ، اذ أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بنفس الظروف والامكانيات والمواصفات المستخدمة في البحث وكانت من اهدافها :

- معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة .
- معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبار .
- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار .
- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup>.

(1) مروان عبد الحميد أبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم . عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999، ص28.

\* ملحق (4)

\*\* ملحق (3)

\* ملحق (9)

## 2-5-1 الأساس العلمية للاختبارات

أولاً:- الصدق :هو " ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر"<sup>(1)</sup> ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثون بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك حصل الباحثون على صدق المحتوى والمضمون .  
ثانياً:- الثبات :

من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات المرشحة ولا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " <sup>(2)</sup>. وقد استخدم معامل الثبات ب (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (3) اسابيع ويوضح ابراهيم سلامة " ان طريقة إعادة الاختبار من اكثر الطرق بساطة كما تتميز بالتحديد الفاصل للتماسك لان الخطأ المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائما أكثر وضوحا عندما تكون هناك فترة ما بين تنفيذ الاختبارين من يوم الى اكثر" <sup>(3)</sup>. وقد قام الباحثون من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (ت) للمعنوية وقد توصل الباحثون الى ان هذه الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (0.73) وبدرجة حرية (10) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين بالجدول (7) .

### ثالثاً:- الموضوعية

تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"<sup>(4)</sup>. ولإيجاد موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة (المحكمين)<sup>(\*)</sup> للاختبارات ، واستخدم الباحثون معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات الحكم الاول والحكم الثاني من خلال استمارات <sup>(\*\*)</sup> وزعت عليهم وقد اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وانها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (0.73) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10). كما مبين بالجدول (7).

جدول(7)يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المبحوثة لعينة البحث

الموضوعية	الثبات	الاختبارات
0.92	0.87	اختبار شبكة المعرفة
0.90	0.84	مقياس التصور العقلي

\*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لدرجة حرية (10) تساوي ( 0.576 )

(1) مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص23 .  
(2) نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 145.  
(3) ابراهيم احمد سلامة : مصدر سيق ذكرة ، ص 57.  
(4) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 169 .  
\* اسماء السادة المحكمين : حسن علي حسين ، احمد مرتضى .  
\*\* ملحق (10)

## 2-6 اعداد البرنامج التعليمي وفق الانموذج المميز :

قام الباحثون بأعداد برنامج تعليمي وفق انموذج مميز وتضمن البرنامج عرض مقاطع فيديو تتضمن عرض مجموعة من المهارات الخاصة بكرة القدم على اللاعبين يقوم بأدائها لاعبين عالميين يتم عرضها على شاشة (DATA SHOW) ويضم هذا البرنامج (29) تمرينا حيث يقصد بهذه العملية ان يكون نوع المثير المرتبط بتطوير القدرات معتمدا على حاسة السمع والبصر، مع ادخال هذه التمرينات السمعية البصرية - بالجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية فكان العرض قبل دخول المجموعة التجريبية للوحدة التدريبية أي (قبل الاحماء العام والخاص) حيث تم عرض الفيديو التعليمي الخاص في القاعة الخاصة بالحاسوب واستغرق العرض (15) دقيقة حيث تكونت مفردات البرنامج التعليمي (للمراجعة السمعية البصرية) وفقا للانموذج المميز للمجموعة التجريبية من الاتي :

1. المدة الكلية للمفردات التعليمية (للمراجعة السمعية البصرية وفقا للانموذج المميز) هي (8) اسابيع .

2. عدد الوحدات التعليمية الاسبوعية هي (3) وحدات (\*).

3. عدد الوحدات التعليمية الكلية هي (24) وحدة.

4. زمن الجزء الرئيسي هو (45) دقيقة من الوحدة التعليمية .

5. الزمن الكلي للجزء الرئيسي خلال (8) اسابيع هو (1080) دقيقة

6. الزمن الكلي لعرض الانموذج المميز خلال ال(8) اسابيع هو (360) دقيقة .

7. يتم اعطاء من (3) تمرينات سمعية بصرية في الوحدة التعليمية الواحدة

8. تقسم الوحدة التعليمية كالاتي(15 دقيقة العرض الفيديوي) (10 دقيقة احماء عام) ، (10

دقائق احماء خاص) ، (45 دقيقة يتم فيها تطبيق التمرينات السمعية البصرية من قبل

اللاعبين بالجزء الرئيسي)،(10 دقيقة الجزء الختامي) الزمن الكلي للوحدة التعليمية (90

دقيقة .

## 2-7 التجربة الرئيسية :

### 2-7-1 الاختبارات القبالية :

تم اجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث بتاريخ ( 13 / 11 / 2015) الموافق يوم الجمعة الساعة (2) ظهرا وذلك على ملعب نادي الغدير من قبل السادة المحكمين وبمساعدة فريق العمل المساعد. حيث تم توزيع استمارات مقياس التصور العقلي واختبار تركيز الانتباه بكرة القدم ويعد اكمال العينة من الاجابة على فقرات المقياسين وبفترة زمنية تراوحت بين(30-60) دقيقة ولقد سعى الباحثون الى محاولة تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان واسلوب تطبيق الاختبارات من اجل تحقيق نفس الظروف قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

\* ملحق (11)

## 2-7-2- تنفيذ البرنامج :

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية بتاريخ 20/11/2015 واستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) اسابيع بواقع (24) وحدة تعليمية و(3) وحدات اسبوعيا وانتهى تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 2016/1/12

## 2-7-3 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثون اختباره البعدية بتاريخ 15-16 /1 /2016 ، وقد حاول الباحثون اجراء هذه الاختبارات بنفس الظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلية قدر الامكان ، من خلال محاولة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ .

## 2-8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية اللازمة لمعالجة النتائج بالشكل الذي يخدم اهداف البحث وبالاعتماد على الحقيبة الاحصائية SPSS وهي :

1. النسبة المئوية
2. الوسط الحسابي
3. الانحراف المعياري
4. المنوال
5. معامل الالتواء
6. اختبار t للعينات المستقلة والمترابطة
7. معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )
8. اختبار ( كا<sup>2</sup> ) حسن المطابقة
9. معادلة سيبرمان براون

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين في الاختبارات القبليّة و البعديّة وتحليلها ومناقشتها :

3-1-1 عرض نتائج تركيز الانتباه والتصور العقلي للمجموعتين في الاختبارات القبليّة و البعديّة وتحليلها

#### الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتركيز الانتباه والتصور العقلي وقيم (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة ( t ) المحسوبة	البعدي		القبلي		المجموعة	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4,33	0,50	4,13	0,65	2,83	ضابطة	تركيز الانتباه
معنوي	10,59	0,67	6,30	0,67	2,70	تجريبية	
معنوي	4,52	1,39	14,80	1,19	12,10	ضابطة	تصور حركي
معنوي	7,40	1,61	17,20	1,28	11,90	تجريبية	
معنوي	4,29	1,50	14,60	0,51	12,40	ضابطة	تصور بصري
معنوي	6,88	1,37	17,10	0,96	12,60	تجريبية	

قيمة T الجدولية (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (8) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة والتجريبية ، حيث ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (4,33) في اختبار تركيز الانتباه وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

أما في اختبار التصور العقلي فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية حيث بلغت قيمة (T) (4,52 - 4,29) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فكانت قيمة (T) في اختبار تركيز الانتباه (10,59) وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي كبير ولصالح المجموعة التجريبية ، وفي اختبار التصور العقلي فكانت قيمة (T) (6,88 - 7,40) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة تطور بمقدار (24.3%).



### 3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين في متغيرات البحث :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (8) والتي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة بمتغيرات تركيز الانتباه والتصور العقلي الى المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب الذي يتضمن التدريبات التي عادةً ما تعتمد على التكرارات لأداء المهارات في ضوء مجموعة من التمرينات تخص او تتناول المهارات بشكل رئيسي والجوانب الاخرى كالتدريبات العقلية كشكل ثانوي غير مقصود لا يركز عليه المدرب اثناء الوحدات التعليمية او التدريبية ، ولكون الباحثون لديهم اهتمام بريضة او لعبة كرة القدم ، فقد التفت إلى هذه الحقيقة ، إذ تبين ان تركيز الانتباه والتصور العقلي دوراً مهماً وفاعلاً في تحقيق الانجاز للاعبين وتحسين الاداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وخصوصاً عند اللاعبين الناشئين ، وقد ثبت للباحثين أيضاً من خلال قراءته لنتائج البحوث والدراسات السابقة التي لها علاقة بهذا الموضوع لاحظ أن افضل أداء يحققه اللاعب الذي يتميز بدرجة عالية من تركيز الانتباه والتصور وخصوصاً عندما توفر عوامل الاثارة والاستمتاع والابتعاد عن القلق والخوف ، ويعزو الباحثون ايضا هذا التطور الى حضورهم والتزامهم بمواعيد الوحدة التعليمية وبصورة جيدة ، وهذا بالتأكيد يساعد ويعزز على تطور جميع القدرات سواء كانت عقلية او مهارية لديهم ، والذي هو من خصوصيات ومبادئ التعلم الحركي ، والتدريب الرياضي الذي يعملان على تحسين القدرات العقلية ورفع مستوى الأداء المهاري على حد سواء فضلاً عن المنهج التعليمي المستخدم من قبل المدرب الذي كان له الأثر في تطوير هذه القدرات<sup>(1)</sup> ، وتبين أيضاً من خلال الجداول (8) أن المجموعة التجريبية قد أثبتت إن جميع الاختبارات تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية ولجميع متغيرات البحث ولصالحها ، حيث يؤكد ذلك كل من قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية و البعدية ولصالح البعدية منها حيث جاءت بنتائج اكبر وأيضاً التي حصلت عليها هذه المجموعة في الاختبارات البعدية والتي كانت ذات نسب عالية ومميزة تعزز مقدرة العينة التجريبية على استجابتها المثلى للتمارين السمعية البصرية وفقاً للأنموذج المميز المعدة من قبل الباحثون التي تتضمن مجموعة من التمرينات يتم استخدامها في الوحدة التعليمية كان لها الدور الفعال في تطور أهم القدرات العقلية، إذ كان اللاعبون يقومون بأداء التمرينات المعطاة لهم حسب التسلسل والتدرج والانتقال من تمرين الى اخر في الوحدة التعليمية فضلاً عن ان التمرينات المعدة تتماشى مع متطلبات التطور للعبة كرة القدم التي تمتاز بكثرة المتغيرات التي تحدث فيها والتي تتطلب من اللاعب ان يمتلك قدرات عقلية جيدة، مما أدى إلى تطور المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون ذلك التطور والتفوق لفاعلية البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثون وتطبيقه بالشكل السليم ، إذ قام الباحثون بتضمين البرنامج تمارين مناسبة لتطوير القدرات العقلية بما يخدم المهارات بلعبة كرة القدم ومشابهة لظروف المباراة ، الذي تتفق مع ان "تعلم حركة جديدة واتقانها وتثبيتها مع تطبيقها ، هو بالأساس التعلم الحركي"<sup>(2)</sup>

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1986،ص17.

(2) ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي، ط1 ، العراق ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ، ص79.

3-2 عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:  
3-2-1 عرض نتائج متغيري تركيز الانتباه والتصور العقلي للمجموعتين في الاختبارات البعدية وتحليلها

#### الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري تركيز الانتباه والتصور العقلي وقيم (t) المحسوبة و الجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة (t)		التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	2.101	8,144	0,67	6,30	0,50	4,13	تركيز الانتباه
معنوي		3,547	1,61	17,20	1,39	14,80	تصور حركي
معنوي		3,883	1,37	17,10	1,50	14,60	تصور بصري

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (9) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ، حيث ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (8,144) في اختبار تركيز الانتباه وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

أما في اختبار التصور العقلي فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعة الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة (T) (3,547- 3,883) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

#### 3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (9) تبين للباحثون إن قيم معامل (T) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية هي معاملات عالية وهي اكبر من قيمتها الجدولية حيث يؤكد ذلك إن الزيادة في قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كافة هي التي جعلت التفوق والنجاح حليفا لهذه المجموعة على حساب المجموعة الضابطة وأضافت على المتعلمين مقدارا كبيرا من التطور وكان ذلك من خلال التزام المجموعة التجريبية بالتمرينات السمعية البصرية وفقا للنموذج المميز التي تحاكي حاسة السمع والبصر

لذلك فإن هذه التمرينات أثبتت بجدارة مقدرتها العالية على تطوير القدرات العقلية بكرة القدم ويعزو الباحثون ذلك التفوق الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية الى فاعلية المتغير المستقل ( البرنامج التعليمي) المعد من قبل الباحثون والذي بنيه على أساسه البحث لوصول الى معرفة امكانيات اللاعبين الناشئين في لعبة كرة القدم وما يتمتع به المتعلم في هذه المرحلة التعليمية والذي يتفق مع "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والحركية وفي نفس الوقت

تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية<sup>(1)</sup>، ويعزو الباحثون ذلك التطور للقدرات العقلية لدى لاعبي المجموعة التجريبية سوف يساعد بشكل كبير على أداء المهارات الأساسية بكرة القدم، لارتباط تلك القدرات بالمهارات بصورة رئيسية ، وتذكر العديد من المصادر ان امتلاك اللاعبين القدرات العقلية والحركية يساهم ويؤثر في أداء المهارات ، أيضا استخدام الباحثون لبعض الوسائل ساهم بشكل او بآخر في تسهيل عملية تطور القدرات العقلية بكرة القدم من خلال تفصيل عملية التعلم كتوفير بيئة ملائمة تتخالها عوامل الاثارة والاستمتاع تتوافق مع المرحلة العمرية للاعبين وحاجاتهم ، فيرى الباحثون ان هذه الامور التي تم طرحها أعلاه هي التي اعطت تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج كان له الدور الفعال في السيطرة على الاداء واطهاره بأفضل صورة.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون اعتمادا على نتائج البحث ومنها .

- 1- أظهرت الدراسة اهمية استخدام تمارين سمعية بصرية مخصصة لتطوير قدرات عقلية.
- 2- ظهر من خلال الدراسة ان هنالك فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث .

#### 4-2 التوصيات :

1. استخدام التمارين السمعية البصرية وفق أنموذج مميز اثناء التدريب او خلال وحدات التعلم.
2. ضرورة اجراء دراسات اخرى على نفس مواصفات العينة الحالية في الالعاب الرياضية الاخرى غير كرة القدم.
3. ضرورة اجراء دراسات وبحوث على عينات اخرى بفئات عمرية مختلفة في لعبة كرة القدم.

#### المصادر العربية والاجنبية :

- عادل تركي وسلام جبار : كرة القدم تعليم - تدريب ، ط 1 ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 .
- عبد الحافظ سلامة : مدخل الى تكنولوجيا التعليم ، ط 2 ، عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون ، 1998
- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، القادسية ، مجموعة مؤيد الفنية للتوزيع ، 2004 .
- عبد الله حسين اللامي : كرة القدم تعلم وتدريب - خطط وتخطيط ، القادسية ، مطبعة العراق ، 2012 .

- Schmidt and Lee , Motor control and Learning , IL . Human Kentics , 3 th . edition , 1999 , P . 264 – 266

- Owen B. and Clark.N : beginning Guide to soccer running and coaching,Delhen book ,LTD,London,1975,P13

(<sup>1</sup>) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 96.

## تأثير التدريب التخصصي على هرمون بيتا-أندروفين وبعض متغيرات الدم الكيميائية وتحمل الاداء لمركز اللعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة

أ.م.د. أسعد عدنان عزيز الصافي      أ.م.د. علي مهدي هادي الجمالي

جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Asaad\\_Adnan2008@yahoo.com](mailto:Asaad_Adnan2008@yahoo.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب تدريباً خاصاً من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، حيث ان هذه القدرات تعد انعكاساً للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على رفع وظائف الجسم وهناك العديد من المراكز للعب وفق تخصص اللعب ومنها مركز اللاعب السريع السنتر الذي يكون أداءه خلال مباريات الكرة الطائرة في منتصف الشبكة اي عند مركز 3 أذ يكون لهذا اللاعب دور كبير وعالي في حسم العديد من النقاط من خلال أداء الضرب الساحق السريع من مركز 3 وكذلك أداء حائط الصد الفردي ضد الضرب الساحق السريع من ملعب المنافس وكذلك أداء حائط الصد الزوجي من 3-4 ومن 2-3 لهذا يجب أن تتوفر العديد من القدرات الخاصة للاعب من خلال التدريب التخصصي لمركز السنتر السريع ومن هذه القدرات هي القدرات الوظيفية المرتبطة بطبيعة الاداء من خلال تحمل الاداء نتيجة التكرار الكبير للمهارات التي يؤديها اللاعب وهذا ترتبط بالعديد من المتغيرات الكيميائية ومنها هرمون بيتا - أندروفين الذي يعتبر من العوامل المهمة لديمومة الاداء أو مايسمى هرمون السعادة أو الرضا عن الاداء ويكون فعالاً خلال فترات الجهد الطويلة اثناء المباريات بالإضافة الى المتغيرات الكيميائية الأخرى ومنها (PLT,RDW-CV,MCH)، اذ يتوجب على اللاعب السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في القفز والانسحابية في الحركة كون مواقف اللعبة متغيرة من موقف الى اخر ومن مهارة الى مهارة أخرى ومن هذا ان البحث يكتسب اهمية من خلال التعرف طبيعة التدريب التخصصي للاعب السريع السنتر والتي من خلالها يتم الكشف عن مدى تأثيرها على المتغيرات الكيميائية للدم تحمل الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين أما مشكلة البحث تتلخص بالتساؤل التالي ( هل للتدريب التخصصي تأثير إيجابي على هرمون بيتا-أندروفين وبعض متغيرات الدم الكيميائية وتحمل الاداء لمركز اللعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة ) ، ويهدف البحث التعرف على تأثير التدريب التخصصي على هرمون بيتا-أندروفين وبعض متغيرات الدم الكيميائية وتحمل الاداء لمركز اللعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة. أما أهم الاستنتاجات فهي أن التدريبات التخصصية المستخدمة كانت ذات تأثير فعال في زيادة مستوى هرمون بيتا - أندروفين .

# **The effect of special training on beta-Ondrofen hormone and some chemical blood variables and performance endurance for the center player in volleyball**

By

**Asaad Adnan Aziz, PhD, Ass. Prof.**

**Ali Mahdi Hadi Jamali, PhD, Ass. Prof.**

**College of Physical Education and Sports Science**

**Al-Qadisiya university**

[Asaad\\_Adnan2008@yahoo.com](mailto:Asaad_Adnan2008@yahoo.com)

## **Abstract**

Volleyball usually require a special training to raise the efficiency and capacity of the player in terms of physical and technical skills and functional capabilities, these capabilities are a reflection of the effort, which in turn affects the raising of the body's functions, further, there are many locations to play according to the specialization , one of theme is location number 3 (center player). This player played a major role in resolving many of the points by spiking balls from location number 3, as well as the performance of individual block against the spikes of the competitor, in addition to the performance of the double blocks from the location 3-4 and 3-2. Therefore, many capacities must be available for the center player. One of these abilities is Functional capacity associated with the nature of the performance through the bearing performance due to the large redundancy of skills performed by the player, This is linked to many of the chemical variables, including the beta - Ondrofen hormone which is one of the important factors for the sustainability of the performance, or the so-called hormone of happiness or satisfaction with the performance and be effective during long periods of effort during the games as well as other chemical variables, including the(PLT,RDW-CV,MCH). the player should have a high speed in transition and explosive power in jumping and cruise in motion the fact that a changing game situations from a position to another and from one skill to another skill. Hence, the importance of current research is to identifying the nature of the training specialization for the center , which the disclosure of its impact on the blood chemical variables and the performance of volleyball players. The research problem was asking (Is specialist training have a positive effect on beta-Ondrofen hormone and some chemical blood variables and the performance of volleyball center players). In addition , the aim of the research was to identify the effect of specialist training have a positive effect on beta-Ondrofen hormone and some chemical blood variables and the performance of volleyball center players. Therefore, The most important conclusions was the specialist training have a positive effect on beta-Ondrofen hormone and some chemical blood variables and the performance of volleyball center players.

## 1 - التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهمية :

التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الاعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة و متميزة .

أذ يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز اهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري، وذلك بوضع المناهج التدريبية التي تستند على الاسس العلمية المتزامنة مع القدرات والامكانيات التي تنسجم مع هيكلية المناهج التدريبية .

وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح المنهج التدريبي بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس ، ولغرض وضع المنهجية التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية خلال فترات الأعداد العام والخاص .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب تدريباً خاصاً من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، حيث ان هذه القدرات تعد انعكاساً للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على رفع وظائف الجسم وهناك العديد من المراكز للعب وفق تخصص اللعب ومنها مركز اللاعب السريع السنتر الذي يكون أداءه خلال مباريات الكرة الطائرة في منتصف الشبكة اي عند مركز 3 أذ يكون لهذا اللاعب دور كبير وعالي في حسم العديد من النقاط من خلال أداء الضرب الساحق السريع من مركز 3 وكذلك أداء حائط الصد الفردي ضد الضرب الساحق السريع من ملعب المنافس وكذلك أداء حائط الصد الزوجي من 3-4 ومن 2-3 أي حائد صد مع الطرف وكذلك القيام بحائط الصد للضرب الساحق الخلفي اي يكون هناك عباً كبير على اللاعب في هذا المركز أثناء المباريات بالإضافة الى قيامة بالمهارات الاخرى لهذا يجب أن تتوفر العديد من القدرات الخاصة للاعب من خلال التدريب التخصص لمركز السنتر السريع ومن هذه القدرات هي القدرات الوظيفية المرتبطة بطبيعة الاداء من خلال تحمل الاداء نتيجة التكرار الكبير للمهارات التي يؤديها اللاعب وهذا ترتبط بالعديد من المتغيرات الكيميائية ومنها هرمون بيتا - أندروفين الذي يعتبر من العوامل المهمة لديمومة الاداء أو مايسمى هرمون السعادة أو الرضا عن الاداء ويكون فعالاً خلال فترات الجهد الطويلة اثناء المباريات بالإضافة الى المتغيرات الكيميائية الاخرى ومنها (PLT, RDW-CV, MCH)، اذ يتوجب على اللاعب السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في القفز والانسيابية في الحركة كون مواقف اللعبة متغيرة من موقف الى اخر ومن مهارة الى مهارة أخرى ومن هذا ان البحث يكتسب اهمية من خلال التعرف طبيعة التدريب التخصص للاعب السريع السنتر والتي من خلالها يتم الكشف عن مدى تأثيرها على المتغيرات الكيميائية للدم تحمل الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين .

## 1-2 مشكلة البحث :

لعبة الكرة الطائرة تعتمد في تدرّيباتها خلال فترة الأعداد الخاص على الأمور الأساسية التي تعتمد عليها اللعبة من خلال التركيز على الاداء المهاري المرتبط بالاداء اثناء المباريات وهذا يعمل على تطور القدرات والتغيرات الكيميائية التي ترافق التدريب الصحيح تعتبر من المؤشرات المهمة لنجاح عملية التدريب وهرمون بيتا \_ أندروفين يعتبر من الهرمونات حديثة الدراسة وقلّة البحوث حول دراستها وعلاقتها بالاداء للاعبين وبالتالي هو تطور الأداء للاعبين الكرة الطائرة ومما تقدم تتلخص مشكلة البحث بالتساؤل التالي ( هل للتدريب التخصصي تأثير إيجابي على هرمون بيتا-أندروفين وبعض متغيرات الدم الكيميائية وتحمل الاداء لمركز اللعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة ) .

## 1-3 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير التدريب التخصصي على هرمون بيتا-أندروفين وبعض متغيرات الدم الكيميائية وتحمل الاداء لمركز اللعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة ..

## 1-4 فرض البحث :

1- للتدريب التخصصي تأثير إيجابي على هرمون بيتا-أندروفين وبعض متغيرات الدم الكيميائية وتحمل الاداء لمركز اللعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة ..

## 1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو الكرة الطائرة مركز السنتر (السريع) المتقدمين في دوري النخبة للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2015-2016 .

1-5-2 المجال لمكاني :- القاعة المغلقة في الديوانية ، مختبر البلاد للتحليلات المرضية في الديوانية.

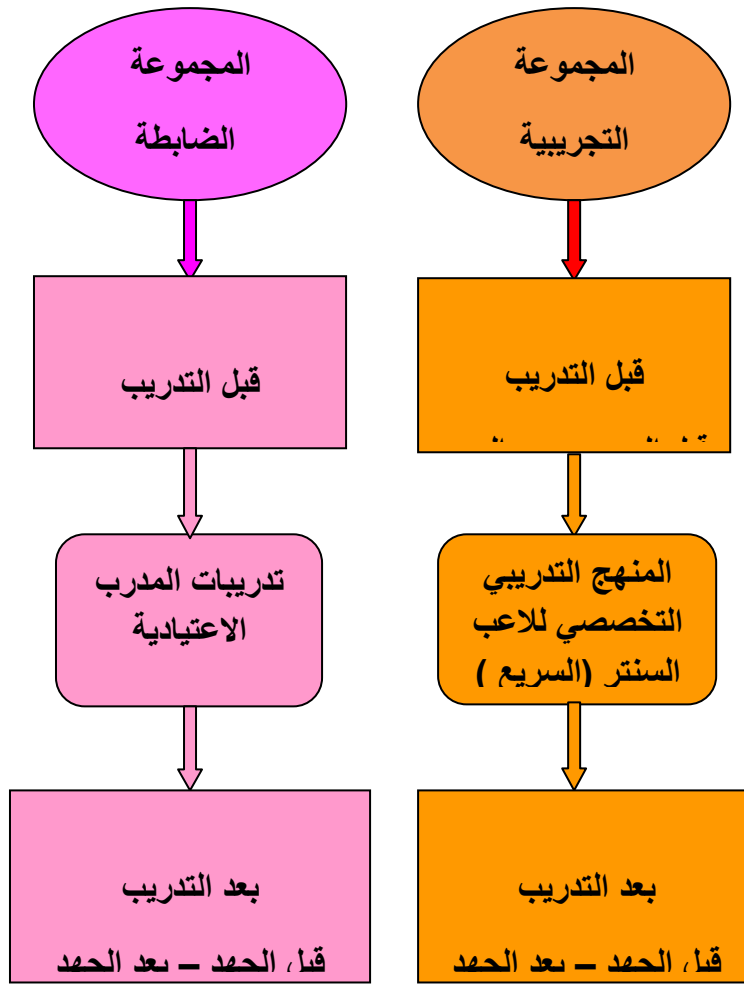
1-5-3 المجال الزمني :- 2015/8/15 م - 2016/1/5 م.

## 2- منهج البحث واجراءه ته الميدانية:-

## 2-1 منهج البحث :

اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المستقلة ، بخطواته العلمية الدقيقة وكما في

التصميم التجريبي التالي :



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للدراسة

## 2-2 مجتمع وعينة البحث :-

من الأمور الأساسية هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي الكرة الطائرة مركز السنتر (السريع) المتقدمين في الدوري الممتاز والنخبة للموسم الرياضي 2015-2016 والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار (10) لاعبين وهم يشكلون ( 41.66% ) من مجتمع البحث وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة وتم إجراء التجانس والأعتدالية لعينة البحث وكما في الجدول (1) وتم إجراء التكافؤ وكما في الجدول (2).



الجدول (1) يبين تجانس وأعدالية عينة البحث

ت	المجموعات	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع ±	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1	التجريبية	الطول	سنتمتر	191.600	1.341	191	0.166	0.699
2		الوزن	كيلو غرام	91.400	5.176	93	0.363-	5.663
3		العمر	سنة	28	2.828	30	0.884-	10.1
4		العمر التدريبي	سنة	14.200	0.8366	14	0.512-	5.891
5	الضابطة	الطول	سنتمتر	191.200	1.643	192	0.518-	0.854
6		الوزن	كيلو غرام	90.600	6.804	94	0.788-	7.509
7		العمر	سنة	28.600	1.949	30	0.756-	6.814
8		العمر التدريبي	سنة	13.400	1.341	14	0.166-	10.007

الجدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
*0.870	0.169	0.844	3.360	1.021	3.260	Ng/ml	هرمون بيتا - أندروفين
*0.069	2.102	13.84	208.20	37.90	188.20	10 <sup>12</sup> /L	PLT
*0.933	0.087	1.033	14.440	1.277	14.340	%	RDW-CV
*0.203	1.378	1.414	23.500	1.114	25.420	Pg	MCH
*0.425	0.841	0.966	32.584	1.180	32.01	ثانية	تحمل الاداء للاعب السنتر

\* عشوائي عند درجة حرية (8) .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة و أدوات البحث العلمي:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:-

1- استمارات تفرغ بيانات اللاعبين .

2- ساعات توقيت عدد (4) .

3- جهاز الكتروني(الريستاميتتر) لقياس الطول و الوزن.

4- كاميرا تصوير عدد( 1) .

5- حاسوب نوع DELL عدد ( 1) .

6- كرات طائرة عدد (25) ، صافرات عدد (2).

7- ملعب الكرة الطائرة قانوني مع كافة التجهيزات للمباريات الرسمية .

8- أشربة لاصقة عدد ( 2 ) ، شريط قياس عدد(2).

## 2-3-2 أدوات البحث العلمي :-

"وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت :  
ولهذا استعان الباحثان بالأدوات التي تضمن تحقيق الأهداف البحث ومنها :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة الانترنت .
- المقاييس .
- المقابلات الشخصية .
- كادر العمل المساعد .

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

### 2-4-1 تحديد متغيرات الدراسة : عمل الباحثان وفق المصادر العلمية الحديثة الى تحديد المتغيرات التي

تلائم الدراسة بشكل كبير والمعالجات الميدانية المتعلقة بها ودراستها وكانت كالتالي :

أولاً : هرمون بيتا - أندروفين :

ثانياً : متغيرات الدم الكيميائية وتشمل :

1- PLT : عدد الصفائح الدموية .

2-RDW-CV : توزيع كريات الدم في القلب والاووعية الدموية .

3-MCH : متوسط الهيموكلوبين .

ثالثاً : تحمل الأداء للاعب السنتر ( السريع ) .

### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية " هي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية  
وعد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت ،الكلفة ،الكوادر المساعدة ،صلاحية الأجهزة و الأدوات وغيرها،وهي  
دراسة أوليه يقوم بها الباحث على عينه صغيره قبل قيامه ببيحثه بهدف اختيار أساليب البحث وبناءً على ذلك أجرى  
الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 15 / 8 / 2015 الساعة التاسعة في القاعة المغلقة في  
الديوانية على عينة من (4) لاعبين من نفس مجتمع البحث .

### 2-4-3 اختبار تحمل الاداء للاعب السنتر (السريع) :- (1) .

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء لتخصص اللاعب السنتر (السريع)

الأدوات : كرات طائرة عدد (12) ، شريط قياس ، ساعة توقيت

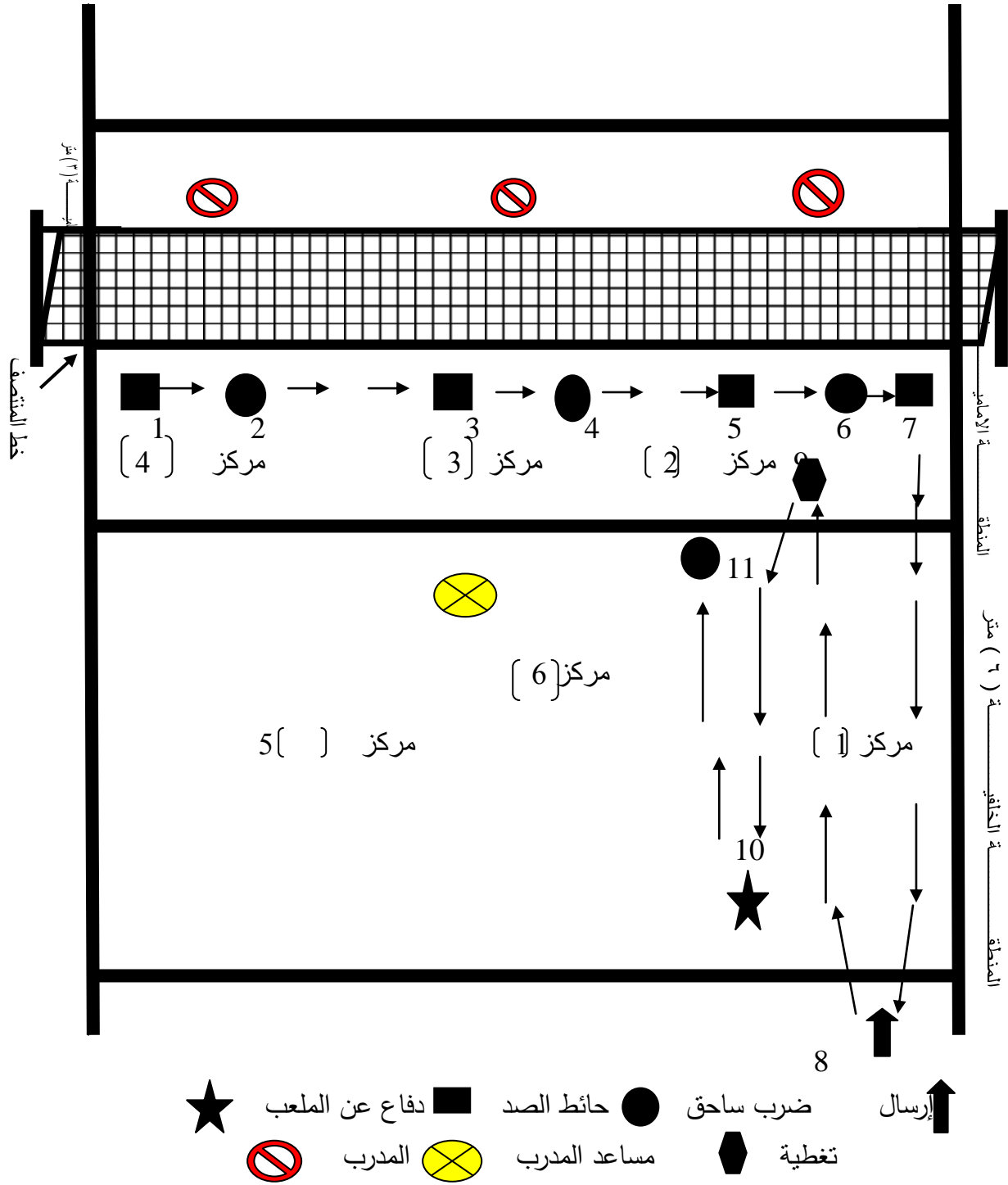
موصفات الأداء : يبدأ الاختبار بأداء مهارة حائط الصد من المركز رقم (4) (مدرب يضرب الكرة)، ثم يقوم بأداء  
الضرب ساحق سريع بين المركز (4و3) (المدرب يعد الكرة)، وبعدها ينتقل لأداء مهارة حائط الصد من المركز رقم  
(3) (مدرب يضرب الكرة)، ثم يؤدي الضرب الساحق السريع من المركز (3) (المدرب يعد الكرة)، وبعدها يؤدي حائط

(1) علاء كاظم عرموط الياسري : تصميم وتقنين اختبارات تحمل الأداء وفقاً لتخصصات اللعب وعلاقتها ببعض المتغيرات  
الفسولوجية للاعبي الكرة الطائرة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2014 ، ص65-66.

صد بين المراكز (2) و(3) (مدرب يضرب الكرة)، ثم ينتقل لأداء الضرب الساحق السريع للكرة القادمة من استقبال خاطئ (مدرب يرمي الكرة)، وبعدها يقوم بأداء الضرب الساحق السريع للكرة المرتدة من دفاع خاطئ في مركز (3) (مدرب يرمي الكرة) ثم يقوم بأداء مهارة حائط الصد من المركز رقم (2) (مدرب يضرب الكرة)، ثم ينتقل لأداء مهارة الإرسال الساحق، وبعد ذلك يقوم اللاعب بالتغطية خلف حائط الصد في المركز (2) (تحدد نقطة)، ثم يقوم بعد ذلك اللاعب بأداء مهارة الدفاع عن الملعب في المركز (1) (مدرب على المصطبة ويضرب الكرة)، ثم ينتقل لأداء الضرب الساحق الخلفي من المركز (1) (مساعد المدرب يعد الكرة) .

الشروط :

- يجب أن يكون لأداء بالسرعة القصوى وبدرجة عالية من دقة أداء المحطات .
  - إذا اخطأ اللاعب في تسلسل المحطات او ارتكب خطأ قانوني يعاد الاختبار
- التسجيل: يحسب الزمن الكلي من لحظة بدأ الاختبار من أول محطة إلى آخر  
الاختبار .



الشكل (2)

يوضح اختبار تحمل الأداء لمركز اللاعب السنتر (السريع)

## 2-4-4-4 الأسس العلمية للاختبارات :-

### 2-4-4-4-1 الصدق :-

أن من أهم الأمور التي يجب أن يتميز بها الاختبار هو الصدق، والصدق يعني أن يكون الاختبار قادراً على قياس السمة أو الظاهرة أو الصفة التي وضع لأجلها ، لذلك قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق الذاتي وهو يمثل جذر معامل الثبات وكما في الجدول (3) .

2-4-4-4-2 الثبات :- قام الباحثان باستعمال طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إن بهذه الطريقة يمكن إعادة البحث على العينة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان . ومن أجل إيجاد معامل الثبات تم إعادة الأختبار على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع وذلك يوم الأحد الموافق (2015/8/23) إذ استعمل قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات، وكما في الجدول (3).

2-4-4-4-3 الموضوعية :- يقصد بموضوعية الاختبار المقياس عدم تأثر الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو أن توافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة الموضوعية ، ولذلك تم إيجاد الموضوعية من خلال أخذ درجات اثنين من المحكمين وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط بينهما كما في الجدول (3) .

### الجدول (3)

يبين المعاملات العلمية لأختبار تحمل الاداء للعب السنتر (السريع) في البحث

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
تحمل الاداء للاعب السنتر ( السريع )	0.91	0.93	0.95

## 2-5 التجربة الرئيسية للبحث :-

### 2-5-1 الأجراء القبلي :

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية في يوم الأربعاء 16 / 9 / 2015 الساعة التاسعة صباحاً سحب عينات دم ويريدي من اللاعبين بمقدار (5 مل ) من كل لاعب من عينة البحث قبل جهد أختبار تحمل الاداء للاعب السنتر ( السريع ) للاعبين (10) للمجموعتين التجريبية والضابطة بحيث يكون اللاعبين في حالة راحة كاملة وبدون ممارسة أي جهد بدني ، وقد تم سحب الدم بواسطة كادر طبي متخصص ومن الوريد في منطقة الساعد ، وهم في وضع الجلوس على كرسي كما في ثم تم افراغ الدم من الحقن الى انابيب حفظ الدم والمرقمة وكل رقم على الانبوبة يقابله اسم لاعب في استمارة التسجيل وقد تم تقسيم التيوبيات الى (10) تيوبيات مرقم بالترقيم المذكور يحتوي على مادة EDTA المانعة لتخثر الدم وهذه تستخدم لحفظ الدم لاستخراج ( هرمون بيتا- أندروفين ، PLT, RDW-CV, MCH ) وبعد ذلك يتعرض اللاعبون الى جهد اختبار تحمل الاداء للاعب السنتر ( السريع ) للمجموعتين التجريبية والضابطة وبعد الانتهاء مباشرة سحب الدم الوريدي بنفس الكيفية في الاختبار قبل الجهد وبعد اكمال عملية سحب الدم ووضعه في الانابيب ينقل الى المختبر، لغرض الفصل واستخراج مصل الدم (Serum) بواسطة كيميائي مختص وباستخدام جهاز فصل الدم Centrifuged وبسرعة 5000 دورة / دقيقة ، ثم سحب مصل الدم

(Serum) بواسطة ماصة دقيقة (micropipette) ويوضع في انبوبة اختبار مرقمة برقم إنبوية حفظ الدم نفسه بعدها حفظت في صندوق التبريد (CoolBox) لحين إجراء القياسات (موضوع الدراسة).

## 2-5-2 المنهج التدريبي :

قام الباحثان بإعداد منهج تدريبي تخصصي في فترة الاعداد الخاص هدفه الارتقاء بتحمل الأداء المهاري للاعب السنتر (السرير) بالكرة الطائرة المتقدمين وقد احتوى المنهج التدريبي على ما يلي :-

1 - استغرق المنهج التدريبي (10) عشرة أسابيع وبمعدل (5) خمس وحدات تدريبية أسبوعياً ، إذ كانت الأيام (السبت ، الاثنين ، الثلاثاء ، الخميس ، الجمعة) أياماً تدريبية ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (50) وحدة تدريبية ، وقد خضعت المجموعة التجريبية الأولى الى هذا المنهج أما المجموعة الضابطة خضع الى المدرب .

2- تم تطبيق المنهج خلال فترة الأعداد الخاص .

3- أستخدم الباحثان التمرج 1:1 .

4 - لأجل ضمان سلامة العمل تم عرض المنهج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي لإبداء آراءهم في مدى ملائمة لمثل هذه العينة ، وقد ابدوا مجموعة من التوجيهات والتعديلات والتي اخذ الباحثان بآرائهم بنظر الاعتبار بعد أن تمت مناقشتهم في بعض أوجه الاختلاف وبذلك توصل الباحثان إلى إعداد المنهج المقترح ، وتم تطبيق المنهج للفترة من الخميس 1 / 10 / 2015 ولغاية الخميس 3 / 12 / 2015 وان تصميم المنهج التدريبي اعتمد على الأسس العلمية من حيث :

← ملائمة محتوى المنهج التدريبي المقترح لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث .

← مراعاة الهدف من إعداد المنهج التدريبي المقترح .

← مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة .

## 2-5-3 الاجراء البعدي :-

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية بتاريخ السبت الموافق 2015/12/5 بالإجراءات السابقة نفسها في الأجراء القبلي من خلال سحب عينات الدم الوريدي وإجراء الجهد لاختبار تحمل الاداء للاعب السنتر (السرير) للمجموعتين التجريبية والضابطة

## 2-6 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (19) وأستخرج منها الآتي :-

1- الوسط الحسابي (س )

2- الانحراف المعياري (ع) .

3- الوسيط .

4- معامل الألتواء .

5- معامل الأختلاف .

6- النسبة المئوية .

7- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

8- قانون t للعينات المترابطة .

9- قانون t للعينات المستقلة .

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

#### 3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة بعد الجهد للمجموعة التجريبية :-

##### الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة بعد الجهد للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	بعد التدريب		قبل التدريب		وحدات القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*0.028	3.368	0.640	4.400	1.021	3.260	Ng/ml	هرمون بيتا - أندروفين
*0.007	5.150	35.96	247.40	37.90	188.20	10 <sup>12</sup> /L	PLT
*0.026	3.444	1.362	16.680	1.277	14.340	%	RDW-CV
*0.007	5	1.436	27.590	1.114	25.420	Pg	MCH
*0.025	3.516	0.745	29.024	1.180	32.01	ثانية	تحمل الاداء للاعب السنتر

\* معنوي عند درجة حرية (4) .

من خلال الجدول (4) تبين أن هناك فروق معنوية في ( هرمون بيتا - أندروفين) ومتغيرات الدم الكيميائية ( PLT, RDW-CV, MCH )، وأختبار تحمل الأداء للاعب السنتر بين الاختبارين قبل التدريب وبعده للمجموعة التجريبية وصالح بعد التدريب .

فبالنسبة لهرمون بيتا - أندروفين يرى الباحثان أن التدريب التخصصي المستخدم أدت الى حدوث زيادة لهرمون بيتا - أندروفين بعد جهد تحمل الاداء لمركز اللاعب السريع ( السنتر) وذلك لأن التدريب التخصصي رفع من القدرة الوظيفية للاجهزة الداخلية وبالتالي رفع كفاءة عمل هرمون بيتا - أندروفين بعد الجهد نتيجة الجهد العالي لافراد عينة البحث للمجموعة التجريبية بسبب اعتمادهم أثناء الأداء في الحصول على قدر كبير من الطاقة على العمل اللاهوائي ( الفوسفاتي + اللاكتيكي ) وطبقاً لحالات اللعب المتغيرة التي يتميز بها اللاعب السريع (السنتر) تتطلبها ظروف اللعب مثل الضرب السريع وحائط الصد الذي يتميز به اللاعب وكذلك الأرسال وحالات الدفاع ، وحركات الوثب أثناء الهجوم أو الدفاع ، وكذلك العدو السريع بالإضافة الى أداء العمل العضلي بأقصى قوة وسرعة حيث يعتمد هذا العمل العضلي على انتاج الطاقة اللاهوائية إذ " ان طبيعه رياضة الكرة الطائرة في حركتها اللاهوائية في معظمها 5-15 ثانية ثم راحة 10-15 ثانية والتي تتكرر خلال مباريات وتدريبات الكرة الطائرة مئات المرات ، ويعني انطلاق الطاقة الحيوية اللاهوائية بصورة سريعة ومفاجئة " (1).

فبالنسبة لعدد الصفائح الدموية (PLT) بعد جهد تحمل الاداء للاعب السريع (السنتر) بعد التدريب يرى الباحثان ونتيجة التدريب التخصصي المستخدم الى أن لاعبي الكرة الطائرة وخصوصاً اللاعب السريع تعتمد على الاداء السريع وأهمية مركزة في اللعب ويجب على اللاعب الاداء بأعلى مستوى والا سيتأثر الفريق ككل لان اللاعب السنتر يعتبر صمام الامان في اللعب السريع لحسم النقاط وكذلك في القيام بحائط الصد وبالتالي هذا الجهد مع التدريب يرفع من عدد الصفائح الدموية نتيجة ارتفاع وتيرة الاداء للاعب مقارنة بأدائه قبل التدريب إذ تعتبر الصفائح الدموية عبارة عن أجزاء من أجسام غير منتظمة الشكل قطرها 2-5 ميكرون ، أصغر حجماً من خلايا الدم الحمراء

1- أسامة رياض: الرعاية الطبية للاعب الكرة الطائرة ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص27-28.

لا تحتوي على أنوية ، عبارة عن أجزاء لخلايا ضخمة النواة (Megakaryocytic) تنتج من نخاع العظام الأحمر او الرئة أو الطحال عمرها 7-10 أيام عددها 150-350 ألف صفيحة دموية مم 3 لدم و تطلق الصفائح الدموية عند تكسرها مادة الثرومبوبلاستين ( Thromboplastin ) ونتيجة الجهد العالي سوف يرتفع عددها ، وهي ترتبط بالتدريب التخصصي الخاص باللاعب وتوفير الطاقة إذ أن الطاقة الحيوية اللازمة لرياضة الكرة الطائرة هي طاقة كيميائية حيوية مختلطة مابين الطاقة اللاهوائية التي يستغرق أنتاجها من 1-3 دقائق والطاقة الهوائية فيما يزيد عن ذلك وهو ما يحدث في لعبة الكرة الطائرة ويتوقف تغلب الطاقة الحيوية الهوائية واللاهوائية على وضع اللاعب في الفريق ، وطبيعة تكتيك اللعب ، وخطة لعب المنافس حيث يؤثر ذلك على أداء اللاعب ومن ثم تغلب عليه عمليات حيوية كيميائية معينة هوائية كانت أو لاهوائية " (1)

أما بالنسبة لمتغير توزيع كريات الدم في القلب والاعوية الدموية RDW-CV فيمكن أيعاز السبب الى استخدام التدريبات التخصصية أدت الى زيادة كمية توزيع كريات الدم في القلب والأوعية الدموية إذ أنه يزيد إمداد القلب بالدم والأوكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق زيادة سريان الدم في الشرايين التاجية حيث يتغير فرق الأوكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني بالمقارنة بحالة الراحة حيث أن أقصى استهلاك للأوكسجين في القلب أثناء العمل العضلي حوالي 4 - 5 مرات بالمقارنة بوقت الراحة ويتم إمداد القلب بالدم بفضل شبكة كبيرة من الشعيرات الدموية وهذا يساعد علي تسهيل نفاذية الأوكسجين إلي ألياف القلب لاستهلاكه.

وبالتالي التأثير على القدرات اللاهوائية إذ "أن التدريبات اللاهوائية تعمل على زيادة قدرة العضلة على استخدام الكلايكوجين لإنتاج الطاقة عند عدم كفاية الأوكسجين". (2)

أما الفروق المعنوية لمتوسط الهيموكلوبين MCH فيعزو الباحثان السبب الى استخدام التدريبات التخصصية وأعمادها على تمارين تتناسب والأداء الفعلي للعبة السريع (السنتر) وهذا يمثل قوة وكفاءة درع الهيموكلوبين وان هذه القوة الدارئة ناتجة عن التطور الحاصل في عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم نتيجة التدريبات التخصصية للمجموعة التجريبية لذلك فان "عمل المنظمات الكيميائية يتركز في عملية المحافظة على PH ضمن الحدود الطبيعية تقريبا أو انخفاضه بنسبة بسيطة جدا من خلال اختزال ايون الهيدروجين وتحويله من حامض قوي إلى حامض ضعيف (H2co3) يمكن أن يتأين إلى CO2+ H2O ليخرج خارج الجسم على الرغم من ان H2co3 يؤثر بشكل بسيط على PH الدم بالاتجاه الحامضي إلا أن ذلك غير مؤثر على عملية أكسدة السكر لاهوائيا وتحرر الطاقة اللازمة للعمل العضلي لأطول مدة ممكنة" (3) ، أما بالنسبة لتحمل الأداء للاعب السريع (السنتر) يعزو الباحثان سبب ظهور الفروق المعنوية بين قبل التدريب وبعده الى استخدام التدريب التخصصي إذ أن هذا النوع من التدريب المستخدم يتطلب جهداً عالياً عند التدريبات الخاصة به إلى جانب التأثيرات الكبيرة على أجهزة الجسم الداخلية ورفع الكفاءة البدنية للاعب .

وأن تدريب لاعبي الكرة الطائرة وخصوصاً اللاعب السريع (السنتر) على زيادة قدرة تحمل اللاكتيك الذي يتراكم في عضلاتهم في المنافسات ويجعلهم قادرين على إنهاء المنافسة مع المحافظة على سرعة الأداء والقوة لأطول مدة ممكنة فهذه التكيفات الفسيولوجية تسمح بإنتاج المزيد من الطاقة اللاهوائية ويتم تنمية تحمل اللاكتيك من خلال :

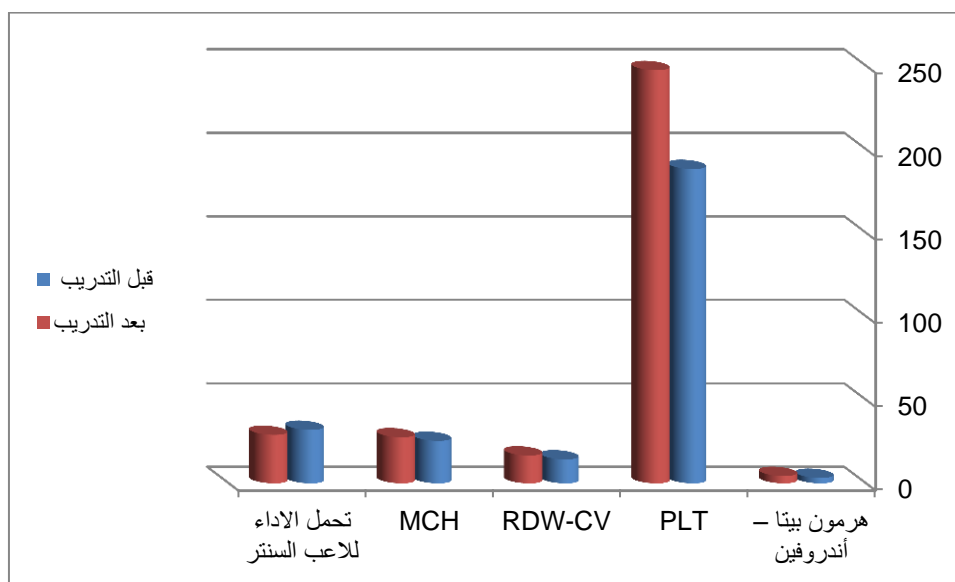
1- أسامة رياض :المصدر السابق نفسة ، 2005 ، ص35.

2- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000، ص25.

3- فلاح حسن عبدالله : تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطويع التحمل اللاكتيكي للاعب كرة السلة . أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل 2008 ، ص146.



- تحسين عمل المنظمات الحيوية بزيادة نشاط أنزيم LDH في العضلات .  
 - زيادة تحمل الآلام الناتجة عن تراكم الأحماض مما يساعد اللاعب على المحافظة على سرعته في الاداء بالرغم من النقص التدريجي للأس الهيدروجيني ( PH ) الدم لذلك فإن القدرة على تحمل تراكم حامض اللاكتيك له أهمية خاصة في النجاح في البطولات خصوصاً في الأثواط الأخيرة فيها وعدم التحسين في هذه العمليات الفسيولوجية يؤدي إلى ظهور مبكر لحامض اللاكتيك وبكميات كبيرة <sup>(1)</sup>. وكما موضح في الشكل (3).



الشكل (3)

يوضح الاوساط الحسابية لمتغيرات الدراسة قبل التدريب وبعده للمجموعة التجريبية  
 3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة بعد الجهد للمجموعة الضابطة :-

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة بعد الجهد للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	بعد التدريب		قبل التدريب		وحدات القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*0.003	6.708	0.832	3.660	0.844	3.360	Ng/ml	هرمون بيتا - أندروفين
0.837	0.219	22.53	210.20	13.84	208.20	10 <sup>12</sup> /L	PLT
0.236	1.1394	1.052	15.480	1.033	14.440	%	RDW-CV
0.151	1.772	2.009	25.160	1.414	23.500	Pg	MCH
*0.042	2.943	0.824	32.104	0.966	32.584	ثانية	تحمل الاداء للاعب السنتر

\* معنوي عند درجة حرية (5) .

<sup>(1)</sup> أسراء فؤاد : تأثير استخدام طريقتي التكراري والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز ركض 800 م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1999 ، ص76 .

من خلال الجدول (5) تبين أن هناك فروق معنوية في ( هرمون بيتا- أندروفين) ومتغيرات الدم الكيميائية ( PLT, RDW-CV, MCH )، وأختبار تحمل الأداء للاعب السنتر بين الاختبارين قبل التدريب وبعده للمجموعة التجريبية وصالح بعد التدريب .

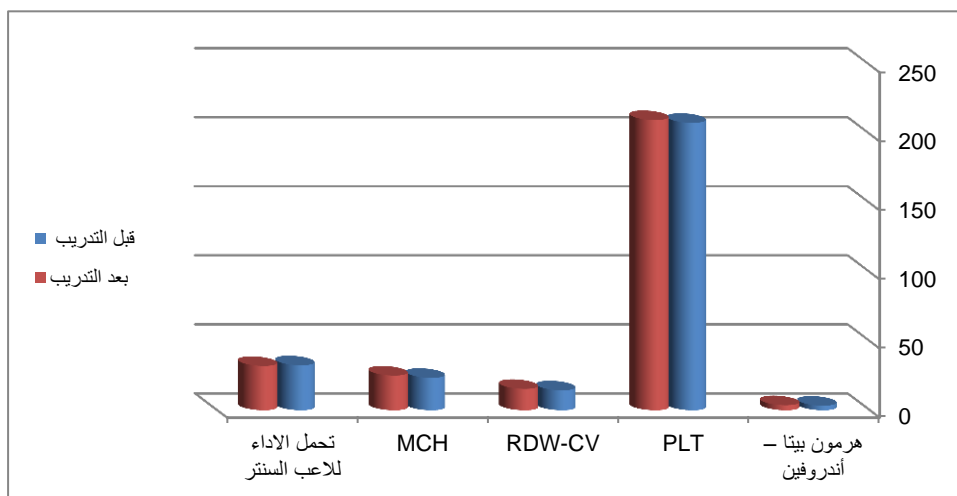
ويعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية إلى التدريب المستخدم من قبل المدرب لعينة المجموعة الضابطة أدى الى حدوث تحسن في هرمون بيتا - أندروفين من خلال التمارين المستخدمة التي تتناسب مع نظام الطاقة السائد في لعبة الكرة الطائرة من خلال الاداء المتكرر للمهارات خلال تلك الفترة " ان سرعة تكيف العمليات الفسيولوجية اثناء العمل مع الاستمرار في اداء العمل مع تغير الوسط الداخلي تعتبر من العوامل التي يجب عليها تحقيق نتائج رياضية عالية لرفع مستوى الاداء المهاري" (1) . بالإضافة الى ذلك فإن العديد من المصادر العلمية تعتبر تؤكد أن التغير لكي يحدث لأي متغير فسيولوجي يجب أن يكون الجهد المبذول أثناء التمارين وطريقة استخدامها وفترة دوامها تؤثر بشكل كبير لتلك المتغيرات حتى يمكن أن يحدث التغير الملحوظ لها " أن التعرف على نوعية وطبيعة العمليات والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن استجابة الجسم وتكيفه مع الأحمال التدريبية بحيث يخطط المدرب برامج التدريب الملائمة" (2)

بينما كانت الفروق عشوائية لمتغيرات الدم الكيميائية ( PLT, RDW-CV, MCH ) فيعزو الباحثان السبب الى أن التدريب المستخدم من قبل المدرب لم يؤثر بشكل كبير على متغيرات الدم الكيميائية لأنها تحتاج الى عمل تدريبي أكثر وبشكل يتناسب وطبيعة الاداء للاعب السريع (السنتر) وهذا ما لم تظهر نتائجه على العينة الضابطة وذلك لأن التدريب الحديث والمستخدم حالياً ومع حداثة التدريب في وقتنا الحالي وفق مراكز اللعب التخصصية ودقة اختيار الوحدات التدريبية التخصصية الفردية والجماعية كان الاخرى بالمدرين تدريب لاعبيهم على أساس التخصص ومركز اللعب وهذا ما نلاحظه انخفاض مستوى كثير من اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة وخصوصاً التخصص حسب مراكز اللعب الا في حالة الفرق في العراق وخصوصاً المتقدمة حالياً في دوري النخبة وهي تشكل نسبة قليلة مقارنة بلعبة الكرة الطائرة في العراق بشكل عام فيحتاج التوجه الدقيق نحو التخصص وبناء المناهج التدريبية وفق ذلك . أما بالنسبة للفروق المعنوية لمتغير تحمل الاداء للاعب السريع ( السنتر) للمجموعة الضابطة فيمكن أيعاز السبب الى استخدام تدريبات من قبل المدرب كان لها التأثير على القدرات بشكل عام لدى اللاعبين ما هي إلا استجابة الجسم إلى الجهد البدني الخارجي حيث " ان أي جهد فيزيائي يؤدي من قبل الفرد يؤدي إلى زيادة منسجمة مع ذلك الجهد ونوع الطاقة المصروفة فيه فضلاً عن مستوى اللياقة البدنية للفرد" (3) ، وكما موضح في الشكل (4).

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، 1998 . ص141.

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003، ص 84 .

3- غ جوليان : علم القلب . ترجمة ، عبد الإله احمد الجوادي . بغداد . المكتبة الوطنية . 1988 ص35 .



الشكل (4)

يوضح الاوساط الحسابية لمتغيرات الدراسية قبل التدريب وبعده للمجموعة الضابطة

3-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة بعد الجهد بين المجموعتين بعد التدريب :-

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات

الدراسة بعد الجهد بين المجموعتين بعد التدريب

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*0.026	2.732	0.832	3.660	0.640	4.400	Ng/ml	هرمون بيتا - أندروفين
*0.001	4.850	22.53	210.20	35.96	247.40	10 <sup>12</sup> /L	PLT
*0.003	4.137	1.052	15.480	1.362	16.680	%	RDW-CV
*0.044	2.389	2.009	25.160	1.436	27.590	Pg	MCH
*0.000	8	0.824	32.104	0.745	29.024	ثانية	تحمل الاداء للاعب السنتر

\* معنوي عند درجة حرية (8)

من خلال الجدول (6) تبين أن هناك فروق معنوية في (هرمون بيتا- أندروفين) ومتغيرات الدم الكيميائية ( PLT, RDW-CV, MCH )، وأختبار تحمل الأداء للاعب السنتر بعد التدريب بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية .

فبالنسبة لهرمون بيتا- أندروفين أن الباحثان يفسران أن السبب في ظهور الفروق المعنوية ما بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية يعود إلى طبيعة التدريبات التخصصية المستخدمة من قبل الباحثان تميزت عن تدريبات المدرب بأنها كانت أكثر تركيزاً على الخصوصية بشكل أكثر دقة أعتمدت على مزية أداء اللعب السريع (السنتر) والتكرار الكبير المبذول من قبل اللاعب طوال أوقات المباراة يتطلب من اللاعب بذلك أقصى مايمكن لتحقيق الفوز وأن طالبت مدة المباراة لهذا فأن مستوى المنافسة أكثر تأثيراً على مستوى هرمون بيتا- أندروفين يفرز استجابة

للجهد البدني ويعتقد كثير من العلماء أن الإندورفين هو المسؤول عن حالة الشعور بالسعادة التي يشعر بها اللاعبون المنتظمون على التدريب وعلى الرغم من الاختلافات الكبيرة في توقيت إفراز الإندورفين بين لاعب وآخر، وهذا يؤكد أن اللاعب كلما تحسن أداءه نحو الأفضل فإنه سيؤدي إلى ارتفاع هرمون بيتا - أندورفين مقارنة بالملاعبين الآخرين الأقل تدريباً . إذ أن مهارات ومتطلبات هذه اللعبة تكون ذات طبيعة قصوية في الغالب لذا عمدت الباحثة إلى استخدام تدريبات تعمل على تطوير القدرات لأن اتباع الأسس العلمية في التدريب تعمل على تنمية نظم إنتاج الطاقة وإن عدم اتباع هذه الأسس العلمية في التدريب يساعد على تحقيق نسبة تطور والارتقاء بتلك القدرات.(1)

في حين كانت الفروق معنوية لمتغير عدد الصفائح الدموية (PLT) بعد جهد تحمل الأداء للاعب السريع (السنتر) بعد التدريب بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويرى الباحثان السبب نتيجة استخدام التدريب التخصصي التي يعتمد فيها اللاعب السريع على الأداء الفعلي أثناء المباريات وبالتالي زيادة العبء المسلط جسم اللاعب مما أدى إلى حدوث زيادة في كفاءة الأجهزة الوظيفية التي كان لها السبب الرئيسي في زيادة تحمل الأداء بصورة أعمق من تكرار أداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للأداء إذ أن "كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاصة بنوع النشاط الممارس دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول فترة المنافسة(2).

وبالتالي يرفع من كفاءة اللاعب نتيجة تلك التدريبات مايسبب زيادة مقدرة اللاعب السريع (السنتر) على الاداء بقوة بدون الشعور بالتعب الزائد لأطول فترة ممكنة (3) وهذا يصاحبه زيادة عدد الصفائح الدموية أثناء الجهد البدني مقارنة خلال فترة الراحة يكون عدد الصفائح الدموية حوالي 250 ألف صفيحة دموية كل ( 1 ) ملم من الدم ، ونتيجة الجهد البدني تحدث زيادة في عدد الصفائح الدموية من ( 2 - 4 ) أضعاف حالتها في خلال فترة الراحة وتكون الزيادة أكبر للأشخاص المدربين بشكل أفضل نتيجة ارتفاع فعاليتهم الحيوية .

أما متغير توزيع كريات الدم في القلب والأوعية الدموية RDW-CV فيمكن أيعاز السبب إلى استخدام التدريبات التخصصية للمجموعة التجريبية أدت إلى زيادة كمية توزيع كريات الدم في القلب والأوعية الدموية أثناء النشاط البدني يزيد سريان الدم تبعاً لزيادة شدة الحمل البدني حيث يمكن أن يصل من 20 - 30 مرة أكثر من سريان الدم أثناء الراحة ويبلغ مجموع الدم من الفرد إلى الفرد الغير مدرب أكثر من 20 لتر/ق عند العمل العضلي الذي تشترك فيه 3/2 عضلات الجسم أي حوالي 20كجم من الكتلة العضلية فأن معدل سريان الدم يبلغ حوالي 100 مل لتر دم ويساعد على زياد الإمداد بالدم أثناء العمل العضلي وجود شبكة غنية بالشعيرات الدموية حيث تساعد في توصيل كمية أكبر من الأوكسجين والغذاء للعضلة وكذا في التخلص من فضلات الطاقة ولذا فأن العمل العضلي الإيقاعي يلعب دوراً هاماً في عملية الضخ العضلي لزيادة عودة الدم إلى القلب أثناء العمل العضلي وذلك لأن الجهد الذي يبذله لاعب الكرة الطائرة هو جهد مرتفع نتيجة التغيرات التي تحدث أثناء المباراة من خلال الظروف المختلفة التي يمر بها اللاعب السريع مثل أداء الضرب الساحق السريع بقوة وبأكثر من مرة أو قيامه بحائط الصد أكثر من بقية

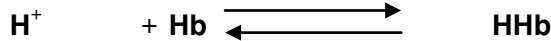
1- محمد كاظم خلف: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 ، ص 112.

2- ضياء الخياط ونوفل محمد الميالي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب 2001، ص427.

3- حمدان رحيم الكبيسي: التعليم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة،الدار الجامعية للطباعة،بغداد .2008،ص22 .

اللاعبين في أكثر من مكان او الدفاع عن الملعب وكذلك الركض السريع نحو الكرات المرتدة لأرجاعها او القيام بالأرسالات القوية هذة كلها ظروف يمر بها اللاعب السريع (السنتر) في الكرة الطائرة وهذا الجهد الذي يقوم به اللاعب من خلال المباراة يؤدي الى حدوث استجابات في الأجهزة الحيوية للجسم وهذا بدوره يؤثر بشكل واضح على مستوى توزيع كريات الدم في القلب والاعوية الدموية، إذ أن الجهد للمنافسة في لعبة الكرة الطائرة يتطلب قدراً كبيراً من الطاقة التي تعمل على تعويض المفقود منها نتيجة زيادة معدل أستهلاك الطاقة والتحسن الذي يطرأ على عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم لإنتاج الطاقة (1).

أما الفروق المعنوية لمتوسط الهيموكلوبين MCH فيعزو الباحثان السبب الى أستخدام التدريبات التخصصية وأعمادها على تمارين متناسب والأداء الفعلي للاعب السريع (السنتر) يعود الى الإنخفاض في مستوى هيموكلوبين الدم بعد الجهد اللاهوائي نتيجة ارتباطه بالهيدروجين لتخفيف شدة الحموضة التي قد تسببها ايونات الهيدروجين المتحررة إذ يعمل الهيموكلوبين المحافظة على ( PH ) الدم ضمن الحدود الطبيعية إذ أن ثاني اوكسيد المتحرر في الخلايا العضلية نتيجة الجهد اللاهوائي الحاصل على الأنسجة العضلية للاعب السنتر (السريع) يتفاعل مع الماء مكونا حامض الكربونيك الذي يغير من PH الدم بشكل بسيط ، وان هذه العملية تتم في الكرية الحمراء وبعد أن يتكون  $H_2CO_3$  فيها يتأين ليتحول مرة أخرى إلى البيكربونات  $HCO_3^-$  وايون الهيدروجين  $H^+$  وبذلك من الممكن المحافظة على تركيز  $HCO_3^-$  لأطول مدة ممكنة قريبا من الحالة السوية ، أما ايون الهيدروجين المتحرر من عملية تأين  $H_2CO_3$  فيتم درؤها عن طريق اكتساب جزئ  $Hb$  إلى الهيدروجين وبذلك يتحول إلى  $HHb$  وكما في المعادلة الآتية(2):



والهيموكلوبين يعمل على وفق عملية كفاءة الدرع وبما أن اللاعبون يؤدون جهد تحمل لاهوائي وبذلك يحدث تراكم لحامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد لكن هذا الدرع يكون أكثر فعالية بعد التدريب وفق التدريب التخصصي لمروبه بأكثر من نظام طاقة ما جعل هناك فسحة لتطور كفاءة عمل الهيموكلوبين وبالتالي عملية الانخفاض بعد التدريب كانت اقل مقارنة بالمجموعة الضابطة ومن ثم تقليل من تراكم حامض اللاكتيك بالدم والمحافظة على الاس الهيدروجيني PH (3).

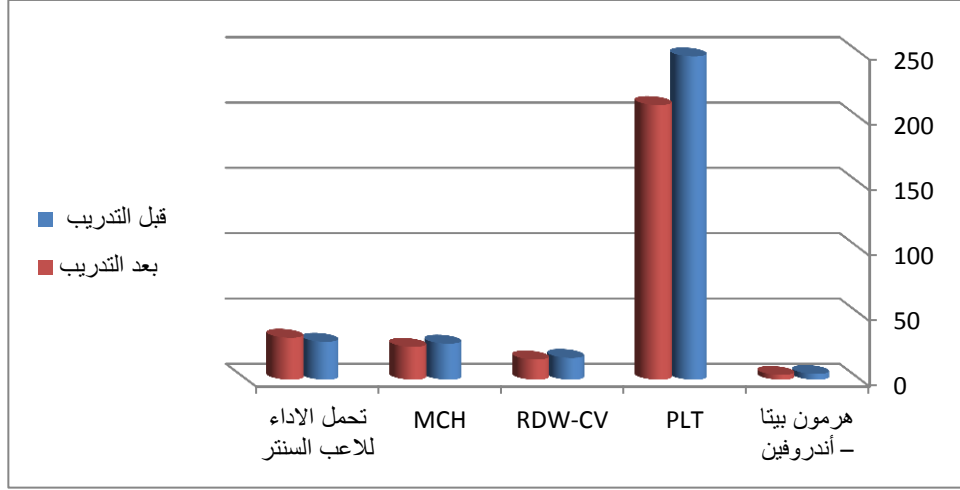
أما بالنسبة للفروق المعنوية بين المجموعتين لتحمل الأداء للاعب السنتر (السريع) فيمكن أيعاز السبب الى أستخدام تدريبات تخصصية لاهوائية للمجموعة التجريبية وبالتالي تؤثر على القدرات اللاهوائية في لعبة الكرة الطائرة فإن استخدام تدريبات ذي شدة عالية على أن تتكرر هذه التدريبات مرات عديدة متتالية إذ تكون شدة التمرين متناسبة مع اوقات الراحة لكي يتحقق تطور لهذه القدرات اللاهوائية ومن خلال التكيف الوظيفي الحاصل ينتج زيادة في نشاط الانزيمات المسؤولة عن انتاج الطاقة لاهوائياً لذلك يجب مراعاة اختبار تمرينات مناسبة من إذ الشدة وعدد مرات التكرار ومدد الراحة ، إذ إن حامض اللاكتيك أحد الأسباب المهمة في زيادة كفاءة اعضاء واجهزة

1- عبد الرحمن عبد الحميد : تأثير العمل البدني الهوائي واللاهوائي على أستجابة هرمونات بلازما الدم ، المؤتمر العلمي " واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 1999، ص20.

(2) غابتون و هول : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، ترجمة ( صادق الهلالي ) منظمة الصحة العالمية 1997 ، ص461 .

3- محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد : مصدر سبق ذكرة ، 2000 ، ص156 .

الجسم إذ إن زيادة اللاكتات بالدم يصاحبها زيادة في نشاط بعض الوظائف الحيوية<sup>(1)</sup> ، وإن المدخل العلمي لتحديد اتجاه حمل التدريب يتوقف على معرفة نظام الامداد بالطاقة الاساسي" لذلك يعد التدريب وفق انظمة الطاقة من أفضل طرائق التدريب الحديث التي تساعد على الارتقاء بمستوى اللاعبين في الكرة الطائرة<sup>2</sup>. وكما موضح في الشكل (5).



الشكل (5)

يوضح الاوساط الحسابية لمتغيرات الدراسية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة بعد التدريب

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1- الاستنتاجات

1. التدريبات التخصصية المستخدمة كانت ذات تأثير فعال في زيادة مستوى هرمون بيتا - أندروفين .
2. هناك تطور كبير في متغيرات الدم الكيميائية ( PLT, RDW-CV, MCH )، نتيجة استخدام التدريبات التخصصية للاعب السنتر ( السريع ) .
3. نظام الطاقة السائد للاعب السنتر في لعبة الكرة الطائرة هو النظام الفوسفاجيني بدرجة أكثر ويليها النظام اللاكتيكي ثم النظام الهوائي بدرجة أقل .

##### 4-2- التوصيات

1. استخدام التدريبات التخصصية للاعب السنتر (السريع) التي تنسجم مع نظام الطاقة السائد في الكرة الطائرة .
2. ضرورة أتباع الأسس والطرق العلمية عند وضع مناهج التدريب وعرضها على الخبراء .
3. الاهتمام بالكشف الطبي على اللاعبين بصورة دورية من اجل التعرف على الحالة الصحية لدى اللاعبين .

#### المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- ابو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998 .
- أسامة رياض :الرعاية الطبية للاعبين الكرة الطائرة ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2005.

4- بهاء الدين سلامة؛ بيولوجية الرياضة والاداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص67.  
1- أمر الله أحمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية: دار المعارف 1998، ص75.

- أسراء فؤاد : تأثير استخدام طريقتي التكراري والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز ركض 800 م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1999 .
- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية: دار المعارف 1998
- بهاء الدين سلامة: بيولوجية الرياضة والاداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992.
- حمدان رحيم الكبسي: التعليم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ،الدار الجامعية للطباعة ،بغداد 2008 .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الميالي: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب 2001.
- عايدة عبد الهادي : فسيولوجيا جسم الانسان ، عمان ، دار الشروق ، 2001.
- عبد الرحمن عبد الحميد : تأثير العمل البدني الهوائي واللاهوائي على أستجابة هرمونات بلازما الدم ، المؤتمر العلمي " واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 1999
- علاء كاظم عرموط الياسري : تصميم وتقنين اختبارات تحمل الأداء وفقاً لتخصصات اللعب وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي الكرة الطائرة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2014 .
- غ جوليان : علم القلب . ترجمة ، عبد الإله احمد الجوادي . بغداد . المكتبة الوطنية . 1988
- غابتون و هول : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، ترجمة ( صادق الهلالي ) منظمة الصحة العالمية 1997، ص461 .
- فلاح حسن عبدالله : تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبي كرة السلة . أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل 2008 .
- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 .
- محمد كاظم خلف: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 .
- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.

ملحق (1) نموذج للتدريبات التخصصية للشهر الثاني

ت	التمرينات	الهدف	الزمن المسافة التكرار	الراحة	المجموعات	الراحة	الوحدة	الاسبوع	الأيام
الثلاثاء	الخامس	1- القفز بين 3 مواقع واطنة بينها ام بكلتا الرجلين ثم مباشرة القفز لعمل حائط الصد على الشبكة.	قوة سريعة+ حائط صد	د 1.0	2	د 2	13		
		2- الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين	قوة سريعة	د 1.0	2	د 2			
		3- القفز للاعلى من نصف ثني بالرجلين وفي القفزة الاخيرة يتم تنفيذ الارسال الساحق	قوة سريعة+ الارسال	د 1.0	2	د 2			
		4- الجلوس الطويل من وضع الاستلقاء/بطن	قوة سريعة	د 1.0	2	د 2			
		5- القفز من فوق صندوق 40 سم ثم النهوض للضرب الساحق السريع	قوة سريعة+ الضرب الساحق السريع	د 1.0	2	د 2			
		6- الاستناد الخلفي على مصطبة ثني ومد الذراعين	قوة سريعة	د 1.0	2	د 2			
		7- تبادل ساقين مع مصطبة مع عمل حائط صد مع كل نهوض.	قوة سريعة+ حائط صد	د 1.0	2	د 2			
		8- من وضع الجلوس الطويل رفع الساقين عن الارض بطن ثابت		د 1.0	2	د 2			
		9- من وضع الجلوس الطويل رفع الساقين عن الارض بطن ثابتة.		د 1.0	2	د 2			
		10- هرولة خفيفة		د 5					
الخميس	المطاوله + المهارة	1- التحرك جاثياً يميناً ويساراً لاستقبال كرة من مدرب او زميل	د 1.30	د 1.30	2	د 1.30	14		
		2- التحرك اماماً وخلفاً لاستقبال كرة	د 1.30	د 1.30	2	د 1.30			
		3- التحرك جانباً يميناً ويساراً لعمل حائط صد على الشبكة	د 1.30	د 1.30	2	د 1.30			
		4- مناولة من فوق الرأس على الحائط	د 1.30	د 1.30	2	د 1.30			
		5- مناولة واستقبال كرة من الاسفل على الحائط	د 1.30	د 1.30	2	د 1.30			
السبت	رد الفعل والسرعة الحركية + مهارة	1- ركض من 3م الى الشبكة حائط الصد	3م×5	ثا 30	2	د 1.0	15		
		2- من وضع الجلوس الطويل الركض لعمل حائط صد على الشبكة من 3م عند الاشارة	3م×5	ثا 30	2	د 1.0			
		3- من وضع الجلوس الطويل الركن لتنفيذ الضرب الساحق السريع على الشبكة من 3م عند الاشارة.	1م×5	ثا 30	2	د 1.0			
		4- من وضع الانبطاح النهوض عند الاشارة لعمل حائط صد على الشبكة من 1م.	1م×5	ثا 30	2	د 1.0			
		5- من وضع الانبطاح النهوض عند الاشارة لتنفيذ الضرب الساحق على الشبكة من 3م	1م×5	ثا 30	2	د 1.0			
		6- من وضع الجلوس الطويل النهوض عند الاشارة لتنفيذ الضرب الساحق على الشبكة من 3م	3م×5	ثا 30	2	د 1.0			
		7- الركض من الوقوف لتنفيذ الضرب الساحق 4م.	3م×5	ثا 30	2	د 1.0			



## دراسة مقارنة بين لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين في بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والنفسية

م.د أحمد عامر محمد علي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

أن لعبة كرة السلة من الالعب التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتحتاج صفات بدنية وقدرات حركية ومواصفات جسمية فضلا عن قابلية مهارية عالية للقدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة وهذا بدوره يتطلب التعرف على مايمتلكه اللاعبون من صفات بدنية وقدرات حركية ومهارية ونفسية وخطوية ودراسة هذه المتغيرات من الامور المهمة التي يسعى اليها الباحث للتعرف عليها و الوصول الى النتائج المتوفاة منها والمساهمة في عملية الاعداد المتكامل وصولا الى المستويات العليا. وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين ومقارنتها. كما افترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية للقدرات البدنية والفسيوولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ، واختار الباحث عينته من وبقاق 20 لاعب ، 10 لاعبين يمثلون منتخب جامعة ميسان لكرة السلة و10 يمثلون منتخب محافظة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة للموسم الرياضي 2015-2016. و قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والفسيوولوجية والنفسية على لاعبين منتخب جامعة ميسان لكرة السلة يوم الاحد الموافق 14-2-2016 كما أجرى الباحث الاختبارات عينها على لاعبي منتخب محافظة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة يوم الاثنين الموافق 15|2|2016 حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية اولا ومن ثم قياس التغيرات الفسيولوجية ومن ثم تطبيق مقياس المحددات النفسية ( الانفعالي) والاجابة عليه وراعى الباحث اجراء نفس تسلسل الاختبارات على عينات البحث . وبعد الحصول على النتائج وتحليل البيانات احصائيا اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وحقيقي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصاح لاعبي كرة السلة الاصحاء .كما اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وحقيقي في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى عينة البحث ولصاح لاعبي كرة السلة المعاقين. ويوصي الباحث بتطبيق برامج تدريبية وتربوية ونفسية خاصة وفق المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والنفسية للاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين. ووضع المتغيرات في المجال الرياضي التي توصل اليها الباحث في الدراسة الحالية بين يدي المدربين لاختبار لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين.

# **Comparison study between healthy basketball players and disabled in some physical, physiological and psychological variables**

By

**Ahmed Amer Mohammed Ali Ph.D. Lecturer**

**Maysan University / College of Physical Education and Sports Science**

## **Abstract**

Basketball game is characterized by performance motor and need physical abilities of the kinetics specifications of the physical as well as high skill capacity for rapid response with the match conditions and this in turn requires identification players of the physical qualities and capabilities of mobility and skill, psychological and tactical and study these variables the important things that are sought by the researcher to get to know them and get to the results of which the deceased and to contribute to the integrated setup process down to the upper levels. The study aimed to identify the level of some of the physical, physiological and psychological variables among basketball players healthy and the disabled and compare them. As I assumed there were no significant correlation statistically significant capacity physical and physiological and psychological among basketball players healthy and the disabled. The researcher used the descriptive approach to suitability nature of the search, and chose a researcher appointed by and by 20 players, 10 players representing the team Maysan University basketball team and 10 representing the province of Maysan basketball wheelchairs for the sports season 2015-2016. And the researcher to conduct physical and physiological and psychological tests on the players side of Maysan University basketball on Sunday 14/2/2016 also held a researcher same tests on the squad Maysan province basketball wheelchair on Monday, 15 | 2 | 2016 where the researcher conducted a physical tests first, and then measure the physiological changes and then apply psychological determinants scale (emotional) and to answer and took into account the researcher conducting the same sequence of tests on samples search. After obtaining the results and analyze the data statistically, the results showed no significant and real difference in physical variables among a sample search and shouted basketball players healthy. As the results showed no significant and real difference in the physiological and psychological variables among a sample search and shouted basketball players with disabilities. The researcher recommends the application of special training, educational and psychological programs in accordance with the physical, physiological and psychological variables of basketball players healthy and the disabled. And setting variables in the sports field reached by a researcher in the current study in the hands of trainers to test the basketball players healthy and the disabled.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يشهد مجال الرياضة تطوراً ملحوظاً في جميع الألعاب سواء أكانت الألعاب الفردية أم الفرقية ، ولم يأت هذا التطور من محض المصادفة، وإنما نتيجة الدراسات والبحوث العلمية واهتمام المتخصصين وعملهم برؤية واضحة لدراسة الجوانب والموضوعات البدنية والفنية والنفسية والتحليل للفعاليات الرياضية المختلفة. ومن بين الموضوعات المهمة ابدأ الاهتمام بتلك المتغيرات التدريبية النفسية والفسولوجية التي اذا توفرت جميعها تساعد في الحصول على افضل الانجازات الرياضية للفرق. ومع كل ذلك يأمل كل فريق رياضي في جميع انحاء العالم ان يعمل للحصول على المستوى العالي والعمل على التخلص من الاخطاء اثناء خوضه المنافسات الرياضية او على الاقل التقليل منها او العمل على تعيلها ليس بالأمر السهل لذلك يتطلب العمل في ذلك ان يكون وفق سياقات علمية لها الاثر الكبير في الفوز بالمنافسات الرياضية.

أن لعبة كرة السلة من الألعاب التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتحتاج صفات بدنية وقدرات حركية ومواصفات جسمية فضلا عن قابلية مهارية عالية للقدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة وهذا بدوره يتطلب التعرف على ما يمتلكه اللاعبون من صفات بدنية وقدرات حركية ومهارية ونفسية وخطية كما تختلف ممارسة لعبة كرة السلة بين الاصحاء والمعاقين حيث يمارسها المعاقون باستخدام الكراسي المتحركة ما يتوجب عليهم امتلاك مواصفات بدنية وتدريبية تختلف عن الاصحاء لكون المعاقين يعتمدون بدرجة كبيرة على الاطراف العليا في اداء المهارات والجري على الكرسي المتحرك بالإضافة الى ان الاعاقة قد تولد عوامل نفسية تختلف عن الاصحاء. من هنا تتجلى اهمية البحث في ايجاد وتحديد المتغيرات في المجال الرياضي للاعبين السلة الاصحاء والمعاقين والمقارنة في كل هذه المتغيرات بين فرق المقدمة بلعبة كرة السلة للنهوض بمستوى اللعبة بالعراق.

### 1-2- مشكلة البحث:

خلال المتابعة المستمرة للباحث واجراءه العديد من البحوث في مجال اللعبة ومن خلال تدريبه لبعض فرق كرة السلة ، لا حظ اختلاف ما بين الفرق للأصحاء والمعاقين بكرة السلة على مستوى النتائج والانجازات والاداء النفسي والخطي واذا كانت المقارنة مع الفرق الاجنبية قد تكون معقدة بالتقنيات والاليات التدريبية التي وصلوا اليها فكيف الحال عند المقارنة مع الفرق العربية لذلك كانت الحاجة ملحة للتعرف على المتغيرات العديدة في المجال الرياضي لفرق السلة للأصحاء والمعاقين ولعدم وجود اداة قياس في مجال كرة السلة تقيس المتغيرات في ضوئه يمكننا التعرف على مستوى اللاعبين الذي من خلاله قد تمكنا من تحديد نقاط القوة والضعف الموجودة لدى لاعبين السلة الاصحاء والمعاقين ، ودراسة هذه المتغيرات من الامور المهمة التي يسعى اليها الباحث للتعرف عليها و الوصول الى النتائج المتوفرة منها والمساهمة في عملية الاعداد المتكامل وصولا الى المستويات العليا.

### 1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى....

- التعرف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين.
- مقارنة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية بين لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين.

#### 1-4 فرض البحث:

- هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية للقدرات البدنية والفسولوجية والنفسية بين لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين.

#### 1-5-5 مجالات البحث:

1-5-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة ميسان بكرة السلة ، ولاعبوا منتخب محافظة ميسان بكرة السلة المعاقين .

1-5-5-2- المجال الزمني. الفترة من 2016|2|1 ولغاية 2016|3|10

1-5-5-3- المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان. والقاعة المغلقة للجنة البارالمبية فرع ميسان.

#### 2- الدراسات النظرية:

#### 2-1 المتغيرات البدنية:

ان العملية التدريبية او التدريب الرياضي هي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف الى اعداد كامل من جميع النواحي ودفعه للوصول الى المستوى العالي عبر الاستعانة بالحمل البدني<sup>(1)</sup> لذلك سيهدف تنظيم التدريب تحقيق الوصول الى هدف رفع اللياقة البدنية لذلك يتطلب تنظيم التدريب اللياقة البدنية لفته زمنية طويله وقصيره مع بيان كيفية الوصول الى الهدف الانبي والنهائي<sup>(2)</sup>.

ويرى الباحث ان الصفات والقدرات البدنية الحجر الاساس لوصول اللاعب لأعلى مستويات رياضية. اذ ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية تميزها عن غيرها. وهي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضية. فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية على اختلاف الوانها . وتحدد صياغة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الاخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس.

#### 2-2 المتغيرات الفسيولوجية:

وتعد المؤشرات الفسيولوجية احد المحددات الاساسية للاعبين ، اذ يتم من خلالها التعرف على كفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم وخلوها من الامراض ومستواه التدريبي واستعداده للمباريات .

#### 2-3 المتغيرات النفسية:

تعرف المتغيرات النفسية في المجال الرياضي مجموعة من العوامل المتداخلة والمترابطة والتي تحدد الوصول الى المستويات العليا في الاداء الرياضي من أجل تحقيق النتائج الجيدة للفريق.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> - عبدالله حسين اللامي، الاسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004، ص19.

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين، تدريب اللياقة والتكنيك الرياضي للالعاب الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985، ص231.

<sup>3</sup> - نوري ابراهيم شوك : بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشي كرة الطائرة في العراق باعمار من (14-16) اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص 5 .

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لقياس المتغيرات النفسية واعداد اختبارات المحددات في المجال الرياضي وبأسلوب المقارنة من اجل مقارنة تلك المتغيرات بين لاعبي كرة السلة المعاقين والاصحاء.

#### 3-2- مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجمع بحثه من لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين والبالغ عددهم 24 لاعبا يعد 12 لاعب يمثلون مستوى جامعة ميسان لكرة السلة للعام الدراسي 2015-2016 ومنتخب محافظة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة وبعدهم 12 لاعب.

واختار الباحث عينته من المجتمع الذكور وبواقع 20 لاعب ، 10 لاعبين يمثلون منتخب جامعة ميسان لكرة السلة و10 يمثلون منتخب محافظة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة للموسم الرياضي 2015-2016.

#### 3-3- الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- الملاحظة.

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الحاسبة الالكترونية عدد (1) نوع dell.

- ادوات مكتبة .

- ساعة توقيت يدوية نوع (casio) عدد (1) .

-كرة طبية 3 كغم.

- صافرة fox عدد (1).

- جهاز الكتروني لقياس النبض والضغط نوع ( omron ) ياباني الصنع عدد (1) .

- شريط قياس الطول.

- شريط لاصق.

#### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1- تحديد اهم المتغيرات في المجال الرياضي لكرة السلة:

قام الباحث بتحديد بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية التي ترتبط بشكل كبير مع موضوع ومشكلة البحث. حيث تضمنت المتغيرات البدنية (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) للذراعين ، وتضمنت المتغيرات الفسيولوجية (النبض والضغط) اما المتغيرات النفسية فتضمنت المحدد النفسي الانفعالي.

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

#### 3-4-2-1- الاختبارات البدنية:

بعد تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث بتوصيف الاختبارات من خلال شرح الهدف من الاختبار ومواصفاته والادوات المساعدة وكذلك طريقة التسجيل.

## أولاً:- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين: (1)

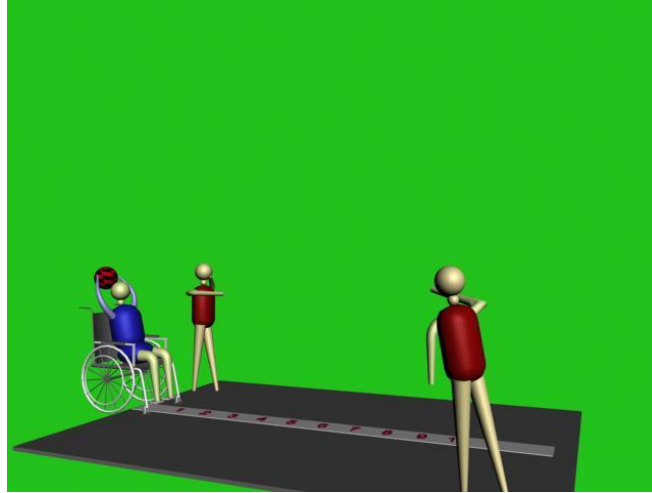
اسم الاختبار :رمي كرة طبية زنة (3)كغم بكلتا اليدين من خلف الرأس من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لابعد مسافة ممكنه.

الغرض من الاختبار :قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات والمستلزمات :مجال رمي ، شريط قياس ، صافرة اطلاق ، مسجل ، مساعد ، كرة طبية زنة (3)كغم ، حزام تثبيت للجذع ، كرسي متحرك ، مثبتات للعجلات الخلفية للكرسي.

وصف الاداء :يجلس المختبر على الكرسي المتحرك ممسكاً الكرة باليدين ، بحيث تكون العجلات الخلفية للكرسي مثبتة بمثبتات خاصة خلف خط الرمي مواجهاً لمجال الرمي ، ويثبت المختبر بواسطة حزام لمنع حركة الجذع للامام ، وعند اعطاء اشارة البدء بالصافرة يقوم المختبر برمي الكرة بكلتا اليدين من خلف الرأس وللامام لابعد مسافة ممكنه .

التسجيل :تقاس المسافة بين خط الرمي ( امام عجلة الكرسي ) ومكان سقوط الكرة بواسطة شريط قياس بوحدة (المتر واجزائه) ، يعطى للمختبر ثلاث محاولات ، تحسب له افضل محاولة .



## ثانياً:- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: (2)

أسم الاختبار :من وضع الانبطاح الاستناد الامامي ثني لمدة (10) ثانية.

الغرض من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

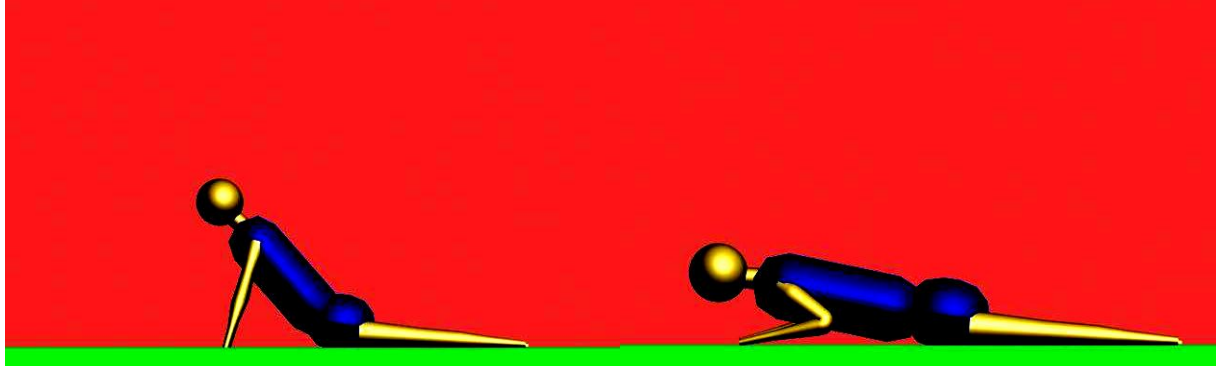
الادوات والمستلزمات :صافرة ،ساعة توقيت.

وصف الاداء :من وضع الانبطاح على الارض يقوم المختبر بعد سماع الصافرة بثني الذراعين ومدهما بالكامل لمدة (10) ثانية .

التسجيل :تحسب عدد مرات الاداء الصحيح.

(1) ظافر حرب عويجيلة. بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة (شلل أطراف سفلى)،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،2007،ص158

2-ظافر حرب عويجيلة. المصدر السابق نفسه، ص169.



### 3-2-4-3-2-قياس النبض والضغط:

استخدم الباحث في قياس الضغط والنبض جهاز ( omron ) ياباني الصنع ، وهو جهاز الكتروني يحتوي على شاشة رقمية يوضع بالمعصم في اليد اليسرى ويسجل النبض والضغط الانقباضي والانقباضي بوقت واحد .

### 3-2-4-3-3-قياس المتغيرات النفسية:<sup>(1)</sup>

قام الباحث باستخدام مقياس المحددات النفسية (الانفعالي) \* المستخدم من قبل الباحثين مطبق على البيئة العراقية ويتميز هذا المقياس ببساطة الكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من القياس واعلام المفحوصين بان اجابتهم تكون سرعة لغرض البحث العلمي فقط.

### 3-2-4-3-3-تصحيح مقياس المتغيرات النفسية :

بعد تطبيق مقياس المتغيرات النفسية (الانفعالي) وجمع استمارات الإجابة تم استخراج الدرجات الكلية له باستعمال مفتاح التصحيح كما مبين في الجدول (1) .

#### الجدول (1)

يبين بدائل الإجابة ودرجات الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس المتغيرات النفسية (الانفعالي)

بدائل الإجابة	درجات الفقرات الايجابية	درجات الفقرات السلبية
أوافق بدرجة كبيرة	5	1
أوافق	4	2
لا رأي لي	3	3
لا أوافق	2	4
لا أوافق بدرجة كبيرة	1	5

<sup>1</sup> - ايمن هاني الجبوري : مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2014 ، ص89 .  
\* ينظر ملحق رقم (1).

ومفتاح التصحيح هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود نتيجة والتي تقاس وقد استغرقت عملية تصحيح مقياس أهم المحددات النفسية حوالي (3-4) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليها اللاعب في أجابته عن فقرات المقياس. وبذلك تكون فقرات المقياس (60) فقرة موزعة على مجالات مقياس المتغيرات النفسية (الانفعالي) كما مبين في جدول (2).

## الجدول (2)

يبين توزيع فقرات مقياس المتغيرات النفسية (الانفعالي) على مجالاته

ت	مجالات مقياس أهم المتغيرات النفسية (الانفعالي)	عدد الفقرات الكلي	عدد الفقرات الايجابية	عدد الفقرات السلبية
1	التماسك الاجتماعي-الحركي	5	4	1
2	الثقة بالنفس	9	7	2
3	الإرادة	10	8	2
4	الدافعية	11	9	2
5	السلوك الجازم	6	6	-
6	الاتزان الانفعالي	6	1	5
7	التوجه نحو المنافسة والتفوق	8	8	-
8	الأمن النفسي	5	5	-
	المجموع الكلي	60	49	11

### 3-4-3- التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 8-9|2016 على القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان والقاعة المغلقة للجنة البارالمبية فرع ميسان وكان الغرض من اجرائها تحقيق عدد من الاهداف هي:

- التعرف على الوقت المستعرض للاختبارات
- التأكد على وضوح التعليمات للاعبين
- التعرف على فهم اللاعبين لتعليمات الاختبار
- التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافقه من صعوبات
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد \*
- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات .

\*د.عمار علي اسماعيل

م.م مصطفى سلطان



### 3-4-4 المعاملات العلمية للاختبارات :-

تؤدي المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) دورا مهما في النتائج التي نحصل عليها ، حيث لا يمكن إخفائها على القارئ في مجال البحوث العلمية والميدانية التي تكون فيها الاختبارات والقياسات أدواتها الفاعلة ، إذ لابد إن تكون من واجبات الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات من أجل إجراء تجربته الرئيسية ، ومن خلال التجارب الاستطلاعية على المختبرين ، يمكننا التأكد من هذه الأسس ، ويكون الاختبار موثوق ومناسب لعينة البحث .

### 3-4-4-1 صدق الاختبار :-

صدق الاختبار يعني إن معامل الصدق لأي اختبار هو إن يبين مدى صلاحيته لقياس الصفة المراد قياسها ، إذ يعد الصدق من أهم الصفات التي لابد إن يتصف بها الاختبار الجيد ، فالاختبار الذي لا يتمتع بنسب عالية من الصدق لا يمكنه إن يؤدي دوره الفاعل، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث صدق المحتوى(الظاهري).

### 3-4-4-2 ثبات الاختبار :-

الثبات يعني مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس. فالثبات بمعنى إن يخلو الاختبار من الأخطاء غير المنظمة التي يتعرض لها القياس ، بمعنى خلوه من الأخطاء العشوائية التي تضعف ثبات الاختبار ، مثل عدم وضوح مفردات الاختبار أو انخفاض دافعية المختبرين ، فضلا عن التخلص من الأخطاء ، و لغرض معرفة نقاء الاختبارات قيد البحث من الأخطاء ، قام الباحث باختبار عينة التجربة الاستطلاعية ، ثم أعاد عليهم الاختبارات بعد مرور خمسة أيام ومن ثم معالجة البيانات الخاصة بالاختبارات إحصائيا من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج درجة الثبات ، وكما مبين في جدول رقم (3) :-

### 3-4-4-3 موضوعية الاختبارات :-

إن الموضوعية تدل على أن الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية ، فالاختبارات الموضوعية تعني الاختبارات كلها التي تخرج رأي المصحح أو المحكم ، من عملية التصحيح لان الجواب محدد كما إنها لا تتأثر بالعوامل الذاتية والشخصية للمصحح ، وتعني "عدم اختلاف المقدرة في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"<sup>(1)</sup> ولغرض التأكد من موضوعية الاختبارات عمد الباحث إلى الاستعانة بمحكمين (فريق العمل المساعد) من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية ، عند إعادة الاختبارات بعد خمسة أيام من التجربة الاستطلاعية ومن ثم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين ، التي تبين أن الارتباط موضوعي ، إذ أن الارتباط التام قيمته (1) ، فان قيمة الارتباط كانت عالية كما مبين في جدول رقم (3) ، مما يدل على موضوعية الاختبارات .

(<sup>1</sup>) مصطفى حسين باهي. المصدر السابق نفسه، 1999، ص64.

### جدول (3)

يبين الثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث

الاختبارات	معامل الثبات	الموضوعية
القدرة الانفجارية للذراعين	0.87	0.92
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.84	0.90
مقياس المتغيرات النفسية (الانفعالي)	0.78	0.89

• القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط (0.59)

### 3-4-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية يومي الاحد والاثنين الموافق 14-15\2\2016 حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والفسيوولوجية والنفسية على لاعبين منتخب جامعة ميسان لكرة السلة يوم الاحد الموافق 14-2-2016 كما أجرى الباحث الاختبارات عينها على لاعبي منتخب محافظة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة يوم الاثنين الموافق 15\2\2016 حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية اولا ومن ثم قياس التغيرات الفسيولوجية ومن ثم تطبيق مقياس المحددات النفسية ( الانفعالي) والاجابة عليه وراعى الباحث اجراء نفس تسلسل الاختبارات على عينات البحث .

3-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) والوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار T للعينات الغير متناظرة.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين ومناقشتها:

##### الجدول (4)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين للمتغيرات البدنية

ت	المحددات	وحدة القياس	لاعبي كرة السلة الأصحاء		لاعبي كرة السلة المعاقين		قيمة (t) المحسوبة*	الدلالة المعنوية
			س	ع±	س	ع±		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	م	4.47	0.8004	3.69	0.606	2.47	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.5	1.08	6.3	1.33	2.207	معنوي

• قيمة (t) الجدولية هي (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

يبين الجدول (4) نتائج مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية في المجال الرياضي والذي يبين الآتي:  
- في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين ، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبي كرة السلة الأصحاء هو (4.47) بانحراف معياري قدره (0.8004) وللاعبي كرة السلة المعاقين كان الوسط الحسابي لها هو (3.69) بانحراف معياري (0.606) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.47) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين ولصالح الأصحاء .

ويعزو الباحث سبب وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين في القدرة الانفجارية للذراعين الى أنها من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولاسيما في أداء مهارات المناولة الصدرية والمناولة الطويلة من فوق الكتف والتصويب من القفز ومتابعة الكرات وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد) من "أن القوة الانفجارية ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري" <sup>(1)</sup>، وهو ما أكده (محمد حسن علاوي) من "أن هذه القدرة لها أهمية خاصة في الدور الذي تلعبه في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة" <sup>(2)</sup>.

-اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبي كرة السلة الأصحاء هو (7.5) بانحراف معياري قدره (1.08) وللاعبي كرة السلة المعاقين كان الوسط الحسابي لها هو (6.3) بانحراف معياري (1.33) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.207) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين ولصالح لاعبي كرة السلة الأصحاء.

ويعزو الباحث سبب وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين في القوة المميزة بالسرعة للذراعين الى الطبيعية البدنية والجسمانية للاعبين للجزء العلوي للجسم ، حيث يضم فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص133.

2- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، ط3 ، القاهرة، دار المعارف، 1993، ص88 .

فئات عديدة تختلف شدة الإعاقة فيها من فئة الى أخرى وخصوصا الفئات الواطنة التي تصل الإعاقة فيها الى الجزء العلوي . حيث تكون الإعاقة للفئة الأولى (1 - 1.5) درجة من الفقرة العنقية الأولى حتى الفقرة الصدرية السابعة، شللاً نصفياً يصاحبه عدم التحكم بعضلات البطن مع إصابة بالذراع مع عدم التحكم في عضلات الجذع . (1)

#### 4-2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات الوظيفية بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين ومناقشتها:

##### الجدول ( 5 )

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين للمتغيرات الفسيولوجية

ت	المحددات	وحدة القياس	لاعبي كرة السلة الأصحاء		لاعبي كرة السلة المعاقين		قيمة (t) المحسوبة*	الدالة المعنوية
			س	ع±	س	ع±		
31	ضغط الدم العالي	ملم، زئبق	122.5	7.63	114.1	7.89	2.419	معنوي
32	ضغط الدم الواطئ	ملم، زئبق	71.5	2.46	68.33	2.95	2.547	معنوي
33	قياس النبض	عدد	70.5	2.46	67.8	2.97	2.212	معنوي

• قيمة (t) الجدولية هي (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

-اختبار ضغط الدم العالي، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبي كرة السلة الأصحاء هو (122.5) بانحراف معياري قدره (7.63) وللاعبي كرة السلة المعاقين كان الوسط الحسابي لها هو (114.1) بانحراف معياري (7.89) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.419) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة ولصالح المعاقين . ويعزو الباحث سبب وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين في ضغط الدم العالي الى نتيجة للتكيفات الفسيولوجية للأجهزة الوظيفية للاعبين ولتعرض لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمناهج التدريبية الصحيحة والتي رفعت من مستوى التكيف في أجهزة الجسم ، وبسبب قياس الضغط في وضع الراحة وهو يدل على التكيفات السليمة نتيجة التدريب .

-اختبار ضغط الدم الواطئ، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعبي كرة اليد هو (71.5) بانحراف معياري قدره (2.46) وللاعبي كرة السلة كان الوسط الحسابي لها هو (68.33) بانحراف معياري (2.95) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.547) تبين أنها أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.01) تحت درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة .

ويعزو الباحث سبب وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة في ضغط الدم الواطئ الى نتيجة لحالة التكيف الفسيولوجية والتي يتمتع بها لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وخاصة عضلة القلب وجهاز الدوران حيث يكون أداؤهم من على الكرسي المتحرك ولا يكون هناك أي دور للأطراف السفلى في الأداء مما يؤدي الى

1- مروان عبد المجيد إبراهيم .التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ،عمان ،دار الثقافة للنشر والتوزيع ،2002، ص51.

أشراك مجموعات عضلية أقل من المجموعات العضلية التي يستخدمها الأصحاء أدى الى استقرار في معدل النبض مما اثر في استقرار الضغط الانبساطي ويعد هذا تكيفاً وظيفياً يتمتع به اللاعبون.

-قياس النبض، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعب كرة السلة الأصحاء هو (70.5) بانحراف معياري قدره (2.46) وللاعب كرة السلة كان الوسط الحسابي لها هو (67.8) بانحراف معياري (2.97) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.212) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين .

ويعزو الباحث سبب وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين في قياس النبض الى الحالة الطبيعية للاعبين في حالة الراحة ونوعية التمارين التي يمارسها اللاعبون من على الكرسي المتحرك وهذا يدل على مستوى التكيف الوظيفي لعضلة القلب وجهاز الدوران بسبب الشدة المختلفة التي تعرض لها اللاعبون والمتطلبات البدنية والوظيفية التي أثرت عليها إذ يؤكد (ريسان خريبط) " أن معدل نبض القلب يعد من القياسات الدالة على حالة التدريب الجيدة التي وصل إليها الرياضي".<sup>(1)</sup>

#### 3-4 عرض وتحليل نتائج المتغيرات النفسية بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين ومناقشتها:

##### الجدول (6)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) بين لاعبي كرة السلة الأصحاء والمعاقين للمتغيرات النفسية

##### (الانفعالي)

ت	المحددات	وحدة القياس	لاعبة كرة السلة الاصحاء		لاعبة كرة السلة المعاقين		قيمة (t) المحسوبة*	الدلالة المعنوية
			س±	ع±	س±	ع±		
1	المتغيرات النفسية (الانفعالي)	الدرجة	213.7	22.84	236.9	25.98	2.12	معنوي

• قيمة (t) الجدولية هي (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

-مقياس المتغيرات النفسية (الانفعالي) ، إذ أصبح الوسط الحسابي للاعب كرة السلة الأصحاء هو (213.7) بانحراف معياري قدره (22.84) وللاعب كرة السلة المعاقين كان الوسط الحسابي لها هو (236.9) بانحراف معياري (25.98) وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.12) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اللاعبين ولصالح لاعبي كرة السلة المعاقين .

ويعزو الباحث سبب وجود فرق معنوي بين لاعبي كرة السلة الاصحاء والمعاقين في اختبار المحددات النفسية (الانفعالي) ولصالح لاعبي كرة السلة المعاقين الى أداء وقدرات اللاعبين على الكرسي المتحرك أثناء التدريب والمباريات وهذا ينعكس بدوره على الروح القتالية العالية التي يمتلكوها وهذا يأتي من طبيعة اللعبة كونها تمتاز عن كرة السلة للاصحاء إذ يحتاج لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة الى تمسك حركي اجتماعي وثقة بالنفس وإرادة قوية ودافعية عالية من مصادرها المختلفة كذلك الى سلوك يمتاز بالقوة ضمن روح القانون وأيضاً الى اتزان انفعالي حتى يستطيع السيطرة على انفعالاته والحد من الانفعالات التي تؤثر على أدائه. حيث ان زيادة تكرار

1-ريسان خريبط مجيد. التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991،ص 24.

المهارات نتيجة التدريب والمباريات يطور الجانب النفسي وهذا يتفق مع ما أشار إليه يعرب خيون 2000 " يؤكد المدربون على تكرار المهارات الأساسية لكل لعبة حتى يكون تنفيذها اتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على متغيرات أخرى وهنا يعطي اللاعب التكنيك وطريقة التفكير"<sup>(1)</sup>

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث وتحليل البيانات احصائيا توصل الى الاستنتاجات التالية:

- اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وحقيقي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصاح لاعبي كرة السلة الاصحاء.

- اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وحقيقي في المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث ولصاح لاعبي كرة السلة المعاقين.

- اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وحقيقي في المتغيرات النفسية لدى عينة البحث ولصاح لاعبي كرة السلة المعاقين.

#### 5-2 التوصيات:

- تطبيق برامج تدريبية خاصة وفق المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية للاعبين كرة السلة الاصحاء والمعاقين.  
- استخدام برامج تدريبية خاصة بالارشاد التربوي والنفسي للنادية والمنتخبات الرياضية على ضوء النتائج التي يتحصلون عليها.

#### - المصادر العربية:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.  
- ايمن هاني الجبوري : مقارنة المحددات في المجال الرياضي بين لاعبي كرة اليد وكرة السلة المتقدمين في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2014.  
-ريسان خريبط مجيد. التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي ،مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991.

- ظافر حرب عويجيلة. بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة (شلل أطراف سفلى)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2007.

- عبدالله حسين اللامي ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة، 2004.

- قاسم حسن حسين، تدريب اللياقة والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985.

- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، ط3 ، القاهرة، دار المعارف، 1993.

- مروان عبد المجيد إبراهيم. التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002.

(1) يعرب خيون. التعلم الحركي، ط1، مطبعة بغداد، 2000، ص57.

- نوري ابراهيم شوك. بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشي كرة الطائرة في العراق باعمار من (14-16) اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص 5 .
- يعرب خيون. التعلم الحركي، ط1، مطبعة بغداد، 2000 .

الملحق (1) يبين مقياس أهم المتغيرات النفسية (الانفعالي)

عزيز اللاعب: بين يدك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بمراعاة الملاحظات الآتية:

- اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصيا علما انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ضع علامة (√) أمام العبارة و أسفل كلمة إذا كانت العبارة تنطبق عليك ولو بدرجة قليلة.
- تأكد أن أجابتك ستكون سرية و لأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

ت	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لا رأي لي	لا أوافق بدرجة كبيرة
1-	أنا مستعد للإجابة على جميع الأسئلة بصدق وأمانة.				
2-	قناعاتي بالقيادة الإدارية والفنية للفريق ليست بالمستوى المطلوب.				
3-	يتبع فرريقي نظاماً دقيقاً خلال التدريب والمنافسات.				
4-	طرائق لعب فرريقي تعتمد على استغلال نواحي الضعف في الفرق المنافسة.				
5-	المدرّب ساعدني في تحسين مهاراتي لخدمة الفريق.				
6-	تساعد طرائق لعب الفريق على إظهار كل قدرات ومواهب اللاعبين				
7-	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة عند تعرض فرريقي للضغوط النفسية				
8-	يتأثر أدائي بضغوط المنافسة.				
9-	يحالفني النجاح عندما أركز بصورة جيدة في المنافسة				
10-	أستطيع التكيف بسهولة مع مواقف اللعب المختلفة.				
11-	ثقتي بنفسي هي مفتاح نجاحي				
12-	أستثمر جميع قدراتي العقلية بنجاح أثناء المنافسة.				
13-	أتنافس بكل قوة لتحقيق الفوز.				
14-	ثقتي بأدائي سبباً لتوقعي الفوز دائما.				
15-	أرتبك عندما تسير المنافسة لصالح المنافسين.				
16-	عندما أفكر بالفرق الأخرى أكون متفانلاً وأتوقع الأداء الأفضل.				
17-	عندما أكون احتياطياً فاني أكون دائما جاهزا للاشتراك في اللعب.				

					عند تعرضي للإصابة أشعر أن مستقبلتي الرياضي قد انتهى.	-18
					تقل رغبتني في الفوز عند إصابة احد الزملاء.	-19
					أرادتي سر تألقي.	-20
					أتحدى الظروف الصعبة أثناء المباراة.	-21
					أرادة الفريق ساعدتنا على مواجهة الكثير من المواقف الصعبة.	-22
					أرادتي ساعدتني على تجاوز الكثير من الأخطاء	-23
					أستطيع دائما هزيمة أي منافس حتى وان كان أقوى مني.	-24
					أتدرب طويلاً وودون ملل لتحسين قدراتي.	-25
					التفوق على المنافسين من أهدافي الأساسية.	-26
					أستطيع تحمل أية مهمة يرى زملائي إنها صعبة	-27
					أؤمن بان الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	-28
					أشعر بالخوف قبل إشراكي في المنافسة .	-29
					لدي استعداد للتدريب بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي	-30
					مؤازرة الجمهور لي تمنحني درجة كبيرة من الرضا.	-31
					حبي للعبتي سر نجاحي في التدريب والمنافسة.	-32
					لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي	-33
					عندما أرتكب خطأ ما أبذل أقصى جهدي لتعويضه.	-34
					عزيمتي تجعلني من أفضل اللاعبين.	-35
					حب الجمهور يدفعني للتميز في لعبتي.	-36
					أواجه المنافس الذي يغلب عليه طابع الإصرار والتحدي.	-37
					أتحدى المنافس بالقوة ضمن إطار القانون.	-38
					لا أخشى المنافس وان كان ذو مستوى عال.	-39
					أتميز بالحزم والانضباط أثناء المنافسة.	-40
					عندما تسوء الأمور أستطيع أن أكافح بأقصى جهد.	-41
					لا استسلم بسهولة حتى وان كان فريقي ناقص العدد .	-42
					أحافظ على اتزانتي عندما أتعرض إلى موقف صعب أثناء المنافسة.	-43
					أواجه ضغوطاً عندما تكون لدي مباراة مع منافس أقوى مني.	-44
					صعوبة تركيزي عندما يتحدث معي المدرب قبل المباراة .	-45
					عندما أخطأ في المهام التي تعلمتها من المدرب فاني أفقد تركيزي .	-46
					أشعر بالضغط عندما أشعر أن الجمهور غير راضي عني.	-47
					أني متقلب المزاج في بعض المباريات.	-48
					أستطيع تقديم أفضل ما عندي في الظروف الصعبة.	-49



					عندما يشجعني المدرب تزداد حماستي.	-50
					أسعى أن أضع فريقي في المراكز الأولى في المنافسات.	-51
					أحافظ على مستوى أدائي وتركيزي في المباريات.	-52
					لا أخشى المهارات الصعبة للمنافسين .	-53
					اجعل الفوز شعاري عندما لعب خارج ملعب.	-54
					ممارستي للعبتي متعة و تحدي.	-55
					أسعى لتحدي أي موقف صعب أثناء المنافسة.	-56
					اطمئن دائما عندما لعب مع أي فريق.	-57
					لا اشعر بالارتياح عندما أكون وحيداً.	-58
					لست أنانيا في لعبي هكذا يصفني زملائي.	-59
					أحاول تجنب الأشياء غير السارة عندما أواجه منافساً قوياً.	-60
					أظل متفائلاً حتى بعد تعرضي للخسارة.	-61
					أنا متأكد من إجابتي على جميع الفقرات بصدق وأمانة.	-62

## جهد المنافسة وأثره على بعض مكونات الدم المناعية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

م.م حيدر توفيق صالح

جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

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

### ملخص البحث باللغة العربية

أشتمل هذا البحث على التعريف بالبحث والذي تضمن مقدمة البحث وأهميته ، وتم التطرق فيها إلى أن من الممكن إن تؤدي المنافسة الرياضية إلى حدوث تغيرات في بعض مكونات الدم المناعية مثل ( كريات الدم البيضاء). أما أهمية البحث فتكمن في إن دراسة مثل هذه التغيرات والتأثيرات الناتجة عنها والتي من شأنها أن تؤثر على صحة الرياضي أهمية كبيرة في توفير الوعي الصحي للاعبين والمدربين وبالتالي وقايتهم من الإصابات المرضية المختلفة التي من الممكن إن يتعرضون لها سواء إثناء التدريب أو المنافسة الأمر الذي يسهم وبشكل فعال في ضمان استمرار الأداء الجيد للاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

أما مشكلة البحث فقد تركزت على الشكل التالي : من خلال الإطلاع على أغلب المباريات الفرق الرياضية لاحظ أن الجهد للمنافسة ليس بالشكل المطلوب ، وتدني مستوى الفرق الرياضية من خلال تحليل المباريات بكل الجوانب سواء كانت الهجوم أو الدفاع ....الخ وخاصة لاعبي نادي الشامية لكرة اليد ، ويعتقد الباحث أن سبب ذلك يعود إلى الحالة الوظيفية للاعبين ومنها مكونات الدم المناعية .

في حين يهدف البحث بأن هنالك أثر للمنافسة على بعض مكونات الدم المناعية لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين . أما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته للمشكلة، أما مجتمع البحث فهو المجموعة التي يرغب عن طريقها الباحث تعميم نتائج دراسته. وقد تم تحديد مجتمع البحث أندية الدوري الممتاز العراقي لكرة اليد للمتقدمين والبالغ عددهم (10) أندية ، وبعدها تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (1) نادي هو نادي الشامية.

وقد أشتمل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على عرضها بجدول ومن ثم تحليلها ومناقشتها من خلال البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة لذلك ، ومن ثم تم الاستنتاجات على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وتم وضع التوصيات لذلك .

# **Competition effect on the effort of some immune blood components to the handball players applicants**

By

**Haider Tawfik Saleh Lecturer Assistant**

**AL-Qadisiyah University / College of Physical Education and Sports Science**

**[haideralshukoor@yahoo.com](mailto:haideralshukoor@yahoo.com)**

## **Abstract**

Research included introduction of research and its importance, which was addressed that the athletic competition results in changes in certain immune components such as blood (white blood cells)

The importance of research lies in the study of such changes and impacts resulting from it, and that will affect the athlete's health great importance in providing health awareness to players, coaches, and thus protect them from various pathological injuries that could have exposed either during training or competition which contributes to and is effective in ensuring the continued good performance of the players and make the best sporting achievements.

The problem of the research has focused on the following figure: by looking at most of the games sports teams noted that the effort of the competition is not as required, and the low level of sports teams through the analysis of the matches with all aspects, whether offense or defense, and private players Alshamea Handball club, the researcher believes that the reason for this is due to the functional status of the players, including the immune blood components.

While research is that there is the impact of competition on some immune blood components to the handball players of the applicants in.

The research methodology and field procedures adopted researcher descriptive survey manner so as to suitability of the problem, and the research community is the group that wants its way researcher disseminate the results, been identified community Find Premiership Iraqi handball clubs applicants totaling 10 clubs, and then was choose sample randomly totaling (1) Alshmea Club.

The display included the results analyzed and discussed on display tables and then analyzed and discussed by the data that have been obtained using appropriate statistical methods for it, and then the conclusions in the light of the results that have been reached developing recommendations for it.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور السريع الذي يحصل في مجال البحوث العلمية أخذ خطأ في التقدم والرقي الذي أصبح من متطلبات عصرنا الحالي وهذا ما نلاحظه اليوم في التطور التكنولوجي في العلوم كافة ومنها المجال الرياضي الذي أصبح من العلوم التي تلقي عناية كبيرة جدا من دول العالم لذا أصبحت البحوث في مجال العلوم البدنية والرياضية من سمات هذه الدول لتحقيق الانجازات الرياضية العالية أثناء المنافسات ،وقد زاد اهتمام العلماء والباحثين في المجال الرياضي في السنوات الأخيرة القليلة بعلم المناعة كونه يتناول الوسائل المختلفة التي بها يتمكن جسم الرياضي من حماية نفسه ضد الأمراض المختلفة إثناء المنافسات التي يخوضها وقد شملت هذه الدراسة بعض مكونات الدم المناعية وما يحتويه الدم من أجسام مناعية وأثرها الكبير في مجال علم التدريب الرياضي لذا أخذ تطور الأداء الرياضي حيزا كبيرا إذ نلاحظ كسر الأرقام القياسية بشكل مألوف من قبل الرياضيين ، ومن الألعاب التي أصبحت العناية بها كبيرة في الآونة الأخيرة هي لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب المهمة وتحتاج إلى مستوى بدني ومهاري عال من قبل اللاعبين إثناء المنافسة وكما هو معلوم أن حمل المنافسة في لعبة كرة اليد يحتاج إلى مستوى تكيف وظيفي عالي وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون بمستوى واحد خلال المنافسة ،إذ تعد مرحلة المنافسات من أهم مراحل التدريب خلال الموسم التدريبي نظرا لتنوع الأغراض ما بين زيادة الجهد المبذول في المنافسات وزيادة التكيف للوصول إلى المستوى العالي،وتعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات إلى تدريبات التحمل الخاص والتي من الممكن أن تحدث تغيرات مختلفة في مكونات الدم المناعية للاعبين وإن دراسة مثل هذه التغيرات والتأثيرات الناتجة عنها والتي من شأنها إن تؤثر على صحة الرياضي أهمية كبيرة توفير الوعي الصحي للاعبين والمدربين وبالتالي وقايتهم من الإصابات المرضية المختلفة التي من الممكن أن يتعرضوا لها سواء إثناء التدريب أو المنافسة الأمر الذي يسهم وبشكل فعال في ضمان استمرار الأداء الجيد للاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال الإطلاع على أغلب مباريات الفرق الرياضية لوحظ ان هناك ضعف في مستوى اداء اللاعبين من خلال جهد المنافسة، وتدني مستوى الفرق الرياضية من خلال تحليل المباريات بكل الجوانب سواء كانت الهجوم أو الدفاع.... الخ وخاصة لاعبي نادي الشامية لكرة اليد ، ويعتقد الباحث أن سبب ذلك يعود إلى الحالة الوظيفية للاعبين ومنها مكونات الدم المناعية .

### 3-1 هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على:

-التعرف على أثر جهد المنافسة الرياضية على بعض مكونات الدم المناعية لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين).

### 4-1 فروض البحث:

يفرض الباحث بأن هناك أثر ايجابي لجهد المنافسة على بعض مكونات الدم المناعية لدى لاعبي كرة اليد للمتقدمين.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري: لاعبو نادي الشامية لكرة اليد .

1-5-2- المجال الزمني : للفترة من 2015/12/12 ولغاية 2016/4/1.

1-5-3- المجال المكاني: قاعة الديوانية المغلقة للألعاب الرياضية ومختبر بغداد الأهلي للتحليلات المرضية في محافظة القادسية .

## 1-6 التعريف بالمصطلحات :

- الأيزونوفيل *Eosinophile* (الحمضية):

ويحتوي البروتوبلازم فيها على حبيبات كبيرة متساوية الحجم وتفاعلها حمضي وصبغتها أما وردية أو حمراء وتشكل نسبتها (1-4%) من عدد الكرات البيضاء وتقوم بامتصاص مولدات المضادات وهي تقل بدرجة كبيرة عند تعرض الإنسان لضغط عصبي أو بدني.

- البازوفيل *Basophile* (القعدة):

تحتوي على حبيبات مختلفة الأحجام وصبغتها زرقاء أي أنها قلووية التفاعل وتشكل نسبة (0,5-1%) من عدد كريات البيضاء وتشترك في بناء الهيبارين الذي يمنع تجلط الدم والهيستامين وله تأثير على الأوعية الدموية.

- النيتروفيل: *Neutrophile* (المعتدلة)

تحتوي على حبيبات دقيقة ذات صبغة بنفسجية فاتحة وبذلك فإنها تحتوي على نوعي التفاعل الحمضي والقلوي وتشكل أكبر نسبة مئوية من عدد كريات البيضاء كلها حيث تبلغ نسبتها (50-70%) وهي تعد خط الدفاع الأول للجسم ضد أي جسم غريب حيث تقوم بالتهامه وهضمه وهي تتميز بقدرتها على الانتشار بين الأنسجة والخروج من الأوعية الدموية.

أما الأنواع الغير محببة من الكريات البيضاء فهي نوعان هما:

- الليمفوسايت *Lymphocyte* (اللمفاوية):

وهي خلية ذات حركة وفعالية في نقل الأجسام المضادة وربما في إنتاجها . وهذه الخلية لها نواة وتحاط بطبقة رقيقة من الساتوبلازم وهي نوعان احدهما يطلق عليه مجموعة T والأخرى مجموعة B وتمثل نسبة (25-40%) من الخلايا البيضاء في الدم.

- المونوسايت *Monocyte* (الوحيدة):

وهي خلايا كبيرة نسبيا وتمثل نسبة (2-8%) من عدد الكريات البيضاء ويساعد النتروفيل في التهام مخلفات تحلل الخلايا والأنسجة .

- ما هي المناعة : هي عبارة عن مقاومة الجسم للكائنات المرضية التي يتعرض لها الإنسان أو نواتجها السمية وذلك بإنتاج الأجسام المضادة لها وتحطيمها أو ابتلاعها (6) ص 17. ويمكن تعريف المناعة كذلك بأنها "قدرة الجسم على التعرف على الأجسام الغريبة وإنتاج الأجسام المقاومة لها وتحطيمها ثم التخلص منها " المناعة قوى كامنة في الجسم تهاجم الأمراض المعدية للإنسان فإذا كانت هذه المناعة قوية فإنها تحمي الإنسان من شر المرض إما إذا كانت قليلة أو منعدمة هاجمه المرض بشدة وربما تقضي عليه (2) ص 133 .

يمكن تقسيم المناعة على نوعين<sup>(6)</sup> ص 22

أولاً: المناعة الأولية (الطبيعية) (غير النوعية):

تعد المناعة الأولية أول خط دفاعي عن الجسم إذ تواجه الجسم الغريب الذي يغزو الجسم وتواجه خلايا الدفاع بالمناعة الأولية للجسم الغريب من دون الخبرة السابقة للتعامل مع على نحو ما في المناعة المكتسبة ولا تكتسب هذه الخلايا تلك الخبرة في حالة تكرار العدوى وعن طريق المناعة الأولية يستطيع الجسم مقاومة نفسه من الكائنات الدقيقة الضارة الموجودة في البيئة المحيطة. وهي موجودة لدى الإنسان من لحظة ميلاده وهي ليس متخصصة ضد نوع معين من الأمراض ولكن مداها يتسع ليشمل مجموعة كبيرة من الأمراض، إذ تقوم بمقاومة الأمراض من خلال ثلاث عمليات كما يلي:

1-المواقع البنائية التي تمنع أساساً دخول الأجسام المسببة للأمراض مثل الجلد والخلايا الظاهرية المبطنة لغم والأنف والممرات الهوائية.

2-الوسائل الكيميائية التي تعمل على تغيير البيئة المحيطة لجسم الغريب للقضاء عليه مثل تغيير درجة التوازن الأحامضي (ph) لسوائل الجسم مثل اللعاب.

3-الخلايا الالتهامية (*phago cytes*) التي تميز الأجسام الغريبة وتلتهمها وتقضي عليها. ثانياً: المناعة المكتسبة وتسمى بالمناعة النوعية.

إذا ما تغلب الجسم الغريب على قوى المناعة اللاولوية غير المتخصصة فإنه يواجه مقاومة خط الدفاع الثاني، وتتكون المناعة المكتسبة من استجابات خلوية تعتمد على بعض خلايا الجسم الدفاعية واستجابات خلطية تعتمد على إنتاج الخلايا الدفاعية لها تسمى بالأجسام المضادة، وهناك نوعان أساسيان لأكثهما مستمدان من المناعة المكتسبة، يكون الجسم في أحدهما أجساماً مضادة ودور آتياً، وهي جزيئات غلو بين قادرة على مهاجمة العوامل المهاجمة ويسمى هذا النوع بالمناعة الخلطية (*Hymeral Immunity*).

ويمكن تقسيم المناعة المكتسبة على نوعين:

1-مناعة مكتسبة إيجابية (المناعة الفاعلة) (*Active Acquired IMMUNITY*) وفيها تتكون الأضداد استجابة لمحفز معين.

2-مناعة مكتسبة سلبية (*passive Acquired Immunity*) إن هذا النوع من المناعة ليس للجسم دخل في التكوين الأضداد بل تكون جاهزة له عند اكتسابها.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

إن طبيعة الظاهرة التي تطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المتقدم وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع الدراسة وأهدافها، لذا أعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته العلمية لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه، فالمنهج الوصفي ( هو التطور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور حيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤثرات وتنبؤات مستقبلية). كما أن الأسلوب المسحي ( يعني جمع البيانات والمعلومات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة)<sup>(1)</sup> ص 267.

### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

أن مجتمع الدراسة ( هي المجموعة التي يرغب عن طريقها الباحث تعميم نتائج دراسته<sup>(5)</sup> ص 139. وقد تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد للمتقدمين والذي يضم الفرق التالية ( نبط الجنوب ، الشرطة ، النجف ، الجيش ، الكرخ ، نبط الوسط ، الكوفة ، الشامية ، السلطان ، ديالى ، الفتوة ، كربلاء) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم لاعبي نادي الشامية بكرة اليد للمتقدمين والبالغ عددهم (10) لاعبين وبعدها تم اختيار (7) لاعبين ، أما البقية تم استثنائهم وذلك لعدم التزامهم مع الباحث ، وتم إجراء التجانس لهم في متغيرات الدراسة كما موضح في الجدول (1).

#### جدول (1)

يوضح تجانس العينة

ت	القياسات	س	±ع	معامل الاختلاف
1	الطول	185.149	5.429	2.932%
2	العمر	27.851	5.080	18.239%
3	العمر التدريبي	11.714	3.068	26.190%
4	الوزن	73.142	8.858	12.110%

### 3-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

- ❖ المراجع والمصادر العربية .
- ❖ مختبر بغداد للتحليلات المختبرية في محافظة القادسية.
- ❖ كادر العمل المساعد .
- ❖ جهاز حاسوب (DELL) صيني المنشأ.
- ❖ أنابيب حفظ الدم (Tubes) تحتوي على مانع للتخثر (K3-Edta) عدد (14).
- ❖ حقن طبية سعة (5cc) عدد (16).
- ❖ قطن طبي ومحلول معقم.
- ❖ صندوق تبريد (Cool Box) لنقل عينات الدم.

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

بعد إطلاع الباحث على المصادر والبحوث في مجال علم الفسلجة والبايوكمستري والمقابلات الشخصية للباحث مع الخبراء تم تحديد مجموعة من المتغيرات لدراستها وكما موضحة أدناه:

- العدد الكلي لخلايا الدم البيضاء (WBC) *White Blood Cell*
- العدد التفريقي لخلايا الدم البيضاء وتشمل ( النتروفيل ، اللمفوسايت ، المونوسايت ، الايزوفيل ، بانروفيل )

### 3-4-2 القياسات المستعملة في البحث:

تضمن قياس مكونات الدم المناعية ( كريات الدم البيضاء العدد الكلي والتفريقي)، وتم إجراء هذه القياسات من أجل التعرف على تأثير جهد المنافسة على تلك المتغيرات.

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

لقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/10/23 على (7) من لاعبي نادي الشامية بكرة اليد من ضمن أفراد مجتمع البحث قبل التجربة الرئيسية للبحث من أجل معرفة إجراءات التطبيق جميعها من الجوانب العلمية والفنية كلها وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :

- التأكد من دقة الفحوصات الفسيولوجية في المتغيرات المختلفة وصلاحيّة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- معرفة كفاية الفريق المساعد.
- الكشف عن الصعوبات والمشكلات والأخطاء التي قد يتعرض الباحث لها ليتداركها خلال تجربة البحث الفعلية.
- التعرف على كمية الدم لقياس المتغيرات الفسلجية وكذلك الأجهزة الخاصة بسحب الدم ومعرفة الوقت المناسب لسحب الدم .

### 3-4-4 التجربة الرئيسية :

#### 3-4-4-1 القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في يوم السبت الموافق 2015/11/26 م في تمام الساعة الواحدة ظهراً وعلى قاعة الألعاب الرياضية المغلقة في محافظة القادسية. وتضمنت عملية سحب الدم من العينة بمقدار 5cc قبل إجراء المنافسة الخاصة بكرة اليد وهم في حالة الراحة التامة وبعد عملية السحب تم إفراغ الدم من الحقن الطبية في أنابيب حفظ الدم (Tubes) الحاوية على مانع للتخثر وهي تستخدم لحفظ عينات الدم المستخدمة في قياس كريات الدم البيضاء ، وقد تم ترقيم هذه الأنابيب أعلاه من B1-B7 حيث يشير الحرف B إلى سحب الدم القبلي وكل رقم على الأنبوبة يقابله اسم لاعب في استمارة التسجيل وتم نقلها إلى المختبر بواسطة معالج طبي (\*).

#### 3-4-4-2 القياس البعدي :

أجرى الباحث القياس البعدي في تمام الساعة الرابعة عصراً من يوم السبت الموافق 2015/11/26م في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في محافظة القادسية بالأسلوب والإجراءات نفسها التي تم بها القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مباراة الدوري الممتاز التي جمعت نادي الشامية ونادي النجف مباشرةً.

### 3-5 الوسائل الإحصائية:

تم إجراء العمليات الإحصائية حسب البرنامج الإحصائي (SPSS) .

\* المعالج الطبي السيد محمد عامر



#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج مكونات الدم المناعية قبل المنافسة وبعدها :

##### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لمكونات الدم المناعية قبل وبعد المنافسة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
عدد كريات الدم البيضاء	6.71	1.020	7.500	0.600	3.900	0.008	معنوي
نتروفيل %	62.285	2.751	66.285	2.429	18.330	0.000	معنوي
لمفوسايت %	30.28	3.147	27.142	2.672	7.778	0.000	معنوي
مونوسايت %	4.851	0.690	3.428	0.534	7.071	0.000	معنوي
أيزونوفيل %	3.571	0.534	3.285	0.487	1.000	0.356	عشوائي

من خلال الجدول (2) تبين أن بأن هنالك فروق في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لعدد كريات الدم المناعية العدد الكلي والتفريقي.

حيث تبين أن الوسط الحسابي لعدد كريات الدم البيضاء الكلي في الاختبار القبلي وكان قدره (6.71) وفي الاختبار البعدي كان قدره (7.500) وهي أكبر من الاختبار القبلي، أما الانحراف المعياري لعدد كريات الدم البيضاء الكلي في الاختبار القبلي كان قدره (1.020) أما في الاختبار البعدي كان قدره (0.600) أما قيمة (t) المحسوبة لعدد كريات الدم البيضاء الكلي كان قدره (3.900) تحت مستوى الخطأ قدره (0.008) أما قيمة الوسط الحسابي للنتروفيل في الاختبار القبلي كان قدره (62.285) أما في الاختبار البعدي كان قدره (66.285) أما قيمة الانحراف المعياري للنتروفيل في الاختبار القبلي كان قدره (2.751) وفي الاختبار البعدي كان قدره (2.429) أما قيمة (t) المحسوبة للنتروفيل كان قدره (18.330) وتحت مستوى الخطأ قدره (0.000) أما الوسط الحسابي للمفوسايت في الاختبار القبلي كان قدره (30.28) وفي الاختبار البعدي كان قدره (27.142) أي أقل من الاختبار القبلي أما الانحراف المعياري للمفوسايت في الاختبار القبلي (3.147) وفي الاختبار البعدي كان قدره (2.672) أما قيمة (t) المحسوبة كان قدره (7.778) تحت مستوى الدلالة (0.000) إما الوسط الحسابي للمونوسايت في الاختبار القبلي كان قدره (4.851) وفي الاختبار البعدي كان قدره (3.428) أما الانحراف المعياري للمونوسايت في الاختبار القبلي كان قدره (0.690) وفي الاختبار البعدي كان قدره (0.534) وكانت قيمة (t) المحسوبة للمونوسايت (7.071) تحت مستوى الخطأ قدره (0.000) أما الوسط الحسابي للأيزونوفيل في الاختبار القبلي كان قدره (3.571) وفي الاختبار البعدي كان قدره (3.285) أما الانحراف المعياري للأيزونوفيل في الاختبار القبلي كان قدره (0.534) وفي الاختبار البعدي قدره (0.487) أما قيمة (t) المحسوبة قدرها (1,000) ومستوى الخطأ قدره (0.356).

#### 2-4 مناقشة نتائج مكونات الدم الناعية:

فيما يخص عدد كريات الدم البيضاء يعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن منافسة في كرة اليد تختلف شدتها من مباراة إلى أخرى وكلما كانت المنافسة عالية كان العبء الواقع على أجهزة الداخلية عالياً إذ كلما زاد جهد المنافسة بالتالي زادت مدة الأداء الفعلي للاعب وهذا يتطلب قدراً كبيراً من الطاقة وهذه الطاقة يمكن الحصول عليها من خلال أكسدة المواد الغذائية الموجودة في الجسم من خلال عملية التمثيل الغذائي ومن ثم زيادة عدد كريات الدم البيضاء

إذ على الرغم من أن المنافسة في كرة اليد بصفتها لعبة لاهوائية يزداد حملها بزيادة زمن الأداء إلا أنه يمكن للاعب الاستفادة من أوقات الراحة أثناء الأداء والأوقات المستقطعة وأوقات الراحة بين الأشواط من زيادة عمليات التمثيل الغذائي وإمداد الجسم بالطاقة والأكسجين حتى يمكن الاستمرار بالعمل العضلي أطول مدة ممكنة من دون حدوث التعب إذ هناك عملية تناوب بين زيادة جهد المنافسة وزمنها وبين أوقات الراحة التي يحصل عليها اللاعب لهذا تؤكد العديد من المصادر أن عدد كريات الدم البيضاء ونتيجة الجهد العالي قد ترتفع بشكل ملحوظ بحيث كان الارتفاع بعدد الكرات البيض بشكل كبير نتيجة ذلك الجهد العالي، إذ يؤكد (جبار رحيمة) "خلال فترات الراحة تكون عدد كريات الدم البيضاء حوالي من (6-8) ألف كرية كل (1) ملم<sup>3</sup> من الدم ونتيجة للجهد البدني تحدث زيادة في عدد كريات الدم البيضاء إلى (15-30) ألف كرية كل (1) ملم<sup>3</sup> من الدم ثم تعود إلى وضعها الطبيعي بعد حوالي (48) ساعة"<sup>(3)</sup> ص 87.

أما بالنسبة لمتغير الدم المناعية الأخرى (نتروفيل ، لمفوسايت ، مونوسايت) ظهور فروق معنوية بين قياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي إلى طبيعة جهد المنافسة في لعبة كرة اليد إذ يؤدي النشاط الرياضي إلى حدوث بعض المتغيرات الكمية في كريات الدم البيضاء وكذلك في أنواعها المختلفة ،وتختلف درجة هذه المتغيرات تبعاً لنوعية الحمل البدني من حيث الحجم والشدة ، وسبب هذه الزيادة الكلية لكريات الدم البيضاء يرجع إلى خروج الدم أثناء النشاط البدني من أعضاء تكوين الدم ومن أعضاء الجسم الداخلية التي يزيد فيها المحتوى الدم عن الخلايا بالمقارنة بالدم الطرفي وتتم تغيرات زيادة نوعيات الكرات البيضاء بثلاثة مراحل هي:

1. المرحلة الليمفوسايتية (*Lymphocytic phase*).

2. المرحلة النتروفيلية (*Neutrophilic phase*).

3. مرحلة التسمم (*Intoxication phase*).

وترتبط هذه المتغيرات الكمية بدرجة شدة الحمل البدني ومستوى اللياقة البدنية للاعب ، ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها فإن عينة البحث لم تمر بالمرحلة الثالثة التي تتميز بزيادة كبيرة جداً في عدد كرات الدم البيضاء حتى تصل إلى (30-50) ألف في (1) ملم<sup>3</sup> وتزيد كمية الكرات الصغيرة ويقل عدد الخلايا اللمفوسايت، وتختفي الخلايا الأيزونوفيل وتظهر هذه المرحلة بعد النشاط العضلي ذو الشدة المرتفعة لفترة طويلة ،وظهور هذه المرحلة الثالثة يدل على وصول اللاعب إلى الإجهاد وهذا ما يؤكد الفروق العشوائية لمتغير الأيزونوفي<sup>(4)</sup> ص 22

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

بناء على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء والنتروفيل بعد جهد المنافسة في كرة اليد مقارنة بفترة الراحة ما قبل المنافسة.
- 2- انخفاض مستوى كل من (اللمفوسايت ، المونوسايت ، الأيزونوفيل) بعد جهد المنافسة في كرة اليد مقارنة بفترة الراحة ما قبل المنافسة.

## 5-2 التوصيات:

- بناء على الاستنتاجات التي تم توصل إليها في حدود عينة البحث أمكن يوصي الباحث بما يلي:
- 1- الاهتمام بالتدريب اللاهوائي مرتفع الشدة لرفع كفاءة لاعبي كرة اليد الحيوية اللاهوائية أثناء المباريات والمنافسات.
  - 2- يجب زيادة الاهتمام بالتدريب الهوائي إذ يحتاج لاعب كرة اليد هذه الخاصية في الاستفادة من فترات الراحة القانونية أثناء المباريات للاستمرار بالعمل العضلي أطول فترة ممكنة فيزداد نشاط عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة اللازمة للجهد البدني.
  - 3- مراعاة جهد المنافسات في كرة اليد أثناء التدريب لأحداث التكيفات الفسيولوجية المطلوبة لأداء عند اللاعبين .
  - 4-زيادة عدد كريات الدم البيضاء يعطي صورة واضحة للجهد العالي الموجه على لاعب كرة اليد في المنافسات 5-
  - 5-أجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.

## المراجع والمصادر العربية

- 1) أمل بكري وآخرون: الصحة والسلامة العامة، ط2، عمان، دار الفكر للطباعة، 2001.
- 2) جبار رحيمة الكعبي: الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، الدوحة، دار الكتب القطرية، 2007.
- 3) عايش زيتون: المبادئ العامة في التشريح والفسيولوجيا، ط4، دار عمار، عمان، 2002.
- 4) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.
- 5) مها رؤوف سعد و طارق الزبيدي: علم المناعة، ط2، مطبعة الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- 6) وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة، 1990.

## أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط

م. د. محمد حاتم عبد الزهرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

moh\_197800@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

تولي مؤسسات التعليم العالي من خلال كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وحدات الأنشطة الرياضية في الكليات والمعاهد أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بدنياً واجتماعياً ونفسياً الى جانب البناء المعرفي والمهني.

ونحن نعلم أن لكل فرد أسلوب حياة مختلف والذي يؤدي الى أن تكون هناك اتجاهات متباينة من حيث الإيجابية أو السلبية نحو النشاط الرياضي وهذا يتضح جلياً من خلال السلوك الذي يقوم به ويعكس هذه الاتجاهات (Gill, 1986) وتتجلى أهمية البحث من خلال الكشف عن العلاقة بين اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي وأسلوب الحياة الذي يتميز به، الأمر الذي يزيد من المعرفة التي يمكن الاستناد عليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية وفق أسلوب الحياة للطلبة وكذلك بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة التي يعتمد عليها في المجتمع. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي (بأساليب المسح والعلاقات الارتباطية) وتمثل مجتمع البحث بطلبة كليات الفرات الأوسط في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة باستخدام مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي ومقياس أساليب الحياة بعد إجراء الأسس العلمية لكلا المقياسين. ومن أهم الاستنتاجات للبحث:

- 1- ظهر أن محور الصحة واللياقة البدنية كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى وهذا يدل على الوعي والثقافة لدى عينة البحث.
- 2- ظهر أن محور المذعن في مقياس أساليب الحياة كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى.
- 3- هناك تباين لدى عينة البحث في كل من مقياسي التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة.

# **Lifestyles and its relation to tendency towards sports activity for the physical education and sports science students at middle Euphrates universities**

**By**

**Mohammed Hatem Abdul-Zahra, PhD**

**College of Physical Education and Sports Science  
Al-Qadisiya university**

**Abstract**

Higher education institutions took over through the faculties of physical education and sports science and units of sports activities in colleges and institutes a great importance for student activities based on its desire to build an integrated human being physically, socially and psychologically as well as construction and professional knowledge. However, we know that everyone has a different way of lifestyle, which leads to a divergent trends in terms of positive or negative about physical activity, and this clearly illustrated by the behavior that is doing reflects these trends (Gill, 1986). Therefore, the important of research comes from disclosure of the relationship between students' tendency toward physical activity and lifestyle, which is characterized by, which adds to the knowledge that can be built upon with confidence when planning sports activities in accordance with the style of life of the students, as well as build a balanced profile integrated relied upon in society.

The researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. the physical education and sports science students at middle Euphrates universities have been chosen as a main population of this research. In addition, the tendency toward physical and lifestyle instruments have been used.

The research concluded that:

1. Health and Fitness theme was the first sequence to the rest of the other themes in , and that shows the awareness and culture among the research sample.
2. Compliant theme was the first sequence to the rest of the other themes lifestyle instruments.
3. There is a differences between tendency toward physical and lifestyle instruments.

## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تولي مؤسسات التعليم العالي من خلال كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ووحدات الأنشطة الرياضية في الكليات والمعاهد أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بديناً واجتماعياً ونفسياً الى جانب البناء المعرفي والمهني.

وحيث ان علم النفس الرياضي يساعد على الكشف عن العوامل التي تؤدي لزيادة اقبال الطلبة على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي الى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية. والكشف عن حاجاتهم وميولهم وانتقال الخبرات لهم الذي يتم من التفاعل بين المؤسسة متمثلة بالقائمين بالعملية التعليمية والمسؤولين فيها حيث أن من افضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي أو العزوف عنه (Ebbeck, Gibbons, & Loken-Dahle, 2000) وكون أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد (الطلاب) (Terry, 1996).

ونحن نعلم أن لكل فرد أسلوب حياة مختلف والذي يؤدي الى أن تكون هناك اتجاهات متباينة من حيث الإيجابية أو السلبية نحو النشاط الرياضي وهذا يتضح جلياً من خلال السلوك الذي يقوم به ويعكس هذه الاتجاهات (Gill, 1986) وتتجلى أهمية البحث من خلال الكشف عن العلاقة بين اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي وأسلوب الحياة الذي يتميز به، الأمر الذي يزيد من المعرفة التي يمكن الاستناد عليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية وفق أسلوب الحياة للطلبة وكذلك بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة التي يعتمد عليها في المجتمع. أن النتائج المتحققة من هذه الدراسة تساعد على تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها وتغييرها وما هو أسلوب الحياة للطلاب في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 1-2 مشكلة البحث:

أن المعرفة التامة باتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي من خلال أسلوب حياة الفرد سيسهم بشكل أساسي وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية وتحديد اتجاهات وميول الطلبة على اختلاف أساليب حياتهم وكما من شأنه المساعدة في تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع السلبية منها وتعديلها وتغييرها وتأتي مشكلة الدراسة من حيث كونها تتناول أسلوب حياة الفرد وعلاقته بالتوجه نحو النشاط الرياضي واملأ بأن تسهم هذه الدراسة في وضع الأسس الصحية للممارسة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات الفرات الأوسط في الاختيار الأمثل للعبة أو الفعالية التي تتناسب وإمكانيات اللاعب.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على درجة وترتيب كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط.
- 2- التعرف على الفروق لمحاوّر كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ما بين الذكور والإناث في جامعات الفرات الأوسط.
- 3- التعرف على أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط.

#### 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تباين في درجة كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط.
- 2- هناك فروق معنوية لمحاوّر كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ما بين الذكور والإناث في جامعات الفرات الأوسط.
- 3- توجد هناك علاقة ارتباط معنوية بين أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط.

#### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب وطالبات المرحلة الرابعة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط للعام الدراسي 2015-2016
- 2-5-1 المجال المكاني: كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط (القادسية - السماوة - الكوفة - التربية بنات).
- 3-5-1 المجال الزمني: من 1/9 / 2015 ولغاية 1/3 / 2016.

#### 6-1 تحديد المصطلحات:

أولاً: الاتجاهات الرياضية:

نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتفاع بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة. (علاوي، 1992، ص 215).

ثانياً: أسلوب الحياة:

توجه الفرد نحو الحياة، أي طريقته المتميزة في تحقيق أهدافه، والشعور بذاته وبالآخرين (Mosak, 2005, p.46).

وقد شملت قائمة أساليب الحياة الأساليب الحياتية التالية:

#### 1-المنتمي:

يعكس هذا البعد درجة انتماء الفرد للمجتمع، وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة بالتعاون مع الآخرين. وهو مقياس لصحة الفرد النفسية وفقاً لمفهوم أدلر للصحة النفسية، فالأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة على هذا البعد يكونون اجتماعيين، وداعمين، ويحترمون الآخرين، وغالباً ما يكونون قد حصلوا على تنشئة أسرية نمت لديهم الشعور بالانتماء نحو المجتمع.

#### 2- الضحية:

وهو الشخص الذي يشعر بتعرضه للأذى من الآخرين، وتكون لديه علاقة سلبية بوالديه، ويرتبط هذا الأسلوب باحتمال تعرض الفرد للإساءة في مرحلة الطفولة (Wheeler, et al., 1999) وهو الشخص الذي يشعر بأنه نبيل، ويشعر بالشفقة على ذاته. (Mosak, 1979).

### 3-الباحث عن الاستحسان:

وهو الشخص الذي يسعى للحصول على الاستحسان من الآخرين، عن طريق الجهود التي يبذلها للنجاح. وتقييمه لذاته مشتق من المصادر الخارجية، ولديه خوف من ارتكاب الأخطاء وخوف من الرفض من الآخرين وهو يقابل الشخص الراغب في أن يكون محبوباً لدى موزاك، أي الشخص الذي يحاول أَرْضَاء الجميع في كل الأوقات، وهو حساس للانتقاد، ويشعر أنه محطم عندما لا يحصل على الاستحسان العام والمستمر من الآخرين، وينظر الى تقييمات الآخرين له على أنها مقياس لقيمتة الشخصية (Mosak,1979).

### 4-المتحكم -المؤذي:

وهو الشخص الذي يرغب في التحكم بالآخرين، ولديه نزوع نحو السيطرة على أنشطة الجماعة (Wheeler,et al.,1991) ويرغب في التحكم بحياته ، والتأكد من أن الحياة لا تتحكم به وهو لا يحب المفاجآت ، ويتحكم بعفويته ، ويفضل استخدام التبرير ، والاستقامة ، والترتيب (Mosak,1979).

### 5-غير الكفو:

يشعر هذا الشخص بفقدان القيمة، وبعدم المقدرة على النجاح في مناقشة الآخرين، ويتصرف وكأنه لا يعرف أي شيء صحيح، وبسبب أهماله يقوم بتوظيف الآخرين لخدمته(Wheeler,et al.,1991).

### 6-المدلل:

وهو الشخص المعتمد على الآخرين، والذي يستخدم الاشكال السلبية في التعامل مع الآخرين، وهو الشخص المدلل الذي يتوقع أن يحصل على ما يريد في الحياة (Wheeler,et al.,1991).

### 7-المنتقم:

وهو الشخص الذي يشعر بالأذى والرغبة في الانتقام من الآخرين، ويقوم بعدة سلوكيات لإيذاء الآخرين أو للانتقام منهم، ويرى العقاب الذي يحصل عليه الآخرين بسبب سلوكه المؤذي هذا دليلاً على أنهم لا يحبونه، وهذا يعطيه المبرر لكي يثار منهم. ويوصف هذا النوع من الأشخاص، أيضاً بأنه متمرد وغير مطيع (Mullins,et al.1987)

### 8-المؤذي:

ويمثل الشخص الذي يوصف بقيامه بسلوكيات مخربة تشبه السلوكيات التي يقوم بها المنتقم بالإضافة الى قيامه باستغلال الآخرين، ولكنه يختلف عن المنتقم بانه لا يعطي سبباً أو مبرراً لسلوكه هذا مثل الانتقام، فالهدف من سلوكه هذا هو إيذاء الآخرين فقط (Wheeler,et al.,1991).

### 9-المذعن:

وهو الشخص المذعن والمطيع للآخرين بشكل سلبي، وهو يشبه الشخص الذي يحتاج الى أن يكون جيداً لدى موزاك (Wheeler,et al.,1991)، أي الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً . وهو يعتقد أن الله سوف يسامحه على كل الآثام التي أتركبها، في حين أن الآخرين لا يسامحهم الله عادة على مثل هذه الآثام (Mosak,1979).



## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي (بأساليب المسح والعلاقات الارتباطية) لملائمته وطبيعة البحث.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث تمثل بطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (313) طالب وطالبة وكان عدد الطلبة الذكور (213) طالب موزعين وفق التالي (163) طالب جامعة القادسية و(50) من المثنى والإناث (100) طالبة من التربية البدنية وعلوم الرياضة وفق التالي (50) من جامعة (المثنى) و(11) طالبة من القادسية و(39) من كليتي الكوفة والتربية بنات وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بطريقة القرعة وبواقع (100) طالب وطالبة (50) من الذكور ومثلها من الإناث وبنسبة (31.948%) من المجتمع الأصل وكما مبين في الجدول(1).

جدول (1) يبين عينة البحث

عدد العينة قيد الدراسة	توزيع المجتمع	الجنس	المجتمع
50	213	ذكور	313
50	100	إناث	
100	313	المجموع	

### 2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

2-3-1 المقابلة.

2-3-2 الاستبيان.

2-3-3 قرطاسية.

2-3-4 لا بتوب نوع Dell

2-3-5 فريق العمل المساعد.

2-3-6 المقاييس المستخدمة (الاتجاه نحو النشاط الرياضي-أساليب الحياة)

### 2-4 التجربة الاستطلاعية:

ويبلغ عدد أفرادها (20) طالب بواقع (10) طالبة من كلا الجنسين تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية من خارج عينة البحث بتاريخ 2015/10/1 وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى وضوح فقرات الاختبار لدى الطلاب وكذلك وضوح التعليمات ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس وكان الوسط الحسابي للوقت المستغرق هو (8) دقيقة والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء الإجراءات وكيفية عمل الكادر المساعد.

### 2-5 إجراءات مقياس أساليب الحياة ومقياس التوجه نحو النشاط الرياضي قيد الدراسة:

من خلال الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ومنها دراسة (سليمان ربحاني وعادل طنوس - أحمد عيد الشخانية) فقد استخدم الباحث مقياس أساليب الحياة من أطروحة الدكتوراه لـ(أحمد الشخانية) حيث يتكون المقياس من (54) عبارة موزعة على (9) مجالات وبمعدل (6) عبارات لكل مجال وكانت بدائل الأجابه هي (كثيراً جداً، كثيراً ، متوسطاً، قليلاً ، قليل جداً).

وفيما يخص تهيئة مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي فقد استخدم الباحث مقياس كينون حيث يتضمن المقياس (54) فقرة موزعة على (6) مجالات (علاوي، 1998، ص444).

## 2-6 الأساس العلمية للمقياس:

### 2-6-1 الصدق:

تم استخراج الصدق عن طريق عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق1) وهو ما يسمى بالصدق (الظاهري) وحصل الموافقة على تطبيقه بنسبة 100 % لكل من مقياسي أساليب الحياة والتوجه نحو النشاط الرياضي.

### 2-6-2 الثبات للمقياس:

تم ذلك من خلال استخدام طريقة اعادة الاختبار عن طريق تطبيق المقياس على (20) طالب وطالبة وهم أفراد التجربة الاستطلاعية وبعد فترة اسبوعين تم اعادة تطبيق الاختبار في نفس الظروف وحصل وبعد استخدام معادلة بيرسون بين درجات الاختبار الاول الثاني حيث كانت قيمة معامل الارتباط لاختبار مقياس أساليب الحياة (0.89778) واختبار مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي (0.9216) وهي قيم معنوية عالية وهي تدل على ثبات الاختبار للمقياسين.

### 2-6-3 الموضوعية: بما أن المقياسيين يمتازان بمفاتيح تصحيح فهما لا يحتاجان الى موضوعية.

### 2-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية من خلال توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من جامعة (القادسية - السماوة - الكوفة - التربية بنات) للفترة من 4-18 / 12/2016 حيث تم في الاسبوع الأول توزيع مقياس أساليب الحياة وفي الاسبوع الثاني توزيع مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

## 2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

\*أستعان الباحث بالوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية الـ (spss).

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 5- (t-test) للعينات المستقلة.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج توجهات طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط نحو النشاط الرياضي.

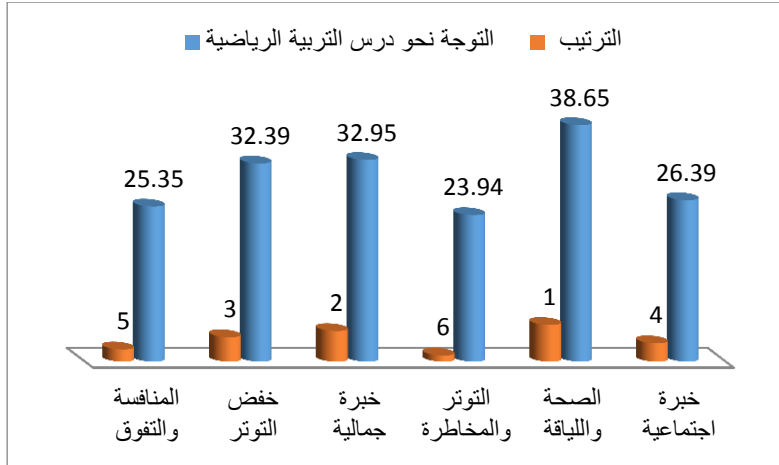
لتحقيق هدف البحث تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على محاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (2) النتائج التي تم التوصل إليها.

### جدول (2)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية وترتيبها

المرتبة	ع±	س	المحاور	ت
4	3,48	26.39	خبرة اجتماعية	1
1	6,11	38,65	الصحة واللياقة	2
6	3,81	23,94	التوتر والمخاطرة	3
2	4,61	32,95	خبرة جمالية	4
3	4,41	32,39	خفض التوتر	5
5	3,76	25,35	المنافسة والتفوق	6

أظهرت النتائج في الجدول (2) والخاص بمحور التوجه نحو الأنشطة الرياضية وكان ترتيبها كالاتي (الصحة واللياقة، خفض التوتر، خبرة جمالية، خبرة اجتماعية، المنافسة والتفوق، التوتر والمخاطرة) حيث نجد أن عينة الدراسة سجلوا درجات مرتفعة من حيث الأوساط الحسابية على بعد الصحة حيث جاء أولاً ومن ثم بعده جاء محور الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة جمالية وبعدها جاء خفض التوتر في المرتبة الثالثة ومن ثم بعدها جاء في المركز الرابع الاتجاه نحو الرياضة كخبرة اجتماعية وبعدها التفوق ومن ثم بعدها جاء في المركز السادس والأخير محور التوتر والمخاطرة وتعكس هذه الاتجاهات لدى الطلبة أهمية ممارسة الرياضة كنشاط من أجل اكتساب الصحة واللياقة البدنية مما يدل على 'وجود الوعي بأهمية الرياضة في حياة الفرد ، ويبدو ان احتلال بعد الصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات طلاب الجامعات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط نستنتج الى أن القيمة الصحية للرياضة يتم أدراكها على نحو كبير من قبل طلبة الجامعات الذين ينتمون الى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعربي' (كاشف، ص47) وكما في الشكل (1)



الشكل (1) يوضح الأوساط لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية وترتيبها

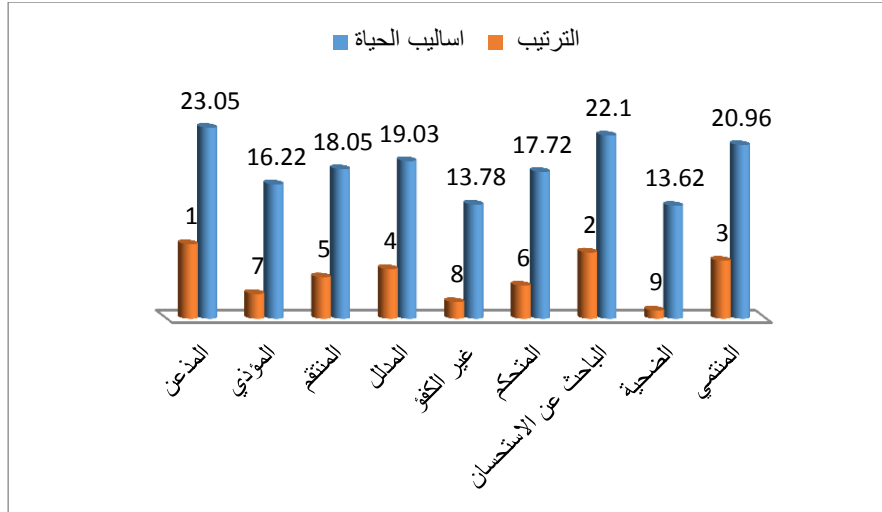
### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة أسلوب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط

لتحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على محاور مقياس أساليب الحياة، ويبين الجدول (3) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (3) يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب الحياة وترتيبها

المرتبة	±ع	س	المحاور
3	5,30	20,96	المنتمي
9	5,58	13,62	الضحية
2	3,76	22,10	الباحث عن الاستحسان
6	6,14	17,72	المتحكم
8	2,94	13,78	غير الكفو
4	4,58	19,03	المدلل
5	4,54	18,05	المنتقم
7	5,79	16,22	المؤذي
1	4,34	23,05	المذعن

من خلال الجدول (3) يتبين لنا أن أعلى درجة من الأوساط الحسابية لمحاوَر مقياس أساليب الحياة قد جاء محور المذعن في المرتبة الأولى وجاء في المرتبة الثانية محور الاستحسان وجاء في المرتبة الثالثة محور المنتمي ومن ثم جاء كل من المحاور التالية (المدلل - المنتقم - المتحكم - المؤذي - غير الكفو - الضحية) في المراتب من (4-9) وفق الترتيب، وأن وجود بعد المحور الشخص المذعن في المرتبة الأولى يعزوه الباحث إلى أن الشخص المذعن هو الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً (Mosak, 1979, N<sup>192-195</sup>) وهذا ما يميز الشعب العراقي من حيث تنشئته على الطاعة والاحترام وكما في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح الأوساط لمحاو مقياس أساليب الحياة وترتيبها

3-3 عرض وتحليل الفروقات لمحاو مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط.

لتحقيق هدف البحث تم استخراج قيمة (t) للعينات المستقلة لأفراد عينة البحث على محاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (4) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (4)

يبين الفروقات لمحاو مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات

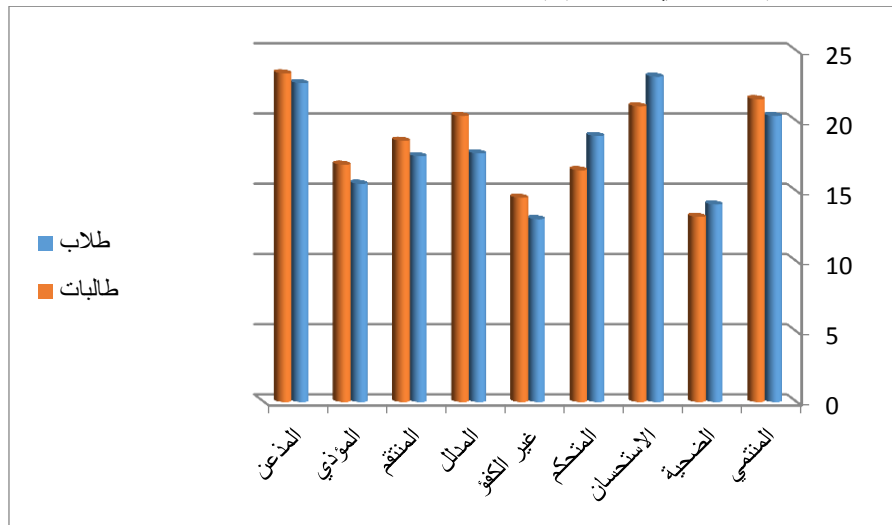
الوسط

المحاور	الجنس	الوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة			
المنتقم	طلاب	20.36	1.13-	1.98	غير معنوي			
	طالبات	21.56						
الضحية	طلاب	14.06	0.78		1.98	غير معنوي		
	طالبات	13.18						
الاستحسان	طلاب	23.16	2.92			1.98	معنوي	
	طالبات	21.04						
المتحكم	طلاب	18.94	2.01				1.98	معنوي
	طالبات	16.50						
غير الكفو	طلاب	13.02	-2.65	1.98				معنوي
	طالبات	14.5400						
المدلل	طلاب	17.70	-3.01		1.98			معنوي

			20.36	طالبات	
غير معنوي	-1.21		17.50	طلاب	المنتقم
			18.60	طالبات	
غير معنوي	-1.17		15.54	طلاب	المؤذي
			16.90	طالبات	
غير معنوي	-0.80		22.70	طلاب	المذعن
			23.40	طالبات	

يبين الجدول (4) الفروقات لمحاوَر مقياس أساليب الحياة لعينة البحث ما بين الذكور والاناث حيث كانت هناك دلالة معنوية للمحاوَر التالية (الباحث عن الاستحسان - المتحكم - غير الكفو - المدلل) في حين كانت الدلالة غير معنوية لبقية محاوَر المقياس الـ(5) حيث ان كل من محور الاستحسان والمتحكم كانت الفروق المعنوية لصالح الطلاب ويعزو الباحث ذلك الى أن الأشخاص الذين يقعون في هذا البعد (الباحث عن الاستحسان) يتصفون بالانتماء والسعي للحصول على أستحسان المجتمع ورضاه. (Morton-page & Wheeler, 1997) ويتفق مع ما يشير إليه أدلر (Adler) من "أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد النفسية فكما أتصف به الفرد تحسنت صحته النفسية" في حين أن الشخص المتحكم هو "الشخص الذي يرغب في التحكم في الآخرين ولديه نزوع نحو السيطرة على أنشطة الجماعة ويرغب في التحكم في حياته (Wheeler et al, 1991) .

في حين أن الدلالة معنوية لمحور غير الكفو ولصالح الطالبات ويعزو الباحث ذلك أن الشخص غير الكفو يشعر بعدم المقدرة على النجاح في منافسة الآخرين ويتصرف وكأنه لا يعرف أي شيء صحيح (Wheeler et al, 1999) مقارنة بالطلاب فربما يجد الطالب من الصعوبة عليه ولاسيما في مجتمعنا الشرقي بأن يعترف بأنه شخص غير كفو، في حين كانت الدلالة معنوية لمحور المدلل ولصالح عينة الطالبات وهذا يتفق مع تنشآت المجتمع العراقي من حيث أن المسؤولية تقع على الذكور أكثر من الأناث من حيث العمل وتحمل النفقات الشخصية وحيث أن الشخص المدلل هو الشخص الذي يتوقع أن يحصل على كل ما يريد في الحياة (Wheeler et al, 1999) وكما في الشكل (3) .



الشكل (3) يوضح الفروقات لمحاوَر مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط

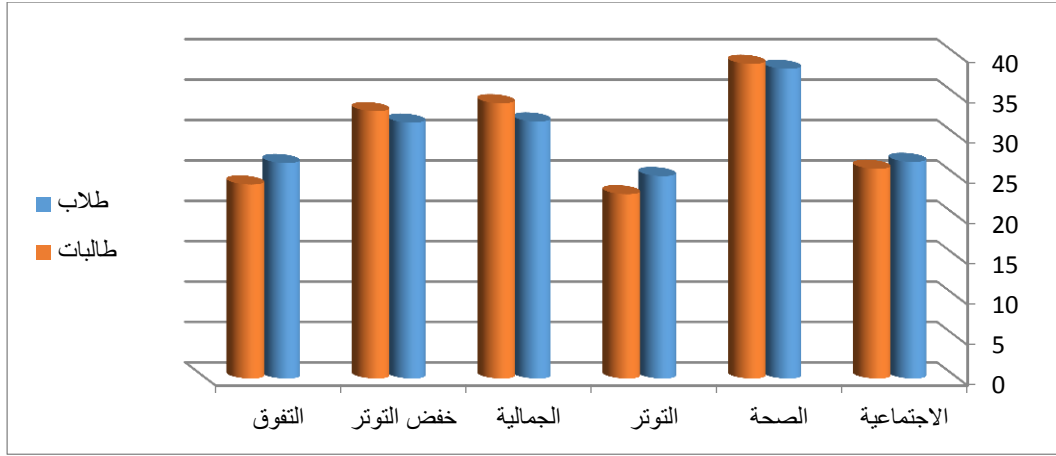
3-4 عرض وتحليل الفروقات لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط.

لتحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج قيمة (t) للعينات المستقلة لأفراد عينة البحث على محاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (5) النتائج التي تم التوصل إليها. جدول (5) يبين الفروقات لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث

المحاوَر	الجنس	الوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
الاجتماعية	طلاب	26.82	1.23	1,98	غير معنوي
	طالبات	25.96			
الصحة	طلاب	38.34	-0.50		غير معنوي
	طالبات	38.96			
التوتر	طلاب	25.06	3.06		معنوي
	طالبات	22.82			
الجمالية	طلاب	31.82	2.51-		معنوي
	طالبات	34.08			
خفض التوتر	طلاب	31.68	1.62-	غير معنوي	
	طالبات	33.10			
التفوق	طلاب	26.68	3.75	معنوي	
	طالبات	24.02			

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 98.

يبين الجدول (5) أن هناك دلالة معنوية لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لصالح المحاوَر التالية (التوتر - الجمالية - التفوق) في حين لم يكن هناك أي دلالة معنوية للمحاوَر الأخرى، وقد كانت الدلالة معنوية في كل من محور (التوتر - التفوق) لصالح عينة الطلاب حيث أن لدى الكثير من الطلاب الرغبة في ممارسة الرياضة لتحقيق أهداف ذات طبيعة اجتماعية تساعده على التكيف مع المحيط الاجتماعي الجديد وتحقيق التفوق، وكذلك تروحية تساعده على خفض التوتر الناجم عن الأعباء الدراسية وكذلك الضغوط الناجمة عن ضغط الحياة وعدم استقرار. في حين أن الدلالة معنوية ولصالح الطالبات في محور الجمالية من خلال أهمية الرياضة في إبراز جمال المرأة.



الشكل (4) يوضح الفروقات لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية ما بين الذكور والاناث  
 3-5 عرض نتائج علاقة الارتباط ما بين أساليب الحياة والتوجه نحو الأنشطة الرياضية لطلبة  
 كليات التربية البدنية في الفرات الوسط  
 لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحث بإيجاد علاقة الارتباط بين محاور مقياس (التوجه نحو الأنشطة الرياضية)  
 ومحاور مقياس (أساليب الحياة) وذلك من خلال استخراج قيمة (ر) المحسوبة والجدولية وكما مبين في الجدول  
 (6).

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط بين أساليب الحياة ومقياس التوجه نحو الأنشطة  
 جدول (6) يبين قيم ر الجدولية والمحسوبة ما بين التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة لدى عينة البحث

مجالات مقياس التوجه نحو الانشطة						مجالات مقياس أساليب الحياة
تفوق 2	خفض 2	جمالية 2	توتر 2	صحة 2	اجتماعية 2	
0.074	0.082	*0.185	0.053	0.015-	0.039	المنتمي
0.118	0.021	0.118	0.028	0.029	*-0.203	الضحية
0.045-	0.005-	0.098-	0.019-	** -0.251	** 0.235	الاستحسان
0.038-	0.094-	0.127	0.076	0.119	** 0.277	المتحكم
0.050	0.027	0.153	0.024-	-0.39-	0.058-	غير الكفؤ
0.016	0.090-	0.025	0.091	0.066	0.068-	مدلل
0.042	0.060-	0.161	0.096	0.013	0.094	منتقم
0.050-	0.000	0.121	0.069	0.039	0.153	مؤذي
0.086	0.031-	*0.271-	*0.178	0.063	0.029	مذعن

\* عند درجة الجدولية مقدارها (0.16) ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 98.

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة (المنتمي) مع (الجمالية) لمقياس التوجه نحو  
 الأنشطة وحيث ان أسلوب الحياة (المنتمي) يعتبر من أساليب الحياتية التي يتصف أصحابها بالانتماء والسعي  
 للحصول على أستحسان المجتمع ورضاه وأشار الى ذلك مورتن و ولير (Morton-page&



(Wheeler, 1997) ويتفق مع ما يشير إليه إدلر (Adler) أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد وكذلك فإن الفرد الذي يتصف بالانتماء الاجتماعي ينال رضى واستحسان المجتمع له ، كما يحصل على دعم اجتماعي كبير من المجتمع عند تعرضه لمشكلة أو ضغط ما مما يساعد في زيادة قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية وهذا يمثل أحد دوافع ممارسة النشاط الرياضي من خلال الحصول على المتعة الجمالية.

في حين وجدت علاقة ارتباط عكسية بين اسلوب الحياة (الضحية) مع الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (اجتماعية) ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص الضحية هو الشخص الذي يشعر بالأذى من الآخرين (Wheeler, 1999) وهو كذلك الشخص الذي يشعر بالشفقة على ذاته (Mosak, 1979) في حين أن النشاط البدني (النشاط الرياضي) الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية أشباع حاجات اجتماعية معينة، وعلى ذلك فإن النشاط البدني كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة الرياضية (البدنية) التي تسهم غالباً في توفير التفاعل الاجتماعي والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس. وقد أوضح ألدريان Alderman العلاقة الوثيقة بين قابلية الفرد للاندماج الاجتماعي ومدى أشباع حاجته الى الانتماء من خلال النشاط البدني فالفرد الاجتماعي (المندمج اجتماعياً) غالباً ما يكون رياضياً ومتميزاً بالحيوية والنشاط والحضور الذهني والعاطفي على العكس من الأشخاص المنطوين على أنفسهم وأصحاب المهارات الضعيفة.

وكذلك هناك علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة (الباحث عن الاستحسان) مع الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (اجتماعية - صحية) لمقياس التوجه نحو الأنشطة وحيث ان أسلوب الحياة (الباحث عن الاستحسان) يعتبر من الأساليب الحياتية التي يتصف أصحابها بالانتماء والسعي للحصول على استحسان المجتمع ورضاه وأشار الى ذلك مورتن و و لير (6:97) ويتفق مع ما يشير إليه إدلر (Adler) أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد وهذا يمثل أحد دوافع ممارسة النشاط الرياضي من خلال الحصول التغيير في وضع الفرد من خلال الحراك للأعلى في الرياضة مثال اللاعب الذي ينتقل من الهواية الى الاحتراف حيث يعزز مكانته الاجتماعية من خلال نجاحاته الرياضية .

في حين كانت العلاقة عكسية مع الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (صحية) لمقياس التوجه نحو الأنشطة ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص الباحث عن الاستحسان هو الشخص الذي يحاول أرضاء الجميع في كل الأوقات وكونه حساس للانتقاد وينظر الى تقييمات الآخرين له بأنها مقياس لقيمتة الشخصية (Mosak, 1979) في حين تعد ممارسة الرياضة من وسائل العلاج الطبيعي التي يشجع عليه كل الأطباء بل أن الرياضة وسيلة للوقاية للكثير من الامراض قبل ان تكون علاج لها سواء كانت أمراض نفسية كالقلق والتوتر والاكنتاب والممارسة اليومية للرياضة توفر وسيلة فعالة لاطمئنان الشخص على حالته الصحية .

ويبين الجدول وجود علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة (المتحكم) والتوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (اجتماعية) ويعزو الباحث ذلك الى أن الفرد المتحكم يرغب في التحكم في حياته والتأكد من أن الحياة لا تتحكم به (Mosak, 1979) وهذا يتم من خلال اكتساب العلاقات الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط الرياضي، ويفسر باركر Parker ذلك بأن امتثال الجميع أمام القواعد المعمول بها في الملعب وتحت إدارة حكم الملعب ومساعدته، تعبر عن نفس النموذج الاجتماعي المطلوب لأداره دفة المجتمع ، حيث ينبغي أن يمثل جميع أفراد المجتمع للقانون او الشريعة التي يحكم بها المجتمع دونما تحيز أو استثناء ، كما أن روح الفريق المعبرة عن الطبيعة الاجتماعية للرياضة ، تعد نموذجاً يحتذى به ليس على مستوى الرياضة فحسب وإنما على مستوى أي مجتمع.

في حين ان أساليب الحياة التالية (غير الكفو-مدلل - المنتقم - المؤذي) لم توجد أي علاقة ارتباط مع أي بعد من ابعاد التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص غير الكفو هو شخص يشعر بعدم الكفاءة وفقدان السيطرة أو التحكم بالأحداث وأن مصيره مرتبط بالحظ أكثر من ارتباطه بنتائج سلوكه في حين ان الشخص المدلل هو الأكثر اعتماد على الآخرين في حل مشكلاته وإن كل من الشخص المنتقم والمؤذي هو الشخص يقوم بسلوكيات مخربة ويعمد الى الانتقام من الآخرين.

وبين الجدول وجود علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة(المذعن) مع التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (التوتر والمخاطرة) ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص الذي يتصف بأسلوب الحياة (المذعن) يكون مطيع للآخرين بشكل سلبي وهو يشبه الشخص الذي يحتاج الى أن يكون جيداً لدى موزارك (Wheeler, 1991) وكذلك يعتبر من أساليب الحياة التي يتصف أصحابها بالانتماء والسعي للحصول على استحسان المجتمع ورضاه ونحن نعلم ما تتيحه الرياضة التي تمتاز بأسلوب التوتر والمخاطرة من أثر على شخصية الفرد

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- هناك فروقات بين الطلاب والطالبات في محاور أساليب الحياة من حيث البحث عن الاستحسان والمتحكم لصالح الطلاب في حين أن محور غير الكفو والمدلل كان لصالح الطالبات.
- 2- ظهر أن محور الصحة واللياقة البدنية كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى وهذا يدل على الوعي والثقافة لدى عينة البحث في حين أن محور المخاطرة والتوتر جاء في المرتبة الأخيرة.
- 3- ظهر أن محور المذعن في مقياس أساليب الحياة كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى.
- 4- هناك تباين لدى عينة البحث في كل من مقياسي التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة.
- 5- هناك فروقات بين الطلاب والطالبات في محاور (التوتر-التفوق) لمقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لصالح الطلاب في حين كان التفوق لصالح الطالبات في محور الجمالية.
- 6- وجود علاقة ارتباط بين محاور أساليب الحياة (المنتمي - الباحث عن الاستحسان-المتحكم-المذعن) مع محاور (الصحة - الجمالية-اجتماعية-التوتر) لمقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة الرياضة في مختلف جوانب الحياة.
- 2- التأكيد على الاستفادة من أساليب الحياة ذات العلاقة بالتوجه نحو الأنشطة الرياضية وبما يتناسب مع أماكن الفرد(الطالب).
- 3- الاستفادة من أساليب الحياة وآثرها في توجهات الفرد واختياراته واندفاعه نحو النشاط الرياضي.
- 4- اجراء دراسات على عينة أكبر وفي مجالات مختلفة.

##### المصادر العربية

- 1- أحمد عيد الشخانية: أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسياً في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية عمان.
- 2- أنور محمود رحيم: اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد 2، المجلد 5، 2006.

- 3- سليمان ريحاني، عادل طنوس: العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 8، عدد3، 2012.
- 4- كاشف زايد: اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية بالقاهرة نحو النشاط الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة حلوان، القاهرة.
- 5- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط2، 1992.
- 6- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط<sup>1</sup>، 1998
- 7- نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس، بغداد، دار الحكمة، 1993.

#### المصادر الإنكليزية

- 1- Alderman, RB., Psychological Behaviour in Sport, Phila., W.B. Saunder Co., 1974.
- 2- Ebbeck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J. (2000). Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. International Journal of Sport Psychology,
- 3- Gill, D. (1986). Psychological dynamics of sport. Publishers.Champaign, IL: Human Kinetics.
- 4- Morton – Page, A. and Wheeler, M. (1997), Early loss, depression, and life style themes, Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice.
- 5- Morton – Page, A. and Wheeler, M. (1997), Early loss, depression, and life style themes, Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice.
- 6- Mosak, H. (1979). Mosaks typology.The Journal of individual Psychology.
- 7- Mosak, H. (2005). Adlerian Psychotherapy. Belmont, CA : Books – Thomson learning.Mosak, H. (1979). Mosaks typology.The Journal of individual Psychology.
- 8- Terry, J. (1996). Changing habits by changing attitudes. Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- 9- Wheeler, M. Kern, R. and Curlette, W. (1993), The BASIS-A inventory, (1st ed.), Highland: TRT Association

ملحق (1)

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	اللقب العلمي
جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي	عبد العزيز حيدر عبد الرضا	أ.د.
جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي	علي صكر جابر	أ.د.
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	علي حسين هاشم	أ.د.
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أسعد علي سفيح	أ.د.
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	رأفت عبد الهادي	م.د.
جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي	مصطفى نعيم الياسري	م.د.
الكلية التربوية المفتوحة	علم النفس الرياضي	حيدر كاظم عيسى	م.د.
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	حيدر مهدي	م.د.
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	حيدر كريم	م.د.
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس التربوي	سلام محمد حمزة الكرعوي	م.د.

## ملحق (2)

### مقياس أساليب الحياة بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي (الطالب والطالبة).

تحية طيبة ....

نضع بين يديك مجموعة من العبارات والتي يستهدف الباحث من خلال أجابتم عنها تحقيق هدف بحثه ، لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل عام والجانب الرياضي بشكل خاص وكونكم تمثلون طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لذا يأمل الباحث تعاونكم في الإجابة عن جميع الفقرات بما يعكس آراءكم الحقيقة اتجاهها ، وذلك من خلال وضع أشاره ( ✓ ) أمام كل فقرة من الفقرات واسفل احد البدائل ضمن ميزان التقدير الخماسي علماً أن الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لغرض البحث العلمي ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، وأن الاسم هو لغرض الإشارة كونك طالب أو طالبة من خلال وضع علامة ( ✓ ) في المربع المجاور لكلمة طالبة أو طالبة ..

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

في هذه الفقرة مثال توضيحي

ت	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	متوسطاً	قليلاً	قليل جداً
1	عندما كنت طفلاً كنت سعيداً		✓			

طالبة

الاسم: طالب

المرحلة:

الكلية:

الباحث

م.د محمد حاتم العبيدي

ت	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	متوسطاً	قليلاً	قليل جداً
1	عندما كنت طفلاً كنت منسجماً بشكل جيد مع رفاقي.					
2	عندما كنت طفلاً كنت أواجه صعوبة في تكوين الأصدقاء.					
3	عندما كنت طفلاً لم أكن عضواً في أي جماعة.					
4	عندما كنت طفلاً كنت أجد صعوبة في الشعور بأني عضو في جماعة ما.					
5	عندما كنت طفلاً كنت أتجنب الاشتراك بأية مجموعة.					
6	عندما كنت طفلاً كنت منعزلاً.					
7	عندما كنت طفلاً كان أحد والدي غاضباً مني.					
8	عندما كنت طفلاً كنت أعتقد أن أحد والدي كان لئيماً معي.					
9	عندما كنت طفلاً كنت أعاقب ظلاماً.					
10	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأني محبوب من قبل والدي.					
11	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بالخوف من والدي.					
12	عندما كنت طفلاً كان أحد والدي يعتقد بأن ليس هناك أي فائدة ترجى مني.					
13	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون محبوباً.					
14	عندما كنت طفلاً كنت أهتم باستحسان البالغين لأفعالي.					
15	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول على محبة المعلم.					
16	عندما كنت طفلاً كنت أفرح بالثناء الذي أحصل عليه عند القيام بعمل حسن.					
17	عندما كنت طفلاً كانت لدي حاجة ملحة للنجاح كي أشعر بأني مقبول من الأطفال الآخرين.					
18	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأني مقبول فقط عندما أكون ناجحاً.					
19	عندما كنت طفلاً كنت أتزعم الأطفال.					
20	عندما كنت طفلاً كنت أحب أن أمني على الآخرين ما يجب عليهم أن يفعلوه.					

					21	عندما كنت طفلاً كنت طفلاً مسيطراً.
					22	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في التحكم بالأطفال الآخرين.
					23	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أقرر ما يفعله الأطفال الآخرون.
					24	عندما كنت طفلاً كنت أشعر أنني أكثر قبولاً في الجماعة عندما أكون مسؤولاً.
					25	عندما كنت طفلاً كنت بارعاً في الأنشطة التنافسية.
غير موافق على الإطلاق	غير موافق	لم أكون رأي بعد	موافق	موافق بدرجة كبيرة	الفقرات	ت
					26	عندما كنت طفلاً فعلت أشياء كثيرة جيدة.
					27	عندما كنت طفلاً شعرت بالثقة بنفسني في كثير من المجالات.
					28	عندما كنت طفلاً لم أكن أرغب في محاولة القيام بعمل صائب.
					29	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني قادر على عمل كل شيء بشكل أفضل من الأطفال الآخرين.
					30	عندما كنت طفلاً كنت أنجح في معظم الأشياء التي حاولت القيام بها.
					31	عندما كنت طفلاً كنت مدلاً إلى حد الأفساد.
					32	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على كل ما أريد في البيت.
					33	عندما كنت طفلاً كنت مدلاً في المنزل.
					34	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على اهتمام خاص.
					35	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على أكثر مما استحق.
					36	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على ما أريد بطريقتي.
					37	عندما كنت طفلاً كنت أنتقم عندما أتعرض للعقاب.
					38	عندما كنت طفلاً كنت أغضب إذا لم تسر الأمور كما أريد.
					39	عندما كنت طفلاً كنت أتمرد عندما لا أحصل على ما أريد.
					40	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الانتقام من الذين آذوني.

					41	عندما كنت طفلاً كنت أصر على الحصول على حقي.
					42	عندما كنت طفلاً كنت أنفذ مخططاتي للانتقام.
					43	عندما كنت طفلاً كنت أستمتع بمضايقة الحيوانات.
					44	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بالفخر عندما أقوم بإيذاء الآخرين.
					45	عندما كنت طفلاً كنت أستمتع بمضايقة الأطفال الآخرين.
					46	عندما كنت طفلاً كنت لم أكن أمانع إيذاء الأطفال الآخرين.
					47	عندما كنت طفلاً كنت غالباً ما أتعرض للنقد لقيامي بإيذاء الآخرين.
					48	عندما كنت طفلاً كنت حريصاً على احترام حقوق الآخرين في المدرسة.
					49	عندما كنت طفلاً كنت مطيعاً جداً.
					50	عندما كنت طفلاً كنت متعاوناً جداً.
غير موافق على الإطلاق	غير موافق	لم أكون رأي بعد	موافق	موافق بدرجة كبيرة	الفقرات	ت
					51	عندما كنت طفلاً كنت لم أكن مزعجاً لوالدي.
					52	عندما كنت طفلاً كنت أحرص على أرضاء الكبار بدلاً من أزعجهم.
					53	عندما كنت طفلاً كنت مؤدباً جداً.
					54	عندما كنت طفلاً كنت أساعد في أعمال البيت.



تم توزيع فقرات مقياس اساليب الحياة وفق التالي

أرقام الفقرات		المحاور
السلبية	الاجيائية	
6-5-4-3-2	1	المنتمي
10	12-11-9-8-7	الضحية
	18-17-16-15-14-13	الاستحسان
	24-23-22-21-20-19	المتحكم
30-29-27-26-25	28	غير الكفو
	36-35-34-33-32-13	المدلل
	42-41-40-39-38-37	المنتقم
48	47-46-45-44-43	المؤذي
	54-53-52-51-50-49	المذعن

ملحق (3)

مقياس التوجه نحو الانشطة الرياضية بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية

عزيزي (الطالب والطالبة).

تحية طيبة ....

نضع بين يديك مجموعة من العبارات والتي يستهدف الباحث من خلال أجابتم عنها تحقيق هدف بحثه ، لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل عام والجانب الرياضي بشكل خاص وكونكم تمثلون طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لذا يأمل الباحث تعاونكم في الإجابة عن جميع الفقرات بما يعكس آراءكم الحقيقة اتجاهها ، وذلك من خلال وضع أشاره ( ✓ ) أمام كل فقرة من الفقرات واسفل احد البدائل ضمن ميزان التقدير الخماسي علماً أن الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لغرض البحث العلمي ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، وأن الاسم هو لغرض الإشارة كونك طالب أو طالبة من خلال وضع علامة ( ✓ ) في المربع المجاور لكلمة طالبة أو طالبة ..

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

في هذه الفقرة مثال توضيحي

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الاطلاق
1	التربية الرياضية تعلم التلميذ الطاعة		✓			

الاسم: طالب  طالبة

المرحلة:

الكلية:

الباحث

محمد حاتم العبيدي

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الاطلاق
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.					
2	أستطيع أن امارس التدريب الرياضي الشاق يوماً إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية أحدى الفرق الرياضية القومية.					
3	أعظم قيمة للأنشطة الرياضية هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعبة)					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
5	لا أستطيع أن اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.					
6	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.					
7	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.					
8	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.					

					تعجني الأنشطة التي تحتاج الى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عال من المهارة.	9
					الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة.	10
					الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	11
					الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لأزله التوترات النفسية الشديدة.	12
					الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لأزله التوترات النفسية الشديدة.	13
					في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	14
					أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	15
					هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	16
					أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	17
					عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية.	18
					لا تعجني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	19
					في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	20
					الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	21
					لا أميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.	22
					الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.	23
				موافق بدرجة كبيرة	الفقرات	ت
غير موافق على الاطلاق	غير موافق	لم أكون رأي بعد	موافق			
					لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	24
					أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	25

				الممارسة الرياضية هي الطريق العملي لتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	26
				في الوقت الذي أفضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	27
				إذا طلب مني الاختيار فأني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.	28
				من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	29
				الرياضة تتيح الفرص المتعددة لاظهار جمال الحركات البشرية.	30
				هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	31
				أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	32
				أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى أشباع التذوق الجمال أو الفني.	33
				أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على أنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.	34
				أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	35
				لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	36
				أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	37
				إذا طلب مني الاختيار فأني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	38
				أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	39
				المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	40
				الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.	41
				الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها الى أقصى مدى.	42
				نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	43

					44	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.				
					45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.				
					46	أفضل مشاهدة او ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الى وقت طويل.				
ت	الفقرات					موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الاطلاق
					47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.				
					48	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه.				
					49	أن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.				
					50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.				
					51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.				
					52	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.				
					53	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.				
					54	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.				

## التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. حسين عبد الزهرة      أ.م.د. احمد مرتضى عبد الحسين      علي عبد الكاظم/طالب ماجستير

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

husain.abdzhra@uokerbala.edu.iq

### ملخص البحث باللغة العربية

تتجلى أهمية الدراسة الحالية ،من خلال دور التربية الرياضية كإحدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل جسميا وعقليا ونفسيا وخلقيا واجتماعيا ويكون عائدها إلى تنمية نواحي النشاطات المختلفة ومما لاشك فيه أن خلق ونشر الثقافة بشكل عام والثقافة الرياضية بين قطاعات المجتمع يعد من الأمور المهمة التي يركز عليها حب وممارسة النشاطات الرياضية المختلفة .

وتجلت مشكلة الدراسة ومن خلال ايماننا الباحث بأهمية الثقافة السلوكية للطلبة كونها تعد من ادبيات السلوك التنظيمي الحديث للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الامثل مما يؤدي الى رفع مستواه الادائي فضلا عن التوافق النفسي والاجتماعي والذي يتناول حاجات الفرد وانسجامة مع البيئة المادية والاجتماعية الذي تتسم بالاستمرارية والتغير والتعديل ولكون مهنة التدريس هي المصدر الاساس الذي يمد المهن الاخرى وترغد كل مجالات الحياة بالكوادر البشرية المدربة والمؤهلة وتعتمد في ممارستها على النشاط العقلي والجسمي وهو ما يتطلب الرغبة والاستعداد والالمام بنوع المعرفة المتخصصة ،ويهدف البحث إلى :

- اعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- التعرف على واقع التوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- الكشف عن الفرق في التوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس .

**Psychological and social compatibility and its relationship to tendency towards the teaching profession among students of the college of physical education and sports science**

**By**

**Hussein Abdul-Zahra, PhD, Ass. Prof.**

**Ahmed Murtadha, PhD, Ass. Prof.**

**Ali Abdul-Kadhum, Master student**

**College of Physical Education and Sports Science**

**Karbala University**

**Abstract**

The importance of the current study, through the role of physical education as one of the important means and institutions to develop the capacity and capability of being members of the community which aimed to raising individuals scientifically (physically, mentally, psychologically and morally, and socially) which be revenue to the various aspects of development activities. There is no doubt that the creation and dissemination of culture in general and sports culture among sectors of society is one of the important things that underpin the love and practice of various sports activities. The study problem comes from the faith of the researchers of the importance of the behavioral culture of the students because it is one of the modern literature of organizational behavior of the individual in the organization of life and employment of energies and direct them the perfect route, which leads to upgrading performance piece as well as psychological and social harmony which addresses the needs of the individual and the compatibility with the physical and social environment which is characterized by continuity and change and amendment. In addition, the fact that the teaching profession is the main source which supplies other professions and supply the society with the trained and qualified human resources that depends on the mental and physical activity practice, which requires the willingness and understanding of the kind of specialized knowledge. Therefore, the research aims to:

- Preparing a psychological and social adjustment instrument and tendency towards the teaching profession instrument among fourth stage students of the college of physical education and sports science.
- Identifying the reality of psychological and social adjustment and tendency towards the teaching profession among fourth stage students of the college of physical education and sports science.
- Identifying the differences in the psychological and social adjustment and tendency towards the teaching profession levels among fourth stage students of the college of physical education and sports science according to the sex.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر الطاقات البشرية أساس المجتمع الناهض والمتقدم وإحدى الركائز الأساسية المنشودة لتشكيل وتنظيم الحياة من وقت إلى آخر ، وتنمية وتنظيم تلك الطاقات والثروات البشرية امراً وواجبا في جميع الحقب الزمنية لحياة المجتمعات باستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع في كل ميادين الحياة .

وتعد التربية الرياضية إحدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل جسميا وعقليا ونفسيا وخلقيا واجتماعيا ويكون عائدها إلى تنمية نواحي النشاطات المختلفة ، وتعد الجامعات من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للفرد وإن الاهتمام بتلك البيئة واجبا أساسيا وضرورة ملحة على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الشباب الذين يعتبرن من أهم الثروات البشرية للمجتمع ، كما ان مجموعة القيم التي يؤمن بها الافراد داخل المؤسسات والمنظمات والتي تحكم سلوكهم وتؤثر على ادائهم للأعمال المنوطة بهم ، وان تتوفر لديهم مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العلم وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث والمسؤولية الاجتماعية ، تكمن أهمية البحث والحاجة إليه والذي استوضح فيها الباحثون الاهمية النظرية فيما ينتجه البحث من الاضافة المعرفية والنظرية حول متغيرات البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في دراسة التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 1 - 2 مشكلة البحث :

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن بقية المجتمعات وتحكمها ضوابط متعددة مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية ووسائل الاعلام ، لذا كان هناك واجب يتمثل في استمرار إشراف المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة والمهتمة بشؤون التربية الرياضية على الأفراد في القطاعات لهذا المجتمع ، والطلبة الجامعيون يعتبرون أساس الثروات البشرية في أي مجتمع ناهض ، ولكون ان مهنة التدريس هي المصدر الاساس الذي يمد المهن الاخرى وترقد كل مجالات الحياة بالكوادر البشرية المدربة والمؤهلة وتعتمد في ممارستها على النشاط العقلي والجسمي وهو ما يتطلب الرغبة والاستعداد والإلمام بنوع المعرفة المتخصصة وهو ما حث الباحثون إلى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي و علاقة التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي محاولة علمية متواضعة أسهاما منه خدمتا لأبناء مجتمعه .

### 1 - 3 أهداف البحث :

- اعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- التعرف على طبيعة علاقة التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وفقا للجنس .



## 1 - 4 فروض البحث:

- هناك فرق ذات دلالة معنوية في التوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس بين (الذكور وإناث) من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
- هناك علاقة ايجابية بين التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

## 1 - 5 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2015 - 2016) .
- 1 - 5 - 2 المجال أزماني : من 2015/11/1 ولغاية 2016/5/20 .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2-1 منهج البحث :

ان اختيار المنهج الملائم لبحث أي مشكلة يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث على اعتبار ان المنهج هو "الأساليب والإجراءات أو المدخل التي تستخدم في البحث لجمع مادة البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج وتفسيرات أو التنبؤات تتعلق بموضوع البحث"<sup>(1)</sup> ، إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات المتبادلة لأنه يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر وجمع البيانات من أفراد المجتمع لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة<sup>(2)</sup> ، وهو ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثه وتحقيق أهداف دراسته.

### 2-2 مجتمع البحث وعينة :

أشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء للعام الدراسي (2015 - 2016) والبالغ عددهم (146) وجاء اختيار (10) مفردة كعينة استطلاعية وبنسبة (6.8%) واختيار (70) مفردة كعينة بناء مقياس الثقافة التنظيمية واعداد مقياسي الاتجاه نحو مهنة التدريس والتوافق النفسي والاجتماعي وشكلت ما نسبة (47.9%) واختيار (60) مفردة كعينة تجريبية رئيسية وشكلت ما نسبته (41.1%) بعد اهمال استمارات بعض الطلبة المتغيبين الذين لم يلتزموا بتطبيق جميع المقاييس والجدول (1) يبين ذلك .

(<sup>1</sup>) يوسف افندي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999، ص74  
(<sup>2</sup>) فوزي غرابية : أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ط3 ، الأردن ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص120 .

الجدول (1) يبين توزيع مجتمع وعينات البحث

الملاحظات	أفراد العينة الرئيسية		عينة بناء واعداد المقاييس		عينة التجربة الاستطلاعية		العدد الكلي	
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور
	18	42	21	49	3	7	43	103

## 2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث<sup>(1)</sup> .

### 2-3-1 الوسائل البحثية :

- المصادر والمراجع
- الاستبيان
- المقابلات الشخصية
- المقاييس

### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة :

- ساعة توقيت عددها (2) .
- حاسبة يدوية نوع (كاسيو) .
- جهاز حاسوب (Lenovo) .

### 2-4 إجراءات البحث الميدانية (إجراءات تحديد المتغيرات) :

#### 2-4-1 إجراءات تحديد التوافق النفسي والاجتماعي :

لغرض قياس وتحديد التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء قام الباحثون بأعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي المبني ضمن احدث الدراسات المحلية من قبل الباحثة (لمياء حسن عبد القادر)<sup>(2)</sup> والمتضمن (39) فقرة ومن اجل اعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتطبيقه على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم عرض المقياس\* على مجموعة من الخبراء والمختصين\*\* في مجال علم النفس والاختبار والمقياس وطرائق الدرس لغرض الحكم على صلاحية الفقرات في قياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة وبعد اطلاع السادة الخبراء والمختصين على المقياس ابدوا ملاحظاتهم واقترحوا تعديل قسم من الفقرات وحذف القسم الاخر لتكرارها مع فقرات اخرى او إنها لا تصلح لقياس التوافق النفسي والاجتماعي .

(1) محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث ، ط2 ، بيروت ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، 2008 ، ص168 .

(2) لمياء حسن عبد القادر : السلوك الايثاري وعلاقته بالتوافق النفسي واجتماعي ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ،

قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية - جامعة الموصل ، 2002 ، ص151

\* ملحق (6) .

\*\* ملحق (4) .

وعلى ضوء ذلك استبقت (32) فقرة \* والتي تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لها وبعدها تم عرض المقياس على الخبير اللغوي\*\* لتعديل صياغة فقراته وبما لا يتعارض وسلامتها اللغوية .

#### 2-4-2-1 اعداد تعليمات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

من أجل ان تكتمل صيغة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لغرض تطبيقه على أفراد عينة الاعداد من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قام الباحثون بوضع عدة تعليمات للمقياس وهي كآتي :

1- عدم ذكر الاسم .

2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .

4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

5- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك وأمام كل فقرة .

وقد قام الباحثون إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس إذ لم يذكر اسم المقياس كما تضمنت التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة عن الفقرات والملحق (7) يبين تعليمات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بفقراته (32) تمهيداً لاستطلاعها على عينة من الطلبة .

#### 2-4-2-2 استطلاع مقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

لغرض معرفة وضوح تعليمات والفقرات وبدائل الاجابة من قبل عينة البحث وتحديد الوقت اللازم للإجابة والتعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه عملية تطبيق المقياس على افراد عينة الاعداد وبالتالي تلافيتها عرض وطبق المقياس على يوم الاثنين المصادف 2016/1/4 على عينة من (10) مفردة تم اختيارهم عشوائيا من وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة من قبل الطلبة وان الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (5-10) دقيقة أما بدائل الاجابة فقد كانت مناسبة وبذلك اصبح المقياس بتعليماته وفقراته (32) جاهز للتطبيق من اجل التحليل الاحصائي والكشف كفاءة فقراته .

#### 2-4-2-3 تطبيق المقياس على عينة الاعداد :

باشر الباحثون بتطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي المكون من (35) فقرة مع فقرات موضوعية الاستجابة على افراد عينة الاعداد البالغ عددهم (70) مفردة والذين يمثلون طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم الاحد المصادف 2016/1/10 وفق شروط وتعليمات المقياس وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس قام الباحثون بجمع الاستمارات الخاصة بأفراد عينة الاعداد وترتيبها تمهيدا لاستخراج موضوعية استجابة المختبرين وإجراء المعالجات الإحصائية لها .

\* ملحق (7) .

\*\* م. د محمد نوري الموسوي ، لغة عربية ، كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة بابل

## 2-4-2-4 موضوعية استجابة المختبرين :

للكشف عن موضوعية استجابة المختبرين والابتعاد عن زيف الاستجابة الإيجابية استعمل الباحث أساليب عدة منها إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس فضلا عن استخدام أسلوب تكرار (ثلاثة فقرات) إلى فقرات المقياس الأصلية تكون مشابهة معها في المعنى وتختلف في النص كونه الأكثر شيوعا في الكشف عن موضوعية الاستجابة ، إذ قام الباحثون باختيار الفقرات (12 ، 22 ، 28) بعدها قام بصياغة الفقرات المكررة والتي تحمل التسلسلات (33 ، 34 ، 35) ، وبذلك يصبح عدد الفقرات للمقياس (35) فقرة وللتحقق من هذا الغرض تم إجراء الآتي :

01 استخراج الفروق المطلقة بين درجتي الفقرات الأصلية والمكررة لكل استمارة وقد تراوحت الفروق لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي (2-6) .

02 استخراج مجاميع الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من العينة .

03 استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع الفروق وقد بلغت قيمت الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعلى التوالي (2.58) (0.813) .

04 جمع قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها او من دونها إجابة أي طالب من أفراد العينة إذ بلغت قيمة حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس مهارات الاتصال (3.39) ولكون عينة الاعداد تكونت من (70) مفردة عليه يكون لدينا (70) استمارة وعند تدقيق الاستمارات تبين ان هناك (1) استمارة لم تكتمل إجابتها من قبل الطلبة وقد تم إهمالها وبذلك أصبح لدينا (69) استمارة وعند خضوع هذه الاستمارات إلى كشف عن موضوعية استجابة المختبرين وتطبيق الإجراءات اللازمة ومقارنة قيم مجموع الفروق المطلقة مع قيمة حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري (3.39) لمجموع الفروق (القيمة المحكية) ولجميع استمارات عينة الاعداد تم استبعاد (3) استمارة من استمارات المقياس كانت قيمة مجموع الفروق المطلقة اكبر من قيمة حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري (القيمة المحكية) وبذلك أصبح عدد الاستمارات الخاصة بأفراد عينة الاعداد (66) استمارة صالحة لأغراض التحليل الإحصائي للبيانات .

## 2-4-2-5 تصحيح مقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

ان عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة حسب إجابة الشخص المختبر عبر مفتاح معد لهذا الغرض ، إذ أعطى الباحث بدائل الإجابة (الثلاثية) (دائما ، احيانا ،ابدا) الدرجات (3 ، 2 ، 1) للفقرات الإيجابية والدرجات (1 ، 2 ، 3) للفقرات السلبية منها تحددت درجات التوافق النفسي للطلبة عبر حساب المجموع الكلي لدرجاتهم بعد استجابتهم على كل فقرة من فقرات المقياس المكونة من (32) فقرة بعد استبعاد فقرات موضوعية الاستجابة وبهذا فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها عند المقياس هي (96) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (32) .

## 2-4-2-6 التحليل الاحصائي لفقرات التوافق النفسي والاجتماعي :

يعد التحليل الاحصائي للفقرات اكثر اهمية لأنه يكشف عن صلاحية وصدق الفقرات في قياس ما وضعت من اجله لكون التحليل الاحصائي يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما اعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها وقد اتبع الباحثون اسلوبين في تحليل فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي هما :-

اولا:-المجموعتان الطرفيتان:-

لاستخراج القدرة التمييزية لفقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي استخدم الباحث هذا الاسلوب اذ يعد من الاساليب المناسبة لتمييز الفقرات ، فمن خلال التحليل الاحصائي لاستمارات عينة الاعداد البالغة (66) استمارة بعد اهمال الاستمارات الغير صالحة وحساب القدرة التمييزية للفقرات فقد اتبع الباحثون الخطوات الاتية :

1. ترتب درجات الطلبة على المقياس من أعلى درجة إلى أدنى درجة.  
2. تعيين ما نسبته 27% من الدرجات العليا والبالغ عددها (18) مفردة و27% من الدرجات الدنيا والبالغ عددها (18) مفردة .

3. حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (32) فقرة بعد استبعاد الفقرات المكررة باستخدام الاختبار (T) لعينتين مستقلتين وعدت قيمة (T) الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات .

ثانيا : معامل الاتساق الداخلي: -

وهو الدليل على تجانس الفقرات وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

### 3-4-2-7 الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي :-

اولا : صدق المقياس :-

قام الباحثون باستخراج صدق المحتوى او المضمون عندما عرضت فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على مجموعة من الخبراء والمختصين ، والذي يعد من أهم أنواع الصدق في المقاييس النفسية وهو صدق منطقي لا بد من وجوده لأنه يضمن تعريفا محدداً للقدرة الخاضعة للقياس مع وصف واضح لمجال التقييم وسوف يتمكن المختصون والخبراء الذين يعرض عليهم المقياس في تحديد صدقه لاعتماد هذا الصدق على تقدير الخبراء والمختصين . كما قام الباحثون بحساب صدق التكوين الفرضي لمقياس التوافق النفسي كونه الاكثر استخداما في البحوث التربوية والرياضية لأنه يؤثر مدى قياس المقياس لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين وتم التحقق من ذلك من خلال استخراج قدرة فقرات المقياس في التمييز بين استجابات المختبرين ومعامل الاتساق الداخلي .

ثانيا : ثبات المقياس :-

للتحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي استخدم الباحثون طريقتي التجزئة النصفية وطريقة الفاكرونباخ .

- طريقة التجزئة النصفية :-

اعتمد الباحثون بيانات أفراد عينة الاعداد البالغة (66) مُدرسة ، إذ قسمت فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتم تقسم فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ال(28) فقره إلى نصفين ضم النصف الأول الفقرات ذات الأرقام الفردية والبالغ عددها (14) فقرة وضم النصف الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية والبالغ عددها (14) فقرة وبعد التأكد من تجانس النصفين باستخدام اختبار(F) عند استخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومن ثم قيمة التباين لكل نصف إذ بلغت قيم الوسط والانحراف والتباين لنصف الأول وعلى التوالي (31.945) ، (2.884) ، (8.321) ، وبلغت قيم الوسط والانحراف والتباين للنصف الثاني على التوالي (30.530) ، (3.023) ، (9.138) ، وبتطبيق معادلة النسبة الفائية إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (1.098) وهي

اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (1.534) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجتي حرية (65-65) مما يؤكد عشوائية الفروق بين نصفي المقياس وإيهما متجانسين بنسبة جيدة بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين أنصاف المقياس والتي أظهرت إن قيمة معامل ارتباط نصف المقياس قد بلغت (0.728) وبما إن هذه القيمة تمثل ثبات نصف المقياس لذا سعى الباحثون إلى استخدام معادلة (سبيرمان - براون) للتعديل واستخراج قيمة ثبات المقياس كاملاً والحصول على درجة ثبات المقياس وقد بلغت (0.842) مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية وموثوق بها .

- معامل ( الفاكرونباخ):-

قام الباحثون باستخراج ثبات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي باستخدام معادلة (الفاكرونباخ) لبيانات افراد عينة الاعداد البالغ عددهم (66) وظهر أن قيمة معامل الفا كرو نباخ لإيجاد الثبات قد بلغت (0.865) وهو مؤشر عالي للثبات ويمكن الوثوق به.

### 3-4-2 إجراءات تحديد الاتجاه نحو مهنة التدريس :

لغرض قياس وتحديد اتجاه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء نحو مهنة التدريس قام الباحثون باعتماد مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس المبني ضمن احدى الدراسات المحلية من قبل الباحث (انور فاضل ياسين)<sup>(1)</sup> والمتضمن (4) مجالات (34) فقرة توزعت على مجالات المقياس بواقع (10) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب المهنية و(7) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب النفسية و(7) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب الاجتماعية و(10) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب التربوية ولغرض تطبيق مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على طلبة المرحلة الرابعة تم عرض المقياس\* على مجموعة من الخبراء والمختصين\*\* في مجال علم النفس والاختبار والمقياس وطرائق الدرس لغرض الحكم على صلاحية المجالات والفقرات في قياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبعد اطلاع السادة الخبراء والمختصين على المقياس ابدوا ملاحظاتهم واقترحوا حذف وتعديل قسم من الفقرات أما لتكرارها في المعنى مع الفقرات الأخرى او إنها لا تصلح لقياس المجالات لدى الطلبة ، وعلى ضوء ذلك تم تعديلها وتم حذف القسم الآخر نتيجة اتفاق الخبراء على ذلك لكي اذ استبقت (30) فقرة\* موزعة على المجالات بواقع (7) لمجال الاتجاه نحو الجوانب المهنية بعد حذف الفقرات (3 ، 8 ، 10) و(6) فقره لمجال الاتجاه نحو الجوانب النفسية بعد حذف الفقرة (4) كون قيمة (كا) اقل من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) وتحت مستوى دلالة (0.05) و(7) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب الاجتماعية و(10) لمجال الاتجاه نحو الجوانب التربوية اذ تم قبول الفقرات التي تكون قيمة (كا) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية بعدها تم عرض المقياس على الخبير اللغوي\* لتعديل صياغة فقراته وبما لا يتعارض وسلامتها اللغوية .

(1) انور فاضل ياسين : التنبؤ بالاتجاه نحو مهنة التدريس بدلالة الكفاءة الذاتية المدركة والمناخ النفسي الاجتماعي لمطربي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015 ، ص 201 .

\* ملحق (8).

\*\* ملحق (4) .

\* م . د محمد نوري الموسوي ، قسم اللغة العربية - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة بابل

## 2-4-3-1 اعداد تعليمات المقياس :

من أجل ان تكتمل صيغة مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لغرض تطبيقه على أفراد عينة الاعداد من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قام الباحثون بوضع عدة تعليمات للمقياس وهي كآتي :

1- عدم ذكر الاسم .

2- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .

4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

5- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك وأمام كل فقرة .

وقد قام الباحثون إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس إذ لم يذكر اسم المقياس كما تضمنت التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة عن الفقرات والملحق (9) يبين تعليمات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بفقراته (30) تمهيداً لاستطلاعها على الطلبة .

## 2-4-3-2 استطلاع المقياس:

لغرض معرفة وضوح تعليمات والفقرات وبدائل الإجابة لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس من قبل عينة البحث وتحديد الوقت اللازم للإجابة والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية تطبيق المقياس وبالتالي تلافئها استطلع المقياس بتاريخ 4 / 2016/1 على عينة تكونت من (10) مفردة تم اختيارهم عشوائياً من وقد تبين بان التعليمات كانت واضحة وان الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (5-10) دقيقة أما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته جاهز للتطبيق .

## 2-4-3-3 تطبيق المقياس على عينة الاعداد:

باشر الباحثون بتطبيق مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس المكونة من (30) \* فقرة على افراد عينة الاعداد البالغ عددهم (70) مفردة في يوم الاحد المصادف 10/2016/1 وفق شروط وتعليمات وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس قام الباحثون بجمع الاستمارات الخاصة بأفراد عينة الاعداد وترتيبها تمهيدا لاستخراج موضوعية استجابة المختبرين وإجراء المعالجات الإحصائية لها .

## 2-4-3-4 موضوعية استجابة المختبرين :

للكشف عن موضوعية استجابة المختبرين استعمل الباحثون أسلوبين هما إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس فضلاً عن استخدام أسلوب تكرار (أربعة فقرات) إلى فقرات المقياس الأصلية أي فقرة لكل مجال تكون مشابهة معها في المعنى وتختلف في النص كونه الأكثر شيوعاً في الكشف عن موضوعية الاستجابة ، إذ قام الباحثون باختيار الفقرات ( 6 ، 8 ، 16 ، 23 ) بعدها قام بصياغة الفقرات المكررة والتي تحمل التسلسلات ( 31 ، 32 ، 33 ، 34 ) وبذلك يصبح عدد الفقرات للمقياس (34) فقرة وللتحقق من هذا الغرض تم إجراء الآتي :

01 استخراج الفروق المطلقة بين درجتي الفقرات الأصلية والمكررة لكل استمارة وقد تراوحت الفروق لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (1- 8) .

02 استخراج مجاميع الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من العينة .

\* ملحق (9) .

03 استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع الفروق وقد بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعلى التوالي (2.753) (0.767) .

04 جمع قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض ايجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها او من دونها إجابة أي طالب من أفراد العينة اذ بلغت قيمة حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (3.52) ولكون عينة الاعداد تكونت من (70) مفردة عليه يكون لدينا (70) استمارة وعند تدقيق الاستمارات تبين ان هناك (2) استمارة لم تكتمل إجابتها من قبل الطلبة وقد تم إهمالها وبذلك أصبح لدينا (68) استمارة وعند خضوع هذه الاستمارات إلى كشف عن موضوعية استجابة المختبرين وتطبيق الإجراءات اللازمة ومقارنة قيم مجموع الفروق المطلقة مع قيمة حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموع الفروق ( القيمة المحكية ) ولجميع استمارات عينة الاعداد تم استبعاد (2) استمارة من استمارات المقياس كانت قيمة مجموع الفروق المطلقة اكبر من قيمة حاصل جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري (القيمة المحكية) وبذلك أصبح عدد الاستمارات الخاصة بأفراد عينة الاعداد (66) استمارة صالحة لأغراض التحليل الإحصائي للبيانات .

#### 2-4-3-5 تصحيح المقياس :

ان عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة حسب إجابة الشخص المختبر عبر مفتاح تصحيح معد لهذا الغرض ، اذ أعطى الباحث بدائل الإجابة (الثلاثية) (وافق تماما ، اوافق ، لا اوافق ابد) الدرجات (3 ، 2 ، 1) لل فقرات الايجابية والدرجات (1 ، 2 ، 3 ) لل فقرات السلبية منها تحددت درجات اتجاه الطلبة نحو مهنة التدريس عبر حساب المجموع الكلي لدرجاتهم بعد استجابتهم على كل فقرة من فقرات المقياس المكونة من (30) فقرة بعد استبعاد فقرات موضوعية الاستجابة وبهذا فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها عند المقياس هي (90) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (30) .

#### 2-4-3-6 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

تعتمد جودت المقاييس على الفقرات التي تتألف منها فمن الضروري ان نحلل كل فقرة والكشف عن كفاءتها وان تستبقي الفقرات التي تلائم الأسس المنطقية التي بنيت من اجلها إن إجراء تحليل الفقرات يعني فحص واختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات المقياس كما إن التحليل للفقرات يستعمل لمعرفة قدرة الفقرة على التمييز بين الفئتين العليا والدنيا في السمة المراد قياسها وتعد القوة التمييزية العالية من صفات الفقرة الجيدة والقوة التمييزية للفقرة تعني مدى قدرتها على التمييز بين إجابات الأفراد الذين تكون السمة المراد قياسها لديهم عالية وبين الذين تكون السمة نفسها لديهم واطئة ان تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس ومن أجل تحقيق ذلك لفقرات المقياس الحالي قام الباحث باستعمال أساليب وهي:-

#### أولاً:-المجموعتان الطرفيتان:-

الغرض من استخدامهما هو الكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس ، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات فمن خلال التحليل الإحصائي للعينة البالغة (66) مفردة ، ولحساب القدرة التمييزية للفقرات فقد اتبع الباحث الخطوات الآتية:

1. ترتب درجات الطلبة على المقياس من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

2. تعيين ما نسبته 27% من الدرجات العليا والدرجات الدنيا والبالغ عددها (18) مفردة .



3. حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (30) فقرة بعد استبعاد الفقرات المكررة لحساب موضوعية الاستجابة باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت قيمة (T) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات .

ثانياً : معامل الاتساق الداخلي: -

استخدم الباحثون أسلوب آخر للكشف عن كفاءة فقرات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس يختلف عن الأسلوب السابق (المجموعتين الطرفيتين) ويعتمد هذا الأسلوب على إيجاد قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليها الفقرة ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إذ قام باستخراج قيمة معامل ارتباط (بيرسون) ولجميع فقرات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (30) فقرة ونتيجة لهذا الإجراء أظهرت النتائج إن جميع دلالات معامل الارتباط المحسوبة بين درجات الفقرات ودرجات المجالات التي تنتمي إليها الفقرات كانت معنوية عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية لدرجة حرية (64) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (0.233).

2-4-3-7 الخصائص السيكومترية للمقياس :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية في المقياس النفسي والتربوي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص والشروط لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس .

أولاً : صدق المقياس :

وقد تحقق الباحثون من صدق مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال حساب مؤشر صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية فقراته في قياس ما وضعت من أجل قياسه ومن خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس تم التحقق من صدق البناء باستخدام أسلوب المجموعتان الطرفيتان ومعامل الاتساق الداخلي الذي يعدّ من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال البحوث التربوية والرياضية وقد تحقق ذلك من خلال إيجاد قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة بدرجة المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليها الفقرة ودرجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الثقافة التنظيمية حيث تضمن مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس أربعة مجالات وهي :

- مجال الاتجاه نحو الجوانب المهنية .
- مجال الاتجاه نحو الجوانب النفسية .
- مجال الاتجاه نحو الجوانب الاجتماعية .
- الاتجاه نحو الجوانب التربوية .

وبهذا قام الباحثون باستخراج قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة ودرجة المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليها الفقرة لإفراد عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهم (66) والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط ، وهذا يؤكد مدى انتماء الفقرة للمجال كما سعى الباحث إلى دراسة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط ، وهذا يؤكد مدى انتماء الفقرة للمقياس وكما مبين ضمن الجداول (11) و (12) .

ثانياً : ثبات المقياس :

وللتحقق من ثبات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس استخدم الباحثون طريقة (التجزئة النصفية) (ومعامل الفا كرو نباخ) .

### - طريقة التجزئة النصفية :

وفي هذه الطريقة يعطي المقياس ككل ثم يقسم عند التصحيح الى قسمين متساويين بحيث يتحقق تساوي كل الأوساط الحسابية والانحرافات في كلا النصفين وقد اعتمد الباحث طريقة الأرقام الفردية والزوجية وتم تقسم فقرات مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (30) فقر إلى نصفين ضم النصف الأول الفقرات ذات الأرقام الفردية والبالغ عددها (15) فقرة وضم النصف الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية والبالغ عددها (15) فقرة وبعد التأكد من تجانس النصفين باستخدام اختبار (F) عند استخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومن ثم قيمة التباين لكل قسم إذ بلغت قيم الوسط والانحراف والتباين للقسم الأول على التوالي (33.30) ، (3.205) ، (10.276) ، وبلغت قيم الوسط والانحراف والتباين للقسم الثاني على التوالي (33.634) ، (3.558) ، (12.666) وبتطبيق معادلة النسبة الفائية إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (1.233) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (1.534) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجتي حرية (65-65) مما يؤكد عشوائية الفروق بين نصفي المقياس وإنهما متجانسين بنسبة جيدة بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين أنصاف المقياس والتي أظهرت إن قيمة معامل ارتباط نصف المقياس قد بلغت (0.843) وبما إن هذه القيمة تمثل ثبات نصف المقياس لذا سعى الباحث إلى استخدام معادلة (سبيرمان - براون) للتعديل واستخراج قيمة ثبات المقياس كاملاً والحصول على درجة ثبات المقياس وقد بلغت (0.914) مما يؤكد تمتع مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بدرجة ثبات عالية وموثوق بها .

### - طريقة معامل ( الفاكرونباخ):-

هذا النوع من الثبات يدعى التجانس الداخلي ويعد من أكثر المعاملات شيوعاً وأكثرها ملاءمته للمقاييس ويشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في المقياس إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل ، إذ إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكرونباخ . وطبقت معادلة الفاكرونباخ على أفراد عينة التحليل لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس البالغة (66) مفردة باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وقد أظهرت أن قيمة معامل الثبات بطريقة (الفاكرونباخ) قد بلغ (0.923) وهو مؤشر ثبات علي يمكن الوثوق به .

### 3 - 5 التجربة الرئيسة للبحث :

بعد استكمال بناء مقياس الثقافة التنظيمية واعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي واعداد مقياس الاتجاه نحوه مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2015 - 2016) باشر الباحثون بتطبيقها على افراد عينة البحث الرئيسة البالغ عددهم (60) مفردة في يوم الثلاثاء المصادف (2016/3/15) وبعد الانتهاء من تطبيق المقاييس وتنفيذ التجربة الاساسية قام الباحثون بجمع الاستمارات وتفرغ بياناتها وترتيبها تمهيدا لأجراء المعالجات الاحصائية عليها .

## 2 - 6 الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استعمل الباحثون الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات لاستخراج المواضيع الاتية :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار مربع كاي
- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد
- اختبار (F) التجانس
- معامل ارتباط (بيرسون)
- معادلة (سبيرمان - براون) لتصحيح ثبات المقاييس
- اختبار (T) للعينات المستقلة والغير متساوية بالعدد

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

#### 3 - 1 عرض واقع المتغيرات المبحوثة:

بعد إجراء عملية قياس المتغيرات عبر تطبيق المقاييس المعنية بقياسها والحصول على البيانات وتحقيقاً لهدف الدراسة الثالث المتضمن (التعرف على واقع التوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء) ، بعدها سعى الباحثون إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة التجربة الاساسية للبحث والبالغ عددهم (60) مفردة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء على المقاييس وعند تقسيمهم من حيث الجنس تبين أن هناك (42) طالبا و(18) طالبة ، بعدها تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياسين .

#### 3 - 1 - 1 عرض واقع التوافق النفسي والاجتماعي وتحليلها ومناقشتها :

وبعد استكمال اعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتطبيقه على أفراد عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (60) مفردة والمتضمن (28) فقرة ، بعدها سعى الباحثون إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (56) درجة ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس) من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2015- 2016) ، وقد أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات ان الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث قد بلغ (63.121) درجة وبانحراف معياري قدره (5.622) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس البالغ (56) تبين ان هناك فرقا دالاً إحصائياً بين الوسطين ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.822) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (59) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (2) يبين ذلك

## جدول (2)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.00	9.822	59	56	5.620	63.121	60

من خلال الجدول (2) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء هو مستوى فوق الوسط ، ويعزى الباحث هذه الفروق إلى قيمة درجة الوسط الحسابي المتحقق لدى الطلبة كونها أكبر من قيمة درجة الوسط للمقياس مما يؤكد أن الطلبة هم يتميزون بمستوى عالي من التوافق النفسي والاجتماعي ، حيث يحاول الطلبة الشباب تحقيق ذاتهم ولاسيما في هذه المرحلة العمرية فضلا عن المناخ والبيئة الاجتماعية وما يرافقها من متطلبات الحياة والمجتمع العراقي . ويرى الباحثون أن هناك مجموعة من الظروف الاجتماعية والبيئية تؤدي بالشباب إلى أن يعد نفسه (كفنا ومنجزاً) ومتعدد المواهب وعندما يولد لديه هذا المفهوم صاحبه شعور عالي في تقدير الذات فضلا عن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تستخدمها معظم الأسر العراقية تشجع على خلق شبابا يتميز بمستوى جيد من التوافق النفسي والاجتماعي لان المدرسة والنادي وفريق الحي والمنتخب هي تنظيمات اجتماعية وان صغر حجمها إلا أن العمل داخلها باتجاه أهداف مشتركة ينمي حالة الانتماء والولاء ، ويمكن تفسير ارتفاع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي ان الطالب الجامعي قد حقق قدرا من النضج العقلي والمعرفي والاجتماعي والاخلاقي وهذا النضج يبسر له رؤية الحياة من زاوية واسعة فيميل الى التحرر من النظرة الانانية الضيقة الى النظرة الاجتماعية التي تأخذ بنظر الاعتبار مشاعر وأحاسيس الآخرين وبالنتيجة فان السلوك الناجم عن هذه النظرة يحقق حالة التوافق النفسي والاجتماعي فضلا عن ان وصول الطالب الى المرحلة الجامعية يعني انه قد حقق اهم رغباته في الحياة وهذا الامر يشعره بذاته وكيانه وشخصيته، فضلا عن ان الحياة الجامعية وما يتضمنها من علاقات غنية من شأنها ان تساعد على تكوين مفهوم ذات واقعي من خلال مقارنة نفسه بزملائه الآخرين مما يؤدي الى حسن توافقه النفسي والاجتماعي. وهذا ما اكده (فهيم مصطفى الزيات 2009) " بأن القدرة على التضحية وخدمة الآخرين من اهم سمات الشخص المتمتع بالتوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية وقدرته على ان يبذل ويعطي وينتج ، فالشخصية المتوافقة هي التي تسهم في خدمة الانسانية عامة لتحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس ، يضاف الى ذلك ان التوافق هو قدرة الفرد على اقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين تتسم بميلان الفرد للحب والعطاء والتعاون" (1) ، وما اشار اليه (فخري عبد الهادي) في دراسته " إذ بين إن الاشخاص المتوافقين نفسياً واجتماعياً يمتلكون خصائص معينة كحب الآخرين والاندماج والتفاعل معهم والرغبة في تقديم العون والمساعدة لهم" (2) .

<sup>1</sup> - فتحي مصطفى الزيات : علم النفس المعرفي مداخل ونماذج ونظريات ، ط3 ، القاهرة ، دار النشر للجامعات ، 2009 ، ص205

<sup>2</sup> - فخري عبد الهادي : علم النفس المعرفي ، ط1 ، عمان ، دار اسامة ، 2010 ، ص117

### 3 - 1 - 2 عرض واقع الاتجاه نحو مهنة التدريس وتحليلها ومناقشتها :

وبعد استكمال اعداد مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس وتطبيقه على أفراد عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (60) مفردة والمتضمن (4) مجالات و(30) فقرة وتوزعت بواقع (7) فقرات لمجال الاتجاه نحو الجوانب المهنية ، (6) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب النفسية ، (7) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب الاجتماعية ، (10) فقرة لمجال الاتجاه نحو الجوانب التربوية ، بعدها سعى الباحثون إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (60) درجة ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس) من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى اتجاه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2015-2016) نحو مهنة التدريس ، وقد أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات ان الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث قد بلغ (66.939) درجة وبانحراف معياري قدره (5.948) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس البالغ (60) تبين ان هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين الوسطين ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.046) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (59) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (3) يبين ذلك :

#### جدول (3)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.00	9.046	59	60	5.948	66.939	60

من خلال الجدول (3) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى اتجاه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء نحو مهنة التدريس هو مستوى فوق الوسط وهذا يدل على ارتفاع مستوى الطموح المهني للفرد على ان الطلبة يمتلكون مستوى عالياً من الطموح المهني، وتعلل الكثير من الدراسات "بان الانسان يسعى دائما للحصول على وظيفة تحقق له الاستحسان والمركز الاجتماعي المحترم وان كان الدافع لهذه الوظيفة لا يرتبط بالحاجات الاقتصادية. فالفرد يسعى للاحترام وهو بحاجة الى التقدير. فيفخر بمؤهلاته وتحقيق طموحه المهني وياشباع هذه الحاجة تتحقق للفرد الصحة النفسية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة " (1) ، وهذا يؤكد تمتعهم باتجاه ايجابي نحو مهنة التدريس ويعزو الباحثون هذا الى مدة تطبيق الطلبة في المدارس التي وفرت لهم ظروف بيئية ملائمة ساهمت في زيادة الرغبة والاندفاع لدى الطلبة في التعبير عن اهتماماتهم وسعيهم في تحقيق ما يصبون اليه من اهدافهم وامتلاكهم الثقة العالية بأنفسهم بان لديهم القدرة والقابلية في النجاح بمهنة التدريس وبما ينسجم وتطور الرياضة المدرسية لان ما تلقاه الطلبة من معرفة وتعلم لمهارات اللعب الرياضية وقوانينها المختلفة وطرق لعبها وتعليمها المتنوعة وكيفية ادارة البطولات والمنافسات أعطته خلفية علمية وتكونت لديه الثقافة الرياضية يبرز دورها في خدمة المجتمع وتخصص التربية الرياضية كعلم قائم بذاته لا يقل عن التخصصات التربوية الاخرى لاحتوائه على علوم ومعارف كثيرة وهي بنفس الوقت لها معارف مشتركة مع تخصصات

<sup>1</sup> - مها اسماعيل (وأخرون) : الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية ، الاسكندرية ، مركز الكتاب ، 2006 ، ص 287 .

تربوية وعلمية اخرى . ويرى الباحثون بأنه لا بد وأن يتصف طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجانب المعرفي والأكاديمي التي تجعله مدرسا مجدداً في إنجاح عملية التربوي والتعليمي وخاصة ما يمتلكه من مستويات في معرفية وثقافية وهذا بحد ذاته يبين أن هناك مستويات معرفية وثقافية تتباين فيما بينها من مدرس إلى آخر، ومن ثم فإن المواقف المهنية والتربوية والتعليمية التي تتطلب قدرة عالية في تفسيرها وتحليلها تحتاج إلى قدرات معرفية تتميز من حيث سرعة الاستجابة دون تردد ، كما تبين مدى الخبرة والتميز اللذان يعكسان ذكاء المدرس ، لان المعرفة هي "مجموعة متباينة من الاستعدادات والقدرات العقلية مثل الدراسة والفهم والإدراك والتخيل والتذكر والتذكير لذلك فإن الناتج تعد المحصلة النهائية للاكتساب والتحصيل وتكوين المفاهيم، والتكوينات الذهنية كما تمثل المعرفة الجانب العقلي في الشخصية الإنسانية" (1)، إذ إن " للجانب المعرفي انعكاساً مباشراً على شخصية المدرس الذي يُعد من أهم المقومات الأساسية لنجاح عملة وإيصال المادة العلمية والمبادئ التربوية بثقة عالية إلى المتعلمين وأن يكون الفرد على دراية بنمط تفكيره عند أداء مهمات تفكيرية ، ومن ثم استعمال تلك الدراية في التحكم بما يؤديه" (2)

### 3 - 3 دراسة علاقة المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها:

عند دراسة العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بعد أن لجأ الباحثون إلى أسلوب علمي دقيق راعى فيه الفروق الفردية بين الذكور والإناث من الطلبة في المتغيرات المبحوثة والوصول إلى صيغة وحقيقة علمية مثلى في التوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس مفادها عدم وجود فرقا حقيقيا بين الذكور والإناث في مستوى الاتجاه نحو مهنة التدريس وأن هناك فرقا حقيقيا بين الذكور والإناث من الطلبة في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي، وأوضحت نتائج ارتباط مستوى التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس انه ارتبط ارتباطا موجبا قد بلغ (0.726) وهذا ما يشير إلى أن التوافق النفسي والاجتماعي يتناسب تناسباً طردياً مع اتجاه الطلبة نحو مهنة التدريس ويعزو الباحثون سبب اتجاه هذه العلاقة إلى لان الطلبة عند تكون استجاباتهم عالية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي فأنها تعطي تقديرات ودرجات عالية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بعدها سعى الباحثون الى حساب قيم (T) لمعنوية معامل الارتباط كوسيلة احصائية للاستدلال عن معنوية الارتباط وقوته بين التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء والجدول (4) يبين ذلك.

#### جدول (4)

يبين قيم معاملات ارتباط الاتجاه نحو مهنة التدريس بالمتغيرات المبحوثة والدلالة المعنوية

المتغيرات	قيم معامل الارتباط	قيم (T) لمعنوية معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
التوافق النفسي والاجتماعي	0.726	8.047	معنوي

<sup>1</sup> - ليلي سيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 11.

<sup>2</sup> - وصفي عصفور: التدريس الصريح لمهمات التفكير، مجلة المعلم/الطالب، مجلة نصف سنوية تصدرها دائرة التربية والتعليم العدنان(4,3)، عمان، معهد التربية التابع للأونروا اليونسكو، 1999، ص 25 .

ويتبين من الجدول (4) أن قيمة معاملات ارتباط التوافق النفسي والاجتماعي بالاتجاه نحو مهنة التدريس كانت معنوية عبر اختبارها عند حساب قيمة (T) المحسوبة باعتبارها مؤشر لمعنوية معاملات الارتباط والذي بلغت قيمتها المحسوبة (8.047) عند معامل الارتباط بين التوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، ويرى الباحثون بأنه لابد وأن يتصف طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستويات عالية من التوافق النفسي والاجتماعي لاعتماد جميع الإمكانيات والقدرات التي تجعل منه مدرسا مجدداً في إنجاح عملية التربوي

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات: من خلال الاجراءات ومعالجة البيانات توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- وضع اداة معنية لقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة البحث (طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- 2- يميز طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بمستوى جيد من التوافق النفسي والاجتماعي .
- 3- يميز طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بمستوى ايجابي جيد نحو مهنة التدريس.
- 4- اظهرت النتائج عدم وجود فرق حقيقي بين الذكور والإناث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء في مستوى الاتجاه نحو مهنة التدريس
- 5- اظهرت النتائج وجود فرق حقيقي بين الذكور والإناث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي
- 6- اظهرت النتائج هناك ارتباط معنوي موجب بين التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واتجاههم نحو مهنة التدريس .

4 - 2 التوصيات :على ضوء ما أفرزته نتائج البحث خلص الباحثون إلى عدة توصيات وهي :

- 1- ضرورة المقاييس المبنية والمعدة كأدوات بحث علمية في تحديد والتوافق النفسي والاجتماعي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من علاقة معنوية في اتجاههم نحو مهنة التدريس .
- 3- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات نفسية واجتماعية وعقلية وحركية بمتغيرات تربوية ورياضية أخرى .
- 4- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على طلبة كليات التربية الرياضية من الجنسين والمراحل المختلفة .
- 5- التركيز على تنمية وتطوير القابليات والمهارات العقلية والنفسية لدى طلبة كليات التربية الرياضية باعتبارها أهم ركائز الأداء الرياضي والمهني .

## المصادر العربية

- أبو العز سلامة (وآخرون) : طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع 2009،
- احمد أمين الخولي ، محمود عنان : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- احمد محمد الزغبى : علم النفس للفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط1 ، دمشق ، دار الفكر ، 2007
- أحمد يحيى الزق : علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009
- إخلاص عبد الحميد ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000
- اسماعيل عبد السلام العتيبي : اساسيات الكفاءة الادارية ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2004
- اميمة فتحي الدهان : نظريات منظمات الاعمال ، عمان ، دار وائل للنشر ، 1998
- انور فاضل محمد : التنبؤ بالاتجاه نحو مهنة التدريس بدلالة الكفاءة الذاتية المدركة والمناخ النفسي الاجتماعي لمطبقي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015
- بدر محمد الانصاري : قياس الشخصية ونظرياتها ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، 2002، ص279
- توفيق احمد ومحمد محمود : طرائق التدريس العامة ، ط4 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009
- تيسير مصلح كوافحة : القياس والتقويم (أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة) ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005



## علاقة الجانب المعرفي بأداء حكام الدرجة الأولى بكرة القدم

أ.م. د حسن علي حسين

أسعد جويد عبد علي /طالب ماجستير

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hasan.jebory@uokerbala.edu.iq

### ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة البحث عبر كثرة حدوث بعض الأخطاء التي ترتكب من بعض الحكام بكرة القدم وهو ما قد يجعل اللاعبين يصدرن سلوكيات واعتراضات بحق الحكام وقراراتهم لهو خير دليل لدراسة هذه الظاهرة والوقوف على مسبباتها ومن خبرة الباحث الميدانية في مجال تحكيم مباريات كرة القدم وإيماناً منه بالدور الفعال والمؤثر لمستوى أداء الحكام والجانب المعرفي وهدفت الرسالة إلى:

- التعرف على واقع الجانب المعرفي و أداء حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط والمنطقية الجنوبية.

وانتهج الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المتبادلة (المقارنة والارتباطية) والتنويية أما مجتمع البحث فتحدد بحكام الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية والبالغ عددهم (99) اختارت العينة الاستطلاعية بـ(20) حكم و(76) حكماً تمثلت به أفراد العينة الرئيسية ، مستعملاً الحقيبة الإحصائية (spss) مع بعض القوانين الإحصائية في معالجة البيانات واستخراج النتائج .

وتم عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها عبر ما أفرزته المعالجات الإحصائية التي تمكن الباحثان من تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

وعليه فقد توصل إلى عدة استنتاجات أهمها:-

1- وجود علاقة إيجابية بين الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية .

وبناء على هذه النتائج ، أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها :

2- اعتماد الجانب المعرفي كمؤشر لاعتماد حكام الدرجة الأولى بكرة القدم لتكليفهم بواجبات تحكيمية بالدوريات العراقية بكرة القدم لما لها من نسب مساهمة معنوية.

## **Cognitive aspect and its relationship to the performance of first-class football referees**

By

**Hassan Ali Hussein, PhD, Ass. Prof.**

**Asaad Abdul Jawad Ali / Master student**

**College of Physical Education and Sports Science**

**Karbala University**

[hasan.jebory@uokerbala.edu.iq](mailto:hasan.jebory@uokerbala.edu.iq)

**Abstract**

The problem of the current study comes from the frequent occurrence of some of the mistakes committed by some referees in football, is what makes the players may issue behaviors and objections against the referees and their decisions, and this is the best evidence for the study of this phenomenon and stand on their causes. Therefore, the research aims to:

- Identifying on the reality of the cognitive aspect and the performance of first-class football referees in the southern and Middle Euphrates provinces.

However, the researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. the first-class football referees in the southern and Middle Euphrates provinces (99) have been chosen as a main population of this research. In addition, the tendency toward physical and lifestyle instruments have been used. The sample involve (20) as a pilot sample and (76) as a main subjects. SPSS was used for the statistics.

The research concluded that:

- There was a positive relationship between the cognitive aspect and the performance of first-class football referees in the southern and Middle Euphrates provinces.

Moreover, the research recommended that:

- Adoption the cognitive aspect as an indicator of the first-class football referees assigned to arbitration matches in the Iraqi football league as moral contribution ratios.

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن من بين الألعاب الأكثر شهرة ومزاولة ومتابعة هي لعبة كرة القدم كذلك هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم وذلك لما تتمتع به هذه اللعبة من متعة وإثارة وتشويق للممارسين والمشاهدين على حدٍ سواء ، إذ أصبحت الأولى بسبب بساطة مزاولتها وكونها عالمية تجذب الملايين من الناس بمختلف الأعمار والأجناس والأديان وبمستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعلمية والرياضية وذلك عبر المشاهدات الميدانية أو عبر شاشات التلفاز ، ولهذا نلاحظ أن الاتحاد الدولي لكرة القدم والاتحادات الوطنية تسعى دائماً بأن تكون هذه اللعبة في جل اهتماماتها للنهوض والارتقاء إلى أفضل المستويات عبر إجراء الدراسات والبحوث العلمية فضلاً عن العناية الكبيرة في إعداد العناصر الأساسية لهذه اللعبة والتي تتمثل في اللاعبين، والمدربين، لاسيما الحكام لما لقراراتهم الحاسمة من تأثير كبير ودور رئيسي في إيصال المباراة إلى بر الأمان وتحقيق النجاح في قيادتها، ولا يمكن الوصول إلى ذلك إلا عبر النهوض بمستوى أداء التحكيم الذي يجب أن يكون ملازماً لتطور اللعبة

ان المعرفة بقانون اللعبة يعد من الأمور المهمة التي ينبغي على الحكم أن يكون ملماً بها فالحكم الجيد يجمع بين اللياقة البدنية و المعلومات النظرية ، و أن يدرس باستمرار مواد قانون كرة القدم ومتابعة وتطبيق التعديلات التي تطرأ عليها بين حين وآخر لأنه دون فهم القانون فهما واضحاً ودقيقاً لا يمكن لأي حكم أن ينجح في مهمته ويتم ذلك عبر مشاهدة مباريات كثيرة في دول العالم المتقدمة كروسيا عبر القنوات الفضائية أو الأقراص المدمجة لمشاهدة ومتابعة حركة الحكم وتصرفاته داخل الملعب والاستفادة من كل المميزات التي يمتاز بها ، وتتجلى المعرفة (knowledge) للحكام بكرة القدم في معرفة المهارات الفنية التي تخص اللعبة كاستيعاب مفردات قوانين اللعبة، وبالذات القدرة على تمييز الأخطاء التي تقع تحت أنظارهم من حيث العقوبات الفنية و الإدارية وتمييز الحالات كافة واحتساب الأهداف وغيرها ، و تمثل القراءة التكتيكية للمباراة أحد الجوانب المعرفية، لما يتمخض عنها من رؤية جيدة من خلال التحرك السريع واتخاذ المواقف (position) أو المواقف الصحيحة من أجل خلق زاوية رؤية (Angle view) واضحة تمكنهم من اتخاذ قرارات دقيقة ترتقي إلى أداء متميز ينسجم ومتطلبات الحكام من حيث سرعة الاستجابة في اتخاذ القرار الذي لا يتجاوز أجزاء الثانية، ولها الدور الأهم على نتائج المباريات وهو من ثم يعبر عن المحصلة النهائية للجانب المعرفي وذلك للخصوصية الكبيرة التي توليها اللعبة من جانب الناحية الفنية.

## 1-2 مشكلة البحث

على الرغم من كثرة الدراسات والبحوث العلمية في الجانب الرياضي عامة ولعبة كرة القدم خاصة إلا أنه ما زال هناك العديد من المشكلات والمجالات التي تستوجب الدراسة والبحث. وإن كثرة حدوث بعض الأخطاء التي ترتكب من قبل بعض الحكام بكرة القدم وهو ما قد يجعل اللاعبين يصدرون سلوكيات واعتراضات بحق الحكام وقراراتهم لهو خير دليل لدراسة هذه الظاهرة والوقوف على مسبباتها ومن خبرة الباحث الميدانية في مجال تحكيم مباريات كرة القدم وإيماننا منه بالدور الفعال والمؤثر لمستوى أداء الحكام والجانب المعرفي وهو ما حدا به من دراسة علاقة الجانب المعرفي بأداء الحكام لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم ، وهي محاولة علمية إسهاماً منه خدمة للعلم والمعرفة والرياضة العراقية .

### 1-3 أهداف البحث

1- التعرف على واقع الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط والمنطقية الجنوبية .

### 1-4 فروض البحث

1- هناك فروق معنوية في الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى.

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : حكام الدرجة الأولى لكرة القدم محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية .

1-5-2 المجال الزمني : من 1 / 10 / 2015 لغاية 1 / 5 / 2016

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب وساحات كرة القدم والقاعات في العراق ومحافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية .

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

#### 2-1 منهج البحث:-

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج للباحث ، "لأنه فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة أما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين أو البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين " (□) حيث الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج علمي يتلاءم وطبيعة المشكلة المراد بحثها، إذ أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب المسح والدراسات المتبادلة والعلاقات المقارنة الارتباطية والتنبؤيه.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينة:-

تم تحديد مجتمع البحث من حكام الدرجة الأولى المعتمدين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم (لجنة الحكام المركزية) للموسم الرياضي (2015-2016) لمحافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية والبالغ عددهم (99) حكم والمبين توزيعهم في الجدول (4) ، بعدها قام الباحثان باختيار عينات بحثه بالطريقة العشوائية من المجتمع المبحوث ويحدد قدراتها وإمكانياتها وقسمت إلى :

#### 2-2-1 العينة الاستطلاعية:

اختار الباحثان أفراد العينة الاستطلاعية بواقع (20) حكماً وشكلت نسبة (10.1%) من مجتمع الأصل وكما مبين توزيعهم في الجدول(4)).

#### 2-2-2 العينة الرئيسية:

اختار الباحثان (76) حكماً المعتمدين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم(لجنة الحكام المركزية) للموسم الرياضي (2015-2016) وشكلت نسبة مئوية مقدارها (76%) من مجتمع البحث الأصلي وكما مبين توزيعهم في الجدول (4).

جدول (1) يبين توزيع مجتمع وعينات البحث حسب محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية

ت	المحافظة	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية	الملاحظات
1	بابل	11	4	8	
2	كربلاء	15	4	12	
3	نجف	10	4	9	
4	ديوانية	13	4	10	
5	المنشي	5	-	5	
6	البصرة	8	-	6	
7	ميسان	11	-	7	
8	الناصرية	15	-	12	
9	واسط	11	4	7	
10	المجموع	99	20	76	

### 2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:-

هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي اختارها الباحثان ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحثان في بحثهما وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث (□) ، وعليه أن يتفنن باستعمال تلك الأدوات وكما يأتي:-

#### 2-3-1 وسائل البحث:

- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبانة.
- استمارة تقييم الحكام لكرة القدم.
- المقاييس والاختبارات.
- المصادر والمراجع العلمية.
- الدراسات والبحوث السابقة.
- الشبكة الدولية (الإنترنت).

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

- استمارات جمع البيانات وتفرغها.
- حاسبة يدوية نوع (CASIO).
- جهاز (لا بتوب) نوع (ASER).
- قاعة مغلقة.

- ساعة إلكترونية لقياس الوقت نوع (CASIO).
- أقلام رصاص نوع (DOMS) عدد (24).
- أقراص (CD) لمواد قانون اللعبة.
- فريق العمل المساعد
- جهاز شاشة عرض (DATA-SHOW).
- ساعة توقيت اليكترونية عدد (3) نوع (CASUO).
- جهاز حاسوب الي محمول عدد (2) نوع ((ASER).
- كاميرا نوع Sony ( ( ).
- حاسبة يدوية عدد (2) نوع (CASUO).
- ملعب كرة قدم.
- قاعات داخلية.
- أقلام رصاص عدد ((30).
- أقلام جاف عدد (4).

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية (إجراءات تحديد المتغيرات) :

### 2-4-1 إجراءات تحديد الجانب المعرفي:.

لغرض قياس وتحديد الجانب المعرفي لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية و بعد اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع ، قام الباحثان باعتماد نتائج الاختبارات النظرية الفيديو تيس (Video test) المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي مما أدى إلى اعتمادها من لجنة الحكام المركزية في الاتحاد المركزي العراقي.

وتكون هذا الاختبار المعرفي من عرض ( فيديو ) لحالة تحكيمية موثقة من مباريات دولية سابقة ، الهدف منها خلق حالة من توحيد قرارات الحكام اتجاه الحالات التي تواجههم في أثناء المباراة ،فضلا عن أنها اختبارات مقننة يتم تطبيقها على الحكام استعداداً لدوري النخبة العراقي للمرحلة الثانية من الموسم الرياضي (2015- 2016) من قبل الاتحاد العراقي المركزي (لجنة الحكام المركزية) وضمن البرنامج التطويري لحكام كرة القدم المعتمد من الاتحادين الآسيوي والدولي والمعد حديثا وخاصة لحكام الرؤية الآسيوية الذي يهدف إلى تطوير القدرة المعرفية والتطبيق الثابت الموحد لقوانين اللعبة والذي يتضمن اربع اختبارات نظرية.

أولا :- اختبار القدرة المعرفية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم في تمييز الأخطاء وسوء السلوك

#### (Fouls And Misconduct)

ثانيا :- اختبار لحالات التسلل (Off Side) لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم .

ثالثا :- الاختبار الثالث لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم يتضمن أسئلة حول مواد قانون كرة القدم باللغة العربية.

رابعا:- الاختبار الرابع يكون اختبار على شكل أسئلة أو إعطاء توضيح من قبل الحكم لحالة من حالات اللعب او لمادة من مواد قانون كرة القدم باللغة الإنكليزية .

## 2-4-2 إجراءات قياس أداء الحكام.

لغرض قياس وتقييم أداء حكام الدرجة الأولى بكرة القعدة لمحافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية قام الباحثان باعتماد استمارات تقييم الحكام المعتمدة من لجنة الحكام في الاتحاد المركزي العراقي والتي على ضوئها يتم تقييم أداء الحكام عن طريق استمارة خاصة معتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم ولكافة الحكام في العالم خلال المباريات الدولية والإقليمية ، ولقد اعتمدت لجنة الحكام المركزية في العراق على هذه الاستمارة لتقويم مستوى أداء الحكام في العراق لجميع المباريات المحلية ، وذلك عن طريق شخص يسمى (مقيم الحكام) يقوم بمهمة تقييم الحكام والذي يمتلك خبرة كبيرة في مجال التحكيم فضلاً عن إن الكثير منهم من هو مقيم حكام آسيوي معتمد لدى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم ، وبعد جمع الاستمارات الخاصة بتقييم الأداء سعى الباحثان إلى استخراج المعدل لدرجات الحكم في الاستمارات الذي يتم تقييمه فيها من خلال المباريات التي أسندت اليه من قبل لجنة الحكام المركزية في الاتحاد المركزي العراقي للحصول على درجة واحدة لكل حكم خلا تقييم مستوى أداءه.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:.

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات والمقاييس التي تم ترشيحها على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (20) حكماً ينتمون إلى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة بابل و محافظة كربلاء و محافظة الديوانية و محافظة النجف و محافظة واسط وذلك بهدف تأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات اذ استغرقت مدة استطلاع الاختبارات والمقاييس (10) أيام وحسب أيام الاجتماع الدوري للجان الحكام الفرعية للمحافظات بابل وكربلاء والديوانية والنجف و واسط على أن تكون يومين لكل لجنة منهم ، بدأت في يوم الجمعة الموافق (2015/6/11) الى يوم السبت الموافق (5/12/2016) أراد الباحث من عبرها تحقيق عدة أغراض منها :-

- 1- التأكد من جاهزية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 2- التعرف على صلاحية الاختبارات بالنسبة لمستوى افراد عينة البحث .
- 3- التأكد من كفاية فريق العمل .
- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات ككل .
- 5- التعرف على القياس الأول لثبات نتائج الاختبارات.
- 6- تنظيم فترات الراحة بين اختبار وآخر لضمان عودة الحكام الى حالتهم الطبيعية عند بداية كل اختبار.

## 2-6 التجربة الرئيسية:.

قام الباحثان باعتماد درجات الاختبارات النظرية الفيديو تيس (Video test) لحكام الدرجة الأولى التي أجريت في محافظة بغداد في قاعة ملعب الشعب من لجنة الحكام المركزية في الاتحاد المركزي العراقي للموسم الرياضي (2015-2016) وللمرحلة الثانية فضلا عن اعتماد تقييمات المقيمين لأداء الحكام عند تكليفهم بتحكيم مباريات ضمن الدوري المحلي ، قام الباحثان بتنفيذها على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (76) حكم ينتمون محافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية اذ تم إجراء التجربة في ملاعب وقاعات المحافظات المعنية بالبحث واستغرقت (18) يوما غير متتالية بدأت يوم الجمعة الموافق (2016 /12/25) وانتهت يوم السبت (2016 /2/20) حيث عمل الباحثان على توزيعها على شكل أيام في كل محافظة يومين (الجمعة ، السبت) هي أيام اجتماعات وتمرينات الحكام المقررة و المخصصة لهم من اللجنة الفرعية في محافظاتهم .

### 3-7 الوسائل الإحصائية:.

أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)) لاستخراج المواضيع التالية :-

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الخطأ المعياري.
- اختبار (كا2).
- اختبار ( F)الثابت العكسي الأحادي.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- اختبارات T لمعنوية معامل الارتباط.
- أدق فرق معنوي (شفيه).
- الانحدار الخطي البسيط ويشمل :-
  - الارتباطات البسيطة.
  - حساب نسبة المساهمة (R2).
  - النسب المعدلة.
  - الانحدار البسيط.
  - الانحدار المتعدد.
  - قيم T المقدره لمعامل الانحدار.
- الدرجات المعيارية المعدلة.
- اختبارات T للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

#### 3-1 عرض واقع المتغيرات المبحوثة:

بعد إجراء عملية قياس المتغيرات عبر تطبيق الاختبارات والمقاييس المعنية بقياسها والحصول على البيانات وتحقيق هدف الدراسة الأول المتضمن (التعرف على واقع الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى بكرة القدم) سعى الباحثان إلى استخراج مؤشرات الإحصاء الوصفي المتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء وأكبر قيمة وأقلها، ولجميع متغيرات الدراسة وقد أوضحت النتائج المتعلقة بالمعالجات الإحصائية أن قيم معامل الالتواء وعند جميع المتغيرات كانت (صفرية) وهذا مؤشر يدل على توزيع عينة البحث توزيع اعتدالياً، وأن قيمة الخطأ المعياري تشير إلى مناسبة حجم العينة للتحليل الإحصائي والجدول (2) يبين ذلك.



## الجدول (2)

يبين وحدة القياس و مؤشرات الإحصاء الوصفي للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	العينة	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
جانب معرفي	76	درجة	15.00	30.50	21.960	3.644	0.418
تقييم الأداء	76	درجة	4.00	8.60	7.482	1.221	0.1401

### 3-2 الجانب المعرفي وعلاقته بأداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم:

بعد أن أستعمل الباحثان أسلوباً علمياً دقيقاً راعى فيه الفروق الفردية بين الحكام للوصول إلى حقيقة علمية مثلى في الوقوف على الجانب المعرفي في أداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم عندما قام بالكشف عن الفرق في مستوى الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم والوصول إلى حقيقة علمية مفادها أن هناك فروقاً حقيقية في مستوى الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم لمحافظة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية .

3-2-1 دراسة معاملات الارتباط الجانب المعرفي و أداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم وتحليلها ومناقشتها:

عند دراسة العلاقة الارتباطية للجانب المعرفي بأداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم أوضحت نتائج ارتباط أداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم ارتباطاً موجباً بالمتغيرات (الجانب المعرفي)، وهذا ما يؤكد أن أداء حكام الدرجة الأولى يتناسب تناسباً طردياً مع الجانب المعرفي، وبالتالي المقدرة على تحقيق الأداء المهارى المتميز من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود والجدول (3) يبين ذلك.

### جدول(3)

يبين مصفوفة الارتباطات لأداء الحكام بالجانب المعرفي وتحليلها ومناقشتها

المتغيرات	تقييم أداء	جانب معرفي
تقييم أداء	1.000	.510

ومن جدول(3) يتبين أن أداء حكام الدرجة الأولى بكره القدم ارتباطاً دالاً بمتغيرات(الجانب المعرفي)، حيث أوضحت نتائج المصفوفة ان الارتباط كان موجب لتقييم الأداء والذي بلغ وسطه ( 1.000)وتضمنت المصفوفة ارتباطا موجبا لمتغير الجانب المعرفي والذي بلغ وسطه (.510) ويرى (أمين الخولي ومحمود عنان، 1999) بان النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة وانه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها ، وانه ليس من المعقول أن يمارس الفرد النشاط وبثقة دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك ، وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر(□).

و يرى الباحثان إن التربية البدنية وعلوم الرياضة أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصراً هاماً وأساسياً في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، فقدرة الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية لذا وجب علينا الاهتمام بتلك الجوهرة الثمينة.

وكذلك يرى الباحثان بأنه لا بد وأن يتصف حكام كرة الدرجة الأولى بكرة القدم بالجانب المعرفي لاعتماد جميع الإمكانيات التي تجعل الحكم مجداً في إنجاز عملية التحكيم وخاصة ما يمتلكه الحكم من مستويات في الجانب المعرفي وهذا بحد ذاته يبين أن هناك مستويات معرفية تتباين فيما بينها من حكم إلى آخر، ومن ثم فإن المواقف التحكيمية الصعبة أو المركبة التي تتطلب قدرة عالية في تفسيرها وتحليلها تحتاج إلى قدرات معرفية تتميز من حيث سرعة الاستجابة دون تردد، تبيين مدى الخبرة والتميز اللذان يعكسان الذكاء، ومن ثم فالمعرفة هي "مجموعة متباينة من الاستعدادات والقدرات العقلية مثل الدراسة والفهم والإدراك والتخيل والتذكر والتذكير لذلك فإن الناتج تعد المحصلة النهائية للاكتساب والتحصيل وتكوين المفاهيم، والتكوينات الذهنية كما تمثل المعرفة الجانب العقلي في الشخصية الإنسانية، إذ إن للجانب المعرفي له انعكاساً مباشراً على شخصية الحكم (Referee personality)، الذي يُعد من أهم المقومات الأساسية لنجاح الحكم وإيصال المباراة بثقة عالية إلى بر الأمان

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات : من ما أفرزته نتائج البحث خلص الباحثان إلى عدة استنتاجات وهي :

1- أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين الجانب المعرفي وأداء حكام الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظات الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية ..

4-2 التوصيات : على ضوء ما أفرزته نتائج البحث خلص الباحثان إلى توجيهات عدة وهي :

- 1- ضرورة اعتماد الجانب المعرفي بوصفه مؤشراً لإعداد واختيار حكام كرة القدم لما لها علاقة معنوية.
- 2- ضرورة تنمية الجانب المعرفي لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم لما لها من علاقة عالية في أداء الحكام بكرة القدم لتكليفهم بواجبات تحكيم بالدوريات العراقية.
- 3- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على حكام الدرجة الأولى بكرة القدم و لكافة الدرجات التحكيمية المختلفة.
- 4- التركيز على تنمية واكتساب القابليات المعرفية لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم بوصفها أهم ركائز الأداء التحكيمي بكرة القدم.

#### المصادر العربية

- إبراهيم بن عبد العزيز :مناهج وطرق البحث العلمي . ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2010.
- محمد شيا: مناهج التفكير وقواعد البحث . ط2 ، بيروت ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، 2008.
- أمين الخولي ، محمود عنان ؛ المعرفة الرياضية ، ط1:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ).

## التصرف الخططي بدلالة أهم المهارات العقلية للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.م. د خليل حميد محمد أ.م. د حسن علي حسين كاظم عبد الحمزة كاظم/ طالب ماجستير

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hasan.jebory@uokerbala.edu.iq

### ملخص البحث باللغة العربية

اشتملت البحث على ما يأتي: أحتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وقد تناول الباحث فيها دور وأهمية التصرف الخططي وعلاقته بأهم المهارات العقلية للاعبين كرة القدم كون اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة تحدث خلال المباراة ، لذلك فعلى كل لاعب أن يتصرف بحسب رؤيته للموقف وإتخاذ القرار السليم الذي يتم بالسرعة والدقة. وتجلت مشكلة البحث في أن هناك بعض اللاعبين ليس لديهم القدرة على التصرف بصورة جيدة مع الموقف الذي يفرضه واقع اللعب ، إذ إن اللاعب يقوم بتسديد الكرة على المرمى في حين الأفضل لو قام بتسليم مناوله إلى الزميل.

وهدفت الدراسة إلى:

- 1- التعرف على مستوى أهم المهارات العقلية للاعبين الشباب بكرة القدم.
  - 2- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية و التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم .
- وتحدد المجال البشري بلاعبين كرة القدم الشباب في محافظة بابل ، وتحدد المجال المكاني بقاعات وملاعب الأندية المعنية بالدراسة والبحث.

أما الباب الثالث فقد إنتهج الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المتبادلة (الإرتباطية والمقارنة) والدراسات التنبؤية لملائمتها لطبيعة الدراسة وتحقيق اهدافها ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين الشباب بكرة القدم ضمن أندية محافظة بابل والبالغ عددهم (192) لاعباً وجاء إختيار العينة الاستطلاعية بواقع (20) لاعباً وعينة بناء المقياس (100) لاعباً بينما بلغت عينة التطبيق الرئيسية (66) لاعباً يمثلون المراكز الأربعة الأولى لدوري فئة الشباب.

وعند قيام الباحثون بتحديد وقياس المتغيرات سعى إلى بناء إختبار التصرف الخططي وفقاً لعدة مراحل وخطوات وإعتماده إختبارات ومقاييس مقننة على البيئة العراقية في المهارات العقلية واستخدم الحقيبة الأحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج.

وتضمن الباب الرابع عرض النتائج بإستخدام وسائل العرض متمثلة بالجداول ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية. وتضمن الباب الخامس مجموعة من الاستنتاجات ومن أهمها:

1- أظهرت النتائج هناك علاقة إيجابية ومعنوية بين المهارات العقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- وضع معادلة تنبؤية للمهارات العقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم .

أما التوصيات فكان أهمها:

- 1- ضرورة اعتماد المهارات العقلية كمؤشر لإنتقاء اللاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- ضرورة إجراء دراسات على فئات عمرية أخرى من لاعبي كرة القدم تتضمن متغيرات البحث الحالية .

# **Tactical disposition In terms of the most important mental skills of young football players**

**By**

**Khalil Hamid Muhammad, PhD, Ass. Prof.      Hassan Ali Hussein, PhD, Ass.Prof.  
Kadhun Abdul Hamza / Master student  
College of Physical Education and Sports Science  
Karbala University**

## **Abstract**

Chapter one contains the introduction of research and its importance and the researcher dealt with the role and importance of the Tactical disposition In terms of the most important mental skills of young football players, the fact that the player is exposed to various situations occur during the match, so For each player to act according to his vision of the situation and take the right decision, which is the speed and accuracy. However, the research problem was that some players do not have the ability to act well with the situation posed by the reality of play, as the player is chipping the ball on goal, while better if it was handed over to a colleague handling.

The aims of the current study was:

1. To identify the level of the most important mental skills for the young players in football.
2. To identify the relationship between mental skills and tactical disposition for young players in football.

However, the researchers used the descriptive approach (survey & correlation) and predictive studies for the methodology (chapter three). the young football players in the Babil province Clubs (192) have been chosen as a main population of this research. The sample involve (20) as a pilot sample and (100) as an instrument procedures while (66) players chosen as main subjects. SPSS was used for the statistics.

The research concluded that:

1. There was a positive relationship between the mental skills and tactical disposition for young players in football.
2. Adoption Predictive equation as an indicator for the mental skills and tactical disposition for young players in football.

In addition, the researcher recommended that:

1. The need to adopt the mental skills as an indicator for the selection of young players to football.
2. The necessity of conducting a studies on other age groups of football players include variables of the current search

## 1- التعريف بالبحث

### 1- 1 مقدمة البحث وأهميته:-

كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تتطلب الترابط بين مكوناتها ومنها البدنية والمهارات العقلية لاستخدامها في الاداء الخططي المناسب لمواقف اللعب المختلفة ، فكرة القدم وماتماز به من السرعة العالية في الأداء والمواقف الكثيرة والمتنوعة أصبحت تتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى من التصرف من حيث السرعة في إتخاذ القرار السليم وبما يتناسب وروئيته للموقف وإتخاذ القرار الصائب ذلك أن التصرف الخططي يحتاج الى حسن التعامل مع الكرة ومع اللاعبين الآخرين في أي وقت يستلم اللاعب بها الكرة وتحركاته في الميدان طوال وقت المباراة فالتصرف الخططي يحتل جانبا مهماً في المباراة ويعد من أهم الأمور التي يجب أن يهتم بها المدرب واللاعبين لما له من تأثير على مستوى الفريق وكذلك على نتيجة المباراة. ومن المميزات التي يتحتم على لاعب كرة القدم أن يتصف بها هو مدى تمتعه بالقدرات والمهارات العقلية للوصول إلى تحقيق التصرف الخططي السليم ، إذ شغلت المهارات العقلية جانباً كبيراً من إهتمام العلماء والباحثين وفي مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي إدراكاً منهم لأهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة.

ومن ذلك يستوضح الباحثون الاهمية النظرية فيما يتجهه البحث من الاضافة المعرفية والنظرية حول متغيرات البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في تقويم التصرف الخططي والكشف عن نسبة مساهمة أهم المهارات العقلية وبهذا تكسب هذه الدراسة أهميتها والحاجة إليها.

### 1- 2 مشكلة البحث :-

تعد مهارات كرة القدم من المهارات المركبة التي تتداخل فيها عناصر اللياقة البدنية والمهارات العقلية في مواقف مختلفة من اللعب يفرضها الواقع الهجومي والدفاعي بوجود منافس يحاول إحباط العمل الذي ينوي الفريق تحقيقه في أثناء المباراة ، وقد وجد الباحثون كونه لاعبا ومدربا وأكاديميا ومن خلال الملاحظة هناك ضعف واضح لدى اللاعبين في التصرف الخططي مقارنة بما يتطلب الموقف من اتخاذ قرار ، إذ نجد بعض اللاعبين أحيانا ليس لديهم القدرة على التصرف بصورة جيدة مع الموقف الذي يفرضه واقع المباراة إذ إن اللاعب يقوم بتسديد الكرة على المرمى في حين يكون الأفضل لو قام بمناولة الكرة الى الزميل وفي بعض الأحيان يكون هناك إرباك واضح في المستوى التنظيمي للفريق والذي يؤدي بدوره إلى التمرکز الغير الصحيح في الملعب والذي ينتج عنه إتخاذ قرارات خاطئة ، الأمر الذي يجعل من الفريق كأفراد أو مجموعة إلى التمتع بالمعرفة والتصرف الخططي ذو القدرة العالية للإستجابة السريعة في تقويم مستوى المنافس ومعرفة إمكانياته الفنية وإستغلال مواطن ضعفه وإتخاذ القرارات المناسبة في مواجهة دفاعه أو إحباط هجومه في مواقف اللعب المختلفة ، وباعتبار أن المهارات العقلية تلعب دوراً مهماً في هذا الجانب فأصبح قياس وتقويم هذه المهارات هدفا رئيسيا وضرورة لا بد منها باستخدام الاختبارات والمقاييس العلمية المناسبة كونها من الأسس العلمية لمؤشرات عملية التوجيه والانتقاء لمن هم يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة رياضة معينة دون غيرها والتنبؤ بمستوياتهم في المستقبل لأن التقديرات الذاتية للمدربين لم تعد ملائمة ، وهو ما حدث الباحث الى دراسة هذه الظاهرة في إمكانية التعرف على واقع التصرف الخططي وتقويمه فضلا عن التعرف على مستوى أهم المهارات العقلية والكشف عن نسب مساهمة المهارات العقلية في التنبؤ للتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم إسهاما منه وخدمة للعلم والمعرفة ، فضلا عن مساعدة

المدرّبين في إتباع الطرائق الصحيحة في التدريب وفق المؤشرات العلمية والتي تعتبر عامل مساعد بوصول اللاعب إلى مستوى من الأداء الناجح.

### 1-3 أهداف البحث : يهدف البحث إلى:-

- 1- التعرف على مستوى المهارات العقلية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.
  - 2- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التصرف الخططي والمهارات العقلية للاعبين الشباب بكرة القدم.
  - 3- وضع معادلة تنبؤية للتصرف الخططي والمهارات العقلية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- ### 1-4 فرض البحث :-

1- هناك علاقة إيجابية بين المهارات العقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

### 1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو أندية كرة القدم فئة الشباب في محافظة بابل للموسم (2014-2015).

1-5-2 المجال الزمني :- 2015/10/13 - 2016/5/1

1-5-3 المجال المكاني :- قاعات وملاعب الأندية المعنية بالدراسة والبحث وهي:

( القاسم ، بابل ، السدة ، الكفل ، الهاشمية ، الطليعة ، الحلة ، المسيب )

### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 2-1منهج البحث :

إعتمد الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المتبادلة (الأرتباطية والمقارنة) والتنبؤية وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات دراسته وتحقيق أهدافه. لأن "البحث الوصفي هو الذي يعطي صورة واضحة عن الظاهرة ويصف مميزات وخصائص المجتمع في تلك الظاهرة ويضيف رصيماً إضافياً من الحقائق والمعارف الأمر الذي يساعد في عملية فهم الظاهرة والتنبؤ بها وضبطها والتحكم بها" (1).

#### 2-2مجتمع البحث وعيناته :

مجتمع البحث هو " جميع الأفراد والأشياء الذين يشكلون موضع الدراسة الذي يسعى الباحثون أن يعمم عليها نتائج الدراسة " (2) إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية كرة القدم الشباب في محافظة بابل للموسم (2014 - 2015) والبالغ عددهم (192) لاعبا .

أما عينة البحث " فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعد الأنموذج الذي يجري عليها الباحثون مجمل محور عمله" (3).

حيث قام الباحثون بإختيار عينات بحثه بإسلوب المعاينة العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع المبحوث وقد قسمت إلى:

<sup>1</sup> -فانزجعة النجار وآخرون:أساليب البحث العلمي (منظور تطبيقي)، ط1، عمان، دارالحامد للنشر والتوزيع، 2010، ص51.

<sup>2</sup> -- سعد التل وآخرون: مناهج البحث العلمي وتصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط1، عمان ، دارالميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007، ص97.

<sup>3</sup> - ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2012، ص84.

## 2-2-1 العينة الاستطلاعية:

تمثلت باللاعبين الشباب في أندية محافظة بابل ، إذ أشتملت على (20) لاعباً شكلت نسبة مئوية مقدارها (10.41%) من المجتمع الأصلي.

## 2-2-2 عينة البحث:

تمثلت باللاعبين الشباب في أندية محافظة بابل ، حيث أشتملت على (100) لاعباً شكلت نسبة مئوية (52.08% ) من المجتمع الأصلي.

2-2-3 عينة البحث الأساسية: تمثلت باللاعبين الشباب لأندية محافظة بابل الحاصلين على المراكز الأربعة الأولى واشتملت على (66) لاعباً شكلت نسبة مئوية (34.37%) والجدول (1) يبين ذلك.

### جدول (1)

يبين توزيع مجتمع وعينات البحث على الأندية في محافظة بابل.

التسلسل	الأندية	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	عينة البناء	التجربة الأساسية	الملاحظات
1	القاسم	27	2	6	18	
2	بابل	28	2	10	16	
3	الهاشمية	22	3	17		
4	المسيب	25	3	20		
5	الطليعة	20	3	16		
6	الحلة	23	2	6	15	
7	السدة	26	3	6	17	
8	الكفل	21	2	19		
المجموع		192	20	100	66	

## 2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

"هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي إختارها الباحث وتحدد نوع الأدوات التي يستعملها في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث" (1) أو هي "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه" (2)

### 3-3-1 وسائل البحث (وسائل جمع المعلومات):

- المصادر العربية والأجنبية.
- الإستبيانات.
- الإختبارات.
- المقابلات الشخصية

### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

<sup>1</sup> -- محمد شيا: منهاج التفكير وقواعد البحث ، ط2،بيروت،مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع،2008،ص168

<sup>2</sup> - سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3، عمان ، المسيرة للنشر والتوزيع ، 2005،ص127.

- ساعة توقيت عدد(2).
- شاشة عرض عدد (1).
- حاسبة يدوية (ENKO).
- جهاز حاسوب (لابتوب) (DELL).
- أقلام رصاص عدد.
- أقلام جاف عدد.
- ملاعب كرة قدم.
- شريط قياس.
- عصابة للعينين.

## 2-4 خطوات البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-4-1 إجراءات تحديد التصرف الخططي:

لغرض قياس وتحديد التصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في أندية محافظة بابل تطلب ذلك من الباحثون القيام ببناء اختبار التصرف الخططي وفق مراحل وخطوات.

### 2-4-1-1 تحديد الهدف والغرض من الإختبار:

إن الهدف من بناء إختبار التصرف الخططي هو التعرف على واقع التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب في أندية محافظة بابل بكرة القدم.

### 2-4-1-2 جمع وإعداد مواقف التصرف الخططي:

قام الباحثون بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضع البحث، وتم تحديد (35) موقف لعب لقياس التصرف الخططي من خلال الاعتماد على مجموعة من اللقطات الفديوية للدوريات الأوربية على أن تتطلب الحالة أكثر من اختيار بالنسبة للاعب واعطاء درجة لكل اختيار وعرضها ضمن استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة القدم وقد سلك الباحث السبل لإختيار مواقف التصرف الخططي. وبعد جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها وتحليل آراء الخبراء والمختصين من خلال إعتقاد إختبار (كا<sup>2</sup>) حول صلاحية مواقف التصرف الخططي أقتروا حذف بعض المواقف كونها لاتصلح في قياس ما وضعت من أجل قياسه وتعديل بعض المواقف، والإبقاء على (24) موقف لعب لإختبار التصرف الخططي .

والتي تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (2) يبين ذلك .



## جدول (2)

يبين صلاحية مواقف التصرف الخططي وقيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية .

الدلالة الإحصائية	قيمة كا <sup>2</sup>		النسبة المئوية	عدد الخبراء موافقين	عدد المواقف	تسلسل المواقف	مواقف التصرف الخططي
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3.84	13	%100	13	18	13,9,7,5,4,3,1 23,22,21,17,16,15 30,28,26,25,24	
معنوي	3.84	9.20	%92	12	7	35,33,14,11,8,6,2	
غير معنوي	3.84	1.92	%69	9	10	20, 19,18,12,10 34,32,31,29,27	

و اقترحوا أن تكون بدائل الإجابة ( أ ، ب ، ج ) لإختبار التصرف الخططي وتعطى التقييم ( 1,2,3 ) حسب الأفضلية التي يكون فيها اللاعب في مكان أفضل من زميله في تسجيل هدف او بناء هجمة ضد الفريق المنافس في الجانب الهجومي و التحرك للتغطية أوقطع الكرة في الجانب الدفاعي . على أن يحدد عرض الموقف على اللاعبين وفق زمن يتم التعرف عليه من خلال القيام بالتجربة الإستطلاعية .

### 2-4-1-3 إعداد تعليمات تطبيق الإختبار:

أعد الباحثون تعليمات إختبار التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم في أندية محافظة بابل ، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة ، وهو أن يضع اللاعب علامة (✓) تحت البديل المناسب أمام كل موقف للتصرف الخططي مع التأكيد على عدم ترك أي موقف دون إجابة ، وعدم الاستعانة بزميل أثناء الإجابة والإجابة على جميع المواقف.

### 2-4-1-4 استطلاع إختبار التصرف الخططي:

ان الهدف من التجربة الإستطلاعية هو التعرف على مدى وضوح التعليمات وفهم المواقف ومدى فهم اللاعبين للمواقف الإختبار وبدائل الإجابة وكذلك معرفة الوقت اللازم للإجابة وكفاءة فريق العمل المساعد فضلاً عن معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثون في أثناء تطبيق الإختبار على أفراد عينة البناء إذ إستغرقت مدة إستطلاع الإختبار يومان بدأت في يوم الجمعة الموافق 11/6 إلى 11/7/2015 على (20) لاعباً . وقد تبين من التجربة الإستطلاعية أن التعليمات كانت واضحة وكذلك المواقف كانت مفهومة لجميع اللاعبين وأن الوقت المستغرق للإجابة على كل موقف من مواقف التصرف الخططي كانت (12) ثانية وإن بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى العينة.

### 2-4-1-5 تطبيق الإختبار على عينة البناء:

بعد استكمال إجراءات إعداد مواقف التصرف الخططي وإستطلاعهم على عينة مصغرة قام الباحثون بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الإختبار إذ إستغرقت (8) أيام بدأت في يوم الجمعة الموافق 11/27 إلى 2015/12/4 على أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (100) لاعباً .

وبعد جمع الإستمارات وتفريغ البيانات اهتمت ثلاث إستمارات لعدم إكمال الإجابات بعدها إتجه الباحثون الى تحليل المواقف إحصائياً لغرض الكشف عن كفاءتها.

#### 2-4-1-6 تصحيح الإختبار:

إن عملية تصحيح إختبار التصرف الخططي تتم بوضع درجة مناسبة لكل موقف حسب إجابة الشخص المختبر عبر مفتاح تصحيح معد لهذا الغرض ، إذ أعطى الباحثون بدائل الإجابة الثلاثية ( أ ، ب ، ج ) الدرجات ( 1, 2, 3 ) ومنها تحددت درجة التصرف الخططي لدى كل لاعب من أفراد عينة البحث عبر الحساب الكلي لدرجاته التي حصل عليها بعد إجابته على كل موقف من مواقف الإختبار المكون من ( 24 ) موقف وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها عند الإختبار هي (72) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (24).

#### 2-4-1-7 التحليل الإحصائي:

تعتمد جودة المقاييس على المواقف التي تتألف منها فمن الضروري أن نحلل كل موقف والكشف عن كفاءته وأن تلائم الأسس المنطقية التي بنيت من أجلها<sup>(1)</sup>.

وهناك عدة أساليب لتحليل مواقف المقياس منها طريقة المجموعتين الطرفيتين لأستخراج معامل تمييز الموقف وهو "قدرة الموقف على تمييز الفروق الفردية بين المختبرين"<sup>(2)</sup> ومعامل الإتساق الداخلي"الذي يقدم لنا الدليل على تجانس المواقف عبر علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمجال التي تنتمي اليه وعلاقة درجة المجال بدرجة المجموع الكلي للمقياس"<sup>(3)</sup>.

وقد استخدم الباحثون التحليل الإحصائي لمواقف التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم في أندية بابل أسلوب المجموعتين الطرفيتين للكشف عن قدرة مواقف الإختبار للتمييز بين المختبرين أو الكشف عن الفروق بين الأفراد المختبرين وإسلوب معامل الإتساق الداخلي عبر حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الموقف بكرة القدم في أندية بابل أسلوب المجموعتين الطرفيتين للكشف عن قدرة مواقف الإختبار للتمييز بين المختبرين أو الكشف عن الفروق بين الأفراد المختبرين وإسلوب معامل الإتساق الداخلي عبر حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الموقف والدرجة الكلية للإختبار الذي تنتمي إليه لبيانات (97) أستمارة بعد أهمال (3) أستمارات من أستمارات أفراد عينة البناء لعدم أكمال أجاتها. والدرجة الكلية للإختبار الذي تنتمي إليه لبيانات (97) أستمارة بعد أهمال (3) أستمارات من أستمارات أفراد عينة البناء لعدم أكمال أجاتها.

بكرة القدم في أندية بابل أسلوب المجموعتين الطرفيتين للكشف عن قدرة مواقف الإختبار للتمييز بين المختبرين أو الكشف عن الفروق بين الأفراد المختبرين وإسلوب معامل الإتساق الداخلي عبر حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الموقف والدرجة الكلية للإختبار الذي تنتمي إليه لبيانات (97) أستمارة بعد أهمال (3) أستمارات من أستمارات أفراد عينة البناء لعدم أكمال أجاتها.

<sup>1</sup> -- إخلاص عبد الحميد ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2000 ، ص219.2

<sup>2</sup> -- أحمد محمد الزغبى: علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط1، دمشق ، دار الفكر ، 2007 ، ص 190.

<sup>3</sup> - صلاح الدين محمود علام : الإختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، ط1، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون،2006،ص279.

## 2-4-2 إجراءات تحديد المهارات العقلية:

لغرض تحديد المهارات العقلية للاعبين الشباب لكرة القدم لأندية محافظة بابل، قام الباحثون بمسح المصادر والمراجع العلمية، وتحديد مجموعة من المهارات العقلية وإدراجها ضمن استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في التعلم الحركي ولعبة كرة القدم وعلم النفس الرياضي، لإستطلاع آرائهم حول تحديد المهارات العقلية، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً بإستخراج الإهمية النسبية أظهرت النتائج عن قبول المهارات العقلية التي حققت ( 70 ) فأكثر من الأهمية ونسبة مقدارها (53.8%) من الأهمية النسبية حسب رأي (13) من الخبراء والمختصين، وبهذا أصبح عدد المهارات العقلية المقبولة (9) من أصل (16) مهارة على نحو ما هو مبين بالجدول (3).

ويمكن توضيح ذلك بما يأتي:

القيمة القصوى للإتفاق = عدد الخبراء × مدى الأهمية

$$130 = 10 \times 13$$

$$65 = 2 \div 130 = \text{نصف قيمة الإتفاق}$$

$$5 = 2 \div 10 = \text{نصف مدى ( الأهمية )}$$

قيمة الأهمية = نصف القيمة القصوى + نصف المدى

$$70 = 5 + 65$$

$$\%53.84 = 100 \times 130 \div 70 = \text{قيمة الأهمية}$$

### جدول (3)

يبين المهارات العقلية والاختبارات المعنية بقياسها ودرجة الأهمية والنسبة المئوية للأهمية.

قبول الترشيح		الأهمية النسبية	درجة الأهمية	المهارات العقلية	
نعم	كلا				
	✓	%67.6	88	تركيز الانتباه	الانتباه ومظاهره
✓		%36.9	48	تحويل الانتباه	
	✓	%57.6	75	ثبات الانتباه	
	✓	%63.0	82	شدة الانتباه	
✓		%24.6	32	حجم الانتباه	
✓		%36.1	47		التذكر
✓		%32.3	42		الإبتكار
	✓	%60.7	79	التصور السمعي	التصور العقلي ومحاوره
	✓	%61.5	82	التصور البصري	
	✓	%59.2	77	التصور الإنفعالي	
	✓	%65.3	85	تصور الحس -حركي	
✓		%30.7	40		القدرة على الإسترخاء
	✓	%64.6	84	الإدراك بالمسافة	الإدراك
✓		%29.2	38	الإدراك بالزمن	
	✓	%66.1	86	إدراك الحس -حركي	
✓		%26.9	35		التفكير

#### 2-4-2-1 تحديد اختبارات المهارات العقلية :-

من خلال اطلاع الباحثون على مجموعة من المصادر والمراجع العلمية التي تناولت دراسة موضوعات الانتباه والتصور العقلي والإدراك وجد ان هنالك اختبارات أكثر شيوعاً واستخداماً في مجال التربية الرياضية ويمكن استخدامها لقياس قدرة لاعبي كرة القدم الشباب على الانتباه والتصور العقلي والإدراك ، حيث أدرجت ضمن إستمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإستطلاع آرائهم حول تحديد هذه الإختبارات ، وبعد جمع

الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخراج الأهمية النسبية أظهرت النتائج عن قبول الإختبارات التي حققت ( 65 ) فأكثر من الأهمية ونسبة مقدارها (54.1%) من الأهمية النسبية حسب رأي (12) من الخبراء والمختصين وكما مبين بالجدول (4):

ويمكن توضيح ذلك بما يأتي:

القيمة القصوى للإتفاق = عدد الخبراء × مدى الأهمية

$$120 = 10 \times 12$$

$$60 = 2 \div 120 = \text{نصف قيمة الإتفاق}$$

$$5 = 2 \div 10 = \text{نصف مدى ( الأهمية )}$$

قيمة الأهمية = نصف القيمة القصوى + نصف المدى

$$65 = 5 + 60$$

$$\% 54.16 = 100 \times 120 \div 65 = \text{قيمة الأهمية}$$

والإختبارات التي حددت هي كالآتي:

- 1- مقياس (بوردين - انفيوموف) لقياس الإنتباه.
- 2- إختبار (لريفر ماتينز) لقياس التصور العقلي.
- 3- إختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب (سكوت).
- 4- إختبار الاحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين.

#### جدول (4)

يبين الإختبارات ودرجة الأهمية والنسبة المئوية للأهمية النسبية:

قبول الترشيح		الأهمية النسبية	درجة الأهمية	إختبار المهارات العقلية	المهارات العقلية
نعم	كلا				
✓		43.3	52	إختبار أساليب الإنتباه	الإنتباه
	✓	73.3	88	إختبار (بوردين انفيوموف)	
✓		39.1	47	مقياس التصور الذهني	التصور العقلي
	✓	60.8	73	إختبار (لريفر ماتينز)	
	✓	64.1	77	إختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب (سكوت)	الإدراك
✓		40.8	49	إختبار تقدير الزمن	
	✓	62.5	75	إختبار الاحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين	

#### 2-5 التجربة الاستطلاعية:

ان واحداً من أهداف التجربة الاستطلاعية وأغراضها هو تحليل مفردات الإختبارات من أجا إنتقاء الملائم والصالح منها <sup>(1)</sup> ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته، فقد تم إجراء تجربة استطلاعية في قاعات وملاعب الاندية المعنية بالدراسة إذ إستغرقت مدة إستطلاع الإختبار (4) أيام بدأت في يوم الثلاثاء الموافق 2/ 2

<sup>1</sup> - محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية إختبار اللياقة البدنية لإنتقاء الناشئين بعمر (10- 12) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية

الرياضية ، جامعة بغداد، 1995، ص105

2016/ أُنْتَهت يوم الجمعة الموافق 2016/2/5 على (20) لاعباً، من أندية الشباب في محافظة بابل حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن خارج عينة البحث، إذ تضمنت هذه التجربة إجراء اختبار المهارات العقلية ، وكان الهدف منها كما يأتي:

- 1- مدى تفهم واستيعاب المختبرين لمفردات الاختبارات.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجراء كل اختبار فضلاً عن وقت اللازم للاختبارات.
- 3- التأكد من صلاحية الاستمارات المعدة لتسجيل البيانات .
- 4- معرفة مدى ملائمة الأدوات المستعملة وضمان سلامة اللاعبين.
- 5- تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات المتعلقة بإجراء الاختبارات.
- 6- الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات.
- 7- استخراج الأسس العلمية للاختبارات والمهارات العقلية.

## 2- 6 التجربة الرئيسية:

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بإجراء التجربة الأساسية التي أكدت صلاحية الاختبارات والمقاييس المرشحة لقياس التصرف الخططي والمهارات العقلية باشر الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (66) لاعباً يمثلون اللاعبين الشباب للنادية الأربعة الأولى في محافظة بابل بكرة القدم وقد تم إجراؤها في قاعات وملاعب الأندية المعنية حيث بدأت يوم الجمعة الموافق 2016/2/26 وانتهت يوم السبت الموافق 2016/3/19 بعدها اتجه الباحثون إلى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية.

## 2- 7 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية:

- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الخطأ المعياري.
- مربع كا<sup>2</sup>.
- معامل ارتباط (بيرسون).
- اختبار (T) لعينة واحدة .
- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد.
- اختبار (T) للعينات المستقلة وغير المتساوية بالعدد.
- اختبار (F).

- الانحدار الخطي على شكل خطوات ومنها تم إيجاد:
- الانحدار البسيط.
- الانحدار المتعدد.
- نسبة المساهمة.
- قانون (F) لمعنوية نسبة المساهمة.
- معادلة سبيرمان - براون.

### 3- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض واقع المتغيرات المبحوثة:

بعد إجراء عملية قياس المتغيرات بتطبيق الاختبارات والمقاييس المعنية بقياسها والحصول على البيانات قام الباحثون باستخراج مؤشرات الإحصاء الوصفي المتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء وأكبر قيمة وأقلها، ولجميع متغيرات الدراسة وقد أوضحت النتائج المتعلقة بالمعالجات الإحصائية أن قيم معامل الالتواء وعند جميع المتغيرات كانت (صفرية) وهذا مؤشر يدل على توزيع عينة البحث توزيع اعتدالياً، وأن قيمة الخطأ المعياري تشير إلى مناسبة حجم العينة للتحليل الإحصائي والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين وحدة القياس و مؤشرات الإحصاء الوصفي للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	العينة	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
التصرف الخططي	66	درجة	25.0	62.0	49.7	51.0	7.90	.973	-.897
شدة الإنتباه	66	درجة	40.0	95.0	77.5	80.0	11.1	1.37	0.805
تركيز الإنتباه	66	درجة	2.00	4.82	3.48	3.32	.855	.105	-.260
ثبات الإنتباه	66	درجة	.50	.95	.784	.800	.112	.013	-.595
تصور بصري	66	درجة	9.00	20.0	14.9	15.0	2.54	.312	-.066
تصور سمعي	66	درجة	10.0	19.0	14.9	15.0	.320	.320	-.66
تصور حركي	66	درجة	6.00	19.0	14.4	14.5	2.71	.334	-.684
تصور انفعالي	66	درجة	10.0	20.0	15.7	15.0	2.18	.269	.036
ادراك المسافة	66	سم	1.00	5.00	2.81	3.00	1.03	.127	.442
ادراك الحركي	66	درجة	6.00	16.0	10.2	10.00	2.57	.316	.244

3-1-1 واقع التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب:

بعد استكمال بناء اختبار التصرف الخططي وتطبيقه على أفراد عينة البحث من اللاعبين الشباب بكرة القدم والبالغ عددهم (66) لاعباً والمتضمن (20) موقفاً بعدها سعى الباحثون إلى حساب قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات (66) لاعباً، وحساب الوسط الفرضي لمقياس التصرف الخططي البالغ (31) وبعد الاستدلال عن معنوية الفرق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للاختبار عبر استعمال اختبار (t) لعينة واحدة بوصفها وسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب إنديية محافظة بابل للموسم (2014-2015) أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات ان الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار التصرف الخططي قد بلغ (49.72) درجة وانحراف معياري (7.906) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للاختبار تبين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً لان قيمة (t) المحسوبة البالغة (19.29) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (65) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (6) يبين ذلك



## الجدول (6)

يبين دلالة الفرق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس التصرف الخططي

الدلالة المعنوية	قيمة t		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.00	19.29	65	31	7.90	49.72	66

من الجدول (6) تبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب لأندية محافظة بابل هو مستوى جيد لأن قيمة الوسط الحسابي المتحقق أعلى من قيمة الوسط الفرضي للاختبار. ويعزو الباحث هذه النتائج وهذا المستوى المرتفع من التصرف الخططي إلى طبيعة البرنامج التدريبي الذي يتلقاه اللاعبين خلال فترات الإعداد التدريبية مما يؤكد أن مدربي الفرق الأربعة الأولى لديهم القدرة على تنمية وتطوير مستوى التصرف الخططي للاعبين وأعطائه أهمية ضمن الوحدات التدريبية.

### 3-2 نسب مساهمة المهارات العقلية بالتصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن لجأ الباحثون إلى أسلوب علمي دقيق راعى فيه الفروق الفردية بين اللاعبين للوصول إلى حقيقة علمية مثل في الوقوف على نسب مساهمة المهارات العقلية بأداء التصرف الخططي والوصول إلى حقيقة علمية مفادها أن هناك فروقاً حقيقية في مستوى التصرف الخططي والمهارات العقلية للاعبين الشباب بكرة القدم لأندية محافظة بابل. وتحقيقاً لهدف الدراسة الثاني المتضمن (التعرف على قوة العلاقة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصرف الخططي والمهارات العقلية) سعى الباحثون للقيام بعدة إجراءات منها:

### 3-2-1 معاملات الارتباط ومعنوية نسب المساهمة لمتغيرات البحث:

لغرض التعرف على نسب مساهمة متغيرات المهارات العقلية بالتصرف الخططي سعى الباحثون إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات وعلى النحو الآتي:

### 3-2-1-1 دراسة معاملات الارتباط ونسب مساهمة المهارات العقلية في التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها:

عند دراسة العلاقة الارتباطية ونسب مساهمة المهارات العقلية بأداء التصرف الخططي أوضحت النتائج ارتباط التصرف الخططي ارتباطاً موجباً بالمهارات العقلية وهذا ما يؤكد أن التصرف الخططي يتناسب تناسباً طردياً ودالاً بمتغيرات (المهارات العقلية) والجدول (7) يبين ذلك.

### جدول (7) يبين معاملات الارتباط بين التصرف الخططي والمهارات العقلية.

المتغيرات	لتصرف الخططي	شدة الإنتباه	تركيز الإنتباه	ثبات الإنتباه	تصور بصري	تصور سمعي	تصور حركي	تصور إنفعالي	إدراك مسافة حركي	إدراك حس حركي
التصرف الخططي	1.000	.464	.524	.260	.685	.246	.620	.178	-.428	-.472

فبعد ملاحظتنا للجدول (7) يتبين أن ارتباط التصرف الخططي ارتباطاً دالاً بمتغيرات (المهارات العقلية) حيث كانت مع شدة الإنتباه (.464) ومع تركيز الإنتباه (.524) ومع ثبات الإنتباه (.260) ومع التصور البصري (.685).

ومع التصور السمعي (264.) ومع التصور الحركي (620.) ومع التصور الإنفعالي (178.) ومع الإدراك بالمسافة (428-) ومع الإدراك الحس - حركي (472-). حيث دلت هذه النتائج بوجود ارتباطات دالة. ويعزو الباحثون السبب الى المنهجية العلمية الصحيحة المتبعة في استخدام التمارين للمهارات العقلية من خلال التكرارات واستخدام التمارين العقلية والمزاوجة والتداخل في التمارين بينها وبين التصرف الخطي ، وكذلك الى المعلومات والمعارف الخطية التي إكتسبها اللاعبون من الوحدات التدريبية والتي عملت على تطوير التصرف الخطي لدى اللاعبين ، على أن وجود دوري لهذه الفئة (فئة الشباب) أيضا له دور مهم في اكتساب هؤلاء اللاعبين التصرف الخطي الجيد وإعطائهم القدرة على التفكير الجيد والتصرف الصحيح بما يناسب ومواقف اللعب المختلفة سواء كانت دفاعية أم هجومية وهذا ما أكدته العلاقة الإيجابية بين المهارات العقلية التي يمتلكها اللاعبون ومستوى التصرف الخطي مما انعكس إيجاباً على استجابات اللاعبين على اختبار التصرف الخطي. إذ إن التركيز على الواجبات التي تتطلب استخدام اللاعب للمهارات العقلية وذلك من خلال مناوله كرة للزميل أوالتغطية المناسبة للاعب المدافع وغيرها من المهارات كله يساعد على تطوير التصرف الخطي المطلوب ومن ثم خلق إبداعات وأفكار جديدة خلال التدريب لنقلها وتجسيدها على ساحة اللعب. ولغرض التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط التصرف الخطي مع تقديرات المتغيرات المبحوثة، يسلط الباحثون الضوء على ما جاء ضمن الجدول (8).

#### جدول (8)

يبين معامل الارتباط المتعدد ومعنوية نسب مساهمة المتغيرات المبحوثة بالتصرف الخطي للاعبين الشباب بكرة القدم

الإرتباط	طبيعة الإرتباط	نسبة المساهمة	النسبة المعدلة	الخطأ المعياري المتعدد	قيمة f	درجة الحرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
.793	متعدد	.629	.510	3.7166	5.273	9	28	.000

ومن الجدول (8) يتبين أن قيمة المعاملات ونسب مساهمة متغيرات (المهارات العقلية) البالغة (629.) كانت معنوية عبر اختبارها عند حساب قيمة (F) المحسوبة باعتبارها مؤشر لمعنوية معاملات الارتباط والذي بلغت قيمتها المحسوبة (5.273) وعند جميع معاملات الارتباط لأن مستوى الدلالة أقل (0.05). وهذا يدل على معنوية الإرتباط بين التصرف الخطي والمهارات العقلية المبحوثة ويرى الباحثون أن هذا التطور لدى اللاعبين الشباب قد جاء نتيجة لمرور اللاعب بمواقف عديدة تتطلب منه المعالجة والاختيار لما موجود من برامج في الدماغ من خلال التصور لحالات اللعب المختلفة والتي اكتسبها اللاعب أثناء التدريبات لتنتقل على أرض الملعب. ولغرض التنبؤ للتصرف الخطي بدلالة المهارات العقلية وتحقيقاً لهدف الدراسة الثالث المتضمن (وضع معادلات تنبؤيه للتصرف الخطي لدى اللاعبين الشباب لأندية محافظة بابل بكرة القدم) والحصول على قيمة تنبؤيه أو متوقعة للتصرف الخطي للاعبين الشباب بكرة القدم سعى الباحث إلى استخدام معادلات الانحدار الخطي والتي يمكن من التنبؤ بهذه العلاقة، يلقي الباحثون الضوء على شكل الانحدار الخطي والقيم الخاصة بمعاملات الانحدار الخطي بين التصرف الخطي وتقديرات المتغيرات المبحوثة والمشار إليها ضمن الجدول (9).

جدول(9)

يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلات الإنحدار للتصرف الخطي بدلالة المتغيرات المبحوثة.

مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الخطأ المعياري	المعاملات		المتغيرات
			قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
			7.674	أ	الثابت
0.000	3.190	0.380	1.212	ب1	تصور بصري
0.000	3.189	0.364	1.161	ب2	تصور حركي
0.000	3.402	0.366	1.143	ب3	تركيز الإنتباه
0.000	4.322	0.153	-0.662	ب4	ادراك حس- حركي
0.000	3.351	0.037	0.124	ب5	شدة الإنتباه
0.000	3.121	.033	-.103	ب6	ادراك مسافة

حيث يشير الجدول(9) والخاص بقيم معادلة الانحدار الخطي للتصرف الخطي بدلالة المتغيرات (تصوير بصري، تصور حركي، تركيز إنتباه، إدراك الحس- حركي، شدة الإنتباه ، الإدراك بالمسافة) الى معنوية ميل الإنحدار ( أ ) والبالغة (7.674) وكذلك معنوية معلمات التقاطع (ب1، ب2 ، ب3 ، ب4 ، ب5 ، ب6 ) والتي تم إختبارها بقيمة (ت) وجاءت قيمها على التوالي (3.190 ، 3.189 ، 3.402 ، 3.402 ، 4.322 ، 3.351 ، 3.121) وهذه القيم دالة عند مستوى دلالة (0.000) وان ظهور المعامل ( أ ) وكذلك المعلمات ( ب1، ب2 ، ب3 ، ب4 ، ب5 ، ب6) يعكس أهمية المتغيرات (تصوير بصري، تصور حركي، تركيز إنتباه ، إدراك الحس- حركي ، شدة الإنتباه ، الإدراك بالمسافة) وهذا يدل على جودة تقدير تلك المعلمات لانموذج الإنحدار التي تجعل الأنموذج يتمتع بكفاءة عالية لإغراض عملية التنبؤ لقيم الظاهرة المدروسة (التصرف الخطي) ومما تقدم يمكن وضع المعادلة التنبؤية للتصرف الخطي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة بابل وعلى النحو الآتي:

المعادلة التنبؤية للتصرف الخطي= الثابت 7.674 + (1.212 درجة التصور البصري) + (1.161 درجة التصور الحركي) + (1.143 درجة تركيز الإنتباه) - (0.662 قيمة ادراك الحس- حركي) + (0.124 درجة شدة الانتباه) - (0.103 إدراك المسافة)

ومثال على ذلك ماحققه اللاعب (كرار عبد الحسين شلال) لاعب نادي القاسم الذي حصل على التقديرات التالية:

- التصور البصري = 18

- التصور الحركي = 19

- تركيز الانتباه = 4.75

- الإدراك الحس - حركي = 13

- شدة الانتباه = 95

- إدراك المسافة = (3)

قيمة التصرف الخططي =  $7.674 + (18 \times 1.212) + (19 \times 1.161) + (4 \times 0.75) - (13 \times 0.662) + (59.773) - (95 \times 0.124) - (3 \times 0.103)$

في حين أن الوسط الحسابي للتصرف الخططي لذوي الذاكرة المرتفعة قد بلغ (53.8) مما يوشر أن اللاعب (كرار عبد الحسين شلال) يمتلك مستويات عليا من التصرف الخططي وهذا يؤكد بالإمكان أن نتوقع أن يحقق مستوى أعلى من الوسط بالنسبة لزملائه في التصرف الخططي وبهذا يكون الهدف الخامس للبحث قد تحقق جزئياً من خلال وضع معادلة تنبؤية للتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم ممن هم يتميزون بذاكرة صورية مرتفعة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

تعد الاستنتاجات المحصلة النهائية لمرحلة عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي عن طريقها خلصنا إلى

مايأتي :

1- أظهرت النتائج هناك علاقة إيجابية ومعنوية بين التصرف الخططي والمهارات العقلية (تركيز الانتباه ، ثبات الانتباه ، التصور البصري ، التصور الحركي ، إدراك المسافة ، إدراك الحس حركي) للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- هناك نسب مساهمة معنوية للمهارات العقلية (تركيز الانتباه ، ثبات الانتباه ، التصور البصري ، التصور الحركي ، إدراك المسافة ، إدراك الحس حركي ) في التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

3- وضع معادلة تنبؤية للتصرف الخططي بدلالة المهارات العقلية التالية ( التصور البصري ، التصور الحركي ، تركيز الانتباه ، الإدراك الحس - حركي ، شدة الانتباه) للاعبين الشباب بكرة القدم.

4-2 التوصيات .

في ضوء الحقائق العلمية التي أظهرتها نتائج البحث فقد استخلصت التوصيات الآتية:

1- التأكيد على اعتماد المهارات العقلية ذات نسب المساهمة المعنوية كمؤشر لإنتقاء اللاعبين الشباب بكرة القدم

2- استخدام معادلة التنبؤ بقيم التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم بدلالة المتغيرات ذات نسب المساهمة المعنوية .

3- الأرتقاء ومستوى التنمية للمهارات العقلية ذات نسب المساهمة المعنوية للاعبين الشباب بكرة القدم ، لما لها من دور مهم في التصرف الخططي.

4- ضرورة إجراء دراسات اخرى على نفس مواصفات العينة وبمتغيرات البحث الحالية في الألعاب الرياضية الأخرى غير كرة القدم

## المصادر

- أحمد محمد الزغبى: علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط1، دمشق ، دار الفكر ، 2007.
- إخلاص عبد الحميد ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2000.
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3، عمان ، المسيرة للنشر والتوزيع ، 2005.
- سعد التل وآخرون: مناهج البحث العلمي وتصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط1، عمان ، دارالميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007.
- ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2012.
- صلاح الدين محمود علام : الإختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006.
- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية إختبار اللياقة البدنية لإنتقاء الناشئين بعمر (10 - 12) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1995.
- محمد شيا: منهاج التفكير وقواعد البحث ، ط2، بيروت، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 2008 فائزجمعة النجار وآخرون: أساليب البحث العلمي (منظور تطبيقي)، ط1، عمان، دارالحامد للنشر والتوزيع، 2010.
- فائزجمعة النجار وآخرون: أساليب البحث العلمي (منظور تطبيقي)، ط1، عمان، دارالحامد للنشر والتوزيع ، 2010.

## تأثير منهج تدريبي مقترح بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمستمر في تطوير انجاز ركض 800م للاعبين الشباب

م.د. عماد عوده جوده

م.د. كريم عبد الحسين الجابر

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على عدة مباحث فقد كان المبحث الاول عن المقدمة واهمية البحث حيث تأكد جميع المصادر على اهمية التدريبات الهوائية ومساهمتها في تطوير الانجاز اما المبحث الثاني فان مشكلة البحث والتي تتجلى في ضعف مستوى الانجاز وكيفية معالجتها عن طريق التدريبات الهوائية التي تفتقر لها اغلب البرامج التدريبية اما اهداف البحث هي التعرف على اهمية تطوير المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمستمر واي الطريقتين افضل في تدريبات المطاولة اما المبحث الثالث فهو منهجية البحث حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث اما عينة البحث فكانوا من المدرسة التخصصية لألعاب القوى في محافظة القادسية اما الوسائل الاحصائية فقد استخدمت الوسائل الاحصائية التي تناسب فقرات البحث اما المبحث الرابع فقد اشتمل على مناقشة وتحليل النتائج وفق اسلوب علمي مدروس للتوصل الى اهم المعالجات والحلول اما المبحث الخامس فقد اشتمل على اهم الاستنتاجات والتوصيات فقد كانت اهم الاستنتاجات ان هناك تطور في الانجاز من خلال التدريب بطريقتين وكانت طريقة التدريب الفترتي افضل من طريقة التدريب المستمر وذلك من خلال نسبة التطور اما اهم التوصيات فقد اكدت على الاهتمام المدربين بتدريبات المطاولة الهوائية لتطوير انجاز ركض 800م .

### The impact of a training curriculum proposal in low-intensity interval and continued to develop accomplish ran 800 m for young players

By

Kareem Abdul-Hussein al-Jaber

Ph.D. Lecturer

Emad Odeh Johda

Ph.D. Lecturer

AL-Qadisiyah University/College of Physical Education and Sports Science

A search on several sections was the first topic on the front and importance of research so make sure all sources on the importance of aerobic workouts and their contribution to the development of achievement either the second topic, the problem of the research, which is reflected in the low level of achievement and how to address them through aerobic exercises that are lacking most of the training programs either the goals of research is to identify the importance of developing the aerobic training low interval intensity and continuous methods best in training the third section is the research methodology where researchers used experimental method for suitability nature of search either the research sample were from specialized school athletics in AL-Qadisiyah province either statistical methods it has used statistical methods that fit paragraphs Find the fourth section has included a discussion and analysis of the results according to the scientific method thoughtful to reach the most important processors and solutions either fifth section has included the most important conclusions and recommendations were the most important conclusions that there's a twist in the achievement through training in two ways and was a way interval training better than continuous training way through the evolution ratio the most important recommendations has stressed the attention of trainers aerobic exercises to develop accomplish ran 800 m.

## 1 . التعريف بالبحث

### 1 - 1 المقدمة واهمية البحث :

تؤكد جميع المصادر العلمية على اهمية التدريبات الهوائية لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة ومنها فعالية ركض ( 800 م ) لدور هذه التدريبات ومساهمتها الفعالة في تطوير الانجاز لهذه الفعالية 0حيث ان تطوير المطاولة وتحسين الانجاز لهذه الفعالية يأتي من طرائق متعددة للتدريب ومن هذه الطرائق طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر والكشف عن افضل هاتين الطريقتين في تحسين مستوى الانجاز لركض ( 800م ) وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب لابد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية وخاصة فعالية ركض ( 800 م ) وهي احدى المسابقات المثيرة اولمبياً وعالمياً في العاب القوى حيث لايمكن تطوير المستوى الرياضي للعداء من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم 0 ومن الجدير بالذكر فان طريقتا التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب المستمر من اكثر الطرائق التدريبية استخداما لتطوير المطاولة الهوائية لراكضي المسافات المتوسطة . حيث تتميز طريقة التدريب الفتري بالتبادل المنظم والمستمع بين العمل والراحة غير الكاملة فهي تعتمد على النظام الهوائي فضلا عن النظام اللاهوائي 0 اما بالنسبة الى طريقة التدريب المستمر فهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة اثناء العمل الرياضي ومن هنا جاءت اهمية البحث في الكشف عن اهمية هاتين الطريقتين في تطوير الانجاز لركض ( 800م ) اعتمادا على المطاولة الهوائية.

### 1 - 2 مشكلة البحث

تعد فعالية ( 800م ) من مسابقات ركض المسافات المتوسطة والتي تعتمد على صفة المطاولة لزيادة القدرة الهوائية واللاهوائية 0حيث تلعب التدريبات الهوائية دورا كبيرا في تطوير الانجاز والتي تفتقر لها اغلب البرامج التدريبية والتي ادت الى تدني مستوى الانجاز على المستوى العراقي والعربي وبقيت الارقام المسجلة على حالها منذ فترة طويلة .

### 1 - 3 اهداف البحث

- 1- اعداد منهج تدريبي مقترح بطريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والمستمع في تطوير انجاز ركض 800م للاعبين الشباب
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح بطريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والمستمع في تطوير انجاز ركض 800م للاعبين الشباب
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية .

### 1 - 4 فروض البحث:-

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث
- 2 - لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية

## 1 - 5 مجالات البحث

1- 5 - 1 المجال البشري : عدائو شباب المدرسة التخصصية في محافظة القادسية لألعاب القوى.

1 - 5 - 2 المجال الزمني: 20 / 6 / 2015 لغاية 21 / 9 / 2015

1 - 5 - 3 المجال المكاني : مضمار نادي الديوانية الرياضي

## 2 - منهج البحث وإجراءات الميدانية

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وهو احد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة اذ ان التجريب هو من اكثر الوسائل كفاءه للوصول الى معرفة موثوق بها (1) وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر (2) .

### 2- 2 مجتمع وعينة البحث

اختر الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وهم عدائو شباب المدرسة التخصصية بألعاب القوى في محافظة القادسية والبالغ عددهم ( 10 ) عدائين وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين عن طريق القرعة العشوائية وقد بلغت النسبة المئوية 100% . والجدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين .

#### الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين .

الاختبار	وحدة القياس	التجريبية الاولى		معامل الاختلاف	التجريبية الثانية		معامل الاختلاف	الاختبار (ت) المستقلة
		وسط	انحراف		وسط	انحراف		
الطول	سم	171.2	1.92	1.12	171.6	2.41	1.4	0.29
العمر الزمني	سنة	17.4	0.55	3.15	17.6	0.55	3.11	0.58
العمر التدريبي	سنة	4.1	0.55	13.36	4.2	0.27	6.52	0.37
انجاز 800م	ثانية	3.06	0.05	1.74	3.04	0.03	0.96	0.74

كلما قلت قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (8) وهي (2.31) دليل على تكافؤ المجموعتين

### 3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

1- ساعة توقيت الكترونيه عدد ( 5 )

2- مسدس اطلاق

3- مضمار قانوني لالعاب القوى

(1) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 327.

(2) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،



4- استمارة تسجيل

5- حاسبة لابتوب (Dell)

## 2-4 التصميم التجريبي

تضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبيتين تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل ادخال المتغير التجريبي ، ثم تعرض للمتغير التجريبي ، وبعد الانتهاء من البرنامج التجريبي تجري الاختبارات البعدية فيكون الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ناتجا عن تائرها بالمتغير التجريبي (1) وقد نفذت المجموعتان البرنامج التدريبي بحيث تنفذ كل مجموعة طريقة تختلف عن الاخرى .

## 2- 5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجه الباحثان اثناء الاختبار لتفاديها وقد اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/6/15 على عينة مكونة من خمسة عدائين خارج العينة للتعرف على

1 - ملائمة الاختبارات والبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان لمجموعة البحث .

2 - الوقت المستغرق لأداء الاختبارات

3 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد

## 2-6 الاختبارات والقياسات القبليّة:

تعد الاختبارات احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية البرنامج التدريبي لذلك اجري اختبار الانجاز لركض ( 800 م ) لكافة افراد عينة البحث .

### 2-6-1 اختبار المطاولة الهوائية 800 م :

الغرض من الاختبار : قياس انجاز ركض 800 م .

الادوات المستخدمة : مضمار ركض 400 م ، صافرة ، ساعة توقيت .

وصف الاختبار : يقف اللاعب المختبر خلف خط الانطلاق في مضمار الساحة والميدان ( مضمار 400 م ) وعند

سماع صافرة الانطلاق ينطلق اللاعب المختبر بأقصى سرعة حتى نهاية الاختبار ( 800 م ) .

التسجيل : يسجل الوقت الكلي للمختبر ويقرب لاقرّب عشر .

### 2-7 تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص لمجموعتي البحث وقد استغرق هذا البرنامج اثنا عشر اسبوع وبواقع ثلاثة وحدات في الاسبوع .حيث نفذت المجموعة الاولى طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والبالغ عددهم خمسة عدائين 0فيما نفذت المجموعة الثانية طريقة التدريب المستمر والبالغ عددهم خمسة عدائين ايضا .

(1) ذوقان عبيدات وآخرون :البحث العلمى ومفهومه وادواته واساليبه، القاهرة ، دار الفكر العربى، 1996، ص 247.

## 2-8 الاختبارات والقياسات البعدية:

اجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث للمجموعتين التجريبيتين بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي حيث تم اجراء اختبار انجاز ركض (800 م ) لكافة أفراد العينة

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قانون T للعينات المستقلة
- 4- قانون T للعينات المتناظرة
- 5- قانون نسبة التطور

## 3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### جدول (2)

جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي والبعدى لركض (800 م)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبار
			-ع	-س	-ع	-س	
معنوي	2.78	71.66	0.07	2.26	0.05	3.06	ركض 800م فتري منخفض
معنوي		19.97	0.07	2.39	0.03	3.04	ركض 800م مستمر

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجموعتي البحث. حيث تبين ان الوسط الحسابي لزمان ركض (800 م) في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة كان (3.06) وبانحراف معياري (0.05) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدى (2.26) دقيقة وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى قيمة ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدى فقد بلغت (71.66) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى وهذا يحقق الفرضية الاولى 0 اما بالنسبة الى المجموعة الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.04) دقيقة وبانحراف معياري (0.03) اما بالنسبة للاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (2.39) دقيقه وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى قيمة ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدى فقد بلغت (19.97) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يحقق الفرضية الاولى .

### جدول (3)

جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي لركض (800 م)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	ركض 800م مستمر		ركض 800م فترتي منخفض		الاختبار البعدي
			ع-	س-	ع-	س-	
معنوي	2.31	3.10	0.07	2.39	0.07	2.26	انجاز 800 م

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجموعتي البحث 0 حيث تبين ان الوسط الحسابي لزمان ركض (800 م) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة كان (2.26) وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى المجموعة الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2.39) دقيقة وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى قيمة ت المحتسبة بين الاختبارين البعدي للمجموعتين فقد بلغت (3.10) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) عند درجة حريه (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يحقق الفرضية الثانية .

### جدول (4)

جدول يبين الفارق الزمني ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في ركض (800 متر)

المجموعات	الوسط الحسابي لاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	نسبة التطور
المجموعة الاولى(فترتي)	3.06	2,26	26.14%
المجموعة الثانية (مستمر)	3.04	2.39	21.38%

تبين من خلال الجدول(4) اعلاه الفارق الزمني ونسبة التطور لدى المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده حيث بلغت نسبة الفارق الزمني (0.80) ثانيه وبنسبة تطور (26.14 % ) اما بالنسبة الى المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر فقد بلغت نسبة الفارق الزمني (0.65) ثانيه وبنسبة التطور بلغت (21.38 % ) وعند المقارنة بين النسبتين نجد ان الفارق الزمني ونسبة التطور لدى المجموعة الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده هي افضل من نسبة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر مما يدل على تطور المجموعة التجريبية الاولى. ويمكن للباحث ان يعزو هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى والذي احتوى على تدريبات هوائية لتطویر المطاولة الهوائية والذي استغرق ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع والذي تضمن الركض لمسافات مختلفة بطريقة التدريب الفترتي . حيث ان طريقة التدريب الفترتي هي من اهم الطرائق التي تسهم الى الارتقاء بصفة المطاولة العامة فضلا عن المطاولة الخاصة وذلك حسب نوع الفعالية حيث

تعمل هذه الطريقة على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاوكسجين كما تؤدي الى تنمية الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الامر الذي يؤدي الى تأخير ظهور التعب (1) .

لان مخزون العضلة من ال ( ATP ) يعوض اثناء فترة الاستشفاء (الراحة ) عن طريق النظام الأوكسجيني في حين لا توجد راحه في طريقة تدريب الحمل المستمر ليتم تعويض ال ( ATP ) وهذا يفسر لنا لماذا يتمكن الرياضي من اداء العمل المنقطع بكفاءة افضل من العمل بطريقة الحمل المستمر حيث ان حجم ضربة القلب تكون عادة في فترة الاستشفاء اعلى من التدريب أي بمعنى زيادة كمية الدم التي يدفعها القلب مع كل ضربه فكلما زادت كمية الدم التي يدفعها القلب زادت كمية الاوكسجين كما ان العمل الفترتي اكثر كفاءه من العمل المستمر لان فترات استعادة الشفاء تمكن القلب من الوصول الى اعلى مستوى لضخ الدم في حين ان هناك مدة راحه واحده في نهاية الحمل المستمر .وهذا ما أكده (قاسم حسن) الى ان العمل بطريقة التدريب المستمر يسهم بدرجة كبيرة في قدرة الاعضاء على التكيف للمجهود البدني المستمر (2) .

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 4 - 1 الاستنتاجات

- 1- هناك تطور في الانجاز لركض (800 متر) للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده .
  - 2 - هناك تطور في الانجاز لركض (800 متر) للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر .
  - 3 - المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده حققت انجاز افضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر
  - 4- تبين نسبة التطور ان الانجاز لدى المجموعة الاولى كان افضل من انجاز المجموعة الثانية .
- ##### 4 - 2 التوصيات .

- 1 - على المعنيين والمدربين الاهتمام بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده لتطوير المطاولة الهوائية لركض 800 متر .
- 2 - اجراء دراسة على تطوير المطاولة اللاهوائية لنفس الفئات .
- 3 - اجراء دراسة على فعاليات ركض المسافات الطويلة.

(1) محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، ط6، مصر ، دار المعارف ، 1979 ، ص218

(2) قاسم حسن حسين عام التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ط01 دار الفكر العربي للطباعة والنشر 1998ص213

## المصادر

- 1 - ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي ومفهومه وأدواته وإساليبه، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996.
- 2 - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 3 - محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، ط6، مصر ، دار المعارف ، 1979.
- 4 - وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 5- قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998

### مفردات البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة (للمجموعة الاولى )

الاسبوع	اليوم	المسافة	الشدة	التكرارات	الراحة	المجموعات	الراحة	الحجم التدريبي
الاول	السبت	400م	%50	3	2 . 1د	2	3د	2400م
	الاثنين	300م		4	2 . 1د	2	3د	2400م
	الاربعاء	500م		2	2 . 1د	2	3د	2000م
الثاني	السبت	400م	%55	3	2 . 1د	2	3د	2400م
	الاثنين	500م		2	2 . 1د	2	3د	2000م
	الاربعاء	300م		4	2 . 1د	2	3د	2400م
الثالث	السبت	500م	%60	4	2 . 1د	1	4د	2000م
	الاثنين	800م		3	2 . 1د	1	4د	2400م
	الاربعاء	1000م		2	2 . 1د	1	4د	2000م
الرابع	السبت	500م	%55	2	2 . 1د	2	4د	2000م
	الاثنين	600م		2	2 . 1د	2	4د	2400م
	الاربعاء	800م		1	2 . 1د	3	4د	2400م
الخامس	السبت	800م	%65	1	2 . 1د	2	5د	1600م
	الاثنين	600م		1	2 . 1د	3	5د	1800م
	الاربعاء	1000م		3	2 . 1د	1	5د	3000م
السادس	السبت	600م	%70	1	2 . 1د	3	6د	1800م
	الاثنين	800م		1	2 . 1د	2	6د	1600م
	الاربعاء	1000م		1	2 . 1د	2	6د	2000م
السابع	السبت	800م	%60	1	2 . 1د	2	6د	1600م
	الاثنين	1000م		2	2 . 1د	1	6د	2000م
	الاربعاء	1200م		2	2 . 1د	1	6د	2400م

1200م	د5	2	د . 1	1	%65	600م	السبت	الثامن
1600م	د5	2	د . 1	1		800م	الاثنين	
2000م	د5	2	د . 1	1		1000م	الأربعاء	
1800م	د6	3	د . 1	1	%70	600م	السبت	التاسع
1600م	د6	2	د . 1	1		800م	الاثنين	
2000م	د6	2	د . 1	1		1000م	الأربعاء	
2000م	د4	1	د . 1	4	%60	500م	السبت	العاشر
2400م	د4	1	د . 1	3		800م	الاثنين	
2000م	د4	1	د . 1	2		1000م	الأربعاء	
2400م	د3	2	د . 1	3	%55	400م	السبت	الحادي عشر
2000م	د3	2	د . 1	2		500م	الاثنين	
2400م	د3	2	د . 1	4		300م	الأربعاء	
2400م	د3	2	د . 1	3	%50	400م	السبت	الثانية عشر
2400م	د3	2	د . 1	4		300م	الاثنين	
2000م	د3	2	د . 1	2		500م	الأربعاء	

مفردات البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر (المجموعة الثانية)

عدد التكرارات	الشدة	المسافة	اليوم	الاسبوع
1	%50	2400م	السبت	الاول
1	%50	2400م	الاثنين	
1	%50	2000م	الأربعاء	
1	%55	2400م	السبت	الثاني
1	%55	2000م	الاثنين	
1	%55	2400م	الأربعاء	
1	%60	2000م	السبت	الثالث
1	%60	2400م	الاثنين	
1	%60	2000م	الأربعاء	
1	%55	2000م	السبت	الرابع
1	%55	2400م	الاثنين	
1	%55	2400م	الأربعاء	
1	%65	1600م	السبت	الخامس
1	%65	1800م	الاثنين	
1	%65	3000م	الأربعاء	

1	%70	م1800	السبت	السادس
1	%70	م1600	الاثنين	
1	%70	م2000	الأربعاء	
1	%60	م1600	السبت	السابع
1	%60	م2000	الاثنين	
1	%60	م2400	الأربعاء	
1	%65	م1200	السبت	الثامن
1	%65	م1600	الاثنين	
1	%65	م2000	الأربعاء	
1	%70	م1800	السبت	التاسع
1	%70	م1600	الاثنين	
1	%70	م2000	الأربعاء	
1	%60	م2000	السبت	العاشر
1	%60	م2400	الاثنين	
1	%60	م2000	الأربعاء	
1	%55	م2000	السبت	الحادي عشر
1	%55	م2400	الاثنين	
1	%55	م2400	الأربعاء	
1	%50	م2400	السبت	الثاني عشر
1	%50	م2400	الاثنين	
1	%50	م2000	الأربعاء	

## تأثير تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية وانجاز فعالية ركض 110 م حواجز للناشئين

م.د. آلاء فؤاد صالح

وزارة التربية / تربية الرصافة الثانية

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث الحالي هدفان هما :

1. أعداد تمارينات خاصة بالقدرات الحركية .
  2. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .
- ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بلغ عدد أفراد عينة البحث (6) لاعب من مجتمع البحث البالغ عددهم (8) ، وتم التجانس بين العينة ، واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة ، وتم اختبار عينة البحث في الاختبارات قيد البحث ، وتم تحديد البرنامج التدريبي الذي يتكون من 30 وحدة تدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، ولقد تم تنفيذ الاختبارات القبليّة ، وبعد ذلك تم تنفيذ البرنامج التدريبي ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بنفس طريقة أداء الاختبارات القبليّة .
- واستنتجت الباحثة ما يأتي :
- ظهور فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات الرشاقة والمرونة والتوافق وانجاز فعالية ركض 110 حواجز لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة .
- وأوصت الباحثة بالآتي :

الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالمة لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز . إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من ألعاب القوى . إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين وأعمار مختلفة (لاعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .



## **The impact of special exercises to develop some motor abilities and accomplish effective ran the 110 meter hurdles for juniors**

By

**Alaa Fouad Saleh Ph.D. Lecturer**

**The Ministry of Education / Educational Rusafa II**

### **Abstract**

**Research goals are:**

- 1. Capabilities number of special kinetic exercises.**
- 2. Identify the influence of special exercises to develop abilities and achievement ran 110-meter hurdles for juniors.**

The researcher used the experimental method for suitability and the nature of the search number of research sample (6) Player of the research community's (8), was equality between the sample and adopted researcher experimental design a single experimental group were research sample in tests in question was determine the training program, which consists of 30 training modules by 3 training units per week, and has been implementing the tribal tests, and was then implementation of the training program, and then conduct a post tests in the same performance tests ethnic way.

The researcher concluded the following:

The emergence of significant differences in the results before and after the tests to test agility, flexibility, compatibility and effective completion ran 110 hurdles for post-test for members of the sample.

The researcher recommended the following:

Attention exercises own capacities as high kinetic type because of its active role in improving achievement. Conduct similar studies on other kinetic capacity of the effectiveness of athletics. Conduct similar studies on the kinetic capabilities of both sexes and various ages (players, players, and youth) ran in the effectiveness of the barriers.

### **1 . التعريف بالبحث :**

#### **1 . 1 المقدمة وأهمية البحث :**

أن تطور الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الانجاز يعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة . وأن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم بها الرياضي أثناء أدائه للفعاليات . أن التطور الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي في كل من مجالاته وما ينتج عنه من تسجيل الأرقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم يأت عن طريق الصدفة ، بل جاء عن طريق تطبيق سليم للأسس العلمية والقوانين الرياضية والتدريب بالشكل الصحيح في كل من جوانبه ، وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي لها علاقات خاصة بالفعالية المراد تطويرها والارتقاء بها.

وتعد فعالية ركض 110م حواجز من فعاليات ألعاب القوى التي تحتاج إلى توافق ورشاقة مع مرونة عالية في الأداء لغرض اجتياز الحاجز بأمان وبالتالي تقليل المدة الزمنية لاجتياز الحاجز وانعكاس ذلك على الانجاز ، فضلا عن تأثير ذلك بالقدرات البدنية كالسرعة القصوى وتزايد السرعة مع تحمل السرعة الخاص والذي تبرز أهميتهم في هذه الفعالية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال تمرينات خاصة تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) التي يحتاجها الناشئين في فعالية 110م حواجز منذ الانطلاق من خط البداية واجتياز الحاجز والركض بين الحواجز والوصول إلى خط النهاية.

### 1 . 2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن معظم الناشئين أثناء لحظة اجتياز الحواجز لا يمتلكون القدرة على اجتياز الحاجز نتيجة ضعف في القدرات الحركية الخاصة بالفعالية والتي يتضح من خلال الأداء الفني لعملية اجتياز الحاجز من الارتقاء والحركة فوق الحاجز ومن بعدها الهبوط من فوق الحاجز وهذا يؤثر سلباً على خطوات الركض بين الحواجز وبالنتيجة يؤثر على الانجاز إذ إن الارتقاء بالقدرات الحركية تجعل عملية اجتياز الحاجز بسهولة وانسيابية وتوافق ، وأن القدرات الحركية المتمثلة بـ (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) الكافية والجيدة تجعله يجتاز الحاجز بسهولة وانسيابية توافق .

مما حدا بالباحثة إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية التي تعمل على جعل اللاعب بتكنيك أفضل وبالتالي يؤثر بشكل كبير على الانجاز .

### 1 . 3 هدفاً البحث : يهدف البحث إلى :

- 1-أعداد تمرينات خاصة بالقدرات الحركية .
- 2-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .

### 1 . 4 فرضا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير انجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .

### 1 . 5 مجالات البحث :

- 1 . 5 . 1 المجال البشري: 6 من عداؤو 110 حواجز ناشئين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى بغداد للأعمار من (14- 16) سنة .

1 . 5 . 2 المجال الزماني : للفترة من 1/17 / 2015 ولغاية 3 / 4 / 2015 .

1 . 5 . 3 المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية .

## 2 . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

### 1 . 2 الدراسات النظرية

#### 1 . 1 . 2 القدرات البدنية

أن القدرات الحركية تشمل (الرشاقة ، المرونة ، التوافق ...) وغيرها وأنها تختلف عن القدرات البدنية التي تعد موروثاً وتعتمد على الجهاز العضلي للفرد وعلى عمل أجهزته الداخلية ، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجيهات الحركية للفرد<sup>(1)</sup>

وأن القدرات الحركية تتطلب قدرة التحكم في الحركة باستمرار الإحساس الحركي مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي لغرض التحكم ، إذ أن القدرات الحركية تكسب من خلال تفاعل اللاعب مع المحيط لغرض أو تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة ، أي أن قدرته الحركية تأتي وتتطور عن طريق التمرين ، وأن الرياضي يكتسب القدرة الحركية من المحيط في أثناء الممارسة أو التعليم أو التدريب مثل الرشاقة والمهارة والمرونة والتوازن وتتطور هذه القدرات استناداً إلى قابلية الفرد الجسمية والحسية الإدراكية وكثيراً من الأحيان تطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات على أساس إنها جامعة للصفات الحركية<sup>(2)</sup> .

#### 1 . 1 . 1 . 2 الرشاقة

تعد الرشاقة من القدرات التي أثارت الجدل حولها بسبب الطبيعة الحركية من جهة وارتباطها بالقدرات البدنية والفنية من جهة أخرى لكونها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة والتحكم فهي تشمل على جزءاً كبيراً من التوافق العصبي العضلي والرشاقة في المجالات الرياضية تعد عنصراً مطلوباً بصورة كبيرة وخصوصاً عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية الخاصة بالأنشطة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى أفضل عند الأداء المهاري .  
وتعني الرشاقة "القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الأداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم أو يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة"<sup>(3)</sup> .

#### 2 . 1 . 1 . 2 المرونة

تعد المرونة أحد القابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية بشكل سريع ومدى واسع ، وهي تعني قابلية مفصل أو مجموعة من المفاصل بالمدى الواسع المطلوب لأداء الحركة أو المهارة الرياضية . كما وإنها مهمة جداً للمناهج التدريبية . فالنجاح في أداء المهارات والحركات الرياضية يعتمد بشكل كبير على المدى الواسع لحركة المفاصل ، الذي يجب أن يكون مداه أعلى من المطلوب أدائه في الحركات الاعتيادية اليومية . لذلك أصبحت الحاجة ملحة إلى الاحتفاظ بمرونة العضلات العاملة في العملية التدريبية ، التي يجب على الرياضيين تحسينها

<sup>1</sup> . كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 ، ص 41 .

<sup>2</sup> . وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، دار الجامعة للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 ، ص 117 .

<sup>3</sup> - Johnson , & (others) : Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P 30 .

باستمرار كي يكونوا في الجانب الأمين من حدوث الإصابات الرياضية ولأنها تنمي قابلية الرياضي لأداء حركة معينة بالنسبة للمهارات الرياضية المطلوبة<sup>(1)</sup> .

## 2.1.2 . التوافق

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصار في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للعمليات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية سواء للجسم كله أم لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق<sup>(2)</sup> .

فالتوافق يعني "هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ورسائل وأساليب حسية مختلف في أنماط حركة منقطة"<sup>(3)</sup> .

## 2.1.2 3 فعالية ركض 110 م حواجز

يعد سباق مسافة (110م) حواجز أجمل مسابقات ألعاب القوى لما يمتاز به من قدرات بدنية لهذه الفئة ، وتقسم المراحل الفنية لفعالية ركض الحواجز<sup>(4)</sup> :

أولاً . البدء .

ثانياً . الركض حتى الحاجز الأول .

ثالثاً . الركض بين الحواجز .

رابعاً . الركض من الحاجز الأخير حتى النهاية .

## 2.2 الدراسة المشابهة

### 2.2.1 دراسة وجيه أحمد شبندي (1993)

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين<sup>(5)</sup>

يهدف البحث إلى أعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ودراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين وتمثلت عينة

<sup>1</sup> – Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 ,P 55.

<sup>2</sup> . أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 205 .

<sup>3</sup> – Williame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24 .

<sup>4</sup> . عامر فاخر شغاتي (وأخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 ، ص 66 . 67 .

<sup>5</sup> . وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .

البحث (40) لاعب مصارعة رومانية لمصارعين الكبار فوق 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان المنهج المتبع التجريبي .

استنتاجات البحث أظهر البرنامج التدريبي المقترح تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج واستنتج أن هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم . وكذلك أدى البرنامج المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة .

التوصيات هي عند التخطيط لتدريب وإعداد المصارعين يجب الأخذ في الحسبان مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري والخططي وكذلك يجب تصنيف المصارعين عند وضع البرنامج التدريبية للمصارعين طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية .

ومن خلال الاطلاع على الدراسة السابقة والدراسة الحالية وجد هناك تشابه بين الدراستين من حيث الهدف غذ كانت الدراسة السابقة إعداد برنامج لتطوير القدرات الحركية الخاصة للمصارعين والدراسة الحالية إعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية وانجاز ركض 110م حواجز للناشئين .

أما من حيث المنهج المستخدم ، استخدمت الدراسة السابقة المنهج التجريبي وكذلك الدراسة الحالية نفس المنهج وذلك لملائمته لطبيعة البحث . وكذلك كانت أوجه التشابه بالاستنتاجات إذ الدراسة السابقة والدراسة الحالية حققت هدف وفرضية البحث . أما أوجه الاختلاف بين الدراسة السابقة كانت عينة البحث تتكون من 40 لاعب مصارعة رومانية ، أما الدراسة الحالية تكونت من 6 لاعبين ركض 110م حواجز ناشئين .

### 3 . إجراءات البحث :

3 . 1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته مشكلة البحث .

### 3 . 2 مجتمع البحث وعينته :

في ضوء الأهداف التي وضعتها الباحثة وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث ، وقد تم ذلك بالأسلوب العمدي . تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى من عداي 110م حواجز للأعمار من 14-16 سنة البالغ عددهم (8) عداً وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الرئيسية أما اللاعبين الآخرين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وان هذه الطريقة تضمنت للباحثة تحقيق الهدف من الدراسة .

وتم إجراء التجانس باستخدام معامل الالتواء في الوزن والطول العمر التدريبي للتأكد من توزيع العينة توزيعاً طبيعياً والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

المتغير	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	170.500	171,50	4,679	- 0.641
الوزن	60,166	60,50	3,544	- 0.283
العمر التدريبي	2,233	2,25	0,175	- 0.291

يتبين من الجدول (1) أن جميع أفراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً بمتغيرات حيث كان معامل الالتواء بين (-0.641 إلى -0.283) مما يدل أن العينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.

### 3 . 3 وسائل وأدوات المستعملة في البحث

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ❖ الملاحظة
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الاختبار والقياس
- ❖ شبكة المعلومات الدولية
- ❖ فريق عمل مساعد<sup>(\*)</sup> للاختبارات القبلية والبعديّة
- ❖ حواجز عدد 20 - 30 بالارتفاع القانوني
- ❖ شريط قياس
- ❖ طباشير
- ❖ ساعة توقيت عدد 4
- ❖ ميزان طبي
- ❖ منقلة

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3 . 4 . 1 الاختبار الخاص بالبحث

تم تحديد القدرات الحركية والاختبارات الخاصة بها والتي قامت الباحث بدراستها حسب خصوصية الفعالية بالرجوع المصادر والمرجع الخاصة بموضوع البحث .

#### 3-4-1-1 اختبار الرشاقة

الركض الزمكزي (7×2) م بوجود 5 حواجز<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأجهزة والأدوات : خمس موانع أو كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، خطان بداية ونهاية .

وصف الاختبار : من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن أول حاجز (3) أمتار الجري بين

الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر متر واحد .

التسجيل : يحسب للمختبر الزمن ذهاب وعودة إلى أقرب 100/1 ثا .

#### 3-4-1-2 اختبار التوافق

اختبار الدوائر المرقمة<sup>(2)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

\* فريق العمل المساعد راجع الملحق (1)

<sup>1</sup> - [www.//http//lamya4007.com](http://lamya4007.com).

<sup>2</sup> - علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية، 2004 ، ص 149 ، 150.

الأجهزة والأدوات : ساعة توقيت ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60سم) ، ترقيم الدوائر من 1. 8 .

وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة التسجيل : يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر إلى أقرب 100/1 من الثانية .

### 3-4-3 اختبار المرونة

وقوف فتحاً القدمين متباعدتين لأقصى مدى (1)

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض .

وصف الاختبار : من وضع الوقوف فتحاً العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس أي أكبر مدى ممكن ، قياس الزاوية بين الفخذين هي مؤشر لمرونة مفصل الحوض .

التسجيل : الزاوية مؤشر المرونة .

### 3-4-1-4 اختبار الانجاز

تم حساب الانجاز لركض 110م حواجز حسب القانون الدولي لهذه الفعالية عدا أن الاختبار تم إجراءه على عدائين لغرض التنافس بينهما .

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية

من أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في إتباع الأسلوب العلمي قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 2 لاعب وجرت التجربة بتاريخ الأربعاء 2015/1/17 ، إذ كان الغرض من التجربة :

1. التعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة للاختبارات .

2. التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات الرئيسية .

3. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية .

4. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد .

### 3-4-3 التجربة الرئيسية

### 3-4-1 الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات القبليّة في يوم 2015/1/20 المصادف السبت الساعة الرابعة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية .

### 3-4-2 التجربة الرئيسية

أعدت الباحثة تمارين خاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، التوافق) وتم تطبيق التمارين لمدة شهرين بواقع 8 أسابيع بثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للتمارين 24 وحدة تدريبية ،

<sup>1</sup> – Forum iraqacad.org .

وقد تم تطبيق تلك التمرينات في فترة الإعداد الخاص ما قبل المنافسات وبشدة تتراوح بين 90% - 100% معتمدة بذلك على طريقة التدريب التكراري لأنها انسب طريقة تتلائم مع تطوير القدرات الحركية الخاصة بموضوع البحث . طبقت الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي بمعدل (30د) بواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع وبمعدل (90د) أسبوعياً اعتباراً من 2015/1/22 أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ولغاية 2015/4/1 .

### 3-4-3 الاختبار البعدي

أجريت الاختبارات البعديّة في يوم 2015/4/3 المصادف الاثنيّن الساعة الرابعة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وقد عمدت الباحثة توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي .

### 3-5 المعالجات الإحصائية:-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

### 4 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 . 1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

#### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية والانجاز

البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية الاختبارات
ع	س	ع	س		
0,162	8,278	0,286	8,815	ثا	الرشاقة
0,243	6,516	0,133	7,173	ثا	التوافق
0,022	1,21	0,019	1,171	م	المرونة
0,179	16,111	0,2306	16,498	ثا	الانجاز

من الجدول (2) يتبين :

- في اختبار الرشاقة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (8,815) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,286) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (8,278) ، وبانحراف معياري قدره (0,162) .
- في اختبار التوافق كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (7,173) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,133) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (6,516) ، وبانحراف معياري قدره (0,243) .



- في اختبار المرونة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (1,171) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,019) ، إما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (1,21) ، وبانحراف معياري قدره (0,022) .
- في اختبار الانجاز كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (16,498) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,2306) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (16,111) ، وبانحراف معياري قدره (0,179) .

#### 2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات (t) لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

##### الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الرشاقة	0,537	0,135	9,705	0,000	5	معنوي
التوافق	0,656	0,133	12,047	0,000	5	معنوي
المرونة	0,038	0,022	4,213	0,008	5	معنوي
الانجاز	0,386	0,103	9,136	0,000	5	معنوي

من الجدول (3) يتبين إنه :

- في اختبار الرشاقة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,537) ، وبانحراف معياري قدره (0,135) ، وقيمة (t) بلغت (9,705) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- في اختبار التوافق بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,656) ، وبانحراف معياري قدره (0,133) ، وقيمة (t) بلغت (12,047) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- في اختبار المرونة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,038) ، وبانحراف معياري قدره (0,022) ، وقيمة (t) بلغت (4,213) وبما ان قيمة الدلالة (0,008) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- في اختبار الانجاز بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,386) ، وبانحراف معياري قدره (0,103) ، وقيمة (t) بلغت (9,136) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

#### 3 . 4 مناقشة النتائج

يتضح من خلال تحليل النتائج في الجدول (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية التمرينات الخاصة من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية باستخدام بعض الأدوات التي عملت على تطور القدرات الحركية والإنجاز لدى لاعبي 110م حواجز ، كذلك أن تصميم هذه التمرينات على أسس علمية من خلال تحليل فاعلية 110م حواجز وارتباطها بعض القدرات الحركية ومتطلباتها بحيث عملت الباحثة على تطوير القدرات الحركية خدمتاً للإنجاز .

وهذا ما أشار إليه (موفق أسعد ، 2011)<sup>(1)</sup> من أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك .

وهذا ما أكدّه (السيد عبد المقصود ، 1997) إلى أن التدريب الرياضي هو عبارة عن تكرار منظم لأداء مسارات حركية وإحداث تغييرات في بناء تلك المسارات وفي بناء الأعضاء والأجهزة الداخلية التي يقع عليها حمل التدريب بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز ، الأمر الذي أدى إلى تحسن كبير في الأداء بصورة منعكسة من استغلال الأسس البدنية التي تم اكتسابها بصورة جيدة<sup>(2)</sup> .

ومن المؤكد والمتفق عليه في مجال التدريب الرياضي أن الرشاقة عنصر من عناصر القدرات الحركية وتجد الباحثة أن أسباب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة يعود إلى استخدام تمرينات خاصة تضمنت تمرينات الرشاقة وهذا ما أكدّه (بسطويسي ، 1999)<sup>(3)</sup> من خلال أداء التمرينات الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو إحدى أشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل ، تمرينات الرشاقة الخاصة ... دوراً إيجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة .

ويؤكد كل من (بسطويسي وعباس ، 1984)<sup>(4)</sup> أن التمرين الخاص يهدف إلى الارتقاء بمستوى الإعداد البدني والحركي والمهاري وهو من الوسائل المهمة الأساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى إمكانيات الرياضي من أجل الوصول إلى الهدف .

أما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في أداء مختلف الفعاليات الرياضية ويعرف التوافق بأنه عضلات مختلفة سوية لإنتاج حركة معينة<sup>(5)</sup> .

وتعزو الباحثة إلى أن التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما أدى إلى تطورها وتحسين قابلية اللاعب في أداء الحركات الخاصة بفاعلية ركض 110م حواجز .

وهذا ما أكد (بومبا ، 2000)<sup>(6)</sup> إذ قال أن درجة مستوى التوافق إنها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات من مختلف درجات الصعوبة وبسرعة مع دقة كبيرة وفعالة ، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب . ويمكن اعتبار

1 . موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 ، ص 51 .

2 . السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي . تدريب وتفسيرولوجيا القوة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 86 .

3 . بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 264 .

4 . بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 ، ص 83 .

5 . محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 ، ص 582 .

6- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 , P 35 .

الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلاً عن قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع .

كما وأن كل الألعاب والفعاليات الرياضية تحتاج إلى القابلية العضلية كما في ألعاب القوى فمن الضروري على الرياضيين في مثل هذه الألعاب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم . لأن السهولة والدقة وسرعة أداء الحركة أو المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً<sup>(1)</sup> .

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فتعزو الباحثة التطور الحاصل لدى اللاعبين نتيجة طبيعة التمارين الخاصة التي تمت ممارستها خلال الوحدات التدريبية والتي تجعل من اهتمام اللاعبين بالتركيز على المرونة أثناء التدريب إذ تعتبر ذات دور فعال في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها أداء بعض الحركات .

إذ تساعد على البساطة والانسيابية والتوافق في الأداء الحركي كما يؤدي إتساع مدى الحركة في مفصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب الانقباض من ثم يسمح بإنتاج قوة أكبر<sup>(2)</sup> .

## 5 . الاستنتاجات والتوصيات :

### 5 . 1 الاستنتاجات : من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند استعمال تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند استعمال تمارين خاصة لتطوير انجاز فعالية ركض 110م حواجز للناشئين .

### 5. 2 التوصيات : .

1. الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز .
2. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من ألعاب القوى .
3. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لاعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .
4. استخدام هذه التمارين على العدائين الموهوبين في المدرسة التخصصية لهذه الفعالية لما لهذه التمارين أثر فعال في تطوير القدرات الحركية قيد الدراسة والانجاز .

## المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي . تدريب وتفسيرولوجيا القوة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .

<sup>1</sup> . محمد رضا إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 582 .

<sup>2</sup> . طلحة حسام الدين (وأخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 ، ص 252 .

- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 .
- طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 .
- عامر فاخر شغاتي (وآخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية ، 2004 .
- كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 .
- محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 .
- موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 .
- وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .
- وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 .
- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 .
- Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 .
- Forum iraqacad.org .
- Johnson , & (others) : Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P 30 .
- Willame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24
- www.//http//Iamy4007com.

#### الملحق (1) فريق العمل المساعد

1	م.م عباس علي لفته	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية
2	حسن كاظم علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية
3	جبار قاسم بنيان	مدرب المنتخب الوطني لألعاب القوى
4	م.م حسن نوري طارش	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية
5	م.د حيدر نوار حسين	وزارة التربية/ الكرخ/3 النشاط الرياضي

ملحق رقم (2) عينة البحث

- 1- حازم جواد كاظم
- 2- باقر سعدون ناصر
- 3- ياسين طالب حسين
- 4- جسام محمد طارش
- 5- حسين علي جوي
- 6- إبراهيم ممدوح إبراهيم

الملحق (3)

تمريبات القدرات الحركية المستخدمة في المنهج التدريبي

الأسبوع الأول والثاني

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرار	مفردات التمرين	الشدة	الأيام
	45-30 ثا	8 مرة	1- القفز علي حواجز مختلفة الارتفاع 20-60 سم العدد (9) المسافة بين حاجز وحاجز 1م المسافة 10م الكلية	90%	الاثنين 2015/1/22 الاثنين 2015/1/24
3-5 د	45-30 ثا	8 مرة	2- الركض المكوكي بين شواخص البعد بينهما 1,5م البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	90%	الأربعاء 2015/1/27 الاربعاء 2015 /1/30
3-5 د	30-15 ثا	8 مرة	3- القفز فوق صناديق تبادل الاتجاه العدد= 3 صناديق المسافة 1م بين واحد وآخر المسافة 5م الكلية	90%	السبت /2/1 السبت 2015 /2/4

الأسبوع الثالث والرابع

الايام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/2/6 الاثنين 2015/2/13	%95	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - - 1 د	
الأربعاء 2/8 الأربعاء 2/15	%95	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	5 - 7 د
السبت 2/1 السبت 2/18	%95	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	6 مرة	45 ثا - 1د	5 - 7 د

الأسبوع الخامس والسادس

الأيام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/2/20 الاثنين 2015/2/27	%100	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - - 1 د	
الأربعاء 2/22 الأربعاء 3/1	%100	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	6 - 8 د
السبت 2/25 السبت 3/4	%100	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	6 مرة	45 ثا - 1د	6 - 8 د

الأسبوع السابع والثامن

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرار	مفردات التمرين	الشدة	الايام
	45 - - 1 د	6 مرة	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	95%	الاثنين 2015/3/6 الاثنين 3/13
	45 ثا 1 د	6 مرة	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	95%	الأربعاء 3/8 الأربعاء 3/15
	45 ثا - 1د	6 مرة	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	95%	السبت 3/11 السبت 2/17

## تأثير معدل اللعب في زيادة فاعلية الاداء الهجومي على دفاع الفريق المنافس بكرة السلة

أ.م.د نصر حسين عبد الامير

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.naserh70@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

تشتمل مقدمة البحث وأهميته على أهمية معدل اللعب وكرة السلة ومدى تأثيرهما في زيادة فاعلية الاداء الهجومي بكرة السلة للاعبين الناشئين فضلاً عن تحسين مستوى الأداء المهاري والبدني والتخطيط الفردي للاعب من اجل سهولة الوصول الى تصويب السلة ، ورغبة من الباحث في استخدام وسيلة جديدة في تدريب كرة السلة للاعبين الناشئين إلا وهو معدل اللعب ومعرفة تأثيره في تطوير الاداء الهجومي وبشكل جماعي ،لذا ارتأى الباحث في استخدام وسيلة حديثة في تدريب اللاعبين الناشئين من حيث ادخال استمارة التقييم وتمارين خطية خلال الوحدات التدريبية ، تختلف عن النشاط الأساسي المعتاد وذلك لتنمية القدرات العقلية والخطية والمهارية المتعلقة بالأداء الرياضي مع المحاولة لتقليل نسبة الاخطاء .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، وكان مجتمع البحث اللاعبين الناشئين لمنطقة الفرات الاوسط ويعدد (56) لاعباً ، ومثلت العينة (20) لاعبا ناشئا من لاعبي نادي الحلة الرياضي، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية ) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة اذ تكونت المجموعة الواحدة من (10) لاعبين ، واستغرق تطبيق المنهج التدريبي لمدة (6) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان الجزء المخصص لتنفيذ المنهج من زمن الوحدة التدريبية هو (75%) من زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية . وقد تم معالجة النتائج باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة .

وأظهرت النتائج بعد استخدام بعض وسائل الاحصاء بوجود تحسن وتطور واضح في قياس فاعلية الاداء الهجومي للاعبين الناشئين بكرة السلة وخصوصا المجموعة التجريبية. وأوصى الباحث بضرورة استخدام اسلوب معدل اللعب لما له من تأثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث.



**The effect of playing rate of increase effectiveness of offensive performance to defend the opposing basketball team**

**By**

**Nasr Hussein Abdul Amir Ph.D. Prof Assistant**  
**Babylon University / Faculty of Physical Education and Sports Science**  
**dr.naserh70@yahoo.com**

**Abstract**

Introduction of research and its importance include the importance of the basketball rate playing and the extent of their impact in increasing the effectiveness of the offensive performance basketball players to beginners as well as improving skills and physical performance level of the individual and planning for the player in order to access to straighten the basket, and the desire of the researcher to use a new way in basketball training players rookies only a play rate and see its effect in the development of offensive performance and collectively, so it felt a researcher in the use of modern means in the younger players in terms of the introduction of the evaluation form and exercises tactical through training modules, different from the main activity of the usual training in order to develop the mental and tactical and skills development relating to performance Sports with the attempt to reduce the rate of faults.

Researcher used the experimental curriculum design groups, was researching the youngsters for the Middle Euphrates and the number of Community (56) player, and represented the sample (20) players emerging players Hilla Sports Club, sample was divided into two groups (control group and experimental) indiscriminate manner and in a manner the draw as it formed one group of 10 players, took the application of the training curriculum for (6) weeks and by (4) training units per week was allocated for the implementation of the curriculum of the training unit time part is (75%) into the main part of the unit training. The treatment results using appropriate statistical methods.

The results showed that after using some means of statistics and the evolution of an improvement is evident in measuring the effectiveness of the offensive performance of the young basketball players, especially the experimental group. The researcher recommended that the use of the style of play rate because of its positive impact on the development of research variables.

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تطورت لعبة كرة السلة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك إلى تغيير طابع اللعب وتعدد اساليبه ، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ومنها علم التدريب الذي يهتم في تطبيق كافة المعارف والمعلومات وطرائق البحث المرتبطة بالتكوين البنائي والوظيفي للجهاز الحركي في الإنسان<sup>(1)</sup>، والذي يكشف بالتالي نقاط الضعف ويضع الحلول الحركية لها فضلا عن تعزيز نقاط القوة ووضع المسارات الحركية للأداء المهاري .

ولا شك ان معدل اللعب هو عامل اساسي في تحديد كفاءة اللاعب والفريق خلال المباريات ، وان نشاط اللاعب الحركي والمهاري خلال المباريات ليست مكررة ومتشابه دائما ، وذلك بسبب وضع اللاعب في ظروف ومواقف مختلفة منها السريعة والمتغيرة والمفاجئة الى درجة تؤثر على المستوى البدني والمهاري والخططي استجابتا لمواقف اللعب . ويلاحظ ان ظاهرة التعب تظهر وتؤثر بشكل كبير على معدل اللعب وخاصة في نهاية الفترات عموما والفترة الرابعة على وجه الخصوص .

وتشكل نوعية التدريبات ودرجة الحمل من حيث الحجم والشدة لكل تدريب العامل الاساسي في اكساب اللاعب العديد من النواحي البدنية والمهارية والفلسجية مما تجعله يشعر بالأمان والتفاعل لتنفيذ اللعب .

ويعد الاتصال المباشر بين المدرب واللاعب هو المعنى الاصلي لنجاح عملية التدريب خاصة في كرة السلة اذ يشعر اللاعب بان المدرب يعرف ويقدر كل امكانياته وذلك من خلال الجهد والعمل الذي يتناسب وقدراته ومستواه .

لهذا يجب ان تكون التدريبات الخاصة بمعدل اللعب WORK RATE متدرجة من خلال مواقف متعددة وفي وجود المنافسين لزيادة الانتباه عند تنفيذ الواجبات وضبط ردود الافعال، وان يكون اللاعب مستعدا لكافة التصرفات والتحركات حتى الابداعية منها .

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال تأثير معدل اللعب اثناء التدريب على فاعلية الهجوم اثناء المباريات مع المثيرات التي تتعلق بمواقف اللعب ومن ثم اتخاذ التصرف الصحيح للعمل الهجومي ، علما ان الهجوم يستغرق وقتا طويلا لتنفيذ التحركات والخطط المتفق عليها بين اللاعبين خلال التدريب .

### 1-2 مشكلة البحث:

الهجوم الجيد في لعبة كرة السلة هو الركيزة الثانية بعد الدفاع لنجاح الفريق في تحقيق الفوز ، وان وقت الهجمة الواحدة حسب قانون اللعبة يجب ان لا يتعدى (24 ثانية ) وهذا وقت قليل لتنفيذ العديد من الخطط والتحركات بالنسبة للاعبين الناشئين .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه لاعبا سابقا ومدربا لأحد المنتخبات الوطنية ، وجد ضعفا كبيرا لدى اللاعبين الناشئين في فاعلية الاداء الهجومي كمعدل للعب الحقيقي اثناء المباريات ، اذ يستهلك الهجوم في اللعب السلبي والمناولات التي لا تجدي نفعا لتحقيق الاصابة بالسلة ، وذلك بسبب قلة الزمن المخصص للعب الجماعي (5×5) اثناء التدريب وعدم تعرض اللاعبين لنفس ظروف المباريات من دفاع قوي والحالات الخاصة للأوقات الحرجة عند نهاية الهجمات ، مما يؤثر على القابليات العقلية والتخطيط الفردي اثناء المباراة

(1) طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية . القاهرة . دار الفكر العربي ، 1993، ص7.

للوصل الى السلة ، معتمدين على الاداء المهاري للاعب او اثنين في الفريق وإهمال باقي اللاعبين كلعب جماعي . لهذا حدى بالباحث اعداد منهج تدريبي لمعدل اللعب وتأثيره في زيادة فاعلية الاداء الهجومية على دفاع الفريق المنافس ، رغبة من الباحث في مساهمة تطور اللعب الجماعي لكرة السلة وخصوصا للاعبين الناشئين .

### 1-3 اهداف البحث :

1- اعداد منهج تدريبي لمعدل اللعب في زيادة فاعلية الاداء الهجومية على دفاع الفريق المنافس بكرة السلة .

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لمعدل اللعب في زيادة فاعلية الاداء الهجومية على دفاع الفريق المنافس بكرة السلة .

### 1-4 فروض البحث :

1- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعدل اللعب في زيادة فاعلية الاداء الهجومية على دفاع الفريق المنافس بكرة السلة.

2- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لمعدل اللعب في زيادة فاعلية الاداء الهجومية على دفاع الفريق المنافس بكرة السلة .

### 1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو كرة السلة الناشئين في نادي الحلة الرياضي تولد(1999) للموسم الرياضي (-2015 2014) .

2- المجال الزمني : من 1/4/2015 ولغاية 22/7/2015

3- المجال المكاني : صالة حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل .

### 1-6 تحديد المصطلحات :

#### 1- معدل اللعب : WORK RATE

يقصد بمعدل اللعب "تلك الانماط من الانشطة الحركية المختلفة التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة ، والتي قد تستمر الى عدة ساعات ، ولاشك ان تحديد هذا المعدل هو العامل الاساسي الذي يصعب تحديده نظرا للطبيعة المتغيرة للأداء وغير المبرمجة مسبقا ."

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 2-1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة هي التي تحتم على الباحث اختيار اسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث ، لذا فان الباحث استعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، والمنهج التجريبي يعني "محاولة ضبط كل المتغيرات

<sup>1</sup> - علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ-تعليم- تدريب- تحليل- قانون، الكويت . دار الكتاب الحديث، ص264.

<sup>2</sup> - حميد جابر محسن : اساسيات البحث المنهجي ، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر ،2004،ص131.

التي تؤثر على الظاهرة ما عدا المتغير التجريبي وذلك لقياس اثره على تلك الظاهرة .  
والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير التجريبي	الاختبار البعدي
التجريبية	اختبار تقويم فاعلية الاداء الهجومي	منهج تدريبي معد بأسلوب معدل اللعب داخل المنهج الرئيسي	اختبار تقويم فاعلية الاداء الهجومي
الضابطة	اختبار تقويم فاعلية الاداء الهجومي	المنهج الاعتيادي	اختبار تقويم فاعلية الاداء الهجومي

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

لتحقيق اهداف البحث فقد حدد الباحث مجتمع بحثه وهم اللاعبين الناشئين لأندية الفرات الاوسط والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة للموسم (2014-2015) والبالغ عددهم (56) لاعبا يمثلون اربعة اندية هي ( امام المتقين من كربلاء المقدسة - الرافدين من الديوانية - التضامن من النجف الاشرف - الحلة ) وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي الحلة والبالغ عددهم (20) لاعبا مثلوا نسبة (35.71%) وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

## 2-3 الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

### 2-3-1 الادوات والوسائل البحثية :

-المصادر العربية والأجنبية .

-الاختبار والقياس .

-استمارة تقويم فاعلية الاداء\* .

-الملاحظة والتجريب .

-صالة كرة سلة قانونية .

-كرات سلة قانونية عدد (10) حجم (7) نوع Molten

### 2-3-1-1 الاجهزة المستعملة :

• كامرة تصوير فيديو نوع (sony)

• حاسبة نوع (HP compac)

• صافرة نوع (Fox)

## 2-3-2 اجراءات البحث الميدانية :

### 2-3-2-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي لمعدل اللعب لجا الباحث الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات (اختبار تقويم فاعلية الاداء الهجومي ) وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	0.05	0.20	0.05	0.16	0.14	0.17	تقويم فاعلية الاداء

القيمة الجدولية = 2.10 لعينة البحث 20 لاعبا

### 2-3-2-2 تقويم فاعلية الاداء الهجومي :

"ان اي فعالية رياضية يعتمد تحليل ادائها وتقويمه على عدة عوامل ترافق حالات اللعب المتنوعة وتعقيدها وأفضل وسيلة للقياس الكامل يتم من خلال الاداء التنافسي" <sup>1</sup> ومن اسس التقويم السليم للأداء هو معرفة نتائج السلوك الحركي في اثناء اللعب سواء في فترة التعلم او التدريب او المنافسة ، والتي تعطي نتائج واقعية ودقيقة عن مستوى الاداء .

ومن اجل تحقيق اهداف البحث لابد من القيام بإجراء الاختبارات المناسبة ومن خلال الملاحظة الموضوعية ، ولأجل تحقيق ذلك استخدم الباحث استمارة تقويم فاعلية الاداء الهجومي وهي مصممة مسبقا من قبل ضياء ثامر مطر <sup>2</sup> " ومقتننة ايضا وهي تقيس جميع الحالات الهجومية ، وقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين\* لتحديد الحالات التي تتعلق بالبحث واستبعاد البقية

### 2-3-2-3 اختبار فاعلية الاداء الهجومي بكرة السلة :

بعد التأكد من صحة الاستمارة وملئمتها لما وضعت له ، ومن الممكن قياس فاعلية الاداء الهجومي للاعب كرة السلة عن طريق حساب النقاط في ضوء الاداء الهجومي الايجابي والسلبي لكل لاعب وأثناء اللعب الفعلي وحسب الزمن الذي شارك فيه كل لاعب، وكانت الدرجات التي اعطيت لكل لاعب في مفردات الاداء الايجابي او السلبي على النحو التالي :

- تعطى لكل حالة من الحالات الهجومية الايجابية نقطه واحدة ايجابية باستثناء التصويب الناجح فيعطى نقطتين .
- تعطى لكل من الحالات الهجومية السلبية نقطة سلبية واحدة ، ويتم التعامل مع النتائج وفق المعادلة الاتية :

<sup>1</sup> - ضياء منير فاضل : تأثير ترمينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات في كرة القدم للطلاب ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ص54، 2006.

<sup>2</sup> ضياء ثامر مطر . كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001.

\* الملحق (1)

وقت مشاركة اللاعب

والمقصود بالاداء الايجابى هو كل حالة او موقف او مهارة هجومية ناجحة اثناء الاداء الفعلى ، اما الاداء السلبى فهي كل حالة او موقف او مهارة هجومية فاشلة يؤديها اللاعب اثناء الاداء الفعلى ، ووقت مشاركة اللاعب يتم احتسابه بالتوانى ، ومن خلال الملاحظة المباشرة للاداء الفعلى للاعبين وبعد العودة الى التصوير الكامل للاداء يتم احتساب النقاط وبشكل دقيق جدا لكل الحالات الايجابية والسلبية ولجميع افراد العينة وبالتالي يتم التعامل مع النتائج احصائيا .

2-3-2-4 التجربة الاستطلاعية :

من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل اجراء التجربة الرئيسية هي التجربة الاستطلاعية بهدف اختبار اسلوب البحث وأدواته وتأثير متطلبات العمل الدقيق والصحيح ، اذ تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحث من اجل الوقوف على الايجابيات والسلبيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات ، فقد اجرا الباحث تجربة اولية في (2015/5/29) على (10 لاعبين) من نادي التضامن وكان الغرض منها هو :

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث .

- ايجاد الاسس العلمية للاختبار .

- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد\* .

2-3-2-5 الاسس العلمية للاختبار :

1- صدق الاختبار : ويقصد به " مدى صلاحية الاختبار او المقياس في قياس ما وضع من اجله"<sup>1</sup> ولغرض التأكد من صدق الاختبار عرض الباحث الاختبار المصمم لتقييم فاعلية الاداء الهجومى على مجموعة من الخبراء والمختصين بمجال تدريب كرة السلة ، وقد اعتمد الباحث صدق المحتوى لمعرفة صدق الاختبارات والذي يهدف الى تمثيل الاختبار الى الصفة او الظاهرة المراد قياسها ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض الاختبار على (6) خبراء تم اخذ موافقتهم جميعا مع التغيرات والملاحظات التي ابدوها على الاختبار وبهذا كانت نسبة الموافقة (100%) على ان الاختبار يقيس ما وضع لأجله .

2- ثبات الاختبار : وللتعرف على مدى ثبات الاختبار فقد استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، وهذا ما اكده ( مصطفى باهي ، 1999) على ان هذه الطريقة "يمكن إعادة اداة البحث على نفس العينة مرتين او اكثر تحت ظروف مشابهة قدر الامكان"<sup>2</sup> وعلى هذا الاساس قام الباحث بتنفيذ الاختبار على عينة من لاعبي نادي التضامن وبعده (10) لاعبين ( غير عينة البحث ) بتاريخ الجمعة 2015/5/29 وبعد ستة ايام تم إعادة الاختبار

\* فريق العمل المساعد : 1- صلاح هادي ، بكالوريوس تربية رياضية ومدرب منتخب العراق المدرسي للبنات بكرة السلة

2- بهاء حسين ، طالب دكتوراه كلية التربية البدنية / جامعة بابل

3- زيد رحيم ، بكالوريوس تربية بدنية / جامعة بابل

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005 ، ص35.

<sup>2</sup> - مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص7.

بتاريخ الخميس 2015/6/4 ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين بمعالجة النتائج الاحصائية تبين ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية .

3- موضوعية الاختبار : يذكر زكريا محمد الطاهر " ان الموضوعية تعني استقرار النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم فلو قام اكثر من محكم بإعطاء الدرجة للاختبار نفسه ، فيجب ان تكون نتائج التقويم متقاربة <sup>1</sup> ان الاختبار الذي يتصف بالموضوعية هو "الاختبار الذي يبعد الشك والاختلاف من قبل المختبرين عند تطبيقه" <sup>2</sup> ولغرض تمتع الاختبارات المستخدمة في البحث بالموضوعية ، فقد استعان الباحث بمحكمين \* عند اجراء الاختبارات ، وبعد ان تم جمع النتائج ومن ثم معالجتها احصائيا ، اذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون ) بين نتائج افراد العينة والتي سجلها المحكمين ، وكانت قيم معامل الارتباط دالة وبعد مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (0,63) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة موضوعية ، لان قيمتها المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على موضوعية الاختبار وكما في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين الاسس العلمية للاختبارات

الاسس العلمية	الارتباط	درجة الحرية
الثبات	0.88	8
الموضوعية	0.91	8

#### 2-4 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم 2015/6/9 لاختبار تقويم فاعلية الاداء الهجومي وعلى صالة حمزة نوري في محافظة بابل ، وذلك من خلال اجراء مباراة قانونية مشابهة للمنافسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ومع تصوير هذه المباراة من اجل الرجوع اليها للتأكد من صحة البيانات وتفرغها في استمارة التقويم من قبل المحكمين .

#### 2-4-1 التجربة الرئيسية :

- تم ادخال اسلوب معدل اللعب على تدريب المجموعة التجريبية وضمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية في المنهج التدريبي وكما يأتي :
- تم تنفيذ اسلوب معدل اللعب على المجموعة التجريبية لفترة (6) اسابيع من فترة الاعداد الخاص وواقع (4) وحدات في الاسبوع . ليكون عدد الوحدات (24) وحدة .
- كمعدل لزمان الوحدة التدريبية الواحدة (120 دقيقة).
- الوقت المخصص من الجزء الرئيسي لأسلوب معدل اللعب هو 75% من الوقت (للمجموعة التدريبية )
- ايام التدريب ( السبت-الاحد-الاثنين-الثلاثاء-الاربعاء -الخميس ) لكلا المجموعتين.
- المجموعتين تتدرب خلال الوحدة التدريبية بنفس التمارين وبنفس طريقة التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة و(6)ايام، ماعدا الجزء المخصص لأسلوب معدل اللعب والذي يتعلق بالمجموعة التجريبية يكون خاص بها و(4) ايام .

<sup>1</sup> - زكريا محمد الطاهر :مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان، مكتبة دار الثقافة ،1991،ص21.

<sup>2</sup> - ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة، مطبعة الجيزة ، 1980، ص79.

\* المحكمين هم : 1- ا.م.د فراس مطشر : تدريسي لمادة كرة السلة في كلية التربية البدنية / جامعة بغداد

2- م. سجاد حسين : تدريسي لمادة كرة السلة في كلية التربية البدنية / جامعة بابل

- ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية الحديثة كونه مدرب معتمد ومسجل في الاتحاد الدولي لكرة السلة لمنطقة غرب اسيا ، فقد وضع العديد من خطط وأساليب اللعب لممارستها اثناء اداء اسلوب معدل اللعب (بالنسبة للمجموعة التجريبية) من اجل تقليل المخالفات (Violations) وزيادة الحالات الايجابية للاعبين ، والسعي لتقليل الاخطاء المهارية والخطئية من وحدة تدريبية الى اخرى وذلك بتدوين نسب مئوية لكل لاعب وفي كل وحدة تدريبية لملاحظة الخط البياني لكل لاعب خلال فترات تنفيذ الوحدات التدريبية .

#### 2-4-2 الاختبارات البعدية :

بعد ان تم تطبيق اسلوب معدل اللعب الذي اعده الباحث على عينة البحث التجريبية ولفترة (6) اسابيع ، تم اجراء الاختبارات البعدية الخاصة بفاعلية الاداء الهجومي في يوم الجمعة 2015/7/24 وذلك بنفس ظروف الاختبارات القبلية من خلال اجراء مباراة قانونية مشابهة للمنافسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ومع تصوير هذه المباراة لكي يتسنى الرجوع اليها للتأكد من صحة البيانات وتفريغها في استمارة التقييم من قبل المحكمين .

#### 2-5 الوسائل الاحصائية\* : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

- 1- الوسط الحسابي :
- 2- الانحراف المعياري :
- 3- اختبار (t) للعينات المستقلة :
- 4- اختبار (t) للعينات المترابطة :
- 5- النسبة المئوية :
- 6- نسبة التطور :
- 7- معامل الارتباط البسيط :
- 8- فاعلية الاداء الهجومي :

#### 3- عرض النتائج - تحليلها - مناقشتها :

يحتوي هذا الفصل على عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولكلنا المجموعتين وتحليلا ومناقشة لهذه النتائج للوصول الى تحقيق اهداف البحث والتأكد من فروضه .

لقد تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعرفة تأثير اسلوب معدل اللعب الذي اعده الباحث لعينة البحث التجريبية ، وتأثيره على فاعلية الاداء الهجومي ، وقد ظهرت النتائج للباحث والتي اغلبيتها تصب في صالح المجموعة التجريبية التي تأثرت بالمتغير المستقل الا وهو معدل اللعب وقد كانت النتائج على النحو الاتي :

\* تم الاستعانة با لمراجع الاتية لاستخدام الوسائل الاحصائية :

1- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان مؤسسة الوراق، 2001،ص187.

2- محسن علي السعداوي، سلمان عكاب ، علاء جبار : ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف، دار المواهب للطباعة، 2007،ص71.



### 3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة ( t ) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	1.38	ع	س	ع	س	ثا	المتغير
		0.100	0.18	0.14	0.17		تقويم فاعلية الاداء

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) = (2.26) من الجدول (4) تبين ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولعينة البحث ، من خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات التي خضع لها افراد العينة اذ جاءت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تقويم فاعلية الاداء للاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة (0.17) وبانحراف معياري (0.14) ، وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (0.18) بانحراف معياري (0.100) . اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (1.38) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مم يدل على عدم وجود فرق معنوي كدلالة احصائية .

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة ( t ) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية
		ع	س	ع	س		
معنوي	2.72	ع	س	ع	س	ثانية	المتغير
		0.09	0.47	0.05	0.16		تقويم فاعلية الاداء

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) = (2.26) ان الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولعينة البحث التجريبية ، من خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات ، اذ جاءت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تقويم فاعلية الاداء للاختبار القبلي (0.16) وبانحراف معياري (0.05) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (0.47) بانحراف معياري (0.09) . اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.72) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مم يدل على وجود فرق معنوي كدلالة احصائية ، اي بمعنى ان هنالك تأثير واضح لاسلوب معدل اللعب للمجموعة التجريبية .

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدلالة	قيمة ( t ) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المجموعة
		ع	س	ع	س		
معنوي	6.44	ع	س	ع	س	ثا	المتغير
		0.09	0.47	0.10	0.18		تقويم فاعلية الاداء

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = (2.10) الجدول (6) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وان الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المجموعة الضابطة هي ( 0.18 ) الوسط الحسابي و(0.10) هي قيمة الانحراف المعياري، وجاءت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (0.47) وبانحراف معياري (0.09) ، اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (6.44) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) مم يدل على وجود فرق معنوي كدلالة احصائية.

جدول (7)

يبين مقدار والنسبة المئوية للتطور بين متوسط الاختبار البعدي ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الاختبار	وحدة القياس	البعدي ضابطة	البعدي تجريبية	مقدار التطور	النسبة المئوية
فاعلية الاداء الهجومي	الدرجة	0.18	0.47	0.29	%44.61

يتضح من الجدول (7) ومن عرض نتائجه الى وجود فرق واضح في مقدار ونسب التطور في متوسط الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية ) ولصالح المجموعة التجريبية ، اذ كان مقدار التطور (0.29) ونسبة مئوية (44.61%).

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول (4-5-6-7) يتبين ان هنالك تطور ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وبالأخص المجموعة التجريبية اذ حققت نتائج افضل من المجموعة الضابطة وهذا ما اكدته الفروق المعنوية للاختبارات البعدية بين المجموعتين ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تأثير الاسلوب التدريبي ( معدل اللعب ) الذي استخدمته المجموعة التجريبية والذي اعده الباحث ، ومن جراء تكرار اللعب خلال الوحدات التدريبية بهذا الاسلوب ازدادت الذاكرة العقلية للاعب باستخدام المهارات والخطط في وقتها المناسب بسبب استخدام استمارة التقييم في كل اوقات اللعب مما جعل اللاعب يفكر دائما بزيادة درجات اللعب الايجابي على حساب اللعب السلبي وهذا ما اكدته (klara)\* ان من فوائد التمرينات الخطئية المشابهة للعب هو ان اللاعبين بهذه التمرينات

Klara Gubace, action research on atactical approach teaching ten as class, gournal of mrtor behavior,  
1march , 1999,p89.

يتعرضون الى عدة حالات متنوعة من تطبيق التمرين وهذه تجعل كافة اللاعبين متفاعلين في اداء المهارة وبشكل فعال اضافة الى تزويد اللاعبين معرفيا وبدنيا عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحويل الاداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيراته."

وكذلك يعزو الباحث سبب تطور نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب معدل اللعب الى عدم التسرع في انهاء الهجوم واخذ الوقت المناسب لأداء التصويب مما جعل الفريق او المجموعة تلعب بشكل جماعي وهي الصفة التي تمتاز بها كرة السلة الحديثة التي اصبحت تشرك جميع اللاعبين عند اداء التحركات او الخطط الهجومية بغية الوصول الى السلة بشكل اسهل مما لو كان اللعب بشكل فردي . ويؤكد (غازي صالح)<sup>1</sup> ان تحسين القدرات الذهنية والعقلية للاعب تعمل على زيادة قابليته على التصرف الصحيح داخل الملعب كما تعمل في امكانية تطوير اللاعب لتنفيذ كل المهارات والواجبات الخطئية والتحكم بمجريات اللعب اثناء المباراة . وان النتائج التي ظهرت لفاعلية الاداء الهجومي قد حققت فرضيات البحث التي تؤكد بان هنالك تأثير ايجابي لأسلوب معدل اللعب المعد من قبل الباحث في مستوى فاعلية الاداء الهجومي للعبة كرة السلة .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

- 1- ظهور تطور في مستوى ومعدل اللعب للمجموعتين مع تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي نفذت اسلوب معدل اللعب .
- 2- هنالك تأثير ايجابي لمعدل اللعب في فاعلية الاداء الهجومي للاعبين الناشئين بكرة السلة مما زاد من فاعلية الاداء في الهجوم .
- 3- يتطور معدل اللعب من خلال التكرار والممارسة وزيادة الخبرة في الوحدات التدريبية.
- 4- عدم استغلال اللعب الجماعي في تدريب الناشئين والاعتماد على اللعب الفردي فقط .

##### 4-2 التوصيات :

- 1- الاعتماد على اختبار فاعلية الاداء الهجومي في قياس مستوى اللعب الايجابي والسلبى للاعبين الناشئين بكرة السلة .
- 2- استخدام التمارين الخطئية التي تحتوي على اكثر من حالة تنافسية عند تدريب الناشئين .
- 3- ضرورة الاهتمام بوقت مشاركة اللاعب اثناء المباراة قياسا بالحالات الايجابية والسلبية التي يؤديها خلال ذلك .

#### المصادر العربية

- ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة، مطبعة الجيزة ، 1980.
- حميد جابر محسن : اساسيات البحث المنهجي ، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر ، 2004.
- زكريا محمد الطاهر : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان، مكتبة دار الثقافة ، 1991.
- ضياء ثامر مطر . كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001.

<sup>1</sup> -غازي صالح:الاستجابات الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2000، ص142.

- ضياء منير فاضل : تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات في كرة القدم للطلاب ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية . القاهرة . دار الفكر العربي ، 1993.
- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل- قانون، الكويت . دار الكتاب الحديث.
- غازي صالح:الاستجابات الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2000.
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005.
- محسن علي السعداوي ، سلمان عكاب ، علاء جبار : ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف، دار المواهب للطباعة ، 2007.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان مؤسسه الوراق، 2001.
- المصادر الاجنبية :

☀-Klara Gubace, action research on atactical approach teashing ten as class, gournal of mrtor behavior, march , 1999, p89.

### الملاحق

#### ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع ارائهم حول مدى صلاحية استمارة التقويم لفاعلية الاداء الهجومي

اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
محمد جاسم الياسري	استاذ	تدريب-اختبار وقياس	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جمال صبري فرج	استاذ	تدريب - كرة السلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عايد حسين عبد الامير	استاذ	تدريب - كرة السلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
احمد يوسف متعب	استاذ	تدريب - كرة اليد	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مهند فيصل سلمان	استاذ مساعد	تدريب - كرة السلة	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فراس مطشر عبد الرضا	استاذ مساعد	تدريب - كرة السلة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يبين استمارة تسجيل فاعلية الاداء الهجومي للاعب كرة السلة

اسم اللاعب ..... مركز اللعب ..... النادي ..... الصالة .....

القائم بالاختبار ..... وقت الاشتراك في اللعب ..... التاريخ: / /

التوقيع.....

ت	فاعلية الاداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	الشوط الاول		الشوط الثاني	
			الفترة الاولى	الفترة الثانية	الفترة الثالثة	الفترة الرابعة
1	الاجابي	التصويب الناجح				
2		متابعة هجومية				
3		الحجز				
4		مناولة مساعدة				
1	السليبي	التصويب الفاشل				
2		المناولة المقطوعة				
3		متابعة هجومية فاشلة				
4		الايخطاء والمخالفات القانونية				

### ملحق (3)

انودج لوحدة تدريبية (المجموعة التجريبية)

الهدف : تطوير فاعلية الاداء الهجومي

زمن الوحدة: 110 دقيقة

بأسلوب معدل اللعب

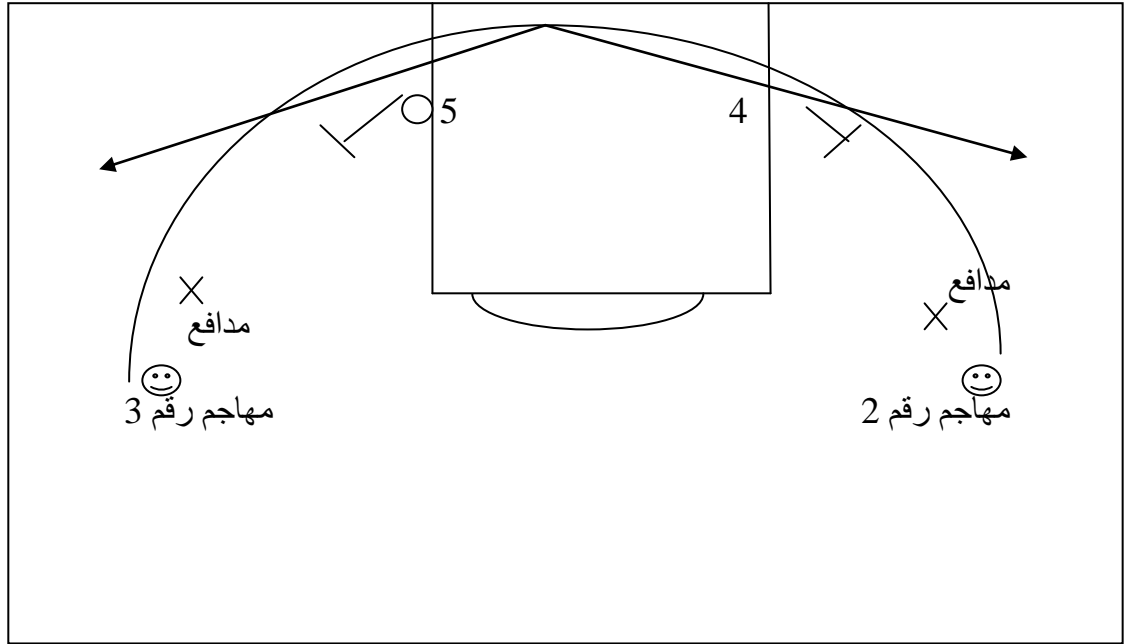
المكان : صالة حمزة نوري للألعاب الرياضية (بابل) عدد اللاعبين : 10 لاعب

الملاحظات	الراحة	التكرار	الزمن	التمارين	القسم
			10د	هرولة اعتيادية مع تحريك الذراعين والرجلين	الاعدادي 25د
			15د	تمارين التغطية ، تمارين احماء بالكرة	احماء خاص
	1د	2 تكرار	5د	1-تمرين (weev) لخمسة لاعبين.	الرئيسي 75د
نبدأ بالخطط والتحركات الغير مركبة ثم نتدرج بها من وحدة تدريبيية الى اخرى	بدون راحة	مستمر لمرة واحدة	10د	2- تطبيق نوع من انواع الخطط (flex-motion- cross -v-x cat )	
اللعب بأسلوب المباراة من حيث التحكيم والزمن	بين 10 الاولى والثانية 2د والثانية والثالثة 10د والثالثة والرابعة 2د	4 تكرارات	10د	3- لعب فريقين 5×5 مع وجود استمارة التقييم	
حساب النسبة المئوية لكل لاعب وفي كل وحدة		بالتعاقب بين اللاعبين	10د	1- تمارين تصويب من الرمية الحرة .	الختامي 10د

#### ملحق (4)

يبين احدى التحركات الخططية التدريبية التي استخدمها الباحث في اسلوب معدل اللعب

(v-x- cat )



-المهاجم رقم 2 يكون على جهة اليمين ورقم 3 يكون على جهة اليسار ، وبالتالي يتم الانتقال الى الجهة الاخرى من الاسفل بعد ان يتم الحجز لهما من قبل زملائهما (4-5) ليتم انتقالهما على شكل (x) ومن ثم حصول اي منهما على الكرة والذي يعمل القطع نحو السلة على شكل حرف (v) . بعد ان يصعد زميله الذي تحت السلة الى منطقة الرمية الحرة .

**أثر الوحدات التدريبية التصادمية في القوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف لرباعي اندية بغداد  
الشباب (18-21) سنة**

**م.د. غسان اديب عبد الحسن**

**جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**ملخص البحث باللغة العربية**

لغرض رفع عتبة الاثارة الفارقة من خلال استثارة وتحشيد الوحدات الحركية ذات عتبة الاثارة الاعلى ،استعمل الباحث الوحدات التدريبية التصادمية ذات الشدد العالية لتحقيق اهداف تدريبية مختلفة للاعبي رفع الاثقال .وجاءت اهم اهداف البحث للتعرف على الاتي:-

1-اثر الوحدات التدريبية التصادمية في القوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف لرباعي اندية بغداد الشباب 18-21سنة .

واختار الباحث عينة عشوائية للاعبي اندية بغداد البالغ عددهم(9)لاعبي يمثلون (60%) لاعبا من مجتمع البحث البالغ(15)لاعبا، المشاركون في بطولة العراق (2015)،وقام الباحث باجراء وحدتين تدريبيتين اسبوعيا تمثل بمجملاها (12)وحدة تدريبية لمدة (6)اسابيع،بتصميم عينة واحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .  
وجاءت اهم الاستنتاجات بالاتي:-

1-اثرت الوحدات التدريبية التصادمية في القوة القصوى للعضلات الكبيرة .

واهم التوصيات بالاتي:-

1-ضرورة استعمال الوحدات التدريبية التصادمية للعضلات الكبيرة وانجاز رفعتي النتر والخطف.



## **The impact of confrontational training modules at maximum power, for snatch and jerk lifts for weightlifters club's Baghdad, young people (18-21 years)**

By

**Ghassan Adeeb Abdul Hassan Ph.D. Lecturer**

### **Abstract**

For the purpose of raising the threshold for distinguishing excitement through awareness with excitement highest threshold motor units, the researcher used high-confrontational training modules to achieve the goals of various training for players lift weights. The most important goals of research to identify the following- :

**Impact confrontational training modules at maximum power, for snatch and jerk lifts for weightlifters club's Baghdad, young people (18-21 years).**

And chose a researcher random sample of players, clubs Baghdad's (9) players representing 60% of the players from the research community of 15 players participating in Iraq's Championship (2015), and the researcher to conduct two units training per week represents a whole (12) and training module for (6) weeks, designs and one sample with pre and post tests.

The most important conclusions were the following- :

**Affected modules confrontational at maximum power for large muscles.**

The most important recommendations of the following- :

**The need to use confrontational training modules for large muscles for snatch and jerk lifts.**

### **1-التعريف بالبحث**

#### **1-1 مقدمة البحث وأهميته**

العملية التدريبية طويلة ومستمرة لا تقتصر على تدريب اسبوع او اثنين انما تستمر لسنوات تبدأ منذ عمر مبكر ،لذا تتطلب تنظيمًا دقيقًا للعلاقات المتبادلة بين مكونات الحمل التدريبي من جانب وبين مكونات الحمل وعوامل التدريب المختلفة المتمثلة بالاعداد(الخاص والعام)،المهاري ، الخططي،النفسي، النظري فضلا عن مراعاة المرحلة التدريبية للاعداد والعمر التدريبي والزمني للاعب ،ولاجل تنظيم هذه العلاقة بصورة دقيقة وضع علماء التدريب والمدربين تشكيلات متعددة للوحدات التدريبية باعتبارها اصغر جزء في تشكيل العمل التدريبي وتم تنظيمها بشكل دوائر تدريبية تراكمية تبدأ بالصغيرة -المتوسطة -السنوية وطويلة الامد بطبيعة الحال فان الاداة المهمة في العملية التدريبية هي الدائرة التدريبية الصغيرة التي تحوي مجموعة من الوحدات التدريبية المنتظمة تنفذ خلال عدة ايام مع مراعاة انها لا تكون ذات طبيعة متشابهة وانما تتبدل طبقا لاهداف التدريب والمرحلة الاعدادية للاعب ،أن الوحدات التدريبية التصادمية (الضاربة)تعد احد تشكيلات الدوائر التدريبية الصغيرة ذات الاهمية البالغة خصوصا في رياضة رفع الاثقال كونها تحقق اهداف مختلفة جعلتها متمثلة في تنمية القوة القسوى المتطلب الرئيس في هذه الرياضة فضلا عن كسر الروتين الفسيولوجي المتحقق من استعمال الدوائر التدريبية السابقة أذ انها تساعد في استثارة الجهاز العصبي وتحشيد وحدات حركية ذات عتبة قصوية اعلى من سابقتها،ان مفهوم الوحدات التدريبية التصادمية يتمحور حول معرفة كيفية ومقدار ومكان تطبيق التمرينات داخل الوحدة التدريبية من جانب وكذلك كيفية تنظيم عدد الوحدات التدريبية نفسها داخل الدائرة التدريبية الصغيرة ووضعها بالشكل الامثل داخل البرنامج التدريبي في مدة الاعداد المحددة ،أذ تؤكد الحالة التطبيقية للتمرينات التصادمية رغم قلة استعمالها انه هناك تمرينات تؤدي بشدد

عالية مكانها بداية الوحدة التدريبية -الجزء الرئيس دون التدرج في مستويات الشدد في عملية اشبه مايكون باعطاء صدمة لجسم اللاعب (shock) مع مراعاة استعماله من قبل لاعبي المستويات العليا والتأكيد على الاحماء الجيد تمرينات الاطالة العضلية ،من كل ذلك جاءت اهمية البحث في اعطاء معلومات وافرة عن تشكيل جديد للوحدات التدريبية ذات عتبة استثارة اعلى للوحدات الحركية وانتظام تمرينات بأسلوب تدريبي عالي الشدة بداخلها فضلا عن تنظيم تبادل الاحمال بين الوحدات التدريبية الواحدة تلو الاخرى وبشكلها الخاص .

## 1-2 مشكلة البحث

أن تعدد انواع الوحدات التدريبية وتشكيلاتها داخل البرنامج التدريبي جعل هناك مرونة في التعاطي مع هذه البرامج لتحقيق الاهداف المرجوة من جراء التدريب مع استعمال النوع المحدد من الوحدات التدريبية لذا فان تجريب اي من تلك الانواع لغرض معرفة افضلية كل منها على الاخر يعد ضرورة يختصر فيها الجهد والوقت وعليه فان الوحدات التصادمية قليلة الاستعمال في المجال الميداني التي هدفها كسر حالة الركود في التكيف من خلال الوصول بتأثيرالتدريب الى الوحدات الحركية ذات عتبة الاثارة الفارقة القصوية الاعلى الامر الذي يجعل هناك تفوق عن الوحدات التدريبية السابقة ،مما يحتاج لاغناءها بحثيا والتوصل لنتائج تدعم المجال التطبيقي خصوصا وان طبيعتها تتناسب ورياضة رفع الاثقال .

## 1-3 اهداف البحث . يهدف البحث للاثي:

- 1- التعرف على اثر الوحدات التدريبية التصادمية في القوة القصوى للرباعين الشباب .
- 2- التعرف على اثر الوحدات التدريبية التصادمية في انجاز رفعتي النتر والخطف للرباعين الشباب .
- 3- التعرف على حجم أثر الوحدات التدريبية التصادمية في القوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف للرباعين الشباب .

## 1-4فروض البحث. يفترض البحث الاتي:

- 1-تؤثر الوحدات التدريبية التصادمية في القوة القصوى للرباعين الشباب .
- 2-تؤثر الوحدات التدريبية التصادمية في انجاز رفعتي النتر والخطف للرباعين الشباب .
- 3- هناك حجم اثر ناتج من التمرينات التصادمية على القوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف للرباعين .

## 1-5مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:الرباعون الشباب لفرق اندية بغداد للموسم الرياضي (2015-2016)

1-5-2 المجال الزمني:2015/7/20 لغاية 2015/9/15

1-5-3 المجال المكاني:المركز التدريبي للمنتخب الوطني لرفع الاثقال للشباب/نادي الكاظمية الرياضي.

## 2-الدراسات النظرية

### 2-1الدراسات النظرية

#### 2-1-1 انواع الوحدات التدريبية

تعد المعرفة الوافرة والعلمية التطبيقية هي العلامة الفارقة التي تميز حالة الاعداد الامثل للرياضي والتي بدورها تميزه عن باقي المتنافسين ،وكيفية وضع الفلسفة المناسبة للتحكم بتبادل التدريب بين انواع وحداته والمراحل التدريبية تقع على عاتق المدرب فاجتهاد المدرب في عمله يضعه في المقدمة اذا ما توفرت شروط الانجاز وكل ذلك بات امرا سهلا بتوافر الكم الكبير من انواع الوحدات التدريبية الامر الذي يجعل هناك مرونة اكبر في التعاطي مع مفردات الوحدة التدريبية وتشكيلها بما يتناسب ومرحلة الاعداد ومن اجل الدخول في موضوعة البحث(التمرينات التصادمية)كان لابد من ذكر انواع الوحدات التدريبية وهي كالآتي<sup>1</sup>

اولا: وحدات تدريبية اعدادية عامة وتشتمل على

#### 1-الدورة العادية المعتدلة

#### 2- الدورة التطويرية

#### 3-الدورة التكميلية

ثانيا: وحدات تدريبية اعدادية خاصة وتشتمل على

#### 1-الدورة المدخلية (الموصلة)

#### 2-دورة تنافسية

#### 3-دورة تصادمية (الضاربة)

#### 2-1-1-2 الدورة التصادمية (الضاربة)

اختلفت فيها التسميات لكن يبقى الهدف واحد الا وهو اعطاء الجسم شي من الاختلاف عما هو معتاد عليه بغية الوصول فيه لحالة من كسر الروتين ،وجاءت تسميته من امكانية اعطاء مقاومات عالية الشدة من بداية الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية وبذلك تشكل هذه الاحمال العالية نوع من الابعاء غير المعتادة مسببة نوع من الصدمة للاجهزة الوظيفية الامر الذي يحتاج منها التأقلم مع الظاهرة الجديدة التي يمر بها مع مراعاة تنظيم حمل التدريب بشكل متتابع متقن خلال الاسبوع الواحد اذ تؤكد التجارب العملية ضرورة تميز دورة الحمل بالطابع التموجي بين الانخفاض والارتفاع،مقابل هذا المفهوم البسيط للتمرينات التصادمية هناك اشتراطات لابد من الايفاء بها قبل البدء بمثل هكذا تمرينات تتمثل جملتها في:-

اولا: تعطى مثل هكذا تمرينات لرياضي المستويات العليا ،كون الرياضي يتمتع بتكيف وثبات في الشدد عالي المستوى يؤهله للعمل بمثل هكذا تمرينات عالية الشدة .

ثانيا:تبدأ التمرينات التصادمية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية تحديدا ،وهذا الامر لا يؤثر بشكل كبير في الحالة الفسيولوجية بشكل سلبي للاعبى المستويات العليا .

ثالثا:تعطى بعد مدة من الاحماء الجيد والتأكيد على تمرينات الاطالة العضلية بشكل اكبر .

<sup>1</sup>-امراة احمد البساطي؛اسس التدريب الرياضي وتطبيقاته:ط1(الاسكندرية،دار الناشر للمعارف،1998)،ص142-143.

رابعاً: يؤدي الرياضي هذه التمرينات في مدة الاعداد الخاص ،كون الرياضي يكون فيها متمرسا على استعمال الشدد العالية في الوحدات التدريبية تباعا الامر الذي يؤهل الرياضي للبدء في الايام اللاحقة بشدد عالية محتفظا بشئ من حالة الثبات من جراء الوحدات التدريبية السابقة.

خامساً: تقتصر مدة استعمال هذه التمرينات على مدة الاعداد الخاص ،ولاتتجاوز مدة استعمال هذه التمرينات ال(2-5) اسابيع قد تصل احيانا الى (6) اسابيع في حالات خاصة .

سادساً: عدم استعمال التدرج في الشدد (المقاومات) قبل البدء بالشدد العالية ،وانما تكون بداية الشدد من(85%) صعودا ،اي عدم استعمال الاحماء الخاص للتمرين.

سابعاً: عند استعمال اللاعب لحمل تدريب يتميز بشدة قوته او بلوغه الحد الاقصى لمستواه من الضروري ان ينال قسطا من الراحة لايقبل عن 24 ساعة تلافيا للتعب وهبوط المستوى.

ثامناً: تعد الوحدات التدريبية التصادمية حالة تدريبية متقدمة كونها تستعمل في مدة الاعداد الخاص لذا فانها توظف لخدمة رفع كفاءة المهارة الحركية بشدة عالية اتقاناً للمهارة المعنية للنشاط الممارس.

تاسعاً: عند استعمال الوحدات التصادمية يجب مراعاة الارتباط الصحيح بين دورة الحمل الاسبوعية والاتجاه او الهدف الرئيس لحمل التدريب داخل الوحدات التدريبية من جهة والتنظيم بين الوحدات من جهة اخرى وصولا لافضل الانجازات.

أن التاكيد على مبدأ الارتفاع التدريجي بالشدد كأساس في الحمل التدريبي امر لا بد منه الا انه في حالات معينة يمكن استعمال مايسمى بطريقة (طفرة حمل التدريب) "وهي عبارة عن نوع خاص لدورة حمل التدريب خلال فترة معينة تستمر لاسبوعين او اكثر اذ تصل فيها مستويات الشدد في حمل التدريب حوالي الضعف او اكثر مقارنة بحمل التدريب العادي"<sup>1</sup> والمقصود هنا هوامكانية توظيف اعباءتدريبية مضافة او مختلفة لخدمة الهدف المطلوب ،ولا يخفى على الجميع ما لرياضة رفع الاثقال من جهود بدنية عالية يقوم بهااللاعب في مدة الاعداد للبطولات نتيجة استعمال مقاومات ذو شددعاليةوهذا الامر يحتاج لحسابات بالغةالدقة لتجنب الانهاك البدني،أن ذلك الامرلايخلو من الخطورة لذايطلق عليه تسمية حمل التدريب ا لخطير هنالابدمن مراعاةعملية التناسب بين مدةالعمل وفترات الراحةعنداستعمال الوحدات التدريبيةالتصادمية وضمان التعاقب الدقيق بين الوحدات التدريبية فضلا عن التاكيد من مستوى اللاعب .

## 2-1-2 ألقوة ألقصوى

تكم اهميتها في انها المحدد الرئيس لبقية قدرات القوة ، اذ من خلالها يتم تحديد مقدار الشدة المستعملة في بقية قدرات القوة عند اجراء الاختبارات والتدريبات .وتختلف طرائق أستعمالات تدريبات القوة القصوى بأختلاف الفعاليات الرياضية ،ففي بعض فعاليات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة تستعمل باتجاه استثارة وتحشيد السيل العصبي ،وفي فعاليات البناء العضلي تستعمل باتجاه استثارة انزيمات البناء العضلي والتي تعمل تحت ظروف العملالقصوى بتكرارات اكبر نسبيا وهو الامر شائع الاستعمال في دول العالم ذوات التدريب المتقدم علميا وتطبيقيا وهذا مايفسر البناء العضلي المتناسق لاغلب ابطال العالم في فعاليات مختلفة واهمها فعاليات القدرة الانفجارية . الامر المتعارف عليه عند تدريب القوة القصوى هو عملية التدرج في استعمال الشدد حفاظا على اجهزة الجسم الوظيفية اهمها المفاصل والاربطة والاورتار ألا أنالامر مختلف حين نستعمل الوحدات التصادمية شريطة ان تتم مع مستويات متقدمة

<sup>1</sup> - مهند حسين البشتاوي واخرون؛ مبادئ التدريب الرياضي؛ ط1(عمان؛ دار وائل للنشر؛ 2005)ص48.

وباحماء اطالة عضلية خاصة كون العضلات تعطي اكبر قوة لها أثناء عملية الاطالة وفي مدد تدريبية محددة بدقة بالغة اذ تتناسب هذه الوحدات بشكل كبير مع رياضة رفع الاثقال كون القوة القصوى فيها تستهدف الجهاز العصبي المركزي من خلال تحشيد السيالات العصبية بشكل عال خصوصا في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية والذي يأتي من خلال استعمال اسلوب التدريب ثابت الشدة والتكرارات لكل مجموعة (set) اذ لا بد من الاشارة ان التدريب الثابت الشدد والتكرارات يختلف بمضمونه عن التدريب ثابت الحركة (الايرومترى) الذي يستعمله الرباعون في مديات مختلفة تلافيا لحالة (النقاط الميتة) في المديات الحركية للتمرين المعني بهدف تحقيق الافادة الكاملة على طول المد بالحركي. واذ اماردنا تعريف القوة القصوى فأن اغلب تعريفاتها تتفق على ان القوة القصوى هي اقصى مقاومة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انجازها في حالة انقباض ارادي لمرة واحدة<sup>1</sup> ومما تجدر الاشارة اليه أن جميع القدرات بالامكان تدريبها بشدد اعلى من قياسها عند الاختبار مثلا يتم تحديد الشدة المناسبة في اختبار مطاولة القوة ب(50%) من الشدة القصوى للرياضي بهدف قياسها، ولكن التدريب بهذا المقدار من الشدة لايفي بالغرض اذا اردنا تنمية مطاولة القوة فنقوم بالتدريب بشدد اعلى من (50%)، ألا ان المتبع في اختبار القوة القصوى هو تحديد الشدة بمقدار (100%) ولمرة واحدة أما عند تدريب القوة القصوى فيكون بانجاز شدد اقل من (100%) وبعدد تكرارات تتراوح بين (1-3) تكرارات، ورغم كل ذلك هناك اساليب تدريبية حديثة تتيح للرياضيين استعمال شدد اعلى من (100%) منها اسلوب التدريب ضمن المدى السلبي للحركة والتي بالامكان استعمال فيها شدد اعلى من ذلك، عموما نريد الوصول اليه أن مقدار تحديد الشدة كمؤشر للعمل البدني في رفع الاثقال خصوصا تغلب عليه طابع السهولة بسبب استعمال المقاومات مقاسة بالكمم بخلاف بعض الالعاب الرياضية التي تعتمد فيها المهارة في تحديد مقدار التقييم عند المنافسة وكذلك عند التدريب. وتبقى رياضة رفع الاثقال من الرياضات الاولمبية التي تحتمل بها المنافسة عبر التاريخ اذ انها موجودة بقدم الانسان فكانت تمارس بحمل الاحجار والمنافسة بالساحات العامة لاطهار المتعة والقوة امام الناس الى ان تم التدرج في تطورها وجعلها ضمن ضوابط ولوائح الاتحاد الدولي واصبحت تمارس ضمن قوانين محددة برفعتين اولمبيتين هما (الخطف والنتر) مقابل ذلك التطور والانتشار اصبحت هناك طرائق وأساليب تدريبية متطورة فضلا عن الادوات والاجهزة التي شاع استعمالها مؤخرا، فالمرحل المختلفة لفن الاداء لكلتا الرفعتين لها متطلبات بدنية اهمها القوة القصوى وكذلك القدرة الانفجارية فضلا عن فن الاداء الحركي لكل مهارة ومتطلبات التوازن والانسيابية

<sup>1</sup> - منصور جميل؛ التدريب الرياضي وفاق المستقبل: ط1 بغداد، مكتبة الجامعة، 2010) ص70

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي وأبعدي وذلك لملائمته إجراءات البحث

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

الاختبارات البعدية	البرنامج التدريبي	الاختبارات	المجموعة
1-القوة القصوى للرجلان (قرفصاء خلفي) 2-القوة القصوى للذرعين (ضغط امامي) 3-انجاز رفعة النتر 4-انجاز رفعة الخطف	الوحدات التدريبية التصادمية	1-القوة القصوى للرجلان (قرفصاء خلفي) 2-القوة القصوى للذراعين (ضغط واقف) 3-انجاز رفعة النتر 4-انجاز رفعة الخطف	مجموعة البحث

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته

اختار الباحث عينة عشوائية تتكون من (9) لاعبين المشاركين في بطولة العراق لرفع الاثقال باعمار (18-21) سنة تمثل نسبة (60%) من مجتمع البحث البالغ (15) لاعب تتراوح اوزانهم بين (69\_77) كغم، وتم ذلك بمساعدة مدربي الاندية. وقد تم احتساب التجانس في مقياس العمر الزمني، ووزن الجسم، العمر التدريبي كما مبين في الجدول (2) وكانت قيمة معامل الالتواء بين ( $1 \pm$ )

الجدول (2) يبين تجانس عينة لبحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنوات	19.100	19.50	0,742	0.605
الوزن	كغم	73.083	73.10	0.977	0.443
العمر التدريبي	شهر	35.088	34.10	3.332	0.296

#### 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة

(الملاحظة-القياس والاختبار-اثقال حديد- اقرص اثقال من 1-25كغم- ميزان طبي-مساند اثقال)

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 تحديد الاختبارات المستعملة في البحث

حدد الباحث عدد من الاختبارات البدنية شائعة الاستعمال في رياضة رفع الاثقال لقياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والرجلان فضلا عن انجاز رفعتي النتر والخطف، معتمدا في تحديدها على المصادر العلمية<sup>1</sup>. كالآتي:  
اولا: أختبارات القوة القصوى

أ- اسم الاختبار: مد الذراعين فوق الرأس وثنيهما من الوقوف (ضغط حديد امامي)

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين

طريقة الاداء: من وضع الوقوف كاملا مد الذراعين للاعلى وثنيهما امام الكتفين مع حمل اقصى وزن.

طريقة التسجيل: تعطى للاعب ثلاث محاولات تحتسب افضل المحاولات مقاسة بالوزن المرفوع

ب- اسم الاختبار: ثني الركبتان ومدهما من الوقوف مع حمل الحديد (دبني كامل)

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلان

طريقة الاداء: يقف اللاعب ويقوم بحمل الحديد خلف الرقبة على الكتفين من الخلف ومسك الحديد من الجوانب بكتفا اليدين وعند اعطائه اشارة البدء يقوم اللاعب بثني الركبتين بشكل كامل ومعاودة الوقوف مرة اخرى.

طريقة التسجيل: تعطى للاعب ثلاث محاولات تحتسب افضل المحاولات مقاسة بالوزن المرفوع.

#### ثانيا: الاختبارات الانجازية<sup>2</sup>

أ- أسم الاختبار: انجاز رفعة النتر

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز القصوي لرفعة النتر النظامية

طريقة الاداء: يتبع فيها اللاعب كافة الاداءات ضمن لوائح وقوانين رياضة رفع الاثقال باوضاعها ومراحلها.

طريقة التسجيل: تعطى للاعب ثلاث محاولات تحتسب افضل المحاولات مقاسة بالوزن المرفوع

ب- أسم الاختبار: انجاز رفعة الخطف

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز القصوي لرفعة الخطف النظامية

طريقة الاداء: يتبع فيها اللاعب كافة الاداءات ضمن لوائح وقوانين رياضة رفع الاثقال باوضاعها ومراحلها.

- طريقة التسجيل: تعطى للاعب ثلاث محاولات تحتسب افضل المحاولات مقاسة بالوزن المرفوع

#### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية:-

هي تجربة مصغرة للاختبارات المستعملة تتوفر فيها نفس الظروف والشروط قدر الامكان للافادة من نتائجها وكذلك التعرف على الزمن الكلي للاختبارات وتعريف فريق العمل المساعد \* بما هو مطلوب منهم وصلاحيية الاختبارات لعينة البحث، وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق يوم (25 / 7 / 2015) على عينة مكونة من 3 لاعبين من خارج عينة البحث .

<sup>1</sup>-علي سلمان عبد؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: ط1(بغداد، المكتبة الوطنية للنشر، 2013)ص50-52.

<sup>2</sup>-صادق فرج واخرون؛ الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال: ط1(بغداد، المكتبة الوطنية، 2010)ص89-107

\* (م.م عمر كامل عبد -ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة)(م.العاب حيدر نور ياسين- بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة)

### 3-4-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث يوم الخميس الموافق (30 / 7 / 2015) تضمن اليوم الاول: اختبار القوة القصوى للذراعين، والانجاز القصوى لرفعة الخطف وتضمن اليوم الثاني: اختبار القوة القصوى للرجلان، والانجاز القصوى لرفعة النتر

### 3-4-4 التجربة الرئيسيّة

تم تطبيق البرنامج التدريبي للوحدات التدريبية التصادمية \*\* على مجموعة البحث وكألا تي:  
- استغرق البرنامج (6) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالاسبوع والتي بلغت بمجملها (12) وحدة  
- تم التأكيد في الجزء التحضيري على تمارينات الاطالة العضلية قبل البدء بالتمارين الرئيسيّة.  
- تم استعمال التمارينات التصادمية عالية الشدة في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بواقع (4) تمارينات في الوحدة التدريبية.  
- تبدأ ألد شد بمستوى اعلى نسبيا من التمارينات العادية بدون تدرج في المقاومات كما هو معتاد والتي كانت بمثابة احماء خاص لنوع التمرين نفسه.

- تبدأ ألد شد في التمارينات التصادمية ب(85%) من ألد شدة القصوى صعودا.

- تراوح عدد التكرارات بين (3-6) تكرارات .

- تراوح عدد المجاميع بين (3-5) مجموعات.

- تراوحت فترات الراحة بين المجموعات (3-6) دقيقة

- استغرق زمن الوحدة التدريبية بين (45-60) دقيقة

- تراوحت فترات الراحة بين التمارينات بين (3-5) دقيقة

### 3-4-5 الاختبارات البعديّة

في يوم الثلاثاء الموافق (15/9/2015) تم إجراء الاختبارات البعديّة وراعى الباحث مشابهة الاختبارات للقبليّة قدر الامكان واتباع نفس التسلسل وتحت نفس الظروف.

3-5 ألو سائل الاحصائية: أستعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (spss): معامل الالتواء (للتجانس)، الاختبار

الاحصائي (ت) لعينتين مترابطتين ،معامل ارتباط (بيرسون) لقياس حجم الاثر لاختبار (ت) للعينات المترابطة.

\*\* ينظر الملحق (1)



#### 4- النتائج عرضها ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة نتائج القوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف لمجموعة البحث.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف

لمجموعة البحث.

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الخطأ وحجم

الاثار القبليّة والبعدية لاختبارات القوة القصوى وانجاز رفعتي النتر والخطف

ت	الاختبارات	القياس	س-	ع	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الخطأ	حجم الاثر			
1	القوة القصوى للذراعين (ضغط حديد امامي)	القبلي	55.00	8.66	1.994	2.306	0.081	0.576			
		البعدي	57.44	8.57							
2	القوة القصوى للرجلان (قرفصاء-دبني خلفي)	القبلي	105.5	8.45	3.968		2.306	0.004*	0.841		
		البعدي	110	10.2							
3	أنجاز رفعة النتر	القبلي	105.7	11.0	7.365			2.306	0.001*	0.871	
		البعدي	110.2	11.7							
4	انجاز رفعة الخطف	القبلي	88.88	8.2	8.00				2.306	0.003*	0.942
		البعدي	95.55	9.50							

\*معنوي تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (8)

#### 4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات القوة القصوى للذراعين والرجلان

يعزو الباحث تفوق النتائج البعدية على القبليّة في القوة القصوى للرجلان من خلال اختبار القرفصاء(الدبني الخلفي) لاستعمال التمرينات التصادمية المؤداة من قبل مجموعة البحث والتي جاءت تأديتها في مدة الاعداد الخاص قبل السباق نظرا لما تحمله هذه التمرينات من خصوصية تتناسب ونوع المهارات المؤداة لرفعتي الخطف والنتر وكذلك مستويات الشدد العالية في هذا النوع من التشكيل التدريبي لرياضة رفع الاثقال الذي يتم التوجه فيه للنوع على حساب الكم وبتعبير اخر زيادة الشدد والمثالية القصوى في تدريبات الاثقال خصوصا في مدة ما قبل السباق

وهذا ما يؤكد (عادل عبد البصير) بأن "كل مجموعة تمارينات يجب أن تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تنمية كل القدرات الخاصة بنوع النشاط"<sup>1</sup>. فضلا عن ما جاء به (احمد عبدالله) "أذ يؤكد أن تنمية القوة القصوى تتبع ضرورة التنسيق بين انواع تدريبات القوة المختلفة تبعا لطبيعة ونوع الاسلوب الانقباضي العضلي، ثم عملية التخطيط لتحقيق الهدف من تنمية القوة، وأتضح أن تدريبات القوة القصوى تحقق العائد المطلوب بأستعمال (6 تكرارات) او اقل"<sup>2</sup>. وهذا ما يتفق مع ما استعمله الباحث من تكرارات في التمارينات التصادمية التي تراوحت بين (3-6) تكرارات وهذا الامر يفرض علينا استعمال شدد عالية تراوحت بين (85%) صعودا وبذات الوقت يؤكد الباحث ان استعمال الشدد بهذا المقدار يعمل ضمن نظام الطاقة الاول الفوسفاجيني الذي يعتمد بشكل كامل على استثارة اللويقات العضلية البيضاء سريعة الانقباض ذات الكفاءة الاعلى والمستهدفة بشكل رئيس من خلال استثارة الجهاز العصبي بشكل قصوي من جراء عدد التكرارات والشدة المستهدفة في التمارينات التصادمية والتي هنا يؤكد الباحث على كسر حالة الركود الفسيولوجي، أذ عملت التمارينات التصادمية على استثارة اللويقات العضلية بشكل اكبر والسبب يعود لبداية عملها تحت سقف شدة اعلى من المعتاد عليه، ومن جانب اخر فان انعدام الفروق في اختبار القوة القصوى للذراعين (الضغط الامامي) دونا عن القوة القصوى للرجلان (الرفصاء-الدبني الخلفي) على الرغم من استعمال نفس التمارينات التصادمية في البرنامج التدريبي يعزوه الباحث لحجم العضلات المستعملة في كلتا الاختبارين أذ أن حجم عضلات الرجلان تمثل مانسبته (38%) من وزن الجسم الامر الذي يرجح امكانية رفع كفاءتها وتنميتها بشكل اوضح من عضلات الذراعين التي تمثل نسبة (12%) من وزن الجسم وجاءت هذه النتيجة للفروق نابعة من مبادا تدريبي واضح لصفة القوة ان العضلات الاكبر لها الامكانية الاكبر في التغلب على مقاومات اعلى. أن تحشيد اللويقات العضلية وزيادة انقباضها تحت ظروف العمل القصوي متمثلة في الجهود المضافة من جراء استعمال التمارينات التصادمية التي تضيف اعباء على الجهاز العصبي والتي هدفها التدريبي الرئيس هو البدء بعتبة اثاره اعلى للوحدات الحركية وصولا لشدد اعلى في نهاية التمرين تأكيدا على ان العضلة في جميع احوالها لا تصل لاعلى انقباض لها حفاظا على سلامة الاوتار والاربطة من الاصابة وذلك ما يؤكد أنه هناك جهود بدنية مختزنة لدى اللاعب لاتستعمل حتى في اعلى حالاتها التدريبية وأما تظهر تحت ظروف محددة وهي ماتسمى (القوة العظمى) وهذا ما يؤكد (أبو العلا احمد) "بالرغم من وصول العضلة الى اقصى انقباض لها فإن الجهاز العصبي لا يجند جميع الالياف العضلية في الانقباض القصوي (100%) وبذلك بالامكان الوصول بتأثير التدريب ذا الشدد الاعلى الى الوحدات الحركية ذات العتبة الفارقة الاعلى، لذا يجب استعمال شدد عالية لكي تعبء الوحدات الحركية وذلك من خلال تكرارات قليلة تجنبيا للتعب والاصابة"<sup>3</sup>. وهذا ما يفسر تماما استعمال التمارينات التصادمية لتوظيف حالة من رفع سقف الشدد التدريبية من اول مجموعة تكرارات يقوم بتأديتها اللاعب وذلك لتحشيد الوحدات الحركية الاعلى تأثيرا ذات العتبة الفارقة الاعلى العمل العضلي.

<sup>1</sup>-عادل عبد البصير؛ التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان: ط1 (بور سعيد، المطبعة المتحدة سنتر، 2006) ص108.

<sup>2</sup>-احمد عبدالله شحادة؛ رياضة رفع الاثقال: ط1 (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2013) ص38

<sup>3</sup>- ابو العلا احمد؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2013) ص203-251

#### 4-1-3 مناقشة نتائج انجاز رفعتي النتر والخطف

يعزو الباحث تفوق نتائج الاختبارات البعدية لانجاز رفعتي النتر والخطف لمجموعة البحث لاستعمال التمرينات التصادمية التي تم الاتفاق بأسناد المصادر السابقة الذكر انها تقوم بالتأثير التدريبي وتصل للعتبة الفارقة الاعلى لتحشيد وحدات حركية اكبر ويرى الباحث من جانب اخر أن ذلك يعمل على توظيف عمل لطاقة مضافة بمقدار يفوق سابقتها لدى اللاعب أن هذه الطاقة متمثلة في زيادة الجهد القسوي للنظام الاول من الطاقة الفوسفاجينية بفعل التحشيد العصبي العالي وكذلك استثارة الطاقة المضافة من جراء زيادة فاعلية اللويقات البيضاء وقدرتها على تحشيد مقدار اكبر من انزيمات (ATPase) المتواجدة على رؤوس المايوسين والتي تزيد من فاعلية الانقباض وكذلك توظيف قدرة الاوتار والاربطة على زيادة فاعليتها بتحمل عتبات قسوية اعلى الامر الذي ينعكس ايجابا في تنمية الانجاز القسوي بنسب شدة تصل بين (10-20%) فوق الانجاز القسوي في نوع التمرين وهذا ماتؤكد بعض البيانات من الباحثين الروس نقلها عنهم (وديع ياسين) التي تؤكد انه بالامكان تنمية الطاقة المضافة للقسوية من (2-3.5) مرة اكثر من وضعها الطبيعي، أذ ان امكانية اثارها تعمل على حث اللويقات العضلية وزيادة كفاءتها الانقباضية وكافة الانسجة الرخوة كذلك عند عملها بالتزامن سواء في تمرينات رفع الاثقال و الرمي او المنازلات، ومن جانب آخر من الاداء الجيد الذي يعتمد على ماتطوره التمرينات الخاصة لذا فان هذه الطاقة المضافة يمكن استعمالها وزيادتها في ظروف عمل قسوي اكبر عند تنفيذ فن الاداء ويمكن الوصول الى (35-40%) من الطاقة الكامنة وهذه الطاقة تؤثر بشكل كبير بالانجاز<sup>1</sup>. أن استعمال التمرينات التصادمية في مدة ما قبل السباق ولكلنا التمرينات الخاصة بنوعي الانجاز لرفع النتر والخطف يزيد من احتمالية نقل اثر التدريبات خصوصا في القسم الثاني من الرفعتان كون القسم الاول من الرفعتان فيه تشابه كبير، وهذا النقل في اثر التدريب بين العضلات العاملة في القسم الثاني من الرفعتين يجعل هناك فرصة اكبر في عملية نقل اثر التدريب والافادة المتحققة بشكل اكبر من جراء تبادل العمل العضلي والتوافق الدقيق المتحقق ومن جانب اخر يعمل على تقليل عملية الكبح من قبل العضلات المقابلة للعضلات الرئيسية العاملة ومن كل ذلك فان أداء التمرينات البدنية بشكل متزامن في مرحلة الاعداد الخاص يؤدي لامكانية نقل اثر التدريب بين امكانات الرفعتين ومساراتها الحركية فضلا عن التدريب المضاف في الاعداد الخاص بأساليب مختلفة مما ينتج عنها حركات مركبة ومنسقة كفيلة بتنمية التوافق العصبي العضلي للاعب اثناء الحركة التي تؤدي في اتجاهات متنوعة فتقوم المجموعات العضلية العاملة فيها بالتعاون والتتابع في اطار نظامي متسلسل ومنها نحصل على كفاءة وفاعلية في تحقيق الانجاز<sup>2</sup>. أن خدمة خصوصية الفعالية تأتي من خلال زيادة القدرات الخاصة بمستوى اعلى من السباق وهذا مايجعل المدربين يضعون لاعبيهم تحت جو المنافسة واعلى من ذلك ولا سبيل لهذه الموضوعه افضل من التمرينات التصادمية التي تفرض على اللاعبين مقدار شدد اعلى من المعتاد عليها أن المهارة الحركية والانجاز لايتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة<sup>3</sup>. ومن جانب اخر يعزو الباحث تفوق نتائج الاختبارات البعدية لمجموعة البحث في الرفعتين الانجازيتين لتغير ظروف التمرين، أذ تشير الحالة الميدانية لضرورة تبديل طرائق ووسائل وادوات التدريب خصوصا مع رياضيو الانجاز وهذا ما يؤكد (ابو العلا

<sup>1</sup>-وديع ياسين واخرون؛رفع الانتقال لياقة لجميع الرياضات:ط1(بغداد، دارالوفاء للطباعة،2011)ص248-250

<sup>2</sup>- ألين وديع واخرون؛المرجع في تنس الطاولة(تعليم وتدريب):ط1(الاسكندرية،مركزالدلتا،2002)ص348

احمد) بضرورة التعامل مع المستويات العليا بتغيير طرائق تنفيذ التمرين من خلال استحداث اساليب وطرائق وتمارين جديدة او التغيير في ترتيب التمرين وعدد المجموعات والتكرارات والشدد وغيرها .....<sup>1</sup> لم يكتفي الباحث ببيان معنوية الفروق ومدى تاثير التمرينات التصادمية في متغيرات البحث بل تم الذهاب الى ،اي من تلك المتغيرات حدث فيها اثر اكبر من الاخرى فاستعمل الاختبار الاحصائي الخاص ببيان الافضل لى لمقدار الاثار الناتجة من استعمال التمرينات التصادمية والمبينة في الجدول (3)أذ ان الاثر المتحقق على انجاز رفعة الخطف هو الاكبر يتبعه انجاز النتر ومن ثم القرفصاء (الدبني الخلفي).

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1الاستنتاجات

1-اثرث الوحدات التدريبية التصادمية بشكل ايجابي في القوة القصوى لعضلات الرجلان في اختبار القرفصاء الخلفي

2-اثرث الوحدات التدريبية التصادمية بشكل ايجابي في انجاز رفعتي النتر والخطف للرباعين الشباب .

3-اثرث الوحدات التدريبية التصادمية في العضلات الاكبر حجما بشكل ايجابي بدليل جميع الاختبارات ذات العضلات الكبيرة كانت ذا فروق معنوية .

4- الوحدات التدريبية التصادمية كانت ذات حجم اثر اكبر في انجاز رفعة الخطف تأتي بعدها رفعة النتر ومن ثم اختبار القوة القصوى للرجلان للرباعين الشباب.

5-الوحدات التدريبية التصادمية عملت على استثارة وحدات حركية ذات عتبات فارقة قسوية اعلى من سابقتها مع الرباعين الشباب بدليل الانجاز المتحقق للرفعتين.

### 5-2التوصيات

1-ضرورة استعمال الوحدات التصادمية في مدة الاعداد الخاص للرباعين الشباب.

2-ضرورة الافادة من الكفاءة التعويضية التي تحققها الوحدات التدريبية التصادمية من خلال استثارة الوحدات الحركية ذات العتبة الفارقة القسوية الاكبر.

3-ضرورة استعمال الوحدات التدريبية التصادمية مع نوع مهارات الفعالية المعنية وخصوصا للعضلات الكبيرة .

4-عدم المبالغة في اعطاء مقدار الشدد للرباعين الشباب والاكتفاء بمديات الشدد الفعالة والتي تكون (85%) صعودا وفي مدة الاعداد الخاص.

## المراجع والمصادر العربية والانكليزية

- ابو العلا احمد عبدالفتاح،فسيولوجيا التدريب والرياضة:ط1(القاهرة ،دارالفكر العربي،2003)
- أحمد عبدالله شحاذة؛رياضة رفع الأثقال:ط1(عمان،دار المجتمع العربي،2013)
- ألين وديع واخرون،المرجع في التنس(تعلم- تدريب):ط1(الاسكندرية،مركز الدلتا للنشر،2002)
- امرالله احمد البساطي؛التدريب الرياضي وتطبيقاته:ط1(الاسكندرية ،دار الناشر للمعارف،1998)
- صادق فرج واخرون؛الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال:ط1(بغداد،مكتبة الجامعة،2010)

<sup>1</sup>-ابو العلا احمد؛ نفس المصدر،ص450-452

- عادل عبد البصير؛ التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان: ط1 (بورسعيد، المكتبة المتحدة، 2006)
- علي سلمان عبد؛ الاختبارات الرياضية التطبيقية في التربية: ط1 (بغداد، المكتبة الوطنية للنشر، 2013)
- مهند حسين البشتاوي؛ مبادئ التدريب الرياضي: ط1 (عمان، دار وائل للنشر، 2005)
- منصور جميل؛ التدريب الرياضي وفاق المستقبل: ط1 (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010)
- وديع ياسين وآخرون؛ رفع الاثقال لياقة لجميع الرياضات: ط1 (بغداد، دار الوفاء للطباعة، 2011)

المصادر الانكليزية

- Singer, rober, n. mozor, training human, 3<sup>rd</sup>. new york, macmillan publishing .w.c.1990

### الملحق (1) يبين نموذج للوحدات التدريبية التصادمية

الاسبوع الثاني

الشدة الجزئية للوحدة

الوحدة التدريبية (4)

التدريبية: (94.214%)

ت	اسم التمرين	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
1	كلين جالس	90%	4	4	3 دقيقة	3 دقيقة	13.20 د
2	خطف ثابت	90%	4	3	3 دقيقة	4 دقيقة	11 د
3	سحب كلين من الكراسي	95%	4	3	4 دقيقة	5 دقيقة	12 د
4	دبني كامل - قرفصاء	100%	3	4	5 دقيقة	-	16 د

## علاقة بعض القدرات البدنية والوظيفية ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد

أ.م.د. حردان عزيز سلمان م.د. خالد شاكر م. حيدر غازي عزيز

العراق. جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

khalidreferee@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

ان القدرات البدنية والوظيفية هي من بين المتطلبات الأساسية في لعبة كرة اليد والتي يرجع لها الفضل في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتحقيق الأهداف من أداء تلك المهارات والخصوص تلك التي تتطلب شدة قصوى أو قريبة من القصوى في أدائها.

وتكمن أهمية البحث في دراسة الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب عملية حديثة وعلى ضوء هذه الدراسات وضعت الاختبارات الخاصة ببعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة لدى عينة البحث والتعرف على العلاقة بينها وبين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

وتتلخص مشكلة البحث في ان هناك ضعف واضح في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وبعض القدرات البدنية والوظيفية مما أدى الى ضعف الاداء المهاري لبعض اللاعبين بكرة اليد خلال زمن المباريات إذ يتميز الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة بالسرعة والقوة والتحمل .

وهدافت الدراسة الى:

1- التعرف على بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي نادي الجيش العراقي بكرة اليد.

2- التعرف على أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الجيش العراقي بكرة اليد.

3- التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

ولتحقيق اهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي باستخدام اسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم نادي الجيش الرياضي والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا تم استبعاد لاعبين (2) بسبب الاصابة وكذلك (4) لاعبين اختارهم الباحث للتجربة الاستطلاعية وبذلك اشتملت العينة على ( 14 ) لاعبا يمثلون عينة البحث الرئيسية وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق تم التوصل من خلالها الى اهم الاستنتاجات منها (توصل الباحث الى ان العلاقة معنوية التي حصل عليها من نتائج البحث هي تكون طردية أي كلما كانت القدرات البدنية عالية كانت العلاقة بين الاختبارات المهارية عالية والعكس بالعكس) والتوصيات منها (التأكيد على ربط تمارين القدرات البدنية والوظيفية مع أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد).

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية والوظيفية، المهارات الأساسية، كرة اليد.

## **Some of the physical and functional capabilities with certain basic skills in Handball**

By

**Hardan Aziz Salman Ph.D. Prof Assistant**

**Khalid Shakir Ph.D. Lecturer**

**Haidar Aziz Ghazi Lecturer**

**Kufa University / Faculty of Physical Education and Sports Science**

**[khalidreferee@yahoo.com](mailto:khalidreferee@yahoo.com)**

### **Abstract**

**Key words: physical and functional capabilities, basic skills, handball.**

The physical and functional capabilities are among the basic requirements in a game of handball, which is due has been credited in the performance of handball basic skills to achieve the goals of the performance of those skills, those that require or close to the maximum in performance and respect.

The importance of research in the study of the new reality for these requirements in ways that modern process and in the light of these studies and developed tests to some physical functional capacity for the research sample and identify the relationship between them and some handball basic skills.

The main research problem in that there are obvious weakness in the performance of some of the basic skills reel hand and some of the physical and functional capabilities resulting in poor performance skills of some of the players hand reel during the time of the games as it is characterized by performance skills in modern handball speed, strength and endurance.

Study aims are:

1. Identify some of the physical and functional abilities of player's Iraqi army handball club.
2. Identify the performance of some of the basic skills of the players Iraqi army handball club.
3. Recognize the relationship between the physical and functional capabilities and perform some basic handball skills.

To achieve the aims of the study, the researchers using the descriptive method using a method relational ties to fit the nature of the problem was identified research community way intentional They Sports Army Club's (20) players have been excluded players (2) due to injury, as well as (4) players handball by a researcher for the experience Expeditionary so the sample included 14 players representing sample Search Home after obtaining the results were processed using a set of tables and then analyzed and discussed in a scientific mannerr has been reached in which the most important conclusions of which (the researcher found that a significant relationship obtained from the search results It is to be any direct correlation whenever the physical abilities were high relationship between skill tests high and vice versa) and the recommendations of them (emphasis on linking physical and functional capabilities with the basic skills of handball players perform exercises).

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهد عالمنا المعاصر ثورة حقيقية في المجال الرياضي سجلته الانجازات والبطولات التي شهدتها ملاعب وقاعات العالم حتى أصبحت الدول تتنافس على تنظيم البطولات الدولية وإعداد رياضيين ورصد الكثير من الأموال لصالح هذا المجال حيث أن هذا المجال يمثل الشريحة الأكثر في المجتمعات وذلك لتحقيق أهدافها التي تسمى إليها. وقد لعبت البحوث والدراسات دوراً أساسياً في تطوير الحركة الرياضية من خلال الدراسات التي قام بها الكثير من الباحثون ومن ضمنها دراسات حول التدريب الرياضي والانجاز الرياضي وفي الآونة الأخيرة صار الشغل الذي يشغل المدربين وكافة الذين يعملون في المجال الرياضي هو الدراسات التي تسهم في مجال التدريب والانجاز الرياضي .

هذا وان القدرات البدنية والوظيفية هي من بين المتطلبات الأساسية في لعبة كرة اليد والتي يرجع لها الفضل في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتحقيق الأهداف من أداء تلك المهارات والخصوص تلك التي تتطلب شدة قصوى أو قريبة من القصوى في أدائها .

وتعد مؤشرات الوظيفة مقياساً يعكس مستوى كفاءة الأعداد البدني والوظيفي وتطور الإنجاز، وبهذا فان القدرات الوظيفية لكل لاعب يجب أن تتلاءم مع متطلبات الواجب الحركي الملقى عليه فالقدرات اللاهوائية والهوائية هي أساس إنتاج الطاقة ليتمكن الجسم من الاستمرار في العمل البدني على وفق نوع الجهد والمدة التي يستغرقها معتمدين بذلك على نوع الفعالية أو الدور الذي يقوم به اللاعب، لذا فان ذلك يعتمد على سلامة الأجهزة الوظيفية في الجهاز الدوري التنفسي الذي يجب أن تكون كفاءته عالية ومن خلالها يمكن للاعب أن يقوم بالعمليات (البيوكيميائية) لإنتاج الطاقة الهوائية بالاعتماد على عنصر الأوكسجين الذي يوفره هذا النظام.

وقد برزت أهمية البحث في دراسة الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب عملية حديثة وعلى ضوء هذه الدراسات وضعت الاختبارات الخاصة ببعض القدرات البدنية الوظيفية الخاصة لدى عينة البحث والتعرف على العلاقة بينها وبين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

## 1-2 مشكلة البحث.

ومن خلال متابعة الباحثين كونهم مدربين دوليين وحكم دولي باللعبة كرة اليد في العراق ، لاحظ إن هناك تمايز كبير واضح في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وبعض القدرات البدنية والوظيفية عند جميع المستويات مما أدى الى ضعف الاداء المهاري لبعض اللاعبين بكرة اليد خلال زمن المباريات ، حيث ان لاعب كرة اليد مطالب بان يكون ادائه متوازن وبنفس المردود البدني والمهاري قدر الامكان في جميع اوقات المباراة وخصوصا في اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد وذلك لان جميع نتائج المباريات لا تحسم في احيانا كثيرة الى في اخر اوقات المباراة إذ يتميز الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة بالسرعة والقوة والتحمل ورد الفعل بمختلف الأشكال ولذلك وجدنا من الضروري ان يكون المدربين على دراية كاملة بما يمتلكه اللاعبون من قدرات بدنية ووظيفية لكي يكون المدربين على بينه من الجوانب الضعيفة لغرض وضع الحلول لها واصلاحها بالتالي الاستمرار في تحقيق نتائج جيدة للفرق.

## 1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي نادي الجيش العراقي بكرة اليد.
- 2- التعرف على أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الجيش العراقي بكرة اليد.
- 3- التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.



#### 1-4 فرض البحث :

1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية والوظيفية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الجيش الرياضي .

1-5-2 المجال الزمني . 2016\1\11 لغاية 2016\5\1

1-5-3 المجال المكاني . قاعة السيدية للالعاب الرياضية .

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-2-1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد بحثها هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي باستخدام أسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة، " ولأنه يسمح بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو اكثر كفاية في الوصول الى المعرفة"<sup>1</sup>.

#### 2-2- عينة البحث:

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم نادي الجيش الرياضي والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا تم استبعاد لاعبين (2) بسبب الاصابة وكذلك (4) لاعبين اختارهم الباحث للتجربة الاستطلاعية وبذلك اشتملت العينة على ( 14 ) لاعبا يمثلون عينة البحث الرئيسية.

#### 2-3- الوسائل والاجهزة وألادوات المستخدمة في البحث:

#### 1-3-2 وسائل البحث .

1- الملاحظة. 2- استمارات تسجيل الاختبارات المستخدمة

3- المصادر العربية والاجنبية 4- الاختبارات المستخدمة

#### 2-3-2 والاجهزة وألادوات المستخدمة

1- حاسبة لاب توب نوع hb. 2- ساعات توقيت عدد(4). 3- شواخص مع

كرات يد قانونية. 4- شريط قياس .

5- ملعب كرة يد 6- طباشير . 7- عقلة .

8- جهاز السير المتحرك(TREAD MILL) . 9- مربعات حديدية (50×50)سم عدد (2).

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

بعد أن تم اختيار الاختبارات بالصورة النهائية والتي تم عرضها على الخبراء كانت بالمواصفات الآتية.

#### 1- اختبار ركض 30 م من البداية العالية<sup>(2)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة :

- تحدد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما البداية والآخر بعد (30م) للنهاية.

<sup>1</sup> فان دالين ؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمت محمد نبيل نوفل ، مكتبة الانجلو المصرية .1969،ص432.

<sup>(2)</sup> علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية -حركية مهارة ، مكتب النور ، بغداد ، 2013،ص95.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة .

اداريا الاختبار :

- مسجل / يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانيا .

- موقت عدد (2) يعطي اشارة البدء والنهائية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع

اشارة البدء ينطلق باقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

-لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم اجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم.

- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط .

-طريقة التسجيل :يحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية .

2-اختبار الوثب العمودي لسارجينت (1)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للرجلين .

الادوات : شريط قياس - حائط - قطعة طباشير .

وصف الاداء :

1- تثبت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين .

2- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة الطباشير في اليد بجوار الحائط .

3- يفرد يده على كامل امتدادها باقصى مايستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .

4- يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لاعلى والرئس والظهر على استقامة واحدة .

5- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لاعلى باقصى مايستطيع ليضع علامة بالطباشير في اعلى نقطة يصل

اليها .

حساب درجات الاختبار :

1- يعطى المختبر ثلاثة محاولات وتسجل افضل محاولة له .

2- يتم القياس من العلامة الاولى الى العلامة الثانية .

3- اختبارات التحمل العضلي<sup>2</sup> .

غرض الاختبار

قياس تحمل (الجلد) قوة المجموعات العضلية الكبيرة للجسم .

إجراءات الاختبارات

يتكون الاختبار من (ثني ومد الذراعين كاملا من وضع التعلق على العقلة لأكثر عدد ممكن بدون تحديد وقت) .

(1) علي سلمان عبد الطرقي ؛ المصدر السابق ، 2013، ص46.

<sup>2</sup> كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، مطبعة ذات السلاسل ، 1999، ص ،343.

#### 4- اختبار القدرة اللاهوائية ( اختبار كونجهام وفولكنز )<sup>(1)</sup>

-اسم الاختبار : اختبار كونجهام وفولكنز

-الغرض من الاختبار : قياس التحمل اللاكتيكي

-الأجهزة المستخدمة :

-جهاز السير المتحرك (TREAD MILL)

-ساعة توقيت

-مواصفات الاختبار :

بعد أن يكمل اللاعب الإحماء المناسب ولفترة من (5-10) دقيقة يتم صعود اللاعب على جهاز السير المتحرك إذ يبدأ بتشغيل الجهاز ضمن السرعة المحدد (14كم/س) وبزاوية ميل (11) درجة، (20%) علماً أن الجهاز يبدأ بزيادة السرعة بشكل تدريجي وصولاً إلى السرعة المقررة وهذا يعطي للمختبر الفرصة الكافية للعمل على الجهاز وبشكل متوافق ومتناسق وبعد الوصول إلى السرعة المقررة يبدأ تشغيل ساعة التوقيت من قبل المحكمين ويستمر اللاعب بالعمل على الجهاز حتى يصل إلى التعب الشديد بحيث لا يستطيع الركض على الجهاز وبذلك يتم إيقاف ساعة التوقيت أي يتم التسجيل منذ بداية الاختبار (وصول سرعة الجهاز إلى 14 كم/س حتى التوقف عن العمل) مواصفات الاختبار المهاري :

#### 5- الطبطبة المستمرة في اتجاهات متعددة<sup>(2)</sup> .

. الهدف من الاختبار/ قياس مهارة الطبطبة.

. الادوات/ خمسة شواخص-ساعة إيقاف-كرة يد-مستطيل الشكل (3×5)م.

. طريقة الاداء/ تثبيت اربعة شواخص على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل، من مكان البداية يجري اللاعب على شكل دائرتين متماسكتين (○○) ويؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات.

. التسجيل/ يسجل الزمن الذي يقطعه اللاعب في الدورات الثلاثة.

#### 6- المناولة والاستلام ودقتها ب(30ثا) على الحائط<sup>(3)</sup> .

. الهدف من الاختبار/ قياس قابلية اللاعبين بمناولة الكرة برؤية مزدوجة.

. طريقة الاداء/

يقف اللاعب امام حائط مزدوج الجدران بمسافة (4.5)م ويحمل كرة داخل مربع طول اضلاعه (1م مربع) بأخذ (0.5)م من المسافة المقدره، يبدأ الاختبار عند اعطاء المدرب اشارة البدء بالتوقيت ب(30ثا) يقوم اللاعب بمناولة الكرة باستمرار بدون ان تسقط الكرة على الارض وعلى جهتي الحائط يمين مرة ويسار مرة لحين انتهاء فترة ال(30ثا) ويقوم المدرب باعطاء كرة اضافية عند سقوط اي كرة على الارض عند المناولة على الحائط.. التسجيل/ يتم حساب عدد المناولات المتتالية على الحائط المزدوج الجدران لمدة (30ثا) وباستمرار.

(1) فلاح حسن عبد الله الخفاجي: تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيو كيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعب كرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، 2008، ص 87

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980، ص 223-224.

(3) سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح واثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمير بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2003، ص 48.

## 7- التصويب من مسافة (9)م بخطوة واحدة<sup>(1)</sup> .

. الهدف من الاختبار/ لقياس دقة التصويب البعيد .

. الادوات / ملعب داخلي لكرة اليد- مرمى-كرة يد عدد (5)-مربعات حديدية (50×50)سم عدد (2) معلقان بزاويتي المرمى.

. طريقة الاداء/

تصويب الكرات من منطقة الـ(9)م باخذ خطوة واحدة محاولاً ادخال الكرة في المربع الايمن مرة وفي المربع الايسر مرة.

. التسجيل/ تحتسب كل كرة تدخل المربع الايمن والايسر ويعطى له خمس محاولات.

## 2-5 المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق الثبات الموضوعية)

صدق الاختبار : تم الاعتماد في استخراج صدق الاختبار على الصدق الظاهري كونها اختبارات مقننة ومستخدمة من قبل أكثر من باحث ومتواترة عبر العديد من المصادر المتخصصة في مجال اللعبة .

ثبات الاختبار: تم استخدام طريقة اعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات اذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (5) ايام وبنفس الظروف وكانت النتائج كما في الجدول (1).

موضوعية الاختبار:تم الاستعانه بمحكمين \* لغرض اعطاء تقويم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (بيرسون) اتضح ان جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (1).

### جدول رقم (1)

جدول يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية المطبقة على عينة البحث

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	السرعة الانتقالية	0.90	0.95
2	سارجينت	0.87	0.85
3	التحمل العضلي	0.92	0.97
4	القدرات اللاهوائية	0.94	0.98
5	المناولة	0.869	0.912
6	الطبطة	0.862	0.940
7	التصويب	0.903	0.893

(1) علي سلوم؛ الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، ص226

\* المحكمين : ( د. عبد الوهاب غازي ، د. احمد خميس السوداني ) .

## 6-2 التجربة الاستطلاعية:

بهدف ضبط الاختبارات المعدة وجعلها في قلبها السليم منتهجة السياقات العلمية الصحيحة ، والغرض التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثين قاموا بإجراء دراسته الاستطلاعية والتي هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته"<sup>1</sup> \_حيث قام الباحث بإجراء التجربة على (4) لاعبين من المجتمع الاصلي في يوم الثلاثاء المصادف 2016/2/2 وتم استبعادهم من عينة البحث ، وقد هدفت التجربة الى معرفة كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث وكذلك معرفة مدى ملائمة الاختبارات لإفراد عينة البحث والفترة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات أثناء تنفيذها و معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .

## 7-2 التجربة الرئيسية:

بعد استكمال المستلزمات وتحضير جميع الاجهزة والادوات للاختبارات وتحديد موعد اختبارات لعينة البحث تم اختبار في يومين 24-25/2/2016 والمصادف الثلاثاء والاربعاء وقد كانت الاختبارات في اليوم الاول للاختبارات البدنية واليوم الثاني للاختبارات مهارية ولعين البحث كمجموعة واحدة .

## 8-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية في البرنامج الجاهز ( spss ) للحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .  
-الوسط الحسابي . -الانحراف المعياري . -معامل الارتباط البسيط ( بيرسون) .

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

## 3-1 عرض وتحليل النتائج.

من خلال استخدام للوسائل الإحصائية لعلاقة الارتباط بين المهارات الاساسية المدروسة والقدرات البدنية والوظيفية ظهرت لنا النتائج الآتية كما في الجدول ( 3.2 ) .

## جدول ( 2 )

جدول يمثل الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
1.45	3.45ثا	الثانية	السرعة الانتقالية
2.65	95.23	الستمر	سارجينت
0.65	35.86	العدد	التحمل العضلي
0.90	2.25 د	الدقيقة	القدرات اللاهوائية
1.67	45.50	العدد	المناولة
2.76	8.45 ثا	الثانية	الطبطة
0.99	4.65	العدد	التصويب

<sup>1</sup> مجمع اللغة ، معجم علم النفس والتربية نج 1 . القاهرة :الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ،1984،ص 78.

جدول(3)جدول يمثل معامل الارتباط المتعدد (كاندال) بين القدرات البدنية والوظيفية وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد

الدالة	التصويب	الطبطة	المناولة	القدرات البدنية والوظيفية
معنوي	0.67	0.45	1.35	السرعة الانتقالية
معنوي	0.50	0.48	0.56	سارجينت
معنوي	0.74	1.67	0.76	التحمل العضلي
معنوي	0.80	0.45	0.90	القدرات اللاهوائية

درجة الحرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2) = (0.42)

يتضح لنا من الجدول (3،2) إن الوسط الحسابي لمتغيرات البحث (3.45 ، 95.23 ، 35.86 ، 20.25 ، 45.50 ، 8.45 ، 4.65) والانحراف المعياري هو (1.45 ، 2.65 ، 0.65 ، 0.90 ، 1.67 ، 2.76 ، 0.99) ولمعرفة معنوية الارتباط تم مقارنة معامل الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية البالغة (0.42) عند درجة حرية (ن-2=12) واحتمال خطأ (0.05) . حيث دلت النتائج على ارتباطات معنوية كل من الاختبارات البدنية والوظيفية مع بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وذلك لان القيمة المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية.

### 3-2 مناقشة النتائج .

بعد اجراء العمليات الإحصائية التي أجريت على البيانات ظهرت نتائج العمليات الإحصائية عن طريق استخدام معامل الارتباط المتعدد (كاندال) في الحقيبة الإحصائية ( spss ) وجود ارتباطات معنوية بين اختبارات القدرات البدنية والوظيفية مع بعض المهارات الاساسية بكرة اليد باحتمال خطأ (0.05) يعزو ذلك الباحث الى ان عينة البحث هي من اندية الدرجة الممتاز وذو تدريب عالي وقابليات بدنية عالية وتكرار التدريب البدني يعطي انعكاسا فلسفي ايجابي لدى يرى الباحث ان هذا التكرار ادى الى هذه العلاقة المعنوية كما يؤكد "عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين" (1983) " بان الجز الاكثر استخداما لاكثر تكرر يعطي بنتائج ايجابية في الاداء ما ينعكس على نتيجة الاداء المهاري"<sup>1</sup>.

### 4- الاستنتاجات والتوصيات .

#### 4-1 الاستنتاجات .

1- استنتج الباحث ان هناك علاقة معنوية للقدرات البدنية والوظيفية مع بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .  
2- توصل الباحث الى ان العلاقة معنوية التي حصل عليها من نتائج البحث هي تكون طردية أي كلما كانت القدرات البدنية عالية كانت العلاقة بين الاختبارات المهارية عالية والعكس بالعكس.

#### 4-2 التوصيات .

1- وضع ترمينات خاصة بالقدرات البدنية والوظيفية لتطوير المهارات الاساسية بكرة اليد .  
2- وضع معايير خاصة بقياس القدرات البدنية والوظيفية بكرة اليد بشكل دوري ومستمر خلال مراحل الاولى ووسط نهاية الدوري لتمكن من معالجة جوانب الضعف ان وجدت .  
3- اجراء دراسات حول تأثير القدرات البدنية والوظيفية بأداء المهارات الأساسية على مستوى البحوث التجريبية .

<sup>1</sup> عبد علي نصيف قاسم حسن حسين ؛ اصول التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1983، ص 95 .

#### 4- التأكيد على ربط تمارين القدرات البدنية والوظيفية مع أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.

#### المصادر

- سامر عزيز محسن؛ منهج تدريبي مقترح واثره في تطوير الرؤيا المزدوجة على بعض مهارات التمرير بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2003.
- عبد علي نصيف قاسم حسن حسين ؛ اصول التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1983.
- علي جلال الدين ؛ مبادئ وظائف الاعضاء للتربية البدنية والتدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة: دار الفراعنة ، 2007.
- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية -حركية مهارية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013.
- علي سلوم؛ الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004.
- فان دالين ؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمت محمد نبيل نوفل ، مكتبة الانجلو المصرية 1969.
- فلاح حسن عبد الله الخفاجي :تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيو كيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، 2008 0
- كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، مطبعة ذات السلاسل ، 1999 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980.
- مجمع اللغة ، معجم علم النفس والتربية نج 1 . القاهرة :الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ،1984.

## تأثير تمارين بالاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط

م.م. حسين أحمد حمزة

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن اثر المنهاجين التعليميين المتضمن جدولته التمرين (المتسلسل والعشوائي) في تعلم بعض الأساسية المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (45) طالبا من مجموع طلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية كاوة النموذجية للبنين في مدينة دهوك وتم استبعاد عدد من الطلاب لعدد من الاسباب والعدد المتبقي هو (30) طالبا، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الكتلة، والطول) فضلاً عن تحقيق تكافؤ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (المناوله الصدرية، المناولة الطويلة، الطبطبة العالية، الطبطبة المتعرجة، الرمية الحرة)، وتم استخدام جدولته التمرين المتسلسل والعشوائي على طلاب عينة البحث، واستغرق تنفيذ التجربة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكل مجموعة، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (45) دقيقة، وتم البدء بتنفيذ التجربة يوم الاربعاء الموافق 2016/2/24 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2016/4/13.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار T-Test للعينات المرتبطة.

وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي :

1. كان لأسلوب جدولته التمرين المتسلسل والعشوائي تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي مارست جدولته التمرين العشوائي على المجموعة التجريبية الاولى التي مارست جدولته التمرين المتسلسل في الاختبارات البعدية.

وأوصى الباحث بما يأتي:

1. ضرورة التأكيد على استخدام أسلوب جدولته التمرين العشوائي تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.



## **Exercises impact sequential and random idioms to learn some basic skills of offensive basketball for secondary school students**

**Hussein Ahmed Hamza Lecturer Assistant**

**Mosul University / College of Basic Education / Department of Physical Education**

### **Abstract**

The aim of research to detect trace curricula educational containing the scheduling exercise (sequential and random) to learn some basic offensive skills of basketball for the secondary school students, the researcher used the experimental method, the sample consisted (45 students) of the total second grade average of students in secondary Kawa school for boys in the city of Dohuk were excluded a number of students for a number of reasons and the remaining number is (30), a student, was equivalence between the two groups in the variables (age, mass, and height) as well as the equalization of basic skills of offensive basketball (handling, handling long, high dribbling and free-throw), were used to schedule sequential and random exercise on a sample search students, took the experiment (8) weeks and by educational unit once a week for each group, with a time of educational plan per 45 minutes, and was starting the implementation of the experiment on Wednesday 24/2/2016 until approved on Wednesday, 04/13/2016.

The researcher used the following statistical methods: the arithmetic mean, standard deviation, percentage, test the T-Test samples associated.

After analyzing the data statistically researcher reached the following conclusion:

1. The method for scheduling sequential and random exercise a positive influence in learning some basic skills of offensive basketball.
2. Excelled second experimental group that exercised indiscriminate scheduling exercise on the first experimental group, which has put the serial scheduling exercise in post tests.

The researcher recommended is to emphasis on the need to use a random method to schedule exercise to learn some basic skills of offensive basketball.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ظهرت في القرن الماضي العديد من أساليب التعلم الحديثة التي تهدف إلى تطبيق أفضل الطرائق في العملية التعليمية التي يستطيع من خلالها المدرس الوصول بالمتعلم المبتدئ إلى أفضل مستوى من الأداء المهاري، إذ إن أساليب التعلم التي يتبعها المدرس تؤثر إلى حد كبير في عملية التعلم، ويعد اختيار طريقة التعلم أمراً مهماً وجانباً رئيساً من جوانب التعلم، إذ إن الهدف الرئيس الذي يسعى إليه المدرس الوصول بالمتعلم إلى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت قد تكون فصلية أو سنوية.

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي شهدت تطور كبير على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمتفرجين، وتعد المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التعليم، لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير إذ يشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للمتعلمين في هذه اللعبة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في إيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تعمل على تحقيق أكبر قدر من التعلم وذلك باستخدام أسلوبين من أساليب جدولة التمرين وتجريبه (التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي) ضمن مناهج تعليمي لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على طلاب الصف الثاني المتوسط.

### 1-2 مشكلة البحث:

تعد جدولة التمرين بأساليبها المختلفة مواضيع جديدة أعطت للعملية التعليمية مجالاً واسعاً للبحوث العلمية، وحققت نتائج جيدة أثرت تأثيراً إيجابياً في تعلم العديد من الفعاليات الرياضية، ومنها جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي، وقد لاحظ الباحث أن الأساليب التعليمية التي تنفذ في تدريس درس التربية الرياضية تخلو من استخدامها لأنواع جدولة التمرين في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، فقد برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب تأثير تمارين بالاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط

### 1-3 هدفاً البحث:

1- التعرف على تأثير تمارين بالاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

2- التعرف على افضلية الاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

### 1-4 فرضا البحث:

1- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى و المجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

2- توجد فروق دالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الثاني المتوسط.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2016/2/20 ولغاية 2016/5/1.

1-5-3 المجال المكاني : ساحة الالعاب الرياضية لثانوية كاوة النموذجية للبنين/مدينة دهوك.

## 1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 جدولة التمرين :عرفها ( محجوب، 2001 ) " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكراراتها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات" ( محجوب، 2001، 167 )

1-6-2 التمرين المتسلسل: " هو التمرين الذي يقوم به الفرد على تعلم المهارات بشكل متسلسل وصولاً الى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى. ( الدليمي، 2002، 178 )

1-6-3 التمرين العشوائي: " هو التمرين الذي تعرض المهام فيه بشكل عشوائي بحيث يكون التمرين على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين" (محجوب، 2002، 80)

## 1-2 الإطار النظري

### 1-1-2 أساليب أداء التمرين

هناك العديد من الأساليب الحديثة للتعلم تسعى الى تطبيق أفضل الطرائق في العملية التعليمية التي من خلالها يستطيع المعلم الوصول بالمتعلم الى أفضل مستوى ممكن في الأداء المهاري، اذ ان هدف التعلم الرئيسي في الوصول بالمتعلم الى التعلم المؤثر بأقصى حد، ولمهارات عدة خلال مده محده من الوقت قد تكون فصلية او سنوية، لهذا يحاول المعلم اختيار التمارين وعدد محاولاتها التكرارية ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم التمرين.

(Schmidt،2000،232)

عرف ( محجوب، 2001 ) الجدولة " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكراراتها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات ". (محجوب ، 2001 ، 167 )  
قسم (شاكرا، 2005) تمارين الجدولة إلى:

1. التمرين المتسلسل
2. التمرين العشوائي
3. التمرين المتغير
4. التمرين الثابت
5. التمرين المكثف
- 6- التمرين الموزع.
7. التمرين الذهني

(شاكرا، 2005، 76-82)

### 1-2-2 أسلوب التمرين المتسلسل

يعتبر التمرين المتسلسل من الأساليب الجديدة والتي استحدثت لتنافس الأساليب التقليدية القديمة القائمة على أساس التدرج في تعلم المهارات الحركية، فالتمرين العشوائي والتمرين المتسلسل وصفهما وحدد مفهومهما (Schmidt،1991) بالمثال الآتي: " افترض ان تلميذك عليه ان يتعلم ثلاث مهارات (أ، ب، ج) خلال وحدة تعليمية واحدة، علما ان هذه المهارات تختلف تماما. فالجدولة على التمرين ومع النظام المتسلسل المغلق هو ان

يقوم اللاعب بالتمرين على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال الى المهمة الثانية، ثم إنهاء التمرين على محاولات المهارة الثانية قبل الانتقال الى المهمة الثالثة، ان هذا النوع من التمرين يسمى بالتمرين المتسلسل أو المغلق، وهو يعد نموذجا لبعض المهارات التي تحتاج الى التكرار بدون مقاطعة، اما التمرين العشوائي فان المهارة المراد تعلمها في الوحدة التعليمية تعرض بشكل عشوائي حيث يكون التمرين على المهام المختلفة متداخلا ويشكل مختلط خلال مدة التمرين يستطيع المتعلم ان يدور بين المهام الثلاث في المثال السابق، دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين.

### 2-1-3 أسلوب التمرين العشوائي

هو الأسلوب الذي يتم فيه أداء المهارات بشكل عشوائي ومختلط، إذ يقوم المتعلم بممارسة التمارين في الوحدة التعليمية والانتقال بين المهارات المختلفة دون الممارسة على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين، (غير قابل للتكرار) (خيون ، 80 ، 2002)، إذ يمارس المتعلم على المهام المختلفة ويشكل مختلط خلال الممارسة، ويستطيع المتعلم أن يدور بين المهام الثلاث (أ،ب،ج) مثلا دون الممارسة على نفس المهارة في محاولتين متتاليتين (محجوب 2000 ، 205) .

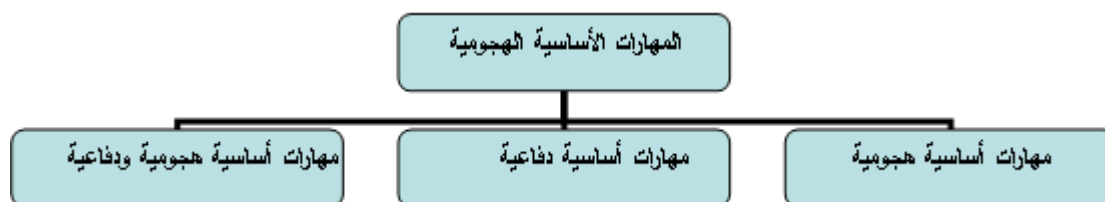
ويشير (صبر ، 1990) إلى أن المهارة المراد تعلمها تعرض بشكل عشوائي، إذ ستكون الممارسة بشكل مختلط فينتقل من مهارة إلى أخرى وعلى امتداد الوحدة التعليمية، أي خلال مدة الممارسة يستطيع المتعلم أن يدور بين ثلاث مهارات دون الممارسة على المهارة ذاتها في محاولتين متتاليتين ( صبر ، 1990 ، 43).

### 2-1-4 المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة:

إن الأساسيات في كرة السلة يجب أن يمتلكها لاعبي كرة السلة، فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية إنما يعتمد في المقام الأول على امتلاكهم لتلك الأساسيات فضلاً عن قدراتهم على استخدامها تكتيكياً بدرجة عالية من الكفاءة، لذا يجب أن تنال الأساسيات جزءاً كبيراً من اهتمام المدربين واللاعبين وان تكثف التدريبات لتطويرها فضلاً عن الواجبات الإضافية لتحسين مستوى إتقان الأساسيات الحركية حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة. (إسماعيل، 2003، 41)

إن معظم المصادر العلمية في مجال لعبة كرة السلة (حمودات وآخران، 1985) ، (حمودات وجاسم ، 1987) ، (البازي ونجم ، 1988) ذكرت بأن المهارات الأساسية لكرة السلة تنقسم على ثلاثة أقسام وهي :

1- مهارات أساسية هجومية 2- مهارات أساسية دفاعية 3- مهارات أساسية هجومية



الشكل رقم ( 1 ) يوضح المهارات الأساسية لكرة السلة

وسوف يتطرق الباحث إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة وهي :

### 1- المناولة الصدرية:

وهي أكثر المناولات شيوعا في اللعبة وتسمى هكذا لأن هذه المناولة يتم ادائها أداؤها يبدأ من أمام الصدر وعادة ما تؤدي هذه المناولة لمسافات متوسطة أو قريبة ويجب أن يستطيع اللاعب تأدية هذه المناولة بعد استلام الكرة مباشرة وتؤدي هذه المناولة بعد مسك الكرة وسحبها الى الصدر واستمرار الحركة بحيث تظهر وكأن اللاعب يقوم بعمل دائرة أمام الجسم ويتم بمد الذراعين الى الأمام وفرد المرفقين ودفع الكرة بقوة رسغ الكفين وأخيرا بالأصابع مع تحديد الاتجاه والقوة وعادة ما يقابل المناول المستلم وقد تؤدي هذه المهارة من الثبات أو من الحركة .

### 2- المناولة الطويلة :

تؤدي هذه المناولة من فوق الرأس وتستخدم في المسافات البعيدة وبخاصة إذا كان الخصم أقصر من الممرر ويجب أن تصل الى مستوى رأس المستلم وذلك لضمان سهولة الاستلام وفي هذه المناولة تنتقل الكرة من أمام الصدر الى مستوى فوق الرأس ويتم مرحة الكرة الى الخلف مع ميلان الجذع للخلف أيضا ومن ثم تتم عملية دفع الكرة وذلك بمد الذراعين ومد المرفقين ومتابعة أصابع الكفين للكرة بعد دفعها بالرسغين بقوة تتناسب مع مسافة بعد الزميل وفي حالة كون المسافة بعيدة يفضل اخذ خطوة للإمام باتجاه المناولة وذلك لإضافة قوة إلى الكرة .

### 3- الطبطبة ( المحاورة ) :

تعد هذه المهارة من المهارات المهمة جدا في لعبة كرة السلة كونها السبيل الوحيد للتقدم بالكرة وذلك لأن قانون اللعبة لا يسمح المشي أو الجري بالكرة وعليه يجب أن يتقنها جميع اللاعبين وبخاصة صانع الألعاب وذلك لأن أكثر اللاعبين استخداما لها.

وتؤدي هذه المهارة بأن يقف اللاعب مقدما قدم الرجل المعاكسة للذراع المستخدمة وقد أثنى ركبتيه قليلا مع الجذع بصورة بسيطة الى الأمام ويقوم اللاعب بتنطيط الكرة الى الأرض عن طريق دفعها بالأصابع المنتشرة فوقها مع مراعاة عدم ملامسة راحة اليد للكرة ويجب أن ترتد الكرة الى الأرض في منطقة أمام جانب مشط القدم للرجل المتأخرة مع مراعاة مصاحبة أصابع الكف للكرة ويجب أن يكون الدفع بالأصابع عن طريق مفصل الرسغ وتكون حركة الذراع من المرفق . ( الديوه جي وحمودات ، 1999 ، 13-22 )

وتنقسم المحاورة الى ثلاثة أنواع وهي :

#### أ - الطبطبة العالية :

ويستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما لا يكون هناك خصم قريب من اللاعب المحاور وعادة ما تصل الكرة أثناء ارتفاعها الى الأعلى الى مستوى حوض اللاعب المحاور ويكثر استخدامها أثناء التقدم بالكرة وبخاصة في الهجوم السريع .

#### ب - الطبطبة الواطئة :

إن حماية الكرة يكون أسهل في الطبطبة الواطئة قياسا بالطبطبة العالية ولهذا يلجأ اللاعب إليها عند اقتراب الخصم وهي نفسها في الطبطبة العالية ماعدا خفض مركز ثقل الجسم الى الأسفل وذلك بزيادة ثني الركبتين وميل الجذع للأمام أكثر ويلجأ إليها اللاعب عندما يغير سرعته أثناء التقدم وذلك لزيادة سيطرته على الكرة .

#### ج - الطبطبة بتغيير الاتجاه :

يستخدم هذا النوع عندما تكون رقابة الخصم قوية حيث يتطلب ذلك تغيير وضع الجسم فضلا عن تغيير الذراع المحاورة حيث يتم ذلك بتغيير الذراع المحاورة وذلك بنقل مركز ثقل الجسم الى قدم الرجل المعاكسة حيث يتغير وضع الجسم عن طريق دورانه الى زاوية حوالي ( 80 ) درجة بالنسبة للمنافس حيث يؤدي ذلك الى وضع جسم اللاعب المحاور بين الخصم والكرة وبذلك تكون الطريق سالكة أمامه للتقدم بالكرة باتجاه الهدف.

#### 4- التصويب:

إن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم إتقانها بصورة جيدة وذلك لأن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب ، أي أن الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة .

وتقسم معظم المصادر الخاصة بكرة السلة التصويب الى أنواع هي:

- أ- التصويب من الثبات ب- الرمية الحرة ج- التصويب من الحركة د- التصويبة السلمية
- أ- التصويب من الثبات :

يعد التصويب من الثبات من المهارات البسيطة وغير المعقدة لذلك يلجأ اللاعبون المبتدئون وصغار السن الى هذا النوع من التصويب وكذلك في الحالات التي تخلو منه رقابة اللاعب المدافع على اللاعب المصوب نحو الهدف كما في حالة أداء الرمية الحرة ويتسم أداء هذا النوع من التصويب باليدين أو بيد واحدة. (فانز وآخران، 1985، 72)

ب- الرمية الحرة :

أن سرعة اللعب في كرة السلة والدفاع القوي لا يخلو من حدوث بعض الاحتكاكات والتي تولد أخطاء شخصية من قبل المدافعين في اغلب الأحيان والتي تكون عقوبتها أداء رميات حرة إذا كان اللاعب المهاجم الذي حدث ضده الخطأ في حالة تصويب، والرمية الحرة هي امتياز يعطى للاعب المهاجم للتصويب دون عرقلة لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة رو خسرت من على هذا الخط، لذلك فإنه من المهم جدا إتقان الرمية الحرة، وبنظرة إحصائية يتضح أن (20 - 30 %) تقريبا من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة، وعلى اللاعب أن يتبع أسلوبا خاصا به ويتدرب عليه لنجاح هذه التصويبة وذلك لعدم وجود أسلوب خاص يلائم الجميع.

#### ج- التصويب من الحركة :

جاء هذا النوع من التصويب للتخلص من رقابة المدافعين بعد التقدم والتطور الكبير في الأساليب الدفاعية المستخدمة أثناء المباريات ولكي يتمكن اللاعب المهاجم من مقابلة أساليب الدفاع المتطورة يجب عليه أن يكون متمكنا من أداء مهارة التصويب من الحركة لتعذر حصوله على فرصة التصويب من الثبات ولكي يستثمر كل فرصة جيدة لأداء التصويب في كل الظروف المتغيرة للعب.

#### د- التصويبة السلمية :

تكون هذه التصويبة مهمة جدا كونها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضا سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة، ويجب أن يجيد جميع لاعبي الفريق هذا النوع من التصويب نظرا لأهميته في العديد من الحالات الهجومية وبخاصة في الهجوم السريع، وتبدأ هذه المهارة بأخذ خطوة للأمام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة رقم (1) ومن ثم اخذ خطوة أخرى بالرجل اليسار

وتكون هذه الخطوة رقم (2) ومن ثم تتم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة اليد ومن ثم الهبوط وتكون هذه الخطوة رقم (3) ولهذا سميت ثلاثية. (الديوه جي وحمودات، 27، 1999-29)

2-2 الدراسات السابقة:

### 2-2-1 دراسة ( البكري ، 2000 ) بعنوان :

( تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ) هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية والتعرف على أفضل جدولة للتمرين في اكتساب تعلم مؤثر لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة .

وشملت عينة الدراسة (30) طالبا من الصف الثاني المتوسط قسمت على مجموعتين متساويتين، إحداهما استخدمت التمرين العشوائي والأخرى استخدمت التمرين المتجمع وتضمن كل برنامج تعليمي على (14) وحدة تعليمية، وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (50) دقيقة. واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط واختبار(ت) للعينات المرتبطة، واختبار(ت) للعينات غير المرتبطة) . وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجين الآتيين :

1. فاعلية استخدام نوعي الجدولة ضمن البرنامج التعليمي في اكتساب التعلم للمهارات الأساسية الثلاث
  2. فاعلية التمرين العشوائي في تعلم المهارات المفتوحة بالريشة الطائرة مع ظهور فرق عشوائي في اكتساب تعلم مهارة الإرسال ( مهارة مغلقة) باستخدام الأسلوبين .
- 2-2-2 دراسة ( حمزة واخران ، 2011 ) بعنوان :

(تأثير التمرين المنتظم والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة للفئات العمرية الصغيرة) هدفت الدراسة التعرف على أي من التمرينين ( العشوائي، المنتظم) الأفضل لتنمية مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة، وتكون مجتمع البحث وعينته من ( 30 ) طالبا من مجتمع الأصل البالغ عددهم (150) طالبا، إذ حدد الباحث نسبة (20%) و الذين تتراوح أعمارهم بين (9\_ 11) سنوات يمثلون إحدى مدارس كربلاء. واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار(ت) للعينات المستقلة و معامل الارتباط البسيط و معادلة سيبرمان - براون و اختبار مربع كاي و معامل الالتواء وتحليل التباين و قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D). وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. المنهج المستخدم من قبل الباحثون قد حقق الهدف المطلوب من خلال اكتساب التلاميذ لمهارات جديدة.
2. التمارين المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية هي الأفضل من التمارين المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة.

### 3- إجراءات البحث:

- 3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه .

### 3-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط من ثانوية كاوة النموذجية للبنين في مدينة دهوك للعام الدراسي 2015\_2016 والبالغ عددهم (45) طالبا، أما عينة البحث فقد تكونت من (30) طالبا بنسبة (48%)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بواقع ( 15 ) طالب لكل مجموعة وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية :

- التلاميذ الذين تغيبوا عن الدوام وعددهم (3) .
- التلاميذ الراسبون وعددهم (2) .
- تلاميذ التجارب الاستطلاعية وعددهم (10) طالبا.

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	الغياب	الراسبون	عينة التجربة النهائية
45	10	3	2	30

### 3-3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم مجموعات المتكافئة ذات الاختبارين البعدي والقبلي تصميم ما بعد الاختبار، ويتمثل هذا التصميم بإجراء اختبار قبلي لتحديد المستوى في مقرر القواعد قبل إجراء التجربة، ثم يطبق طريقة (التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي )، وفي نهاية الفصل الدراسي يجرى لهم اختبار بعدي ليتبين مدى الفرق بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي مما يعكس اثر التجربة(العساف، 1989، 315-316).

والجدول (2) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

المجموعات	الاختبار	البرنامج المطبق	الاختبار
التجريبية الأولى	القبلي	التمرين المتسلسل	البعدي
التجريبية الثانية	القبلي	التمرين العشوائي	البعدي

### 3-4 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل بحثية عدة للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي : المصادر العلمية ورسائل الماجستير واطاريج الدكتوراه، الاستبيان، المقابلة، الاختبار، والقياس، وقد تم الحصول على البيانات المطلوبة بالخطوات الآتية :



### 3-4-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1-الأجهزة : - ميزان طبي لقياس الوزن . - ساعة توقيت إلكترونية (العدد 2) .
- 2-الأدوات :- كرات سلة (العدد10) - كرة طبية (العدد 1) - شواخص (العدد 5) - أشرطة ملونة (العدد 10) - صافرة (العدد 2) - طباشير ملون - شريط قياس جلدي بطول (50) م (العدد 1) .

### 3-4-2 استبيان تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة واختباراتها:

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة واختباراتها الملائمة لعينة البحث جرى مراجعة عدد من الأدبيات والدراسات وفي ضوء ذلك استخلص الباحث عدداً من هذه المهارات واختباراتها، ثم قام الباحث بوضعها في صورة استبيان (الملحق 1) وتم عرضه على عدد من المختصين (□) بهدف تحديد أهمها وأكثرها ملائمة لطلاب عينة البحث، وبعد جمع الاستبيان تم حذف قسم من هذه المهارات، وحسب نسب اتفاق المختصين تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75 % من آراء المختصين، إذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) " إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75 %) فأكثر من آراء الخبراء " (بلوم وآخرون ، 1983 ، 126)، والمهارات التي تم اعتمادها هي : (المناولة، المحاورة، التصويب)

والاختبارات التي اعتمدت هي :

- اختبار دقة التميريرة الصدرية (الزيدي ، 2002 ، 168) الملحق (2\_أ)
  - اختبار دقة المناولة الطويلة ( الديوه جي و حمودات، 1999، 206-207) الملحق (2\_ب)
  - اختبار الطبطبة العالية (الشمري ، 2004 ، 80) الملحق (2\_ج)
  - اختبار الطبطبة المنخفضة (الشمري، 2004، 75) الملحق (2\_د)
  - اختبار تهديف الرمية الحرة ( الحكيم ، 2004 ، 179) الملحق (2\_هـ)
- وبما أن الاختبارات المختارة هي اختبارات مقتنه وقد استخدمت في الأطاريح والرسائل الجامعية مع عدد من البحوث المنشورة، لذا فإنها جاهزة للتطبيق على العينة المختارة وقد استوفت الأسس العلمية لها .

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

أجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة مؤلفة من (10) طلاب اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث يوم الاحد الموافق (2016/2/21) وبمساعدة فرق العمل المساعد(□) وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات الرئيسية لعينة البحث، ومن الأهداف الرئيسية للتجربة الاستطلاعية:

- 1- تحديد الفترة الزمنية التي ستستغرقها تنفيذ الاختبارات .
  - 2- الأبعاد والمسافات للاختبارات فيما بينها .
  - 3- مدى استجابة وملائمة الاختبارات للتلاميذ .
- وكان من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه التجربة ما يأتي :
- 1- إعطاء مدة مناسبة لأداء الإحماء قبل البدء بتنفيذ الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية.
  - 3- تحديد الأماكن الخاصة لكل اختبار مع تحديد مسافة أمان لعدم حدوث الإصابات .

3-4-5 التجربة الاستطلاعية للمنهاج: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمنهاجين التعليميين على عينة من الطلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم (10) طلاب في يوم الاثنين الموافق (2016/2/22) ، وكان من أهداف هذه التجربة ما يأتي :

- 1-التأكد من مدى صلاحية المناهج التعليمية . 2-التأكد من قدرة المدرس على تنفيذ المنهاج .
- 3-اختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في البحث .
- 4-التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه المدرس عند تنفيذ المنهاج .

### 3-4-6 تكافؤ مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان دالين ، 1984 ، 398) ولأجل تحقيق ذلك أجرى الباحث تكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية : (الطول مقاسا لسنتمتر، الكتلة مقاسا بالكيلوغرام ، العمر مقاسا بالسنة ) .

الجدول (3) يبين تكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني )

المتغير	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-		
الطول	سم	7,362	150,066	6,134	150,066	2,042	0,774
الكتلة	كغم	5,767	40,866	5,740	40,666		1,468
العمر	سنة	0,560	13,2	0,258	13,066		1,000

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وأمام درجة حرية  $28 = 2,042$  يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في كل من (العمر ، الطول ، الكتلة) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

الجدول (4) يبين تكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين في عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-		
المنافسة الصدرية	درجة	1,222	9,933	1,222	9,933	2,042	0,000
المنافسة الطويلة	درجة	1,684	1,866	1,834	2,400		0,926
طبطة عالية	ثانية	2,730	11,200	3,329	12,26		1,542
طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	3,335	12,533	2,224	12,133		1,622
الرمية الحرة	درجة	0,743	0,533	0,639	0,466		1,468

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وأمام درجة حرية  $28 = 2,042$

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في كل من (المناولة الصدرية، المناولة الطويلة، الطبطة العالية، الطبطة المنخفضة، الرمية الحرة) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

### 3-4-7 الأساليب التعليمية :

بعد الإطلاع على المصادر العلمية وتحليل محتوى العديد من الدراسات السابقة والبحوث التي استخدمت أساليب جدولة التمرين والرجوع إلى آراء المختصين في مجال التعلم الحركي طرائق تدريس التربية الرياضية وكرة السلة قام الباحث بوضع المنهاج التعليمي (أسلوب التمرين المتسلسل) و(أسلوب التمرين العشوائي) بصورة استبيان مراعيًا فيه التنمية الشاملة لكافة المهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة، ثم عرض على مجموعة من المختصين(\*) وبعد جمع الاستبيان تم وضع الخطط التعليمية بصيغتها النهائية لغرض تطبيقها.

### 3-4-8 الاختبارات القبليّة:

ان الاختبارات القبليّة هي احدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه في المناهج لجميع المستويات العمرية فهي تقوم بدور المؤثرات الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية الفعلية، وتم إجراء الاختبارات القبليّة على طلاب مجموعة عينة البحث في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في يوم الثلاثاء الموافق (2016/2/23).

### 3-4-9 تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ وحدات المنهاج التعليمي والبالغ (16) وحدة تعليمية وبيّات وحدتين تعليميتين أسبوعياً للمجموعتين التجريبتين وبيّات درس واحد لكل وحدة تعليمية والبالغة (45) دقيقة في يوم (الثلاثاء)، حيث مارست المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التمرين المتسلسل والمجموعة الثانية أسلوب التمرين العشوائي، وقد تم تدريس طلاب مجموعة عينة البحث من قبل مدرس مادة التربية الرياضية(\*\*) في ساحة النشاط الرياضي لثانوية كاوة النموذجية، واستغرق تنفيذ الأسلوب التعليمي من يوم الاربعاء الموافق (2016/1/24) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2016/4/13) .

### 3-4-10 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية على طلاب مجموعة عينة البحث بعد الانتهاء من

تنفيذ الأسلوب وذلك لتحديد مستوى المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الذي وصل إليه طلاب مجموعة عينة البحث يوم والخميس الموافق (2016/4/14) وبنفس الظروف والسيّاق المستخدم في الاختبار القبلي.

### 3-4-11 الوسائل الإحصائية:

في معالجة النتائج والوسائل (SPSS) استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية هي:  
1. الوسط الحسابي 2. الانحراف المعياري 3. النسبة المئوية.

\* 1- أ.د. سعد فاضل عبد القادر/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

2- أ.م.د. نشوان محمود داوود/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

3- م.د. احمد هشام الهلالي / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

4- أ.م. احمد مؤيد حسين / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

5- م. علي فتاح / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

6- م. احمد رعد ابراهيم / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

7- م.م. عمر علاء الدين/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

\*\* علي دخيل اسود /مدرس مادة التربية الرياضية في ثانوية كاوة

4. اختبار T-Test للعينات المرتبطة. ( التكريتي والعبدي، 1996، 103-105 )

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها

#### 4-1 عرض النتائج ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

جدول رقم (5) بين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت ( أسلوب التمرين المتسلسل )

ت	المهارات	القياس	الاختبار	س-	ع±	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
1	المناوله الصدرية	درجة	الاختبار القبلي	9,333	1,496	2,042	*4,315
			الاختبار البعدى	11	0,654		
2	المناوله الطويلة	درجة	الاختبار القبلي	1,866	1,245		*3,096
			الاختبار البعدى	2,933	1,032		
3	طبطة عالية	ثانية	الاختبار القبلي	11,200	2,730		*2,220
			الاختبار البعدى	9,333	0,798		
4	طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	الاختبار القبلي	12,533	3,335		*3,592
			الاختبار البعدى	9,466	0,915		
5	الرمية الحرة	درجة	الاختبار القبلي	0,533	0,743		*9,539
			الاختبار البعدى	2,266	0,457		

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وأمام درجة حرية  $(15-1=14) = 2,042$  يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى التي مارست أسلوب التمرين المتسلسل في الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدى، وبهذا يتحقق القسم الاول من الفرض الأول للبحث، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الأولى وعلى التوالي في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (4,315، 3,096، 2,220، 3,592، 9,539) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وإمام درجة حرية  $(15-1=14)$  والبالغ (2,042) ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي في البحث والإمكانيات والأدوات بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى العمري للطلاب، وهذا التطور نتج عن استخدام أسلوب جدولة التمرين المتسلسل في هذا البحث، فكانت الجدولة منظمة تنظيمياً وترتيباً للجهد الذي قام به مدرس المادة في تطبيق هذا المنهاج والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية، فاستثمر الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة إذ يذكر (شلش و محمود، 2000) " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب". (شلش و محمود، 2000، 129-130) تفوق المجموعة في الاختبار البعدى التي مارست

جدولة التمرين المتسلسل وفلسفة هذا النوع هو أن لا يتم الانتقال والتحرك إلى مهمة جديدة (مهارة) ما لم يتم الانتهاء من تكرارات المهمة الأولى أو المهارة وليس فيه تصور لعب متغير ويؤكد (شاكر 2005) بان الأسلوب المتسلسل للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة والانتباه للحصول على نتائج جيدة في الأداء من حيث الدقة في المناولة والطبقة والتصويب (شاكر 2005، 22 )، يعتمد هذا الأسلوب على " تعلم المهارة بشكل متسلسل وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى (الدليمي، 2002، 17) ويرى (Schmidt , 2000) بأنه " السلسلة المتعاقبة من التمرين التي تكون ممارسة تمارينها بعدة محاولات متتابعة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين إكمال اكتساب تعلمها " وان الذي يحدث في هذا النوع من التمرين انه يسمح للمتعلمين بوقت غير متقطع للتركيز على أداء كل مهمة، فذلك يمكنهم من غرس وتنقية وتصحيح مهارة واحدة قبل الانتقال إلى الأخرى، بمعنى أن التمرين المتسلسل هو سلسلة مرتبة من التمرين في تكرارات مستقلة بذاتها للتمرين على نفس المهمة (Schmidt,2000,233)، في حين أكد (محبوب، 2001) بأنه في التمرين المتسلسل يتم التمرن على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثاني، ومن ثم إنهاء التمرن على جميع محاولات المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة، ان جميع المحاولات لمهمة معينة تنجز قبل الانتقال إلى مهمة أخرى، وهذا النوع من التمرين يسمح بالتركيز على مهارة واحدة فقط مع تصحيح الأخطاء .(محبوب، 2001، 205).

جدول رقم (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب التمرين العشوائي )

المهارات	القياس	الاختبار	س-	±ع	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
المناولة الصدرية	درجة	الاختبار القبلي	9,933	1,437	2,042	*6,441
		الاختبار البعدي	11,733	0,703		
المناولة الطويلة	درجة	الاختبار القبلي	2,400	1,834	2,042	*3,287
		الاختبار البعدي	3,333	1,175		
طبطة عالية	ثانية	الاختبار القبلي	11,200	2,730	2,042	*2,849
		الاختبار البعدي	9,933	0,883		
طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	الاختبار القبلي	12,133	2,924	2,042	*3,877
		الاختبار البعدي	9,666	0,975		
الرمية الحرة	درجة	الاختبار القبلي	0,466	0,639	2,042	*13,667
		الاختبار البعدي	3,066	0,258		

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وأمام درجة حرية  $14 = 2,042$

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية التي مارست أسلوب التمرين العشوائي في الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم بعض من المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا يتحقق القسم الثاني من الفرض الأول للبحث، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية وعلى التوالي في المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة (6,441)،

3,287، 2,849، 3,877، 13,667) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  وإمام درجة حرية (15-1=14) والبالغ (2,042)، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي في البحث والإمكانات والأدوات بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى العمري للطلاب، وهذا التطور نتج عن استخدام أسلوب جدولة التمرين العشوائي في هذا البحث، فكانت الجدولة منظمة تنظيمياً وترتيباً للجهد الذي قام به مدرس المادة في هذا الأسلوب والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية، فاستثمر الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة والتمرين العشوائي احد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي فهو: " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة." (خيون ، 2002 ، 80 )،

تعد هذه الطريقة من الطرائق المستخدمة في التعلم والتي تنافس الطرائق التقليدية القديمة على أساس ترتيب تعلم المهارات الحركية ( Schmidt، 1991 ، 202 )، والتمرين العشوائي احد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي فهو " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة " (خيون، 2002، 80). ويعرف (هيربرت واخران، 1986) التمرين العشوائي بالتمرين الاختياري ويقصد به " تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا لحين انتهاء مدة التمرين" (Herbert & Solman ، 1986، 52)، وفي هذا الأسلوب تعرض المهام عشوائياً، حيث يكون التمرن على المهام المختلفة متداخلاً وبشكل مختلط خلال الوحدة التعليمية ، فمثلاً يقوم المدرب أو المدرس بتعليم الإخماد والتهديف والطبقة في الوحدة التعليمية الواحدة أي أن المتعلم يمارس عدة مهام في الوحدة التعليمية، مثلاً فإن نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التمرين ويدور المتعلم بين تلك المهمات ، بمعنى أن التمرين العشوائي عبارة عن سلسلة متعاقبة من التمرين في أوضاع مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد ( Schmidt & Wrisberg، 2000 ، 233).

الجدول (7) يبين نتائج فروق الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية	
		س	ع±	س	ع±
المناوله الصدرية	درجة	11	0,654	11,733	0,703
المناوله الطويلة	درجة	2,933	1,175	3,333	1,032
طبطة عالية	ثانية	9,333	0,457	9,933	1,072
طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	9,466	0,975	9,666	0,915
الرمية الحرة	درجة	2,266	0,258	3,066	0,457

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  وإمام درجة حرية 28 = 2,042

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبتين التي مارست أسلوب التمرين المتسلسل وأسلوب التمرين العشوائي في الاختبارات البعدية في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي مارست أسلوب التمرين

العشوائي، إن ما أظهرته النتائج التي عرضت في الجدول (7) الخاص بنتائج المناولة الصدرية والمناولة الطويلة والطبقة العالية والطبقة بتغيير الاتجاه والرمية الحرة للاختبارات ويعزو الباحث سبب ذلك التطور في ان اسلوب التمرين العشوائي الى تغير شكل المهارات الحركية بإعطاء اكثر من مهارة خلال الوحدة التعليمية تسبب في تحسن النقل بالتعلم نتيجة التغيرات في مدخلات أشكال التمرين وتهينة برامج حركية مناسبة لكل مهارة، وبهذا الصدد يشير (محجوب) "إن تغيير المهمة في كل محاولة تمرين عشوائية تجعل المهام اكثر تميزا الواحدة عن الأخرى، وذات معنى واضح في ذاكرة المتعلم" (محجوب، 2000، 290)، أن عدم تدوير التمرين خلال الوحدة التعليمية يعزز تثبيت إجراءات تكرار الأداء التي يجب تجنبها لتأثيرها غير الفعال بالتعلم ويتفق ذلك مع ما ذكره (محجوب) " التمرين العشوائي يجبر المتعلم لينشغل بشكل كامل بعملية التعلم، وذلك عن طريق منع إجراءات التكرار" (محجوب، 2000، 210).

والتفسير الآخر المحتمل للنتيجة الحالية هو ان وضوح الهدف في المراحل الأولى من تعلم المهارة يجعل المتعلم اكثر استعدادا للتعرف والتمييز بين المهارات الحركية المختلفة بطريقة التمرين العشوائي على عكس التمرين المتسلسل، إذ تودى المهارة بشكل آلي وإذا ما اختلفت الظروف فسوف يلاقي المتعلم مشكلة في الأداء وبهذا الخصوص يشير (عبد الفتاح) "من أن وضوح الهدف في التعلم الحركي يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضا إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم" (عبد الفتاح، 1983، 295)، كما يذكر (شلش ومحمود) "فوضوح الأهداف وسهولتها متناسبة مع إمكانيات المتعلم تضمن وجود الدوافع المؤثرة والفعالة في التعلم" (شلش ومحمود، 2000، 125).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### 5-1 الاستنتاجات:

1. كان لأسلوب جدول التمرين المتسلسل تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
2. كان لأسلوب جدول التمرين العشوائي تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
3. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي مارست جدول التمرين العشوائي على المجموعة التجريبية الاولى التي مارست جدول التمرين المتسلسل في الاختبارات البعدية.

### 5-2 التوصيات: يود الباحث أن يوصي بما يأتي:

1. ضرورة التأكيد على استخدام اسلوب جدول التمرين العشوائي تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
2. ضرورة التأكيد على استخدام اسلوب جدول التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية بفعاليات أخرى.
3. ضرورة اعتماد الأساليب التعليمية- التعليمية الحديثة وغيرها كاساليب مضافة ومساعدة

### 5-3 المقترحات: يقترح الباحث ما يلي:

1. التأكيد استخدام اسلوب جدول التمرين العشوائي في تعلم المهارات الأساسية الدفاعية بكرة السلة.

2. اجراء دراسات اخرى تشمل فعاليات رياضية متنوعة فردية وجماعية

### المصادر العربية والاجنبية

- 1- إسماعيل، محمد عبد الرحيم (2003): الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
- 2- البازي، السيد يوسف ونجم، مهدي ( 1988 ): المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
- 3- البكري، لؤي حسين شكري (2000): تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد .
- 4- بلوم، بنيامين، وآخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة .
- 5- الحكيم، علي سلوم جواد(2004):الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية حمزة، نضال عبيد، واخران (2011): تأثير التمرين المنتظم والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة للفئات العمرية الصغيرة، بحث منشور في مجلة العلوم الرياضية، العدد الاول، المجلد الرابع، جامعة كربلاء.
- 7- حمودات، فائز بشير، واخران ( 1985 ): أسس ومبادئ كرة السلة، دار ابن الأثير، جامعة الموصل .
- 8- حمودات، فائز بشير وجاسم، مؤيد عبد الله (1987): كرة السلة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 9- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2002): تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 10- الديوة جي، مؤيد عبد الله جاسم و حمودات، فائز بشير(1999): كرة السلة، دار الكتب للنشر والطباعة، ط2، جامعة الموصل، العراق.
- 11- الزبيدي، قصي حازم محمد عبد الرحمن (2002): أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 12- شاكر، نبيل محمود (2005): علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى.
- 13- الشمري، إيلاف احمد محمد (2004): بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية .
- 14- شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 15- العساف، صالح بن حمد (1989): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط1، العبيكان للطباعة والنشر، الرياض .
- 16- عبد الفتاح، عنيات احمد (1983): أثر استخدام الطريقة الكلية والمنافسات في التعلم الحركي على مستوى الاداء في المرحلة الابتدائية، بحوث المجلد السادس العدد الاول، جامعة حلوان، القاهرة.



- 17- فاندالين، ديوبولد ( 1984 ) : البحث العلمي في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- 18- محجوب، وجيه (2001): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.
- 19- محجوب، وجيه (2001): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.
- Schmidt, A.R. ( 1991): Motor control and learning human Kinetics publisher: -19 U.S.A
- Schmidt,(2000): Motor learning and performance(2ed,edition) Human Kinetics -20
- Schmidt,(2003): New Conceptualizations of Practise. American psychological -21 Society, Vo. 3/No.4

ملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان لجنة المختصين حول تحديد أهم الاختبارات المهارية لقياس المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وأنواعها

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث بإجراء البحث الموسوم (تأثير تمارين بالاسلوبيين المتسلسل والعشوائي في التعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والقياس والتقويم وكرة السلة لذا يرجى تحديد أهم الاختبارات لقياس هذه العناصر.

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

يرجى من السيد الخبير ملاحظة النقاط الآتية :

-إجراء التعديل المناسب عندما يجد السيد المختص ضرورة لمثل هذا التعديل .

-في حالة عدم صلاحية أي اختبار، يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة .

التوقيع :

الاختصاص الدقيق :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على آخر ترقية علمية :

الباحث

حسين احمد حمزة

الملحق رقم ( 1 )

يوضح عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

الاختبار	الاختبارات	المهارات
( )	اختبار دقة المناولة الصدرية (10 محاولات)	المناولة الصدرية
( )	اختبار سرعة المناولة (15 مناولة)	
( )	سرعة ودقة المناولة لمدة (10 ثانية)	
( )	اختبار دقة المناولة الطويلة ( الفاست بريك )	المناولة من فوق الكتف
( )	اختبار دقة المناولة بيد واحدة من الأعلى	
( )	اختبار الطبطبة لمسافة (20م)	الطبطبة
( )	الطبطبة حول ملعب كرة السلة بالذراع المسيطرة	
( )	اختبار الطبطبة العالية	
( )	الطبطبة بين (4 شواخص)	الطبطبة بتغيير الاتجاه
( )	الطبطبة بين (5 شواخص)	
( )	دقة التصويب الأمامي (5 محاولة) (0-1-2)	تصويب الرمية الحرة
( )	دقة الرمية الحرة (10 محاولة)	
( )	التهديف من القفز ( 30 ) ثانية	التهديف من القفز
( )	من الجانب على بعد 6م ثم الانتقال إلى الجانب الأخر (20رمية)	
( )	اختبار التهديف السلمي ( 30 ) ثانية	التهديف السلمي
( )	اختبار التهديف السلمي ( 10 محاولات )	

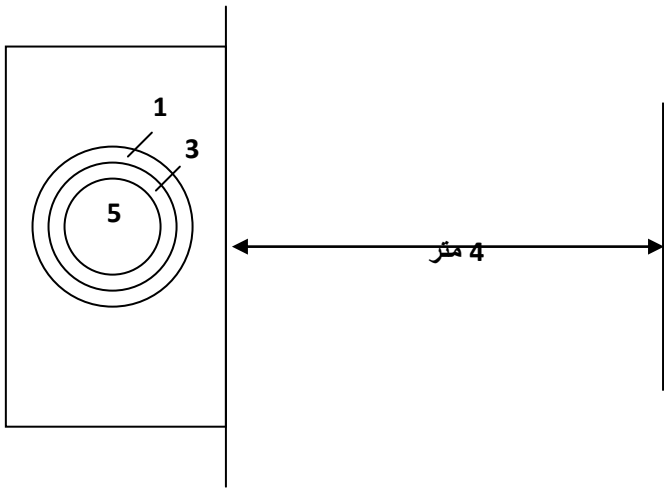
الملحق رقم ( 2- أ )

يوضح مواصفات الاختبارات المهارية المناسبة لقياس عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

1-الاختبار الأول :

اسم الاختبار : اختبار دقة التمريرة الصدرية

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التمريرة الصدرية بكرة السلة.
- الأدوات المستخدمة : كرة السلة، حائط يرسم عليه (3) دوائر متداخلة ذات مركز واحد مشترك نصف قطرها على الترتيب من الدائرة الصغيرة إلى المتوسطة ثم الكبيرة (40-80-120) سم مع ملاحظة سمك الخطوط (2.5) سم والحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع على الأرض بمقدار (90) سم خط على الأرض وعلى بعد (4) متر من الحائط ومواجه له .
- مواصفات الاختبار : عند أداء الاختبار يقف الطالب خلف خط الرمي ويديه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتمرير بكلتا اليدين على الدوائر الثلاث محاولة إصابة الهدف .
- شروط الاختبار :
- 1. يتم الاختبار من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- 2. يتم أداء الاختبار بكلتا اليدين (التمرير الصدرية) .
- 3. يحق للطالب أن يأخذ خطوة عند أدائه التمرير على شرط أن لا يجتاز الخط .
- 4. للطالب الحق أن يؤدي (10) محاولات .
- طريقة التسجيل :
- 1. تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة (5) نقاط والمتوسطة (3) نقاط والكبيرة بنقطة واحدة .
- 2. في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاث يحصل الطالب على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على الخطوط داخل مقاييس الدائرة .
- 3. الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو (50) درجة .
- 1. الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو (50) درجة .



الشكل رقم (1)

يوضح اختبار دقة التمريرة الصدرية **المختبر**

(الزبيدي ، 2002 ، 168).

الملحق المرقم (2- ب )

2-الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار دقة المناولة الطويلة :

- الغرض من الاختبار: تقييم دقة المناولة الطويلة- الأدوات : كرة سلة، ملعب كرة سلة، مؤشر عليه مناطق سقوط الكرة كما موضح في الشكل (3) وتكون أبعاد كل منطقة 2×2 متر تبعد عن خط الجانب وخط الوسط وخط النهاية مترين.

أ- طريقة الأداء: يقوم المدرس أو أحد زملاء المختبر بتسليم الكرة للطالب الذي سيقوم باستلامها وأداء مناولة سريعة طويلة إلى المنطقة المحددة لسقوط الكرة ( أفضل منطقة )

شروط الاختبار:

• يمنح اللاعب (10) محاولات رمي الكرة إلى المناطق المرسومة على الأرض.

التسجيل:

• يمنح المختبر النقاط حسب أهمية المنطقة في اللعب وكما محددة بالرسم وفق المتطلبات (الهجوم

السريع) والتي تتراوح بين 1-3.

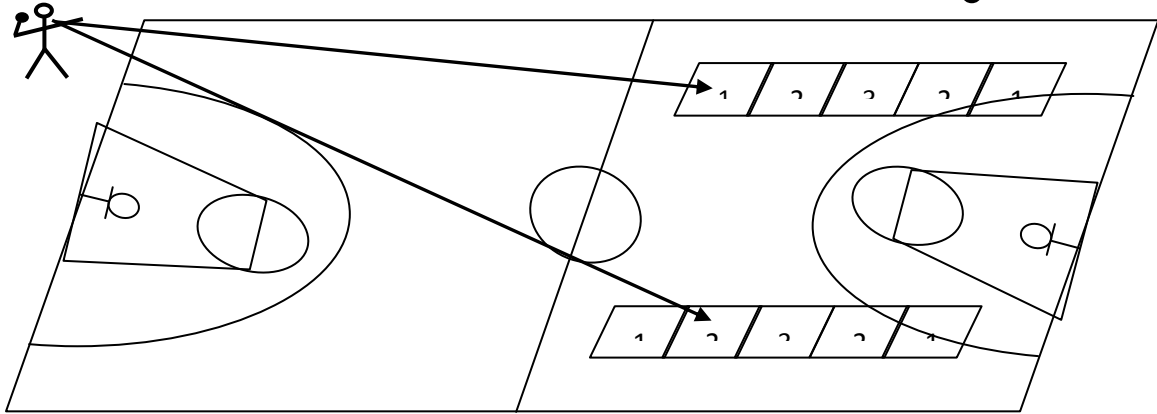
• أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر (30) نقطة.

• إذا سقطت الكرة في منطقة (3) يحصل المختبر على ثلاث نقاط أما إذا سقطت في المنطقة (2)

فيحصل المختبر على نقطتين وكذلك إذا سقطت في المنطقة (1) يحصل المختبر على نقطة واحدة.

• إذا سقطت الكرة على الخط فتحتسب الدرجة للجزء الأكبر الملامس لتلك المنطقة.

المحكم



الشكل رقم ( 2 )

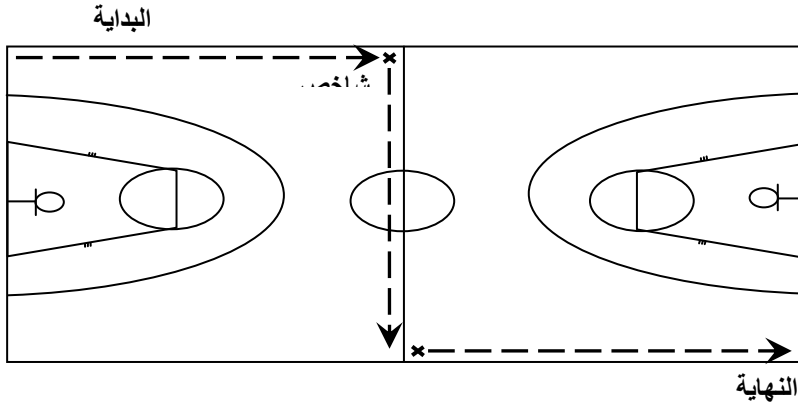
يوضح اختبار دقة المناولة الطويلة

( الديوه جي و حمودات ، 1999 ، 206 -207 )

الملحق المرقم ( 2- ج )

3- الاختبار الثالث :

- اختبار الطبطة العالية
  - الغرض من الاختبار: قياس مهارة الطبطة العالية.
  - طريقة الأداء: عند إشارة البدء يبدأ الطالب بأداء الطبطة من زاوية الملعب باتجاه خط المنتصف ثم يستدير لقطع الملعب من على خط المنتصف ومن ثم الاستدارة لتكملة الطبطة إلى نهاية الملعب من على خط الجانب كما هو موضح بالشكل(5).
  - التسجيل: يحتسب زمن قطع المسافة بالثانية ولأقرب (0.01) من النهاية منذ إشارة البدء وحتى الوصول إلى خط الشكل رقم ( 3 )
- يوضح اختبار الطبطة العالية (أشمري ، 2004 ، 80 )



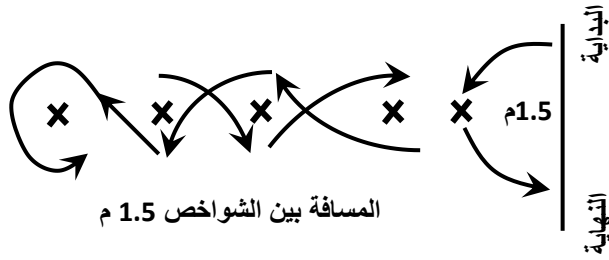
الشكل رقم ( 3 )

يوضح اختبار الطبطة العالية (أشمري ، 2004 ، 80 )

الملحق المرقم ( 2- د )

4- الاختبار الرابع :

- اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه.
- طريقة الأداء: يقف الطالب عند خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق بسرعة لتنطيط الكرة بين الشواخص كما هو موضح بالشكل ثم يعود إلى خط البداية. النهاية.
- التسجيل: يسجل زمن الأداء منذ إشارة البدء إلى اجتياز خط النهاية.

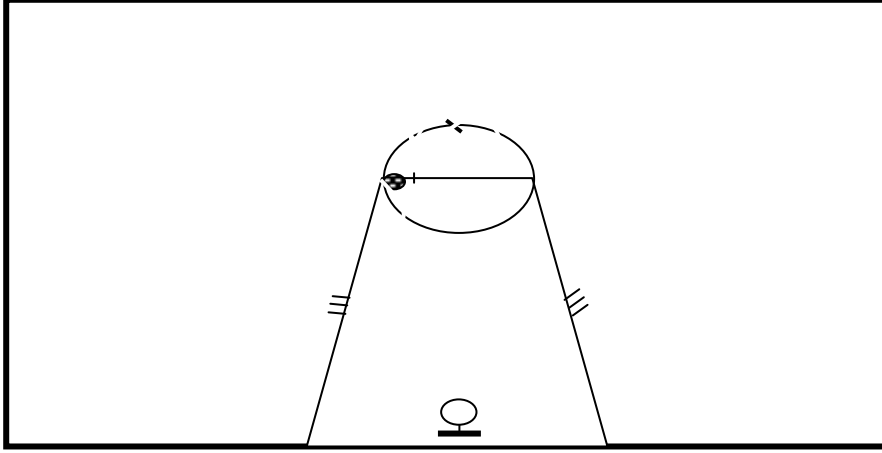


الشكل رقم (4) يوضح اختبار الطبطة المتعرجة

الملحق المرقم ( 2- هـ )

5- الاختبار الخامس :

- اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة ( 10 رميات ) :
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد للرمية الحرة .
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة، هدف كرة سلة، كرة سلة عدد ( 5 )
- وصف الأداء .
- يتخذ الطالب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة .
- يقوم كل طالب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من ( 5 ) رميات متتالية .
- من حق الطالب التهديد على السلة بأية طريقة مناسبة له .
- لكل طالب محاولة واحدة فقط .
- إدارة الاختبار - مسجل - يقوم بالنداء على الأسماء أولاً ولتسجيل نتائج الرميات .
- محكم - يقف جانب الطالب لحساب عدد الرميات المحددة لكل طالب .
- حساب الدرجات -
- تحتسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة ( كرة تدخل السلة ) .
- لا تحتسب للطالب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة ( فاشلة ) .



الشكل رقم (5) يوضح اختبار تهديف الرمية الحرة  
( الحكيم ، 2004 ، 179 )

ملحق (3)

استبيان آراء المختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية بأسلوب جدولة التمرين المتسلسل في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

السيد..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمرينات بالاسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التعلم الحركي ولعبة كرة السلة، يرجى الباحث إبداء رأيكم حول صلاحية تطبيق الوحدات التعليمية وأزمانها المعروضة على حضراتكم، وإضافة أي ملاحظة أو فقرة ترونها مناسبة وضرورية لم يرد ذكرها في الاستبيان.

ولكم مني وافر الاحترام والتقدير..

المرفقات

الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبيتين

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث - حسين احمد حمزة

(ملحق 3- أ) نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتسلسل)

الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

الوحدة التعليمية: الثالثة

(التمريرة، المحاوره، التصويبه) 1. أن يؤدي طلاب مهارة تمريرة الكره بشكل صحيح. 1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي طلاب المحاوره العاليه والمنخفضه بصوره صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادره من المدرس  
(1) السنه الدراسيه: الثانيه (2) عدد طلاب: 15 طالبا (3) التاريخ: / / 2016 (4) الوقت: 30، 8-  
10 (5) زمن الوحده: 45 دقيقه

التقويم	التكرار	محتوى الفعاليه وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرسي
التأكيد على الحضور. التأكيد على ارتداء الزي الرياضي . تطبيق الاحماء من قبل جميع طلاب. تنفيذ التمارين البدنيه بصوره صحيحة.			10د	القسم الإعدادي
		تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور	2 د	المقدمة
		تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرسي	4 د	الإحماء
		تمرينات رقبه + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين	4 د	التمارين البدنيه
الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.		وقوف طلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع . شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من طلاب	30 د	القسم الرئيس
			5د	الجزء التعليمي
- تطبيق التمارين بصوره صحيحة. - تطبيق المهارات بصوره صحيحة. - تصحيح الأخطاء.	6 د	ت1 يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ - ب) بحيث أن كل تلميذ من المجموعه (أ) يقابل الطالب من المجموعه (ب) ويؤدي كل طالب التمريرة الطويله بكره السله المسافه 9متر.	25د	الجزء التطبيقي
	6 د	ت2 نفس التمرين السابق لكن يؤدي الطلاب التمريرة الصدرية من مسافه 6 متر.		
	6 د	ت3 كل طالب يؤدي مهارة المحاوره من الركض الى نهايه الملعب كره السله.		
	6 د	ت4 يؤدي الطلاب التصويب الرمي الحره من الثبات كل بورد مجموعتين.		
		- تمرينات تهدئه - الانصراف	5 د	القسم الختامي

(ملحق 3-ب)

نموذج للجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للأسلوب المتسلسل



التمرين	عدد التكرارات	زمن التكرار (الواحد(ثا)	زمن التكرارات الكلي ( ثا )	زمن الراحة بين تكرار وآخر	زمن الراحة الكلي بين التكرارات (ثا)	زمن الراحة بين تمرين وآخر(ثا)	المجموع
1	36	9	324	-	-	60	384
2	36	9	324	-	-	60	384
3	36	10	360	-	-	60	420
4	36	7	252	-	-	-	252
المجموع	136		1260 (د21)	-	-	180 (د3)	1440 (د24)

ملاحظة

يتم إجراء التمارين بالتسلسل لا يتم انتقال الطالب إلا بعد إنهاء جميع تكرارات التمرين وإتقانه

(ملحق 3- ج) نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب العشوائي)

الوحدة التعليمية: الثالثة الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي طلاب مهارة تمريرة الكرة بشكل صحيح. (التمريرة، المحاورة، التصويبة)

1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي طلاب المحاورة العالية والمنخفضة بصورة صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر.

(1) السنة الدراسية: الثانية (2) عدد طلاب: 15 طالبا (3) التاريخ: / 2016 (4) الوقت:

10 - 8،30 (5) زمن الوحدة: 45 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	10د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	2د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	4د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع طلاب .
التمارين البدنية	4د	تمرينات رقبية + تمرينات ذراعيين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	30د	وقوف طلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع . شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من طلاب		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنوع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التعليمي	5د			
الجزء التطبيقي	25د	ت1 يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ - ب) بحيث أن كل تلميذ من المجموعة (أ) يقابل الطالب من المجموعة (ب) ويؤدي كل طالب التمريرة الطويلة بكرة السلة المسافة 9متر. ت2 نفس التمرين السابق لكن يؤدي الطلاب التمريرة الصدرية من مسافة 6متر. ت3 كل طالب يؤدي مهارة المحاورة من الركض الى نهاية الملعب كرة السلة. ت4 يؤدي الطلاب التصويب الرمية الحرة من الثبات كل بورد مجموعتين.	6د 6د 6د 6د	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5د	- تمرينات تهدئة - الانصراف		

ملحق 3-د)

نموذج للجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للأسلوب العشوائي

الزمن الكلي (د24)

الوحدة التعليمية الثالثة

التمري ن	عدد التكرارات	زمن التكرار الواحد( ثا )	زمن التكرارات الكلي ( ثا )	زمن الراحة بين تكرار وآخر	زمن الراحة الكلي بين التكرارات ( ثا )	زمن الراحة بين تمرين وآخر(ثا)	المجموع
1	36	9	324	-	-	60	384
2	36	9	324	-	-	60	384
3	36	10	360	-	-	60	420
4	36	7	252	-	-	-	252
المجموع	136		1260 (د21)	-	-	180 (د3)	1440 (د24)

## تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد"

م.م. حسين احمد حمزة

م.م. محمد علي محمد

جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى

- 1- التعرف على تأثير أساليب التدريب الذهني ( المباشر ) و ( غير المباشر ) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد.
- 2- التعرف على افضلية في الاختبار البعدي بين تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) و ( غير المباشر ) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي تم اختيار مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015 - 2016 والبالغ عددهم ( 75 ) طالباً وطالبة أما عينة البحث فقد تكونت من (36) طالباً بنسبة (48%)، وتم تقسيمهم ثلاث مجموعات متساوية بواقع ( 12 ) طلاب لكل مجموعة. وكانت الاستنتاجات:
  - 1- كان لأساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) و ( غير المباشر ) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والذي نفذت ضمن المناهج التعليمية التي طبقت على المجموعتين التجريبيتين فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الذي طبقتهُ المجموعة الضابطة ذوات تأثير ايجابي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد.
  - 2- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) والمصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) وعلى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد. اما التوصيات فهي :-
    - 1- امكانية استخدام أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم مادة كرة اليد
    - 2- امكانية استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد.

## **The impact of direct mental training and non-direct method to learn a number of basic handball skills**

**Hussein Ahmed Hamza Lecturer Assistant**

**Muhammad Ali Mohamed Lecturer Assistant**

**Mosul University / College of Basic Education / Department of Physical Education**

### **Research aims**

- 1. Identify the impact of mental training methods (direct) and (indirect) as well as the curriculum of experimental to the control group to learn a number of basic handball skills.**
- 2. To identify the advantage in the post test the effect of various mental training methods (direct) and (indirect) as well as the curriculum of the experimental to the control group to learn a number of basic handball skills,**

**Researchers used experimental method.**

**Was chosen the research community of the first year students in the Faculty of Physical Education - University of Karbala for the academic year 2015 - 2016 totaling (75) students The research sample consisted of 36 students by (48%), they were divided in three equal groups by (12) students per group.**

**The conclusions:**

- 1. The methods of various mental training (direct) and (indirect) associated with the Platform for educational Rapporteur who carried out within the curriculum applied to the two experimental groups as well as a curriculum to be applied by the control group to learn a number of handball skills.**
- 2. Outperformed the first experimental group applied mental training method (indirect) and accompanying educational curriculum scheduled on the second experimental group applied mental training method (direct) and the control group in post-test to learn a number of basic handball skills.**

**The recommendations are:**

- 1. Possibility of using mental training method (direct and indirect) associated with the educational curriculum scheduled in the teaching material handball**
- 2. The possibility of using mental training method is direct accompanying educational curriculum scheduled in learning the basic handball skills.**

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد كان ومازال الاعتقاد الخاطئ في المجال الرياضي أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو ما يقضيه المتعلم أو اللاعب من ساعات عديدة من التدريب البدني فضلاً عن الانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة إتقان المهارة، إلا أن هناك العديد من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم والاكساب للمهارات الحركية، ومنها التدريب الذهني الذي يقدم عن طريق التصور الذهني وتركيز الانتباه أو قراءة النواحي الفنية للمهارة، ومشاهدة النماذج والأفلام وغيرها من استراتيجيات مؤثرة كما أوضحت العديد من النظريات كيفية إسهام التدريب الذهني في التعلم، وهناك بعض الاتجاهات التي تساند هذا الرأي علمياً من بينها ما أشارت إليه (Linda، 1985)

( أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين الذهني والبدني، وان التعلم يبدأ بالخبرة ويتأثر بالخبرة السابقة)، ويشير(شمعون ، 1996) إلى أن التدريب الذهني يساهم في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق ( الإمداد بالمعلومات عن الأداء، ووضع الأهداف وتقديم الخبرة الايجابية لنماذج الأداء، والتشجيع على الابتكار، وتوفير الجو المناسب، وتعميم رموز التعلم، ودمج الحركات، وتركيز انتقاء الانتباه ) ( شمعون ، 1996، 302 - 316 )

### 1-2 مشكلة البحث

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد، ويعد موضوع التدريب الذهني من الموضوعات المهمة في مجال تعلم المهارات الحركية الرياضية إلا أن قلة استخدامه من قبل الباحثون في المجال الرياضي وبالأخص في لعبة كرة اليد، وتبرز مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي : هل استخدام أساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) أو ( غير المباشر ) سيعطي نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني لعدد من المهارات الاساسية بكرة اليد لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

### 1-3 هدفاً البحث

1- التعرف على تأثير اساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) و( غير المباشر ) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد .  
2- التعرف على افضلية الاختبار البعدي بين تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) و( غير المباشر ) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد .

### 1-4 فرضا البحث

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) و( غير المباشر ) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد .  
2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة ( المباشر ) و( غير المباشر ) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد

### 1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .
- 2- المجال الزمني : للمدة من 20 / 2 / 2016 لغاية 1 / 5 / 2016
- 3- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء.

## 6-1 تحديد المصطلحات

1- **التدريب الذهني** : هو إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال المعرفة والرمز (الصوري) ولأشكال إجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العننية (Schmidt، 2000، 130) . ويعرفه (spilkar,1976) أيضاً هو عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والحركة والمكان والزمن أي كل ما يخص بالحركة دون الأداء الفعلي لها (عثمان ، 1987 ، 188) .

## 1-2 الإطار النظري

### 1- نبذة تاريخية عن التدريب الذهني

أن موضوع التدريب الذهني ليس حديثاً كما يظنه البعض، فالاهتمام به يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وبدأ استخدامه مع بداية الأربعينات وأنتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق علمياً من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي، إذ ظهرت أول إشارة إليه في المراجع في جنوب شرق آسيا مع (samurai) (طبقة المحاربين الارستقراطية اليابانية التي استخدمت طرائق التأمل (meditation) في تطوير المهارات النفسية، وكان أول كتاب أصدرته (Washburn) عام (1916)، وقد تطرق في هذا الكتاب إلى مظاهر التصور في الحركة، كما أن أول المحاولات في الربط بين التدريب الذهني والأداء كان عام (1890)، ولقد كانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتماداً على التحليل وهدفت إلى التحكم في الاسترجاع الذهني(شمعون، 20، 1996)

### 2- مفهوم التدريب الذهني

أن زيادة شدة المنافسة أدت إلى التوجه نحو أنواع مختلفة من الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة، ومن هذه الطرائق كان التدريب الذهني الذي يعد من الطرائق التعليمية المميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق الأخرى. (Weinberg، 1991، 22)

والتدريب الذهني " نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي"، (الطالب والويس، 1993، 64)، وعرف بأنه " تعلم أو تحسين وتطوير للحركة دون الأداء الفعلي لها. (عثمان ، 1987 ، 188) وهو أسلوب مكمل لعملية التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوي من خلال المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد التصور الحركي فهو يتعلق مبدئياً بتوقع متطلبات المحيط والظروف ومدى تدخل تلك الظروف في التصور وهذا يتوقف على طبيعة المهارة (خيون ، 2002 ، 119-121)، كما عرفه (Roshall بأنه: " إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه "ويؤكد (Magill) أن هناك دورين للتدريب الذهني، أولهما دور التدريب الذهني في اكتساب المهارات الحركية ، والدور الثاني أن بإمكان التدريب الذهني أن يكون عاملاً مساعداً في التحضير والاستعداد للمتقدمين في أداء المهارة (Magill 1998، 262) .

3- أنواع التدريب الذهني :- يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى :

أولاً - التدريب الذهني المباشر :- وينقسم إلى :

1- التصور الذهني

2- الانتباه ( انتقاء الانتباه وتركيز الانتباه وتوزيع الانتباه وتحويل الانتباه )

ثانياً - التدريب الذهني غير المباشر:

1- قراءة الوصف الفني للمهارة 2- مشاهدة الأفلام والصور

3- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة 4- مشاهدة نماذج الأداء

5- حديث اللاعب عن المهارة 6-كتابة التعليمات

7- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف وترتبط بالهدف المراد تحقيقه، ويتم اختيارها بحيث تتناسب مع ظروف كل لاعب. (شمعون ، 1996 ، 46)

4- شروط التدريب الذهني

1- أن استخدام التدريب الذهني في العملية التدريبية يجب أن يقتصر على المدة التحضيرية والمدة الانتقالية من المواسم التدريبية لكي يكون تأثيره إيجابياً في عمليتي التعلم والتدريب .

2- يجب أن يسبق عملية استخدام التدريب الذهني وصول المتعلم أو المتدرب إلى درجة جيدة أو مرحلة متقدمة من التصور الحركي .

3- شمول التدريب الذهني على تصور مركز للحركة المراد تعلمها أو التدريب عليها بدرجة تؤمن حدوث التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء الأداء العملي .

4- أن تأثير التدريب الذهني يتوقف على المعلومات الواضحة عن الحركة والخبرة الحركية. (عثمان ، 1987 ، 189-191)

5- مبادئ التدريب الذهني

1- استخدام العقل بديلاً للجهد البدني الإرادي :

أن استخدام الجهد البدني الذي يتضمن استخدام العضلات وتوظيف كافة الجهود التي يصعب أن تؤدي وظيفتها للتحكم في الأداء، وعليه فالتدريب الذهني يهدف إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد الطرائق البديلة للتحكم .

2- ينظر التدريب الذهني إلى المهارات الذهنية بالطريقة نفسها التي ينظر إلى المهارات البدنية: لدورها في الوصول إلى الأداء المثالي، حيث يركز هذا المبدأ على أهمية المهارات الذهنية وإمكانية تطويرها بواسطة الطرق المختلفة في التدريب الذهني، إذ يجب النظر إلى (تركيز الانتباه والتصور الذهني والاسترجاع الذهني ووضع الأهداف والتحكم في التوتر وإعادة التكوين المعرفي وعزل الأفكار السلبية وإعادة التكوين الذاتي وغيره من المهارات الذهنية) بالمستوى الذي يعطي عناصر اللياقة البدنية من (قوة، ومرونة، ورشاقة، وسرعة) وغيرها من العناصر البدنية الأخرى، لأن كلاً منها فضلاً عن عوامل أخرى تساهم في الوصول إلى تحقيق الانجاز (شمعون، 1996، 33-34) .



6- محتويات التدريب الذهني :- يرى (Gurom) أن محتوى التدريب الذهني يتضمن الآتي :

1- التدريب الجيد على الاسترخاء 2- التدريب على تركيز الانتباه

3- التصور الحركي الذهني 4- استرجاع الخبرات الناجحة

5-التدريب على عزل التفكير (شمعون ، 1996، 47) .

7- فوائد استخدام التدريب الذهني

أشار (راتب، 1995) إلي أن التدريب الذهني ذو تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أدائه لهذه المهارة الحركية، ويضيف أن التدريب الذهني يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي مما يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية

أو انسيابية، فضلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم. (راتب، 1995، 317) .

وبالإضافة إلى ذلك يمكن تلخيص فوائده بما يلي :

- 1- تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع بين التدريب الذهني والأداء العملي .
- 2- إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي في حالات المرض والإصابات، أو قلة الحركة .
- 3- يشكل إمكانية جيدة مكمل للتدريب التكنيكي في حالة عدم وجود الأجواء الملائمة للأداء العملي(الجو الممطر)
- 4- استخدامه أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي ولاسيما في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عالٍ .
- 5- يعدّ إمكانية جيدة للتدريب التكنيكي دون الخوف من التعرض إلى الإصابات أو الحمل الزائد
- 6- يعمل على تقليل زمن التعلم وتثبيت القدرات الحركية (عثمان، 1987، 189) .
- 7- يؤدي إلى تحسين التركيز، حيث يعمل على منع تشتت الأفكار والانتباه .
- 8- مواجهة الألم والإصابة كما يمكن استخدام التدريب الذهني للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، مما يساعد أيضاً في سرعة الشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملاء عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى .
- 9- بناء الثقة في النفس وهي استبدال مواقف التوتر والخوف والقلق من خلال التدريب الذهني.
- 10- السيطرة على الانفعالات (راتب ،2000، 120-122) .

8- أهداف التدريب الذهني : يهدف التدريب الذهني إلى ما يأتي :

- 1- زيادة نوعية الأداء المثالية بواسطة تنمية المهارات الذهنية المرتبطة وتطويرها .
- 2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم .
- 3- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء .
- 4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- 5- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :
  - أ- تطوير نوعية التدريب ونظامه
  - ب- تطوير القدرة على استعادة الشفاء من المدد التدريبية .
- 6- تطوير أداء المهارات الذهنية والإعداد للمنافسات .
- 7- تطوير الشخصية وتنميتها 8- تطوير الصحة العامة (شمعون ، 1996، 33)
- 9- متطلبات التدريب الذهني:

1- المتطلبات العامة : ( الاسترخاء التام بدون جهد وعزل الأفكار الخارجية مع إعطاء فرصة لصفاء العقل).  
( Hardy , 1990 , 91) عن ( السويدي ، 2004 ، 22).

2- المتطلبات أثناء التدريب الذهني (الخاصة) :

أ- جو هادئ      ب- ارتداء ملابس مريحة      ج- إزالة عوائق الجسم  
د- تحديد وقت منظم      هـ- ملائمة المكان  
(شمعون ، 1996 ، 45)

## 10- خطوات التدريب الذهني

أولاً: تعلم الاسترخاء :

أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على اهتمام القائمين بعلميتي التعليم والتدريب هي تعدّ من التمرينات المهمة التي تعمل على إراحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة كما أنها تلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات الحركية لاسيما التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاداً إلى أنها تتيح الفرصة لاستثمار المتاح من الطاقة المبدولة أفضل استثمار.

(البيك وعلوية، 1994، 89)

وأن "التناوب بين الأداء الحركي والقدرة على الاسترخاء هو محور التعلم، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط " (راتب ، 1995 ، 275)، وتعد مهارة الاسترخاء جزءاً مهماً من التدريب على التصور الذهني إذ قبل أداء أي تمرين للتصور يجب أن يكون فيه الرياضي في حالة استرخاء تام ولكن ليس بشكل كلي لكي لا يحس بأنه نائم (Martens ,1987) عن (الطائي، 2002 ، 11) .

ثانياً- التصور الذهني: بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور الذهني وهي محاولة استرجاع الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد(خيون،2002، 129).

وهذا ما يؤكد (راتب ،1995) في أن التصور ذو فاعلية مع المهارات الحركية المغلفة يساعد التصور بها على آلية تسلسل الأداء بحيث يتجه التركيز أثناء الأداء إلى المهارات الصعبة ودقة الأداء (راتب، 1995، 332) .  
إذ يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو مده من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أية نقطة في هذا التواصل صحيحة وأية نقطة خاطئة وتوقع حدوث ذلك والتدريب الاسترخائي يعدّ من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لإمكان التأثير في مستوى تنشيطهم وإكسابهم التوتر الأمثل لكل منهم. (علاوي، 1992، 187-188)

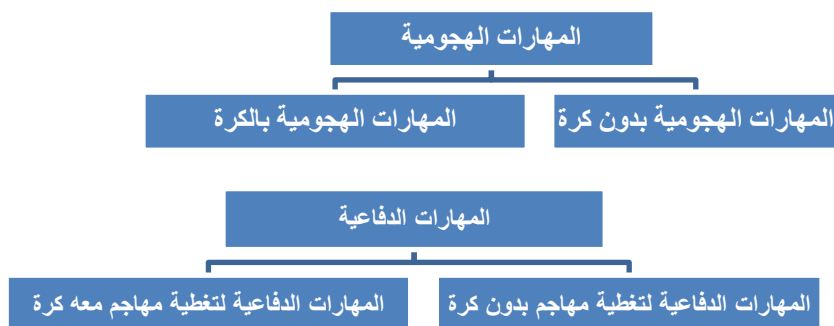
كما يعرف الاسترخاء بأنه "انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية " والاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق، ففي حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

وتساعد مهارات الاسترخاء على خفض القلق والتوتر والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغط العصبي ويعدّ الاسترخاء القاسم المشترك في جميع منهاج التدريب الذهني والاسترجاع الذهني.(شمعون، 1996، 168-169)

والقدرة على الاسترخاء تساهم في إعداد الجهاز العصبي المركزي بخبرات إيجابية ومفيدة تعطيه الفرصة للراحة وبالتالي تعمل على تجديد الطاقة البدنية والذهنية والنفسية (Jean,1993,96) .

## 11- المهارات الأساسية بكرة اليد:

إن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقانها أمر مهم وذلك لأن المهارات الأساسية بكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسهُ واقتناعه بالتدريب المنظم مع التركيز ذلك لان التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً مهماً. (الخياط، والحيالي، 2001، 13) تتميز مهارات كرة اليد بكونها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها (دبور، 1997، 20) ومن خلال طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد تصنف المهارات طبقاً لطبيعة أدائها على النحو الآتي والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1) يوضح تقسيم المهارات الأساسية بكرة اليد (الخياط، والحيالي، 2001، 13)

وسنستعرض فيما يأتي بعض تقسيمات المهارات الأساسية بكرة اليد:

(الخياط وغزال، 1988) فقد قسما المهارات الأساسية على:

أولاً - المهارات الهجومية: وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة أو في لحظة استلامه إياها وتشمل:

أ- مسك الكرة . ب- استلام الكرة . ج- تمرير الكرة. د- تنطيط الكرة. هـ- التهديد. و- المراوغة والخداع.

ثانياً- المهارات الدفاعية: ويقصد بالمهارات الدفاعية جميع الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف، ومن ثم للحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة وتشمل:

أ- تعيين اللاعب الخصم ومراقبته. ب- قطع الكرة وتشتيتها. ج- إعاقة التهديد. (الخياط وغزال، 1988، 17)

وفي ما يأتي شرح المهارات الأساسية التي سيتناولها البحث:

أولاً/ استلام الكرة ( الاستقبال ):

"يعد من المهارات الأساسية والمهمة أيضاً في لعبة كرة اليد. وحسن استلام الكرة له تأثير إيجابي على أداء المهارات اللاحقة من تمرير أو تصويب ولهذا يجب التأكيد على حسن تعلمها وأدائها بصورة جيدة وتصحيح جميع الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب المبتدئ واستلام الكرة باليدين هو أفضل لغرض السيطرة على الكرة وعدم

إعطاء فرصة للمنافس على قطعها". (عودة، 2004، 33 )، وأضاف كل من (الخياط وغزال، 1988) أن الهجوم يعتمد على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء أكان ذلك من الوقوف أو الحركة أو الففز أو في أي اتجاه كانت كما أن إتقان استلام الكرة يساعد اللاعب على سرعة التصرف بها وغالبا ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لابعوه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة. (الخياط وغزال، 1988، 19)

### ثانيا/ المناولة:

تعد مناولة الكرة من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولة يمكن الوصول إلى هدف المنافس والتمرير الجيد لا يقل أهمية عن مهارة التهديف والفريق الجيد الذي يجيد أفراده تمرير الكرة يستطيعون الوصول إلى هدف الخصم عدة مرات وتسجيل الأهداف ، عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده التمرير فان فرصة وصولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير ايجابي في عدد الأهداف المسجلة، ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن إحداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين التي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف. ( عودة ، 1998 ، 35 )

### 1- المناولة المرتدة:

المناولة التي يستخدمها اللاعب مع زميله لتسقط في الثلث الأخير وهي من المناولات المستخدمة في المسافات القصيرة. (عودة، 2004، 36) وأضاف كل من (ظاهر وإسماعيل، 1989): إنه يتم استخدام هذه المناولة لتفادي قطع المناولة من قبل لاعب المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المستلم لها وتؤدي كما في المناولة من مستوى الرأس تقريبا ولكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض. وإن أفضل مكان تلامس فيه الكرة الأرض هو أقرب مكان إلى قدمي المنافس وبعيدا عن قدمي الزميل.

### 2- المناولة من فوق مستوى الكتف:

يعد هذا النوع من أكثر أنواع المناولات استعمالا في لعبة كرة اليد، وتؤدي هذه المناولة برفع الكرة إلى مستوى الرأس بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق. ثم ترمى الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع إلى الأمام في حركة متابعة خلف الكرة. أما وضع الساقين فيكون إلى الأمام والخلف، إذ تكون الساق الأمامية معاكسة للذراع الرامية في أثناء الرمي.

( الخياط والحيالي، 2001 ، 32 )

### 3- المناولة من فوق الرأس:

تعتبر هذه المناولة من أكثر أنواع المناولات استعمالا في المسافات الطويلة وأكثر من يستعملها حارس المرمى واللاعبون في حالة الهجوم الخاطف، إن أسلوب هذه المناولة لا يختلف كثيرا عن المناولة من فوق مستوى الكتف سوى أن الذراع الرامية تسحب إلى الأسفل وإلى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق، وإن الذراع هنا لا تنثنى وإنما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها إلى الأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس.

### ثالثا/ مهارة الطبطبة:

تعد مهارة الطبطبة من المهارات المهمة في كرة اليد إذا أحسن استغلالها ومن الممكن أن يكون العكس إذا لم تستخدم في مكانها، وتستخدم الطبطبة عندما لا نجد أي زميل في مكان مناسب تمرر إليه الكرة و عندما نفرد بحارس المرمى وليس أمامنا سوى الهدف، يفضل استخدام الطبطبة العالية لأنه عكس ذلك يبطئ عملية الهجوم السريع.(عودة، 2004، 39)، ومهارة الطبطبة تؤدي بيد واحدة أو بكلتا اليدين بالتعاقب إما باستمرار أو لمرة واحدة

وكما يسمح قانون اللعبة فقد نصت المادة ( 7 : 4 أ-ب ) على طب الكرة مرة على الأرض ثم مسكها ثانية بيد واحدة أو باليدين ، طب الكرة باستمرار بيد واحدة أو دحرجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة، ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو باليدين ويسمح له بأخذ ما لا يزيد عن 3 خطوات أو حملها لمدة لا تزيد على(3) ثوان.(القانون الدولي لكرة اليد،1997، 24-25)

#### رابعاً/ التهديد ( التصويب ):

تتفق أغلب المصادر على أن الغرض الرئيس من مهارة التهديد هو إدخال اللاعب الكرة بنجاح في مرمى المنافس معتمداً في ذلك على الكثير من القدرات أو القابليات وأهمها قابلية اللاعب الفنية والبدنية، إن الهدف الأساسي من مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، لذا تعد مهارة التهديد من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد، بل إن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتهديد وعلى الرغم من تعدد أنواع التهديد فإن الغرض واحد هو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف. ( إبراهيم ، 1990 ، 91)

أما أنواع التهديد في موضوع دراستنا فهي:

#### 1- التهديد بالقفز عالياً:

"هي عبارة عن تصويبة كيراجيه من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عالياً كمحاولة الرامي التهديد من فوق المدافع". (إبراهيم،2004، 121)، ويذكر عودة " إن هذا النوع من التهديد يستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من هدف الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي".(عودة،2004، 45)

#### 2- التهديد بالقفز أماماً:

"وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتهديد بقوة خارج خط الستة أمتار وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة بالمكان المناسب من الهدف". (عودة،2005، 46)  
"إن الغاية من هذا النوع من التهديد هو الابتعاد عن المدافعين والتهديد دون إعاقة وتؤدي هذه التهديفة بدخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى كما في الهجوم السريع مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتهديد بعد ملاحظة حركة حارس المرمى".

#### 3- التهديد من السقوط :

يعد التهديد من السقوط من أكثر المهارات الحركية في كرة اليد صعوبة لتخوف اللاعب من الإصابة نتيجة قيامه بالتهديد من حركة السقوط على الأرض، لذا فإن هذه المهارة تحتاج إلى التدريب المستمر والمتدرج لغرض الإتقان. (ظاهر وإسماعيل،1989، 139)

كما يعد هذا النوع من التهديد من الأنواع الفعالة والمهمة ويتم بواسطة الابتعاد عن المدافعين وبصورة خاصة في المنطقة المحصورة بين خطي الـ(6 أمتار)والـ(9 أمتار) ويساعد على الاقتراب من المرمى. (عودة،2005، 46)

## 2-2 الدراسات السابقة

### 1- دراسة ( الرحاحلة والخياط ، 2001 )

( تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس ) هدفت الدراسة إلى التعرف على :

- 1- فاعلية التدريب البدني بمشاهدة الأفلام والتصور الذهني على الأداء الفني ودقة أنجاز مهارة الإرسال وسرعتها
  - 2- أفضل الأساليب التدريبية تأثيراً في تحسين الأداء الفني ودقة وسرعة أنجاز مهارة الإرسال في التنس .
  - 3- تقويم الوحدات التدريبية من خلال استخدام أفضل الأساليب التدريبية في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وكفاءة عالية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد البالغ عددهم (45) طالباً موزعين على ثلاث مجاميع على النحو الآتي :
- 1- المجموعة التجريبية الأولى: وهي الممارسة للتمارين البدنية التطبيقية ومشاهدة الأفلام الفيديوية .
  - 2- المجموعة التجريبية الثانية: وهي المجموعة الممارسة للتمارين البدنية التطبيقية ومشاهدة الأفلام الفيديوية مع أداء التصور الذهني .

3- المجموعة الضابطة: وتمارس التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال (الدرس التعليمي التقليدي) المتبع في دروس وتعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي .  
واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط لـ( بيرسون ) واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين واختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين واختبار تحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).  
واستنتج الباحثان ما يلي :

- 1- حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً واضحاً في دقة انجاز الإرسال تليها المجموعة الأولى ثم الضابطة.
  - 2- إن سرعة الانجاز لمهارة الإرسال قد تطورت لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة (الرحاحلة والخياط ، 2001 ، 35-48) .
- 2- دراسة ( السويدي ، 2004 )

(اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة)  
هدفت الدراسة إلى التعرف على :

- 1- اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
  - 2- المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة، وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات متكافئات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة إحداهما ضابطة والأخريتان تجريبتان وعلى النحو الآتي :
- 1- المجموعه الضابطة استخدمت المنهاج المقرر في الكلية، 2- المجموعه التجريبية الأولى استخدمت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر، 3- المجموعه التجريبية الثانية: استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر .
- واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد واختبار اقل فرق معنوي (L.C.D). وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1- تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت اسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

2- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

### 3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

### 3-2 مجتمع البحث وعينه

تم تحديد مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015 - 2016 والبالغ عددهم ( 75 ) طالباً وطالبة أما عينة البحث فقد تكونت من (36) طالباً بنسبة (48%)، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات متساوية بواقع ( 12 ) طالب لكل مجموعة وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية :

أ- الطلاب الذين لديهم خبرة وممارسة للفعالية البالغ عددهم ( 5 ) طلاب.

ب- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم ( 10 ) طالباً.

ج - الطلاب الغياب والذين لم يحضروا الاختبار القبلي (تصوير الأداء الفني) البالغ عددهم (8) طلاب.

د - الطلاب الذين تغيبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (6) طلاب.

هـ- الطالبات البالغ عددهن ( 10 ) طالبات.

3-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات

المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية المحكم الضبط) (فان دالين ، 1984 ، 384-398 )

وكما موضح بالشكل (2)

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الأولى	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد	التدريب الذهني غير المباشر	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد
المجموعة التجريبية الثانية		التدريب الذهني المباشر	
المجموعة الضابطة		المنهاج التعليمي المقرر	

الشكل (2) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

### 3-4 وسائل جمع المعلومات

#### 1- الاستبيان

1- استبيان لتحديد اهم المهارات الاساسية بكرة اليد.

من اجل تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة اليد التي يعتمد عليها الباحثان في بحثهما وبعد الاطلاع على المصادر الخاصة بكرة اليد والمنهاج الخاص بالقسم، أعد الباحثان استمارة استبيان الملحق (1) حدد فيها المهارات الأساسية الخاصة بالبحث وعرضها على مجموعة من الخبراء بكرة اليد في الملحق(2).

2- استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد.

قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان كما في الملحق (3) التي تحتوي على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاختبارات الخاصة بها من اجل التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة ومن ثم توزيعها على المختصين في (القياس والتفوييم والتدريب الرياضي وكرة اليد) في الملحق(2) .

3- استبيان لبيان صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين.

بعد اطلاع الباحثان على مفردات منهاج كرة اليد للمرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية وبعد استشارات عديدة مع أساتذة المادة في الكلية، قام بكتابة المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة ( على وفق مفردات المنهاج المقرر في القسم) الملحق (4)، تم توزيع الاستبيان على المختصين في (كرة اليد) (الملحق2)، وبعد أن حصل الاتفاق على المنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة قام الباحثان بإدخال الاسلوبيين (اسلوب التدريب الذهني المباشر، واسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) كما في الملحق(4)، ووزعت المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبيتين على المختصين في (التعلم الحركي وعلم النفس) في الملحق (2).

3- الملاحظة العلمية

تم إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني بكرة اليد من قبل تدريسيين اثنين من كلية التربية الرياضية/ جامعة كربلاء في اختصاص كرة اليد وللاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث، وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديوياً ونقلت على أقراص مدمجة(CD) ثم تم توزيعها على التدريسيين للاختبار القبلي في يوم الخميس الموافق 2016/2/25 في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبار البعدي في يوم الاربعاء الموافق 2016/ 4 /20.

4- استمارة تقويم الأداء الفني لكرة اليد:

قام الباحثان بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني لكرة اليد ولكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاثة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء ملحق (2) باعتماده على تقدير الدرجات الخاصة بكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري التي حصل عليها وكانت الدرجة النهائية من (100) والملحق(5) يوضح ذلك.

5- تكافؤ مجموعات عينة البحث

"ينبغي على الباحثين تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث "

(فان دالين ، 1984 ، 398 ) .

1- التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة .

2- التكافؤ في العمر الزمني مقاسا بالسنة.

3- التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر .

3- التكافؤ بالكتلة مقاسا بالكيلوغرام .



الجدول (1) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات ( العمر والطول والكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة
1.	العمر	بالشهر	بين المجموعات	1558,392	2	779,196	1,292
			داخل المجموعات	28958,118	33	603,294	
2.	الطول	سم	بين المجموعات	32,093	2	16,046	0,208
			داخل المجموعات	3697,919	33	77,040	
3.	الكتلة	كغم	بين المجموعات	1,882	2	0,491	0,034
			داخل المجموعات	1339,765	33	27,912	

\* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وأمام درجتي حرية  $(33,2) = 2,383$

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعات الثلاثة في كل من (العمر والطول والكتلة) مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في هذه المتغيرات.

1- التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة
سرعة انتقالية	ركض 30 مترا من البداية العالية	ثا	بين المجموعات	0,202	2	0,101	0,978
			داخل المجموعات	4,959	33	0,103	
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	القفز العمودي من الثبات	سم	بين المجموعات	14,941	2	7,471	0,165
			داخل المجموعات	2179,647	33	45,904	
قوة انفجارية للذراع الرامية	رمي كرة طيبة 800 غم من الحركة	م	بين المجموعات	6,434	2	3,217	0,377
			داخل المجموعات	409,126	33	8,523	
قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	استناد أمامي 10 ثا	تكرار	بين المجموعات	7,098	2	3,549	1,188
			داخل المجموعات	143,412	33	2,988	
قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن	جلوس من الرقود 10 ثا	تكرار	بين المجموعات	0,745	2	0,373	0,508
			داخل المجموعات	35,176	33	0,733	
الرشاقة	اختبار بارو	ثا	بين المجموعات	1,920	2	0,960	0,422
			داخل المجموعات	109,302	33	2,277	

\* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0,05) <$  وأمام درجتي حرية  $(33,2) = 2,383$

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.

2- التكافؤ بالأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد: من أجل التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث قام الباحثان بتصوير عينة البحث بآلة تصوير فيديو نوع (SONY) وكانت آلة التصوير متحركة وجرى التصوير في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء في يومي الاحد والاثنين الموافق 23 / 3 / 2016 بمساعدة فريق العمل المساعد(\*)).

الجدول (3) بين نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة
1	استلام الكرة	درجة	بين المجموعات	152,149	2	76,471	3,201
			داخل المجموعات	1146,647	33	23,888	
2	المناوله من فوق مستوى الكتف	درجة	بين المجموعات	160,745	2	80,373	3,072
			داخل المجموعات	1256,000	33	26,167	
3	المناوله الطويلة	درجة	بين المجموعات	70,275	2	35,137	1,880
			داخل المجموعات	897,206	33	18,692	
4	المناوله المرتدة	درجة	بين المجموعات	32,539	2	16,270	1,220
			داخل المجموعات	639,941	33	13,332	
5	التهديف بالقفز عاليا	درجة	بين المجموعات	67,853	2	33,926	2,073
			داخل المجموعات	785,500	33	16,365	
6	التهديف بالقفز أماما	درجة	بين المجموعات	21,206	2	10,603	0,355
			داخل المجموعات	1434,174	33	29,878	
7	التهديف من السقوط	درجة	بين المجموعات	133,422	2	66,711	2,761
			داخل المجموعات	1159,618	33	24,159	
8	الطبطة	درجة	بين المجموعات	4,874	2	2,437	0,168
			داخل المجموعات	508,599	33	14,531	

\* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $< (05,0)$  وأمام درجتي حرية (2, 33) = 2,383

تبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في المهارات بكرة اليد مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث.

#### 6- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والكتلة).  
6- كرة طبية واحدة زنة (800) كغم.

\* 1- م.م صلاح مهدي عبد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

2- م العابد محمد رضا عبد الحسين صلاح مهدي عبد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

- 2- آلة تصوير فيديو نوع (7 SONY) - أدوات مساعدة (شواخص).
- 3- أفلام فيديو عدد (9)، و CD عدد (18).
- 4- حاسبة يدوية.
- 5- صافرات عدد (3). - ساعة توقيت عدد(3).
- 8- شريط قياس ذو طول (50)م.
- 9- صافرات عدد (3). - ساعة توقيت عدد(3).

## 7- التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاحد 21 / 2 / 2016 الساعة الثامنة والنصف صباحاً لأوضاع التصوير ووضع كامرة التصوير بالبعد والارتفاع المناسبين للدقة في التصوير، وأجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق 22/2/2016 بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين للتعرف على مدى ملائمة الوحدات التعليمية وكفاية الوقت.

## 8- الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة

1- الاختبارات القبليّة :-تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعات الثلاثة في يوم الثلاثاء الموافق 23 / 2 / 2016 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء (3) محاولات لكل طالب، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بآلة تصوير فيديو(\*).

2- التجربة الرئيسيّة :-تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعات الثلاث في يوم الاربعاء الموافق 24 / 2 / 2016 بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، تنفذ يوم ( الاربعاء) من كل أسبوع من قبل مدرس المادة(\*\*) بإشراف الباحثان في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد للمجموعات الثلاث في القاعة المغلقة بكلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، وتم الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية لمجموعات البحث الثلاث في يوم الاربعاء الموافق 13/4/2016.

3- الاختبارات البعديّة :-تم إجراء الاختبارات البعديّة لعدد من المهارات الاساسية بكرة اليد لمجموعات البحث الثلاث في يوم الخميس الموافق 14/4/2016، وصاحب أداء المحاولات التصوير الفيديوي وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبليّة.

3-7 الوسائل الإحصائية: 1--الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) 4-النسبة المئوية 5- اختبار(ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين 6- تحليل تباين باتجاه واحد 7- وقيمة أقل فرق معنوي(LSD)(التكرיתי والعيدي ، 1999، 101 - 310)

\* أ.م. صاحب عبد الحسين محسن / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

\*\* أ.م.د علي حسين علي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

#### 1-4 عرض النتائج

1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت ( أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر )

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			-س	ع ±	-س	ع ±	
1	استلام الكرة	درجة	30,294	7,1851	68,705	1,9847	*23,23
2	المناوله من فوق مستوى الكتف	درجة	27,147	7,2451	68,941	2,4166	*22,04
3	المناوله الطويله	درجة	28,323	6,3907	69,382	2,5219	*25,64
4	المناوله المرتده	درجة	29,176	4,3730	69,941	3,4905	*30,73
5	التهديف بالقفز عاليا	درجة	29,470	5,0604	68,264	2,1731	*30,29
6	التهديف بالقفز أماما	درجة	29,264	7,1918	68,264	2,3724	*21,14
7	التهديف من السقوط	درجة	24,647	5,7845	66,647	3,5871	*22,55
8	الطبطبة	درجة	31,588	7,8047	68,794	2,6637	*17,99

\*معنوي عند نسبة خطأ  $< (05,0)$  وأمام درجة حرية  $(11=1-12)$  وأن قيمة (ت) الجدولية = 2,179 يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (التدريب الذهني الغير المباشر) في المهارات كافة ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق القسم الثاني من الفرض الأول للبحث.

2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) الجدول (5) يبين ذلك

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			-س	ع ±	-س	ع ±	
1	استلام الكرة	درجة	31,470	3,2329	68,470	2,9340	*39,68
2	المناوله من فوق مستوى الكتف	درجة	30,852	3,7698	66,470	3,0591	*34,78
3	المناوله الطويله	درجة	32,676	4,0886	61,852	3,9912	*20,98
4	المناوله المرتده	درجة	29,558	3,3019	69,882	4,9766	*43,85
5	التهديف بالقفز عاليا	درجة	32,000	5,0187	64,529	2,8310	*21,31
6	التهديف بالقفز أماما	درجة	28,264	5,2503	67,352	3,5078	*23,33
7	التهديف من السقوط	درجة	32,352	7,5161	64,970	3,5684	*19,44
8	الطبطبة	درجة	35,117	5,8777	65,323	2,8990	*25,65

\* معنوي عند نسبة خطأ  $< (05,0)$  وأمام درجة حرية  $(11=1-12)$  وأن قيمة (ت) الجدولية = 2,179

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (التدريب الذهني المباشر) في المهارات كافة ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق القسم الأول من الفرض الأول للبحث .

3- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب الأمري)

الجدول (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية اليد للمجموعة الضابطة

رقم	المهارات	درجة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			-س	ع	-س	ع	
1	استلام الكرة	درجة	27,352	3,0961	61,588	2,2654	*33,03
2	المناوله من فوق مستوى الكتف	درجة	27,029	3,4345	64,735	6,4471	*19,80
3	المناوله الطويلة	درجة	26,588	2,8462	58,088	7,3425	*15,07
4	المناوله المرتدة	درجة	27,705	3,1576	61,176	8,531	*16,33
5	التهديف بالقفز عاليا	درجة	27,97	3,2378	59,676	7,1718	*15,32
6	التهديف بالقفز أماما	درجة	27,705	3,2164	61,411	4,8063	*25,54
7	التهديف من السقوط	درجة	29,735	5,0066	62,441	3,2446	*23,17
8	الطبطة	درجة	28,147	3,0708	64,058	3,2058	*40,28

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (12-1=11) وأن قيمة (ت) الجدولية=2,179 يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب الأمري) في المهارات كافة ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق القسم الثالث من الفرض الأول للبحث.

4- عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الجدول (7) نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
1	استلام الكرة	درجة	بين المجموعات	555,804	2	277,902	*47,155
			داخل المجموعات	282,882	33	5,893	
2	المناوله من فوق مستوى الكتف	درجة	بين المجموعات	45,892	2	22,946	*10,213
			داخل المجموعات	908,235	33	18,922	
3	المناوله الطويلة	درجة	بين المجموعات	392,1124	2	196,562	*22,133
			داخل المجموعات	1219,265	33	25,401	

*11,822	412,432	2	824,864	بين المجموعات	درجة	المناوله المرتده	4
	36,577	33	1755,676	داخل المجموعات			
*14,737	513,240	2	480,630	بين المجموعات	درجة	التهديف بالفقز عاليا	5
	21,391	33	1026,765	داخل المجموعات			
*17,112	426,235	2	470,853	بين المجموعات	درجة	التهديف بالفقز أماما	6
	13,678	33	656,559	داخل المجموعات			
*6,328	76,211	2	422,152	بين المجموعات	درجة	التهديف من السقوط	7
	12,043	33	578,059	داخل المجموعات			
*11,893	191,102	2	204,382	بين المجموعات	درجة	الطبطبة	8
	8,539	33	412,441	داخل المجموعات			

\* معنوي عند نسبة خطأ  $(0,05)$  وأمام درجتي حرية (2 ، 33) (ف) الجدولية = 2,383

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذو دلالة معنوية في الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاثة في المهارات (استلام الكرة ، المناولة من فوق مستوى الكتف، المناولة الطويلة، المناولة المرتدة،التهديف بالفقز عاليا، التهديف بالفقز أماما، التهديف من السقوط، الطبطبة وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث.

5- مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

وبما ان عملية تحليل التباين لا تعطي الفرق المعنوي لمصلحة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاث، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D)

والجدول (8) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث

(L.S.D)	ت-2 ض	ت-1 ض	ت-1 ت	ض	ت2	ت1	المجموعات
				س-	س-	س-	
1,673	*6,882 **ت2	*7,117 *ت1	2,235 *ت1	61,588	68,470	68,705	استلام الكرة
1,673	*1,735 **ت2	*3,736 *ت1	2,471 *ت1	64,735	66,470	68,941	المناوله من فوق مستوى الكتف
3,474	*3,764 **ت2	*11,294 *ت1	*7,53 *ت1	58,088	61,852	69,382	المناوله الطويلة
4,169	*8,706 **ت2	*8,765 *ت1	5,059 *ت1	61,176	69,882	69,941	المناوله المرتده
3,188	*4,853 **ت2	*8,588 *ت1	*3,735 *ت1	59,676	64,529	68,264	التهديف بالفقز عاليا
2,549	*5,941 **ت2	*6,853 *ت1	6,912 *ت1	61,411	67,352	68,264	التهديف الففز أماما

2,392	*2,529 **2ت	*4,206 *1ت	2,677 *1ت	62,441	64,970	66,647	التهديف من السقوط
2,020	2,265 **2ت	*4,736 *1ت	*3,471 *1ت	64,058	65,323	68,794	الطبطبة

ت1\* لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التدريب الذهني غير المباشر)

ت2\*\* لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التدريب الذهني المباشر)

أولاً/المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة استلام الكرة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (2,235) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (7,117) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (6,882) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثانياً/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (2,471) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (3,736) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (1,735) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثالثاً/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة المناولة الطويلة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (7,53) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,474) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (11,294) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,474) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (3,764) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,474) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر).

رابعا/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة المناولة المرتدة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (5,059) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4,169) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (8,765) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4,169) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (8,706) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4,169) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

خامسا/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهديف بالقفز عاليا:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (3,735) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,188) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (8,588) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,188) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (4,853) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,188) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر).

سادسا/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهديف بالقفز أماما:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (6,912) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,549) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$ ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (6,852) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,549) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).



3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$ ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (5,941) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,549) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

سابعاً/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهديد من السقوط:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (2,677) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,392) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (4,206) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,392) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$ ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (2,529) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,392) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر).

ثامناً/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة الطبطبة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$  إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (3,471) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,020) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$ ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (4,736) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,020) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ  $< (0,05)$ ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (2,265) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,020) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر).

#### 2-4 مناقشة النتائج

##### 1-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث

يتبين من الجداول (4,5,6) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير ( المناهج التعليمية المنهاج التعليمي المقرر وأساليب التدريب الذهني المختلفة) من حيث التقسيم الزمني والاختيار المناسب للتمرينات وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم بصورة متوازنة، والتركيز على الأجزاء التي يعتمد عليها الجسم بأداء المهارات، وبما تتضمنه هذه المناهج التعليمية سواء كان بالشرح والعرض وبياعطاء إرشادات وتعليمات أو باستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية المتعلقة بمفردات المنهاج التعليمي التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل للمجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي، كما حققت المجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي نتائج أفضل في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " وعند تعليم أية فعالية يتم

وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " ( سالم ، 2001 ، 29 ) . كما أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء الصحيح باستخدام وسيلة التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية (المالكي، 1998، 66) فالمجموعتين التجريبيتين طبقنا أساليب التدريب الذهني بالموقع نفسه بعد الجزء التعليمي من القسم الرئيس وكذلك بالمدة نفسها (5) دقائق وهي تدخل ضمن المنهاج التعليمي المقرر، ولكن المجموعتين اختلفتا بالأسلوب الذي تطبقه كل مجموعة فالمجموعة التجريبية الثالثة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر إذ استخدمت أفلام (CD) مع مشاهدة نماذج للأداء والصور المتحركة والرسوم الصورية في الوحدات التعليمية، إذ أن مشاهدة لخط سير الحركة تساهم في اكتساب المرحلة الفنية صورتها النهائية، وهذا ما اتفق عليه بعض الباحثين في أن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليدها للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج ، 2002 ، 194) .

أما المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب غير المباشر) وهو أسلوب يهدف إلى التعلم باستخدام التصور الذهني، وبعض مظاهر الانتباه، فضلاً عن قراءة الوصف الفني للفعالية ومشاهدة الصور والأفلام ونماذج الأداء فضلاً عن الاستماع إلى الوصف الفني للفعالية وهذا أعطى نتائج ايجابية في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد لهذه المجموعة التجريبية، كما يعزو الباحثان ذلك إلى أن استخدام منهاج التدريب الذهني وما يشتمله من تمارين الاسترخاء والتصور الذهني وبعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه) قد ساهم في تحسين الأداء وتحقيق مستوى أفضل وبالتالي قلة الأخطاء، كما أن تدريبات التركيز في الأداء والتصور العقلي تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم ويشير (علاوي، 1992) إلى أن التدريب الاسترخائي يعدّ من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لإمكانية التأثير على مستوى تنشيطهم واكتساب التوتر الأمثل لكل منهم . (علاوي ، 1992 ، 187 - 188) .

وفيما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي وبعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه) إذ شرح المدرّس كل مرحلة فنية وعرض نموذجاً لها مما أدى إلى أن يكتسب أفراد المجموعة من الطلاب تصور المرحلة الفنية وكيفية أدائها وهو ما أعطى نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني وتحقيق مستوى أفضل في الاختبار البعدي، فالطالب يتصور نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً للمرحلة الفنية وهي التي يراها أثناء الأداء

ويتفق الباحثان مع (سلامي ، 2002 ) الذي يرى "أن التدريب الذهني بالأسلوب المباشر زاد من دافعية اللاعبين في ممارسة المراحل الفنية وذلك عن طريق تصورها وتكرارها ذهنياً مما ساعد على فهم طبيعة المراحل الفنية وكيفية أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني " (سلامي ، 2002 ، 81)

وأما المجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى في مادة كرة اليد، فقد شرح وعرض مدرس المادة كل ما يخص في تعليم مادة كرة اليد ثم طبقه أفراد المجموعة عملياً ونتيجة التطبيق بصورة جيدة وبصورة كاملاً فضلاً عن وحدات المنهاج التعليمي مما أسهم في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد بصورة واضحة والوصول إلى نتائج أفضل في الاختبار البعدي، " أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق الحركي في أدائه" (شلس و محمود، 2000، 129)، ومن خلال ذلك " أن التعلم الحركي هو انتقال المتعلم من العشوائية في الأداء إلى الثبات نسبياً نتيجة لتراكم الخبرة عند المتعلم في تصحيح الأخطاء (إبراهيم، 2004، 10)، لذا أن" عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وامتلاك خزين وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسات (الخياط والرحاحلة، 2001) و (السويدي، 2004).

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات البحث الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

يتبين من الجدول ( 8 ) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث في كل من المهارات الأساسية بكرة اليد إذ وجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر لصالح المجموعة التجريبية الأولى من حيث أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

كذلك يوجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني المباشر والمجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية في الأداء المهارات الأساسية بكرة اليد وكذلك يوجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر الفرض الثاني للبحث.

وفيما يخص تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر على المجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد، فيرى الباحثان أن سبب ذلك يعود إلى أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمتضمن مشاهدة الأفلام والصور الخاصة بالأداء المهاري بكرة اليد فضلاً عن مشاهدة نماذج الأداء الجيد وقراءة الوصف الفني للمهارة والاستماع إلى الوصف الفني لها فضلاً عن الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية، مما ساعد الطلاب من أفراد هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة للفعالية عند أداء الاختبار البعدي لذا فمن طريق التصور الذهني نستطيع أن نخلق البيئة الإيجابية اللازمة لتطوير المهارات، المهم هو أن يكون الشخص في حالة استرخاء تام قبل أن يبدأ التصور الذهني وأن يتصور نفسه وهو يؤدي الفعالية بنجاح دائم

كما يجب أن لا يتعد عن الواقع كثيراً، إذ يجب أن يتصور حالات نجاح مماثلة لمستواه الحالي أو أحسن منه بقليل لأن هذه النقطة مهمة جداً ( أنويا ، 2002، 96) . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الرحاحلة والخياط ، 2001).

أما المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر لم تظهر أية فروق ذات دلالة معنوية لصالحها مع المجموعة التجريبية الأولى وأظهرت فروقا ذات دلالة معنوية مع المجموعة الضابطة التي طبقت الأسلوب الأمري، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التدريب الذهني المباشر المطبق من قبل المجموعة

التجريبية الثانية الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) الأمر الذي أسهم في استيعاب طلاب هذه المجموعة للمعلومات النظرية والعملية وقانون اللعبة بصورة أفضل من طلاب المجموعة الضابطة على الرغم من تشابه مفردات المنهاج من شرح وعرض النموذج الخاص بالمهارات وما يقدمه المدرس الى جميع الطلاب من معلومات إلا أن طلاب المجموعة التجريبية الثانية وفي أثناء تطبيقهم لعمليات التصور الداخلي مع التركيز على النقاط المهمة في أثناء سير العملية التعليمية، "إذ أن الأمر يتطلب بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بالنواحي المعرفية الأساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية وذلك لتحقيق الاستمتاع والتفهم الكامل لطبيعة النشاط الرياضي الممارس وأهدافه.(شمعون ، 1996 ، 261).

كما " أن أهمية التصور الحركي تكمن في أداء الحركة فعندما يكون التصور الحركي صحيحاً لمفردات الفعالية أو لمفردات التمرين فسيكون الأداء صحيحاً، أما إذا كان التصور للحركة غير صحيح فسوف نرى أن اللاعب لا يستطيع أداء الحركة لأنه لم يستوعبها من الناحية التكنيكية".(حنتوش ، 1987 ، 80) .  
وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الراحلة والخياط، 2001).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- كان لأساليب التدريب الذهني ( المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والذي نفذت ضمن المناهج التعليمية التي طبقت على المجموعتين التجريبيتين فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الذي طبقتهُ المجموعة الضابطة ذات تأثير ايجابي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) والمصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) وعلى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) والمصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

### 5-2 التوصيات

- 1- إمكانية استخدام اثر أساليب التدريب الذهني المختلفة( المباشر) و ( غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والتي نفذت ضمن المناهج التعليمية في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كليات واقسام التربية الرياضية في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 2- إمكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المختلط - المباشر- وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم مادة كرة اليد .

## المصادر العربية والاجنبية

- 1- إبراهيم، منير جرجس (2004): كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2- إبراهيم، ميثم لطيف (2004): تأثير الأسلوبين الانتقائي والتعاوني في تعلم مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل.
- 3- أنويا ، تيرس عوديشو (2002) : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن
- 4- البيك،علي فهمي وعلوة، هشام مهيب (1994): راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
- 5- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل.
- 6- ثورندايك، روبرت، وهيجن، إليزابيث (1986): القياس والتقويم في علم النفس والتربية، (ترجمة) عبد الله زيد وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الأردني ، الأردن.
- 7- جابر، جابر عبد الحميد (1977): علم النفس التربوي ، دار النهضة العربي، القاهرة.
- 8- حنتوش، معيوف ذنون (1987): علم النفس الرياضي، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
- 9- الخياط، ضياء قاسم وغزال عبد الكريم (1988): كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 10- الخياط، ضياء والحيالي، نوفل محمد ( 2001): كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 11- خيون، يعرب(2002): التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق
- 12- ديور، ياسر محمد حسن ( 1997): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 13- الدوسكي ، محمد حسن مصطفى (2006): أثر اختلاف فترة وموقع التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 14- راتب، أسامة كامل (1995): علم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 15- راتب، أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 16- الرحاطة ، وليد والخياط، عمر (2001) : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد 28 ، العدد 1 ، الجامعة الأردنية .
- 17- سالم، وفيقة مصطفى (2001): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 18- سلامي، عبد الرحيم (2002): اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل، الموصل .

- 19- السويدي، أحمد حامد أحمد (2004) : أثر استخدام أسلوب التدرّب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 20- شلش، نجاح مهدي ومحمود، اكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب والنشر، مطبعة جامعة الموصل .
- 21- شمعون، محمد العربي (1996) : التدرّب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة الطالب ، نزار، والويس ، كامل (1993): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد .
- 22- ظاهر، كمال عارف وإسماعيل، سعد محسن (1989): كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 23- عبد الواحد ، جميل محمود حسن (2008): اثر استخدام التدرّب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حارس المرمى بكرة القدم رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، الموصل .
- 24- عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدرّب الرياضي ، مطابع دار الحكمة ، بغداد .
- 25- علاوي ، محمد حسن (1992): سيكولوجية التدرّب والمنافسات ، ط7 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 26- فان دالين ، ديويولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 27- فرج ، الين وديع (2002): خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 28- القانون الدولي لكرة اليد (1997): ترجمة سعد محسن وكمال عارف ظاهر
- 29- المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (1998): اثر التدرّب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ثانياً: المصادر الأجنبية
- 30- Jean, M, Williams(1993) : Applied sport psychology personal growth to performance, Mayfield publishing Co. London
- 31- Magill, A. Richard (1998): Motor learning and applications, Mc Graw-Hill , Boston ,U.S.A
- 32- Schmidt.R.A. & wrisberg, crsig.A (2000) : Motor learning and performance . Second Edibion , Human Kinetics, Illinois U.S.A
- 33- Weinberg. R. Hakes .Djackson A. (1991): Effect of the length and temporal of the mental preparation interval on Basketball shooting performance .International journal of sport psychology
- ثالثاً: مواقع انترنت
- http://www.iebarmy.gov.ib

(1) الملحق

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين لتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة اليد

الأستاذ الفاضل .....المحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في التعلم الحركي وكرة اليد يرجى تحديد أهم المهارات الأساسية من خلال المهارات المعروضة على حضراتكم علما أن البحث سيطبق على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

الباحثان

حسين احمد حمزة

محمد علي محمد

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول عليه :

مكان العمل :

التوقيع :

تابع ملحق(1)

ت	المهارات	تصلح	لا تصلح
أولاً:	استلام الكرة		
ثانياً:	مناولة الكرة		
1-	المناولات القصيرة		
أ-	المناولة المرتدة		
ب-	مناولة الدفع		
ج-	مناولة التسليم		
2-	المناولات المتوسطة		
أ-	المناولة من فوق مستوى الكتف للأمام		
ب-	المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب		
3-	المناولات الطويلة		
أ-	المناولة من فوق الرأس		

		الطبطة	ثالثا-
		التصويب	رابعا-
		التصويب من الثبات 0	1-
		التصويب من القفز للأعلى	2-
		التصويب من القفز أماما	2-
		التصويب من السقوط 0	3-
		الخداع.	رابعا:
		الخداع بدون كرة	1-
		الخداع بالكرة	2-

الملحق (2) يبين أسماء السادة المختصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة

ت	أسماء المختصين	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة		طبيعة الاستشارة (*)						
					1	2	3	4	5	6	
1	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس/ساحة ميدان	جامعة الموصل	التربية الاساسية							•
2	أ.د. سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم/ كرة سلة	جامعة الموصل	التربية الاساسية	•						
3	أ.م.د. صاحب عبد الحسين محسن	تعلم حركي/ العاب مضرب	جامعة كربلاء	التربية الرياضية			•	•			•
4	أ.م.د. علي حسين علي	تدريب رياضي/ كرة اليد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•	•			
5	أ.م.د. حاسم عبد الجبار صالح	تدريب رياضي / كرة اليد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•	•			•
6	أ.م.د. حيدر سلمان محسن	طرائق تدريس/كرة الطائرة	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•						
7	أ.م.د. خليل حميد محمد علي	طرائق تدريس/ كرة يد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•				•
8	أ.م.د. وسام صلاح عبد الحسين	تعلم حركي/العاب مضرب	جامعة كربلاء	التربية الرياضية			•				•
9	أ.م.د. سامر عبد الهادي احمد	تعلم حركي/ ملاكمة	جامعة كربلاء	التربية الرياضية			•				•
10	م.د. حسام غالب عبد الحسين	طرائق تدريس / كرة اليد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•	•			•
11	أ.م. احمد مؤيد حسين	القياس والتقويم/ كرة اليد	جامعة الموصل	التربية الاساسية	•	•	•				•
		عدد الخبراء والمختصين لكل استشارة			5	7	8	4	5	4	

\*طبيعة الاستشارة //

- 1- تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2- تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة.
- 3- تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري.
- 4- المقابلات الشخصية مع التدريسيين.
- 5- تحديد المنهاج المقرر بالكلية (للمجموعة الضابطة).
- 6- تحديد المنهاجين التجريبيين (للمجموعتين التجريبيتين).



### الملحق (3)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية  
بكرة اليد والاختبارات المناسبة لها

الأستاذ الفاضل : .....المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد  
من المهارات الاساسية بكرة اليد " علما أن البحث سيطبق على طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية  
الرياضية \_ جامعة كربلاء ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال ( القياس والتقويم وكرة اليد)، لذا يرجى  
من سيادتكم بيان وتحديد أهم العناصر واختباراتها لغرض إجراء التكافؤ بين المجموعات الثلاثة .

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

الباحثان

حسين احمد حمزة

محمد علي محمد

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول عليه :

مكان العمل :

التوقيع :

تابع للملحق (3)

استمارة تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة لها

ملاحظات	لا يصلح	يصلح	الاختبارات المناسبة	عناصر اللياقة البدنية والحركية
			اختبار ركض (30 متراً) من بداية متحركة	السرعة الانتقالية
			اختبار ركض (50 متراً) من وضع الوقوف	
			أي اختبار آخر تروثه مناسباً	
			رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
			رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الوقوف لأبعد مسافة	
			رمي كرة طبية (800غم) من وضع الحركة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية للذراع الرامية
			القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
			الوثب العريض من الثبات	
			ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (10 ثوان)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
			ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (20 ثانية)	
			أي اختبار آخر تروثه مناسباً	
			الحجل على ساق واحدة مسافة (30 متراً)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
			ثلاث وثبات من الثبات بكلتا القدمين لأبعد مسافة	
			ثني ومد الركبتين لمدة (20 ثانية)	
			الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (10 ثوان)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
			الجلوس من وضع الرقود مع ثني الرجلين لمدة (10 ثوان)	
			اختبار بارو (3×4.5متر)	الرشاقة
			اختبار سيمو للرشاقة	
			اختبار التحرك للإمام والجانب بميل على قوس (6امتار)	
			ركض 180 م مرتد	مطاولة السرعة القصيرة
			ركض 200م من وضع الوقوف	
			ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) ، حتى التعب او أقصى تكرار	مطاولة القوة
			الجلوس من الرقود بثني الرجلين حتى التعب، أقصى تكرار	
			ثني الجذع من الجلوس الطويل	المرونة
			ب. ثني الجذع إمام _ أسفل من الوقوف على المنصة	
			اختبار الجري على شكل (8)	التوافق
			اختبار الجري على شكل (8) تحت عارضة الوثب	
أي عناصر أخرى تروثها مناسبة واختباراتها المناسبة				

#### الملحق (4)

جامعة الموصل  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الأستاذ الفاضل .....المحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي وكرة اليد يرجى تحديد مدى صلاحية الوحدات التعليمية المعروضة على حضراتكم علما أن البحث سيطبق على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء.

ولكم الشكر والتقدير

المرفقات

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبيتين

الباحثان

م.م. حسين احمد حمزة

م.م. محمد علي محمد

- التوقيع :

- الاسم :

- اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

- مكان العمل :

- التاريخ :

تابع الملحق (4) نموذج لوحة تعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدة التعليمية: الأولى الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطلاب مهارة مسك الكرة بشكل صحيح. (مسك واستلام الكرة)

1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة بصورة

صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس

(1) المرحلة الدراسية: الأولى (2) عدد الطلاب: 12 طالبا . (3) التاريخ: /

2016/ (4) الوقت: (5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	25د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	10 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.
التمارين البدنية	10 د	تمارين رقية + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	60 د	وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى شرح وعرض
الجزء التعليمي	10-15د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب		المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التطبيقي	45-50د	ت1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض. ت2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض. ت3 يمسك الطالب الكرة بيديه ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسلمها قبل سقوطها على الأرض. ت4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلم الكرة يتم بالقفز. ت5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكا الكرة بيديه يبدأ التمرين برمي الكرة عاليا على الحائط وتسلمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس. ت6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر). ت7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر). ت8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر).	16 24 16 24 24 18 24 24	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5 د	- تمارينات تهيئة - الانصراف		

تابع الملحق(4)

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التدريبي الذهني الغير المباشر)

الأهداف السلوكية

الوحدة التعليمية: الأولى

الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطلاب مهارة مسك الكرة بشكل صحيح. (مسك واستلام الكرة)

1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة بصورة

صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس (1) المرحلة الدراسية: الأولى (2) عدد

الطلاب: 12 طالبا . (3) التاريخ: / / 2016 (4) الوقت:

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	25د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي
الإحماء	10 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.
التمارين البدنية	10 د	تمرينات رقبة + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	60 د	وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى شرح وعرض
الجزء التعليمي	10-15د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب		المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
التدريب الذهني	( 5 ) د	- البدء بتمارين الاسترخاء* أ- الاهتمام بعمليتي الشهيق والزفير إذ يجلس الطلاب على الارض ثم يرقد والذراعان بجانب الجسم ثم يغلظ العينين بحيث يكون التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء ويكون الاسترخاء عند الزفير . ب- البدء بعملية الاسترخاء ( الذاتي ) بإيعاز من المدرس إذ يتم ارشاد الطلاب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عمليتي الشهيق والزفير ببطء وهادئ ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وارشاد المدرس . - التصور الخارجي أ- مشاهدة انموذج لأداء المهارات مسك واستلام الكرة . ب- التصور لمهارات الاستلام و مسك الكرة. ج- مشاهدة انموذج لمسك واستلام الكرة د - التصور لوضع الاستلام والمسك . هـ- مشاهدة انموذج لأداء المهارات السابقة مع بعضها بحركة مترابطة بشكل صحيح . و- التصور لأداء المهارات السابقة ( أ ، ج ) مع بعضها بحركة مترابطة وبصورة صحيحة .	4ت × 5ت) بين تكرار وآخر (4ثا) ** ثم (4ثا) للانتقال*** (4ثا×5ت) بين تكرار وآخر (4ثا) ثم (4ثا) للانتقال . (4ثا×5ت) بين تكرار وآخر (4ثا) ثم (4ثا) للانتقال . (30ثا) . (8ثا×3ت) بين تكرار وآخر (8ثا) ثم (4ثا) للانتقال . (20ثا) . (2ثا×3ت) بين تكرار وآخر (2ثا) ثم (4ثا) للانتقال . (30ثا) . (8ثا×3ت) بين تكرار وآخر (8ثا) .	

<p>- تطبيق التمارين بصورة صحيحة.</p> <p>- تطبيق المهارات بصورة صحيحة.</p> <p>- تصحيح الأخطاء.</p>	<p>16</p> <p>24</p> <p>16</p> <p>24</p> <p>24</p> <p>18</p> <p>24</p> <p>24</p>	<p>ت1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عالياً باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض.</p> <p>ت2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض.</p> <p>ت3 يمسك الطالب الكرة بيديه ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسلمها قبل سقوطها على الأرض.</p> <p>ت4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلم الكرة يتم بالقفز.</p> <p>ت5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكاً الكرة بيديه يبدأ التمرين يرمي الكرة عالياً على الحائط وتسلمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس.</p> <p>ت6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر).</p> <p>ت7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر).</p> <p>ت8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر).</p>	<p>40-30 د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>
		<p>- تمارينات تهدئة</p> <p>- الانصراف</p>	<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>

\* يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لأنه يعد الخطوة الأولى في التدريب الذهني ( شمعون 1996 ، 176 ) .

\*\* يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر بزمن مطابق لزمن العمل ( 1:1 ) .

\*\*\* يتم اعطاء فترة راحة للانتقال بين كل تمرين وآخر .

(علماً أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد)

#### تابع الملحق(4)

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي الذهني المباشر)

الأهداف التربوية:

الأهداف السلوكية

الوحدة التعليمية: الأولى

1. أن يؤدي الطلاب مهارة مسك الكرة بشكل صحيح.

(مسك واستلام الكرة)

1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة بصورة

صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس (1) المرحلة الدراسية: الأولى (2) عدد

الطلاب: 12 طالبا . (3) التاريخ: //2016 (4) الوقت:

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

التقويم	التكرار	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرس
التأكيد على الحضور.			25د	القسم الإعدادي
التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .		تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور	5 د	المقدمة
تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.		تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس	10 د	الإحماء
تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.		تمرينات رقبية + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين	10 د	التمارين البدنية
الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات.		وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .	60 د	القسم الرئيس
تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.		شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب	10-15د	الجزء التعليمي
			(5) د	التدريب الذهني
	(4ث × 5ت) بين تكرار وآخر (4ث) ** ثم (4ث) للانتقال .	- البدء بتمارين الاسترخاء* أ- الاهتمام بعملية الشهيق والزفير إذ يجلس الطلاب على الأرض والذراعان بجانب الجسم ثم يغلظ العينين بحيث يكون التركيز على عملية الشهيق والزفير بالاسترخاء عند الزفير ب- البدء بعملية الاسترخاء ( الذاتي ) بإيعاز من المدرس إذ يتم إرشاد الطلاب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عمليتي الشهيق والزفير ببطئ وهادئ ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وإرشاد المدرس .		
	(4ث × 5ت) بين تكرار وآخر (4ث) ثم (4ث) للانتقال .	2- التصور الداخلي أ- تصور مهارة مسك واستلام الكرة مع تركيز الانتباه على كل مهارة من المهارات . ب- تصور وضع المسك والاستلام إذ يكون تركيز الانتباه على وجود ثني قليل في ركبة رجل الارتكاز بحيث يكون الارتكاز على المشط مع الانتباه على ملامسة الرجل الأخرى للأرض والاستناد على مشط القدم وتمرير الانتباه على الذراعين حيث تكون مثنية ومرتفعة قليلا متجهة نحو الكرة مهينة لاستلام ومسك الكرة .		
	(4ث × 6ت) بين تكرار وآخر (2ث) ثم (4ث) للانتقال .	ج- تصور المهارات السابقة ( أ ، ب ) مع ربطها مع بعضها بسلسلة مستمرة مع تركيز الانتباه على أداء كل مهارة بصورة صحيحة .		
	(4ث × 8ت) بين تكرار وآخر (8ث) .			

	16 24 16 24 24	ت1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عالياً باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض.	40-30 د	الجزء التطبيقي
	18 24 24	ت2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض.		
		ت3 يمسك الطالب الكرة بيديه ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسلمها قبل سقوطها على الأرض.		
		ت4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلم الكرة يتم بالقفز.		
		ت5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكاً الكرة بيديه يبدأ التمرين برمي الكرة عالياً على الحائط وتسلمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس.		
		ت6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر).		
		ت7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر).		
		ت8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر).		
		- تمرينات تهدئة - الانصراف	5 د	القسم الختامي

\* يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لأنه يعد الخطوة الأولى في التدريب الذهني ( شمعون 1996 ، 176 ) .

\*\* يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر بزمن مطابق لزمن العمل ( 1:1 ) .

\*\*\* يتم اعطاء فترة راحة للانتقال بين كل تمرين وآخر .

(علماء أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد)





## تمريبات التوازن العضلي واثرها بالقوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين والانجاز في رفعة الخطف للشباب

م.د عماد عودة جودة

جامعة القادسية - كلية التربية

[Emadody\\_jody@yahoo.com](mailto:Emadody_jody@yahoo.com)

م.د وسام فالح جابر

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Wisam.fali@yahoo.com](mailto:Wisam.fali@yahoo.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة - التعرف على:

-اثر تمرينات التوازن العضلي في القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين للرباعين الشباب .  
-اثر تمرينات التوازن العضلي على الانجاز في رفعة الخطف للرباعين الشباب .  
استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، وقد حدد الباحثان مجتمع بحثه وهم رباعو نادي الرافدين الرياضي للشباب والبالغ عددهم (10) رباعين . وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة الازواج المتناظرة وبلغ كل مجموعة (5) رباعين وتم اجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المؤثرة على الدراسة . اما إجراءات البحث الميدانية فقام الباحثان بأعداد تمرينات التوازن العضلي للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين وإعطاء احمال إضافية للعضلات الضعيفة بأسلوب علمي للمجموعة التجريبية لمعرفة اثرها في التوازن والانجاز. وبعد تنفيذ مفردات التمرينات التوازن العضلي لمدة (8) أسابيع وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي وعولجت البيانات احصائيا باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة . اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليه الباحثان وهي :

- 1- حققت المجموعة التجريبية التي استعملت تمرينات التوازن العضلي الى تطور القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين مما ساهمت بتحسين التوازن ما بين العضلات للمجموعة التجريبية مما كان له الأثر في تطور انجاز رفعة الخطف .
- 2- حققت المجموعة التجريبية تطور ملحوظ في المتغيرات المدروسة مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

**Exercises muscular balance and the maximum impact force of in work muscles and the opposite of the arms and achievement in the snatch for youth**

By

**Wsam Faleh Jaber Ph.D. Lecturer**  
[Wisam.fali@yahoo.com](mailto:Wisam.fali@yahoo.com)

**Imad return quality Ph.D. Lecturer**  
[Emadody\\_jody@yahoo.com](mailto:Emadody_jody@yahoo.com)

**Qadisiyah University - Faculty of Physical Education and Sports Science**

**Abstract**

**The purpose of study - to identify:**

**Impact exercises muscular balance and the maximum impact force of in work muscles and the opposite of the arms and achievement in the snatch for youth weightlifting.**

The researchers used experimental method in a manner of two groups, the researchers have identified his research community who are weightlifters Alrafedaen (10) weightlifters. The research sample was divided into two groups control group and an experimental way matched pairs and reached each group (5) weightlifters were conducted variables study. The research procedures field numbers of muscular balance exercises for the muscles working and the consistent additional loads and weak muscles in a scientific manner the experimental group to see its effect in the balance and achievement. After the implementation of the vocabulary exercise muscular balance for a period of 8 weeks and then it was a post-test data were statistically treated using appropriate statistical methods to the study. As the most important conclusions reached by the researchers:

- 1. Experimental group that exercises the muscle used to balance the development of maximum strength of the muscles working and the consistent achieved which contributed to improving the balance between muscle experimental group which had an impact on the evolution of the completion of the snatch.**
- 2. Experimental group achieved a remarkable development in the studied variables with control group in the post-test.**

## 1- المقدمة وأهمية البحث:

ان عملية التدريب الرياضي تهدف بالمقام الاول الى الوصول لأعلى مستوى ممكن في ضوء الامكانيات المتاحة واستعمال مختلف الاجهزة والوسائل والامكانيات والطرائق التقليدية منها والمبتكرة في سعيها الى تحقيق الهدف أعلاه ، وفي مجال التدريب الرياضي بشكل عام ورفع الاثقال على وجه الخصوص هناك الكثير من الطرق أثبت كثير من فاعليته في تحقيق الاهداف المرجوة منها على الرغم من انها أصبحت بمرور الزمن وتطور اللعبة وتحقيق الارقام القياسية ولمختلف الفئات الوزنية لا تفي بالغرض المرجو ولم تصل الى المستوى المطلوب للوصول الى مصافي الدول المتقدمة في السباقات الاولمبية والاسيوية، وأن أهمية التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية المنقبضة (المحركة الاساسية) والباسطة (المضادة) ، والمثبتة التي تقوم بعمل معين في آن واحد لا بد من الاهتمام به. لان عدم الاتزان في تدريب العضلات سوف يسبب خللاً في القوة العضلية لذلك الطرف أو لتلك الاطراف التي تتطلب إتزان في قوة العضلات لغرض توحيدها ونقل قوتها بتنظيم وزخم حركي منسق . وأن عدم الاتزان في عضلات الطرف الواحد أو العضلات ربما سوف يؤدي الى الاصابة نتيجة للحد من الانتقال الطبيعي كل طرف في أدائه الحركي .

وبما ان لعبة رفع الاثقال من الألعاب التي تحتاج الى قوة عضلية متوازنة لخدمة الجانب المهاري بشكل جيد من هنا تكمن أهمية البحث باستعمال تمرينات التوازن العضلي في إعطاء الاحمال التدريبية للعضلات القابضة والباسطة والتاكيد على الضعيفة منها من خلال اعداد تمرينات التوازن العضلي للتعرف على اثرها في القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين والانجاز في رفعة الخطف للمساهمة في تطوير من مستويات هذه الفئة العمرية من الرباعين بشكل علمي سليم .

## 2- مشكلة البحث :

تجلت مشكلة البحث في وجود تدني في مستوى الإنجاز لافراد عينة البحث بالاضافة الى فشل بعض المحاولات لدى الرباعين بسبب ثني احدي الذراعين اثناء عملية خطف الثقل وبما ان القوة العضلية عامل مهم وكبير في الأداء المهاري قام الباحثان بمجموعة من الاختبارات البدنية للقوة العضلية وظهرت ان هناك ضعف في العضلات العاملة و المقابلة للذراعين اليمين و اليسار لذا ارتأى الباحثان الخوض في غمار هذا الدراسة من خلال وضع تمرينات للتوازن العضلي للتأثير في القوة القصوى بغية تحسين الانجاز من اجل الارتقاء بقدرات الرباعين.

## 3-أهداف البحث: هدف البحث التعرف على :

1-اثر تمرينات التوازن العضلي على القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين للرباعين الشباب.

2-اثر تمرينات التوازن العضلي على الانجاز في رفعة الخطف للشباب .

## 4- فرض البحث: يفترض الباحثان ان:

1-لتمرينات التوازن العضلي اثر معنوي في تطور القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراعين للرباعين الشباب .

2-لتمرينات التوازن العضلي اثر معنوي في تطوير الإنجاز في رفعة الخطف للشباب .

## 5-مجالات البحث :

1-5-1المجال البشري : رباعو نادي الرافدين فئة الشباب بأعمار ( 18 - 20 ) سنة .  
1-5-2 المجال المكاني : قاعتا رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية و نادي الرافدين الرياضي

1-5-3المجال الزماني : من 15 / 7 / 2014 ولغاية 30 / 4 / 2015.

## 6-منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة.

## 7- مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثان مجتمع البحث برباعي نادي الرافدين الرياضي للشباب والبالغ عددهم ( 10 ) رباعين ومن مختلف الفئات الوزنية وبأعمار ( 18 - 20 ) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة الازواج المتناظرة ، وتم تقسيم افراد مجتمع البحث الى مجموعتين ، مجموعة ضابطة تتبع المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ومجموعة تجريبية تتبع التمرينات الخاصة الموضوعية من قبل الباحثان وعدد كل مجموعة ( 5 ) رباعين .

ويبين الجدول (1) تجانس وتكافؤ افراد العينة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		الاختلاف	المجموعة التجريبية		الاختلاف	اختبار (T)	الدلالة
		ع	س		ع	س			
العمر الزمني	سنة	0.837	19.200	5.17	0.894	19.400	5.45	0.37	غير معنوي
العمر التدريبي	شهر	5.367	36.400	22.94	4.472	36.00	18.63	0.19	غير معنوي
الانجاز	نسبي	0.095	0.954	9.96	0.046	0.862	5.34	1.93	غير معنوي
قوة عضلات الذراع العاملة	نسبي	1.934	11.608	16.66	2.253	10.921	20.63	0.52	غير معنوي
قوة عضلات الذراع المقابلة	نسبي	1.399	9.541	14.66	1.832	8.877	20.64	0.64	غير معنوي
قوة عضلات الذراع المقابلة	نسبي	1.191	6.395	18.62	0.449	6.806	6.60	0.72	غير معنوي
قوة عضلات الذراع المقابلة	نسبي	0.817	5.046	16.19	0.767	5.936	12.92	1.78	غير معنوي

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (8) هي 2.31.

## 8- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية. - المقابلات الشخصية . - الاختبارات والمقاييس. -استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين. - الملاحظة العلمية. - بار حديدي (سويدي) عدد (5) + أقراص بلاستيكية وحديدية متعددة الأوزان . - طبلية خشبية قطع مطاط (صناعة صينية) عدد (6) .- حمالات حديدية مختلفة ذي ارتفاعات مختلفة عدد (6) .- ميزان طبي لقياس الطول والوزن ألماني الصنع لأقرب ( 50 غم ) ، عدد (1) .

## 9- إجراءات البحث الرئيسية :-

### 9-1 اختبارات العضلات العاملة و المقابلة للذراع اليمين واليسار :

#### 9-1-1 سحب الثقل الى الاعلى امام الجسم من المرفق (1) :-

غرض الاختبار :- قياس القوة للعضلة الثنائية الأمامية للطرف العلوي

الادوات المستخدمة :- دمبلص مختلف الاوزان .

مواصفات الاداء :- من الوقوف - مسك الدمبلص بأحد اليدين بالقبض عليه ويسحب الى الاعلى امام الجسم من المرفق ويقوم المختبر باداء مجموعة من التكرارات بثقل خفيف . بعد حوالي دقيقة من الراحة يقوم الرباع بمحاولات لرفع ثقل اكبر .

حساب الدرجات :- يحتسب للمختبر افضل محاولة نجح في رفعها ولمرة واحدة فقط وتعاد على اليد الاخرى .

#### 9-1-2 دفع الثقل من خلف الرأس والمد للأعلى (2) :-

غرض الاختبار :- قياس القوة للعضلة الثلاثية الخلفية للطرف العلوي .

الادوات :- دمبلص مختلف الاوزان .

مواصفات الاداء :- من وضع الجلوس مسك الدمبلص بالقبض عليه ووضعه على الكتف ودفعه عاليا ويجب الابقاء على الظهر مستقيماً عند أداء هذا التمرين .

تعليمات الاختبار :- إذا نجحت الرفة بطريقة فنية صحيحة فإنه يجب عمل محاولة اخرى لرفع ثقل اكبر بين كل منهما دقيقتان للراحة مع زيادة الثقل في كل مرة حتى لا يمكنها رفع الثقل التالي .

احتساب الدرجات :- يحتسب للمختبر افضل محاولة نجح في رفعها ولمرة واحدة فقط وتعاد على اليد الاخرى .

### 9-2 انجاز رفعة الخطف\* :

تم اجراء اختبارات الإنجاز لعينة البحث في نادي الرفادين الرياضي وذلك بإعطاء كل رباع ثلاث محاولات كما في القانون الدولي وقد تم اختيار أفضل وزن و للمحاولة الناجحة .

### 10- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 28/12/2014 م الساعة الثانية ظهرا في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية على عينة مؤلفة من (4) رباعين وتم اعطاء كل رباع (3) محاولات لكل اختبار للقوة القصوى للذراعين\*\*

(1) محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 161 .

(2) عبد العزيز النمر - ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي ، الاعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة البلوغ ، ط1 ، الاستاذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، 2000 .

\* من اجل تحقيق أهداف البحث وعدم حصول تشتت في مجتمع البحث ولإزالة تاثير كتلتة الرباع ، اعتمد الباحث على تحويل انجاز رفعة الخطف نسبة لكتلة الرباع وذلك باستخدام المعادلات التالية: ( القوة النسبية = القوة القصوى / وزن الجسم ) .

\*\* لإيجاد كتلة أي جزء من أجزاء الجسم يجب تحديد الكتلة النسبية الثابتة للأجزاء حيث بلغت الكتلة النسبية للذراع (4.9 % ) ، بعد قياس كتلة جسم الرباع . تم استخراج الكتل النسبية لهذه الأجزاء وفقا لكتلة كل رباع وباستخدام المعادلة الآتية:

( كتلة الرباع × الكتلة النسبية للجزء المستهدف / 100 = كتلة الجزء المستهدف ) .

وبذلك أصبح عدد المحاولات الكلية (12) محاولة وهو العدد الذي تم التعامل معه إحصائياً حيث كان الهدف من إجراء هذه التجربة ماياتي :

- ) التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث. - التأكد من صلاحية الاختبارات لأفراد العينة .
- التأكد من كفاءة فريق العمل في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج . - التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها والتعرف على المعوقات ، وتلافي الأخطاء .
- استخراج الأسس العلمية للاختبارات .)

### 11- الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2015/1/5م لأفراد عينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى قاعة رفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية في وتم إجراء اختبارات العضلات العاملة و المقابلة للذراع اليمين واليسار وانجاز رفعة الخطف.

### 12- مفردات تمارينات التوازن العضلي :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية في التدريب الرياضي ورياضة رفع الأثقال تم وضع مفردات التمارينات الخاصة ومكونات الحمل بناء على مستوى الرباع والمرحلة التدريبية تم تنفيذ مفردات تمارينات التوازن العضلي لعضلات الذراع العاملة و المقابلة للذراعين اليمين واليسار لمجموعة البحث التجريبية وذلك يوم 2015/1/9م ، وتم الانتهاء منه يوم 2015/3/2م ، وتم مراعاة النقاط الآتية:

- استخراج الشدة القصوى لتمارين المستخدمة للتوازن العضلي .
- مراعاة الفروق الفردية فيما يخص طبيعة التمارينات المستعملة .
- استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري .
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة .
- ايام التدريب للمجموعة التجريبية ايام السبت والاثنين والأربعاء وباقي ايام الاسبوع مع المدرب .
- إعطاء تمارينات التوازن العضلي للذراع في القسم الرئيسي .
- تراوحت شدة التمرين تتراوح من (75-100%) من اقصى ما يستطيع اما التكرارات كانت من (1 - 8) تكرار والمجموعات من (4- 5) مجموعة والراحة بين المجموعات (3) دقائق وبين التمارينات (4) دقائق .

### 13- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2015/3/5م لأفراد عينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى قاعة رفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية وتم إجراء اختبارات العضلات العاملة و المقابلة للذراع اليمين واليسار وانجاز رفعة الخطف مع مراعاة نفس الظروف الزمانية والمكانية قدر الإمكان في الاختبار القبلي .

### 14- الوسائل الإحصائية :

- ( - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - اختبار ( T ) للعينات والمستقلة - اختبار (F) الثنائي - النسبة المئوية ) .

## 15- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-15 عرض وتحليل نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة ولكلا الجهتين اليمنى واليسرى لعينة البحث .

1-1-15 عرض وتحليل نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة ولكلا الجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى :

### جدول (2)

يبين التوصيف الاحصائي لمتغير القوة القصوى للعضلات الذراع في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الجهة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		المعدل	
			وسط	انحراف	وسط	انحراف	وسط	انحراف
العضلة العاملة	اليمن	نسبي	11.608	1.934	13.695	2.260	12.651	2.286
العضلة المقابلة		نسبي	6.395	1.191	8.850	1.112	7.622	1.689
العضلة العاملة	اليسار	نسبي	9.541	1.399	11.027	1.404	10.284	1.539
العضلة المقابلة		نسبي	5.046	0.817	6.703	1.093	5.874	1.261
المعدل الكلي		نسبي	8.147	2.940	10.069	3.012	9.108	3.095

يبين الجدول (2) التوصيف الاحصائي للقوة القصوى النسبية للعضلات الذراع العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسار في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وكذلك معدل الاختبارين والمعدل الكلي .

### جدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لمتغير القوة القصوى لعضلات الذراع وفق متغيرات العضلات (العاملة والمقابلة)

والاختبار (القبلي والبعدى) والتفاعل فيما بينهما

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة
العضلات	266.001	3	88.667	41.014	0.00
الاختبار	36.910	1	36.910	17.073	0.00
التفاعل	1.429	3	0.476	0.220	0.882

يبين الجدول (3) تحليل التباين الثنائي ان هناك فروق معنوية في القوة القصوى النسبية ما بين العضلات العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسار للذراع وكذلك ما بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في حين لم يظهر تفاعل ما بين العضلات والاختبار .



#### جدول (4)

يبين نتائج اقل فرق معنوي بين القوة القصوى لعضلات الذراع العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسرى في

الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق الأوساط الحسابية	المقارنة بين العضلات	
0.00	0.657	5.029	المقابلة يمين	العاملة يمين
0.01	0.657	2.367	العاملة يسار	
0.00	0.657	6.777	المقابلة يسار	
0.00	0.657	2.661	العاملة يسار	المقابلة يمين
0.12	0.657	1.748	المقابلة يسار	
0.00	0.657	4.409	المقابلة يسار	العاملة يسار

يبين الجدول (4) نتائج اقل فرق معنوي ما بين العضلات العاملة و المقابلة للذراع وللجهتين اليمنى واليسرى في الاختبارين القبلي والبعدى فروق معنوي ما بين العضلات العاملة جهة اليمين والعضلات المقابلة جهة اليمين والعضلات العاملة و المقابلة جهة اليسار وكذلك ظهرت فروق ما بين العضلات المقابلة جهة اليمين والعاملة جهة اليسار في حين لم تظهر فروق معنوية مع المقابلة يسار وأيضا ظهرت فروق معنوية ما بين العاملة جهة اليسار والمقابلة بالجهة نفسها ولصالح الاختبار البعدى .

15-1-2 مناقشة نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى النسبية للعضلات الذراع العاملة و المقابلة و لكلا

الجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى :

توضح الجداول أعلاه نتائج التحليل الاحصائي لمتغيرات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة وللجهتين اليمنى واليسرى في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ان هنالك فروق معنوي ما بين العضلات المستهدفة ويعزو الباحثان هذه الفروق الى عدم توازن ما بين العضلات يعود الى قلة إعطاء تمارين القوة العضلية للعضلات المقابلة سواء العاملة او المقابلة بنفس الحمل التدريبي المعطاة للعضلة العاملة في مفردات المنهج التدريبي وكذلك عدم اجراء اختبارات بينية للمعرفة مدى قوة العضلات العاملة و المقابلة المشتركة في العمل والمحاولة الى التقريب بينهما حيث تشير (اسيل مجيد) " ان اهمال عضلة او مجموعة عضلية معينة لا يؤدي فقط الى اختلال التوازن العضلي في القوة العضلية ولكن أيضا في طول العضلة او العضلات حيث تصبح هذه العضلات اضعف قوة او اقصر طولاً او قد تصبح ضعيفة وقصيرة في نفس الوقت" (1) .

في حين ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيري القوة القصوى لعضلات الذراع والرجل ولصالح الاختبار البعدى ويعزو الباحثان الى مفردات المنهج المعد من قبل المدرب .

والنتائج أعلاه تعطينا صورة واضحة عن ماهية القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسرى في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة حيث نلاحظ فارق كبير ما بين العضلات

(1) اسيل مجيد تلج : تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الاداء المهاري للعبة الاسكواش ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، 2010 ، ص39.

العاملة و المقابلة في كلا الجهتين ويفارق اقل ما بين الجهتين اليمين واليسار وهذا يدل الى عدم وجود توازن عضلي حقيقي في الاختبارين القبلي والبعدى على الرغم من حصول التطور .  
 15-1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة ولكلا الجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى :

#### جدول (5)

يبين التوصيف الاحصائي لمتغير القوة القصوى للعضلات الذراع في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات		الجهة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		المعدل	
				وسط	انحراف	وسط	انحراف	وسط	انحراف
العضلة العاملة		اليمين	نسبي	10.921	2.253	14.421	1.693	12.671	2.633
العضلة المقابلة			نسبي	6.806	0.449	13.344	1.971	10.075	3.699
العضلة العاملة		اليسار	نسبي	8.877	1.832	13.942	1.948	11.409	3.210
العضلة المقابلة			نسبي	5.936	0.767	13.466	2.658	9.701	4.376
المعدل الكلي			نسبي	8.135	2.422	13.793	1.974	10.964	3.601

يبين الجدول (5) التوصيف الاحصائي للقوة القصوى النسبية للعضلات الذراع العاملة و المقابلة للجهتين اليمين واليسار في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وكذلك معدل الاختبارين والمعدل الكلي .

#### جدول (6)

يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لمتغير القوة القصوى لعضلات الذراع وفق متغيرات العضلات (العاملة والمقابلة) والاختبار (القبلي والبعدى) والتفاعل فيما بينهما

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة
العضلات	54.975	3	18.325	5.464	0.004
الاختبار	320.135	1	320.135	95.462	0.00
التفاعل	23.215	3	7.738	2.308	0.095

يبين الجدول (6) تحليل التباين الثنائي ان هناك فروق معنوية في القوة القصوى النسبية ما بين العضلات العاملة و المقابلة للجهتين اليمين واليسار للذراع وكذلك ما بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في حين لم يظهر تفاعل ما بين العضلات والاختبار .

## جدول (7)

يبين نتائج اقل فرق معنوي بين القوة القصوى لعضلات الذراع العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسرى في

الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق الأوساط الحسابية	المقارنة بين العضلات	
0.003	0.819	2.596	المقابلة يمين	العاملة يمين
0.133	0.819	1.262	العاملة يسار	
0.001	0.819	2.970	المقابلة يسار	
0.113	0.819	1.334	العاملة يسار	المقابلة يمين
0.651	0.819	0.374	المقابلة يسار	
0.045	0.819	1.708	المقابلة يسار	العاملة يسار

يبين الجدول (7) نتائج اقل فرق معنوي ما بين العضلات العاملة و المقابلة للذراع وللجهتين اليمنى واليسرى في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فروق معنوي ما بين العضلات العاملة جهة اليمين والعضلات المقابلة جهة اليمين والعضلات المقابلة جهة اليسار في حين لم تظهر فروق معنوي ما بين العضلات العاملة جهة اليمين والعاملة جهة اليسار وكذلك لم تظهر فروق معنوية ما بين العضلات المقابلة جهة اليمين والعاملة و المقابلة جهة اليسار وأيضاً ظهرت فروق معنوية ما بين العاملة جهة اليسار والمقابلة بالجهة نفسها ولصالح الاختبار البعدى .

15-1-4 مناقشة نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة للذراع ولكلا الجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى :

توضح الجداول أعلاه نتائج التحليل الاحصائي لمتغيرات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة وللجهتين اليمنى واليسرى في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ان هنالك فروق معنوي ما بين العضلات المستهدفة وكذلك الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ويعزو الباحثان هذه الفروق نتيجة للتمرينات التوازن العضلي المعطاة للمجموعة التجريبية التي راعت الأسلوب العلمي ومستوى العينة في وضع التمرينات ومن خصوصية في تنمية القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للمفصل وكذلك التركيز على العضلات الضعيفة واعطائها حمل إضافي لزيادة قدرة العضلة على مقاومة الأثقال وكذلك تحقيق التوازن ما بين العضلات حيث يذكر (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب) " ان الأداء يتحسن بصورة أفضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس وان يتضمن اهم العضلات العاملة في هذا النشاط وان تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة " (1) ، لهذا " ينصح العلماء بتركيز الجزء الأكبر من التدريب على العضلات الضعيفة التي تسبب اختلال التوازن العضلي على جانبي الجسم " (2) . وهذا ما ظهر من خلال المقارنات ما بين العضلات العاملة و المقابلة للجهتين فمعظم هذه العضلات لم تكون هناك فروق معنوية وهذا دليل على الوصول الى توازن عضلي ما بين العضلات في عضلات الذراع .

(1) عبد العزيز احمد النمر وناريمان الخطيب : التدريب بالأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 ، ص 201 .  
(2) هاني عبد العزيز الديب : تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان ، 2003 ، ص 16 .

والنتائج أعلاه تعطينا صورة واضحة عن ماهية القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسرى في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية حيث نلاحظ ان هنالك تقارب ما بين العضلات العاملة و المقابلة في الاختبار البعدى بشكل افضل مما كان عليه في الاختبار القبلي ما بين العضلات العاملة و المقابلة في كلا الجهتين وهذا يدل على حصول حالة افضل من التوازن العضلي للاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي مع التطور الحاصل في العضلات لصالح الاختبار البعدى .

15-1-5 عرض وتحليل نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة ولكلا الجهتين اليمنى واليسرى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى :

#### جدول (8)

يبين التوصيف الاحصائي لمتغير القوة القصوى للعضلات الذراع في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الجهة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعدل
			وسط	انحراف	وسط	انحراف	
العضلة العاملة	اليمن	نسبي	13.695	2.260	14.421	1.693	14.058
		نسبي	8.850	1.112	13.344	1.970	11.097
العضلة العاملة	اليسار	نسبي	11.027	1.404	13.941	1.948	12.484
		نسبي	6.703	1.093	13.466	2.658	10.085
المعدل الكلي		نسبي	10.069	3.013	13.793	1.974	11.931

يبين الجدول (8) التوصيف الاحصائي للقوة القصوى النسبية للعضلات الذراع العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسار في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك معدل الاختبار للمجموعتين والمعدل الكلي

#### جدول (9)

يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لمتغير القوة القصوى وفق متغيرات العضلات (العاملة والمقابلة) والاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتفاعل فيما بينهما

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة
العضلات	89.342	3	29.781	8.785	0.00
الاختبار	138.712	1	138.712	40.917	0.00
التفاعل	48.665	3	16.222	4.785	0.007

يبين الجدول (9) تحليل التباين الثنائي ان هناك فروق معنوية في القوة القصوى النسبية ما بين العضلات العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسار للذراع وكذلك ما بين الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية وأيضا ظهر هناك تفاعل ما بين العضلات والاختبار .

جدول (10) يبين نتائج أقل فرق معنوي بين القوة القصوى لعضلات الذراع العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسرى في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق الأوساط الحسابية	المقارنة بين العضلات
0.001	0.823	2.961	المقابلة يمين
0.065	0.823	1.573	العاملة يسار
0.00	0.823	3.973	المقابلة يسار
0.102	0.823	1.387	العاملة يسار
0.228	0.823	1.012	المقابلة يسار
0.006	0.823	2.399	المقابلة يسار

يبين الجدول (10) نتائج أقل فرق معنوي ما بين العضلات العاملة و المقابلة للذراع وللجهتين اليمنى واليسرى في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فروق معنوي ما بين العضلات العاملة جهة اليمين والعضلات المقابلة جهة اليمين والعضلات المقابلة جهة اليسار في حين لم تظهر فروق معنوية ما بين العضلات العاملة جهة اليمين والعضلات العاملة جهة اليسار وكذلك لم تظهر فروق معنوية بين العضلات المقابلة جهة اليمين والعضلات العاملة و المقابلة جهة اليسار في حين ظهرت فروق معنوية ما بين العاملة جهة اليسار والمقابلة بالجهة نفسها ولصالح الاختبار البعدي .

15-1-6 مناقشة نتائج الفروق في اختبارات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة للذراع ولكلا الجهتين اليمنى واليسرى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي :

توضح الجداول أعلاه نتائج التحليل الاحصائي لمتغيرات القوة القصوى النسبية للعضلات العاملة و المقابلة وللجهتين اليمنى واليسرى في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا التحسن للمجموعة التجريبية الى طبيعة مفردات تمارين التوازن العضلي محاولا من الباحثان للوصول الى اعلى درجة من التوازن العضلي ما بين العضلات العاملة و المقابلة للنفس المفصل وكذلك بين الجهتين اليمنى واليسرى محاولا منه لتقليل من هذا الفارق ما بين العضلات وهذا ما أكده (جوستن ليونارد Justin Leonard) الى انه " عندما يصبح اختلال التوازن مشكلة يتم تدريب الأولوية ويشمل هذا المفهوم تدريب العضلة الضعيفة أولا او إعطائها قدر اكبر من الاهتمام " (1) . لان الضعف في التوازن العضلي يسبب خلل في شكل الأداء الفني في رفعة الخطف ويؤكد (وديع ياسين) " ان نهوض الرباع في رفعة الخطف تتطلب فاعلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع لان عدم التوافق يؤدي الى تحرك مركز ثقل الرباع الى الامام و الخلف وهذا يقلق توازن الرباع والثقل معا ومن ثم يؤدي في اغلب الأحيان الى سقوط الثقل " (2) . ولأهمية القوة القصوى في فعالية رفع الاثقال شكلت الجزء الرئيس في التمارين كونها تمثل الصفة الأولى في هذه الفعالية وباقي الصفات تدور حولها حيث " ان القوة القصوى ضرورية للأنشطة الرياضية التي تتطلب المقدرة على مجابهة مقاومة كبيرة مثل رفع الاثقال " (3) . ويتفق الباحثان على ما ذهب اليه (محمد حسن علاوي) على ان "

(1) Justin Leonard : Muscle Building Tips h://www.leanard.Fitness.Compeig.htm-2001 ، P23.

(2) وديع ياسين التكريتي : رفع الاثقال بين النظرية والتطبيق ، ج 1 ، ط 2 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 ، ص258

(3) عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص68 .

التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في القوة العضلية على انتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة " (1) .

والشكل أعلاه تعطينا صورة واضحة الفارق المعنوي الحاصل ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي من ناحية التطور الحاصل في القوة القصوى النسبية وكذلك التوازن العضلي من حيث تقارب قدر الإمكان ما بين العضلات العاملة و المقابلة للجهتين اليمنى واليسرى حيث يشير (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب) إلى أنه " يجب عند التدريب على تطوير القوة لدي اللاعبين أن يكون هناك توازن في القوة على المفصل الواحد حيث أن له عدة فوائد وهي ناتج قوة أفضل ، ناتج سرعة أفضل ، مدي حركي أفضل ووقاية من الإصابة " (2) ، لهذا يرى الباحثان ان على المدربين مراعاة مبدأ عملية التوازن العضلي في أوقات مبكرة من الاعداد الرياضي وكذلك اجراء اختبارات دورية للكشف عن مستوى التوازن العضلي لمعالجته مما له الأثر البالغ في تطور القوة العضلية والتغلب على مقاومات كبيرة والحد من الإصابات الرياضية نتيجة للأحمال العالية .

7-1-15 عرض وتحليل نتائج نسبة التطور التوازن العضلي في اختبارات القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراع وللجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

#### جدول (11)

يبين نسبة التوازن العضلي في اختبارات القوة القصوى للعضلات العاملة والمقابلة للجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة الضابطة		المتغيرات	
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
64.62%	55.9%	يمين	التوازن العضلي لعضلات الذراع العاملة والمقابلة
60.79%	52.88%	يسار	
80.52%	82.20%		التوازن العضلي للعضلات الذراع العاملة بين اليمين واليسار
75.75%	78.90%		التوازن العضلي للعضلات الذراع المقابلة بين اليمين واليسار

دلت نتائج البحث من الجدول (11) ان اعلى نسبة التوازن العضلي في المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت في التوازن العضلي لعضلات الذراع العاملة بين اليمين واليسار وبلغت (80.52%) واقل قيمة كانت بالتوازن العضلي ما بين العضلات الذراع بين العاملة و المقابلة للمجموعة الضابطة لجهة اليسار في الاختبار البعدي وبلغت (60.79%) .

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص123-124 .

(2) عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص7 .

15-1-8 عرض وتحليل نتائج نسبة التطور التوازن العضلي في اختبارات القوة القصوى للعضلات العاملة و المقابلة للذراع وللجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

جدول (12)

يبين نسبة التطور التوازن العضلي في اختبارات القوة القصوى للعضلات العاملة والمقابلة وللجهتين اليمنى واليسرى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة التجريبية		المتغيرات	
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
%92.53	%62.32	يمين	التوازن العضلي لعضلات الذراع العاملة والمقابلة
%96.59	%66.87	يسار	
%96.68	%81.28		التوازن العضلي للعضلات الذراع العاملة بين اليمين واليسار
%100.91	%87.21		التوازن العضلي للعضلات الذراع المقابلة بين اليمين واليسار

دلت نتائج البحث من الجدول (12) ان اعلى نسبة توازن عضلي في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت في التوازن العضلي لعضلات الذراع العاملة و المقابلة لجهة اليسار وبلغت (%96.68) و اقل قيمة كانت بالتوازن ما بين العضلات الذراع العاملة و المقابلة لجهة اليمين للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وبلغت (%92.53) . في حين زادت نسبة التوازن العضلي بين الجهتين اليمين واليسار في الاختبار البعدي عنه في القبلي لتصل اعلى نسبة الى (%104.01) بين العضلات الرجل العاملة لليمين واليسار نتيجة التأكيد على العضلات الضعيفة بزيادة الاحمال التدريبية لتحسين من معدلات التوازن العضلي .

15-1-9 مناقشة نتائج نسبة التطور التوازن العضلي في اختبارات القوة القصوى للعضلات الذراع العاملة و المقابلة وللجهتين اليمنى واليسرى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

يوضح الجدولين اعلاه نسبة التطور التوازن العضلي في اختبارات القوة القصوى النسبية والمطلقة للعضلات العاملة و المقابلة وللجانبيين (اليمن واليسار) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثان هذا التطور في التوازن العضلي الى فاعلية مفردات التمرينات التي اتسمت بالشدد العالية لأجل تنمية وتطوير القوة القصوى للعضلات بحيث حاكت وبشكل جيد واقع الضعف الحاصل بين العضلات من خلال فرض احمال تدريبية تعززية للعضلات الضعيفة ومشابهة لطبيعة الأداء الحركي للرفة الخطف ويتفق ذلك مع راي (احمد إبراهيم وعاطف اباطة) حيث يروا " ان من الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي هو محاكاة التأثير الوظيفي للمسابقات وذلك لزيادة فعالية الاحمال التدريبية مما يشير الى ضرورة استخدام تدريبات يتم تنفيذها في ظروف مشابهة للأداء الحركي من حيث اختيار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي المهاري الخاص بنوعيه النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البنائية لهذا الأسلوب يؤدي الى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة " (1) .

(1) احمد محمود إبراهيم وعاطف محمد اباطة : الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص27 .

لهذا يرى الباحثان من الضروري التعرف بين فترة وأخرى على إمكانية الرباعين العضلية من خلال قياس مستوى القوة للعضلات العاملة بحيث يراعي جميع الأمور السلبية والإيجابية في وضع مفردات المنهج التدريبي لتحقيق الغاية المنشودة بأسلوب علمي رصين ويرى (إيفرت اسبرج Everet Asberg) حيث أكد انه " لا بد ان يكون البرنامج التدريبي متوازنا لكل المجموعات العضلية حيث انه قد يشترك اللاعبون في أنشطة رياضية تنمي عضلات معينة ويهملون عضلات أخرى والبرنامج التوازن هو الذي يضع في الاعتبار الهندسية الفطرية للجسم البشري والذي يعوض كل أوجه عدم التوازن العضلي مما يزيد من التقدم في الأداء للرياضة الممارسة " (1) . وان تطوير التوازن ما بين العضلات ساهم بشكل كبير في تطوير القوة القصوى للعضلات العاملة والمقابلة للأفراد مجموعة البحث التجريبية .

15-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في متغير الإنجاز برفعة الخطف للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

15-2-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في متغير الإنجاز برفعة الخطف للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي :

### جدول(13)

يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز برفعة الخطف

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ( T ) المحسوبة	الدلالة
			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
الإنجاز	الضابطة	نسبي	0.095	0.932	0.107	1.094	7.01	غير معنوي
	التجريبية	كغم	8.961	53.400	9.884	61.200	7.56	معنوي
التجريبية	التجريبية	نسبي	0.076	0.893	0.129	1.233	7.46	معنوي
		كغم	8.944	54.000	8.414	75.400	21.84	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (4) هي 2.78

دلت نتائج البحث من الجدول (13) على وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز نسبة لكتلة جسم الرباع في رفعة الخطف.

ظهرت فروق معنوية في متغير الإنجاز النسبي في رفعة الخطف بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.46) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حرية (4) و مستوى دلالة (0.05) . في حين لم تظهر فروق معنوية في الإنجاز النسبي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حرية (4) و مستوى دلالة (0.05) .

(1) Everet Asberg : Muscle Mechanics , Realistic , Individualized Professional Training Seines , Dallas , 1998 , p49 .



15-2-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في متغير الإنجاز برفعة الخطف للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعدي :

#### جدول(14)

يبين الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز برفعة الخطف

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ( T ) المحسوبة	الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
الإنجاز	نسبي	0.107	1.094	0.129	1.233	1.85	غير معنوي
	كغم	9.884	61.200	8.414	75.400	2.45	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (8) هي 2.31

دلت نتائج البحث من الجدول (6) على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعدي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز نسبة لكتلة جسم الرباع في رفعة الخطف حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.85) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حرية (4) و مستوى دلالة (0.05) وكذلك ظهر فرق واضح في الإنجاز المطلق للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

15-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات ( القبلي - البعدي ) و ( البعدي - البعدي ) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز في رفعة الخطف :

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجدول (5) تبين وجود فروق معنوية في متغير الإنجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا التطور في الاختبار البعدي الى تدريبات المدرب طول فترة الشهرين وماحقوه من تطور في القوة العضلية والمسار الحركي اما فيما يخص التطور لدى المجموعة التجريبية فيعزوه الباحثان الى فاعلية الجهاز المقترح وتمارين القوة القصوى للعضلات العاملة والمقابلة المبنية وفق الأسس العلمية لما له من دور في تحسين المسار وتقليل من عمق القوس الخطافي الذي ساهم في الاقتصادية في القوة وسرعة في الأداء وكذلك تطور القوة القصوى للعضلات العاملة والتركيز على العضلات الضعيفة اعطى نتائج افضل مما زاد من معنوية الإنجاز للمجموعة التجريبية ولا يمكن اهمال دور العينة في الالتزام والمواظبة على التمرينات طول فترة التدريب حيث " ان الهدف من العملية التدريبية هو الوصول الى لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى انجاز الرباع باعتبار ان الانجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية " (1) .

وكما بين الجدول (6) عدم وجود فروق معنوية في متغير الإنجاز النسبي في رفعة الخطف في الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولكن ظهر التطور جليا في الإنجاز المطلق ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو البحث هذا التفوق وكما بينا سابقا الى شكل التمرينات المعطاة التي خدمت جانبين مهمين في رياضة رفع الاثقال وهو الجانب المهاري متمثلا بتقليل من عمق القوس الخطافي بواسطة الجهاز المقترح وجانب القوة العضلية متمثلة بالقوة القصوى في اطار علمي مدروس ومراعيا لمبدأ التكيف والفردية في زيادة الاوزان المرفوعة حسب شدة كل رباع وذلك بأجراء قياسات نهاية كل أسبوع لتحديد اقصى ثقل يستطيع الرباع رفعه لمرّة واحدة لكل تمرين وبالتالي

(1) Ian Taylor , David Vear : Taylor on hockey , first published , greater house , London , 1998 , p114 .

زيادة في القوة القصوى للعضلات العاملة والمقابلة وتحسن التوازن العضلي والمسار الحركي كان لها الأثر الكبير والبالغ في تطور الإنجاز لأفراد مجموعة البحث التجريبية لان " تصحيح الاخطاء يؤدي الى الارتقاء بالرياضي نحو انجاز أفضل " (1) ويتفق الباحثان مع ما أكده ( محمد علي القط) " يتفق العاملون في مجال التدريب الرياضي على إن ما يتحقق من تكيفات بدنية و فسيولوجية هو نتيجة خضوع الفرد الرياضي لتمرينات منتظمة ومقننة التي تبنى بشكل علمي دقيق يمكن أن ترفع من مستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتساعد في الوصول الى إنجازات جيدة " (2) .

## 16- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-16 الاستنتاجات :

- 1- حققت المجموعة التجريبية التي استعملت تمرينات التوازن العضلي تحسنا معنويا في القوة القصوى لعضلات الذراع في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي مما كان له الأثر في تطور انجاز رفعة الخطف .
- 2- حققت المجموعة التجريبية التي استعملت تمرينات التوازن العضلي تحسنا معنويا في القوة القصوى لعضلات الذراع مقارنة مع المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

### 16-2 التوصيات :

- 1- تطبيق مفردات تمرينات التوازن العضلي للعضلات العاملة والمقابلة لما لها من الأثر البالغ في تقليل من الاختلال في التوازن العضلي .
- 2- الاهتمام بتنمية التوازن العضلي منذ مراحل الممارسة المبكرة .
- 3- اجراء دراسات مماثلة للتوازن العضلي على مراحل عمرية مختلفة.

### المصادر :

- احمد محمود إبراهيم وعاطف محمد ابازة : الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2005
- اسيل مجيد ثلج : : تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الاداء المهاري للعبة الاسكواش ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، 2010
- عبد العزيز احمد النمر وناريمان الخطيب : التدريب بالاثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996
- عبد العزيز النمر - ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي ، الاعداد البدني والتدريب بالاثقال للناشئين في مرحلة البلوغ ، ط 1 ، الاستاذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، 2000 .
- عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994
- محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999

(1) عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 151  
(2) محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 48.

- محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- هاني عبد العزيز الديب : تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان ، 2003
- وديع ياسين التكريتي : رفع الانتقال بين النظرية والتطبيق ، ج 1 ، ط 2 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985

- **Everet Asberg ; Muscle Mechanics , Realistic , Individualized Professional Training Seines , Dallas , 1998**
- **Ian Taylor , David Vear : Taylor on hockey , first published , greater house , London , 1998**
- **Justin Leonarrd : Muscle Building Tips h://www.leanard.Fitness.Compeig.htm.2001**

ملحق (1) يوضح تمارين التوازن العضلي

- أولاً : تمرين سحب من المرفق الى الأعلى من وضع الوقوف بذراع اليمين  
 ثانياً : تمرين سحب من المرفق الى الأعلى من وضع الوقوف بذراع اليسار  
 ثالثاً : تمرين ضغط الى الأعلى من وضع الوقوف بذراع اليمين  
 رابعاً : تمرين ضغط الى الأعلى من وضع الوقوف بذراع اليسار.

#### ملحق (2)

يوضح تفاصيل الحمل التدريبي للتمرينات ضمن المنهج التدريبي

الحمل التدريبي للتمرينات التوازن العضلي					الأسبوع
الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرارات	الشدة	
4 دقيقة	3-3.5 دقيقة	4-5	8	75%	الأول
	3-3.5 دقيقة	4-5	6	80%	الثاني
	3-3.5 دقيقة	4-5	4	85%	الثالث
	3-3.5 دقيقة	4-5	3	90%	الرابع
	3-3.5 دقيقة	4-5	2	95%	الخامس
	3-3.5 دقيقة	4-5	1	100%	السادس
	3-3.5 دقيقة	4-5	3	90%	السابع
	3-3.5 دقيقة	4-5	5	80%	الثامن
إعطاء مجموعة إضافية أعمال تدريبية للعضلة الضعيفة					ملاحظة

نموذج لوحة التدريبية من المنهج التدريبي

الوحدة التدريبية الثانية

%81

شدة تمارين الوحدة التدريبية :

89 دقيقة

زمن الوحدة التدريبية :

تطوير القوة القصوى للعضلات العاملة

الهدف من الوحدة التدريبية :

الملاحظات	الراحة بين التمارين	الحمل التدريبي	التمارين المستخدمة	الوقت	أجزاء الوحدة التدريبية											
الباحث	د 4	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">%85</td> <td style="text-align: center;">%80</td> <td style="text-align: center;">%75</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> </table>	%85	%80	%75	_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____	3	4	6	خطف جالس	د 69	القسم الرئيسي		
%85	%80	%75														
_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____														
3	4	6														
المدرّب	د 4	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">%90</td> <td style="text-align: center;">%85</td> <td style="text-align: center;">%80</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table>	%90	%85	%80	_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____	2	3	4	كلين ثابت				
%90	%85	%80														
_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____														
2	3	4														
الباحث	د 4	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">%80</td> <td style="text-align: center;">%75</td> <td style="text-align: center;">%70</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> </table>	%80	%75	%70	_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____	4	6	8	ضغط دمبلص جالس بذراع اليمين				
%80	%75	%70														
_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____														
4	6	8														
الباحث	د 4	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">%75</td> <td style="text-align: center;">%80</td> <td style="text-align: center;">%75</td> <td style="text-align: center;">%70</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">د3_____</td> <td style="text-align: center;">د3_____</td> <td style="text-align: center;">د3_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> </table>	%75	%80	%75	%70	د3_____	د3_____	د3_____	_____	4	4	6	8	ضغط دمبلص جالس بذراع اليسار ( تعزيز )	
%75	%80	%75	%70													
د3_____	د3_____	د3_____	_____													
4	4	6	8													
المدرّب	د 4	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">%95</td> <td style="text-align: center;">%90</td> <td style="text-align: center;">%85</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> <td style="text-align: center;">_____ د3 _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table>	%95	%90	%85	_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____	2	3	4	دبني خلفي				
%95	%90	%85														
_____ د3 _____	_____ د3 _____	_____ د3 _____														
2	3	4														