

البطاقة الثالثة في لعبة كرة القدم

مشرق عزيز حمدوش

تعتبر لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية مشاهدة في العالم ، لما لها من شعبية ، إذ بلغ متابعيها حسب الاحصائيات ما يقارب 4 مليار شخص حول العالم ، وهذه اللعبة قد تطورت كثيراً بمرور السنين ، ومن بين القواعد التي تم إدخالها إلى لعبة كرة القدم ، هو اصدار بطاقات صفراء وحمراء ، ربما لم يكن أي قانون مؤثر مثل قرار إصدار البطاقات الصفراء والحمراء للاعبين عند مخالفتهم قواعد اللعبة ، مما جعل اللاعبين أكثر انضباطاً اثناء اداء المباراة ، وساعد في التقليل من عملية الاحتكاك بين اللاعبين ، ونتيجة لذلك يجب على اللاعب أن يكون أكثر حرصاً في التعاملات والتحديات اثناء اداء المباراة ، خاصة بعد أن علم أنه قد يتم طرده في حال حصول أي فعل متعمد اتجاه المنافس، وبالمقابل فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم ، ومن خلال متابعته المستمرة والحثيثة لمجريات احداث المباريات ، وما آلت إليه النتائج الاخيرة فقد أصبحت فكرة استحداث بطاقة ثالثة قيد الدراسة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم ، وذلك للحد من العدوان الحاصل بين اللاعبين ، والذي يعود بالضرر على سلامة اللاعبين وعلى مجريات اللعبة اثناء أدائها ، لكن هل استحداث البطاقة الثالثة تصب في مصلحة اللعبة ؟ أو أنها ستعكس سلباً ؟ إذ أن عمليات التحديث المستمرة على قانون لعبة كرة القدم تجري وفق مبادئ أساسية معتمدة ، وغايتها إضافة المتعة والحفاظ على سلامة اللاعبين ، الاجابة على هذا السؤال بعد تطبيق الامر لتجربته والحكم عليه .

الهجوم السريع في كرة اليد

م.م ايمن درويش جاري

مديرية تربية محافظة كربلاء

من بداية الألعاب الرياضية ان السرعة هي احد عناصر اللياقة البدنية الأساسية تعد من اهم متطلبات تنفيذ المهارة الرئيسية . سواء من خلال التدريبات او من خلال المنافسات فالسرعة التي تخدم اللاعب والفريق في تنفيذ خطة المجموعة وتحقيق الأهداف المنشودة تحتاج الى مقومات عدة ابرزها قوة ورشاقة وتحمل وذلك ان هذه القوانين هي القاعدة القوية العريضة التي يقف عليها بلوغ السرعة ولا يختلف اثنان على ان كرة اليد التي تلعب داخل القاعات في ساحة طول أربعين متر وعرض 20 متر تحتاج الى ان تكون سرعة اللاعب كافية للتخلص من مراقبة المنافس والوصول الى مرمى الفريق ليتسنى له تحقيق الأفضلية من خلال تسجيل هدف التفوق بالرصيد ما دام يتواجد عدد كبير من المدافعين في مراكز قريبة من هدفهم يضيق تسجيل الهدف بسهولة ومن ثوابت علم الحركة وتنفيذها مهارة المناولة ان سرعة كرية اليد اعلى بكثير من سرعة حركة اللاعب (fast break) في كرة اليد قدرة عالية ومهارة متقدمة وسريعة في الحركة للقيام بالهجوم على مرمى المنافس والوصول اليه باقل فترة زمنية ولكي تكتب للهجمة السريعة الدقة والنجاح بالاستمرار بالتدريب على أسلوب الهجمة والتكرار الخطة على ان يسبق ذلك تطور قدرات ومهارات اللاعبين الذين يتم اختيارهم لتطبيق هكذا أسلوب من خلال منهج خاص يتضمن تمارين تطويرية للقوة والسرعة لقد اثبتت الخطط الخاصة بالهجوم السريع في مباريات كرة اليد بنجاح تام وفعال في تحقيق السبق والتقدم الكبير كالهجوم السريع في لعبة كرة اليد والألعاب الأخرى وهذا ما شهدته بطولة كاس العالم الأخيرة للرجال فقد استخدمت كثيرا من الفرق الهجوم السريع كسلاح فعال حسم الكثير من النتائج

القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب كمؤشر لانتقاء لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة

م.م مازن جليل عبد الرسول ا.د عزيز كريم وناس ا.د أحمد مرتضى عبد الحسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تصميم وتقتين اختبارات للقدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (12-14)، التعرف على مستوى الاداء المهاري للعبة كرة القدم والقدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (12-14) سنة، التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والاداء المهاري للعبة كرة القدم، وايضا وضع قيم مقدرة الاداء المهاري للعبة كرة القدم بحسب مراكز اللعب بدلالة القدرات التوافقية لانتقاء اللاعبين. استخدم الباحثون المنهج الوصفي(بأسلوب المسح والدراسة المتبادلة (الارتباطية ومقارنة) والدراسات تنبؤيه لملائمتها في تحقيق الاهداف البحث وحل مشكلة الاطروحة، وجاء اختيار عينة البحث على اساس لعبة كرة القدم إذ اشتملت عينة البحث على لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة في محافظات الفرات الأوسط (كربلاء - بابل - النجف - القادسية - المثنى)، والبالغ عددهم (247) لاعبا. توصل الباحثون الى عدة استنتاجات وتوصيات كان اهمها: ان الاختبارات المصممة والمقتنة من قبل الباحثون للقدرات التوافقية تساهم في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة، ان القدرات التوافقية المدروسة لها نسبة مساهمة بالأداء المهاري للاعبي خط الهجوم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة، ان القدرات التوافقية المدروسة لها نسبة مساهمة بالأداء المهاري للاعبي خط الوسط بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة، ان القدرات التوافقية المدروسة لها نسبة مساهمة بالأداء المهاري للاعبي خط الدفاع بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة، ان القدرات البصرية المدروسة لها نسبة مساهمة بالأداء المهاري للاعبي خط الهجوم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة، كما وتوصل الباحثون الى التوصيات الاتية، استخدام الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم باعمار (12-14) سنة) في المدارس التخصصية، استخدام والاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصنيف لاعبي كرة القدم باعمار (12-14) سنة) في المدارس التخصصية.

Abstract

Harmonic abilities and their contribution rates to skill performance according to playing centers as an indicator for selecting players in specialized football schools at ages (12-14) years

By

Mazin Jaleel Abdul Rasoul Prof. Dr. Aziz Kareem Dr. Prof. Dr. Ahmed

Murtadha

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The study aimed to design and standardize tests for the combinatorial abilities of football players aged (12-14), to identify the level of skill performance for the game of football and the compatibility abilities of football players aged (12-14) years, to identify the strength and direction of the correlation between combinatorial abilities and skill performance. for the game of football, as well as setting the values of the ability of skill performance for the game of football according to the playing centers in terms of the harmonic abilities of the selection of players. The researchers used the descriptive approach (in a survey method, reciprocal study (correlative and comparative) and predictive studies for their suitability in achieving the research objectives and solving the thesis problem. In the provinces of the middle Euphrates (Karbala - Babil - Najaf - Qadisiyah - Muthanna), the number of which is 247 players, the researchers reached several conclusions and recommendations, the most important of which were: In the middle Euphrates governorates at ages (12-14) years, the studied harmonic abilities have a contribution rate to the skill performance of the offensive line players in specialized schools in the middle Euphrates provinces in football at the ages of (12-14) years, the studied harmonic abilities have a contribution to the skillful performance of the players The midfield in specialized schools in the central Euphrates governorates in football at ages (12-14) years. The studied harmonic abilities have a contribution rate in the skill performance of defensive line players in specialized schools in Middle Euphrates football keepers at ages (12-14) years, that the studied visual abilities have a contribution to the skill performance of offensive line players in specialized schools in the middle Euphrates governorates in football at ages (12-14) years, and the researchers reached the following recommendations, using tests Concerned with measuring the compatibility abilities of football players aged (12-14 years) in specialized schools, using and benefiting from the results of the current study in classifying football players aged (12-14 years) in specialized schools.

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 ولكونها 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.

ولكون الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم والوصول إلى حل المشاكل التي تواجه العاملين جميعهم في المجال الرياضي فضلاً عن إعطاء المؤشر الحقيقي على ما يمتلكه اللاعبين من مواهب وقدرات وهي تقدير موضوعي لهم ولإنجازهم مما يساهم وبشكل كبير ومثالي في عملية الانتقاء، لذا كان من الضروري الاستفادة منها للنهوض بواقع لعبة كرة القدم.

وتعد القدرات التوافقية بانها قدرات مركبة لا تظهر بشكل منفصل اثناء الاداء ويكون لها تأثير فعال على الاداء المهاري والمواقف المختلفة والتي من خلالها وبالإشتراك مع باقي العناصر البدنية والفنية يتم تحديد الحدود الانجازية والإبداعية للرياضي، وتكمن أهمية القدرات التوافقية بانها تمثل قدرات مركبة متكونه من مجموعة من القدرات الحركية التي تشمل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والتركيز وهذه القدرات لا تظهر بشكل منفصل اثناء الاداء بل تظهر على شكل تشابكات وعلاقات متبادلة مع صفات بدنية اخرى مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة ومما لاشك فيه أن عملية اختيار الرياضيين الموهوبين وانتقائهم في أية لعبة من الألعاب الرياضية تعد من أهم المشاكل التي تواجه العاملين في ميادين الرياضة بصورة عامة وفي ميدان لعبة كرة القدم على وجه الخصوص.

ويعد الاداء المهاري بانه كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية والمركبة للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، كما وهو إكساب اللاعبين المهارات الاساسية والمركبة من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول الى الدقة والاتقان في أدائها، و الاداء المهاري لا بد ان يبدأ اولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين الموهوبين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين او اكثر.

وتأتي أهمية البحث من خلال أهمية الانتقاء الدقيق معتمداً على دور الاختبارات والمقاييس التي اصبحت حاجة ضرورية لتفادي الاخطاء السابقة لتساعد في عملية تصنيف وتوجيه للاعبين الذين يمثلون المدارس التخصصية لكرة القدم في الفترات الاوسط على وفق الأسس الصحيحة والدقيقة ولكي تكون هذه المتغيرات كمؤشر دقيق للانتقاء كونها و بالإضافة إلى جوانب ومتغيرات أخرى لم يتم التطرق إليها في هذا البحث تلعب الدور البارز في تحديد إمكانيات ومستويات اللاعبين الذين ممكن أن يكونوا ضمن تشكيلة المنتخب الوطني التي تم انتقائها على وفق هذه المتغيرات، ولذلك فان الأهمية تجلت بدراسة هذه المتغيرات لكي تكون مؤشر حقيقي ودقيق لعملية الانتقاء بعيداً عن الاختيار غير الدقيق وغير الموضوعي لتكون وسيلة معبرة تستخدم من قبل المدربين لانتقاء اللاعبين لتحقيق افضل النتائج.

2-1 مشكلة البحث:-

يخطو العالم اليوم خطوات كبيرة وسريعة على طريق التطور الذي يشمل مختلف مجالات الحياة، وبما ان لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي يجب الاهتمام بجانب الانتقاء العلمي الصحيح والذي له دور فعال في عملية تطوير لعبة كرة القدم ومن خلال البحوث العلمية تأكد لنا ارتباط القدرات التوافقية بالأداء

المهاري من الناحية التدريبية لأعداد الرياضي بشكل جيد وما يمتلكه من مواصفات وخصائص بدنية ومهارية وقدرة توافقية، وكون الباحثون لاعباً دولياً سابقاً للعبة كرة القدم ومثل العديد من اندية الدوري الممتاز ودوري الدرجة الأولى ومدرباً معتمداً من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم حالياً لاحظ عدم الاعتماد على مؤشر حقيقي ودقيق لعملية الانتقال معتمدين على الاختيار غير الدقيق وغير الموضوعي وعلى الخبرات الشخصية وعدم استخدام الاختبارات العلمية الحديثة الخاصة التي تصنف اللاعبين كل حسب قدراته وما يناسب مراكز اللعب في اغلب المراكز التخصصية لانتقاء الموهوبين بكرة القدم ومن هنا نشأت الحاجة الى اعداد خارطة اختبارية ببناء بطاريتي اختبار للقدرة التوافقية وقياس نسبة مساهمتها بالأداء المهاري لتكون اختبارات تساعد المدربين على تصنيف وتوجيه اللاعبين وبحسب مراكز اللعب نحو الاتجاه الصحيح بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم التي تساعدهم في ممارسة لعبة كرة القدم وبذلك تكون وسيلة جديدة لانتقاء المواهب الرياضية في المستقبل.

3-1 اهداف البحث:-

- 1- تصميم وتقتين اختبارات للقدرة التوافقية للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.
- 2- التعرف على مستوى القدرات التوافقية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.
- 3- التعرف على علاقة القدرات التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.
- 4- التعرف عن نسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.
- 5- وضع معادلات تنبؤية للأداء المهاري حسب مراكز اللعب بدلالة القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.

4-1 فروض البحث:-

- 1- توجد علاقة معنوية للقدرة التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.
- 2- توجد نسب مساهمة معنوية للقدرة التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة.

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة القدم للمدارس التخصصية في محافظات الفرات الوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية، المثنى) بأعمار (12-14).
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2019/1/ الى 2021/2/

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الشباب لكرة القدم (كربلاء)، ملعب الانصار لكرة القدم(كربلاء)، ملعب منتدى الاسكان لكرة القدم (بابل)، ملعب منتدى صباح الكرعاوي لكرة القدم (النجف)، ملعب نادي النجمة الرياضي لكرة القدم (القادسية)، ملعب منتدى السماوة لكرة القدم (المتنى).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لأنه الأكثر انسجاماً لطبيعة البحث ومتطلباته.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث هو "جميع الأفراد والأشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة الذي يسعى الباحثون إلى ان يععم عليها نتائج الدراسة والعينة هي المجموعة الجزئية المميزة والمنتقاة من المجتمع الخاص بالدراسة، أي ان لها خصائص المجتمع ولا بد من انتقائها وفق إجراءات وأساليب محددة"⁽¹⁾، إذ اشتمل مجتمع البحث بلاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط (كربلاء - بابل - النجف - القادسية - المتنى)، والبالغ عددهم (247) لاعباً، بعدها قام الباحثون باختيار عينات بحثه الذين المتمثلة بلاعبي المدارس التخصصية بأعمار (12-14) سنة في محافظات الفرات الأوسط وتم اختيار عينات البحث بالطريقة الآتية:

2-2-1 العينة الاستطلاعية:

اشتملت العينة الاستطلاعية بلاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم لمحافظة الفرات الأوسط وبواقع (30) لاعباً بنسبة (12,14%) من مجتمع الأصل.

2-2-2 عينة التصميم والتقنين:

اشتملت عينة التصميم والتقنين للقدرات التوافقية على (77) لاعباً من لاعبي المدارس التخصصية لمحافظة الفرات الأوسط بكرة القدم بنسبة مئوية تبلغ (31,17%) من مجتمع الأصل.

2-2-3 عينة التطبيق الرئيسية:

اشتملت عينة التطبيق على (140) لاعباً من لاعبي المدارس التخصصية لمحافظة الفرات الأوسط بكرة القدم بنسبة مئوية تبلغ (56,68%) من مجتمع الأصل .

الجدول (1) يبين طبيعة توزيع العينة حسب المحافظات

ت	المحافظة	المدرسة	طبيعة العينة			
			العدد الكلي	التجربة الاستطلاعية	التصميم والتقنين	التطبيق الرئيسي
1	بابل	بابل	42	5	15	22

1- سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007 ، ص 97 .

23	12	5	40	القادسية	القادسية	2
25	15	5	45	كربلاء	كربلاء المقدسة	3
22	13	5	40	العتار		
25	10	5	40	المتنى	المتنى	4
23	12	5	40	النجف	النجف الاشرف	5
140	77	30	247	7 مدارس	المجموع	6

2 - 3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

هي الوسيلة أو الأسلوب أو الآلية التي يستعملها الباحثون لجمع المعطيات والأدلة وطريقة تحليلها أو هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي يختارهما الباحثون ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحثون في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث⁽¹⁾ .

2 - 3 - 1 الوسائل البحثية المستخدمة:

- الملاحظة .
- الاستبيان .
- الاختبارات .
- المقابلات الشخصية .

2 - 3 - 2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- كرات قدم قانونية عدد (10) (Molten) .
- كرات قدم قانونية ملونة عدد(5).
- كرات العاب مختلفة (يد، طائرة، سلة، صالات) عدد(1).
- صفارة بلاستيكية عدد (3).
- شواخص بلاستيكية عدد (10) .
- أقماع بلاستيكية عدد(10) .
- دوائر بلاستيكية ملونة عدد(8) .
- احرف انكليزية بلاستيكية ملونة .
- شريط لاصق ملون (10 م) عدد (5) .
- أقلام جاف عدد (5) .
- آلة قياس المسافة (فيتة) .

1- محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث . ط2 ، بيروت ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، 2008 ، ص17 ، 168 .

- عصابة عيين قماش سوداء.
- جدار خشبي العرض (150 سم) والارتفاع (175 سم).
- اهداف صغيرة بقياس 1م × 1م .
- ميدان لعب كرة قدم قانوني.
- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو).
- جهاز حاسوب نوع (lenovo) .
- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) عدد (3) .

2 - 4 خطوات البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 4 - 1 تحديد القدرات التوافقية:

من خلال خبرة الباحثون التي اكتسبوها من الدراسات العليا وممارستهم للعبة قام الباحثون بتحديد القدرات التوافقية (الاستجابة الحركية، تحديد الوضع، الايقاع الحركي، الاتزان الحركي، التوجيه الحركي، الربط الحركي، التنظيم الحركي) الخاصة بلاعبي كرة القدم للمدارس التخصصية بأعمار (12-14) سنة.

3 - 4 - 2 تحديد اختبارات القدرات التوافقية:

بعد ان تم تحديد القدرات التوافقية الواجب توافرها عند لاعبي كرة القدم للمدارس التخصصية بأعمار (12-14) سنة، ولغرض ترشيح اختبارات القدرات التوافقية للاعبين، قام بمسح المصادر والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، وبعد ذلك تم ترشيح مجموعة من اختبارات للقدرات التوافقية وإدراجها في استمارات استبيان ملحق () وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق () في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وفضلا عن المختصين في لعبة كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول تحديد صلاحية الاختبارات المدرجة، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام النسب المئوية والاهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات المعنية بالقدرات التوافقية حسب راي الخبراء والمختصين، وأسفرت النتائج عن قبول ترشيح (13) اختبار للقدرات التوافقية من اصل (39) اختبار والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية والاهمية النسبية وقبول ترشيح الاختبارات المعنية للقدرات التوافقية

ت	القابليات	الاختبارات	درجة الأهمية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	تقدير الوضع	ركل الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم	96	96%	√
		الجري على شكل 8	89	89%	√
		اختبار نط الحبل	84	84%	√
2		الجري متعدد الجهات بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً	31	31%	√
		اختبار الركل على مسافات متباينة	92	92%	√

	√	%88	88	الركض المكوكي مختلف الابعاد	التنظيم الحركي	
	√	%83	83	اختبار الانتقال فوق العلامات	الاتزان الحركي	3
	√	%84	84	اختبار المشي على عارضة التوازن		
	√	%93	93	اختبار الركض بالكرة على خط 50سم في 10م		
	√	%83	83	اختبار الركض بالكرة على خط 50سم في 10م	الاستجابة الحركية	4
	√	%88	88	رمي كرة التنس على الحائط ومسكها 20 مرة		
	√	%93	93	اختبار القفز على الدوائر المرقمة		

شكل (1) يوضح اختبارات القدرات التوافقية المستعملة في البحث

القدرات التوافقية	الاختبارات	وحدة القياس
الاتزان الحركي	اختبار الركض بالكرة على خط 50سم في 10م	الزمن
تقدير الوضع	ركل الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم	عدد
التوجيه الحركي	اختبار المناولة للدوائر المختلفة القياس وعلى مسافات متباينة	درجة
الايقاع الحركي	اختبار الدرجة بباطن القدمين لمدة (10) ث	عدد

2 - 4 - 3 توصيف الاختبارات :-

2 - 4 - 3 - 1 توصيف اختبارات القدرات التوافقية :-

الاختبار الاول : اختبار الركض بالكرة على خط (50سم) في (10 م) .

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الاتزان الحركي.

الادوات المستعملة : كرة قدم، صافرة، ساعة ايقاف، شواخص عدد(2)، شريط لاصق يحدد المسار بعرض

(50 سم) كما هو وارد بالشكل رقم (2) .

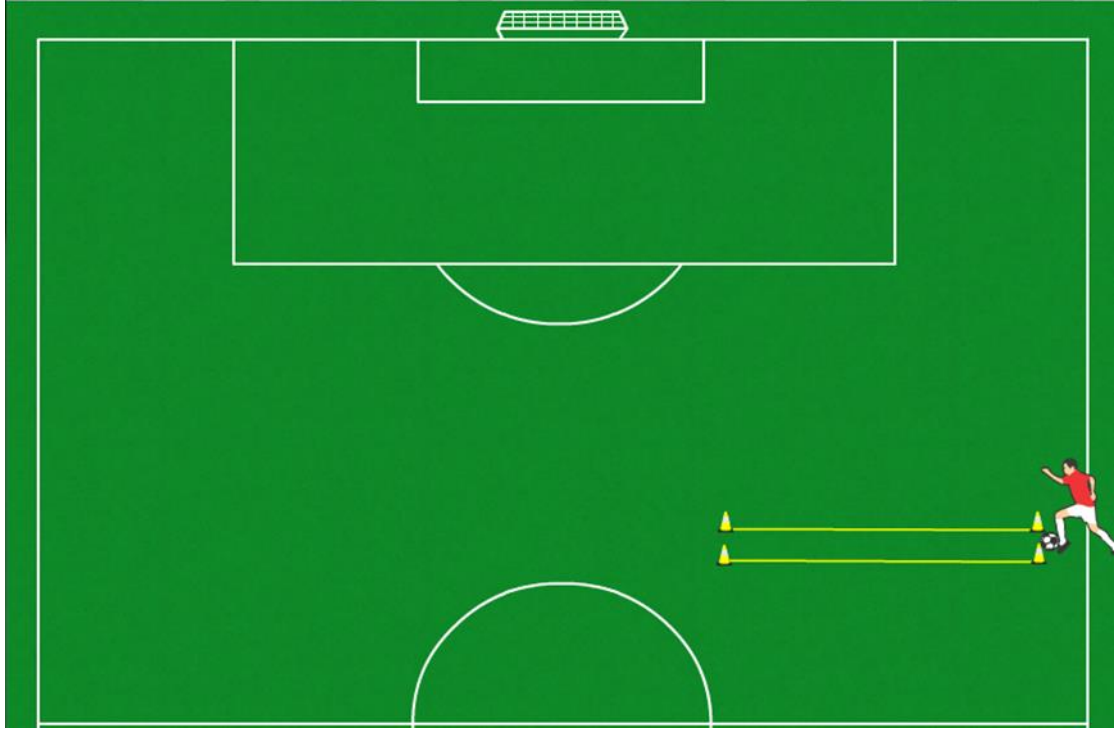
توصيف الاختبار : يقف اللاعب قريب من الشاخص الاول عند نقطة البداية وفي حال سماع صافرة اشارة

البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة بأقصى سرعة على الشريط اللاصق ولمسافة (10 م) مع عدم الخروج عن

الشريط اللاصق اثناء الركض وفي حال الخروج عن الشريط اللاصق يعود من حيث خرجت الكرة ويبدا من

جديد .

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الركض على الشريط اللاصق حصرا .



الشكل (2)

يوضح اختبار الاتزان الحركي

الاختبار الثاني : اختبار ركل واستقبال كرة القدم على الحائط (20مرة)

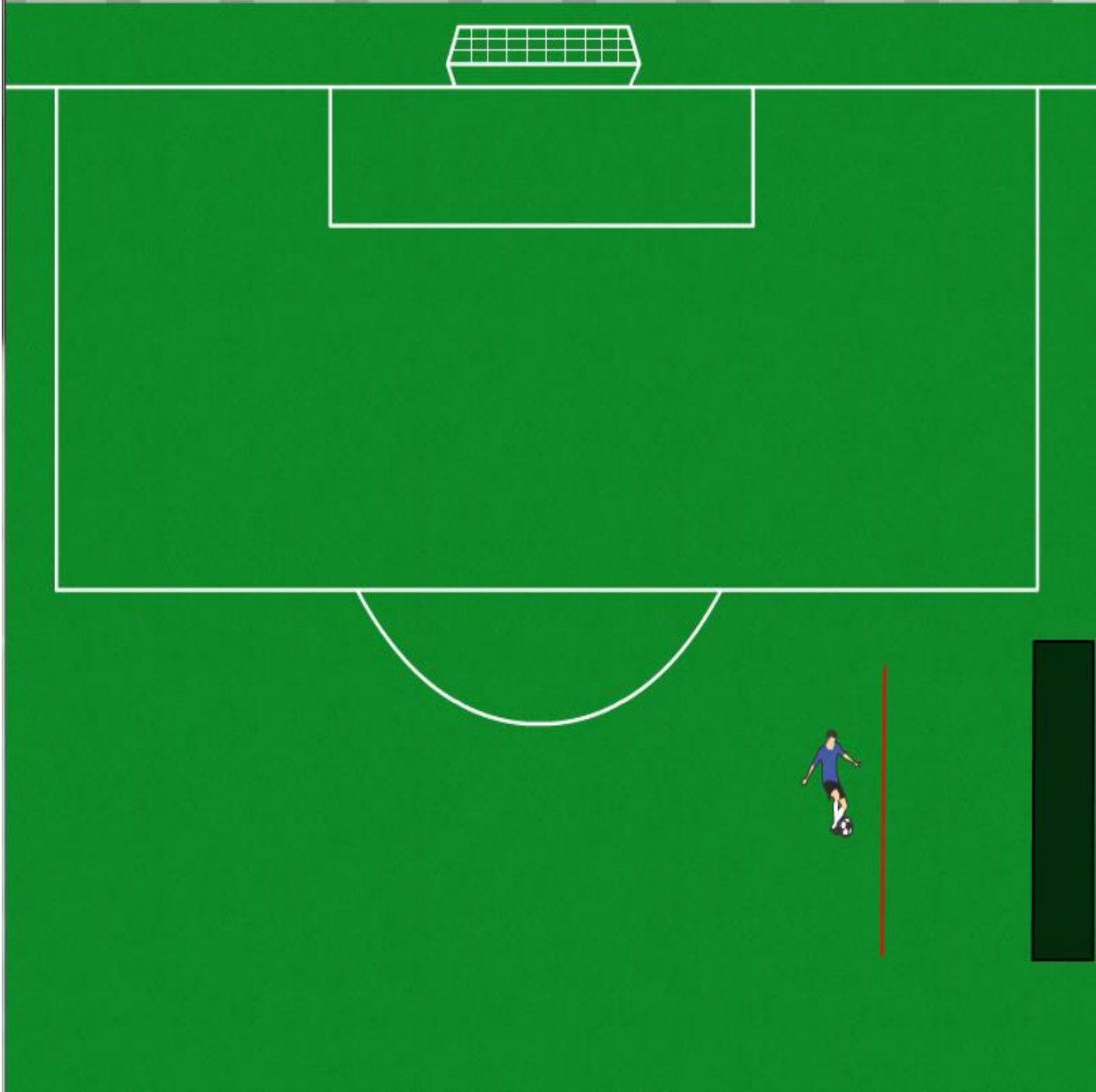
الهدف من الاختبار: قياس قدرة تقدير الوضع.

الأدوات المستعملة : كرة قدم، صافرة، شريط قياس، حائط ويرسم خط على بعد (5م) من الحائط كما هو وارد بالشكل (3).

توصيف الاختبار: يمكن اداء الاختبار بركل الكرة بالقدم على الحائط واستقبالها بالقدم الاخرى وبنفس الشروط يقف المختبر أمام حائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل التالي:

- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس (بالقدم).
- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليسرى.
- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليسرى.
- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليمنى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للاعب والدرجة النهائية من (20) درجة وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب أفضلها.



الشكل (3)

يوضح اختبار تقدير الوضع

- الاختبار الثالث: اختبار المناولة للدوائر المختلفة القياس وعلى مسافات متباينة:

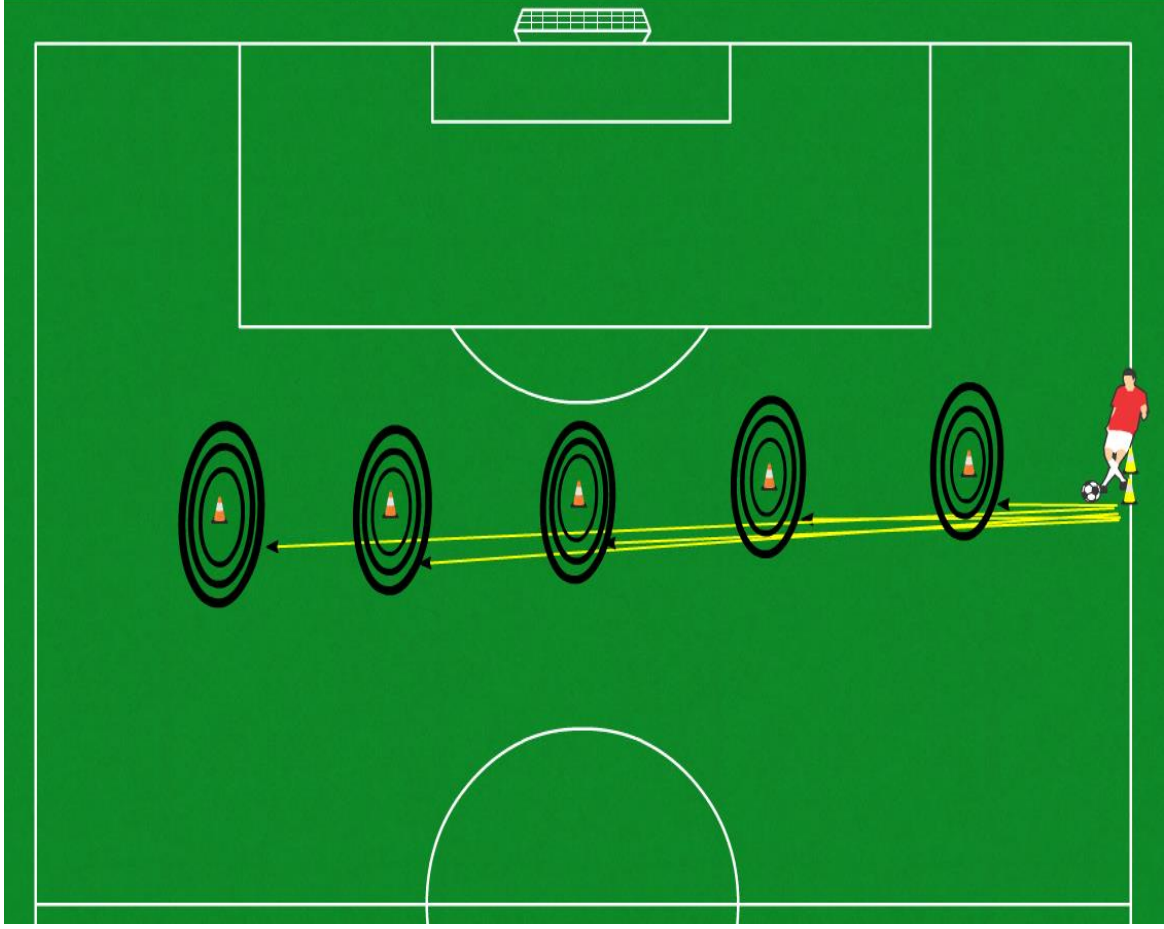
الهدف من الاختبار: قياس قدرة التوجيه الحركي.

الادوات المستعملة : كرة قدم عدد (5)، صافرة، شواخص عدد(5)، ترسم حول كل شاخص اربعة دوائر على ان يكون قطر الدائرة الاولى (50 سم) والثانية (1 م) والثالثة (1,5 م) والرابعة (2 م) كما هو وارد بالشكل (4) .

توصيف الاختبار : يقف اللاعب وامامه (5) كرات عند نقطة البداية وعند سماع صافرة اشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة الاولى الى الشاخص الاول والذي حوله ثلاث دوائر والذي يبعد لمسافة (10م) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الثانية الى الشاخص الثاني والذي يبعد لمسافة (15م) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الثالثة الى الشاخص الثالث والذي يبعد لمسافة (20 م) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الرابعة الى

الشخص الرابع والذي يبعد لمسافة (25 م) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الخامسة الى الشخص الخامس والذي يبعد لمسافة (30 م) .

التسجيل : يسجل للاعب عند وضع الكرة في الدائرة الوسطى (4) درجة وفي حال وضع الكرة في الدائرة الثانية (3) درجة وفي الدائرة الثالثة (2) درجة وفي الدائرة الرابعة (1) درجة وخارج الدوائر(صفر).



الشكل (4)

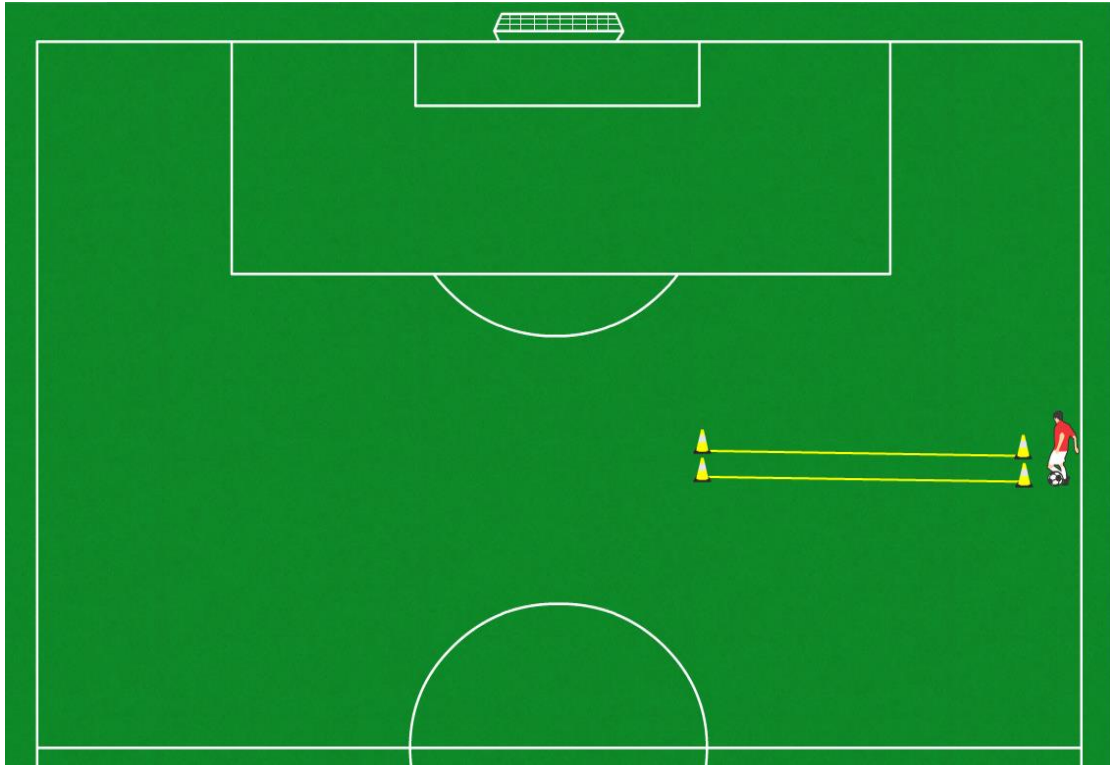
يوضح اختبار التوجيه الحركي

- الاختبار الرابع : اختبار الدرجة بباطن القدمين لمدة (10) ث ولمسافة (10م) : الهدف من الاختبار : قياس قدرة الايقاع الحركي.

الادوات المستعملة : صافرة، كرة قدم، ساعة ايقاف، شريط تحديد لاصق، منطقة محددة (10م) كما هو وارد بالشكل (5) .

توصيف الاختبار : يقف اللاعب في المنطقة المحددة بالشريطيين اللاصقين ويضع الكرة بين قدميه اي بباطن القدم، وعند سماع صافرة اشارة البدء من قبل المدرب وحسب لون الكرة يقوم اللاعب بالركض بالكرة بباطن القدم ولمدة (10ث) ويؤدي ذلك بأكثر عدد من اللمسات.

التسجيل: يسجل عدد اللمسات التي لمسها اللاعب للكرة اثناء الدرجة ولمدة (10ث) ولمسافة (10م) ملاحظة : لا يتم احتساب اللمسات التي تلمس بغير باطن القدمين.



الشكل (5)

يوضح اختبار الايقاع الحركي

2-4-4 شروط تنفيذ الاختبارات:-

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موضوعية عند تصميم وتقنين اختبارات القدرات التوافقية لتعددتها وكذلك لملائمتها لمستوى لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم هناك شروط ومعايير معينة سيتم تنفيذها ومنها⁽¹⁾ :

- 1- وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات إجرائها من قبل المختبرين .
- 2- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 3- توفر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات وكفاية المساعدين.
- 4- توفر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها والجهد المبذول في التنظيم والأدوات والتسجيل فضلاً عن احتساب الدرجات.
- 5- مدى دافعية وحسن استجابة المختبرين للاختبارات.

2-4-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:-

2-4-1-5 المرحلة الأولى من استطلاع اختبارات القدرات التوافقية:-

قام الباحثون باستطلاع الاختبارات التي تم قبول ترشيحها لقياس القدرات التوافقية حسب رأي مجموعة من الخبراء والمختصين على أفراد العينة الاستطلاعية ينتمون إلى مدارس التخصصية بكرة القدم لمحافظة الفرات الاوسط، وعلى أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (25) لاعباً كما مبين ضمن جدول (1) وذلك

1- أحمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات ، ط1 ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع 2011 ، ص90 -

بهدف تأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات إذ استغرقت فترة استطلاع الاختبارات يومين، بدأت في يوم الجمعة الموافق 12 / 2020/11 وانتهت في يوم السبت 14/ 11/ 2020 وأراد الباحثون من خلالها تحقيق عدة أغراض منها:

- 1- التأكد من جاهزية الأجهزة والأدوات المستعملة .
- 2- التعرف على صلاحية الاختبارات بالنسبة لمستوى أفراد عينة البحث .
- 3- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد وحسن تدريبهم.
- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات ككل .
- 5- التعرف على القياس الأول لثبات نتائج الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية.
- 6- تنظيم فترة الراحة بين اختبار وآخر لضمان عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية عند بداية كل اختبار.
- 7- إخراج وترتيب الاختبارات (خلال أيام الاختبارات واليوم الاختباري الواحد) على أساس متطلبات الحركة ومستوى صعوبتها.

2- 4- 5- المرحلة الثانية من استطلاع اختبارات القدرات التوافقية:-

على الرغم من كون اغلب الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية تمتاز بأسس علمية عالية نظراً لأنها مقننة وقد وردت في مراجع علمية ودراسات سابقة عديدة إلا ان الباحثون لم يكتف بذلك فقام بتطبيق الاختبارات مرة ثانية على أفراد العينة الاستطلاعية وتحت الظروف نفسها وكان الغرض منها :

- 1- التعرف على القياس الثاني لثبات نتائج الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية.
 - 2- التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية .
- إذ بدأ تنفيذها يوم (الأثنين) الموافق 23/11/2020 وانتهت يوم (الاربعاء) الموافق 26/11/2021، ومن خلال نتائج المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية تم استنتاج الآتي :
- 1- إن جميع الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية تمتاز بمعاملات علمية عالية.
 - 2- إن جميع الاختبارات قادرة على التمييز بين أفراد العينة الضعفاء والأقوياء من المختبرين.
- 2- 3- 4- 6 الثقل العلمي للاختبارات :-

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوفر فيه شروط ومواصفات أهمها الاسس التكوينية المتمثلة ب(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج فضلاً عن الصلاحية المتمثلة ب(القدرة التمييزية ومستوى صعوبة وسهولة الاختبار) وذلك لأن من القضايا المهمة التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام وفي مجال البحوث التربوية والرياضية بشكل خاص التي تعد الاختبارات والمقاييس أدواتها الهامة ضرورة توافر دلالات مقبولة لصدق وثبات نتائج هذه الأدوات التي تولي الاهتمام بالدرجة الأولى من قبل مطوري هذه الأدوات⁽¹⁾، ويرى (سامي محمد ملحم، 2005) بأنه "لا يمكن تلافي الأخطاء في أي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع

1- محمود احمد عمر (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي. ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 ، ص95.

الحقول هو تقليل هذه الأخطاء الحتمية إلى أدنى قدر ممكن إذ يتوجب على الباحثون التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين⁽¹⁾.

2- 4- 6-2 صلاحية الاختبارات :-

ان من احدى اهداف واغراض التجربة الاستطلاعية هو تحليل مفردات الاختبار من اجل انتقاء الملائم والصالح منها وان العملية تستوجب الاخذ بعين الاعتبار ناحيتين اساسيتين هما⁽²⁾:

1- القدرة (القوة) التمييزية للاختبار وذلك للتعرف على قدرة الاختبار في التفريق بين مستويات افراد العينة .

2- مستوى صعوبة وسهولة الاختبار بالنسبة لمن سيطبق عليهم الاختبار ضمن افراد عينة البحث.

2- 4- 6-3 القدرة التمييزية :-

ان لمؤشرات الموضوعية لصلاحية الاختبارات قدرتها على التمييز بين افراد العينة (ذوي الانجاز العالي وذوي الانجاز الواطئ)⁽³⁾، ولحساب القدرة التمييزية للاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية للاعبين المدارس التخصصية بكرة القدم بأعمار (12-14) سنة عمد الباحثون إلى ترتيب الدرجات الخام التي حصلت عليها خلال المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة وترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة بالنسبة للدرجات الخام التي وحدة قياسها الزمن بعدها تم اختيار ما نسبته (33%) من الدرجات العليا و (33%) من الدرجات الدنيا التي تمثل قيم افراد العينة والمقدرة بـ (10) لاعب في كل اختبار خضعت له العينة ثم قام الباحثون باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي افراد العينة إذ تمثل قيمة (t) المحسوبة القوة التمييزية للاختبارات بين افراد العينة العليا والدنيا عند مستوى دلالة (0.05)، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين القدرة التمييزية للاختبارات المرشحة للقدرات التوافقية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T	sig
			وسط	انحراف	وسط	انحراف		
1	اختبار الركض بالكرة على خط 50م في 10م	ثانية	2.794	.152	4.076	1.411	2.85	.010

2- سامي محمد ملحم: القياس والتقييم في التربية وعلم النفس. ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 ، ص246.

1- حسن علي حسين: تقييم دافعية الانجاز وفقاً لنمط الشخصية (A,B) ونسبة مساهمتها بالقدرات الحركية

والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011، ص104.

2- مخلد محمد جاسم: تحديد اختبارات تداخل الصفات البدنية لعضلات الذراعين حسب زمان الاداء والوضع الحركي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2006، ص45.

2	ركل الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم	عدد	17.400	1.505	9.200	2.529	8.80	.000
3	اختبار الركل على مسافات متباينة	درجة	31.400	2.366	22.000	2.494	8.64	.000
4	اختبار الدرجة بباطن القدمين لمدة (10) ث	عدد	34.107	.878	38.659	1.420	8.61	.000

2- 5 الوسائل الإحصائية المستعملة :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات واستخدم الباحثون الحقيبة في استخراج المواضيع الآتية :-

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- وسيط.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- المنوال.
- 6- الفا كرومباخ.
- 7- الخطأ المعياري للانحراف المعياري.
- 8- اختبار (T) لعينتين مستقلتين.
- 9- التحليل العاملي ومنه إيجاد:-
 - الارتباط البسيط (بيرسون).
 - التباين المفسر.
 - النسبة المئوية للتباين.
 - الجذر الكامن.
- 10- الدرجة المعيارية المعدلة (ت).
- 11- اختبار (كا²).
- 12- الأهمية النسبية للعامل.

3- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

تحقيقاً لهدف دراستها الثالث المتضمن (التعرف على مستوى المحددات النفسية والبيو حركية والقياسات الجسمية وإنجاز لاعبي المدارس التخصصية في بعض سباقات ألعاب القوى) بعد تطبيق الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية للاعبين المدارس التخصصية بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث الأساسية والبالغة عددهم (140) لاعب موزعين على (3) ثلاثة مراكز من مراكز اللعب في المدارس التخصصية في محافظات الفرات الأوسط وبواقع (35) لاعبا مهاجما و(60) لاعبا وسط (45) لاعبا مدافع .

3-1 التنبؤ للأداء المهاري للاعبين المهاجمين بدلالة القدرات التوافقية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض تحقيق الهدف الأساسي لهذه الدراسة والمتضمن (وضع قيم للأداء المهاري للاعبين المهاجمين بدلالة القدرات التوافقية للاعبين المدارس التخصصية بأعمار (12-14)) ووضع قيم متوقعة للأداء المهاري سعى الباحثون للقيام بعد إجراءات وهي كالتالي:

3-1-1 اعداد البيانات الاولية للأداء المهاري للاعبين المهاجمين بدلالة القدرات التوافقية:

بعد أن تم الكشف عن مستوى الاداء المهاري والقدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث من لاعبي المدارس التخصصية بلعبة كرة القدم بأعمار (12-14) سنة سعى الباحثون الى التعامل مع بيانات اللاعبين حسب مراكز اللعب واستخراج قيم الإحصائيات الوصفية والمتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين كرة القدم من حيث الاداء المهاري والقدرات التوافقية والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء المهاري للاعبين المهاجمين والقدرات التوافقية

التسلسل	المتغيرات	العينة	الاطواس الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	الاداء المهاري	35	11.3143	2.79465
2	الاتزان الحركي	35	3.4297	.47555
3	تقدير الوضع	35	13.0857	4.23828
4	التوجيه الحركي	35	7.8000	2.33641

4-1-2 دراسة علاقة للأداء المهاري للاعبين المهاجمين بدلالة القدرات التوافقية:

تحقيقاً لهدف الدراسة الرابع المتضمن (التعرف على مستوى القدرات التوافقية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة، سعى الباحثون إلى دراسة علاقة للأداء المهاري للاعبين المهاجمين بالمتغيرات البحث القدرات التوافقية واستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض وأوضحت النتائج ارتباط الأداء المهاري للاعبين المهاجمين ارتباطاً موجباً بالمتغيرات (الاداء المهاري، الاتزان الحركي، تقدير الوضع، التوجيه الحركي) وأظهرت النتائج ان الأداء المهاري للاعبين المهاجمين يتناسب تناسباً طردياً مع هذه المتغيرات، كما أوضحت انه ارتبط ارتباطاً سلبياً بالمتغيرات (قدرة الايقاع الحركي والتوجيه الحركي والرؤية المحيطة والاتزان الحركي والاستجابة الحركية والتركيز البصري والاحساس البصري والتنظيم الحركي والدقة البصرية المتحركة) وهذا ما يشير إلى ان الأداء المهاري للاعبين المهاجمين يتناسب تناسباً عكسياً مع هذه المتغيرات والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

يبين معاملات الارتباط بين الأداء المهاري للاعبين المهاجمين بالقدرات التوافقية

المتغير	الأداء المهاري	الاتزان الحركي	تقدير الوضع	التوجيه الحركي	الايقاع الحركي
الأداء المهاري	1.000	.008	.628	-.161	.095

ومن خلال الجدول (7) يتبين ان ارتباط الأداء المهاري للاعبين المهاجمين ارتباطاً دالاً بمتغيرات (الاداء المهاري، الاتزان الحركي، تقدير الوضع، التوجيه الحركي) ولغرض التعرف على الدالة المعنوية لمعاملات ارتباط الأداء المهاري مع تقديرات المتغيرات المبحوثة، يتبين ذلك من خلال ما جاء ضمن الجدول (8).

الجدول (8)

يبين معنوية ارتباط القدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين المهاجمين

مستوى الدلالة	درجة الحرية بين المجموعات	درجة الحرية داخل المجموعات	قيمة F المحسوبة	الخطأ المعياري المقدر	النسبة المعدلة	نسبة المساهمة	طبيعة الارتباط	قيمة الارتباط
.019	21	13	2.741	2.16545	.400	.629	متعدد	a793.

ومن خلال الجدول (8) يتبين ان قيمة المعاملات ونسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين المهاجمين كانت معنوية من خلال اختبارها عند حساب قيمة (F) المحسوبة باعتبارها مؤشر لمعنوية معاملات الارتباط والذي بلغت قيمتها وعند معاملات الارتباط اكبر (2.741) . ويعزو الباحثون هذه العلاقات الارتباطية ونسب المساهمة المعنوية للقدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين المهاجمين إلى أهمية القدرات التوافقية بشكل عام و الأداء المهاري بشكل خاص في عملية اعداد اللاعب وتعليمه من خلال مراحل التعلم إذ يمكن تعلم العديد من المهارات الخاصة بكرة القدم وتطوير الاداء المهاري، حيث يرتبط تعلم القدرات التوافقية بعامل الانتقالية ارتباط وثيق فضلا عن ارتباطها بالقدرات الاخرى وهذا ما يتفق عليه كلا من (عصام الدين عبد الخالق (2005)⁽¹⁾ ومحمد لطفي السيد (2006)⁽²⁾ ومحمد حمدي (2009)⁽³⁾ بأن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري، وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها الاداء المهاري وتركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ان ارتباط القدرات التوافقية بغيرها هو من شروط الانجاز الرياضي والتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي، ان معرفة متطلبات كل مركز من مراكز اللعب يعطي فرصة افضل للمدرب او المربي الرياضي في رفع مستوى الاداء المهاري للاعبين من خلال انتقاء الرياضيون المناسبون وتوجيههم نحو المركز الذي يناسبهم حيث ان لاعبو كرة القدم ولجميع الخطوط لا يستطيعون تنفيذ الأداء المهاري بالشكل الجيد أو بالشكل المطلوب إلا من خلال امتلاك رؤية واسعة وشاملة لكل ما يحيط باللاعب من زملاء ومنافسين وهذا ما يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كل من (ماجد مصطفى أحمد اسماعيل وعبد المحسن زكريا أحمد، 2006) بأن

- 1- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ، ط12، القاهرة ، منشأة المعارف، 2005م ، ص188-189 .
- 2- محمد لطفي السيد : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، 2006 م.ص121 .
- 3- محمد حمدي محمد عبد الهادي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي فاعلية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف علي الظهر، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .

عملية التدريب باستخدام تمرينات القدرات التوافقية تلعب دوراً مهماً في فاعلية الأداء وتقدم المستوى المهاري (1).

ويرى الباحثون بأن الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية المستخدمة في منهج البحث لها مساهمة فعالة في تطوير الاداء المهاري والتالي تعطي فرصة كبير للمدربين والواقفين على العملية التعليمية بالانتقاء الامثل للاعبين المدارس التخصصية مستقبلا.

3-1-3 التنبؤ بالأداء المهاري للاعبين المهاجمين بالقدرات التوافقية:

تحقيقاً لهدف الدراسة الخامس المتضمن (التنبؤ بنسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة)) ولغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة للأداء المهاري لدى لاعبي المدارس التخصصية، سعى الباحثون إلى استخدام معادلات الانحدار الخطي والتي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة لذلك سلط الباحثون الضوء على شكل الانحدار الخطي والقيم الخاصة بمعاملات الانحدار الخطي بين الاداء المهاري وتقديرات المتغيرات المبحوثة والمشار إليها ضمن الجدول (9).

الجدول (9)

يبين القيم المقدرة للتنبؤ بالأداء المهاري للاعبين المهاجمين بدلالة المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	طبيعة المعامل	قيمة المعامل	الاحطاء المعياري المقدر	قيمة T المقدر	مستوى الدلالة
الثابت	ا	4.212	9.824	.429	.672
الاتزان الحركي	ب1	.457	.971	.470	.643
تقدير الوضع	ب2	.502	122.	4.117	.007
التوجيه الحركي	ب3	.502	.122	4.117	.000
الايقاع الحركي	ب4	-.030	.095	-.318	.754

يتبين من خلال الجدول (9) والخاص بقيم معادلة الانحدار للأداء المهاري بدلالة متغيرات القدرات التوافقية ويمكن استنباط معادلة تنبؤية أو استنباط قيمة متوقعة للأداء المهاري لكل لاعب من لاعبي خط الهجوم بالمدارس التخصصية في كرة القدم وكما يأتي:

المعادلة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة

$$= \text{الثابت } 10.086 + (0.502 \times \text{درجة قدرة التوجيه الحركي}) - (1.617 \times \text{قدرة الاتزان الحركي}) + (0.239 \times \text{قدرة الايقاع الحركي}) + (1.132 \times \text{قدرة تقدير الوضع}).$$

1- ماجد مصطفى احمد وعبدالمحسن زكريا احمد : تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى

الاداء المهاري بكرة القدم، بحث منشور، القاهرة، 2006.

ومثال على ذلك ما حققه اللاعب (حسين خالد محمد رضا) لاعب المدرسة التخصصية في كربلاء الذي حصل على التقديرات التالية:

- قدرة التوجيه الحركي = (3.11)

- قدرة الاتزان الحركي = (7.12)

- قدرة التوجيه الحركي = (3)

- قدرة تقدير الوضع = (5)

الاداء المهاري المتوقع للاعب = $10.086 + (3.11 \times 0.502) - (1.617 \times (7.12 + (3 \times 0.239) + (5 \times 1.132))) = 6.511$.

في حين أن الوسط الحسابي للأداء المهاري قد بلغ (11.314) مما يوشر أن اللاعب (حسين خالد محمد رضا) يمتلك مستويات ضعيفة من القدرات التوافقية وهذا يؤكد بالإمكان أن نتوقع أن يحقق مستوى أقل من الوسط بالنسبة لزملائه في الاداء المهاري وبهذا يكون الهدف الخامس للبحث قد تحقق جزئياً من خلال وضع معادلة تنبؤية للأداء المهاري للاعبين خط الهجوم بالمدارس التخصصية للعبة كرة القدم بأعمار (12-14) سنة.

3-2 التنبؤ للأداء المهاري للاعبين خط الوسط بدلالة القدرات التوافقية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض تحقيق الهدف الاساسي لهذه الدراسة والمتضمن (وضع قيم للأداء المهاري للاعبين خط الوسط بدلالة القدرات التوافقية للاعبين المدارس التخصصية بأعمار (12-14) ووضع قيم متوقعة للأداء المهاري سعى الباحثون للقيام بعد اجراءات وهي كالتالي:

3-2-1 اعداد البيانات الاولية للأداء المهاري للاعبين خط الوسط بدلالة القدرات التوافقية:

بعد أن تم الكشف عن مستوى الاداء المهاري والقدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث من لاعبي المدارس التخصصية بلعبة كرة القدم (12-14) سنة سعى الباحثون الى التعامل مع بيانات اللاعبين حسب مراكز اللعب واستخراج قيم الإحصائيات الوصفية والمتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين خط الوسط من حيث الاداء المهاري والقدرات التوافقية والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء المهاري للاعبين خط الوسط والقدرات التوافقية

التسلسل	المتغيرات	العينة	الاطواسط الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	الاداء المهاري	60	11.3500	2.90426
2	الاتزان الحركي	60	3.2907	.44498
3	تقدير الوضع	60	12.8667	4.15980
4	التوجيه الحركي	60	8.5000	2.44603

3-2-2 دراسة علاقة لأداء المهاري للاعبين خط الوسط بدلالة القدرات التوافقية:

تحقيقاً لهدف الدراسة الرابع المتضمن (التعرف على مستوى القدرات التوافقية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة، سعى الباحثون إلى دراسة علاقة لأداء المهاري للاعبين خط الوسط بالمتغيرات البحث القدرات التوافقية واستخدام معامل الارتباط

البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض وأوضحت النتائج ارتباط الأداء المهاري للاعبين خط الوسط ارتباطاً موجباً بالمتغيرات (الأداء المهاري، الاتزان الحركي، تقدير الوضع، التوجيه الحركي) وأظهرت النتائج ان الأداء المهاري للاعبين خط الوسط يتناسب تناسباً طردياً مع هذه المتغيرات، وهذا ما يشير إلى ان الأداء المهاري للاعبين خط الوسط يتناسب تناسباً عكسياً مع هذه المتغيرات والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول (11)

يبين معاملات الارتباط بين الأداء المهاري للاعبين خط الوسط بالقدرات التوافقية

المتغير	الأداء المهاري	الاتزان الحركي	تقدير الوضع	التوجيه الحركي	الايقاع الحركي	التنظيم الحركي	الربط الحركي	الاستجابة الحركية
الأداء المهاري	1.000	.126	.738	.120	-.097	-.003	-.197	-.051

ومن خلال الجدول (11) يتبين ان ارتباط الأداء المهاري للاعبين خط الوسط ارتباطاً دالاً بمتغيرات (الأداء المهاري، الاتزان الحركي، تقدير الوضع، التوجيه الحركي) ولغرض التعرف على الدالة المعنوية لمعاملات ارتباط الأداء المهاري مع تقديرات المتغيرات المبحوثة، يتبين ذلك من خلال ما جاء ضمن الجدول (12).

الجدول (12)

يبين معنوية ارتباط القدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين خط الوسط

قيمة الارتباط	طبيعة الارتباط	نسبة المساهمة	النسبة المعدلة	الخطأ المعياري المقدر	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية داخل المجموعات	درجة الحرية بين المجموعات	مستوى الدلالة
.773 ^a	.598	.484	2.08644	2.397	5.480	13	22.877	.000b

ومن خلال الجدول (12) يتبين ان قيمة المعاملات ونسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين خط الوسط كانت معنوية من خلال اختبارها عند حساب قيمة (F) المحسوبة باعتبارها مؤشر لمعنوية معاملات الارتباط والذي بلغت قيمتها وعند معاملات الارتباط اكبر (5.480) . ويعزو الباحثون هذه العلاقات الارتباطية ونسب المساهمة المعنوية المحددات بالأداء المهاري إلى أهمية ودور القدرات التوافقية كونها تعد الأساس في الاداء المهاري هذا ما اكده محمد حمدي "ان الاداء المهاري يتطلب قدرات توافقية وبصرية خاصة بالأداء المهاري، كون ان القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري، ويمتاز الاداء المهاري بكونه المحور الرئيسي في لعبة كرة القدم من متطلباته البدنية والحركية، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الانجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من الأداء المهاري للاعبين"⁽¹⁾، اضافة الى المهارات العالية وهذا

1-محمد حمدي محمد عبد الهادي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية والبصرية علي فاعلية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف علي الظهر، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .

ما ذكره حسن أبو عبده "ان الاداء المهاري بشكل عام هو أحد الأركان الأساسية في وحدات التدريب اليومية إذ يعد قاعدة أساسية للعب كرة القدم وبدون اتقانه لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الملقاة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة⁽²⁾.

ان معرفة القدرات التوافقية تمكن المدرب او المربي الرياضي من انتقاء اللاعبين المناسبين لهذه اللعبة وكذلك تحسين مستوى اللاعبين، كي يكون قادراً على معرفة المؤثرات الداخلية والخارجية التي يستند عليها اللاعب من اجل مساعدته في تحسين مستوى الاداء المهاري.

ويرى الباحثون ان معرفة المتطلبات الخاص بالرياضي من قدرات بدنية وحركية والاداء المهاري الخاص بلعبة كرة القدم تعطي فرصة افضل للمدرب او المربي الرياضي في رفع مستوى قدراتهم من خلال انتقاء الرياضيون المناسبون وتوجيههم نحو اللعبة التي تناسبهم.

4-2-3 التنبؤ بالأداء المهاري للاعبين خط الوسط بالقدرات التوافقية:

تحقيقاً لهدف الدراسة الخامس المتضمن (التنبؤ بنسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة)) ولغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة للأداء المهاري لدى لاعبي المدارس التخصصية، سعى الباحثون إلى استخدام معادلات الانحدار الخطي والتي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة لذلك سلط الباحثون الضوء على شكل الانحدار الخطي والقيم الخاصة بمعاملات الانحدار الخطي بين الاداء المهاري للاعبين خط الوسط وتقديرات المتغيرات المبحوثة والمشار إليها ضمن الجدول (13).

الجدول (13)

يبين القيم المقدرة للتنبؤ بالأداء المهاري للاعبين خط الوسط بدلالة المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	طبيعة المعامل	قيمة المعامل	الاحطاء المعياري المقدر	قيمة T المقدر	مستوى الدلالة
الثابت	ا	3.831	5.895	.650	.519
الاتزان الحركي	ب1	.453	.673	.674	.504
تقدير الوضع	ب2	.045	.016	2.812	.004
التوجيه الحركي	ب3	.462	.183	2.524	.005
الايقاع الحركي	ب4	-.054	.131	-.415	.680

يتبين من خلال الجدول (13) والخاص بقيم معادلة الانحدار للأداء المهاري بدلالة متغيرات القدرات التوافقية ويمكن استنباط معادلة تنبؤية أو استنباط قيمة متوقعة للأداء المهاري لكل لاعب من لاعبي خط الوسط بالمدارس التخصصية في كرة القدم وكما يأتي:

المعادلة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة

2- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفنية، 2007، ص127.

$$= \text{الثابت } 4.495 + (0.045 \times \text{قدرة تقدير الوضع}) + (0.462 \times \text{قدرة التوجيه الحركي}) + (0.029 \times \text{قدرة الإيقاع الحركي}) + (0.220 \times \text{قدرة الاتزان الحركي}).$$

ومثال على ذلك ما حققه اللاعب (عباس جمال علي) لاعب المدرسة التخصصية في بابل الذي حصل على التقديرات التالية:

$$- \text{قدرة تقدير الوضع} = (12)$$

$$- \text{قدرة التوجيه الحركي} = (8)$$

$$- \text{قدرة الاتزان الحركي} = (36.32)$$

$$- \text{قدرة الإيقاع الحركي} = (10)$$

$$\text{الاداء المهاري المتوقع للاعب} = 4.495 + (12 \times 0.045) + (8 \times 0.462) + (10 \times 0.220) + 36.32 = 11.9842.$$

في حين أن الوسط الحسابي للأداء المهاري قد بلغ (11.3500) مما يوشر أن اللاعب (عباس جمال علي) يمتلك مستويات جيدة من القدرات التوافقية وهذا يؤكد بالإمكان أن نتوقع أن يحقق مستوى أعلى من الوسط بالنسبة لزملائه في الاداء المهاري وبهذا يكون الهدف الخامس للبحث قد تحقق جزئياً من خلال وضع معادلة تنبؤيه بالأداء المهاري للاعبين خط الوسط للمدارس التخصصية بلعبة كرة القدم بأعمار (12-14) سنة.

3-3 التنبؤ للأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بدلالة القدرات التوافقية وتحليلها ومناقشتها :

لغرض تحقيق الهدف الاساسي لهذه الدراسة والمتضمن (وضع قيم للأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بدلالة القدرات التوافقية للاعبين المدارس التخصصية بأعمار (12-14) ووضع قيم متوقعة للأداء المهاري سعى الباحثون للقيام بعد اجراءات وهي كالتالي:

3-3-1 اعداد البيانات الاولية للأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بدلالة القدرات التوافقية:

بعد أن تم الكشف عن مستوى الاداء المهاري والقدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث من لاعبي المدارس التخصصية بلعبة كرة القدم (12-14) سنة سعى الباحثون الى التعامل مع بيانات اللاعبين حسب مراكز اللعب واستخراج قيم الإحصائيات الوصفية والمتمثلة بـقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين خط الدفاع من حيث الاداء المهاري والقدرات التوافقية والجدول (14) يبين ذلك.

جدول (14)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء المهاري للاعبين خط الدفاع والقدرات التوافقية

التسلسل	المتغيرات	العينة	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية
1	الاداء المهاري	55	11.3000	2.90120
2	الاتزان الحركي	55	3.3333	.48852
3	تقدير الوضع	55	12.5667	4.03530
4	التوجيه الحركي	55	8.3833	2.51835

3-3-2 دراسة علاقة للأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بدلالة القدرات التوافقية:

تحقيقاً لهدف الدراسة الرابع المتضمن (التعرف على مستوى القدرات التوافقية والاداء المهاري للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة، سعى الباحثون إلى دراسة علاقة للأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بالمتغيرات البحث القدرات التوافقية واستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض وأوضحت النتائج ارتباط الأداء المهاري للاعبين خط الدفاع ارتباطاً موجباً بالمتغيرات (الاداء المهاري، الاتزان الحركي، تقدير الوضع، التوجيه الحركي) وأظهرت النتائج ان الأداء المهاري للاعبين خط الوسط يتناسب تناسباً طردياً مع هذه المتغيرات، كما أوضحت انه ارتبط ارتباطاً سلبياً بالمتغيرات (قدرة الايقاع الحركي والاستجابة الحركية والتنظيم الحركي والدقة البصرية) وهذا ما يشير إلى ان الأداء المهاري للاعبين خط الدفاع يتناسب تناسباً عكسياً مع هذه المتغيرات والجدول (15) يبين ذلك.

الجدول (15)

معاملات الارتباط بين الأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بالقدرات التوافقية

المتغير	الأداء المهاري	الاتزان الحركي	تقدير الوضع	التوجيه الحركي	الايقاع الحركي	التنظيم الحركي	الربط الحركي	الاستجابة الحركية
الأداء المهاري	1.000	.108	.742	.054	-.115	-.031	-.237	-.050

ومن خلال الجدول (15) يتبين ان ارتباط الأداء المهاري للاعبين خط الدفاع ارتباطاً دالاً بمتغيرات (قدرة تقدير الوضع والربط الحركي الايقاع الحركي والاستجابة الحركية والتنظيم الحركي) ولغرض التعرف على الدالة المعنوية لمعاملات ارتباط الأداء المهاري مع تقديرات المتغيرات المبحوثة، يتبين ذلك من خلال ما جاء ضمن الجدول (16).

الجدول (16)

يبين معنوية ارتباط القدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين خط الدفاع

قيمة الارتباط	طبيعة الارتباط	نسبة المساهمة	النسبة المعدلة	الخطأ المعياري المقدر	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية داخل المجموعات	درجة الحرية بين المجموعات	مستوى الدلالة
.780 ^a	.608	.497	2.05810	2.538	5.480	13	23.212	.000 ^b

ومن خلال الجدول (12) يتبين ان قيمة المعاملات ونسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري للاعبين خط الدفاع كانت معنوية من خلال اختبارها عند حساب قيمة (F) المحسوبة باعتبارها مؤشر لمعنوية معاملات الارتباط والذي بلغت قيمتها وعند معاملات الارتباط اكبر (5.480)، ويعزو الباحثون هذه العلاقات الارتباطية ونسب المساهمة المعنوية القدرات التوافقية بالأداء المهاري إلى أهمية ودور القدرات التوافقية كونها تعد العوامل الأساسية في تحسين الاداء المهاري بوجه خاص إذ اشار قاسم لزام (واخرون) " ان القدرات التوافقية تساعد ويشكل كبير في الاداء المهاري وتعتمد كذلك على القدرات البدنية والحركية الاخرى، لذا فهي جزء من

هذه القدرات، ولا تظهر هذه القدرات عند لاعبي كرة القدم انفرادياً، بل يجب ان تتداخل ببعضها البعض من اجل ان يؤدي الاداء المهاري والخططي المناط بالرياضي، كما في تطور المستوى العام للرياضي⁽¹⁾.

ويشير عصام الدين عبد الخالق الى ان هنالك اسس مهمة يجب مراعاتها عند توجيه اللاعبين في اثناء التدريب على الاداء المهاري ومنها القدرات التوافقية وتعويد اللاعبين على تدريباتها التي تسنح لهم الأداء المهاري الجيد اثناء المباريات في الجوانب الهجومية والدفاعية⁽²⁾.

ويرى الباحثون ان احد أهم أهداف الانتقاء بالنسبة لمدربي الفئات العمرية المختلفة هو الاعتماد على القدرات جميع القدرات التي يجب ان يتمتع بها لاعبي كرة القدم بما فيها القدرات التوافقية والبصري وبالتالي الوصول باللاعبين لتعلم المهارات وكيفية أداءها في اللعب وتطوير وتثبيت الأداء والاحتفاظ به لأطول مدة زمنية ممكنة ويساعدهم على العمل كفريق متماسك للوصول إلى تعلم مؤثر وفعال خدمة للعملية التعليمية.

3 - 3-3 التنبؤ بالأداء المهاري للاعبين خط الدفاع بالقدرات التوافقية:

تحقيقاً لهدف الدراسة الخامس المتضمن (التنبؤ بنسب مساهمة القدرات التوافقية بالأداء المهاري بحسب مراكز اللعب للاعبين كرة القدم بالمدارس التخصصية في محافظات الفرات الاوسط بأعمار (12-14) سنة)) ولغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة للأداء المهاري لدى لاعبي المدارس التخصصية، سعى الباحثون إلى استخدام معادلات الانحدار الخطي والتي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة لذلك سلط الباحثون الضوء على شكل الانحدار الخطي والقيم الخاصة بمعاملات الانحدار الخطي بين الاداء المهاري للاعبين خط الدفاع وتقديرات المتغيرات المبحوثة والمشار إليها ضمن الجدول (17).

الجدول (17)

يبين القيم المقدرة للتنبؤ بالأداء المهاري للاعبين خط الوسط بدلالة المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	طبيعة المعامل	قيمة المعامل	الاحطاء المعياري المقدر	قيمة T المقدر	مستوى الدلالة
الثابت	ا	.300	.064	.099	.922
الاتزان الحركي	ب1	.622	.116	1.110	.000
تقدير الوضع	ب2	.247	-.099	-2.495	.010
التوجيه الحركي	ب3	.114	.000	.002	.998
الايقاع الحركي	ب4	.066	.038	.325	.747

يتبين من خلال الجدول (17) والخاص بقيم معادلة الانحدار للأداء المهاري بدلالة متغيرات القدرات التوافقية ويمكن استنباط معادلة تنبؤية أو استنباط قيمة متوقعة للأداء المهاري لكل لاعب من لاعبي خط الدفاع بالمدارس التخصصية في كرة القدم وكما يأتي:

المعادلة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة

1- قاسم لزام (اخرين) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب والوثائق - المكتبة الوطنية ، 2005 ، ص 79.

2-عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ، ط12، القاهرة ، منشأة المعارف، 2005م ، ص188-189 .

= الثابت 6.268 + (0.247 × درجة قدرة تقدير الوضع) + (0.075 × قدرة الاستجابة الحركية) + (0.130 × قدرة الربط الحركي) + (0.224 × قدرة التوجيه الحركي).
ومثال على ذلك ما حققه اللاعب (مظفر عمار مظفر) لاعب المدرسة التخصصية في النجف الذي حصل على التقديرات التالية:

- قدرة تقدير الوضع = (19)

- قدرة الاستجابة الحركية = (6.31)

- قدرة الربط الحركي = (9)

- قدرة التوجيه الحركي = (4)

الاداء المهاري المتوقع للاعب = 6.268 + (19 × 0.247) + (6.31 × 0.075) + (0.130 × 9) - (4 × 0.224) = (13.5002).

في حين أن الوسط الحسابي للأداء المهاري للاعب خط الدفاع قد بلغ (11.3000) مما يوشر أن اللاعب (مظفر عمار مظفر) يمتلك مستويات جيدة من القدرات التوافقية وهذا يؤكد بالإمكان أن نتوقع أن يحقق مستوى أعلى من الوسط بالنسبة لزملائه المدافعين في الاداء المهاري وبهذا يكون الهدف الخامس للبحث قد تحقق جزئياً من خلال وضع معادلة تنبؤيه لإنجاز 100م للاعبى المدارس التخصصية بسباقات العاب القوى بأعمار(12-14) سنة

المصادر العربية والأجنبية

- القران الكريم.
- إبراهيم بن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي. ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010 .
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر، ج 11، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012 .
- ابو بشارة، جمال، : اثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين اداء المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، مجلة القاهرة لعلوم التربية الرياضية، العدد(4) ، مصر، 2001.
- احمد مرتضى اليساري : تأثير ارضية ميدان الملعب لتطوير الاداء الحركي وفق الجمل الخططية الفردية والجماعية للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية، 2008.
- امين انور الخولي : اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، طر، 2001.
- البهادلي، حسن ، وآخرون، تأثير منهج مقترح على بعض القدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية العدد(5) العراق .
- جيهان محمد فؤاد، ايمان عبد الله زيد: فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات مهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 2005.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفنية، 2007.

- حسن علي حسين: تقييم دافعية الانجاز وفقاً لنمط الشخصية (A,B) ونسبة مساهمتها بالقدرات الحركية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ،اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011.
- حسين علي كنبار العبودي: الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، ط1، لبنان، دار الكتب العلمية، بيروت، 2014 .
- حسين علي كنبار العبودي: تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، 2009 .
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ،2009.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم:(القاهرة، دار الفكر العربي،1996).
- خالد حسين عبد الله البرزنجي : فاعلية برنامج تدريبي في تطوير بعض القدرات البصرية والتصويب لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2015.
- زكي محمد حسن : مهارات الرؤية البصرية للرياضيين، مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004.
- زكي محمد حسن: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين، مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004.
- زهير قاسم وآخرون : اسس كرة القدم ، دار الكتب للطباعة، الموصل، طر، 1999 .
- سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط3، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005.
- سعاد عبد حسين وهيب و غصون ناطق عبد الحميد: مفاهيم علمية للرؤية البصرية، ط1، العراق، بغداد، الجزيرة للطباعة والنشر، 2015.
- سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2007.
- سعد منعم الشخيلي وهه فال خورشيد: تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: ط1(السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر،2012).
- سعد منعم وهه فال ؛المصدر السابق.
- سليمان عبد الواحد يوسف : الفروق الفردية في العمليات العقلية المعرفية، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2010.
- شامل كامل : محاضرات في الدورة الآسيوية(c) بكرة القدم، بغداد، 1999 .
- صالح حسن احمد الدايري : سيكولوجية الابداع والشخصية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- طه إسماعيل : وسائل تنفيذ التكتيك الهجومي الفردي ، مجلة سوبر الاسبوعية ، العدد122 ، السنة الثالثة ، مطابع مؤسسة الامارات للأعلام، ابو ضبي ، 2006 .

- عادل تركي حسن وسلام جبار : كرة القدم .تعليم-تدريب، النخيل للطباعة، البصرة، ط1.
- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: كرة القدم .تعليم-تدريب، النخيل للطباعة، البصرة، ط1،
2009.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى : التطور الحركي للطفل، ط2، الرياض، دار روائع الفكر للنشر
والتوزيع، 1996.

النضج الانفعالي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب المرحلة الاولى

م.م حيدر علي محمد علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

يعد النضج الانفعالي من الانفعالات التي ترتبط بشخصية الرياضي فتؤثر على علاقته بالرياضيين وعلى استمراره في التدريب ،. ولغرض التقيد بالأداء الصحيح للمهارات الهجومية بكرة السلة يتطلب من العاملين في هذا المجال معرفة نقاط الضعف التي تتخلل مراحل الأداء ومن ثم تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة والملائمة. وبما ان طلبة الجامعة يعانون من مشكلات نفسية وعقبات نتيجة المواقف الحياتية التي يتعرضون لها، وتتجلى هذه المشكلات بسرعة الغضب والقلق والتوتر والخوف من الفشل وصعوبة ضبط النفس والتوافق مع الاخرين. ومن هنا تجلت مشكلة البحث حيث دعت الباحثة الى استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث، حيث بلغ مجتمع البحث (100) طالبا من طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020-2021، إذ اختيرت العينة منه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة واشتملت على (30) طالبا يمثلون نسبة 30% من مجتمع البحث، ولتحقيق اهداف البحث الحالي اعتمدت الباحثة مقياس النضج الانفعالي بنسخته الأصلية الذي أعده (عامر ياس خضير القيسي). ويحتوي المقياس على (65) فقرة وقد أصبح المقياس بعد عرضه على مجموعة من الخبراء جاهزا بصيغته النهائية ويحتوي على (65) فقرة وبدائل الإجابة هي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتعطى عند تصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وقد استنتج الباحث بان طلاب المرحلة الأولى يتمتعون بدرجة جيدة من النضج الانفعالي وانه قد انعكس بصورة ايجابية على أدائهم لمهارات كرة السلة قيد الدراسة مما اوصى بضرورة تأكيد المدرسين على الاهتمام بالجوانب النفسية للطلاب كي يرفع من مستوى نضجهم الانفعالي مما ينعكس على مستوى أدائهم للمهارات الهجومية قيد الدراسة و اجراء بحوث مشابهة على فعاليات في رياضة اخرى.

Abstract

Emotional maturity and its relationship to the performance of some offensive skills in basketball for first-stage students

By

Hayder Ali Mohammad

Emotional maturity is one of the emotions that are related to the personality of the athlete and affect his relationship with the athletes and his continuation in training. For the purpose of adherence to the correct performance of offensive skills in basketball, workers in this field must know the weaknesses that permeate the performance stages and then overcome them by finding the right and appropriate solutions. Since university students suffer from psychological problems and obstacles as a result of the life situations they are exposed to, these problems are quickly manifested in anger, anxiety, tension, fear of failure, and difficulty in self-control and compatibility with others. Hence the problem of the research was manifested, as it called the researcher to use the descriptive approach for its suitability to the nature of the problem and the objectives of the research, where the research community reached (100) students from the first stage / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala for the academic year 2020-2021, as the sample was chosen by the method The randomization was by lottery and included (30) students representing 30% of the research community. The scale contains (65) items, and after being presented to a group of experts, the scale is ready in its final form and contains (65) items. The answer alternatives are: (always, often, sometimes, rarely, never) and it is given when the grades are corrected (5, 4, 3, 2, 1), and the researcher concluded that the students of the first stage enjoy a good degree of emotional maturity and that it was reflected positively on their performance of the basketball skills under study, which recommended that teachers should emphasize attention to the psychological aspects of students in order to raise the level of their emotional maturity, which is reflected on The level of their performance of offensive skills under study and conducting similar research on activities in other sports.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهدت لعبة كرة السلة تطوراً ملحوظاً في مختلف الميادين، ويبدو ذلك واضحاً من خلال المستويات المهارية والبدنية التي يتمتع بها الرياضيون لأجل تحقيق مستويات رياضية عالية إذ إن التطور الذي شهدته لعبة كرة السلة لم يحدث صدفة إنما جاء نتيجة لتطور جميع الأجهزة المستخدمة في أداء المهارات فضلاً عن إتباع المدربين والمدربين أفضل الطرق العلمية الصحيحة والتي تصاحبها دراية وخبرة عالية من قبل المدربين والمدربين لأجل تفاعل المتعلم مع الدرس.

ويعد النضج الانفعالي من الانفعالات التي ترتبط بشخصية الرياضي فتؤثر على علاقته بالرياضيين وعلى استمراره في التدريب ، وقد يكون للنضج الانفعالي آثاراً واضحة والتي تتمثل بالعديد من الصور منها الامن والثقة بالإضافة الى أفكاره وانفعالاته وشعوره بالاستعداد في أداء المهارات فتؤثر ايجابيا أو سلبيا على الأداء

الحركي. ولغرض التقيد بالأداء الصحيح يتطلب من العاملين في مجال لعبة كرة السلة معرفة نقاط الضعف التي تتخلل مراحل الأداء ومن ثم تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة والملائمة. والنضج الانفعالي هي تلك الحالة التي يكون فيها الفرد ناضجا من الناحية النفسية، عندما تكون لديه رؤية واضحة عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة، وهو بعد اساسي في الشخصية يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثل الثبات والنضج والتوافق والشعور بالراحة والأمانة والتفاؤل والعقلانية، الى القطب السالب الذي يمثل سوء التوافق والقلق والتأرجح، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة ظاهرة النضج الانفعالي وعلاقتها بأداء اهم المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.

1-2 مشكلة البحث

النضج الانفعالي أحد المصطلحات التي استعملت في العديد من البحوث والدراسات للدلالة عنه بصورة ناضجة ومتزنة بعيدة عن السلوك الطفولي الذي يتسم بالتدهور والاندفاع حيث أن ضعف النضج الانفعالي يؤدي إلى أمراض نفسية وسلوكية عديدة، مثل ضعف السيطرة على الغضب الذي يعد سلوك انفعالي سلبي يحدث خلا في الوظائف البيولوجية والنفسية للفرد ويضعف لديه عاطفة الحب وتزداد لديه الغيرة وفقدان الثقة بالنفس والآخرين فضلا عن سيطرة الخوف على سلوكه، مما يعيق التوافق النفسي وتكامل الشخصية. ويعد طلبة الجامعة شريحة أساسية وقادة المستقبل في المجتمعات كافة، ومع أن مرحلة الدراسة الجامعية تمثل انتهاء المراهقة، ومرحلة مهمة في تشكيل شخصية الطالب الراشد، إلا أن عصر القلق والتوتر الذي يميز المجتمع في الوقت الحاضر، جعل طلبة الجامعة يعانون من مشكلات نفسية وعقبات نتيجة المواقف الحياتية التي يتعرض لها، وتتجلى هذه المشكلات بسرعة الغضب والقلق والتوتر والخوف من الفشل وصعوبة ضبط النفس والتوافق مع الآخرين مما يستدعي التصدي لها في البحوث والدراسات النفسية وإيجاد المعالجات التي تمكن طلبة الجامعة من مواجهة المواقف الحياتية بعقلانية ونضج انفعالي سليم والقدرة على تحقيق التوازن النفسي والتوافق الاجتماعي. دفعت الباحثون الى دراسة ارتباطهم بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لمعرفة العلاقة بين النضج الانفعالي وبين أداء المهارات ، وهل تؤثر جوانب النضج الانفعالي على الأداء ام لا تؤثر.

1-3 هدفا البحث

يهدف الباحث من خلال بحثه الحالي إلى:

- 1- التعرف على مستوى النضج الانفعالي لدى الطلاب.
- 2- التعرف على العلاقة بين النضج الانفعالي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب.

1-4 فرض البحث

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين النضج الانفعالي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: - عينة من طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء.

2-5-1 المجال الزمني: - المدة من 2020/2/14 ولغاية 2020/5/10.

3-5-1 المجال المكاني: - الساحة الخارجية لكرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية

1-2 النضج الانفعالي أحد المصطلحات التي استعملت في العديد من البحوث والدراسات للدلالة عنه بصورة ناضجة ومنتزعة بعيدة عن السلوك الطفولي الذي يتسم بالتدهور والانخفاض (المسعودي، ٢٠٠٢، ص 4). أن ضعف النضج الانفعالي يؤدي إلى أمراض نفسية وسلوكية عديدة، مثل ضعف السيطرة على الغضب الذي يعد انفعالي سلبي يحدث خلافاً في الوظائف البيولوجية والنفسية للفرد ويضعف لديه عاطفة الحب وتزداد لديه الغيرة وفقدان الثقة بالنفس والآخرين فضلاً عن سيطرة الخوف على سلوكه، مما يعيق التوافق النفسي وتكامل الشخصية. (الداهري وناظم، ١٩٩٩، ص ٦٩)

ويعد طلبة الجامعة شريحة أساسية وقادة المستقبل في المجتمعات كافة، ومع أن مرحلة الدراسة الجامعية تمثل انتهاء المراهقة، ومرحلة مهمة في تشكيل شخصية الطالب الراشد، إلا أن عصر القلق والتوتر الذي يميز المجتمع في الوقت الحاضر، جعل طلبة الجامعة يعانون من مشكلات نفسية وعقبات نتيجة المواقف الحياتية التي يتعرض لها، وتتجلى هذه المشكلات بسرعة الغضب والقلق والتوتر والخوف من الفشل وصعوبة ضبط النفس والتوافق مع الآخرين مما يستدعي التصدي لها في البحوث والدراسات النفسية وإيجاد المعالجات التي تمكن طلبة الجامعة من مواجهة المواقف الحياتية بعقلانية ونضج انفعالي سليم والقدرة على تحقيق التوازن النفسي والتوافق الاجتماعي.

2-2- المهارات الأساسية لكرة السلة:

ان من مميزات لعبة كرة السلة بأنها تحتوي على مهارات كثيرة مختلفة وهي أحد الركائز الأساسية للعبة حيث يتعين على من يرغب في تعلم أداء هذه المهارات التدريب عليها بشكل صحيح وبتكرار مناسب.

ان المهارات الحركية في كرة السلة هي جوهر الانجاز في المباريات وأنها تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب وبدون إتقان اللاعب لهذه المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخطي السليم

ويرى (جارلس هيوز، 1990) ان المهارة هي 'قابلية الوجود في المكان الصحيح والزمان الصحيح والإحساس المهاري يرتبط باتخاذ القرار والاختيار'⁽¹⁾.

في حين عرفها (بسطويسي احمد، 1996) "هي كل ما يمكن ان يعبر عنه بالإنجاز حيث يدل هذا الانجاز على ما تعلمه الفرد وعن مستوى إجادته لما تعلمه"⁽²⁾.

والمهارات الحركية برأي (قاسم لزام، 2005) "هي عملية اكتساب بالتدريب والممارسة والتكرار، وهي تبدأ من المحاولات البطيئة (مرحلة التوافق الخام) وانتهاءً بالثبات والآلية والدقة"⁽¹⁾.

¹ جارلس هيوز ، كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة ، موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990، ص24.

² بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التعلم، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996، ص40.

ويشير (فرات جبار، 2001)⁽²⁾ إلى إن أهم ما يميز الأداء الجيد للمهارات الأساسية هو :

1- السهولة في الأداء.

2- الدقة والتحكم في الأداء.

3- التوافق في أداء الحركة.

4- الاقتصاد في أداء الحركة.

واستنادا إلى ما تقدم يرى الباحث ان المهارة هي مدى إمكانية اللاعب على أداء العمل الحركي وقدرته على استخدام الجهازين العصبي والعضلي استخداما صحيحا من اجل الأداء المتقن والجيد بأقل جهد واقصر وقت وفي مختلف الظروف.

2- 1-2 وتقسم المهارات الاساسية بكرة السلة الى :

مهارات أساسية هجومية:

❖ مسك الكرة

❖ المناولة

❖ الاستلام

❖ الطبطة

❖ حركات القدمين

❖ التصويب

مهارات أساسية دفاعية:

❖ الوقفة الدفاعية

❖ المركز الدفاعي

❖ خطوات الدفاع

❖ الدفاع ضد المصوب

❖ الدفاع ضد المحاور

❖ الدفاع ضد القاطع

❖ الدفاع ضد رجل الارتكاز

❖ المتابعة الدفاعية

وقد اقتصر البحث على المهارات الهجومية الاربعة التالية:

❖ استلام الكرة

❖ المناولة

❖ الطبطة

❖ التصويب

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

¹قاسم لزام وآخرون ، مصدر سابق ذكره، ص76.

²فرات جبار ، تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية لكرة القدم ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2001 ، ص5.

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

بلغ مجتمع البحث الحالي (100) طالبا من طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020-2021، إذ اختيرت العينة منه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة واشتملت على (30) طالبا يمثلون نسبة 30%، فالعينة هي (الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية تمثل المجتمع تمثيلا صحيحاً)⁽⁴⁾.

3-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع البيانات

لغرض جمع المعلومات استخدمت الباحث الوسائل الآتية:

- الملاحظة.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- استمارة مقياس النضج الانفعالي.

3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث

3-3-4 مقياس النضج الانفعالي

لتحقيق اهداف البحث الحالي اعتمد الباحث مقياس النضج الانفعالي بنسخته الأصلية الذي أعده (عامر ياس خضير القيسي). ويحتوي المقياس على (65) فقرة وقد قام الباحث بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموع من الخبراء⁽¹⁾ في قسم العلوم التربوية والنفسية للعام الدراسي (2020 / 2021) فقد أصبح المقياس بصيغة النهائية (65) فقرة وبدائل الإجابة هي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتعطى عند تصحيح الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)

على التوالي للفقرة الإيجابية وبالعكس الدرجات لل فقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5) وتحسين الدرجة الكلية لكل طالب بجمع الدرجات والاجابة على جميع الانفعالات وهي (298) درجة، وأقل درجة كلية للمقياس هي (191) درجة، بمتوسط فرضي مقياسه (190) درجة.

3-5 إجراءات البحث الميدانية: -

قام الباحث بعدة خطوات لتحقيق أهداف بحثه وهي الاتي:-

3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات

تم إيجاد المعاملات العلمية لاختبار مقياس النضج الانفعالي كما يلي.

4 وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) ص 64 .

1- الصدق: تم عرض مقياس النضج الانفعالي على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽¹⁾ للتأكد من صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد أشارت آرائهم على صلاحية استخدام المقياس مع تعديل بعض فقراته.

2- الثبات: تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية قوامها (4) طلاب من مجتمع البحث، وتم استبعادهم من العينة ، إذ تم توزيع استمارة قياس النضج الانفعالي على طلاب العينة الاستطلاعية وبعد خمسة عشر يوماً تم إعادة توزيع الاستمارة على الطلاب في نفس الوقت إي الساعة العاشرة صباحاً وعمل الباحث على توحيد الظروف في الاختبارين الأول والثاني ، بلغ معامل الارتباط (0.94) مما يدل على إن المقياس على درجة عالية من الثبات .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية للوقوف على السلبيات التي يمكن إن تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لمليء الاستمارة والحصول على ثباتها، تم عمل التجربة الاستطلاعية على (4) طلاب من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وتم استبعادهم من عينة البحث الاصلية.

3-6 التجربة الرئيسية للبحث

أجرى الباحث التجربة الرئيسية للبحث، إذ تم توزيع الاستمارات على عينة البحث وتم الإجابة على الفقرات من قبلهم، ثم جمعت الاستمارات، وبعدها تم إجراء اختبار المهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة وهي (استلام الكرة ، المناولة، الطبطبة ، التصويب) ، ثم احتساب درجة أداء كل طالب من قبل مدرسي المادة إذ يتم احتساب الوسط الحسابي لدرجاتي المحكمين (المدرسين)⁽²⁾ الأداء الفني للمهارات الهجومية بكرة السلة⁽¹⁾

خطوات أداء الاختبار

يؤدي الطالب المهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة أمام المحكمين، إذ يعطى لكل طالب درجة حدودها من (0-10).

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

لقد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) بالوسائل الإحصائية التالية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، دلالة مغنوية الارتباط.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

¹ الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم:

- أ.م. د نزار حسين جعفر، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، علم النفس الرياضي.
- أ.م.د فاضل كردي شلاكة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الكوفة ، علم النفس الرياضي.
- أ.م. د حسن صالح مهدي، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، علم النفس الرياضي .
- ² المحكمين : 1- أ.م.د محمد عبد الرضا سلطان الكعبي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء
- 2- أ.م.د نضال عبيد حمزة الغانمي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء.
- 3- م . العا ب محمد رضا المسعودي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء.

نتائج العلاقة بين النضج الانفعالي ومستوى أداء المهارات الهجومية كرة السلة:-

الجدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى النضج الانفعالي ومستوى أداء المهارات الهجومية بكرة السلة ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الدلالة

الاختبار	س	ع	معامل الارتباط		مستوى الثقة	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية		
النضج الانفعالي	59.8	9.65	0.67	0.38	0,05	معنوي
استلام الكرة	6.1	1.9				
المناولة	7.21	1.45	0.72			
الطبطبة	6.93	1.37	0.69			
التصويب	5.39	0.9	0.77			

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لقياس النضج الانفعالي هو (59.8) والانحراف المعياري هو (9.65) ، وبلغ الوسط الحسابي لمستوى استلام الكرة (6.1) والانحراف المعياري (1.9) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.67) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.38) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين النضج الانفعالي ومستوى استلام الكرة. وكان الوسط الحسابي لمستوى المناولة (7.21) والانحراف المعياري (1.45) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.72) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.38) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين النضج الانفعالي ومستوى أداء المناولة. وكان الوسط الحسابي لمستوى الطبطبة (6.93) والانحراف المعياري (1.37) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.69) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.38) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين النضج الانفعالي ومستوى أداء الطبطبة. وكان الوسط الحسابي لمستوى التصويب (5.39) والانحراف المعياري (0.9) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.72) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.38) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين النضج الانفعالي ومستوى أداء التصويب . وقد كانت درجة النضج الانفعالي عالية نسبيا مما أدى الى ان مستوى أدائهم للمهارات قيد الدراسة كانت ايجابية على الرغم من ان الاداء يتكون من مجموعة من المهارات الصعبة والشاقة على الطالب والتي تؤدي الى زيادة استثارته لكن العلاقة كانت ايجابية بين درجة النضج الانفعالي ودرجة ادائهم بسبب كون الطلاب عينة البحث يتمتعون بنضج انفعالي عالي ويستطيع الطالب ان يسيطر على انفعالاتها في المواقف الضاغطة وتقل بذلك درجة عصبيته، أي انه كلما زادت درجة النضج الانفعالي كلما استقر الطلاب وبالتالي يمكنه من أداء المهارات المطلوب منه ادائها في الامتحان العملي لمادة كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى.

4: الاستنتاجات والتوصيات:

بعد عرض النتائج يمكن للباحث ان يستنتج بعض الاستنتاجات ومنها:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان طلاب المرحلة الأولى يتمتعون بدرجة جيدة من النضج الانفعالي.
- 2- ان النضج الانفعالي انعكس بصورة ايجابية على أدائهم لمهارات كرة السلة قيد الدراسة.

4-2 التوصيات:

اوصى الباحث بما يأتي:

- 1- تأكيد المدرسين على الاهتمام بالجوانب النفسية للطلاب كي يرفع من مستوى نضجهم الانفعالي مما ينعكس على مستوى أدائهم للمهارات الهجومية قيد الدراسة.
- 2- اجراء بحوث مشابهة على فعاليات في رياضة اخرى .

المصادر

- احمد النكلاوي؛ الاستقرار في المجتمع المصري المعاصر: (القاهرة، دار الثقافة العربية، 1989).
- جواد محمود الشيخ؛ الاستقرار النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية:
- (رسالة ماجستير، جامعة غزة / كلية التربية دونت، 2005)
- حبيب الشاروني؛ الاستقرار في الذات: (الكويت مجلة عالم الفكر المجلد العاشر العدد الأول، 1979).
- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- رجال؛ الاستقرار وعلاقته بالتماسك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية)، 2007.
- زينب محمود شقير العنف والاستقرار بين النظرية والتطبيق، ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- ساهرة عبد الرزاق؛ أثر النموذج بواسطة الأجهزة السمعية والبصرية على الأداء الحركي في كرة القدم الإيقاعي، رسالة ماجستير: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1993).
- سعد المغربي؛ الإنسان وقضاياها النفسية والاجتماعية: (القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1993).
- السيد علي شتا؛ نظرية الاستقرار: (الرياض، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، 1984).
- كامل عبود حسين؛ بناء وتقنين مقياس الاستقرار للرياضيين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008.
- محمد، جميل مهدي، (1995)؛ الاستقرار الثقافي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية: (بنار وتطبيق)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
- محمد إبراهيم عيد؛ الهوية والقلق والإبداع: (القاهرة، دار القاهرة، 2002).

- محمد بن صالح العقبلي؛ الاستقرار وعلاقته بالأمن النفسي: (رسالة ماجستير، جامعة الرياض / كلية التربية الإسلامية، 2004).
- محمد حسن عمارة؛ أصول التربية التاريخية والاجتماعية والفلسفية، ط 2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع للطباعة، 2000).
- محمد خضير عبد المختار الاستقرار والتطرف نحو العنف (دراسة نفسية اجتماعية): القاهرة دار غريب، 1998).
- محمود رجب؛ أنواع الاستقرار: (مجلة الفكر المعاصر، القاهرة، وزارة الإرشاد القومي، العدد الخامس).
- مصطفى عبد السميع؛ وسائل الاتصال والوسائل التعليمية، ط 1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- نعمان عبد الخالق السيد؛ الاستقرار وعلاقته بالعصابية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة: (مجلة علوم التربية، اسبوط، المجلد الأول، العدد / 8، 1992)
- نوري، محمد محمود عبد الجبار؛ الاستقرار عند تدريسيي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي: (الآداب، جامعة بغداد) أطروحة دكتوراه غير منشورة، 1996).
- وجيه محجوب؛ التعليم وجدولة التدريب التربوي الرياضي: (عمان، دار وائل للنشر، 2001).
- وجيه محجوب؛ طرائق ابحاث العلمي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988).
- وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب، 1999) ص 212.

المصادر الاجنبية

- Nettler , G. A., Measure of Alienation: (Amer, sot. Rev, vol, 22, 1957) PP 670-677.
- Wrights, Man, L.S. (Measurement of philosophies of numan nurarp Psychology review, 1972) P. 14

تأثير التعليم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للطلاب

م.م بلال حيدر مكي

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت أهمية البحث في رفع المستوى العلمي وخصوصا المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة وإيصال المعلومة العلمية للمدرس والطالب عن أهمية إي الأسلوب الناجح والأفضل في التعليم. كذلك بيان دور وأهمية طريقة التدريس المستخدمة وهي (التعلم المبرمج الخطي) بمادة كرة السلة لتعلم المهارات الأساسية لكرة السلة ، وبذلك نختصر الزمن والجهد للمتعلم والمعلم. وكانت أهداف البحث هي إعداد التعليم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للطلاب. استخدم الباحث المنهج التجريبي. وشملت عينة البحث على طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وكانت أهم الاستنتاجات هي لطريقة التعليم المبرمج الخطي أهمية كبيرة في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة، واوصى البحث باعتماد التعليم المبرمج الخطي كونها طريقة لها أهمية كبيرة في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة.

Abstract

The effect of linear programmed education in learning some basic basketball skills for students

By

Bilal Haider Makki

University of Basrah

The importance of research was manifested in raising the scientific level, especially the basic offensive skills in basketball, and communicating scientific information to the teacher and student about the importance of any successful and best method in education. As well as a statement of the role and importance of the teaching method used, which is (Linear Programmed Learning) in basketball to learn the basic skills of basketball, and thus shorten the time and effort for the learner and the teacher. The objectives of the research were to prepare linear programmed education in learning some basic skills of basketball for students, and to identify linear programmed education in learning some basic skills of basketball for students. The researcher used the experimental method. The research sample included first-year students in the College of Physical

Education and Sports Sciences. The most important conclusions are that the method of linear programmed education is of great importance in teaching some basic skills in basketball, and the research recommended the adoption of linear programmed education as it is a method of great importance in teaching some basic skills in basketball.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ترتقي المجتمعات من خلال تقديم ما هو الأفضل والناجح في عملية التعليم لغرض بناء جيل متعلم يعمل على المحافظة في رفع سمعة بلده في جميع المحافل العلمية والرياضية والاقتصادية من خلال بلورة ما تعلمه في التطبيق العملي وهذا سر ارتفاع تلك المجتمعات.

ولهذا تعد التربية والتعليم هي القاعدة والركيزة الأساسية في نهوض المجتمعات وما عليها سوى توفير جميع المتطلبات الخاصة لإخراج عملية التعليم بالصورة اللائقة للمتعلم التي تخدم الجانب التربوي. وتعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضة هي احد المؤسسات التعليمية والتربوية والأكاديمية في اكتساب المتعلم فيها مختلف العلوم الرياضية ليكون قادر في أخرج ما تعلمه لقيادة الدرس في التربية الرياضية داخل المؤسسات التربوية والمدرسية ، لذا يتطلب منا إيصال المعلومة العلمية الصحيحة لهذا الطالب ولمختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة السلة وهي من الألعاب التي ليس سهلة في تعليمها وإتقانها وإنما تتطلب منا أيجاد طرق التدريس المتطورة في التعليم والقادرة على إيصال المعلومة الصحيحة للطالب وكذلك قدرة الطالب على تطبيق المهارات المطلوبة.

لذا فان طريقة التدريس وفق التعلم المبرمج الخطي من الطرق التدريسية التي ثبتت قدرتها في التعلم لبعض الألعاب الرياضية بسبب التعلم الفردي فيها وتسمح للطالب ان يتعلم من السهل إلى الصعب . ومن هنا تجلت أهمية البحث في رفع المستوى العلمي وخصوصا المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وإيصال المعلومة العلمية للمدرس والطالب عن أهمية إي الأسلوب الناجح والأفضل في التعليم. كذلك بيان دور وأهمية طريقة التدريس المستخدمة وهي (التعلم المبرمج الخطي) بمادة كرة السلة لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة ، وبذلك نختصر الزمن والجهد للمتعلم والمعلم.

1-2 مشكلة البحث :

التعليم المبرمج يعد مصدر مهم وأساسي للنهوض بمستوى التعليم الصحيح وخصوصا في الأداء المهاري بكرة السلة ، إذ تعد من المهارات الصعبة وتتطلب استخدام الطريقة الناجحة والهادفة في رفع مستوى تعلم المهارات الأساسية .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بطرائق التدريس ولعبة كرة السلة وجد إن تعلم المهارات الأساسية لا يرتقي لمستوى الطموح نتيجة عدم التجريب والاهتمام بالمستوى التعليم الحديث والمبرمج ، كما إن استخدام طريقة التدريس الغير مؤثرة في التعلم والتي لاتسمح للمتعلم الأداء بالشكل المناسب وتعتمد على قدراته ومهارات ، لذا ارتئ الباحث دراسة هذه المشكلة وتجريب طريقة التدريس (وفق التعلم المبرمج الخطي) في تعلم المهارات الهجومية قيد الدراسة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد التعليم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.
- 2- التعرف على تأثير التعميم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للتعليم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة لكرة السلة 2020-2021.
- 2-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لكرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.
- 3-5-1 المجال الزمني: المدة 2020/11/4 ولغاية 2021 /1/13

2- الدراسات النظرية: (5 : 2) (7 : 2)

2-1 طريقة البرنامج:

يعتبر أسلوب البرمجة أمدج الأساليب التكنولوجية الحديثة في مجال التعليم وقد اهتمت التربية الرياضية بالتعليم المبرمج حيث يعتبر طريقة من طرق التدريس الفردي التي يمكن الاستفادة منها في تعليم المهارات الحركية المختلفة ما يساعد على توفير وقت وجهد المدرس أثناء شرح هذه المهارات في دروس التربية الرياضية كما يساعد على تقدم التلاميذ بأنفسهم دون حاجة مستمرة لمدرس التربية الرياضية .
والتعليم المبرمج نوع من أنواع التعليم الذاتي وهو برنامج يقوم المدرس بإعداده بأسلوب خاص ويتم عرضه من خلال كتاب مبرمج يتألف من مجموعة من الأطر ويتكون كل إطار من خطوات صغيرة تبدأ من الأعمال البسيطة السهلة وتتدرج في صعوبتها بعد ذلك ومن خلال معرفة التلميذ للأخطاء التي يقع فيها يستطيع أن يقوم بتصحيحها مما يعزز بالتالي استجابته الصحيحة وعلى ذلك فإن كل إطار يتضمن مثيراً واستجابة وتعزيزاً .

5-2 أنواع البرامج في التعلم المبرمج :

البرنامج القافز - البرنامج الخطي - البرنامج التفريقي :

1- البرنامج القافز :

في هذا البرنامج يقفز التلميذ من الإطارات التي بها خبرة سابقة له فيها .

2- البرنامج الخطي :

ويراعى في هذا البرنامج التدرج من إطار إلى آخر من البسيط إلى الصعب كما يقوم التلميذ فيه باختيار الاستجابة المطلوبة من بين احتمالات متعددة .

3- البرنامج التفريقي :

يحتوي على عدد كبير من الإطارات وفيه يختار التلميذ الاستجابة .

كيف يمكن لمدرس التربية الرياضية وضع برنامج تعليمي مبرمج ؟

عند قيام المدرس بعمل برنامج تعليم مبرمج يجب عليه إتباع ما يلي :

1- تحدي الأهداف التعليمية للبرنامج .

2- صياغة الأهداف التعليمية .

3- التعرف على خصائص التلاميذ من حيث النضج والخبرات السابقة .

4- تحليل المحتوى المهاري للمهارات المطلوب وضع البرنامج لها الخطوات الفنية لطريقة أداء كل مهارة .

5- تحديد وصياغة أهداف التعليم التي يسعى التلميذ إلى تحقيقها من خلال دراسته للبرنامج وذلك من خلال تحليل العمل لبيان العلاقات إلي تربط بين أهداف البرنامج بالمادة التعليمية مع مراعاة خصائص التلميذ وكيفية تعلمه .

6- مرحلة وضع البرنامج ويتم فيها :

تنظيم المادة التعليمية من حيث :

- التنظيم التدريجي ويتم فيه التدرج للمادة من السهولة للصعوبة .

- التنظيم الدافعي ويتم فيه ترتيب المادة العلمية بطريقة تعلم على إثارة دافعية التلاميذ .

إستراتيجية وضع البرنامج وتحقق من خلال :

- تحديد أنشطة قبلية إثارة دافعية التلاميذ للتعلم (الصور - الرسوم - الأسئلة - الأشكال التوضيحية)

- تحديد طرق تقويم المعلومات من جانب المدرس .

- تحديد شروط التعلم التي تزيد من فرصة مشاركة في الدرس .

- اختيار أساليب التعزيز .

7- كتابة البرنامج : ويتم ذلك عن طريق تحديد الأطر الخاصة بالبرنامج المبرمج والممثلة في أطر تمهيدية ،

أطر معلومات ، أطر المراجعة ، أطر محددة ، أطر التصميم .

8- مرحلة التقويم : ويتم أثناء إعداد البرنامج وذلك من أجل التأكد من أنه يعلم (أي يحقق الأهداف) وذلك بتجربة البرنامج وتعديله في ضوء النتائج .

أهمية التعلم المبرمج في درس التربية الرياضية :

تتمثل أهمية التعليم المبرمج في درس التربية الرياضية فيما يلي :

1- يساعد التلاميذ على أن تعلم نفسها بنفسها وفقاً لمستوى كل واحد .

2- يجعل ما يتعلمه التلاميذ باقي الأثر .

3- يعمل على توفير الوقت المخصص لشرح المهارات أثناء الدرس .

4- يساعد على إثارة التشويق بين التلاميذ .

- 5- يعمل على تقليل الجهد الواقع على مدرس التربية الرياضية .
 6- يتيح للمدرس فرص للقيام بالملاحظة وتوجيه التلاميذ .
 7- يساعد على توفير فرص التقويم الذاتي للتلاميذ .
 8- يساعد على مواجهة تزايد التلاميذ أثناء دروس التربية الرياضية .
 9- يساعد على مراعاة الفوارق الفردية .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) طالب من شعبة واحدة ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (6) طلاب وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.048	3.732	2.567	68.77 5	3.601	2.474	68.69 8	الوزن /كغم
غير معنوي	0.039	2.143	3.658	170.6 5	2.079	3.547	170.5 6	الطول/ سم
غير معنوي	0.511	6.096	0.365	5.987	5.703	0.335	5.874	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطة/ عدد
غير معنوي	0.1	10.859	0.474	4.365	10.957	0.475	4.335	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطة/عدد
غير معنوي	0.06	12.097	0.567	4.687	12.39	0.578	4.665	اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة.

5-ملعب كرة سلة.

6-حائط صد.

7-طباشير.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب منهج تدريس مادة كرة السلة المرحلة الأولى والتي شملت ما يلي:

1-دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة.

2-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة.

3-التهديف من خلف خط الرمية الحرة.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة: (6 : 221-239)

1- اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار/ قياس دقة المناولة الصدرية من الحركة.

الأدوات/ حائط صد ، كرة سلة ، شريط قياس ، طباشير ، مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاثة

المربوطة في نهاية الحبل المقسم إلى عقد .

العقدة الأولى تبعد عن المسمار 22,5 سم .

العقدة الثانية تبعد عن المسمار 49 سم .

العقدة الثالثة تبعد عن المسمار 75 سم .

طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب (10 محاولات).يقوم المختبر بأداء الطبطبة من خط يبعد (25 متر) عن

الهدف وعند وصوله إلى خط الموازي للجدار (الهدف) والذي يبعد (9 قدم) يقوم المختبر بأداء المناولة إلى

الهدف المرسوم على الجدار بدون توقف .

احتساب النقط/ يمنح اللاعب ثلاثة نقاط إذا لمست الكرة الدائرة الداخلية ونقطتين إذا لمست الدائرة الوسطى

ونقطة إذا لمست الدائرة الخارجية. أعلى نقطة يمكن إن يحصل عليها اللاعب (30 نقطة).

2- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديف بعد أداء مهارة الطبطبة.

الأدوات/ كرة سلة. ملعب كرة سلة. هدف سلة.
طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب (10) محاولات. يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني. الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات. احتساب النقاط/ يحسب كل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

3- اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديد.

الأدوات/ ملعب كرة سلة. هدف سلة. كرة سلة.

طريقة الأداء/ يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية. من حق اللاعب التهديد على السلة بأي طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

احتساب النقاط/ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات ، محكم يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحتسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (أي تدخل السلة) ، لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة) ، درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل(10).

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/11/4 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2020/11/16

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2020/11/17 ولغاية 2021/1/12

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2021/1/13

3-6 طريقة التدريس المستخدمة : تم وضع مجموعة من التمرينات المهارية الهجومية بكرة السلة وتم تطبيقها بطريق التدريس (على وفق التعلم المبرمج الخطي) .

وتم تطبيق البرنامج خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن بواحد وحدتين تعليمية في الأسبوع إي (16) وحدة تعليمية.

3-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			البعدي	القبلي	
معنوي	3.654	0.275	6.879	5.874	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد
معنوي	4.155	0.587	6.774	4.335	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد
معنوي	3.575	0.586	6.745	4.665	اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			البعدي	القبلي	
معنوي	3.656	0.536	7.947	5.987	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد
معنوي	4.989	0.778	8.247	4.365	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد
معنوي	4.368	0.842	8.365	4.687	اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.478	0.487	7.947	0.484	6.879	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة/ عدد
معنوي	4.532	0.567	8.247	0.457	6.774	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة/ عدد
معنوي	3.624	0.745	8.365	0.667	6.745	اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة/ عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى $(0.05) = 2.23$

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري وكانت نتائجهم نحو الأفضل وهذا يرجع إلى تطبيق التمرينات التعليمية بالشكل الصحيح وانتظام العينة بالتطبيق.

ويعزو الباحث هذا التعلم والتحسين للمجموعة الضابطة في المهارات نتيجة الالتزام بتنظيم عمل
الدرس وكذلك بسبب انتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية وفيها مارس الطلاب الأسلوب التعلم الصحيح
وهذا ما تشير إليه عنايات محمد احمد (1998) " التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على
معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها ". (3 : 92)
بينما يرى (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني
على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة
وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف
تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة ". (1 : 98)
بالإضافة إلى التنوع بالتمارين والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه
عفاف عبد الكريم (1990) " يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في
النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات ". (4 : 25)
من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
ويرجع هذا التطور والفروقات إلى طريقة التدريس (وفق التعلم المبرمج الخطي) في التعليم وخصوصا
لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة والتي تعتمد على التدرج بالتعليم وكذلك التعليم الفردي وهذا
ما يراه ظاهر هاشم "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد إن يكون هناك تطور في التعلم ما دام
المدرس يتبع الخطوات الأساسية السلمية للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على
المحاولات والتكرار متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء". (2 : 102)
كما تعد هذه الطريقة ناجحة لتعلم المبتدئين في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر
في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده
على تصحيح أدائه الفني ". (4 : 79).
كما يؤكد (Schmidt) "بأن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد
استخدامها زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء". (9 : 281)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- التعليم المبرمج الخطي له أهمية كبيرة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

2- التعليم المبرمج الفردي له أهمية في تصحيح مسار الخط في تعلم المهارات الصعبة.

2-5 التوصيات :

1- اعتماد التعليم المبرمج الخطي كونها طريقة لها أهمية كبيرة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة
السلة.

2- التأكيد على في الوحدات التعليمية على التعليم الفردي ووفق طريقة التعلم المبرمج لما له من أهمية في
تصحيح مسار الخطأ في تعلم المهارات الصعبة.

المصادر:

- 1- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 ، ص 98 .
 - 2- ظاهر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة، 2002.
 - 3-عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية: دار الفكر العربي ، القاهرة،1998.
 - 4-عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
 - 5-غادة جلال عبد الحكيم . طرق تدريس تربية رياضية : ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2008 (<http://www.bdnia.com/?p=3356>)
 - 6-فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.
 - 7- كوثر كوجاك . اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس : ط 3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1997 . (<http://www.bdnia.com/?p=3356>)
 - 8- ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي: النجف الاشرف،مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2011، ص29.
- 9/https://mawdoo3.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA%D9%8A

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية (وفق التعلم المبرمج الخطي)

اهداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم التمهيدي
	2×5	- عمل مجاميع صغيرة وإعطاء المعلومات في أداء مهارة الطبطبة ويرمجتها في دماغ المتعلم وثم أدائها بصورة عالي ومتعرجة.	85 دقيقة	القسم الرئيسي:
	2×6	- أداء متابعة وثم الطبطبة والتهديف السلمي على شكل فردي وتصحيح الأخطاء.	50 دقيقة	1-التعليمي
	2×6	- مناولة مع الجدار ثم الطبطبة والتصويب السلمي.		2-التطبيقي
	2×5	- تقسيم مجموعتين كل مجموعة من (2) طلاب يؤدن مناولات على الحائط على دوائر.		
				القسم الختامي

تأثير تمارين خاصة باستخدام اجهزة مساعدة في تعلم مهارتي الدورة العظمى
(الخلفية_الامامية) على جهاز العقلة في الجمناستك الفني

أ.د طالب حسين حمزة أ.د حسين مكي المعمار م.م اسد خضير عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى تصميم جهاز تعليمي لغرض زيادة (أمن الأداء)، وإعداد تمارين باستخدام الجهاز المصنع التي من الممكن أن تعمل على تنمية التصور والشعور الحركي، وتوجيه المسار الحركي إيجابياً، وهذا بدوره سيولد الرغبة، والتشويق، والاندفاع لدى اللاعبين في تعليم المهارات قيد البحث. استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبو المركز الوطني لرعاية المواهب الرياضية في لعبة الجمناستك الفني وباعمار (9-11) سنة بجانب الكرخ، وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على النتائج، وقام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها في الاختبارات القبلية والبعديّة ووضعها في جداول، وستنتج ان التمارين المُعدّة على وفق الجهاز التعليمي المصنع بصورة إيجابية في تعليم المجموعة التجريبية لمهارتي البحث: (الدورة العظمى الامامية-الخلفية)، وبمستوى أكبر من المجموعة الضابطة التي تحسنت بمستوى أقل.

Abstract

The effect of special exercises using assistive devices in learning the two skills of the Great Cycle (Front - Background) on the horizontal bar in the artistic gymnastics

By

Asad Khudhair Abbas Prof. Dr. Talib Hussain Hamza Prof. Dr. . Hussain
Makki

College of Physical Education and Sports Science
University of Kerbala

The aim of this research was to design an assistive devices for the purpose of increasing (performance security), and preparing exercises using the manufactured device that can work on developing visualization and kinetic feeling, and directing the motor path positively, and this in turn will generate desire, suspense, and impulse among the players in teaching the skills in

question. The researcher used the experimental method, and the research sample was chosen in a deliberate way for the players of the National Center for the Care of Sports Talents in the artistic gymnastics game at the ages of (9-11) years beside Karkh. Analyzing and discussing the results reached in the pre and post tests and placing them in tables, and it will result that the exercises prepared according to the manufactured educational system positively teach the experimental group the two research skills: (the front-back great cycle), and at a greater level than the control group, which improved at a lower level.

1- المقدمة واهمية البحث

ان التطور والتقدم الحاصل في كافة المستويات الرياضية وبقية العلوم يعود الى التطور والتقدم في استخدام الاساليب المستخدمة في التدريس والتعلم في بالدرجة الاولى، حيث ان لتعلم اهمية ودور فعال في حياة الافراد لأحداث أي تنمية اقتصادية كانت او اجتماعية او ثقافية في أي مجتمع، فهي من اوضح القضايا في منطق العلم والمعرفة.

ان التنوع في استخدام طرائق واساليب مختلفة للتعليم يعمل على رفع الملل للطالب الناجح، وان هذا التنوع في الاساليب يساعد الطالب على الوصول الى التعلم المنشود، وان اغلب الفعاليات الرياضية تحتاج الوصول الى التعلم ومن هذه الرياضات هي رياضة الجمناستك الفني لكثرة المتطلبات الاداء الفني والمهاري والنفسي)) وتعد لعبة الجمناستك من الالعب المميزة بأدائها المتعدد من النواحي كافة، اذ انها تشمل على العديد من الانواع والاجهزة والكثير من المهارات الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها التي تكون بمجملها السلاسل الحركية وعلى اجهزة الجمناستك المتنوعة (صالح مجيد: 2012: 7).

حيث ان تطبيق التمرينات الحديثة ذات التأثير المباشر وباستخدام اجهزة مساعدة تساهم بشكل كبير في سرعة تعلم الحركات واتقانها وتحقيق الهدف المنشود في البرنامج الذي تم اعداده، حيث ان اغلب حركات الجمناستك تمتاز بالصعوبة وتحتاج الى قدرات بدنية ومهارية ذات مواصفات خاصة وان اعداد هكذا تمارين تساهم بشكل كبير في تخطي كافة الصعوبات التي تواجه المتعلم

وهنا تكمن أهمية البحث باستخدام جهاز مساعد له الأثر الإيجابي والفعال في تعليم المهارتين قيد البحث، وبناء التصور الحركي، وأنه يعمل على تسهيل عملية التعلم، ويعطي للمتعلم الثقة بالنفس والاطمئنان، فضلاً عن عامل الإثارة والتشويق، الأمر الذي يزيد من تعلم المهارات الصعبة، ومن ثم الوصول إلى الأداء الصحيح.

لذلك شرع الباحث في تصميم جهاز مساعد مصنع وإعداد تمرينات خاصة لتعلم مهاري الدوران الامامي والخلفي بالجمناستك الفني، من خلال الاستخدام الامثل للأساليب والطرائق التي تخص لعبة الجمناستك مع ما يتناسب مستوى اداء الاعبين.

مشكلة البحث بسبب عدم فهم التكنيك الصحيح للمهارة، وعدم تصور المسار الحركي المناسب لأداء المهارتين، ولتذليل صعوبة أداء المهارتين قيد البحث، لذلك ارتأت الباحثة العمل على تصميم جهاز تعليمي لغرض زيادة (أمن الأداء)، وإعداد تمرينات باستخدام الجهاز المصنع التي من الممكن أن تعمل على تنمية التصور والشعور الحركي، وتوجيه المسار الحركي إيجابياً، وهذا بدوره سيولد الرغبة، والتشويق، والانديفاع لدى الاعبين في تعليم المهارات قيد البحث.

اهداف البحث:

- تصميم جهاز مساعد في تعلم مهارتي الدورة العظمى للخلفية والامامية على جهاز العقلة في الجمناستك الفني .
- اعداد ترمينات خاصة مع استخدام الاجهزة المساعدة في تعلم مهارتي الدورة العظمى الخلفية والامامية على جهاز العقلة في الجمناستك الفني .
- التعرف على تاثير الترمينات بالوسائل المساعدة في تعلم مهارتي الدورة العظمى الخلفية والامامية على جهاز العقلة في الجمناستك الفني .

فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم مهارتي الدوران الامامي والخلفي بالجمناستك الفني ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديتين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم مهارتي الدوران الامامي والخلفي بالجمناستك الفني ولمصلحة المجموعة التجريبية .

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لكونه اكثر الوسائل كفاءة في الوصول الى معرفة موثوق بها .

2-2 عينة البحث

فتكون مجتمع البحث من (8) لاعبين وهم مجتمع الأصل أي مجتمع عمدي تتراوح أعمارهم (8-11) سنة في محافظة بغداد (الكرخ) تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية والبالغ عددهم (4) لاعبين والثانية ضابطة والبالغ عددهم (4) لاعبين ممن يتدربون في قاعة الإسكان المركز التدريبي جانب الكرخ.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات (مهارتي الدوران الامامي - الخلفي) .
- استمارة استبيان اراء المحكمين
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين
- شبكة المعلومات والانترنت
- فريق العمل المساعد
- 2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :
- الجهاز المصنع
- جهاز العقلة المصغر التعليمي

- جهاز بساط الحركات الأرضية
- الحفرة الاسفنجية
- حاسوب نوع (Dell) عدد (1) .
- ساعة توقيت يدوية نوع (sako) عدد(1).
- كاميرا تصوير فديوي نوع (Sony) عدد (1) .
- اقراص CD
- كامرة موبايل ايفون 7 عدد(1).
- السلالم المثبتة على الحائط
- 3-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث :
- وسائل إيضاح متنوعة (ورقية ومرئية) .
- صافرة .
- قرطاسية .
- ابسط إسفنجية .

1- 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 وصف الجهاز العقلة التعليمي:

- قام الباحثون بتصنيع الجهاز محليا والذي تكون قياساته التصميمية مناسبة لعينة البحث حيث يكون الجهاز مثبت على البار مماثل للاطار الحديدي لجهاز العقلة القانوني. ويتكون الجهاز من.
- جهاز عقلة مشابه للعقلة الرسمية حيث يكون ارتفاع الاعمدة (2)م وعرض العارضة(2) م يثبت من الجوانب بسلاسل تربط من اعلى بالجهاز وتثبت بالأرض كما موضح بالشكل(4).



الشكل (4)

يوضح قياسات الجهاز

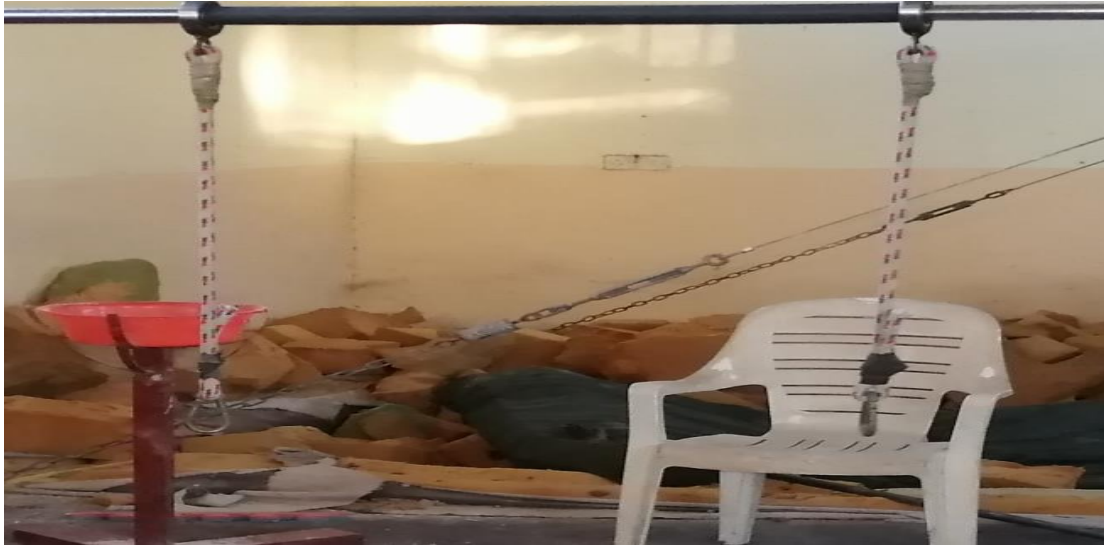
- البوريرنات: يحتوي هذا الجهاز بوريرنات عدد (2) مثبتات في البار العلوي للجهاز يتصل بها الحبال من الاسفل وظيفتها تسهل عملية الدوران اثناء الاداء كما موضح بالشكل (5).



الشكل(5)

يوضح وضع البوريرنات على الجهاز

- الحبال : يكون طول الحبال من اخر نقطة من الحبال المتصلة بالحزام الى البوريرن المتحركة المثبتة في اعلى الجهاز كما موضح بالشكل (6).



الشكل(6)

يوضح الحبال المستخدمة

- حزام يسمح بالدوران الخلفي والامامي لأكثر من 180 او 360 درجة. يكون محيط الحزام يعتمد على محيط خصر اللاعب حيث يتغير القياس بما يوفر الأمان الكافي للاعب كما موضح بالشكل (7).



الشكل (7)
يوضح الحزام المستخدم



الشكل (8)
يوضح الشكل النهائي للجهاز

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية في الساعة الثالثة مساءً يوم الاحد الموافق 2020/10/11 على عينة عددها (2) لاعب من غير عينة البحث ،وهي تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء التجربة.
3-4-2 الاختبارات القبليّة

نفذت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاحد 2020/10/18 في قاعات الجمناستك في منطقة الاسكان جانب الكرخ، وقام الباحث بتثبيت المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من اجل ابقائها نفسها عند اجراء الاختبارات البعديّة، حيث تم اعطاء وحدة تعريفية قبل الاختبارات القبليّة من اجل تعريف افراد عينة البحث بالمهارة قيد البحث .

2-4-4 تكافؤ عينة البحث

للتحقّق من تكافؤ افراد عينة البحث في متغير الدراسة لمهاتري الدورة العظمى (الخلفية_الامامية) على جهاز العقلة في الجمناستك الفني كما موضح ف الجدول (1)

الجدول (1)

يبين التكافؤ لعينة البحث

المهارات	المجموعة	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
مهارة الدوران الخلفي	الضابطة	1.7500	0.25	6.000	0.495	غير معنوي
	التجريبية	2.0000	0.189			
مهارة الدوران الامامي	الضابطة	1.5000	0.188	4.000	0.186	غير معنوي
	التجريبية	2.0000	0.188			

2-4-5 التجربة الرئيسية

قام الباحثين بتطبيق تجربته الرئيسيّة يوم السبت المصادف 2020/10/24 ولغاية يوم الاربعاء المصادف 2020/12/16، حيث استمرت التجربة لمدة (8) أسابيع اشتملت على (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد(السبت، الاحد، الاربعاء) زمن الوحدة الكلية (2:00) ساعة من الساعة (3:00 - 5:00) مساءً موزعة الى ثلاث اقسام (القسم التحضيري 35دقيقة، القسم الرئيسي 75دقيقة، القسم الختامي 10دقائق)، حيث قامت المجموعة التجريبية بتطبيق هذه الوحدات اما الضابطة فبقت على الاسلوب المتبع من قبل المدرب .

2-4-6 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم السبت 2020/12/19 الساعة الثالثة مساءً حيث عمد الباحثين بتهيئة الظروف المشابهة لضرف الاختبارات القبليّة من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد.

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

لكي يتحقّق اهداف البحث وفروضه في معرفة مدى (تأثير تمرينات خاصة باستخدام اجهزة مساعدة في تعلم مهاتري الدورة العظمى (الخلفية_الامامية) على جهاز العقلة في الجمناستك الفني) قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للتحقق من صحة الفروض

الجدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة Z و قيمة ولكوكسن ومستوى المعنوية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ولكوكسن	قيمة Z	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	0.029	10.000	-2.397	0.25	6.2500	0.189	2.0000	مهارة الدوران الخلفي
معنوي	0.029	10.000	-2.397	0.25	6.7500	0.188	2.0000	مهارة الدوران الامامي

يتبين من الجدول (2) قيم الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة Z و قيمة ولكوكسن ومستوى المعنوية للمهارة آنفاً في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتبين أن قيم الوسيط لمهارة (الدوران الخلفي) بلغت في الاختبار القبلي (2.0000) وبالانحراف الربيعي قدره (0.189)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397) وقيمة ولكوكسن (10.000) وكان مستوى المعنوية (0.029)، في حين بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (6.2500) وبالانحراف الربيعي قدره (0.25)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397)، وقيمة ولكوكسن (10.000)، وكان مستوى المعنوية (0.029)، أن قيم الوسيط لمهارة (الدوران الامامي) بلغت في الاختبار القبلي (2.0000) وبالانحراف الربيعي قدره (0.188)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397)، وقيمة ولكوكسن (10.000) وكان مستوى المعنوية (0.029)، في حين بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (6.7500) وبالانحراف الربيعي قدره (0.25)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397)، وقيمة ولكوكسن (10.000)، وكان مستوى المعنوية (0.029).

الجدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة Z و قيمة ولكوكسن ومستوى المعنوية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ولكوكسن	قيمة Z	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	0.029	10.000	-2.397	0.188	5.0000	0.25	1.7500	مهارة الدوران الخلفي
معنوي	0.029	10.000	-2.381	0.438	5.2500	0.188	1.5000	مهارة الدوران الامامي

يتبين من الجدول (3) قيم الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة Z و قيمة ولكوكسن ومستوى المعنوية للمهارة آنفاً في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتبين أن قيم الوسيط لمهارة (الدوران الخلفي) بلغت في الاختبار القبلي (1.7500) وبالانحراف الربيعي قدره (0.25)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397) وقيمة ولكوكسن (10.000) وكان مستوى المعنوية (0.029)، في حين بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (5.0000) وبالانحراف الربيعي قدره (0.188)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397)، وقيمة ولكوكسن (10.000)، وكان مستوى المعنوية (0.029)، أن قيم الوسيط لمهارة (الدوران الامامي) بلغت في الاختبار القبلي (1.5000) وبالانحراف الربيعي قدره (0.188)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.381)، وقيمة ولكوكسن (10.000) وكان مستوى المعنوية (0.029)، في حين بلغت قيم الوسيط في الاختبار

البعدي (5.2500) وبالاتحرف الربيعي قدره (0.438)، وبلغت قيمة قيمة Z (-2.397)، وقيمة ولكوكسن (10.000)، وكان مستوى المعنوية (0.029) .

الجدول (4)

يبين قيم الوسيط والاتحرفات الربيعية ووقيمت مان وتني ومستوى المعنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في متغيرات البحث

المهارات	المجموعة	الوسيط	الاتحرف الربيعي	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
مهارة الدوران الخلفي	الضابطة	5.0000	0.188	0.000	0.017	معنوي
	التجريبية	6.2500	0.25			
مهارة الدوران الامامي	الضابطة	5.2500	0.438	0.000	0.019	معنوي
	التجريبية	6.7500	0.25			

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28).

وتبين أنّ قيم الوسيط لمهارة (الدوران الخلفي) الضابطة بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (5.0000) وبالاتحرف الربيعي قدره (0.188)، وبلغت قيمة مان وتني المحسوبة (0.000)، وكان مستوى المعنوية (0.017) اما التجريبية بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (6.2500) وبالاتحرف الربيعي قدره (0.25)، وبلغت قيمة مان وتني المحسوبة (0.000)، وكان مستوى المعنوية (0.017)، أنّ قيم الوسيط لمهارة (الدوران الامامي) الضابطة بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (5.2500) وبالاتحرف الربيعي قدره (0.438)، وبلغت، قيمة مان وتني المحسوبة (0.000)، وكان مستوى المعنوية (0.029) . اما التجريبية بلغت قيم الوسيط في الاختبار البعدي (6.7500) وبالاتحرف الربيعي قدره (0.25)، وبلغت قيمة مان وتني المحسوبة (0.000) ، وكان مستوى المعنوية (0.019) .

* مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري الدورة العظمى (الخلفي - الامامي) تبين إن هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث السبب الى ان الاجهزة المساعدة التي تم استخدامها في عملية التعلم على المهارة كان له الاثر الكبير في ذلك حيث تم تطبيق الكثير من التمارين في عملية تصحيح الاخطاء اثناء الاداء من خلال تتبع المسار الحركي والزوايا وتصحيح الاخطاء التي تحدث في الزوايا والمسارات الحركية ويجاد الحلول للمشاكل التي تحدث اثناء الاداء لان التمرينات التي اعداها الباحث في المنهج التعليمي كان لها الاثر الكبير في ذلك

ويرى (عمار خليل، 2015) و"إنّ وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات أدائية معينة تكون ذات مغزى وفعالية"؛ ويرى (محمد عبدالغني، 1987، ص57) إذ إنّ تأثير التمرينات بالجهاز المصنوع قد بات تأثيره واضحاً في الأداء الفني للمهارة الحركية، والتي تحتاج إلى اعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، إذ تعتمد كلّ حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات؛ إذ تتميّز المهارة المستمرة والمركبة بإمكانية تعلّمها في وقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة.

ويرى الباحث أنَّ المجموعة التجريبية التي استخدمت التكرارات في أداء التمرينات ضمن الوحدات التعليمية المُعدّة في تصحيح المسار الحركي وتنمية التصور الحركي للاعبين، الأمر الذي أدى إلى تعلّم المهارة المركبة، لأنّ التكرار المدروس يؤدي إلى تصحيح المسار الحركي للمهارات، ويعدّ أساساً للتعلّم، فيرى (محمد توفيق، 2018). كُلمّا زادت التكرارات في أداء حركة أو مهارة محددة زادت قدرة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج المناسب لتلك الحركة أو المهارة، ويرى (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص36) أنّه "يجب أن يمتلك اللاعب التصور الصحيح للمهارة، ويناقش طبيعة عناصر المهارة، حيث تعليم لاعب الجميز يكون من غير قيمة عند استثناء (التصور الحركي).

ان الاجهزة والادوات والتمارين الذي اعدت في المنهج التي طبقت على المجموعة التجريبية له اثر في تطوير مستويات اليقظة لدى اللاعبين حيث هذه المستويات لم تكن ثابتة وهذا ذات اثر ايجابي لدى اللاعبين حيث ان المعروف بان فعاليات الجمناستك تتطلب مستوى يقظة متوسطة لذلك ان استخدام الاجهزة والتمارين ادى الى ارتفاع وانخفاض مستويات اليقظة حيث يكون الاداء بالشكل الصحيح والمتقن لدى اللاعبين، حيث انه عندما تكون مستويات اليقظة مسيطر عليها من قبل المودي فيكون القدرة على الاداء الصحيح والامتثل من خلال معرفة المسارات الحركية للمهارة وضبط زوايا المفصل حيث انه يكون الاداء بالشكل الصحيح

ويرى (محمد عبدالحميد، 2002، ص153) ان من الفوائد الكبيرة التي حصل عليها المتعلم من جراء استخدام الجهاز هو انخفاض (مستوى اليقظة) لدى المتعلم سبب انخفاض نسبة الخوف لديهم وازدياد الثقة مما يسهل عملية التركيز على أداء الحركة بالشكل الصحيح حيث إن مستوى اليقظة مرتبط ارتباط كبير بنوع الفعالية المؤداة لان اتساعها يعتمد على التعلم بسبب تأثيرها المباشر على العمليات العقلية (الانتباه ، التذكر ، رد الفعل) وان ازدياد مستوى اليقظة لدى المتعلمتات يشكل عبئا اضافياً وبالتالي يعيق من عملية تعلم واداء الحركات المطلوبة وبالتالي يكون هناك ضياع للوقت والجهد بسبب التكرار المستمر لاداء الحركة دون الاستفادة منها.

اما بالنسبة الى جهاز العقلة التعليمي فقد كان عاملا مهما في توفير الأمان وضمان سلامة اللاعبين فضلا عن تسهيل أداء المهارة مما يتيح له أداء محاولات ناجحة وتوفير خبرات نجاح للاعبين وهذا مهم جدا لتقوية الإحساس الحركي للاعب بالمهارة وزيادة تكرارها باطمئنان مما يزيد تركيز اللاعب على الأداء الصحيح ووضع الجسم المناسب وعدم التفكير في السقوط والاصابة وصعوبة الأداء. كما ان تسهيل الأداء وجعل اللاعب يقوم بأداء المهارة بنجاح يحفز ويجعله يحس بالمسار الحركي الصحيح للمهارة.

الاستنتاجات:

-أسهمت التمرينات المُعدّة على وفق الجهاز التعليمي المصنوع بصورة إيجابية في تعليم المجموعة التجريبية لمهارتي البحث: (الدورة العظمى الامامية-الخلفية)، وبمستوى أكبر من المجموعة الضابطة التي تحسنت بمستوى أقل.

- إن استخدام المجموعة التجريبية الجهاز التعليمي المصمم في تعليم مهارتي الدورة العظمى الامامية والخلفية على جهاز العقلة بالجمناستك الفني كان له الأثر الفعال في اندفاع اللاعبين وتشوقهم لتعليم المهارتين قيد البحث، ممّا أدى إلى تفوقها على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة

*المصادر

- محمد إبراهيم شحاتة؛ تدريب الجمباز المعاصر، ط1: (جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنني، دار الكتاب الحديث، 2003) .
- طارق نزار الطالب. أثر استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة بالجمناستك الفني للرجال. بحث مجلة .
- مروان عبد الحميد ابراهيم ؛ النمو البدني والتعلم الحركي : (عمان ، دار الشام ، ط1 ، 2002) .
- عمار خليل إبراهيم؛ تأثير تصاميم متداخلة في جدولة التعلم لتحسين سرعة الاستجابة ودقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية).
- محمد عبدالغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987) .
- محمد توفيق حسن؛ تأثير ترمينات بأدوات مساعدة وملعب مصغر في التوافق والاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الثاني المتوسط: (أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).
- صالح مجيد العزاوي وبسمان عبدالوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، ط1، دار الضياء، النجف الاشرف، 2012.

تأثير تمارينات بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين

أ.م.د احمد عبد الائمة كاظم الساعدي

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد تمارينات بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين، والتعرف على تأثير تمارينات بدرجات الحمل المرتفعة (القصوي وتحت القصوي) في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين. استخدم الباحث المنهج التجريبي. وتم اختيار لاعبي نادي ميسان بكرة السلة المتقدمين. استنتج البحث بأن التمارينات المستخدمة والأحمال القصوي وتحت القصوي ساعدت بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، الحمل القصوي أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي. واوصى الباحث باعتماد التمارينات المستخدمة والأحمال القصوي وتحت القصوي ساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، واعتماد الحمل القصوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة كونه افضل من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي.

Abstract

The effect of exercises with high degrees of load (maximum and under maximum) in raising the level of some types of strength and skill performance in basketball for advanced

By

Prof. Dr. Ahmed Abdel-Aemah Kadhum Al-Saaedy

College of Physical Education and Sports Science

University of Maysan

The aim of the research is to prepare exercises with high levels of load (maximum and under maximal) in raising the level of some types of strength and skill performance in basketball for advanced, and to identify the effect of exercises with high levels of load (maximum and under maximum) in raising the level of some types of strength and skill performance in basketball for advanced. The researcher used the experimental method. The Maysan Basketball Club's

advanced players were selected. The research concluded that the exercises used and the maximum and under maximum loads effectively helped to develop the strength characteristic of speed and to develop some basic offensive skills in basketball, the maximum load is better in developing the strength characteristic of speed than the loads less than it, and this is an indication that this ability can only be developed in degrees of load maximum. The researcher recommended the adoption of the exercises used and the maximum and under maximum loads that effectively helped in developing the strength characteristic of speed and to develop some basic offensive skills in basketball, and the adoption of the maximum load in developing the force characteristic of speed being better than the loads less than it, and this is an indication that this ability can only be developed in degrees of maximum load.

1-التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يحقق اللاعبون النتائج الجيدة نتيجة التدريب الرياضي الصحيح ووفق الأسس العلمية والمبادئ والقواعد التدريبية التي تخدم اللاعب وترفع من مستواه الوظيفي والبدني والمهاري والخططي . ولهذا فان كل لعبة رياضية تحتاج إلى تدريب يناسبها وتعمل على تحقيق النتائج الجيدة ، أي بمقدرة اللاعب إن يكمل المباراة وتأدية المهارات الخاصة باللعبة دون هبوط مستواه حتى نهاية المباراة . وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية التي تختص بمتطلبات بدنية خاصة تختلف عن بقية الألعاب الرياضية وخاصة صفة القوة التي تعد العنصر الفعال فيها وهذا ما نلاحظه بحركات اللاعب داخل المباراة تعتمد بالدرجة الأولى على القوة العضلية لأداء القفزات المطلوبة والى تأدية المهارات بالكرة التي تزن أكثر من نصف كيلو غرام أي يعمل على دفع الكرة سواء بالمناولة أو التصويب على السلة أي يحتاج إلى القوة العضلية المطلوبة .

ويتم اختيارات التمرينات بدرجات حمل تدريبي عالية وهذا يناسب نوعية القوة العضلية المستخدمة إذا اُغلب أنواع القوة التي ينتجها لاعب كرة السلة لأيمن تدريبها بالدرجات الحمل الخفيفة أو المتوسطة وإنما تكون بدرجات الحمل العالية وهنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الأفضل ورفع مستوى القوة العضلية المناسبة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة وفق أفضل تدريب بدرجات الحمل المناسبة القسوي أو تحت القسوي آملين بتحقيق النتائج التي تخدم لعبة كرة السلة.

1-2 مشكلة البحث :

التدريب الصحيح والمناسب يساعد على تحقيق النتائج الجيدة أي الفوز بالمباراة بأقل جهد بدني وبمستوى يرتقي إلى مستوى الطموح وخصوصاً عند اختيار التمرينات المناسبة التي تخدم المجموعات العضلية التخصصية لأداء متطلبات اللعبة .

ولهذا فان لاعبي كرة السلة يحتاجون إلى قوة عضلية مناسبة تساعدهم في تأدية المهارات الأساسية للعبة ولأيمن تطوير تلك القوة إلا بالتدريب الصحيح وبدرجات حمل مناسبة لتلك القوة العضلية ونوعها .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي وكرة السلة لاحظ إن اغلب اللاعبين لديهم ضعف في تأدية المهارات المطلوبة حتى صافرة نهاية المباراة وهذا يعود إلى ضعف القوة العضلية وكما هو حاصل للاعبي نادي ميسان الرياضي المتقدمين .
ونظرا لقرب درجات الحمل التدريبي المرتفعة القصوى وتحت القصوى ارتى الباحث إلى تجربيهما ومعرفة أفضلهما في الارتقاء بالقوة العضلية وأنواعها المهمة للاعبي كرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

- 1-إعداد تمارينات بدرجات الحمل المرتفعة(القصوى وتحت القصوى) في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.
- 2-التعرف على تأثير تمارينات بدرجات الحمل المرتفعة(القصوى وتحت القصوى) في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.
- 3-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.
- 4-التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.

4-1 فروض البحث:

- 1-وجود تأثير ايجابي للتمرينات بدرجات الحمل المرتفعة(القصوى وتحت القصوى) في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.
- 2-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعديّة في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.
- 3-وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين في رفع مستوى بعض أنواع القوة والأداء المهاري بكرة السلة للمتقدمين.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي ميسان الرياضي بكرة السلة المتقدمين للموسم الرياضي 2019

2-5-1المجال الزماني: المدة من 2019/2/4 ولغاية 2019/4/17

3-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان

2- الدراسات النظرية:

1-2 درجات حمل التدريب:- (10 : 1)

إن درجات حمل التدريب الرئيسة المتفق عليها في اغلب المصادر كما يلي

1-الحد الأقصى .

2-الحمل الأقل من الأقصى .

3-الحمل المتوسط .

4- الحمل المنخفض (الأقل من المتوسط) .

5- الراحة الايجابية

وسيتم التطرق إلى درجات الحمل ضمن حدود البحث وهي:

1- الحمل الأقصى :-

وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد ان يطبقها او يتحملها ، ويتميز بعبء قوي جداً على أجهزة جسم الإنسان وأعضائه (الجهاز الدوري والجهاز التنفسي ، الجهاز العصبي ، الجهاز العضلي ، الخ) ويتطلب درجة عالية جداً من القدرة على التركيز وتظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة ، كما يتطلب فترات طويلة للراحة حتى يمكن استعادة الشفاء .

وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 90 إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة (1-3) مرات .

2- الحمل الأقل من الأقصى :-

وهو الحمل الذي تقل درجته قليلاً عن الحمل الأقصى :-

وبما إن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيراً عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضاً لكن ليس بالدرجة القصوى .

وتتراوح شدة الحمل الأقل من الأقصى ما بين 90 : 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه. إما عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى فهي ما بين (4-10) مرات.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي ميسان الرياضي لكرة السلة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعب. ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى تحت القصوي			المجموعة التجريبية الثانية القصوي			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
العمر/ سنة	18.3	0.65	3.55	18.2	0.84	4.61	---	---
الكتلة /كغم	80.6	2.65	3.28	80.8	2.41	2.98	---	---
الطول/ سم	188.6	2.4	1.27	188.4	2.8	1.48	---	---

0.09	0.6	2.82	0.24	8.5	2.35	0.22	8.6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
0.32	0.14	1.6	0,3	18.65	0.64	0.12	18.63	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/عدد
0.20	0.3	4.08	0.67	16.4	1.8	0,3	16.5	المناوله بيد واحدة/ عدد
0.41	0.45	1.7	0,3	17.5	2.27	0,3	17.6	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
0.08	0.62	3.52	0,3	8.5	2.32	0.3	8.6	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد

غير دال عندما تكون مستوى دلالة < (0.05) عند درجة حرية (10)

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة عدد 6 .

5-ملعب كرة سلة.

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة السلة وعليه تم

اختيارها وجراء القياسات حولها.

1-القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

2-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3-المناوله بيد واحدة.

4-المتابعة الهجومية على اللوحة.

5-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

2-4-3 اختبارات متغيرات البحث:

1-اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني). (4 : 286)

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثني ومد الركبتين في 20 ثانية) (4 : 287)

3- اختبار المناولة بيد واحدة. (3 : 221)

4- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة. (3 : 237-239)

5- اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة. (3 : 224)

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقتنة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة. (2 : 54-55)

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/2/4 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2019/2/18

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2019/2/19 ولغاية 2019/4/16

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2019/4/17

3-6 التمرينات المقترحة :

تم تطبيق تمرينات المقترحة والخاص بالقوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعتين التدريبيتين وبدرجات حمل تدريبي المقترحة القصوي وتحت القصوي، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (85 % - 100 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90% - 100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث

جدول (2) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية الثانية القصوي		المجموعة التجريبية الأولى تحت القصوي				الاختبارات		
مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	الوسط الحسابي البعدي	الوسط الحسابي القبلي	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة		الوسط الحسابي البعدي	الوسط الحسابي القبلي
*0.04	5.6	11.9	8.5	*0.02	8.5	10.3	8.6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
*0.03	11.5	22.1	18.65	*0.02	18.7	20.5	18.63	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد
*0.03	6.33	18.3	16.4	*0.01	12	17.7	16.5	المناولة بيد واحدة/ عدد
*0.03	9.3	20.3	17.5	*0.01	13	18.9	17.6	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
*0.03	7.6	10.8	8.5	*0.01	6	9.2	8.6	التهدف السلمي بعد أداء الطبطبة /عدد

* دال عندما تكون مستوى دلالة $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (5)

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع متغيرات البحث وللمجموعتين التجريبتين قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية لقيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تحت مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (5) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية. ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986) (6 : 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9 : 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء". كما يرجع تطور المجموعتين إلى التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، لان صفة القوة المميزة بالسرعة لأ يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة. (117 : 7)

ويرى الباحث إن سبب تطور هو مراعاة جميع شروط تمرينات ومبادئه الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقتنة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (8 : 89)

إما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية

والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط. (9 : 1)

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.
جدول (4) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية القصوي		المجموعة التجريبية الأولى تحت القصوي		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
*0.00	8.8	0.03	11.9	0.03	10.3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
*0.01	7.27	0.04	22.1	0.03	20.5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد
*0.00	10	0.01	18.3	0.01	17.7	المناولة بيد واحدة/ عدد
*0.00	8.75	0.03	20.3	0.02	18.9	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
*0.01	8	0.04	10.8	0.02	9.2	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة /عدد

* دال عندما تكون مستوى دلالة $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (10)

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن جميع متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبتين قد حصلت بينهما فروق وذلك من خلال النتائج المعنوية لقيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين البعدي تحت مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (10) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية القصوي .

ويرجع سبب ذلك إلى الشدة القصوى التي لعبه دوراً في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا دليل على إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها إلا في الأحمال الكبيرة .

كما إن أي فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية ويكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت الحمل القصوي ناجح في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية.(5: 115)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1-التمرينات المستخدمة والأحمال القصوي وتحت القصوي ساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2-الحمل القصوي أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات المستخدمة والأحمال القصوي وتحت القصوي ساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
- 2- اعتماد الحمل القصوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة كونه افضل من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي.
- 3- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصادر :

- 1- أمر الله احمد ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف، 1988
 - 2- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية. 2005.
 - 3- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.
 - 4- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء. مطبعة جامعة بغداد، 1987.
 - 5- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: مطابع التعليم العالي بغداد ، 1988.
 - 6- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
 - 7- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة 1982،
 - 8- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
 - 9- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، 1983
- 10-<http://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson/>

ملحق (1)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 63-65 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم		التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات	تحت القصوي	الحمل القصوي			
		2×6	2×5	1- أداء شناو خمس مرات ثم الانطلاق إلى منتصف الملعب طبطبة بالكرة والرجوع مرة أخرى.	2.41	الرئيس
رجوع النبض (110-120)	رجوع النبض (120-130)	2×5	2×4	2- القفز على شكل أرنب لمسافة 5 متر ذهاب وإياب.	2.56	
ض/د (3-4) دقيقة	ض/د (2-3) دقيقة	2×12	2×10	3- دمبلص زنة 2كغم ثني ومد الذراعين	1.45	
		2×17	2×15	4- اداء متابعة على اللوحة	2.65	

استراتيجية التعلم البنائي واثرها في تعلم بعض المهارات لكره القدم الصالات للطالبات

ا.د اسماعيل عبد زيد عاشور الكراوي

مريم نبيل جاسم الحسني

الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد وتنفيذ وحدات تعليميه خاصه باستراتيجية التعلم البنائي، التعرف على اثر استراتيجية التعلم البنائي في تعلم المهارات. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بواقع مجموعتين مجموعته تجريبية ومجموعه ضابطه. ولقد حدد مجتمع البحث بالطريقه العمدية من طلبه الصف الثالث قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية. اما عينه البحث تكونت من طالبات قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضة المرطله الثالثه للعام الدراسي 2020-2021، ولقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي لمدته 12 اسبوع وبواقع وحده تعليميه واحده بالاسبوع واستغرقت الوحده التعليمه 60 دقيقه. استنتج البحث ان استخدام استراتيجية التعلم البنائي كان له الاثر الفعال في تعلم بعض المهارات الأساسية بكره القدم للصالات . واوصت الدراسة بالتأكيد على استخدام استراتيجية التعلم البنائي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكره القدم للصالات، واستخدام هذه الاستراتيجية في تعلم مهارات والعب اخرى.

Abstract

The constructivist learning strategy and its impact on learning some football skills for female students

By

Maryam Nabil Jassim Al-Hasani

Prof. Dr. Ismail Abdel Zaid Ashour

College of Basic Education
University of Al-Mustansiriyah

The aim of the research is to prepare and implement educational units for the constructivist learning strategy, to identify the effect of the constructivist learning strategy on learning skills. The researchers used the experimental method with two groups, an experimental group and a control group. The research community was determined by the intentional method of third-grade students, Department of Physical Education and Sports Sciences - College of Basic Education at Al-Mustansiriyah University. As for the research sample, it consisted of female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences, the third stage of the academic year 2020-2021, and the educational

program was implemented for a period of 12 weeks, with one educational unit per week, and the teaching unit lasted 60 minutes. The research concluded that the use of the constructivist learning strategy had an effective effect in learning some basic skills in football for halls. The study recommended emphasizing the use of the constructivist learning strategy in teaching some basic football skills for the halls, and the use of this strategy in learning other skills and games.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهميه البحث

تعد النظرية البنائية من اهم الاتجاهات التربوية الحديثة التي تلقى رواجاً واسعاً واهتماماً متزايداً في الفكر التربوي والتدريس المعاصر إذ أنها نظرية جديدة في التدريس والتعلم، تقوم على فكرة التدريس من اجل الفهم واعتماد الطالب مركزاً للعملية التعليمية أي ان التدريس البنائي مبني على مبدأ ان الطالب متعلم نشط وايجابي وليجاد العلاقة بين الجديد الذي صادفه وبين ما كان لديه من مفاهيم وافكار اما المعلم فهو مدرب وقائد لعمليات التعلم و تستند النظرية إلى فكرة ان هناك دافعاً انسانياً يقود الفرد لفهم العالم بدلاً من استقبال المعرفة بشكل سلبي كما ان المعرفة تبنى بنشاط المتعلمين بواسطة تكامل المعلومات والخبرات الجديدة مع فهمهم السابق (المعلومات السابقة) يعد اسلوب التعلم البنائي في تدريس من اكثر الاساليب ابداعاً في التريه العلميه خلال السنوات الماضيه يعتبر اسلوب التعلم البنائي من ابرز الاساليب التي تعتمد على الفكر البنائي وذلك من خلال مرحلته الاربعه (الدعوه، الاستكشاف، الاكتشاف والابتكار، اقتراح التفسيرات والحلول، اتخاذ الاجراءات) ويتم في هذا الاسلوب مساعده للطلاب على بناء مفاهيم ومعارفهم العلميه اعتماداً على خبراتهم السابقه

تشير كلمه البنائيه الى عمليات المعرفة من الخبره الحاصله لديه ،يعتبر العلماء والفلاسفه الكيفيه التي نتعرف بها على العالم من حولنا ،ان العلماء يسعون وراء حقائق موضوعيه بشكل مستقر ومتحرر عن الضغوط الاجتماعيه ويتوصلون لنتائجها هنا يقومون باعاده تجاربهم ليقضو على الشكل الذي قد يصيبهم بشأن تلك النتائج.

ان استراتيجيه التعلم البنائي تنطلق من الافكار والمبادئ البنائيه العديده من النماذج والاستراتيجيات التدريس منها استراتيجيه التعلم البنائي يكون موضوع اهتمام الدراسه الحاليه ،تعتبر استراتيجيه التعلم البنائي من احد التطبيقات التربويه للنظريه البنائيه المعرفيه لجان بياجيه والتي من خلالها يوفر المعلم بيئه تعليميه معرفيه تكون غنيه بالانشطه التعليميه متنوعه بحيث تكون بناء المتعلم لمعرفته بنفسه اثناء قيامه بالانشطه ،ذلك يعمل على مساعده في التعلم النشط الفعال .فان المعرفة لاتعطى جاهزه له وانما يكتسبها من خلال الانشطه التي يقوم باكتسابها كخبرات حسيه تيسر تعلمه ،تبنى الاستراتيجيات الحديثه جميعها على فكرة توصيل المعلومات المختلفه إلى الطلاب بطريقه تربط بين ما يتعلمه الطالب وبين الحياه العامه سواء ظواهر طبيعيه أوغيرها .قام العلماء بتعريف استراتيجيه التدريس على أنها أسلوب تدريس حديث قائم على مبدأ التعلم بشكل تعاوني والتعلم البنائي بين الطالب والمعلم وبين الطالب وزملائه ،و تكون استراتيجيه التعلم البنائي الذي من شأنه أن يساعد على بناء شخصية الطالب الفكرية والمعرفية في نفس الوقت ومن خلال هذه الاستراتيجيه يتم مساعده الطالب على بناء معرفته العقلية والفكرية والإدراكية بأهم المفاهيم والمبادئ وكذلك القوانين المتعلقة بالدرس الذي يتم شرحه ، وقد رأى خبراء القائمة بشكل كبير على المادة أن استراتيجيه

التعلم البنائي هي الأفضل حتى الان في تدريس الماده الاستنتاج وعلى فهم الطالب لمبادئ والقدرة على استخدامها .وتعد من الاستراتيجيات الفعاله في عمليه التغيير المفاهيمي اعطاء الطلاب مجال للافصاح عن معلوماتهم السابقه وتصوراتهم الذهنيه والحرص على اضهار عدم الاتساق بين مفاهيم الطلاب الخاطئه والمفاهيم العلميه الصحيحه واعطاء الفرصه للطلاب لبناء معرفته بنفسه من خلال انشطه هادفه

المهاره تعني هنا القدره على اداء الحركه في وضعيات مختلفه كما تعني الثبات والاليه اي القدره على الحل الواجب الحركي ،عندما نتحدث عن المهارات الأساسية بكره القدم للصالات فان نتحدث عن نوعيه خاصه من المهارات العاليه والمتميزه بكره القدم ونتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبه والتي بدون إتقانها بدرجة عاليه تصبح أمكانيه تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبه للغاية لأنها الوسيله الأساسية للاعب للتعامل مع الكره وتنفيذ الشقين (الدفاعي والهجومى) وعلى الرغم من أن مهارات كره القدم للصالات هي مهارات كره القدم (الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما ، وتعرف بانها تكنيك اللعبه والاداء الذي يقوم به اللاعب مع الكره مباشره او الحركات التي يؤديها في المنطقه القريبه من الكره ومن المهارات الاساسيه بكره القدم للصالات منها الاخمد ،والدرجه،المناوله ،التهديف ان بعض المدربين يضمنون اداء المباريات يتوقف على مهارات الاعبين وايضا حالاتهم البدنيه والنفسيه فقط وايضا يترك التحرك في الملعب لخبره اللاعبين ،لقد ثبت علميا من الخبره الموجوده في الملاعب وان النوع المستخدم في التدريب يترتب عليها معاناه الاعبين اثناء المباراه وان الاعبين الفريق يعملون على التصرف كوحده واحده في مواجهه في الخصم وتحركاتهم

لعبه كره قدم للصالات التي تعد واحده من الألعاب الرياضيه التي بدأت تنتشر بشكل واسع في الآونة الأخيرة بمختلف دول العالم ، لذا بدأ المدربون والمتخصصون بهذه اللعبه بالبحث عن أفضل الطرائق والأساليب التدريبيه التي تعتمد على نوعيه القدرات البدنيه والمهارية والخططيه التي تتطلبها اللعبه ، والتي يجب أن تبنى على أساسها الواجبات المطلوبه ، كره قدم للصالات يجب أن يبنى على أساس الواجبات المطلوبه تنفيذها وهذا لن يتحقق إلا باعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تتركز على المعارف والخبرات الميدانيه والتحليل والتقصي التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف واستثمار كل ما يمكن أن يؤثر ايجابيا باللاعبات للارتقاء بمستواهن المهاري والبدني والوظيفي وياتنتشار لعبه كره قدم للصالات في العالم وتطورها في كل جوانبها البدنيه والمهارية والخططيه ولوجود الترابط في كل هذه الجوانب بات مهما تخطي كل الصعاب في تدريبها، وخاصة فيما يتعلق بكره قدم للصالات لأنها تعتبر حديثه الانتشار فهي تحتاج الى تخطي كل الأمور التقليديه في التدريب ومحاولة المدربين في توجيه فكرهم في تقدم هذه اللعبه بهدف رفع مستوى الأعداد البدني والمهاري ولأنهما أساس الأداء وركن أساسي في اللعبه، تتطلب عمليه التعلم من المدرب او المدرس بان يكون انموذج جيد في عرض المهارات الاساسيه للمتعلمين ويكون فضلا عن استعمال وسائل فعاله واساليب تعمل في تسريع عمليه التعليم كما ونوعا ،ان تنوع ممارسه العبه من اي الالعاب الرياضيه من الامور الهامه لانها تعمل على مساعده المتعلمين في رفع قدرتهم وقابليتهم في اداء المهارات في المواقف التي يتعرض لها بدرجة عاليه من الفعاليه والكفاءه وذلك من خلال تحديد مواقف مستقبلية التي يؤدي فيها متعلم مايعمل على انتقال الايجابي من الممارسه الى المنافسه ،ان لعبه كره القدم للصالات واحده من الالعاب التي تكون بحاجه الى إتقان المهارات الخاصه بهذه اللعبه ،ولا بد من إتقان العبه التي تكون من خلالها الوصول الى مرمى المنافس وتسجيل الاهداف في الوحدات التعليميه وتنجلي اهميه

البحث الحالي مكونه هذه الرساله العلميه بجانبين الجانب النظري هو اضافه دراسه حديثه في مجال طرائق التدريس التربيه البدنيه وعلوم الرياضه والجانب العملي هو وتسهيل عمليه تعلم المهارات بكره القدم للصالات لطالبات قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه.

1-2 مشكله البحث

تعد لعبه كره القدم للصالات من المفردات العلميه المنهجيه لطالبات قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه في كليه التربيه الاساسيه -الجامعه المستنصريه ومنذ سنوات عديده ، ومن خلال دراسه الباحثه لهذه الماده والاطلاع على العديد من البحوث المترابطه وسؤال ذو الخبره والاختصاص ومتابعه اهم التوصيات الدراسات المترابطه تبين للباحثه قلته استخدام اساليب تدريسيه حديثه تتلائم مع التطور الحاصل باللعبه فضلا عن ملائمه قدراتهم المهاريه في تعلم المهارات بكره القدم للصالات عن اهتمام باهميته .

1-3 اهداف البحث

1- اعداد وتنفيذ وحدات تعليميه خاصه باستراتيجيه تعلم البنائي
2- التعرف على افضليه المجموعتين (التجريبيه والضابطه) في تعلم المهارات بكره القدم للصالات لطالبات قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه

1-4 فرضيات البحث

1- لا توجد فروق ذات دلاله معنويه في نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعتين البحث التجريبيه والضابطه في تعلم المهارات بكره القدم للصالات لطالبات كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه
2- لا توجد فروق ذات دلاله معنويه بين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه في تعلم المهارات بكره القدم للصالات لطالبات كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :.طالبات الصف الثالث قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه كليه التربيه الاساسيه الجامعه المستنصريه لعام دراسي 2020 - 2021

1-5-1 المجال الزماني :. من

2020/10/13 والى 2021/4/11

1-5-2 المجال المكاني :.القاعه رياضيه المغلقه لقسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه كليه التربيه الاساسيه الجامعه المستنصريه

3- منهج البحث واجراءات الميدانيه

3-1 منهج البحث : استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وذلك لملائمه طبيعه مشكله البحث واهدافه وفرضياته.

3-2 مجتمع البحث وعينته :حدد مجتمع البحث بطريقه العمدية من طلبة الصف الثالث قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه كليه التربيه الاساسيه الجامعه المستنصريه للعام الدراسي 2020-2021 وبلغ عددهم

(142) بنين وبنات موزعين على (4) قاعات ،قاعة (1)وقاعة(2)وقاعة(3)وقاعة(4)،وسبب تحديد المجتمع بطريقه العمديه لاسباب عده

1-ملائمه اجراءات البحث لعينه البحث

2-عدم ممانعه القسم من القيام الباحث بالتجربه وتزويده بالجهه المستفيدة كما في الملحق (2)

3-تطابق متغيرات البحث مستقلة والتابعه مع المفردات المنهجيه لدرس كره القدم الصالات

4-توفر الاعداد الملائمه لاقامه التجربه

اما عينه البحث فقد اختيرت بالطريقه العشوائيه منتظمه (القرعه)اذ تم تحديد مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه اذ مثلت قاعه (3) المجموعه التجريبيه والقاعه (2)الضابطه وقاعه (1) اختيرت لاقامه التجارب الاستطلاعي هاما قاعه (4)فهي لم تحتوي على اي طالبه فقط طلاب وبعد تحديد مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه قاعه 2,3 تم اعتماد قوام كل مجموعه (12) ،اذ كان عدد الذكور في قاعه (3) (طالب 19) وفي قاعه (2) (18 طالب) وفي قاعه (1) (25 طالب) وكانت قاعه (4) (22 طالب) وتمثل عينه نسبه 17 % من المجتمع الاصلي

جدول (1)

يبين وصف العينة

ت	العينه	عدد الطالبات الكلي	عدد الطالبات في كل مجموعة	النسبه	الاسلوب المتبع لكل مجموعة
1	المجموعة التجريبيه	32	12	38%	استراتيجية التعلم البنائي
2	المجموعة الضابطه	21	12	28%	الاسلوب المتبع
3	الاستطلاعيه	37	37	0%	
4	-	-	-	-	
	المجموع	90	61	66%	

-تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث

- تجانس العينة : تحققت الباحثة من تجانس العينة للبحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
-------------------	-------------	---------------	-------------------	---------	----------------

المتغيرات					
الطول	سم	166.16	2.81	165	0.41
الوزن	كغم	60.11	2.31	59	0.48
العمر	سنة	20.29	0.74	20	0.39

وبين الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+ 1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

3-3 وسائل والاجهزه والادوات المستخدمه :

-الوسائل المستخدمه في البحث

1-المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

2-شبكة الانترنت

3-المقابلات الشخصيه للخبراء

4-استمارة جمع البيانات وتفريغ المعلومات الخاصة بالبحث

-الاجهزه المستخدمه في البحث

1-جهاز لابتوب

2-كامره تصوير حديثه

3-ميزان طبي

4-ساعه توقيت

-الادوات المستخدمه في البحث

1-بوستر واشطره ملونه

2-يلكات (فانيله تدريب) متعدد الالوان

3-شواخص مخروطيه واقماع متعدد الارتفاعات

4-كراه قدم صالات (20) قانونيه

5-ملعب كره قدم صالات

6-صافر

7-شريط قياس

3-4 اجراءات البحث الميدانيه :

3-4-1 كتاب الجهه المستفيده: حصلت الباحثه على الجهه المستفيده الجهه المعنيه من قبل قسم التربيه

البدنيه وعلوم الرياضه كليه التربيه الاساسيه وذلك لتطبيق التجربه على طالبات المرحله الثالثه

3-4-2 تحديد المهارات : اعتمدت الباحثه على المهارات المنهجية المعدة من قبل دليل المفردات المنهجيه

المعتمده من قبل قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضيه كليه التربيه الاساسيه الجامعه المستنصريه للمرحله

الدراسيه الثالث للكورس الاول اذ ذكر في الدليل المهارات الاساسيه لكره القدم للصالات وتم تحديدها

مهارة(الاخماد،المناوله،التهديف،الدرجه) .

3-4-3 اختبارات المهارات (قيد البحث)

باعداد استنباه علميه مقدمه الى الساده الخبراء لغرض التعرف على اهم الاختبارات المهاريه الملائمه للمهارات قيد البحث اذا قامت الباحثه بادراج ثلاث اختبارات مهاريه لكل مهاره لغرض التعرف على اهم الاختبارات ملائمه لطبيعته العينه.

وتعد الاختبارات المستخدمه من قبل الباحثه بالاختبارات علميه مقتنه التي تتسم بالشروط العلميه والتي طبقت على البيئه العراقيه بسنوات حديثه وعلى نفس المرحله العمريه وعينه مماثله من الطالبات وقد بلغت درجه صدق الاختبارات 0,89 ودرجه ثبات الاختبار 0,88 اما موضوعيه الاختبارات فقد اعتمدت الباحثه على وحدات القياس لتحديد درجات الطالبات في الاختبارات وعدم التدخل او التحيز في الدرجات (16:2019)
1- اختبار الاخمد: اختبار تسلّم وإيقاف حركة الكرة داخل مربع (2م من مسافة (6) أمتار أسفل القدم (10:2013)

2- الاختبار المناوله : المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد 10م. (3:2009)

3- اختبار التهديد :التهديد من مسافه (10 امتار) (11:2010)

4- اختبار الدرجه: الدرجه بين 5 شواخص ذهابا وايابا. (7:1988)

3-4-4 التجريه الاستطلاعيه:

قامت الباحثه بتجريه استطلاعيه لمعرفة مدى ملائمه الاختبارات للطالبات ومدى كفاءته فريق العمل والتعرف على الاجهزه والادوات التي تحتاجها الباحثه في تنفيذ الاختبارات فضلا عن الوقت المستغرق لادراء الاختبارات

اذ اجريت التجريه الاستطلاعيه 10 طالبات من قاعه (1) من خارج عينه البحث ومن نفس المجتمع بتاريخ 2020/ 12/ 9

3-4-5 الاختبارات القبليه

اجريت الباحثه اختبارا قبليا لمجموعه البحث التجريبيه والضابطه في المتغيرات البحث التابعه المهارات بكره القدم الصالات كان الاختبار القبلي للمهارات المصادف في يوم 2020/12/14 للاختبارات المهاريه لكره القدم للصالات في القاعه الرياضيه لقسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه كليه التربيه الاساسيه الجامعه المستنصريه

وتعد نتائج الاختبارات القبليه مؤشرا للتكافؤ لمجموعتي البحث في المتغيرات التابعه قيد البحث

-تكافؤ مجموعتي البحث : قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليميه عمدت الباحثه الى التحقق من تكافؤ

مجموعتي البحث في المهارات قيد البحث التي تتعلق بالاختبارات المهارية وكما مبين في الجدول (4)

الجدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات
		ع	س-	ع	س-		
غير دال	0.98	1.58	4	1.59	3.33	درجة	اختبار المناولة
غير دال	0.45	1.63	4	1.79	3.66	درجة	اختبار الاخمد

اختبار الدرجة	ثانية	12.23	0.32	12.42	0.49	1.07	غير دال
اختبار التهديف	درجة	15.25	4.47	14.66	3.14	0.35	غير دال

يبين جدول (3) و (4) ان قيمة (ت) المحتسبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات قيد البحث وهذا مايدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

3-4-6 الوحدة التعليمية

قامت الباحثة باعداد وحده تعليميه وفق استراتيجيه التعلم البنائي من خلال الاطلاع على العديد من بحوث ودراسات مترابط هاذ تم تقسيم الوحدة التعليميه الى 3 اقسام الدرس (التحضيرى والرئيسى والختامى) اذ تكونت الوحدة التعليميه من 60 دقيقه مقسمه الى التحضيرى وزمنه 15 دقيقه والقسم الرئيسى 35 دقيقه والختامى 10 دقيقه وقد تم اعتماد وحدتين تعليميتين بالاسبوع ولمده شهرين وبواقع 16 وحده تعليميه راعت فيها الباحثة تقسيم اقسام الدرس فضلا عن توزيع المبادئ الاساسيه لمرحل (استراتيجيه التعلم البنائي)

القسم التحضيرى :.يتكون من 15 دقيقه والذي يشمل على الجانب الادارى ومقدمه وتمرينات بدنيه والذي يخص (مرحله الدعوه فى الجانب الادارى)(8:2003)هنا يقوم مدرس ماده فى بدايه المحاضره بعرض مشكله على الطالبات وذلك بهدف دعوتهم للتعلم وايضا اثاره الدافعيه لديهم للدرس هذا سوف يخلق لهم مناخا معرفي للتعلم ويعمل ايضا على الكشف عن الافكار والمعارف الموجوده لديهم لتعلمهم الموضوع الجديد ،اما فيما يخص المقدمه فانها اشتملت على(مرحله الاستكشاف ،الاكتشاف ،الابتكار)(2:2001) فى هذه المرحله يتم ادراج الطالبات فى مجموعه انشطه ذلك لوصول الى الحل لمشكله التي تم عرضها عليهن فى مرحله الدعوه هنا يقوم مدرس ماده بخطوات الملاحظه والتجريب والقياس وذلك بمجموعات متجانسه ويكون دور مدرس ماده مقتصر فقط على التوجيه

القسم الرئيسى :.يتكون من 35 دقيقه 10 دقيقه فى الجزء الرئيسى الاول للفعاليه التعليميه والتي اشتملت على (مرحله تقديم الحلول والتفسير)(15:2005)فى هذه المرحله يقمن الطالبات بتقديم استفسارات وطرح حلول والقيام بمقارنه بينهما وذلك من خلال انشطه متعدده التي تظهر اتصال وتواصل مع مدرس ماده ومع الطالبات مع بعضهم البعض اذ يقمنه ببناء معرفه بانفسهن وعلى جميع المستويات المختلفه يقتصر دور مدرس ماده هنا على التوجيه والمساعده وتيسير التعلم فقط ،اما الجزء الرئيسى الثانى للفعاليه التطبيقيه الذي يتكون من 25 دقيقه ويتم فيه تطبيق التمارين المهاريه للمهارات المعده من قبل الباحثة

القسم الختامى :.فقد اشتمل 10 دقيقه والذي يكون به لعبه الختام و صيحه الختام والذي يشمل على (المرحله اتخاذ الاجراءات التطبيق) فى هذه المرحله تتم عمليه الاندماج المعرفي بين المفاهيم الجديده والمفاهيم السابقه هنا يحدث اندماج معرفي للمفاهيم وظهور اكثر اتساعا وعمقا ممايؤدى الى حدوث البناء المعرفي الجديد الذي يستخدم فى فهم متغيرات البيئه التي تحيط بهم اي هنا يتم تطبيق ماتوصلو اليه من افكار ومعارف وتعميمات واستنتاجات فى فهم الواقع البيئي العملي ،فى هذه المرحله تتم اتاحة الفرصه اللازمه لتقويم الطالبات وان الطالبات يقومون انفسهن من حيث نقاط القوه والضعف لديه

3-4-7 التجربة الرئيسييه

بعد ان قامت الباحثه باجراء الاختبار القبلي وتعرف على ملائمه وسلامه الاختبارات المقننه واعداد وحدات تعليميه بدأت الباحثه بتطبيق برنامجها التعليمي من يوم 16 / 12 / 2020 وانتهائه يوم 15 / 2 / 2021 ويواقع وحده تعليميه واحده بالاسبوع ولمده 3 اشهر و بواقع 12 وحده تعليميه .

3-4-8 الاختبار البعدي

اجرت الباحثه الاختبار البعدي بواقع يوم والذي صادف يوم 11 / 2 / 2021 للمهارات ، وقد راعت الباحثه نفس ظروف الاختبار القبلي

3-5 الوسائل الاحصائيه

استخدمت الباحثه Spss للعلوم الاجتماعيه.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

تناولت الباحثة في هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها التي تم التوصل اليها من خلال المعالجات الاحصائية لبيانات البحث وفي ضوء الاختبارات المستخدمة قيد البحث تم تقديم عرض النتائج ومناقشتها .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه للبحث لمتغير المهارات الاساسيه بكره القدم للصالات

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لمجموعة البحث الضابطة .

المعالم الاحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
اختبار المناولة	درجة	3.33	1.59	5.5	1.84	4.9	دال
اختبار الاخمداد	درجة	3.66	1.79	4	1.41	3.8	دال
اختبار الدرجه	ثانية	12.23	0.32	11.8	0.45	3.75	دال
اختبار التهديد	درجة	15.25	4.47	16.91	2.59	4.58	دال

يتبين في الجدول (7) الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه للاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه للاختبارات المهاريه الاساسيه

اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبليه لاختبار المناوله (3.33) والانحراف المعياري (1.59)، وفي

الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (5.5) والانحراف المعياري (1.84). اذ بلغت القيمة المحتسبه (4.9) .

وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الاخمداد (3.66) والانحراف المعياري (1.79)، وفي الاختبار

البعدي بلغ الوسط الحسابي (4) والانحراف المعياري (1.41)، اذ بلغت القيمة المحتسبه (3.8)

وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الدرجه (12.23) والانحراف المعياري (0.32)، وفي الاختبار

البعدي بلغ الوسط الحسابي (11.8) والانحراف المعياري (0.45) ، اذ بلغت القيمة المحتسبه (3.75) .

وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار التهديد (15.25) والانحراف المعياري (4.47)، وفي الاختبار

البعدي بلغ الوسط الحسابي (16.91) والانحراف المعياري (2.59)

اذ بلغت القيمة المحتسبه (4.58)

يتبين لنا هنا ان قيمة (ت) المحتسبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) وتحت درجة حرية

(11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعه البحث الضابطة في

اختبارات المهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعديه .

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه للبحث لمتغير المهارات الاساسيه بكره القدم للصالات

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لمجموعة البحث التجريبية

المعالم الاحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
اختبار المناولة	درجة	4	1.58	6.83	0.95	5.29	دال
اختبار الاخمد	درجة	4	1.63	5.66	0.62	5.13	دال
اختبار الدرجه	ثانية	12.42	0.49	10.92	0.66	8.15	دال
اختبار التهديد	درجة	14.66	3.14	19.91	4.80	5.51	دال

يتبين في الجدول (8) الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه للاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه للاختبارات المهاريه الاساسيه

اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبليه لاختبار المناوله (4) والانحراف المعياري (1.58)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (6.83) والانحراف المعياري (0.95)، اذ بلغت القيمة المحتسبه (5.29).
وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الاخمد (4) والانحراف المعياري (1.63)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (5.66) والانحراف المعياري (0.62)، اذ بلغت القيمة المحتسبه (5.13).
وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي لاختبار الدرجه (12.42) والانحراف المعياري (0.49)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (10.92) والانحراف المعياري (0.66)، اذ بلغت القيمة المحتسبه (8.15).
وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي لاختبار التهديد (14.66) والانحراف المعياري (3.14)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (19.91) والانحراف المعياري (4.80)، اذ بلغت القيمة المحتسبه (5.51).

يتبين لنا ان قيمة (ت) المحتسبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعديه .

4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين (التجريبية والضابطه) للمهارات الاساسيه بكره القدم للصالات

الجدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لمجموعة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعديه

المعالم الاحصائية المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
اختبار المناولة	درجة	1.84	5.5	0.95	6.83	2.26	دال
اختبار الاخمام	درجة	1.41	4	0.62	5.66	3.38	دال
اختبار الدرجة	ثانية	0.45	11.8	0.66	10.92	2.21	دال
اختبار التهديد	درجة	2.59	16.91	4.80	19.91	2.43	دال

يتبين من الجدول (9) ان الوسط الحسابي لاختبار المناولة (5.5) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبلغ الانحراف (1.84) ،اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6.83) و بانحراف (0.95)، اذ بلغت قيمه (ت) المحتسبه (2.26).

وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الاخمام (4) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و بانحراف (1.41). اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (5.66) و بانحراف (0.62) ، اذ بلغت القيمة (ت) المحتسبه (3.38) وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدرجة (11.8) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و بانحراف (0.45)، اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.92) و بانحراف (0.66)، اذ بلغت القيمة (ت) المحتسبه (2.21)

وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار التهديد (16.91) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و بانحراف (2.59)، اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19.91) و بانحراف (4.80)، اذ بلغت القيمة (ت) المحتسبه (2.43).

يتبين لنا ان قيمة (ت) المحتسبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشه النتائج

4-2-3 مناقشه نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الاساسيه بكره القدم للصالات

يتضح من الجدول (3) نتائج الاختبارات للمهارات الاساسيه (قيد البحث) اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعه البحث الضابطة في اختبارات المهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعديه .

تعزو الباحثة الى ان الاسلوب المتبع من قبل مدرس الماده التقليدي حيث اداء استمرار الطالبات باتباع معلومات المدرس والسير عليها ادى الى ظهور بعض من الايجابيه في تعليمي المهارات في الوحدات

التعليمية وان التمارين التي قام مدرسو المادة اعطائها قد ظهر فروقا في الاداء لديهن ورفعت من مستواهن المهاري خلال مده التجريه فان عمليه تكرار الاداء خلال تلك المده كان لها اثر في رفع مستواهم المهاري ، يتبين لنا ان مدى اندماج المدرس مع الطالبات معا ومدى ملائمه الجو التعليمي للطالبات مما جعلهم يعطون نتائج جيده وان شرح المهاره بشكل دقيق من خلال الشكل المرئي وايضا السمعي والمرئي التي عرضت على الطالبات في الوحدات التعليميه قد زادت من السيطرة والتحكم في الاداء والخبر هان العمل الصحيح للمدرسين في معظم الرياضات تتضمن تمريناتهم على تكرار عده من التمرينات المتنوعه لنشاطاتهم اكد(حسن وكمال (4:2003) " بان الطلاب يتفاعلون مباشره مع الخبرات الجديده والتي من شأنها ان تثير عدد من التساءلات التي تحتاج الى جواب وذلك من خلال قيامهم بانشطه سواء فرديه او جماعيه واثناء عمليه البحث يتم اكتشاف اشياء لم تكن معروفه لديهم من قبل "، ترى الباحثة فضلا عن ذلك الاهتمام بالمتعلم وجعله محور العمليه التعليميه وباشراكهم الفعلي والفعال في العمليه التعلم عاملا اساس ومساعد جدا في الوحدات التعليميه بشكل اسرع واكثر اقتصادا بالجهد وكذلك الوقت ، وايضا ان الشرح المهاره والتوضيح وفهم الحركه وربطها مع العرض يؤدي الى تقدم المهارات الاساسيه بعد مقارنتها بالعرض والشرح لها يتضح من الجدول (4) نتائج الاختبارات المهارات الاساسيه قيد البحث اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعه البحث التجريبيه في اختبارات المهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعديه .

تعزو الباحثة هذا الفرق الى استعمال طالبات هذه المجموعه استراتيجيه حديثه في التدريس (استراتيجيه التعلم البنائي) والتطور الحاصل في تاثير التمرينات المستعمله الذي استعمله المدرس في عرض ماده التعليميه واصرارها في الوصول الى الدرجه المقبوله من التعلم في المهارات الاساسيه ، ان التكرار المناسب للاداء من ادى الطالبات من خلال وحده الدرس زاد من خبره الطالبات في تعلم المهاره وخرن برنامج حركي خاص بالمهارات الاساسيه وبمختلف الحالات التي تحدث في اللعب ، اذ ان العمليه البنائيه هي عمليه تفاعليه يضيف بها المتعلم معنى جديد للتعلم من خلال دوره في التعلم وتوظيف المعلومات المكتسبه من المدرس المرتبطه بموضوع اعاده ماده التعليميه العمليه الى ظهور ابداعه فيها واتقانه لها ، يرى (محمد ربيع اسماعيل) (17:2000) "بانه اسلوب من اساليب التدريس التي تركز على احداث التفاعل النشط بين المتعلم والمعلم يهدف ان يقوم المتعلم ببناء معرفه بنفسه " ويرى (زيتون) (9:2002) "يؤكد البنائيه على العمليات المعرفيه التي توظفها المحترفون الذين ينتجون اعمالا خارقه ، هي نفسها التي يوظفها المبتدئون الذين ليس لديهم خبره واسعه في هذا المجال اذ ان كان في كلتا الحالتين يلجا الفرد الى بناء معرفه عن طريق تكوين علاقات بين مفاهيم الجديده والمفاهيم الاخرى والتي تشكل تراكيب معرفيه سابقه" كما ذكر (عفت مصطفى الطنطاوي) (14:2009) "الذي يرى ان المتعلم وفقاً لاستراتيجيه التعلم البنائي يعد مكتشفا لا يتعلمه من خلال ممارسه التفكير العلمي فهو الباحث عن المعنى فضلا عن كونه مشارك في المسئليه التعلم وتقويمه فهو هنا اكثر نشاطاً وياحاً ومنقبا لاكتشاف الحلول المناسبه للمشكلات ويعد محور اهتمام هذه استراتيجيه ومركز اهتمامتها

4-2-4 مناقشه نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه للمهارات الاساسيه بكره القدم للصالات

يتضح من الجدول (5) ان هناك فروق معنويه ذا دلالة احصائية بمستوى دلالة (0.05) للمجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعه التجريبيه للمهارات الاساسيه بكره القد للصالات .

تعزو الباحثة ان التحسن الذي حدث عي المجموعه التجريبيه في اداء المهارات يعود الى الطالبات اعتمدن على الخبرات التي اكتسبنها والتكرارات وصولا الى مرحله اتقان المهاره وفاعليه العمل الجماعي بينهن وتبادل الاراء مع بعضهن والافكار هذا كله ادى الى توصل على فهم جديد للمهارات الاساسيه بالتعلم من خطوات المهمه التي تعزز العمليه التعليميه كما ذكر (ماهر) (18:2006,2000) الى انه من خلال تبادل الحوارات والتساؤلات والافكار المقتبسه والمفروضه من قبل المعلم يكون المتعلم ايجابيا ومشاركا ويتبنى العمليه التعليميه بناء صحيحاً قائما على دور كل من المعلم والمتعلم

من خلال العمليه الاستراتيجيه التي تضمنتها كل وحده تعليميه والتي تشمل (مرحله الدعوه ،مرحله الاكتشاف .اكتشاف.الابتكار،مرحله تقديم الحلول والتفسيرات ،مرحله اتخاذ الاجراءات التطبيق) حيث ساعدت تلك المراحل على منح فرصه اوسع ومجال اكبر لاكتساب الخبره ضمن وقت الدرس المحدد وتهيأ الظروف الفعاله للتعلم وخاصه عندما يعتمد المتعلم على نفسه ،

اذ عملت مراحل التعلم البنائي (مرحله الدعوه)على عرض لهم الصور الفوتوغرافيه والاحداث المتناقضه وبعض الامور المحيره من خلال طرح المدرس الاسئله واعتماد المدرس على حب استطلاع الطالبات وتحفيزهن وتشجيعهن على استعمالها للحصول على معرفه ومعلومات لازمه ،(مرحله الاكتشاف)قيام لاطالبات بالبحث عن الحلول للمشكله او السؤال الذي يحتلج الى اجابه واضح هاذ يكون دور المدرس هنا بالتوجيه والتشجيع فقط ،(مرحله التفسيرات والحلول)اذ يقمن الطالبات باقتراح التفسيرات والحلول وذلك بعد ما مرو بخبرات جديده من خلال ادائهم للتجارب الجديده هنا في هذه المرحله يتم التعديل بما لديهن من تصورات خاطئه ومفاهيم يكون دور المدرس تشجيع الطالبات على صياغه ماتوصلو اليه من خلال التجريب والملاحظه ،(مرحله التطبيق)حيث يعتمدن بتطبيق ماتوصلو اليه من حلول ومقترحات في مواقف مماثله ومشكلات هنا يجب على المدرس بمنح الطالبات الوقت الكافي لكي يتم تطبيق ماتعلموه

اذ عتمدت الباحثة على اعتماد المهارات المعده والى استراتيجيه التعلم البنائي التي استخدمتها في اثناء الدرس وكيفيه توزيع المهارات وعمل الطالبات على ادائها بصوره صحيحه وتصحيح الاخطاء التي تحدث بطريقه سريعه ودقيقه جدا لمعالجه الخطأالفعلي لكل طالبه ،ولايمكن الاكتفاء بالاداء لسريع بمعزل عن الاداء الدقيق لهذ كانت اهداف الوحدات التعليميه هو تحقيق الوصول الى الاداء الجيد لدى الطالب في كل نواحي المهاريه في الاداء من دقه واتقان جيد وسرعه للمهارات لان الاتقان الجيد للمهارات الاساسيه بكره القدم للصالات من الاهميه الكبرى في اللعب وتحقيق الفوز مما عملت الباحثة على التكرار الكافي لكل طالبه من المهام التي يجب الاهتمام بها ان التكرار عمليه تعلم تصل بالطالبات الى الامكانيه المطلوبه كذلك في الشرح والوصف للمهاره وعرضها ذات اهميه كبرى في الوحدات التعليميه فهي الركن الاساسي الذي يبدا المدرس في الاعتماد عليه ،حتى تصل الطالبه الى درجه المثلى في اداء المهارات

"اذ لايتوقف وصول الاعب الى التكامل الفني والدقه في الاتقان في اداء المهارات الاساسيه على عدد مرات تكرارالتمرين فقط ولكن ايضا على فهم اللاعب لطريقه اداء المهارات من الناحيه الفنيه"(5:1994)ان الاسس العلميه الصحيحه في العمليه التعليميه تتم من خلال تنفيذ التجربه الرئيسييه التي تعمل على مساعده في تطوير مستوى بوصول الطالبات الى مستوى الاداء الطالبات ،ان "العنايه باختيار التمرينات التي تحقق الهدف

،تسهّم بوصول اللاعبين الى مستوى الاداء المطلوب من خلال المده الزمنية المحدده للتدري"(6:1994)،ذكر (عبدالله وقاسم) (12:1980) "التمرينات المستخدم هاذ احتوت على عنصر من الفاعليه او اللعبه الرياضيه تكون وسيله فعاله ومهمه تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بالتمرينات السابقه " ،قامت الباحثه اخذ بعين الاعتبار في التدرج في وضع التمرينات وتطبيقها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وتوظيفها بشكل الصحيح للحصول على نتائج جيده كما اكد (باسل عبد المهدي) (1:2006)"ان مبدا التدرج المستخدم في عمليات بناء القابليات البدنيه وتطويرها والمهارات الحركيه عند الرياضي يرتبط بشكل وثيق مع مبدا التدرج في الصعوبه "و إن المناهج التعليميه التي تسعى إلى تحقيق أهدافها من خلال التكرار والممارسه في تحسن مستوى الأداء ، وإن أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب المتعلم مجموعه من القدرات المهارية ، لكي يتمكن من الوصول إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها، إذ إن ((تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليميه يعود إلى المنهج التعليمي ، لكونه يعد طريقه لتنظيم المادة الدراسيه على أساس خطوات متدرجه ، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة)) (13:1972).

اما فيما يخص المجموعه الضابطه تعزو الباحثه الى تاثير التمرينات المستعمله والاسلوب المتبع الذي استعمله المدرس في طريقه عرض ماده التعليميه وتفكيره للوصول الى الدرجه المقبوله من التعلم اذ ان تعلم هذه المهارات (مهارات قيد البحث) تترك لقدرة المدرس ومدى استيعابه لها فضلا في عدم وجود صعوبات تكنيكيه عند اداء هذه المهارات (مهارات قيد البحث)

فقد تبين لنا ان امكانيه تطوير القدرات المهاريه الذي عمل على رفع مستواهم المهاري عند الطالبات في المجموعه الضابطه وذلك بفضل اعطاء تمرينات بصوره مناسبه وتكرار في ادائها على وفق مبدا التدرج من السهل الى الصعب كل هذا ادى الى تحسن مستوى الاداء بشأن الطالبات ولكن ليس بالشكل المطلوب عند مقارنة مع نتائج المجموعه التجريبيه .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث ومن خلال التجربة الميدانية والمعالجات الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان استخدام استراتيجيه التعلم البنائي لها اثر فعال في تعلم بعض المهارات الاساسيه بكره القدم للصالات للمجموعه التجريبيه في الاختبارات القبليه والبعديه
- 2- ان المنهج المستخدم من المدرس لم يكن ذاتاثير ايجابي على تحسن المهارا الاساسيه لطالبات المرحله الثالثه لمجموعه الضابطه في الاختبارات القبليه والبعديه

5-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فإنه يوصي بما يأتي:

- 1- التأكيد على استخدام استراتيجيه التعلم البنائي في تعليم بعض المهارات الاساسيه لكره القدم للصالات

-
- 2- ان استعمال استراتيجيه التعلم البنائي ذلك لانها تعلم على تسهيل المدرس عمليه تطبيق الاهداف التعليميه الموضوعه وتحقيقتها
- 3- اجراء بحوث ودراسات مشابهه على فئات وعينات مختلفه وعلى العاب وفعاليات اخرى كذلك

المصادر

1. باسل عبد المهدي : "مفاهيم وموضوعات مختاره في علم التدريب والعلوم المساعده " ط2، بغداد ، ب م، 2006، ص20.
2. البنا حمدي عبد العظيم : (تنمية مهارات عمليات العلم التكاملية والتفكير الناقد باستعمال انموذج التعلم البنائي في التدريس العلوم لدى طلبه المرحله الاعداديه)، مجله كليه التربيه ، جامعه المنصوره ، (3)، 2001م، ص45-55.
3. حسين علي كيمبار : "تأثير تدريب الرنه البصريه في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المارات الهجوميه بكره القدم للاعبين الناشئين ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الاساسيه ، جامعه المستنصريه ، 2009 ، ص 97.
4. حسن حسين زيتون ، كمال عبد الحميد زيتون : "التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية ، ط1، القايره ، عالم الكتاب ، 2003، ص51.
5. حنفي محمود مختار : الأسس العلميه (تدريب كرة القدم) ، القايره ، دار الفكر العربي ، ب.ت ، 1994. ص101.
6. حنفي محمود مختار ، الأسس العلميه في تدريب كرة القدم ، (مصدر سبقذكره) ، 1994، ص17.
7. زهير الخشاب (واخرون): كره قدم ، جامعه الموصل ، 1988، ص230.
8. زيتون محمود عايش (تدريس العلوم من منظور البنائيه) الاسكندريه العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، 2003، ص384.
9. زيتون محمود عايش ، كمال عبد الحميد : "تدريس العلوم للفهم ، رؤيه بنائيه" ، الطبعه الاولى ، عالم الكتب ، القايره ، (2002)، ص218.
10. صادق جعفر صادق : تأثير التداخل بين أسلوب التمرين العشوائي والمتغير على وفق مبدأ التعميم البرامج الحركية ونوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية لخماسي كرة القدم، اطروحة دكتورا، جامعه المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، 2013، ص81.
11. صادق جعفر صادق : تعديل وبناء لختبارين لقياس دقه التهديف والسيطره على كره في لعبه خماسي كره القدم ، بحث منشور ، مجله كليه التربيه الرياضيه ، جامعه بغداد ، المجلد 22، العدد 1، 2010، ص359.
12. عبدالله لطيف وقاسم حسن حسين : "مبادئ علم التدريب" ، (بغداد ، مطبعه التعليم العالي ، 1980، ص37.
13. عبد الفتاح لطفي : طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، 1972 ، ص 466 .
14. عفت مصطفى الطنطاوي : التدريس الفعال ، ط1، 2 عمان ، دار الميسره للنشر والتوزيع ، 2009، ص186.
15. عزو اسماعيل عفانه، محمد سلمان ابو ملوحه: (اثر استخدام بعض استراتيجيات النظرية البنائية في تنمية التفكير المنظومي في الهندسه لدى طلاب الصف التاسع الاساسي بغزه)، كليه التربيه الجامعه الاسلاميه ، غزه، 2005، ص 19.
16. علي خضير عبيس : "تأثير مواقف تعليميه بتداخل بعض اساليب التمرين في تطوير دقه بعض المهارات الاساسيه بكره القدم للصالات لطالبات " ، مجله القاسم لعلوم التربيه الرياضيه ، المجلد 16 ، العدد (1)، ج1 ، اذار ، 2019 ، ص123.

17. محمد ربيع: "اثر استخدام انموذج التعلم البنائي في التدريس المفاهيم الرياضيه على التحصيل وبقاء اثر التعلم والتفكير الابداعي في الرياضيات لدى تلاميذ الصف الاول اعدادي"، مجله البحث في التربيه وعلم النفس المجلد الثالث عشر، العدد 3، جامعه المنيا، 2000.

18. ماهر اسماعيل صبري: "التدريس مبادئه ومهاراته" ط2، عمان، مكتبة شباب 2000، 2006، ص277.

الوحده التعليميه الرابعه

عدد الطلاب: 12 الادوات: كرات قدم للصالات اشواخص الشرطه ملونه المكان: القاعه

الدرس: الثاني الهدف من الدرس: تعليم مهاره الاخماه البدنيه وعلوم الرياضه الزمن: 60د الشعبه: التجريبيه القسم: التربيه

تاريخ: 2020/12/24

الاهداف السلوكيه

الاهداف العامه التربويه :

- 1- ان تعرف الطالبه
 - 2- ان توعي الخطوات
 - 3- ان تميز بين الاخماه
- 1- بث روح التعاون بين الطالبات
 - 2- اشاعه روح التعاون بين الطالبات
 - 3- تعويد الطالبات على الالتزام بالوقت
- بالفخذ

الزمن	اقسام الدرس	الفعاليات	مراحل استيراتيجيه التعلم البنائي	التفاصيل	التشكيلات	الملاحظات
15 د	التحضيرى	الجانب الاداري	مرحله الدعوه	- تجهيز الادوات - الوقوف في صف واحد واخذ الحضور - هروله حول الملعب - تمارين الاحماء والتمطيه وتهيئه اعضاء الجسم لممارسه الرياضه - هذه المرحله يبدا الاستاذ بحوار مع طلابه حول مهاره	<p>××× × × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>××××××××××</p> <p>×</p> <p>×</p>	<p>يقوم مدرس ماده في بدايه المحاضره بعرض مشكله على الطالبات وذلك بهدف دعوتهم للتعلم وايضا اثاره الدافعيه لديهم للدرس هذا سوف يخلق لهم مناخا معرفي للتعلم ويعمل ايضا على الكشف عن الافكار والمعارف الموجوده لديهم لتعلمهم الموضوع الجديد</p>

	<p>× ×</p> <p>× ×</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>الاخمد المراد تعلمها وربطها بالخبرات السابقة التي يمتلكها الطلاب لمهاره الاخمد - اعطاء فكره اوليه عن محتوى الدرس بعض المعلومات والاسئله عن الجانب النظري لمهاره الاخمد</p>			
<p>يتم ادراج الطالبات في مجموعه انشطه ذلك لوصول الى الحل لمشكله التي تم عرضها عليهن في مرحله الدعوه هنا يقوم الاستاذ بخطوات الملاحظه والتجريب والقياس وذلك بمجموعات متجانسه ويكون دور الاستاذ مقتصر فقط على التوجيه</p>		<p>-يقوم الاستاذ بتقسيم الطلاب الى 4 مجاميع -يقوم الاستاذ بطرح اسئله على المتعلمين حول مهاره الاخمد للربط بين الخبرات السابقه والاحقه -توفير الوقت الكافي للطلاب للبحث عن الاجابات (ضمن وقت الخطه المتاح)واعطائهم التوجيهات اللازمه -الاستاذ يسال المتعلمين ما الخبره التي سيكتشفونها -يدون المتعلمون ملاحظاتهم ويوجهون لاكتشاف الخبرات الخاصه بمهاره الاخمد</p>	<p>مرجله اكتشاف المفهوم</p>	<p>المقدمه</p>	

<p>يقمن الطالبات بتقديم استفسارات وطرح حلول والقيام بمقارنه بينهما وذلك من خلال انشطه متعدده التي تظهر اتصال وتواصل مع الاساتذه ومع الطالبات مع بعضهم البعض اذ يقمنه ببناء معرفه بانفسهن وعلى جميع المستويات المختلفه يقتصر دور الاستاذ هنا على التوجيه والمساعدته وتيسير التعلم فقط</p>		<p>1-الفقز الموزون :(الوقوف)القفز على البقع 2- تمارين الرقبه:.(الوقوف)فتل الرقبه يمين ويسار 3-تمارين الذراعين :(الوقوف)رفع الذراعين جانبا وحفظهما 4-تمارين الجذع:.(الوقوف) -تخصر)فتل الجذع يمين يسار 5-تمارين الرجلين:.(الوقوف فتحا)ثني الركبتين ومدهما</p>		التمارين البدنيه		
<p>تمارين المرفقه ص 123،122،121</p> <p>تتم عمليه الاندماج المعرفي بين المفاهيم الجديده والمفاهيم السابقه هنا يحدث اندماج معرفي للمفاهيم وظهور اكثر اتساعا وعمقا مما يؤدي الى حدوث البناء المعرفي الجديد الذي يستخدم في فهم متغيرات البيئه التي تحيط بهم اي هنا يتم تطبيق ماتوصلو اليه من افكار ومعارف وتعميمات واستنتاجات في فهم الواقع</p>	<p>xxxxxxxxxxxxxxxxxx xx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xx xxxxxxxxxxxxxxxxxx xx</p>	<p>-شرح الخبره المراد تعلمها (مهارة الاخمد) من قبل الاستاذ -يقوم الاستاذ بعرض المراحل الفنيه لمهاره الاخمد باستخدام جهاز العرض داتا شو واللوحه المطبوه (فلكس) -مناقشه افكارهم المتعلمين لايجاد الحلول الملائمه للسئله والاستفسارات المتعلقة بمهاره الاخمد والتعرف عليها -تقدم كل مجموعه الحلول التي توصلت اليها في مرحله الاستكشاف وتناقش مع الاستاذ ومع المجاميع الاخرى</p>	<p>مرجله التفسيرات والحلول</p>	التعليمي د10	الرئيسي	د35

<p>البيئي العملي، في هذه المرحلة تتم اتاحه الفرصه اللازمه لتقويم الطالبات وان الطالبات يقومون انفسهن من حيث نقاط القوه والضعف لديه</p>	<p>xxxxxxxxxxxx</p>	<p>أداء التمرينات التطبيقية (5,6,7) والمعدة مسبقا مع إعطاء تغذية راجعة فورية لتصحيح الأخطاء</p>		<p>التطبيق ي 25د</p>		
	<p>×</p>	<p>لعبه الختام صغيره مع اعطاء تغذيه راجعه فوريه باستخدام الصافره تقوم الطالبات بالركض الى الحائط ومسه بسرعه والرجوع خط واحد مستقيم جمع الادوات</p>	<p>مرحله اتخاذ القرارات</p>	<p>لعبه الختام</p>	<p>الختامي</p>	<p>10د</p>
		<p>وقوف الطلاب على شكل خط مستقيم والنداء بصيحه الختام، الانصراف</p>		<p>صيحه الختام</p>		

تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م.د صباح حسن فرحان الجميلي

المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء الكرمة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالإضافة إلى معرفة أيهما أفضل (التمارين الخاصة أم الاسلوب المتبع) في متغيرات الدراسة الحالية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث أما عينة البحث فقد تمثلت بطلاب الصف السادس الأدبي والسادس التطبيقي في مدرسة إعدادية الكرمة للبنين للعام الدراسي 2019/2018 والبالغ عددهم (40) طالب، قسموا إلى مجموعتين وبواقع (20) طالب لكل مجموعة، أجريت لهم الاختبارات القبلية في مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد. استنتج الباحث بأنَّ للتمارين الخاصة فاعلية إيجابية في تطوير أداء مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية، ولقد أوصى الباحث التأكيد على استخدام هذه التمارين في مهارات وفعاليات أخرى والاهتمام بمهارات كرة اليد.

Abstract

The effect of using special exercises in developing handball dribbling and scoring skills among middle school students

By

Dr. Sabah Hassan Farhan Al-Jumaily

**The Education General Directorate of Anbar
Karma District Education Department**

The research aims to identify the effect of using special exercises in developing handball dribbling and scoring skills among middle school students , in addition to knowing which is better (special exercises or the method used) in the variables of the current study. The sixth literary and sixth applied grades in Al Karma Preparatory School for Boys for the academic year 2018/2019, numbering (40)

students, were divided into two groups and (20) students per group. They were given tribal tests in the skills of tapping and scoring in handball.

The researcher concluded that special exercises have a positive effectiveness in developing handball dribbling and scoring skills among middle school students, and the researcher recommended emphasizing the use of these exercises in other skills and activities and paying attention to handball skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان حيث ان هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي ، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العملية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن ان تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات الرياضية.

حيث تهتم دول العالم بتطوير مختلف الألعاب الرياضية وعلى جميع المستويات ، ويظهر ذلك بوضوح في ما نشاهده في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية من الارتقاء بالأداء الفني والمستوى الرقمي ، وان كان هذا يدل على شيء فإنه دليل على القدرة العالية في توظيف الحقائق والنظريات العلمية لخدمة التطور الرياضي. وقد توصلت الكثير من الدول المتقدمة في جانب الرياضة إلى تحقيق الانجازات الرياضية والفوز في البطولات اعتماداً على التطور العلمي والبحث المتواصل بحل المشكلات التدريبية وغيرها من الأمور المتعلقة بالانجاز.

ان التمرينات الخاصة تعد من الوسائل المهمة والمستخدمه في تنمية القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة، لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه. حيث تعرفها (ليلي زهران ، 1997) وهي " عبارة عن تمرينات تهدف الى اعداد المهارات الخاصة وتنميتها لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه" (7 : 40) .

" وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي أخذت بالانتشار السريع لما تمتاز به من تشويق وأثارة وهي إحدى الألعاب الفرقية التي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل والمهارة والتوافق العضلي والعصبي وتحقق هذه اللعبة لياقة بدنية ممتازة فهي تكسب اللاعب رشاقة ومرونة وخفة حركة وقوة تحمل وتتيح له مجالاً كبيراً للمتعة والترويح " (9 : 95) .

وعليه فإن لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء الحركي المستمر والمتغير طيلة فترة المباريات ومن خلال التحركات الدفاعية والهجومية كالمراقبة والزحقة والتغطية والتسليم والاستلام وحائط الصد فضلاً عن المهارات الهجومية التي تحتاج الى سرعة التحرك وتغير الاتجاه وحركات الخداع للتقدم والاختراق للتصويب ،لذا يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بتوتر عضلي عالي لفترة طويلة ليبقى محافظاً على الاستمرار بإظهار مستوى القوة المناسبة في الاداء لأطول مدة ممكنه خلال المنافسات وادائه القوي طيلة فترة المباريات تحتاج إلى مهارات ولياقة بدنية عالية من حيث الأداء الفني (التكتيكي والتكتيكي) الفردي والجماعي للمهارات الهجومية والدفاعية.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام تمرينات خاصة في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

1-2 مشكلة البحث

تتصدر مشكلة البحث بعدم استخدام التمرينات الخاصة التي تتواكب مع التطور الحاصل في مجال التعلم لا سيما مجال التطور الحركي والذي لا يصل المتعلم إلى مراحل متقدمة، اذ ان الأساليب التقليدية في التعلم تعطي نسباً متفاوتة في النجاح فقد يصل البعض إلى مستوى متميز في حين يصل البعض الآخر إلى مستوى اضعف، ويعود السبب في ذلك إلى عدم الأخذ بالحسبان الفروق الفردية بين المتعلمين فضلاً عن الملل من نفس الأساليب المتبعة دون تمرينات خاصة تدخل الفرع

والسرور التي تكاد أن تخلو من عنصري الإثارة والتشويق، والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي وكذلك تفاوتهم في الاستعداد لتقبل التمرين لمهارة المعنية، ولكون الباحث مدرساً للتربية الرياضية فقد لاحظ وجود ضعف في مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى الطلبة وهذا الضعف قد يؤثر في مستوى التعلم للمهارات الأساسية ومن هنا برزت مشكلة البحث وعلى ضوء ذلك تم استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

3-1 هدفاً للبحث

1. التعرف على تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
2. التعرف على أيهما الأفضل (التمارين الخاصة أم الأسلوب المتبع) في متغيرات الدراسة الحالية.

4-1 فروض البحث

- ❖ التمارين الخاصة لها تأثيراً إيجابياً في خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ❖ التمارين الخاصة أكثر تأثيراً من الأسلوب المتبع في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف السادس الأدبي والسادس التطبيقي في مدرسة إعدادية الكرمة للبنين والبالغ عددهم (40) طالباً.

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2019/10/22 ولغاية 2019/12/31

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية والساحة الرياضية في مدرسة إعدادية الكرمة للبنين.

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ويتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (1) لأنّ البحوث التجريبية هي "أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة" (2: 107)

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	المجموعات	الاختبارات القبليّة
المجموعة الضابطة	مهارة الطبطبة بكرة اليد	المنهج المتبع	المجموعة الضابطة	مهارة الطبطبة بكرة اليد
المجموعة التجريبية	مهارة التهديف بكرة اليد	التمارين الخاصة	المجموعة التجريبية	مهارة التهديف بكرة اليد

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية متمثلة بطلاب السادس الاعدادي في قضاء الكرمة للعام الدراسي (2018 - 2019)، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتمثلت بطلاب الصف (السادس الأدبي والسادس التطبيقي) والبالغ عددها (119) طالباً وتم إختيارها بطريقة القرعة، تم إستبعاد (8) طلاب للتجربة الاستطلاعية وإستبعاد الطلبة الذين يمثلون فريق المدرسة وكذلك استبعاد الطلبة المتغيين عن درس التربية الرياضية ، وبهذا أصبح المجموع النهائي للعينة (40) طالباً ويمثلون نسبة مقدارها (33,61%) من عدد أفراد طلاب الصف السادس، قسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى تمثل المجموعة الضابطة وهم طلاب الصف السادس الادبي وعددها (20) طالب وطبقت المنهج المتبع بينما المجموعة الثانية تمثل المجموعة التجريبية وهم طلاب الصف السادس التطبيقي وعددها (20) طالب وطبقت التمرينات الخاصة وقد قام الباحث بجراء عملية التجانس لمجموعتي البحث وكما في الجدول (2) ،

الجدول (2)

يبين تجانس العينة في مواصفات الطول والوزن والعمر الزمني

الوسائل الاحصائية	العمر الزمني/السنة	الوزن/كغم	الطول/سم
الوسط الحسابي	18,11	65,06	168,11
الوسيط	18	66	166
الانحراف المعياري	0,93	3,33	2,4
معامل الالتواء	0,16	0,12	0,02

وكان لابد أن يبدأ الباحث من خط شروع واحد للمجموعتين وذلك من خلال إيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات البحث وكما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد

الدلالة *	التحسوبة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير دال	1,66	0.75	6.34	0.53	6.09	الثانية	مهارة الطبطبة بكرة اليد
غير دال	1,35	2.9	7.6	2.36	6.69	الدرجة	مهارة التهديف بكرة اليد

* قيمة (ت) الجدولية = (2,02) أمام درجة حرية (38=2-20+20) ومستوى دلالة 0.05

2-3 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

إن أدوات البحث هي الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات المتعلقة بأهداف بحثه والتي يستخدمها أساساً للإجابة عن تساؤلات البحث أو إصدار الأحكام الخاصة بقبول فرضيات البحث أو رفضها (8 : 203) .

❖ ملعب كرة يد قانوني وصندوق خشبي بارتفاع (30سم) عدد (2) .

❖ كرات يد عدد (6).

❖ مرمى كرة يد قانوني ومربعات من حديد لأبعاد (60سم*60سم) عدد (4).

❖ شريط قياس (من النسيج) لقياس المسافات.

❖ شريط قياس معدني لقياس الاطوال.

2-3-2 أجهزة البحث

• حاسوب شخصي نوع (HP) .

• حاسبة يدوية.

• ساعة توقيت إلكترونية.

2-3-3 وسائل جمع المعلومات

❖ المصادر العربية والأجنبية.

❖ فريق العمل المساعد.

❖ الإختبارات والقياس

❖ إستمارة لتسجيل بيانات البحث.

2-4 الإختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 الإختبار الأول : مهارة الطبطبة بكرة اليد (5 : 117)

اسم الإختبار: طبطبة الكرة على شكل متعرج (15) متر.

الهدف من الإختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة بكرة اليد .

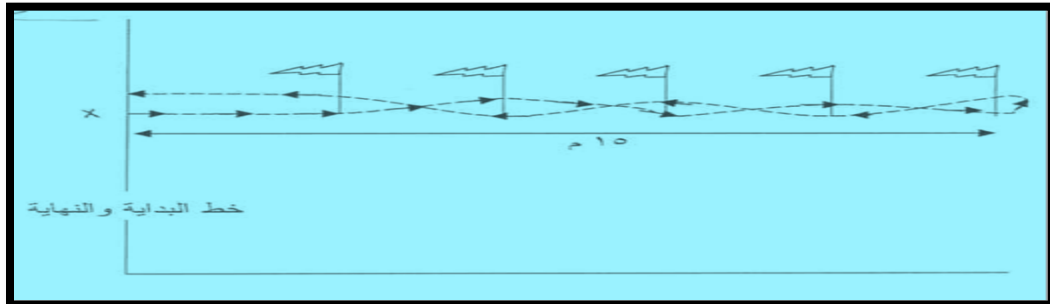
الأدوات اللازمة: 5 أعلام، ساعة توقيت، كرة يد. كما في الشكل (1).

طريقة الأداء: تثبت خمسة أعلام على الأرض في خط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) متر والمسافة بين الشواخص

3م. ويقف اللاعب خلف خط البداية عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الأعلام

ذهاباً وعودة حتى خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة الطبطبة بكرة اليد

2-4-2 الإختبار الأول : مهارة التهديف بكرة اليد (1 : 278)

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب من خلف (9) م.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.

الأدوات اللازمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (3×2م) ثم يقسم المرمى إلى تسع مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9م) عن المرمى.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتهديد من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ما يأتي:

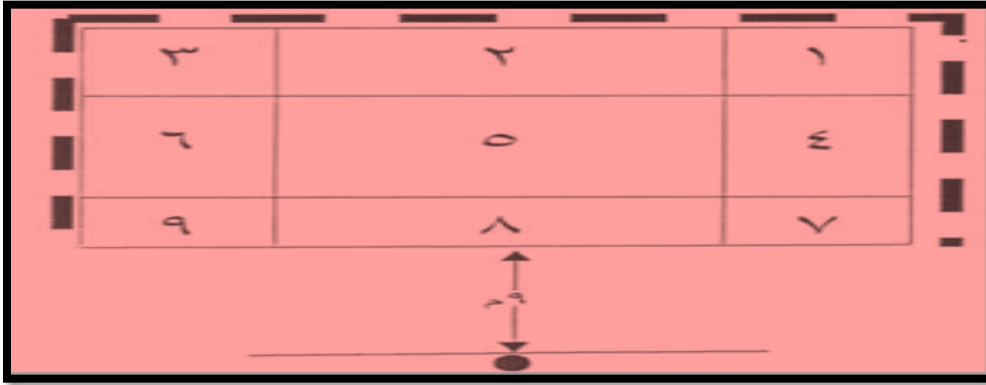
- إصابة المستطيلات (1،3،7،9) والتي تمثل زوايا المرمى البالغة إبعادها (100×60سم) ينال اربع درجات.

- إصابة المستطيلات (2،8) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60سم) ينال ثلاث درجات.

- إصابة المستطيلات (4،6) والتي تمثل منطقة بدأ ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100×80سم) ينال درجتين.

- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي يبلغ إبعادها (100×80سم) ينال درجة واحدة. وكما في الشكل (2).

- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال المختبر صفراً ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة التهديد بكرة اليد

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 التجربة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربته الإستطلاعية على مجموعة من خارج عينة البحث الأساسية والمتكونة من (8) طلاب وذلك في يوم الثلاثاء الموافق (2019/10/22) وفيه تم إجراء التجربة الإستطلاعية لإختبار مهارتي الطبطبة والتهديد بكرة اليد وتمت هذه الاختبارات على الساحة الرياضية لإعدادية الكرمة للبنين.

2-5-2 الإختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارتي الطبطبة والتهديد بكرة اليد وليومين متتاليين وذلك في يوم الأربعاء الموافق (2019/11/6) وفيه تم إجراء إختبار مهارة الطبطبة بكرة اليد وفي اليوم التالي الخميس الموافق (2019/11/7) تم إجراء إختبار مهارة التهديد بكرة اليد وتمت جميع الإختبارات على الساحة الرياضية لإعدادية الكرمة للبنين.

2-5-3 تجربة البحث الرئيسية

بعد إجراء الإختبارات القبليّة وإطلاع الباحثين على المصادر والمراجع العلمية والخاصة بكرة اليد تم اعداد الوحدات التعليمية باستخدام تمرينات خاصة وتم تنفيذ المنهاج التعليمي وذلك في يوم الأثنين الموافق (2019/11/11) وإستغرق تطبيقه (7) أسابيع أي (14) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين في الإِسبوع، حيث طبقت المجموعة التجريبية الوحدات التعليمية باستخدام تمرينات خاصة بينما طبقت المجموعة الضابطة الوحدات التعليمية وفقاً للأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة عن طريق شرح المهارة وتقديم إنموذج من قبل المدرس مع التكنيك الصحيح لها وكيفية ادائها وأهميتها، وتم اعطاء اربع تمارين مهارية في كل وحدة تعليمية وتطبق هذه التمارين في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وتم تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف ومتابعة الباحث، وانتهت التجربة الرئيسية يوم الخميس الموافق (2019/12/26).

2-5-4 الإختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الأثنين الموافق (2019/12/30) حيث تم إجراء الإختبارات البعدية لمهارة الطبطبة بكرة اليد وفي يوم الثلاثاء الموافق (2019/12/31) تم إجراء اختبار لمهارة التهديف بكرة اليد، وقد أتبع الباحث مع فريق العمل المساعد نفس طريقة أداء الإختبارات القبليّة وبنفس الشروط وبإستخدام الأدوات نفسها.

3-6 الوسائل الإحصائية

إستخدم الباحث ، النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل الارتباط (سبيرمان) ، إختبارات (ت) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

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

الإختبار القبلي والبعدى في إختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف

بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها

المعالم الإحصائية الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى		س ف	ع ف	المحسوبة قيمة (ت)	الدلالة *
		ع	س	ع	س				
مهارة الطبطبة	الثانية	6.09	0.53	5.70	0.34	0.56	0.53	3.77	دال
مهارة التهديف	الدرجة	6.69	2.36	11.69	3.89	5.5	3.67	4.79	دال

* قيمة (ت) الجدولية = (2,09) أمام درجة حرية (20=1-19) ومستوى دلالة (0,05) من الجدول (4) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في إختبارات مهاتي الطبظة والتهديف بكرة اليد كانت (3,77 ، 4,79) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,145) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في إختبارات مهاتي الطبظة والتهديف بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها

الدلالة*	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	4.79	0.17	0.95	0.59	4.94	0.75	6.34	الثانية	مهارة الطبظة
دال	7.48	3.89	8.16	2.73	15.62	2.9	7.6	الدرجة	مهارة التهديف

* قيمة (ت) الجدولية = (2,09) أمام درجة حرية (20=1-19) ومستوى دلالة (0,05) من الجدول (5) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في إختبارات مهاتي الطبظة والتهديف بكرة اليد كانت (4,79 ، 7,48) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,145) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في إختبارات مهاتي الطبظة والتهديف بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

الدلالة*	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	6.55	0.59	4.94	0.34	5.70	الثانية	مهارة الطبظة
دال	5,77	2.73	15.62	3.89	11.69	الدرجة	مهارة التهديف

* قيمة (ت) الجدولية = (2,02) أمام درجة حرية (20+20-2=38) ومستوى دلالة 0.05 من الجدول (6) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد كانت (5,77 ، 6,55) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية (2,048) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (28).

2-3 مناقشة النتائج

يتضح لنا من الجدولين (4) و (5) أن المجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب المتبع) من قبل مدرس المادة والمجموعة التجريبية التي استخدمت (التمرينات الخاصة) حققت فروقاً بشكل معنوي بين الإختبارات القبلية والبعديّة في إختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد ولصالح الإختبارات البعديّة مما يدل على تطور هاتين المهارتين خلال الفترة التعليمية، ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج المتبع الذي كان له الدور او الاثر الإيجابي في المجموعة الضابطة كما ان انتظام الطلبة واستمرارهم في التدريب والتعلم فضلاً عن ان زمن الوحدة التعليمية كافٍ ليعطي تأثيراً إيجابياً حيث تشير (غادة فاروق ، 1998) ان الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين اسبوعياً يؤدي إلى تحسن مستوى الاداء المهاري (4 : 123) .

، ويعزو الباحث ايضا ان سبب التقدم هو استخدام الوسائل التعليمية يلعب دوراً في التعلم الحركي واستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية واكتساب التطور الدقيق للحركة، حيث يشير (فوزي وريحي 2010) إلى البرنامج التجريبي الذي احتوى على الوسائل التعليمية قد عمل على تطوير قابليات افراد المجموعة التجريبية في إتقان المهارة بينما كان تطور افراد المجموعة الضابطة بشكل جيد ولكن ليس بمستوى تطور افراد المجموعة التجريبية (3 : 6) .

كما يتضح لنا من الجدول (6) ان معرفة الأفضل أسلوب (التمرينات الخاصة أم الاسلوب المتبع) في متغيرات الدراسة الحالية في تطوير أداء مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية، هو التمرينات الخاصة والتي كانت هي الاسلوب الأفضل في تعلم هاتين المهارتين، حيث يعزو الباحث إلى ان التمرينات الخاصة المستخدمة في الوحدات التعليمية التدريبية المعدة من قبل الباحث ومن بعض المصادر العلمية فكان لها الدور الأكبر في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد والرغبة في أداء هذه تمرينات، فضلاً عن تكرار تمرينات الخاصة يساعد في عملية إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة وهذا ما حدث فعلاً ويؤكد كورت ماينل "أن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت المجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهدفاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية (6 : 93) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- المجموعة التجريبية كانت أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير أداء مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد .
- 2- ظهور فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أداء مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد .

4-2 التوصيات

1. التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد
2. الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم هذه المهارات.
3. ضرورة اجراء وبحوث ودراسات لفعاليات ومهارات أخرى.

المصادر العربية والأجنبية

1. احمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، دار السلام ، بغداد ، 2004
2. إخلص عبد الحفيظ ومصطفى حسن : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ،
3. ثريا نجم : تأثير الوسائل التعليمية في تعلم الأرسال في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1992
4. غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثر منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه (جامعة القاهرة . قسم التربية الرياضية للبنات ، 1998
5. كمال الدين عبد الرحمن وآخران : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002
6. كورت ماينل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987
7. ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
8. محسن علي عطية : البحث العلمي في التربية مناهجه أدواته وسائله الإحصائية ، عمان ، الأردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2009

9- Eric Sommers, Squash Techniqes, Tactics, Training. London, 1995

فاعلية برنامج مقترح على وفق نظرية تريز في تعليم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك

أ.م.د. علي خوام خطيب الجابري

محمد مؤيد عبد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد وتنفيذ برنامج تعليمي قائم على بعض مبادئ نظرية تريز في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك، التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك والتعرف على افضلية مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعديّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية متساويتين في العدد قوام كل مجموعة 20 طالب من طلاب الصف الاول في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية. وقد توصل الباحثان الى العديد من النتائج ومنها فاعلية تأثير البرنامج التعليمي وفق مبادئ نظرية تريز في تعليم مهارة الوقوف على اليدين. وكما اوصى الباحثان باستخدام هذه المبادي في تعليم مهارات اخرى ولفئات مختلفة.

Abstract

The effectiveness of a proposed program according to Teres theory in learning handstand skill in gymnastics

By

Mohamed Moayed Abd

Ass. Prof. Ali Khaoam Al Jabery

The aim of the research is to prepare and implement an educational program based on some principles of Teres theory in learning handstand skill in gymnastics, to identify the differences between the results of the pre and post tests for the experimental and control groups in learning handstand skill in gymnastics, and to identify the priority of the two research groups in the results of tests The dimensionality and the dimensionality of the experimental and control research groups in learning handstand skill in gymnastics. The two researchers used the experimental approach for two experimental and control groups of equal numbers, each group consisted of 20 first-grade students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, Al-Mustansiriyah University. The researchers reached many results, including the effectiveness of the educational program's effect according to the principles of Teres theory in learning handstand skill in

gymnastics. The researchers also recommended the use of these principles in teaching other skills and for different groups.

1-1: المقدمة وأهمية البحث :

من ملامح العصر الحالي الذي نعيشه سمة التقدم العلمي الذي شمل جميع الميادين وانعكس على التربية بوصفها الاداة الفاعلة في احداث التغييرات المطلوبة في إعداد المتعلم فالتربية بجميع ابعادها لها الدور الفعال في تقدم الامم والشعوب والاسهام في تقدم المجتمع وتحقيق آماله وتطلعاته ، ومن اهم هذه التطورات الحديثة في التعليم هي نظرية الحلول الإبداعية للمشاكل او ما يعرف بنظرية تريز اذ انها منهجية منتظمة ذات توجه انساني تستند على قاعدة معرفية تهدف الى حل المشكلات بطريقة إبداعية (ابراهيم ،والانصاري،2008: 112)

ان تعلم الطلاب يتحسن حين يكون مناسباً لادراكهم لما ينبغي تعلمه بصياغتهم حلولاً فكرية لمشكلاتهم اذ تساعدهم في زيادة الاثارة وتغيير سلوكهم من خلال الممارسة وربط المعلومات الحديثة مع الخبرات السابقة للحصول على أداء حركي أفضل .

اذ أكدت فلسفة التربية الحديثة على تنمية قدرات المتعلم العقلية لمواجهة التطور العلمي والارتقاء بمستوى أداء التعليم بما يحقق الأهداف التربوية جاعلة بذلك المتعلم محور العملية التعليمية وتزويده بالخبرات والاتجاهات والمعارف التي تساعده على النجاح حيث لا يتم ذلك بالتلقين والإلقاء وإنما بتوفير الخبرة التي تسمح له بمتابعة التعليم مع اكتساب الكفايات المعرفية والأدائية التي يحتاجها المتعلم وأداء دوره بكل نجاح وفاعلية (شناوه،2009: 37)

من هذا المنطلق انبثقت نظرية تريزوهي احدى النظريات التي تساعد على الإبداع والابتكار في حل المشكلات وتساعد في حل المشكلات التربوية والتعليمية بشكل جديد يفتح الأفاق على خبرات الآخرين وتفهمها وتمكنهم من استخدام التقنيات الحديثة كما ان لعبة الجمناستك الحجر الأساس لكل أنواع الرياضات الأخرى وتأتي أهميتها لانها تعمل على بناء الجسم واعداده الصحيح وذلك من خلال التعلم الصحيح لفعاليات الجمناستك اذ يمكننا من خلالها تنمية القوة الجسمية والعقلية تحسين الصفات الحركية والمهارات وتحسين القوام بأكمله اذ تعد المهارات الأساسية لجميع الحركات شركاً أساسياً في تعلم مهارات الجمناستك وهذا التعلم الجيد للتمرينات الحركية مقترنا بانموذج تعليمي يتلائم مع قدرات الطلاب وامكانياتهم العقلية والبدنية والمهارية ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في جانبين النظري والعملي اذ تعد هذه الرسالة إضافة نوعية لمادة طرائق التدريس للتربية البدنية من خلال التوظيف الفعلي للجانب المعرفي من خلال حل المشكلات التعليمية والإفادة من الحلول في التطبيقات العملية لاداء بعض مهارات الجمناستك

1-2: مشكلة البحث :

ان لعبة الجمناستك من الألعاب المهارية الصعبة وذلك لخصوصيتها اذ ان كل مهارة من مهاراتها في التعلم مسارا حركيا وتعليميا يختلف عن المهارة الأخرى ومتطلبات تعلم المهارة تدفع بالمتعلم الى مشكلة في كيفية استخدام ذهنه وتفكيره لتعلم مهارة جديدة بأفضل صورة وان الاعتماد على أساليب لاتراعي الابداع وتحدي المشكلات ينتج عنا مسوى لايرتقي الى مستوى التعلم المنشود تحقيقه . اذ ان معظم دول العالم تسعى إلى إصلاح وتطوير انظمتها التربوية والتعليمية وذلك ايماناً بأهمية التدريس ونماذجها الحديثة في بوصفها محركاً للتقدم الاجتماعي والاقتصادي اذ ان التعليم هو بداية التقدم الحقيقي ، ومن

خلال اطلاع الباحث على مفردات مادة الجمناستك ودراسته الفعلية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة تبين ان مادة الجمناستك بالرغم من التطورات الحديثة الحاصلة فيها الا انها تدرس بطريقة لاتدعو الى الابداع ومواجهة الطلاب لمشكلاتهم التعليمية بمفردات المهارات مما أدى الى تفاوت واضح في مستوى تعلم مهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك لذى ارتى الباحث اعداد برنامجا مقترحا قائم على بعض مبادئ نظرية تركز في تعليم مهارة الوقوف على اليدين ، والتي ممكن ان تجعل عملية التدريس للمهارات اكثر تشويقا وابداعا وتأثيرا للمتعلم .

1-3: أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :-

1. اعداد وتنفيذ برنامج تعليمي قائم على بعض مبادئ نظرية تركز في تعليم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك
2. التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعليم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك
3. التعرف على افضلية مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعليم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك

1-4: فرضا البحث :

- 1-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعليم تعليم مهارة الوقوف على اليدين الجمناستك
- 2-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعليم تعليم مهارة الوقوف على اليدين بلعبة الجمناستك

1-5:مجالات البحث :

1. المجال البشري
طلاب المرحلة الأولى قسم التربية وعلوم الرياضة اكلية التربية الأساسية | الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2020-2021
2. المجال الزمني.
من 2 / 11 / 2020م لغاية 2/20 / 2020
3. المجال المكاني
القاعة الرياضية في كلية التربية الأساسية | الجامعة المستنصرية

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث

اختار الباحث المنهج التجريبي لمناسبته ظروف البحث واحتياجات التجربة. واختار التصميم التجريبي ذا الضبط المحكم بالمجموعة الضابطة والاختبارين القبلي والبعدي .
3-2 مجتمع البحث وعينته :

عمد الباحث الى تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية (القصدية) من طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 202 -2021 والبالغ عددهم (172) موزعين على خمس قاعات مختلطة بنين وبنات.

اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية المنتظمة (القرعة) تم اختيار قاعتين دراسيتين هي القاعة (4) تجريبية وقاعة (5) ضابطة (وتالفت كل مجموعة بواقع (20) طالب .

3-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

تعرض البحوث التجريبية إلى جملة من المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة (عودة، 1992: 81) ، لذا ارتأى الباحث ضبط هذه المتغيرات ، لإتاحة الفرصة لأثر المتغير المستقل للظهور في المتغير التابع.

لذا حرص الباحث قبل تطبيق البرنامج التعليمي وفق مبادئ تريز على اجراء تكافؤ طلاب مجموعتي البحث إحصائيا في عدد من المهارات قيد البحث واختيرت

جدول (1)

جدول يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (t) للاختبار القبلي (التكافؤ) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمهارات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		س- ف	ع- ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		س-	ع ±	س-	ع ±					
الوقوف على اليدين	درجة	3,750	0,910	3,900	0,8	0,510	0,155	0,311	0,000	غير دال

بلغت قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية 38 تساوي (2.021)

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

هي الوسائل التي يستطيع الباحث من طريقها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة لخ (محجوب، 1988: 133) .

1. المصادر العربية والاجنبية .

2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

3. الملاحظة والتجريب .

4. المقابلات الشخصية .

5. استمارة تحكيم مستوى اداء الحركات
6. استمارة تقويم البرنامج التعليمي
7. بساط الحركات الارضية للجمناستك
8. ميزان الكتروني لقياس الوزن.
9. شريط قماش لقياس الطول .
10. صناديق خشبية بارتفاع 30 سم .
11. شريط لاصق .
12. ورق A4 .
13. اقراص CD نوع imation.
14. حاسبة يدوية نوع ENKO .
15. حاسبة لاب توب نوع (acer p4) .
16. لوحة جدارية (سبورة) .
17. بوسترات مصورات تعليمية

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد اختبارات البحث

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات المترابطة والبحوث والمنشورة والمصادر العلمية والتداول بين السيد المشرف ومدرس المادة تم اعتماد الاختبار العلمية المقننة المستخدمة (تقييم اداء) من قبل مدرس المادة في تقييم طلاب المجموعة الضابطة على طلاب المجموعة التجريبية كونها اختبارات معتمدة ومقننة على البيئة العراقية ولفس المستوى العمري والمهاري لطلاب الجامعات .

3-5 اختبارات مستوى اداء الحركات الارضية

1- اختبار الوقوف على اليدين

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قابلية الطالب على اداء مهارة الوقوف على اليدين

الادوات المستخدمة : بساط الحركات الارضية

مواصفات الاداء: يتخذ الطالب وضع الوقوف ثم يقوم بالمرجحة المقصية الامامية

التسجيل : تم تقييم المهارة باتفاق اعضاء اللجنة التحكيمية (ملحق 4) بان تكون الدرجة النهائية للمهارة هي 10 درجات

3-6 اعداد البرنامج التعليمي

قام الباحث باعداد استبانة البرنامج التعليمية وفق مبادئ نظرية تريز لدرس مادة الجمناستك وتم توزيعه على السادة الخبراء والمختصين (ملحق 1) في مجال طرائق تدريس التربية الرياضية والجمناستك لمعرفة سلامة صياغة البرنامج .

3-7 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار المهاري القبلي في يوم الاثنين الموافق 2020/12/14 في قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية وقام الخبراء بإعطاء الدرجات للطلاب على وفق استمارات التقويم إذ قام الباحث بإشراف السيد المشرف ومساعدة فريق العمل بتثبيت مكان تصوير الطلاب في الاختبار القبلي ليكون بشكل واضح وتسجيله بقرص سي دي وعرضه على السادة المحكمين ، وقد اعتمد الباحث على الوسط الحسابي لدرجات الخبراء كلا على حده وتمت المعالجة الإحصائية ببيان الدرجات المعتمدة في نتائج الخبراء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري القبلي ، إذ عمد الباحث الى اعتماد درجات التكافؤ كمؤشر عن نتائج درجات الاختبار القبلي

3-4-10 البرنامج التعليمي

تم تطبيق البرنامج التعليمي يوم الثلاثاء 2020/12/15 للمجموعتين ، فالمجموعة التجريبية تأخذ الدرس الساعة 8.30 صباحا والمجموعة الضابطة تأخذ الدرس 10.30 ، وقد تضمن البرنامج (8) وحدة تعليمية وواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة على وفق وقت درس مادة كرة القدم .

3-4-11 الاختبار البعدي :-

تم إجراء الاختبار المهاري البعدي في يوم الاربعاء 2021/2/17 في قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية وقام الخبراء بإعطاء الدرجات للطلاب على وفق استمارات التقويم، وقد اعتمد الباحث على الوسط الحسابي لدرجات الخبراء في المعالجة الإحصائية ببيان الدرجات المعتمدة في نتائج الخبراء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري البعدي وتم اعتماد نفس الاجراءات التي تم تطبيقها في الاختبار القبلي .

3-5 الوسائل الإحصائية المستعملة:

استعمل الباحث برنامج (spss) لمعالجة نتائج بيانات البحث
عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

4-1-1 عرض نتائج اختبار الوقوف على اليدين القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع- ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		س-	ع ±	س-	ع ±					
الوقوف على اليدين	درجة	3,750	0,910	7,550	1,050	2,800	0,767	16,310	0,000	دال

قيمة (ت) الجد عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية 19 تساوي 2,093

4-1-2 عرض نتائج اختبار الوقوف على اليدين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س-ف	ع-ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		± ع	-س	± ع	-س				
الوقوف على اليدين	درجة	± 0,8	3,900 -س	± 0,8	6,500 -س	2,600	0,820	14,166	دال

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية 19 تساوي 2,093

4-1-3 عرض نتائج اختبار الوقوف على اليدين البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية

والضابطة في نتائج الاختبار البعدى لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		± ع	-س	± ع	-س		
الوقوف على اليدين	درجة	± 1,050	7,550 -س	± 0,888	6,500 -س	3,163	دال

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية 38 تساوي 2,021

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول (2) فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية وهذا ما يؤكد الباحث على الاثر الفعال لاستخدام مبادئ نظرية تيريز في تعلم المهارات قيد البحث اذ ان

نجاحها ومدى تقدمها الذي تحقق من خلال نتائج الاختبارات البعدية للطلاب يؤكد على ان البرنامج التعليمي المعد وفقا لمبادئ تريز كما يؤكد (الجابري وحكمت 2020) (أن هذه النظرية تساعد على الإبداع والابتكار في حل المشكلات وتساعد في حل المشكلات التربوية والتعليمية بشكل جديد يفتح الأفاق على خبرات الآخرين وتفهمها وتمكين من استخدام التقنيات الحديثة والمتنوعة في إيجاد حلول منطقية تساعد الأفراد في اكتشاف طرق جديدة وخبرات معرفية وإبداعية تساعدهم في بناء بنيتهم المعرفية بشكل علمي) (الجابري وحكمت : 2020، 155).

يرى (سيمون سافرانسك2000) أ تريز منهجية منتظمة ذات توجه تستند إلى قاعدة معرفية ، تهدف إلى حل المشكلات بطريقة إبداعية ،

كما يعزو الباحث ان الاهداف العامة والخاصة للبرنامج التعليمي وفق مبادي نظرية تريز تم اختيار محتواها بشكل علمي منتظم لمحتوى البرنامج التعليمي اذ تم عرض الخبرات والمهارات بطريقة متسلسلة ومتدرجة ومرتبطة بالخبرات السابقة للطلاب وتتلائم مع ميولهم واهتماماتهم وتراعي استمرارية وتكامل الخبرات التعليمية ضمن البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحث اذ يعد مبدا الشمولية والعمومية والاحتواء والتداخل من اهم مميزات البرنامج التعليمي اذ اوجد البرنامج وظائف ومهام لكل طالب داخل مجموعته في حل المشكلات التي واجهتهم في تعليم المهارات .

4-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

من خلال الجدول(4) نجد تفوق نتائج اختبارات المجموعة التجريبية على نتائج اختبارات المجموعة الضابطة في مهارات الدرجة الامامية والدرجة الخلفية ومهارة الوقوف على اليدين اذ يعزو الباحث هذا التفوق الى استخدام البرنامج التعليمي المعد وفقا لمبادئ نظرية تريز اذ قام البرنامج على اساس حل المشكلات مستخدما الابداع في حلها وهذا ما يؤكد الباحث في اختيار المبادئ الملائمة لطبيعة بحثه وفقا لحاجات وقدرات وامكانيات الطلاب لكي يسقل مهاراتهم وتوليد الابداع وتنمية الاتجاه الايجابي للطلاب للابداع والوثوق في نفسهم من خلال توضيف مبادئ نظرية تريز اذ يؤكد (ابو زينة ،2012) ان اهم ما يصبو اليه الانسان هو ان يكون قادرا على حل مشكلاته والوصول الى الحلول الامثل لتلك المشكلات من خلال مناهج دراسية في مجال التعليم والتدريس تتلائم مع قدراته وامكانياته (ابو زينة ،2012، 245)

كما يرى قاسم لزام صبر(2012) ان اكتساب المعرفة التي تشتمل على مفردات جديدة وقرارات عديدة للوصول الى الهدف من خلال ربط المهارات السابقة مع المهارات الجديدة لتكوين قاعدة لتعلم مهارات اخرى(صبر،2012:115) وهذا ما قام به الباحث من خلال استخدام مبدا التجزئة والربط الذي استخدمه الباحث ضمن مبادنه في البرنامج التعليمي ، كما يعزو الباحث سبب تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة الى استخدامهم الحرية في الابداع عن ارائهم والتعامل مع المهارات بحلول ابداعية باتباع مبادئ نظرية تريز التي عملت كاستراتيجية تدريسية ساهمت في تسهيل عملية التعلم فضلا عن الاختصار بالوقت والجهد (تعمل نظرية تريز على جعل عملية التعلم عملية منهجية ابداعية من خلال استخدام مبادي واستراتيجيات ابداعية متنوعة لتكون اسلوبا متميزا لحل المشكلات وتكمن المهارة في حل المشكلات في القدرة على الملائمة مع الاستراتيجية التدريسية المناسبة. (انس اسامة ،2017، 5)

5-1 الاستنتاجات:

ان البرنامج التعليمي وفق مبادئ نظرية تريز ذو تاثير ايجابي في تعلم مهارات الجمناستك لعينة البحث

1- كانت المبادئ المختارة ملائمة جدا لتصميم البرنامج التعليمي

2- ان استخدام مبادئ نظرية تريز ساهم في تعليم الطلاب حلول ابداعية في مواجهة المشكلات في اداء المهارات قيد البحث

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها في البحث الحالي عن فعالية الحقائق التعليمية يمكن للباحث أن يوصي بالآتي :-

1- التأكيد على توظيف مبادئ نظرية تريز في التدريس والتعليم في مجال علوم التربية البدنية لتحقيق العديد من

الاهداف التربوية والعلمية المرجوة

2- تطبيق مبادئ نظرية تريز في تدريس العاب رياضية اخرى ولكلا الجنسين

3- اجراء دراسات للمقارنة بين التدريس القائم على نظرية تريز وغيرها من الاستراتيجيات الحديثة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة

المصادر

- ابراهيم، عبد الهادي وسامي الانصاري، (2015) الابداع في حل المشكلات باستخدام نظرية تريز ، ط1 ، مكتبة الانجلو- أمريكية ، القاهرة 112.
- ابو زينة، فريد كمل (2012)، المناهج المدرسية وسبل تدريسها ، الكويت ، الفلاح للنشر والتوزيع .
- انس اسامة سليم ، (2017)، فاعلية برنامج مقترح قائم على نظرية تريز في تنمية مهارات حل المسألة في الرياضيات والاتجاه نحوها لدى طلاب الصف الثامن الاساسي بغزة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية في غزة رسالة اجستر غير منشورة.
- الجابري، علي خوام ،وعلي حكمت النعيمي ،النظرية لبنائية استراتيجيات وتطبيقات في تديس التربية البدنية وعلوم الرياضة ،دارالوفاق للنشر والتوزيع ط1،عمان،الاردن .
- خالد غازي،منى سالم ، (2013) ،توضيف مفهوم تريز في منهجية الحيوذ السداسية ودورها في تخفيظ التكاليف ، دراسة نظرية تحليلية ، مجلة الادارة طالب حسين حمزة واخرون تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين ،بحث منشور ،مجلة علوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد العدد اللابع المجلدالاول
- عماد صالح عبد الحق (2013)، أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية مجلد17العدد الأول،ص131
- على اسماعيل سرور (2010) ، فاعلية استراتيجية مقترحة في تنمية القدرة على تأليف المشكلات الرياضية والاتجاه نحو حل المشكلات لدى طلاب التعليم الأساسي في ضوء الدراسات الدولية . المؤتمر العلمي السنوي العاشر للجمعية المصرية لتربويات الرياضيات ، 3 أغسطس دار الضيافة ، جامعة عين شمس.

- عبد زيد، اسماعيل، عماد طعمة، (2016)، اساسيات التدريس في التربية البدنية، دار دجلة للطباعة ، عمان الاردن
- فرج عبد القادر طه (2009) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- سامية الأنصاري و ابراهيم عبد الهادي (2009) ، الإبداع في حل المشكلات باستخدام نظرية تريز، القاهرة والاقتصاد، السنة السادسة والثلاثون عدد 96 .
- سلامة، رمزي،(2004)، معايير لضمان جودة البرامج التعليمية في التعليم العالي، بيروت، مكتب اليونسكو الاقليمي للتربية في الدول العربية في الجلسة الاولى للمحور الرابع، ورشة العمل التي تنظمها وزارة التربية والتعليم العالي حول اعادة تنظيم التعليم العالي الخاص.

بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بأداء الطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن للطالبات

م.م أسد خضير عباس

أ.د فردوس مجيد أمين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بأداء الطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن للطالبات. وتضمن عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى من 2019/12/02 في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد أعد الباحثين جميع مستلزمات التحليل إضافة استخدام جهاز القانون للجمناستك الفني من ناحية القياسات ومن خلالها تم إجراءات التجربة والتصوير وبمساعدة فريق العمل، وبعد التصوير قام الباحثان بأخذ الجزء الأساسي والبدائي للمهارة فقط لحظة الاقتراب والطيران الأول بمتغيراتها الكينماتيكية، واستنتج الباحثان وجود علاقة ارتباط بين زاوية الركبة وزاوية الورك أثناء الأداء بكل مراحل من لحظة الطلوع على الجهاز مع الأداء.

Abstract

Some biokinetic variables and their relationship to the performance of ascension by forward rolling on the balance beam device for female students

By

Asad Khudair Abbas

Prof. Dr. Firdaus Majid Amin

College of Physical Education and Sport Science

University of Diyala

The aim of the research is to identify some biokinetic variables and their relationship to the performance of the fore-rolling ascent on the balance beam device for the female students. The research sample included third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala from 02/12/2019 in the Gymnastics Hall in the College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers have prepared all the requirements of the analysis in addition to the use of the law apparatus for technical gymnastics in terms of measurements and through which the experiment and imaging procedures were carried out with the help of the work team. And the hip angle during performance in all stages from the moment of getting on the device with the performance.

1- المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب المهم جدا في مجال حياتنا الرياضي وذلك لامتلكها القدرات البدنية العالية رغم خطورة مهارتها، والجمناستك تتميز بأنواع تمارس من قبل الرياضيين والغير الرياضيين لاحتوائها على الرشاقة والمرونة والجمالية في الأداء كما انه مادة أساسية في كلية التربية الرياضية. حيث تأخذ من قبل الجنسين وحسب الأجهزة المتوفرة في الكليات حيث أجهزة الرجال ستة وأجهزة النساء أربعة، ولكن هذا لا يمنع من إعطاء المادة وتألقي الطلاب صعوبة في الأداء وذلك لعدم الخبرة في هذه الفعالية والعمر الدراسي، لذا نلاحظ أكثر الطلاب يعانون من مادة الجمناستك لكلا الجنسين في أداء المهارات. ولاسيما إن لعلم البايوميكانيك دور ملموسا في لعبة الجمناستك لكونه جزء لا يتجزأ عنه له مكانة كبيرة في توسع الحلقة البشرية و ذلك لما يساهم من تدخلات وإبداعات في البرمجيات في الكثير من مجالات العلوم المختلفة مؤهلا للإنسان حلول جذرية مساعدة له تعزز عمله خصوصا في عملية التحليل البيوكينماتيكية يعطي وصف ظاهري للمهارة التي تقوم بها الطالبة بشكل خطي أو الزاوي تحديدا في لعبة الجمناستك الفني عامة وخاصة على جهاز عارضة التوازن حيث الفعاليات التي تؤدي على الاجهزة لها قوانين وشروط.

إن مشكلة البحث اقتباسات من خلال ملاحظة الباحثين في مجال التعلم الجمناستك ومادة البايوميكانيك بوجود صعوبة لأداء مهارة الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن للطالبات لذا ارتأى الباحثان إلى دراسة بعض المتغيرات خاص لهذه المهارة واخذ فقط مرحلة الطلوع من خلال استخدام التصوير وتحليلها بالبرنامج الكنوبا. إما هدف البحث هو التعرف على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بأداء الطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن للطالبات

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

من الأمور الواجب مراعاتها لا نجاح أي دراسة أو بحث علمي للوصول إلى تحقيق أهداف الموضوع التي وضعت من أجله هو اختيار نوع المنهج. إذ يعد المنهج "مجموعة من القواعد العلمية والمنطقية التي بها يتمكن الباحث من خلالها تفكيك المعلومات وتركيبها وربطها بموضوعية" (عقيل حسين، 2010، 6). لذا اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، لأنه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث وأهدافه. فالمنهج الوصفي هو أسلوب في البحث يتم من خلاله جمع معلومات وبيانات عن ظاهرة ما، وذلك بقصد التعرف على الظاهرة التي ندرسها، من أجل معرفة العلاقات بين تلك الظواهر والمتغيرات، ومدى الحاجة إلى إحداث تغييرات جزئية أو أساسية فيه (وجيه محجوب، 2002، 160).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية لطالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (2019-2020) والبالغ عددهن (10) طالبات للمجموعة واحدة يمثلوا مجتمع البحث 25%.

2-3 وسائل جمع البيانات وأدواتها وأجهزتها:

حاسوب نوع (Dell) عدد(1)، ساعة توقيت يدوية نوع (sako)، كاميرا تصوير فديري نوع (كاسيو) عدد(1)، استثمارة تحكم، شبكة المعلومات والانترنت، جهاز عارضة توازن قانوني بارتفاع (1.25م) وطول (5م) عدد(1)، جهاز قفاز عدد (2)، أبسطة عدد (6)، مقياس رسم عدد(1)، نظام التحليل (Kenova).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

نفذ الباحثان التجربة الاستطلاعية على ثلاث طالبات خارج المجموعة في الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق 2019/12/02 في قاعة الجمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، إذ تم إعطاء وحدة تعريفية قبل الاختبار من اجل تعريف أفراد العينة بمهارة الطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن. وقام الباحثان بتثبيت كاميرا واحدة من جانب أداء المهارة بارتفاع من العدسة إلى الأرض(1,60) متر وبمسافة تبعد الكاميرا عن الأداء (2,60) متر.

2-4-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية في الساعة العاشرة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/03 وكما يأتي:

1- نفذ الباحثان مرحلة التصوير للطالبات التي حددت بالطريقة العشوائية من خلال القرعة التي أجريت لهم باختيار (10) طالبات من المرحلة الثالثة للطالبات.

2- أجريت التصوير في القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى في تمام الساعة العاشرة صباحا بعد تجهيز الجهاز وترتيب الابسطة ووضع القفاز وحسب متطلبات اللعبة قانونيا من ناحية القياسات الرسمية.

3- قام الباحثان بإجراء التصوير الكامل للمهارة وذلك بوضع الكاميرا من الجانب حيث يعطي الشكل الكامل للمهارة من لحظة ضرب القفاز إلى لحظة ختم المهارة وبارتفاع من العدسة إلى الأرض(1,60) متر وبمسافة تبعد الكاميرا عن الأداء (2,60) متر. ولكن اعتمد الباحثان على التحليل جزء واحد هو أداء الطلوع فقط وسبب ذلك لأنها مرحلة مهمة وأساسية لأداء المهارة.

4- بعد إنهاء مرحلة التصوير تم تحويل الفلم إلى أقراص وتوزيعها على الحكام لتقييم الأداء. كما تم الإجراء الثاني هو مرحلة باستخدام نظام التحليل (Kenova) لاستخراج المتغيرات الكينماتيكية.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون نظام الـ (SPSS) في معالجة البيانات الإحصائية.

3-1 عرض نتائج الاختبار المهاري للدرجة الأمامية بالطلوع على جهاز عارضة التوازن وتحليلها:

جدول (1)

يبين الوصف الإحصائي للمتغيرات البايوكينماتيكية بالطلوع للدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن لحظة الاقتراب وضرب القفاز

ت	المتغيرات	وحدات القياس	وسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	المنوال
1	تقييم الأداء المهاري	درجة	7.73	8	1.27	0.36-
2	زاوية الاقتراب	درجة	79.73	78	6.45	0.38
3	زاوية الركبة	درجة	173.40	175	5.40	0.74-
4	زاوية الورك	درجة	120.66	121	3.35	0.66-
5	زاوية الكتف	درجة	99.53	99	9.76	0.24
6	ز المرفق	درجة	168.66	170	6.51	0.89-
7	زمن ضربة القفاز	ثانية	0.17	0.17	0.004	0.36

الجدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وتقييم أداء للطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن لحظة الاقتراب و ضرب القفاز

ت	زوايا الأداء	وحدة القياس	قيمة معامل الارتباط	مستوى الخطأ
1	زاوية الاقتراب	درجة	0.92**	0.000
2	زاوية الركبة	درجة	0.93**	0.000
3	زاوية الورك	درجة	0.69**	0.004
4	زاوية الكتف	درجة	0.45	0.086
5	زاوية المرفق	درجة	0.40	0.140
6	زمن الهبوط	ثانية	0.48-	0.066

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

*المناقشة:

من خلال الجدولين نجد إن معامل الارتباط كان معنويا بين زاوية الاقتراب والأداء المهارة ويعود السبب إلى إن مرحلة الاقتراب قبل ضرب القفاز مرحلة ضرورية جدا بداية لأداء صحيح للمهارة من خلال خطوات الاقتراب، وهذا ما يؤكد (صريح الفضلي والآخرون، 2014، 259) مثيرات مساعدة حفزت العضلات العاملة على التقلص والانبساط بأكثر من قدرتها الحقيقية وفقا للغاية من ركضه الاقتراب وهي وصول اللاعب إلى نقطة الارتقاء (اللوحه بأقصى سرعة ممكنة). لزاوية الاقتراب في

التحضيرية وتحسن باتجاه الدفع للأعلى، إذ تشير هذه الزاوية إلى إن هناك تحسناً في الوضع الذي يتخذه الجسم لحظة الارتكاز وعند التحضير إذ تعمل هذه الزاوية على زيادة مركبة القوة العمودية فيما بعد مما يؤدي إلى أتاحة المجال أمام الطالبة لأداء حركة الدرجة نتيجة زيادة ارتفاع مركز ثقل الجسم، كذلك يجب أن يكون الجسم في هذه المرحلة في وضع ميلان قليلاً ولكي لا يكون خط مركز ثقل الجسم عمودي على نقطة الارتكاز وإنما يجب أن يكون خط الجاذبية خارج نقطة الاستناد إلى أتمام عملية الدوران حول المحور العرضي للجسم. (فردوس مجيد، 2008، 122).

بينما نجد أن الارتباط بين زاوية الركبة في لحظة ضرب القفاز مع الأداء المهاري وذلك من خلال الدفع الذي تم من قبل الطالبة أثناء مرحلة الأولى قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية للعود وتعتبر من الزوايا المهمة في أداء المهارة حيث إن زاوية الركبة كلما كانت أكثر من زاوية (90) معنى ذلك إن الطالبة تحصل على دفع أقوى واكبر إذ إن الثني الكبير يؤدي إلى زيادة زمن المد ويؤثر على ارتفاع اللاعب ومن ثم يتأثر الأداء الفني للاعبة فتحصل على حسومات أكبر وعليه تعد هذه الزاوية أفضل مقياس لثني الركبة يتيح إمكانية إعادة مد عضلات الرجلين خلال مرحلة الدفع.

إما زاوية الورك كان الارتباط معنوياً لتقييم الأداء وهذا مؤكد لأن أكثر من زاوية (90) وذلك لميلان الجسم لإمام وهذا المؤشر باتجاه الاستقامة الكاملة للذراع لحظة المد مما يقلل بشكل كبير من تشتت القوة الدافعة وتوجيهها للأعلى. وهذا يدل على تحسن القسم التحضيرية للمهارة إذ أنه "زيادة المدى الحركي في هذا القسم يساعد على زيادة السرعة وزخم الجسم". (صريح أفضلي، 2007، 212) من خلال زيادة زاوية الثني مما يعطي فرصة أكبر في مرحلة الدفع باتجاه الأعلى وكذلك الإقلال من زمن التحضيرية ومن عزم الجاذبية السلبي. بينما نجد زاوية الكتف غير معنوي وذلك لمد الذراع باتجاه الجهاز من أجل إكمال مسار الحركة للمهارة وهذا ناتج عن ضعف الخطف بالذراعين وهذا يحتاج تكرار وتمارين لتطويع والتحكم بأجزاء الجسم خلال الأداء. وعند رفع الذراعين للإمام الأعلى هو الذي يؤدي فتح زاوية الكتف وهذا يعطي استخدامات ومجالات أطول في مرحلة الذراعين مما يعطيها سرعة أكبر وزخم زاوي كبير يساعد على إعطاء للطالبات ارتفاع أكثر ومن ثم نجاح الحركة بشكل عام و ما تفتقدها الطالبات أثناء الأداء في مرحلة النهوض.

وبما إن زاوية الكتف أعطت المدى الحقيقي للأداء إذ إن زاوية المرفق سوف تتأثر بهذه المرحلة لقرب المسافة بين الذراع والجهاز تتوسطها المرفق لذا ظهرت معنوية لان الزاوية لا تقل عن (180 - 160) قبل الانتقال إلى مرحلة الصعود وبالتالي يؤثر على مسار الحركة قد تكمل المهارة باخطا بدنية وميكانيكية. وإن (وزاوية الكتف وزاوية المرفق) وهذا يعني إن أفراد عينة البحث لا يرتقي أدائهم الفني مع المتطلبات البيوميكانيكية التي يفترض إن تتحقق في هذه الزوايا من أجل تحقيق الواجب الحركي المناسب لهذه المهارة.

إما زمن ضرب القفاز كان معنوي وذلك بسبب التقارب التوقيت المرتبط بين الاقتراب ولحظة النهوض فالزمن له تأثير كبير على أداء المهارة كلما قل زمن الأداء كلما كان الأداء بأفضل مرحلة.

ويعزوا الباحثان الحصول على هذه النتيجة إلى إن هذه المرحلة لم تخضع المنهج التعليمي الذي اعد من قبل مدرس المادة مما ينسجم مع الهدف هذه المهارة من الناحية التحليل، وأيضاً عدم استخدام الطالبات شروط البيوميكانيكية الخاصة أيضاً مما يؤهلهم تحسين مستوى أدائهم أثناء التعلم والتأكيد للوصول للمهارة. إذ إن زيادة ثني زاوية الكتف وزاوية المرفق يقابله خصم من درجات الأداء الفني.

4-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحثان مايلي:

- 1- وجود علاقة ارتباط بين زاوية الركبة وزاوية الورك أثناء الأداء بكل مراحل من لحظة الطلوع على الجهاز مع الأداء.
- 2- وجود علاقة بين المتغيرات والتحليل النوعي من خلال قيمة تحكيم الحكام.

*المصادر:

- صريح عبد الكريم، وهبي علوان ألبياتي؛ موسوعة التحليل الحركي، التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية. (بغداد، المكتبة الوطنية، دار الكتب والوثائق، 2007). ص. 212
- عقيل حسين عقيل؛ قواعد المنهج وطرق البحث العلمي. (سوريا، دار ابن كثير للنشر، 2010). ص. 6.
- فردوس مجيد أمين. تأثير تدريب القوة الخاصة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والأداء الفني لمهارة القلبة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن للناشئات. (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2008).
- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه. (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002). ص. 160.
- Sareih ALfadly, Ferdous ameen, SureJamil; Effect Training instantaneous by facilitation in the development of variables biomechanics to closer, payment, and long jump for young people. (International Journal of Innovation and Applied Studies, Vol. 8 No. 1). Sep. 2014. ph259

المعرفة العلمية وعلاقتها بالصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية

م.م. معاذ صالح جواد

المديرية العامة لتربية محافظة بابل

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على المعرفة العلمية وعلاقتها بالصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية وتعتبر الاداة الفاعلة للوصول للصفات الابداعية و للوصول إلى الغايات بأحسن الوسائل وأقل التكاليف ويحدود الإمكانيات والموارد المتاحة وتعتبر من الأمور المهمة لمعظم برامج التربية الرياضية واللياقة البدنية ونشاطاتها للقائمين عليها ، سواء أكانوا معلمين أم معلمات ، فمن الضروري لمهنية عمل هذه الشريحة المعرفة العلمية الكاملة والمتجددة للقوانين ، والقواعد ، وطرائق الأداء ، والمنافسات ، والمصطلحات ، والخطط ، ومشاركاتهم في الأنشطة الرياضية والألعاب الرياضية جميعها، حتى يستطيع من خلال هذه الأنشطة وتحقيق الأفضل. استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، واشتمل مجتمع البحث من معلمي مادة التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في مركز محافظة بابل والبالغ عددهم (63) مدرس يمثلون (25) مدرسة في مركز محافظة بابل ، ومن اجل تحقيق اهداف البحث تم اعداد مقاييس المعرفة العلمية والصفات الابداعية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). واستنتج الباحث وجود علاقة ارتباطية عالية بين المعرفة العلمية وبالصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بابل.

Abstract

Scientific knowledge and its relationship to the creative qualities of physical education teachers

By

Moaaz Saleh Jawad

The Education General Directorate of Babylon

The research aims to identify the scientific knowledge and its relationship to the creative qualities of physical education teachers. It is considered an effective tool to reach the creative qualities and to reach the goals by the best means and the lowest costs and within the limits of the possibilities and available resources. Teachers, it is necessary for the professionalism of

this segment to have complete and updated scientific knowledge of the laws, rules, performance methods, competitions, terms, plans, and their participation in all sports activities and sports, so that through these activities he can achieve the best. The researcher used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the research problem, and the research community included physical education teachers in primary schools in the center of Babylon province, who numbered (63) teachers representing (25) schools in the center of Babylon province, and in order to achieve the objectives of the research, standards were prepared Scientific knowledge, creative qualities, and data processing using the (SPSS). The researcher concluded that there is a high correlation between scientific knowledge and the creative qualities of physical education teachers in the province of Babylon.

1 التعريف البحث :

المقدمة واهمية البحث :

تعتبر التربية الرياضية ذو مكاناً بارزاً و متميزاً في البرامج التعليمية، فهي حركية في مظهره، ووجدانية، واجتماعية، ونفسية، وخلقية في أهدافها وعلاقتها، والمعرفة العلمية هي أحد الأهداف المهمة لمعظم برامج التربية الرياضية واللياقة البدنية ونشاطاتها للقائمين عليها، سواء أكانوا معلمين أم معلمات، فمن الضروري لمهنية عمل هذه الشريحة المعرفة العلمية الكاملة والمتجددة للقوانين، والقواعد، وطرائق الأداء، والمنافسات، والمصطلحات، والخطط، ومشاركاتهم في الأنشطة الرياضية والألعاب الرياضية جميعها، حتى يستطيع من خلال هذه الأنشطة تحقيق الأمثل أن يمتلك قاعدة ذات معرفة علمية والتي تؤهله لقيادة هذا الجيل واكتسابه المعرفة الخاصة بهذه النشاطات، فضلاً عن تعليمهم الأسس، والخطوات، والطرائق التي تضمن المحافظة على المهارات المكتسبة، ومستوى الأداء، والكشف عن المواهب، أن الدراسات الحديثة لم تعد تركز على الجوانب البدنية والمهارية والخططية فقط بل أخذ الجانب المعرفة العلمية حيزاً واسعاً منها على اعتبار أن الرياضي بعد أن تتكامل قدراته البدنية والمهارية والخططية وخاصة في رياضة المستويات العالية يكون الدور الحاسم هنا للجانب المعرفي في حسم النتائج مع المنافسين ، وهذا يدل على دور المعرفة العلمية المهم في تحقيق .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث معلم في المدارس الابتدائية لاحظ أن عدداً كبيراً من المعلمين لا يضعون صوب اهتمامهم المدى المطلوب لنطاق المعرفة العلمية الرياضية أي المخزون العلمي للألعاب والنشاطات الرياضية التطبيقية، زيادة على أن العلوم الرياضية من العلوم المتجددة، وقوانين الألعاب تحدث فيها تغيرات خلال المرحلة الزمنية، لذلك يستوجب على معلم التربية الرياضية متابعة هذه التغيرات، وتجديد المعرفة العلمية لديه، فضلاً عن القدرة المناسبة في استخدام الأسلوب الأمثل للتحقيق في العمل لمختلف النشاطات والتي ينبغي أن تكون مناسبة لكل مرحلة ولكل نشاط، لذا ارتأى الباحث إجراء بحثه في التعرف على المعرفة العلمية وعلاقتها بالصفات الابداعية، للنهوض بمستوى معلم التربية الرياضية، بما يخدم العملية التربوية والإسهام في تطويرها .

3-1 اهداف البحث:

- التعرف على المعرفة العلمية والصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية.
- التعرف على العلاقة ما بين المعرفة العلمية والصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية.

4-1 فرض البحث:

- هناك علاقة معنوية ما بين المعرفة العلمية والصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : معلمي التربية الرياضية في مدارس مركز محافظة بابل للعام الدراسي 2018-2019 .
- 2-5-1 المجال الزماني : المدة من 2-1-2019 لغاية 12-4-2019
- 3-5-1 المجال المكاني: المدارس الابتدائية في مركز محافظة بابل.

6-1 تحديد المصطلحات :

- المعرفة العلمية: وعرفت على أنَّها " مجموعة من المعاني، والمعتقدات، والمفاهيم، والتصورات الذهنية للإجابة عن تساؤلات الإنسان، لتشبع رغباته وتحقق إبداعاته " . (محجوب، 67، 2002)
- الصفات الابداعية : " هي تلك الصفات التي يتميز بها المبدعون ومن هذه الصفات العقلية والشخصية والنفسية والاجتماعية التي قد يتفق عليها العلماء والباحثون في موضع ويختلفون عليها في موضع اخر " . (زيد العويد 2004 ، 36) .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهجية البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، لأنَّه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل ، وكانت عينة البحث متكونة من (63) معلما ، موزعين على (25) مدرسة للعام الدراسي 2018-2019 واستخدم الباحث طريقة الحصر الشامل اي ان عينة البحث هم مجتمع البحث .

3-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية .
- مقياسا(المعرفة العلمية ، والصفات الابداعية) .
- الملاحظة .
- المقابلة .

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-4-1 تحديد متغيرات البحث:

2-4-4-1 تحديد مقياس المعرفة العلمية:

تم استخدام مقياس (عبد عون ، 2007) للحصول على المعلومات والبيانات الخاصة بالمعرفة العلمية، وهو مقياس أعدّه عايد كريم عبد عون لقياس المعرفة العملية المبني والمقنن على معلمي التربية الرياضية وتكوّن المقياس من (47) فقرة تم صياغتها بأسلوب (الاختيار المتعدد، والصواب والخطأ، والتكميل) أما طريقة تصحيح المقياس فقد تم تحديد درجة واحدة للإجابة الصحيحة، وصفر للإجابة الخاطئة، وأعلى درجة للمقياس هي (47) درجة ، والملحق (1) يبين مقياس المعرفة العلمية المستخدم في الدراسة الحالية .

2-4-4-2 تحديد مقياس الصفات الابداعية :

تم استخدام مقياس (الصفات الابداعية) الذي قام بتصميمه (جوليس ،1982) وقام بتعريبه (علاوي ، 1998) وقام بإعداده احمد راجح عويد ويشتمل على (30) فقرة فقط ويتكون المقياس من ثلاث مجالات هم (مجال الصفات النفسية مجال الصفات العملية ومجال الصفات الذهنية) ويضم الفقرات الآتية (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20) وكلها فقرات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدى الفقرات (4، 8، 14) فهي فقرات في عكس اتجاه المجال. أما المجال الثاني المجال (الصفات العملية) ويضم الفقرات (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19) وكلها فقرات ايجابية في اتجاه المجال فيما عدا الفقرات المرقمة (11، 17، 19) والمجال الثالث هو بعد الصفات الذهنية وتكون فقراته من (21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30) فهي فقرات في عكس اتجاه المجال أي بواقع (10) فقرات لكل مجال وتكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل تراوحت من (1-5) للفقرات الموجبة ومن (5-1) للفقرات السالبة والبدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويتم تصحيح فقرات كل مجال على انفراد والملحق (2) يوضح ذلك .

2-4-4-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس المعرفة العلمية والصفات الابداعية :

عرضت فقرات المقياسان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) ، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

2-4-4-4 التجربة الاستطلاعية:

طبق الباحث المقياس على عينة استطلاعية من معلمي التربية الرياضية مكونة من (6) معلما ومعلمة في بعض مدارس مركز قضاء الحلة اختيروا عشوائياً، من مجتمع البحث وجاءت نتائج التجربة مشجعة على نحو كبير لأسباب عدة، منها حماس معلمي التربية الرياضية في تنفيذ ما مطلوب منهم، وكذلك اهتمام الباحث ، وقد تبين أنّ التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى واضحة ومفهومة، فضلاً عن خلو التجربة من السلبيات والمعوقات، وكان الزمن المستغرق للإجابة

على المقياس تتراوح بين (10-15) دقيقة ، وأجريت التجربة الاستطلاعية يومي الاربعاء والخميس الموافق 7-8-2019/ الساعة التاسعة صباحاً .

2-4-5 التجربة الرئيسية لمقياس المعرفة العلمية والصفات الابداعية :

تم تطبيق المقياسين على العينة والبالغة عددها (63) معلما للمدة من 2019/2/15 لغاية 2019/3/29 وفي مدارس عينة البحث .

3-4-6 معامل الاتساق الداخلية:

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (63) معلما بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

2-4-7 الخصائص السايكومترية لمقياس المعرفة العلمية والصفات الابداعية :

1- صدق المقياسين: تم استعمال صدق المحتوى، اذا تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلهم وتعليمتهم على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لاقرار صلاحيتهم.

2- ثبات المقياس: تم استعمال طريقة التجزئة النصفية اذا تم تجزئة فقرات المقياس الى فقرات زوجية واخرى فردية واخضاعها لمعامل (f) ، ونجد ان الفرق غير دال احصائيا وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية ، وتم احتساب معامل بيرسون بين نصفي المقياس وكالاتي.

• مقياس المعرفة العلمية : بلغت القيمة المحسوبة (0.83) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معامل (سبيرمان-براون) وظهرت مقدارها (0.85) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

• مقياس الصفات الابداعية : بلغت القيمة المحسوبة (0.79) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) وظهرت مقدارها (0.83) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد على نظام (spss) في استعمال القوانين الاحصائية للحصول على النتائج.

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 مستوى المعرفة العلمية والصفات الابداعية :

تحقيقاً لهدف الدراسة الاول في معرفة مستوى المعرفة العلمية والصفات الابداعية ، تم استخراج اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
المعرفة العلمية		33.69	2.14	23.4
الصفات الابداعية		72.77	4.75	59

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمعرفة العلمية والصفات الابداعية ، نلاحظ إن العينة في مقياس المعرفة العلمية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (33.69) وانحرافاً معيارياً مقداره (2.14) ، وبعد مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي تبين الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق .

ويرى الباحث أن سبب ذلك يعود إلى احتفاظ هذه العينة بالمعلومات التي حصلوا عليها من دراستهم الجامعية الأولية وكذلك متابعتهم للتطورات التي طرأت على الألعاب الرياضية والتي فرضتها عليهم متطلبات الدراسة . إضافة إلى وجود الدافع لديهم بعد التعيين لمتابعة ما يستجد من معلومات وذلك عن طريق المشاركة في الدورات التي تقيمها مديرية النشاط الرياضي والمدرسي وكذلك عن طريق الندوات والحلقات النقاشية التي تقيمها الاعداد والتدريب ، إضافة إلى التزامهم في المشاركة في البطولات ولمختلف الألعاب وكذلك قلة الالتزامات الأسرية لديهم ووجود وقت فراغ كبير وتوفر ولو بسيط لبعض القوانين والموارد الحديثة .

وفي مقياس الصفات الابداعية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (72.77) وانحرافاً معيارياً مقداره (4.75) وبعد مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي تبين الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق .

ويرى الباحث هذه النتائج إلى أن دافع يعبر عن المنافسة في تحقيق أفضل مستوى من الرياضي وإن هذه الفروق تعد مؤشراً طبيعياً على مستوى التحدي والقدرة على الأداء والاستجابة لتوجهات الآخرين والمشاركة للوصول إلى المحصلة النهائية للأداء من خلال العمل على التدريب المستمر والالتزام بقيم ومبادئ التدريب الرياضي والتصرف الجيد في مراحل المنافسة على وفق التخطيط الذي وضعه المعلم في قيادة الفريق .

2-3 علاقة المعرفة العلمية بالصفات الابداعية :

من اجل معرفة الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط بين المعرفة العلمية والصفات الابداعية ، سيتم تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (2) .

الجدول (2) قيمة معامل الارتباط لمتغيرات البحث

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية
المعرفة العلمية - الصفات الابداعية		0.878	معنوي

من خلال الجدول (2) انه توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية طردية بين المعرفة العلمية والصفات الابداعية لدى عينة الدراسة اذ بلغ معامل الارتباط (0.879) .

ويرى الباحث سبب علاقة الارتباط معنوية الدلالة إلى أنه كلما ارتفع مستوى المعرفة العلمية عند معلم التربية الرياضية كلما زاد الصفات الابداعية لديهم .

ويرى الباحث أن العلاقة المعنوية جاءت نتيجة امتلاك المعلمين لمعارف كثيرة والاشتراك المتواصل بالمنافسات والأنشطة الرياضية ، فضلاً عن ذلك امتلاكهم الصفات الابداعية نحو المعرفة ، واستمرار التقدم بما يحقق الأهداف . وإن المعرفة العلمية هي أساس للتقييم والمفاضلة بين هذه الأساليب، ويرى الباحث أن معلم التربية الرياضية يُعدُّ من الشخصيات التربوية، والذي يتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ودرس التربية الرياضية يؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الطالب (الرياضي)، وترتبط هذه العملية مع مقدار ما يمتاز به المعلم من خصائص، وقدرات، ومعارف علمية، ومهارات قيادية، والتي يجب أن يتحلى بها معلم التربية الرياضية، ومتوافرة فيه، حتى يكون بارعاً في عمله.

ويؤكد أن من أهم صفات القائد (المعلم) الناجح هو امتلاكه للمعرفة الرياضية المتمثل بالنواحي الفنية، والخطية، والقانونية، والنفسية، وأن المدرب (المعلم) بحاجة إلى تنوع مصادر المعرفة لديه . (حسين ، 2008 ، 52)

وأن الصفات الابداعية لدى المعلمين عبارة عن استعدادهم للتنافس اثناء اشتراكهم في البطولات التي يقيمها النشاط الرياضي والكشفي لاطهار امكانياتهم في توجيه انتباه طلابهم لمحاولة انجاز اكبر قدر ممكن من النجاح وفي الزمن المحدد وبصورة تساعدهم على بذل المزيد من الجهد والمثابرة والاستمرارية حتى تحقيق الهدف .

أن الصفات الابداعية للإنجاز هي دافع يتولد لدى الفرد ويحثه على التنافس في مواقف تتضمن مستويات من الامتياز والتفوق ويتضمن الدافع للإنجاز أنماطاً وأنواعاً متباينة من السلوك ويتدخل فيه عنصر التحدي . (عبد الخالق والنيال ، 1992 ، 169)

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1. أن مقياس المعرفة العلمية قادر على الكشف عن مستوى المعرفة العلمية لمعلمي التربية الرياضية.
2. أظهرت النتائج أن معلمي التربية الرياضية يتمتعون بمعرفة علمية .
3. أن مقياس الصفات الابداعية قادر على الكشف عن مستوى الصفات الابداعية لمعلمي التربية الرياضية .
4. أظهرت النتائج أن معلمي التربية الرياضية يتمتعون بمعرفة علمية.
5. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية .
6. وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين المعرفة العلمية والصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية .

4-2 التوصيات:

- لتعزيز المعرفة العلمية يجب الاهتمام بدرس التربية الرياضية وزيادة عدد حصصه وأن يكون له دور في نجاح الطالب ورسوبه مثلما هو حال الدروس المنهجية الأخرى.
- إدخال المادة النظرية في درس التربية الرياضية وأن تكون الدرجة مقسمة إلى نظري وعملي أسوة بما معمول به في كليات التربية الرياضية.

- عقد الندوات والحلقات النقاشية والدورات التطويرية والتي من شأنها إطلاع المعلم على التطورات التي تحدث في الألعاب الرياضية وطرائق التدريس.
- حث المعلمين على الأشتراك في البطولات المعلمية وتحكيم المباريات وعدم الأقتصار على عدد محدود لإدارة المباريات.
- ضرورة رفد المدارس بقوانين الألعاب الحديثة والمصادر العلمية، والتي من شأنها زيادة المعرفة العلمية لمعلمي التربية الرياضية.
- ضرورة أن يكون دافع انجاز النجاح هو الأسلوب السائد للصفات الابداعية لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس لما لهذا الأسلوب من فعالية مقارنة بدافع تجنب الفشل .
- العمل على تهيئة كافة مستلزمات تسهيل الأداء الرياضي من تجهيزات ، وملاعب، وأدوات رياضية في المدارس من خلال زيادة التخصيص المالي لهذا المحور في ميزانية مديرية التربية في المحافظة واستغلال الفضاءات الموجودة في المدارس لهذا الغرض.
- إجراء دراسات للمعرفة العلمية والصفات الابداعية ومتغيرات اخرى .

المصادر :

- حسين ، حسن فرحان علوان: بناء وتطبيق مقياس للمستوى المعرفي وعلاقته بمهارات الاتصال لمدرسي رفع الأثقال في جمهورية العراق ، رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، 2008 .
- سوريال ، لطفي : تنظيم تعلم التلاميذ ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- عبد الخالق ، أحمد ، والنيال ، مايسة أحمد : الصفات الابداعية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من تلاميذ الابتدائية وتلميذاته بدولة قطر ، الدوحة ، مجلة البحوث التربوية ، العدد(2) ، السنة الأولى، 1992 .
- عبد عون ، عايد كريم : بناء وتقنين مقياس المعرفة العلمية لمعلمي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2007 .
- علاوي ، محمد حسن : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988 .
- محجوب ، وجيه : البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.

ملحق (1) مقياس المعرفة العلمية

أمامك مجموعة من العبارات، ضع في حقل الاختيار علامة (✓ أو ✗) أمام كل عبارة:

الاختيار	العبارة	ت
	يفضل إخراج الأدوات غير المستخدمة من الساحة في أثناء الدرس.	1.
	إنّ لبنات مبادئ الروح الرياضية تبدأ داخل المنتدى.	2.
	من أعراض الخلع سماع صوت خشخشة	3.
	يوجد في كل عضلة نوعان من الألياف العضلية هما: الألياف العضلية البيضاء والألياف	4.

	العضلية الحمراء.
5.	من علامات استعداد كفاح اللاعب قبل المباراة مع فرق المستويات العليا هي تركيز الانتباه.
6.	حالة حمى البداية التي يتعرض لها اللاعب قبل المباراة مباشرة هي شدة الاستثارة والاضطراب.
7.	عند حدوث سلوك سلبي من الطلبة في المباراة يقوم المدرس بأخذ وقت مستقطع وتنبيه الطالب السيء.
8.	يمكن استخدام الأجهزة والأدوات الصغيرة في أثناء الإحماء.
9.	عند تقديم المدرس لأنموذج المهارة يتم عرض الأخطاء الشائعة في أثناء الأداء.
10.	ينبغي عدم قيام المدرس بتصحيح الأخطاء في بداية تعليم الطلبة للمهارة حتى لا يشتت انتباههم.
11.	من المبادئ الرئيسة لتصحيح الأخطاء أن يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء الفرعية أولاً يليها الأخطاء الرئيسة.
12.	عدد المباريات في بطولة بطريقة خروج المغلوب واشترك فيها (10) مدراس هو (8) مباريات.
13.	عند كتابة التمرين البدني يكتب الوضع الابتدائي بين قوسين ثم اسم الحركة.
14.	يمكن أن تحل الصافرة محل القسم الإجرائي في الإيعاز.
15.	يخصص لكل متنافس في مضمار الركض مجال مستقل لا يقل عرضه عن (1.30م).
16.	إن سرعة العدو ودرجة تقوس المنحنى عاملان مهمان يعتمد عليهما العداء عند اجتياز المنحنى.
17.	أهم عمل للمدرس في مباراة لا يرضى فيها عند أداء فريقه هو: تشجيع لاعبيه في الملعب. انتقاد لاعبيه المقصرين. ج. تكيف حالة اللعب بخطة جديدة.
18.	مفهوم التوافق يعني: أ. التمرين الذهني. ب. الإطالة العضلية. ج. انسجام الحركات في توالي حركي.
19.	يتم تحليل المباراة عادة: أ. بعد المباراة مباشرة. عند أداء أول وحدة تدريبية بعد المباراة. ج. قبل المباراة القادمة بيوم واحد.
20.	تعد المنافسات المعيار الحقيقي لمعرفة المستوى الطبيعي للطلاب الرياضي وتبين للمدرس نقاط القوة والضعف في: خطئه التدريبية. ب. شخصية لاعبيه. ج. شخصيته كمدرّب وقائد.
21.	يعدّ المدرس ناجحاً في إعداد فريق معلمي متكامل عند قيامه بتنمية: السلوك الجيد للاعبيه. ب. مستوى أداء لاعبيه. ج. السلوك الجيد للاعبيه ومستوى أدائهم.
22.	عند تنظيم حقيبة التدريب يجب الاهتمام بوضع:

	المنشفة بجانب الجواريب . ب.بدلة التدريب بجانب المنشفة بجانب الحذاء . ج. الحذاء بجانب الجواريب في كيس مستقل.
23.	المطلوب بالطريقة الجزئية هو: تعليم المسار الحركي للفعالية بشكل عام. ب.تعليم الأداء الفني للفعالية بسرعة. ج. تجزئة الحركة إلى أجزاء تعليمية.
24.	خطط اللعب تعتمد على: الإعداد البدني والخططي. ب.الإعداد النفسي. ج. (أ + ب) .
25.	عند تعليم المهارة لأول مرة ينصح ب: التقيد بخطة جماعية. ب. الإكثار من اللعب باستخدام الأثقال. ج. استخدام الألعاب الصغيرة.
26.	في الاجتماع بعد المباراة لابد من مناقشة إحدى النقاط الآتية: مستوى الفريق ومستوى كل لاعب. ب.سلوك جمهور الفريق وتأثيره في المباراة. سلوك الإداريين والمدرّب.
27.	يؤدي ارتفاع درجة حرارة جسم الرياضي إلى زيادة في: سرعة النبض. ب.قوة النبض. ج. (أ + ب) .
28.	تعرف جميع الحوادث المرافقة للنبضة القلبية الواحدة ب: منظم القلب. ب.الدورة القلبية. ج. النبض القلبي.
29.	يدعى حجم الدم الذي يضخه القلب في الدقيقة ب: حجم الضربة. ب.الناتج القلبي. ج. حجم القلب.
30.	تنقسم إصابات الجهاز العضلي على: الكدمات والشد والتمزق. ب. الكدمات والجروح. ج. الشد والتمزق.
31.	عند الإصابة بجرح في أثناء التدريب يجب: غسل الجرح عند الوصول إلى المنزل. ب.غسل الجرح مباشرة. ج. متابعة التمرين ثم الذهاب إلى الطبيب.
32.	عند إصابة لاعب بالتواء في مفصل القدم فيجب علينا: وضع كمادات باردة ورباط ضاغط. تدليك المفصل المصاب لتوزيع الدم المتجمع حول مكان الإصابة. ج. وضع كمادات دافئة.
33.	من السمات النفسية للفرد المتعصب هي: متطرف في الفرح عند النصر والعكس عند الهزيمة. لا يميل للعدوان على الآخرين. ج. يتصرف بجمود الفكر.

34.	للقدرات النفسية دور كبير في إظهار: خطط اللعب. ب. مقدار التعلم النظري. ج. شخصية اللاعب وأحاسيسه.
35.	يطلق على محركات سلوك اللاعب في مواقف اللعب المختلفة تسمية: الحاجات. ب. الدوافع. ج. الحوافز.
36.	من الأعراض النفسية لحالة الاستعداد هي: ممارسة النقد الذاتي. ب. زيادة الثقة بالنفس. ج. اتخاذ القرارات في مواقف اللعب المتعددة الخيارات.
37.	الإرشاد النفسي للاعب هو: العلاقة بين المدرس والطالب لحل المشكلات المرتبطة بالنشاط. إعطاء المدرس الأوامر للطالب. ج. عدم قدرة كل من المدرس والطالب في التجاوب والتعاون.
38.	يُعدُّ ارتفاع مستوى التذكر من الأعراض النفسية لحالة: عدم المبالاة. ب. الاستعداد. ج. حمى البداية.
39.	نتيجة صعوبة أو تعذر اتخاذ القرار في مواقف اللعب المتعددة الخيارات يترتب على المدرس أن ينمي في طلبته صفة: الثقة بالنفس. ب. الجرأة. ج. الحسم.
40.	إنَّ التعليم بالطريقة الجزئية لا يتم استخدامه إلاَّ بشروط منها: عندما يكون المتعلمون كبار السن. عدم توافر وسائل الإيضاح المناسبة لعرضها على الطلاب. ج. عندما يكون لدى المتعلمين الخبرة والثقة بالنفس.
41.	القيادة التربوية هي مجموعة الإسهامات لتحقيق: أهداف الجماعة. ب. أهداف الأفراد. ج. أهداف البيئة.
42.	إنَّ التعليم بالطريقة الكلية لا يتم استخدامه إلاَّ بشروط منها: أن تكون الفعالية أو المهارة المراد تعليمها: قصيرة. ب. معقدة. ج. سهلة التجزئة إلى أجزاء.
43.	إنَّ عملية أخذ وضع العرض تتوقف على: إمكانية الطلبة على تنفيذ التمرين. ب. مكان المدرس في الساحة. ج. عدد التمارين في أقسام الخطة.
44.	إنَّ الألعاب تعمل على: بث الشجاعة في نفوس الطلبة. ب. ضبط النفس في مواقف الإثارة. ج. (أ + ب).

45.	يكون الوقت المخصص للفعاليات الفرقية: 10 دقائق. 15 دقيقة تطول أو تقصر بحسب حالة الطلاب وتقبلهم للعمل.ج. 20 دقيقة.
46.	عند تطبيق فعالية جديدة أو مهارة صعبة ينبغي أن يقف المدرس: أمام الصف. ب.على المنصة. ج. قريباً من الطالب المؤدي.
47.	الجزء المستقيم والجزء المنحني هما مجال الاقتراب في فعالية: الوثب الطويل. ب.رمي الرمح. ج. الوثب العالي.

مفتاح تصحيح مقياس المعرفة العلمية لمعلمي التربية الرياضية

الجواب	ت	الجواب	ت	الجواب	ت
أ	33	ج	17	✓	1
ج	34	ج	18	x	2
ب	35	ب	19	x	3
ج	36	أ	20	✓	4
أ	37	ج	21	✓	5
ب	38	ج	22	✓	6
ج	39	ج	23	✓	7
ب	40	ج	24	✓	8
أ	41	ج	25	x	9
أ	42	أ	26	x	10
ب	43	ج	27	x	11
ج	44	ب	28	x	12
ب	45	ب	29	✓	13
ج	46	أ	30	✓	14
ج	47	ب	31	✓	15
		أ	32	✓	16

الملحق (2) مقياس الصفات الابداعية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	امتلك قدراً عالياً من التفكير الابداعي واحب التجديد					
2.	امتلك ذاكرة قوية في بعض الامور المتعلقة بالمادة وقادر على الامام بالتفاصيل					

					3. التركيز على النقد البناء
					4. اميل الى ايجاد اكثر من حل واحد للمشكلة
					5. كثير التساؤل
					6. افكر بشكل افضل في فترات الهدوء والفراغ
					7. سريع في الوصول الى الحل
					8. استمتع عادة بالافكار الجديدة
					9. القدرة على انتاج عدد كبير من الافكار في وقت محدد
					10. القدرة على ربط بين الافكار
					11. القدرة على تلخيص المواضيع الدراسية للاختصاص الذي يهمني
					12. الرغبة في التفوق الاكاديمي
					13. قادر على التكيف بسرعة مع المتغيرات
					14. احب التميز بالعمل ولا احب التقليد
					15. متفائل بطبيعتي
					16. اهتم بافكاري واتبناها واثبت رأي حتى اتفذاها
					17. الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على تنفيذ ما اريد
					18. لا اميل الى التعصب والتحامل
					19. امتلك درجة من الاتزان أي اني لا انفعل بسرعة
					20. متعدد الميول والاهتمامات
					21. ذو طموح عالي جدا
					22. عنيد لا اتخلى عن رأي بسرعة
					23. لا احبذ القيام بالاعمال الروتينية
					24. افضل الاعمال التي تنطوي التحدي
					25. اميل الى المغامرة واحب التجريب
					26. اثابر في عملي واتابع افكاري حتى لو يعارضني الاخرين
					27. اسعى دائما لتحسين عملي
					28. اتسائل عن تطبيقات النظريات والمبادئ القائمة
					29. المرونة أي تنوع الافكار المتعلقة بالكيف وليس بالكم
					30. اعتقد ان العمل الجاد هو العمل الاساسي للنجاح
					31. احب الاشخاص الذين يتبعون قاعدة العمل قبل المتعة
					32. افضل العمل الفردي على العمل الجماعي

دراسة مقارنة في بعض الاستجابات الوظيفية بعد الجهد البدني بين لاعبي كرة اليد وتنس الطاولة في
الجامعة المستنصرية

أ.م. سمر خالد ناظم

أ.م. يحيى مصطفى صفاء محمد

شعبة الأنشطة الطلابية / كلية التربية / الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على بعض الاستجابات الوظيفية بعد الجهد البدني بين لاعبي كرة اليد وتنس الطاولة في الجامعة المستنصرية، مقارنة بعض الاستجابات الوظيفية بعد الجهد البدني بين لاعبي كرة اليد وتنس الطاولة في الجامعة المستنصرية. اشتملت عينة البحث على عينة من لاعبي كرة اليد وتنس الطاولة في الجامعة المستنصرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (8) لاعبي كرة اليد و(5) لاعبين للتنس. واجرى الباحثان تجربة استطلاعية لمعرفة المعوقات والمشكلات التي قد تظهر أثناء التجربة الرئيسية من خلالها التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومعرفة الوقت المستغرق للاختبارات. تم التوصل الى العديد من الاستنتاجات زمنها ظهور فروق معنوية في معدل ضربات القلب ولصالح لاعبي كرة اليد، هنالك فروق كبيرة في اختبار الكفاية البدنية $pw170$ بين مستوى لاعبي تنس الطاولة ولاعبي كرة اليد و لصالح لاعبي كرة اليد، وهنالك فرق في استهلاك الاقصى للأوكسجين $Vo2max$ بمعدل (9.5) درجات لصالح لاعبي كرة اليد.

Abstract

A comparative study in some functional responses after physical exertion among handball and table tennis players at the University of Al-Mustansiriyah

By

Ass. Prof. Yahya Mustafa Al-Suhrawardi

Samar Khaled Nazim

Student Activities Division -College of Education

University of Al-Mustansiriyah

The aim of the research is to identify some functional responses after physical effort between handball and table tennis players at Al-Mustansiriyah University, comparing some

functional responses after physical effort between handball and table tennis players at Al-Mustansiriyah University. The research sample included a sample of handball and table tennis players in Al-Mustansiriyah University were randomly selected by (8) handball players and (5) tennis players. The researchers conducted an exploratory experiment to find out the obstacles and problems that may appear during the main experiment through which they identify the validity of the devices and tools used and know the time taken for the tests. Many conclusions were reached at the time of the appearance of significant differences in heart rate in favor of handball players, there are significant differences in the physical adequacy test pwc170 between the level of table tennis players and handball players and in favor of handball players, and there is a difference in the maximum consumption of oxygen Vo2max at a rate of (9.5) scores in favor of handball players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة الدراسة :

إن الانجازات الرياضية الكبيرة لم تأت من فراغ ولم تكن وليدة الصدفة وإنما تحققت بفضل التخطيط العلمي السليم ، وقدرة المختصين على توظيف العلوم كافة ، سواء الإنسانية منها الطبيعية لخدمة الانجاز في الفعاليات الرياضية المختلفة. أن العلوم المختلفة لها الأثر الكبير في رفع المستوى في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي والتي تعتبر محصلة التطور العلمي الحاصل في كافة الميادين كما إن البحوث المختلفة في مجالات العلوم كافة هي السبيل المهم والأنسب للوصول الغاية ويمكن اعتبار الأسلوب العلمي الطريق السليم للوصول للهدف المطلوب ان الأجهزة الوظيفية (الفسلجية) في جسم الإنسان تتأثر تأثيرا كبيرا بحجم وشدة التدريب وهذان مؤشران يعكسان مستوى التكيف الحاصل في الأجهزة الوظيفية خلال مرحلة التدريب الطويل الأمد ويمكن الكشف عن هذا التطور الوظيفي (الفسلجي) من خلال الاختبارات الوظيفية كما بينها (محمد صبحي حسنين) إذ يقول (فهو الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات البشرية التي لديها الاستعدادات المناسبة للوصول الى التفوق حذبا لو كانت الاختبارات المستخدمة قوة تنبؤية) (حسنيين: 1995 ص76)

وتعد فعاليات كرة اليد و تنس الطاولة من الفعاليات الرياضية التي تفاعلت مع هذا التطور من خلال أتباع الأسس العلمية الصحيحة في التدريب الرياضي وذلك من خلال اطلاع الباحثان على المصادر المختلفة التي تخص هذه الفعاليات فقد وجد أنها تحتاج إلى قدرات بدنية عالية وبطبيعة الحال تحتاج مثل هذه الفعاليات الى مستوى عالي من التدريب ولسنوات طويلة مما يؤدي الى تكيف في أجهزة الوظيفية للجسم من خلال شدة التدريب .

ويكتسب البحث أهميته من خلال مقارنة في بعض الاستجابات الوظيفية بعد الجهد البدني بين لاعبي كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة لما لها من مردود ايجابي على أداء اللاعب بعد البدء بالتدريب ومعرفة ما تسفر عنه نتائج الدراسة مما يساعد في توجيه عملية الإعداد للاعبين وفق أسس علمية وان الاختبارات المستخدمة في البحث سوف تعكس بشكل مباشر ودقيق المؤشرات الوظيفية للعبة وتعطي مؤشر مهم للمدربين وكخطوة من خطوات زيادة المعلومات والمؤشرات التي تخدم المجال الرياضي ..

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسان ومدربان للعبة تنس الطاولة وكرة اليد لاحظا إن اغلب مدربي هذه اللعبة لايعتمدون على أسس علمية في عملية تقويم اللاعبين بإهمالهم إجراء الاختبارات الدورية لتحديد مستوى اللاعبين من ناحية مستوى القدرات الوظيفية، علما إن لهذه القدرة علاقة وثيقة بالأداء المهاري، وبالتالي تحقق لنا الإنجاز والمستوى المطلوب إذ يكفي اغلبهم بالملاحظة الشخصية والتي غالبا ما تكون غير موضوعية في عملية التقويم .

أن ما تتطلبه فعالية كرة اليد و تنس الطاولة من متطلبات بدنية ووظيفية عالية المستوى تعتبر الاساس التي يجب أن يستند عليه بناء لاعبيها وذلك ما تتمتع به هذه الفعاليات من متطلبات الشدة العالية والحجم الكبير أثناء الاداء . وأنعكاسها على مكونات الحمل حيث انها تعكس بشكل كبير الامكانيات والقدرات البدنية لذلك تجلت مشكلة البحث في الاجابة على السوا ل التالي : هل هناك استجابات وظيفية بعد الجهد البدني بين لاعبو كرة اليد وتنس الطاولة في الجامعة المستنصرية؟

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على بعض المؤشرات الوظيفية للاعبي منتخب كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية
- 2- مقارنة بعض المؤشرات للمتغيرات الوظيفية لاعبي منتخب كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

1-4 فرضية البحث .:

- وجود فروق معنوية بين بعض المؤشرات الوظيفية بين لاعبي منتخب كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

1-5 مجالات البحث .:

1-5-1 المجال البشري لاعبو منتخب كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

1-5-2 المجال الزماني .:

للمدة 22 / 10 / 2018 ولغاية 20 / 1 / 2019

1-5-3 المجال المكاني .:

- المختبر الطبي في الجامعة المستنصرية

- ملعب كرة اليد وتنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

1-6 تحديد المصطلحات .:

1-6-1 معدل ضربات القلب (Hart , Reat) : هو عدد ضربات القلب با لدقيقة الواحدة (Mathews. .,1976,p.161)

1-6-2 pwc 170 : قابلية العمل الوظيفية وهو اختبار الكفاءة الوظيفية لتقييم الاجهزة الوظيفية المختلفة لدى الرياضيين

وم أهمها جهاز القلب والدوران ويتم عند معدل 170/ض/د وبعد اختبار الجهد دون القصوي لتقدير قابلية الرياضي

الايوكسجينية بصورة مباشرة (Watson,1986,p.153.)

3-6-2 Vo2max : هو الحد الأقصى لاستهلاك ال(02)وهو مؤشر القابلية الاوكسجينية حيث يحتل اكبر كمية من الاوكسجين المستهلك من قبل الفرد خلال الجهد البدني القصوى مقاسا عند الكفاءة الوظيفية القصوى للجهاز الدوري التنفسي في الفعاليات الرياضية التي تزيد مدتها من 3-4 دقيقة (Rodahlf K:" 1977 p.223.)
2-منهجية البحث واجراءته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة لما يتطلبه هذا البحث من وصف دقيق بالأسلوب العلمي. وان الدراسات المقارنة تظهر المستوى الحقيقي الذي وصلت اليه نتائج الاختبارات التي استخدمها الباحثان.

2-2 عينة البحث :

أشتملت عينة على لاعبو منتخب كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2018-2019 وبعدد (5) من لاعبي تنس الطاولة و (8) لاعبين بكرة اليد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .
ولاجل معرفة التجانس بين العينتين قام الباحثان باجراء تجانس لافراد العينتين لمتغيرات الوزن والعمر والطول وباستخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستخراج قيم T المحتسبة مقارنة مع الجدولية كما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين

تجانس العينة من ناحية الوزن والعمر والطول

ت	المتغيرات	لاعبي كرة اليد		لاعبي التنس		المعامل الالتواء
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الوزن	75.28	3,11	1.70	0.4	0.46-
2	العمر	21,43	3,16	63	0.89	0.4
3	الطول	174,22	3,98	22	0.46-	0.89

يبين الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر و الطول و الوزن) أقل من (+ 1) ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

قيمة (ت) الجدولية عند درجتى حرية(12) ونسبة خطأ 0,05

2-3 الأدوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث .:

- المصادر العربية والاجنبية .
- جهاز لقياس النبض والضغط
- الملاحظة
- ميزان
- شريط قياس
- حاسبة

2-4 الاختبارات الوظيفية .:

قام الباحثان بمسح بالاطلاع على المصادر والبحوث السابقة الخاصة بالمتغيرات الوظيفية والخاصة بلعبة (كرة اليد وتنس الطاولة). ثم عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال (فسلجة الرياضية. الاختبارات والقياس والمتخصصين في لعبة تنس الطاولة و كرة اليد)²¹ لغرض تحديد أهم المتغيرات الوظيفية . وقد اعتمد الباحثان المتغيرات التي حصلت على نسبة (75%) فما فوق من ترشيح الخبراء ، وكما موضح في جدول(2²²)

2-5 الاختبارات الوظيفية المستخدمة :-

تم تحديد أهم الاختبارات الوظيفية من قبل الخبراء والمختصين وكالاتي :-

جدول (2) يبين

الاختبارات الوظيفية المرشحة قيد البحث

الاختبارات الوظيفية المرشحة	نوع الاختبارات
1- قياس النبض	ساعة خاصة لقياس الضغط والنبض
2- اختبار P w c 170	- الخطوة الثابتة steep test
3- اختبار V o 2max	من خلال اختبار وتنس (1968 wetson) (R-vo ₂ max)

*²¹ الخبراء:

- أ. د عباس فاضل / فسلجة / / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
- أ. د حيدر غازي / كرة يد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
- أ.م. د حردان عزيز / اختبارات / مرة يد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
- أ.م. د نعيمة زيدان/ اختبارات وقياس / / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
- أ.م.د وسام صاحب حسن / فسلجة / / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

3-6 التجربة الاستطلاعية .:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ الخميس المصادف 25 / 10 / 2018 لمعرفة المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد أثناء التجربة الرأسية من خلالها التعرف على صلاحية والأجهزة والأدوات المستخدمة ومعرفة الوقت المستغرق للاختبارات فضلا عن التأكد صلاحية الاختبارات المرشحة وكان من نتائج هذه التجربة التوصل الى صلاحية الاجهزة والادوات ومعرفة الوقت المستغرق كذ لك صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق .

2-7- الاسس العلمية للاختبارات:

2-7-1 الصدق :

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله فعلا (عبيدات 1999 . ص 90) وعليه فقد استعمل الباحثان صدق المحتوى والذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على اراء الخبراء والمختصين في تأكيد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجله فعلا وهذا ما اكده الخبراء عندما اجمعوا على أن الاختبارات الوظيفية المستخدمة يقيس الظاهرة الذي وضعت من أجلها فعلا .

2-7-2 الثبات :-:

يقصد به هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف) الطالب و السامرائي ، ، ، 1981 ، ص 142) ولذا قام الباحثان باستعمال طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إذ أكد مصطفى باهي (على أن هذه الطريقة يمكن إعادة أداة البحث على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان (باهي ، ، ، 1999 ، ص 7)

وفي ضوء ما تقدم تم إجراء الاختبار الأول يوم الاثنين 2018/11/5 تم إعادة تطبيقه مرة ثانية بعد مرور اسبوعين أي يوم الاثنين 2018/11/19 مع مراعاة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول . وقد تم إجراء الاختبارين على لاعبين من نفس عينة البحث ، وقد استعمل الباحث قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الثبات إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.85) وبذلك فإن الاختبارات المستخدمة تتمتع بقدر عالٍ من الثبات .

2-7-3-الموضوعية :

إن الموضوعية أحد شروط المهمة للاختبار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرّب (الباحث) أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرّب وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية (محجوب 1993 ، ص 225 .) (لذا فإن الاختبار قد تم تقييمه من قبل حكمين إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين إذ بلغت (0.87) وبذلك فإن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية والجدول (3) يوضح الاسس العلمية للاختبارات

جدول (3)

يبين الاسس العلمية للاختبارات الوظيفية

الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1-معدل النبض	0,88	0,87
2-اختبار pwc170	0,83	0,81
3-اختبار Vo2max	0,80	0,86

2-8- الاختبارات المستعملة في البحث :

2-8-1 الاختبارات الوظيفية

2-8-1-1 معدل ضربات القلب .:

1- قياس معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة لكل افراد عينة البحث بعد اداء الجهد البدني وخلال دقيقة واحدة (1)

2- الغرض من الاختبار .:

3- استخراج مستوى التكيف الحاصل في قلب الرياضي لمعرفة اللياقة البدنية من خلال معدل ضربات القلب .

4- مواصفات الاداء (كيفية اداء الاختبارات) :

5- يجلس اللاعب على كرسي في حالة راحة تامة بدون أي جهد بدني ثم توضع في يده ساعة خاصة لقياس الضغط

والنبض ويستخرج النبض في الدقيقة الواحدة وقت الراحة هذه والطريقة الثانية عن طريق سماعة الاذن لحساب

النبض خلال ربع دقيقة وتضرب في 2 x

2-8-1-2 اختبار الكفاية البدنية : pwc170 .:

قياس قيمة pwc170 الكفاية البدنية (الجهد البدني عند النبض 170/ض/د) والقابلية البدنية الغرض من الاختبار .:

- استخراج قيمة الجهد البدني عن طريق اختبار pwc170 لمعرفة مستوى اللياقة البدنية والقابلية البدنية لكل لاعب من لاعبي كرة اليد ولاعبي تنس الطاولة.

- يعتبر اختبار الكفاية البدنية pwc170 من الاختبارات الوظيفية المهمة ويتم ذلك من خلال اعطاء جهدين مدة كل

جهد (3) دقائق وبذلك يكون الجهد الكلي (6) دقائق ويتم قياس معدل ضربات في اخر (10) ثواني الاخيرة .ومن ثم

يضرب الناتج × 6 من اجل استخراج معدل ضربات القلب بالدقيقة الواحدة .ومن خلال المعادلة التالية يتم استخراج

الكفاية البدنية :

170 - F1

$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) \frac{F2 - F1}{F1 - 170}$

F2 - F1

N1 = الجهد الاول

N2 = الجهد الثاني

F1 = النبض الاول

F2=النبض الثاني (Mudhafar . A . Shafiq .1999)

ولتفادي تأثير نتائج هذا الاختبار بالنسبة للتقييم الوظيفي نتيجة لاختلاف الوزن بين الرياضي وآخر وجد بانه يمكن حساب قيمة الـ PWC_{170} بشكل نسبي مع وزن الجسم وذلك بتقسيم النتيجة المستخرجة على وزن جسم الرياضي لكي نتوصل الى قيمة الـ $PWC_{170} - R$ لكل كغم

2-8-1-3 اختبار الحد الأقصى للاستهلاك للاوكسجين القصوي VO_2Max (Watson". U.K.1986,-p 00)

وهو اختبار وتسن (1968 wetson) ($R - vo_2max$)

- ويتم استخراج أقصى استهلاك للاوكسجين من خلال قيمة PWC_{170} ثم ادخالها في معادلة كاريمان بالنسبة للرياضيين .

$$+1070 \quad PWC_{170} \times VO_2max = 2,2$$

التسجيل .:

- يوجد كارت خاص لكل مسجل ورقمه . أي يكون لكل لاعب مختبر رقم ، وعند وضع الانبوبة الشعرية التي يوجد فيها الدم داخل الجهاز يوجد في داخل الجهاز ارقام فتوضع الانبوبة برقمها المسجل في الكارت بنفس رقم الانبوبة الموجودة في الجهاز أي ان كان رقم المختبر (3) يوضع الانبوب في الجهاز برقم (3) وبعد استخراج القيمة يتم تسجيل النسبة امام اسم اللاعب .

2-9 الوسائل الاحصائية .:

استخدم الباحثان الحقيقية الاحصائية الجاهزة لنظام spss في أستخراج المعالجات الاحصائية .

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- معامل الالتواء

5- اختبار T للعينات غير المتساوية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1-1 عرض نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد البدني للاعبو منتخب كرة اليد ولاعبو تنس الطاولة الجامعة المستنصرية يبينها الجدول (4)

جدول (4)

يبين نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد البدني للاعبين منتخب كرة اليد ولاعبو تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

المتغيرات الوظيفية	لاعبو التنس		لاعبو كرة اليد		قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
معدل ضربات القلب بعد الجهد	65,51	6,61	60,73	4,19	2,22	4,06	معنوية

قيمة (ت) الجدولية (2.22) مستوى الدلالة (0,05) ودرجتي حرية (12)

من خلال الجدول (4) تبين ان الوسط الحسابي للاعبين تنس الطاولة هو (65.51) بانحراف المعياري بلغ (6.61) أما مستوى لاعبي كرة اليد فقد تبين أن الوسط الحسابي والبالغة قيمته (60.73) بانحراف معياري هو (4,19) وعند مقارنتها مع معدل النبض للاعبين نجد انها أفضل من لاعبي تنس الطاولة. كما تبين أن قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4,06) هي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,22) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح مستوى لاعبي كرة اليد في معدل ضربات القلب بعد الجهد .

3-1-2 نتائج اختبار pwc170 بعد الجهد البدني بين لاعبو منتخب كرة اليد ولاعبو تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

جدول (5)

يبين نتائج اختبار pwc170 بعد الجهد البدني بين لاعبو منتخب كرة اليد ولاعبو تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

المتغيرات الوظيفية	لاعبو التنس		لاعبو كرة اليد		قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
أختبار pwc	18,14	4,11	24,09	3,70	2,22	4.59	معنوية

قيمة (ت) الجدولية (2,22) تحت مستوى الدلالة (0,05) ودرجتي حرية (12)

من خلال الجدول (5) نجد أن قيمة الوسط الحسابي لعينة لاعبي تنس الطاولة قد بلغ (18.14) بانحراف المعياري بلغ (4,11) أما لاعبي كرة اليد فقد بلغ الوسط الحسابي (24.09) والانحراف المعياري (3,70) وعند مقارنة هذه النتائج نلاحظ بان مستوى الكفاية البدنية للاعبين كرة اليد أفضل من مستوى لاعبو تنس الطاولة. كما تبين أن قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.59) هي أكبر من (T) الجدولية والبالغة (2,22) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي كرة اليد في اختبار قيمة الكفاية البدنية .

3-1-3 نتائج اختبار VO2max بعد الجهد البدني للاعبو كرة اليد ولاعبو تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

جدول (6)

يبين نتائج اختبار VO2max بعد الجهد البدني بين لاعبو كرة اليد ولاعبو تنس الطاولة في الجامعة المستنصرية

المتغيرات الوظيفية	لاعبي التنس		لاعبي كرة اليد		قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
VO2max	56,71	5,99	65,19	1,13	2,22	2.06	عشوائية

قيمة (ت) الجدولية (2,22) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجتي حرية (12)

من خلال الجدول (6) نجد أن الوسط الحسابي للاعبي تنس الطاولة قد بلغ (56.71) بانحراف معياري بلغ (5.99) أما لاعبي كرة اليد فقد بلغ الوسط الحسابي (65,19) بانحراف معياري بلغ (1.13) ومن خلال المقارنة نلاحظ بان مستوى اقصى أستهلاك للاوكسجين للاعبي كرة اليد أفضل من مستوى لاعبي تنس الطاولة في اختبار VO2max كما يتضح ان قيمة (T) المحتسبة وبالغة (2.06) هي أصغر من (T) الجدولية وبالغة (2,22) وهذا يعني ان الفروق التي ظهرت هي فروق عشوائية حيث بلغت قيمة (T) الجدولية (2,22) وهي اكبر من قيمة (ت) المحتسبة وبالغة (2.06) تحت مستوى الدلالة (0,05) ودرجتي حرية (12)

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المعروضة بالجدول (4) نجد ان الفروق بين لاعبي تنس الطاولة ولاعبي كرة اليد في اختبار معدل ضربات القلب كانت معنوية ولصالح لاعبي كرة اليد ويعزو الباحثان ان تطور مستوى ضربات القلب يعود الى طريقة المتبعة فالتدريب يساعد على تقليل معدل ضربات القلب نتيجة التطور الذي يحصل على الاجهزة الوظيفية وهذا ما اكده (فاضل شريدة 1990) ان انخفاض معدل عدد ضربات القلب ناتج عن التطور الحاصل في ميكانيكية عمل القلب الداخلية والخارجية ، ويحصل هذا الانخفاض في اوقات العمل والراحة الكيلاني (2000 ،ص133) ، ويرى الباحثان أن التأثير الايجابي لتدريب لاعبي كرة اليد يؤدي دورا مهما في رفع مستوى الاداء حيث يرفع معدلات الوظائف الداخلية من خلال استثارة المجموعة العضلية لان لاعب كرة اليد يستخدم جميع عضلات بدون استثناء ولفترة طويلة من العمل العضلي المتواصل بشكل مباشر " يزداد توارد الدم لموضع التنبيه مع كل انقباضة عضلية. (شريدة ، 1990، ص37)

ويشير ايضا (ايبروها 1994) "ان التدريب يعمل على تطور الجهاز الدوري التنفسي ويظهر هذا التأثير بشكل متدرج مع تطور الحمل التدريبي ويعمل معدل ضربات القلب عند اللاعب تطورا ملموسا من خلال تكيف الاجهزة الوظيفية للعمل فمن

خلال معدل ضربات القلب وعودتها الى الحالة الاعتيادية بشكل اسرع و ان معدل ضربات القلب تتناسب عكسيا مع شدة التدريب المستخدم وحجمه فكلما كانت شدة التدريب عالية ازيد تايثيرها وادت الى هبوط في معدل ضربات القلب في اثناء الراحة وبعد الجهد البدني (Brouha 1994, p279)

ويرى الباحثان ان الارتباط بين مكونات حمل التدريب وخاصة العلاقة المتبادلة بين الشدة والحجم له الاثر الكبير في تكيف جهاز القلب والدوران والتنفس ويؤكد ذلك هاشم عدنان أنه " (كلما زاد حجم وشدة التمرين كلما أدى ذلك الى حدوث تكيف كبير في القلب ويظهر ذلك جليا من خلال قياس معدل النبض وقت الراحة ويحدث ذلك نتيجة التدريب المتواصل والذي يؤدي الى تغذية عضلة القلب بالاووعية الدموية كما يزيد من حجم ووزن القلب الكيلاني، 2000 ،ص133)

وعند العودة للجدول (5) والذي يوضح الفروقات بين لاعبي تنس الطاولة ولاعبي كرة اليد في اختبار pwc170 يتبين لنا أن هناك فروقات دالة بينهما ولصالح لاعبي كرة اليد وهذا يعني أن مستوى عينة لاعبي تنس الطاولة في هذا الاختبار أضعف من مستوى لاعبي كرة اليد. ويعمل الباحثان هذه الفروق في النتائج يعود الى الاختلاف في حجم البرامج التدريبية المنفذة إذ تبين من خلال المقابلات الشخصية للمدربي هذه الالعب ان الوحدات التدريبية التي يتلقاها لاعبو كرة اليد اكثر عددا من الوحدات التدريبية للاعبي تنس الطاولة.

حيث يسام التدريب المستمر في تطور المهارات الحركية والبدنية والوظيفية المستخدمة لها تأثير في الجهاز العصبي المركزي وذلك بتقليل عمليات تجنيد الألياف العضلية للقيام بالعمل العضلي الذي يتميز بقوة الانقباض وسرعته.

وبالعودة للجدول (6) يتبين لنا أن هنالك فروق ذات دالة احصائية بين لاعبي تنس الطاولة ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة اليد أ في الاختبار الاستهلاك الاقصى للاوكسجين Vo2max .: يعزوها الباحثان الى البرامج التدريبية التي تنفذ على عينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد و لاعبي تنس الطاولة حيث ان تنفيذ الوحدات التدريبية المستمرة يكون تأثيره اكبر من تنفيذها لفترات متباعدة حيث نجد ان المباراة الخاصة بلعبة تنس الطاولة التي تقام في الجامعة قليلة مقارنة بلعبة كرة اليد كما ان قلة لاعبو تنس الطاولة نسبة الى لاعبو كرة اليد قليلون مما جعل عملية التكيف في الاجهزة الوظيفية اكبر عند لاعبو كرة اليد وهذا يتفق مع ما جاء به (كلوركت 1980) إذ اشار الى ان زيادة كمية Vo2max تكون نتيجة لانتظام التدريب حيث يحصل اللاعب على اكبر كمية من الاوكسجين وتزداد كفايتها أثناء عملية التمثيل الغذائي عن طريق تحليل الحوامض للحد الأدنى وخلال فترة الاستشفاء (Glorgetti - 1980.p 91) كما تتفق نتيجة البحث مع (محمد رضا الروبي 1986) الذي اثبت ارتباط تحسين مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الوكسجين الى تطور الحاصل في الحمل التدريبي الروبي 1986،ص96)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:.

1- ظهرت فروق معنوية في معدل ضربات القلب ولصالح لاعبو كرة اليد.

2- ظهرت فروق معنوية في اختبار الكفاية البدنية pwc170 و لصالح لاعبي كرة اليد.

3- ظهرت فروق معنوية في استهلاك الاقصى للاوكسجين Vo2max بمعدل (8.5) درجات لصالح لاعبي كرة اليد

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام الاختبارات الوظيفية قيد الدراسة من قبل المدربين عند التدريب واجراء قياسات لمعدل ضربات القلب بصفة دورية لتقويم المناهج التدريبية والوقوف على الحالة الفسيولوجية للاعبين .
- 2- التاكيد على فتح الدورات التطويرية والتدريبية لمدربي كرة اليد وتنس الطاولة وبالاخص في مجال علم الفسيولوجيا لتوضيح اهمية المؤشرات الوظيفية اثناء التدريب والمنافسات .
- 3 - تشكيل لجان فنية في الجامعات لتحليل النواحي المهارية والخطوية للاعبين اثناء المباراة لمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم والعمل على تلافيتها اثناء الوحدات التدريبية واعداد فريق متكامل .
- 4 - عمل اختبارات دورية للاعبين وتثبيتها في سجلات خاصة لمعرفة مستوى ادائهم اثناء التدريب ومقارنتها مع مستوى ادائهم خلال المباراة لتثبيت مستوى المنهج التدريبي .

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة . القاهرة . دار عطوة للطباعة ، 1982.
- ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1993 .
- ابو العلا أحمد عبد الفتاح . محمد صبحي حسنين ؛ فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم . القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997.
- ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، البحث العلمي (مفهومه ، اساليبه ، أدواته) ، ب ت . 1999
- على بن صالح الهوروي : علم التدريب الرياضي ، بنغازي ، منشورات جامعة فار يونس ، 1994 >
- قاسم المندلاوي ، ووجيه محجوب : المدخل في علم التدريب الرياضي ، ج1 ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982 .
- فاضل سلطان شريدة ، وضائف الاعضاء والتدريب البدنية ، ط1 ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية 1990.
- محمد رضا حافظ الروبي : اثر تطور الحمل الخاص على فعالية الدار بعض حركات الرمية الخلفية للمصارعين ، أطروحة دكتورى كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، مصر ، 1986 .
- هاشم عدنان الكيلاني : الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، الفلاح للنشر والتوزيع ، الامارات العربية المتحدة ، ط1 ، 2000 .
- نزار الطالب و محمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .
- مصطفى باهي ، المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- ووجيه محجوب ، طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .

-Brouha , Lucien : Effect of training on the Respiratory system , Sciece and Madison and Madison of Exercise and sport 2nd ed .Harder and Row publisher New York 1994,

- Brouha , Lucien : Effect of training on the Respiratory system , Sciece and Madison and Madison of Exercise and sport 2nd ed .Harder and Row publisher New York 1994
- Mudhafar . A . Shafiq . “ Sinus Arrhythmia & Mechanical Activity Of The Heart In Evalnation of physical workong capacity in athlets thesis for Ph.D degree , institule (c.i.d.h.q) moscow – 1999 .
- Glorgetti , C. and others : Sport cardiology Relationship Between Cardioes Piratory Function and Vo2max in Athlietes Auto Gaggi publisher . printed in Italy 1980.
- Watson A:physicd fitness athletic perfor mance U.S.A. HomBorg .a,N Long man pub u.k,1986
- Astrand p.oand Rodahlf K:"Text Book of Work physidog" me Ghow H:LL Book Co U.S.A 1977

الملحق (1)

المؤشرات الوظيفية المرشحة

الدرجة حسب الأهمية										المؤشرات الوظيفية	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										معدل ضربات القلب	1
										ضغط الدم الانبساطي	2
										ضغط الدم الانقباضي	3
										القدرة الهوائية	4
										القدرة اللا هوائية القصيرة	5
										القدرة اللا هوائية الطويلة	6
										ضغط النبض	7
										متوسط الضغط الشرياني	8

تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس

م. م. وفاء حسن كاظم

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى إعداد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية متساويتين في العدد. وكانت أهم الاستنتاجات هي ان تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، الخوف والقلق والضغط النفسية أثناء الأداء المهاري ولفترات طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي. وتم التوصية باعتماد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، والتأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغط النفسية أثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

Abstract

The effect of psychological endurance exercises through competition style in developing some basic skills in tennis

By

Wafaa Hassan Kazem

**Student Activities Division
University of Al-Basra**

The current research aims to prepare psychological endurance exercises in a competition style in developing some basic skills in tennis, and to identify the effect of psychological endurance exercises in a competition style in developing some basic skills in tennis. The researchers used the experimental method for two control and experimental groups of equal

numbers. The most important conclusions were that psychological endurance exercises in a competition style are important and successful in developing some basic skills in tennis, fear, anxiety and psychological stress during skill performance and for long periods that decrease and skill performance succeeds when applying training units similar to the conditions of the match and under high psychological pressure. It was recommended to adopt psychological endurance exercises in the manner of competition as they are important and successful in developing some basic skills in tennis, and emphasizing training to reduce fear, anxiety and psychological pressure during skill performance, and this is done when applying training units similar to the conditions of the match and under high psychological pressure.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

يرتقي الإنسان عندما يبدع في التفكير ويعمل على التطور لمختلف المجالات التي ترتبط في معيشتة ورفاهيته نحو الأفضل.

وفي الجانب الرياضي يطمح اللاعبون للحصول على مواقع متقدمة من الانجازات المختلفة وتحقيق رغباته، ولتحقيق ذلك يتطلب منه العمل على توفير كافة المستلزمات الضرورية منها التدريبية وما يرتبط بها من علوم تساعد على تطورها وخاصة علم النفس الرياضي.

إن هذا التطور والتقدم العلمي وتحقيق الانجازات الرياضية لا يتم بصورة عفوية وإنما من خلال التدريب الصحيح والمبني على المبادئ التي تعزز من تقدمه على وفق الدراسات والبحوث العلمية التي تعمل على الربط بين العلوم الساندة وخصوصا علم النفس الرياضي بعلم التدريب الرياضي إذ هاذين العلمين احدهما مكمل للآخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي المناط به بأقل جهد نفسي .

ومن المعروف يمر اللاعب بضغوط نفسية أثناء التدريب والمنافسة وكذلك حياته الاجتماعية تعمل على تقليل مستواه ، وهنا يتطلب الاهتمام بمتطلبات نفسية ومنها التحمل النفسي في تقليل تلك الضغوط والاستمرار بالتدريب وتحقيق المكاسب الرياضية وخصوصا في لعبة التنس الأرضي التي تحتاج إلى جانب نفسي عالي لإكمال المباراة خلال زمنها الطويل ، وتحتاج إلى تدريب عنيف مطابق لأجواء المباراة وهنا يتطلب تكييف اللاعبين على الأجواء النفسية بالتدريب والمباراة ومنها التحمل النفسي، لذا يعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من المدربين والباحثين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في لعبة التنس.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في بناء التحمل النفسي من خلال إعطاء تمارين خلال فترة الإعداد النفسي للاعب التنس وفق أجواء تنافسية ومطابقة للمباراة ، كذلك وضع معلومة علمية للتعرف على مفهوم التحمل النفسي وتأثير تماريناته في تنمية الأداء المهاري بالتنس.

1-2 مشكلة البحث :

الضغوط النفسية التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة في إكمال المباراة بأشواطها المتعددة وخلال فترة زمنية طويلة أكثر من ثلاث ساعات يتطلب منا التدريب والأعداد النفسية وخصوصا التحمل النفسي لهذه الضغوط. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في علم النفس الرياضي ولعبة التنس وجد إن الأداء المهاري أثناء الأشواط الأخيرة من المباراة لا يرتقي لمستوى الطموح لا ترتقي إلى مستوى الطموح وهناك إخفاق أثناء الأداء في سير المباراة بسبب التحمل النفسي المنخفض الناتج من التعب والخوف والقلق وغيرها من الأمور الأخرى التي تعمل على خفض المستوى وهذا ما حث الباحث إلى استخدام تمارين التحمل النفسي للارتقاء في الأداء المهاري أملين في تحقيق النتائج الجيدة .

1-3 أهدافُ البحث:

- 1- إعداد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي لتمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 3- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 4- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي التنس الأرضي لفريق جامعة البصرة للعام 2020-2021.
- 1-5-2 المجال المكاني : ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة.
- 1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2020 /11/22 ولغاية 2021/1/26

2- الدراسات النظرية :

2-1-1 التحمل النفسي :

يعد التحمل النفسي هو " أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها" (4 : 386).

ويرى ارنوف (1988) التحمل النفسي إلى أنه " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص " (1 : 325).

كما يرى محمد حسن علاوي (1998) " أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ، وذلك من خلال القدرة على معالجة الضغط " (10 : 78).

ويعد التحمل النفسي " معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج إذ هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برياسة جأشه عند مواجهة المشكلات، أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغباته" (12 : 20).

ويعد التحمل النفسي " مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة (5 : 76).

3 _ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استعان الباحث بالمنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبى التنس الأرضي المتمثل بفريق جامعة البصرة للعام(2020-2021) والبالغ عددهم (14) لاعبين.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعب وكانت نسبتهم (85.714%) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (6) لاعبين، وتم تجانس العينتان داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.267	2.462	1.745	70.874	2.655	1.874	70.56 8	الوزن /كغم

غير معنوي	0.043	1.974	3.412	172.77	1.818	3.141	172.6 8	الطول/ سم
غير معنوي	0.169	3.591	0.745	20.745	4.23	0.874	20.65 8	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد
غير معنوي	0.191	3.588	0.774	21.571	3.051	0.661	21.65 8	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/عدد
غير معنوي	1.153	2.721	0.632	23.222	2.379	0.563	23.65 8	الإرسال /عدد
غير معنوي	0.038	3.059	3.712	121.31	3.014	3.654	121.2 2	التحمل النفسي /درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

- الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

1- ملعب تنس قانوني.

2- مضارب التنس (12)

3- كرات تنس (3) سبت

3- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

4- شريط قياس بطول (6 متر).

5- ميزان طبي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لانجاز

هذا البحث وتمثلت .

- التحمل النفسي.

- الضربات الأرضية الأمامية.

- الضربات الأرضية الخلفية.

- الإرسال.

3-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 مقياس التحمل النفسي:

اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحث (زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي) (6 : 367) نقلا عن دراسة كامل عبود حسين (2004) م وعلي حسين علي(2006) م ، وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية (التحدي ، السيطرة ،الالتزام) وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي: التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد اختار الباحث مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين (2004) نقلا عن كوباسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من (42) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة علياً (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً ،لا تنطبق علي ابدأ) الدرجات (4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية (1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) وأقل درجة للمقياس هي (42) . وكما في ملحق (1).

3-4-2-2 الاختبارات المهارية المستخدمة: (3: 134)

3-4-2-2-1 اختبارات الضربات الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة:

هدف الاختبار : قياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة .

الأدوات المستخدمة :

-ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخليفة إلى منطقتين متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C .D

- مضرب تنس

- كارت تنس بحالة جيدة

تعليمات الاختبار :

1-يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح باجتيازه .

2-يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكارت الصحيحة .

3-يقوم طالب مساعد بجمع الكارت وبمساعدة المعلم .

4-يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .

5-يمنح للمختبر ١٠ محاولات للضربة الأرضية الأمامية .

طريقة الأداء : يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية أمامية أو خلفية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب .

تسجيل الدرجات :

1-تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :

(4) درجات للكرة الساقطة في المنطقة A .

(3) درجات لكرة الساقطة في المنطقة B .

(2) درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C .

(1) درجة للكرة الساقطة في المنطقة D .

(صفر) للكارت التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج الملعب الفردي

2- درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .

3- الدرجة الكلية للاختبار ٤٠ درجة .

ملاحظة : يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة كل على حده .

3-4-2-2 اختبار الإرسال:

اسم الاختبار : اختبار الإرسال لأربعة مناطق متساوية .

هدف الاختبار : قياس دقة الإرسال .

الأدوات المستخدمة :

-ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الإرسال إلى أربعة مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة .

- مضرب تنس ، كارت تنس .

تعليمات الاختبار :

1- يقف المختبر خلف خط القاعدة وبشكل قطري .

2- يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الكارت الصحيحة .

3- يقوم طالب مساعد بجمع الكارت ويساعد المعلم .

4- يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .

(1) يمنح للمختبر (١٠) محاولات (٥) محاولات من جهة اليمين و(5) محاولات من جهة اليسار .

طريقة الأداء : يقوم المختبر بتنفيذ ضربة الإرسال إلى منطقة الإرسال في الساحة المقابلة محاولا إسقاط كارت في

المنطقة الأكثر درجات .

تسجيل الدرجات :

(1) تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :

- الكرة الساقطة في المنطقة (4) تمنح (4) درجات .

- الكرة الساقطة في المنطقة (3) تمنح (3) درجات .

- الكرة الساقطة في المنطقة (2) تمنح (2) درجتين .

- الكرة الساقطة في المنطقة (1) تمنح (1) درجة .

- صفر للكارت التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في خارج منطقة الإرسال المحددة .

(2) درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/11/22 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات والقياسات القبلية: أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ 2020/11/29

3-5-2 تمرينات التحمل النفسي:

تم إعداد تمرينات مقترحة للتحمل النفسي والتي تعتمد على الأداء المهاري في ظروف صعبة تساعد على رفع قدرة اللاعبين في الأداء خلال تلك ، وتم تطبيق التمرينات لمدة (8) أسابيع مراعيًا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة. كذلك طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة فقد منافسة تحت ضغط نفسي عالي بالتدريب ، تراوحت الشدة (80-90%) باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2020/11/30 ولغاية 2021/1/25.

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2021/1/26

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلية		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.602	0.812	0.895	22.77 1	0.874	20.65 8	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد
معنوي	2.755	0.745	0.765	23.71 1	0.661	21.65 8	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/عدد
معنوي	3.242	0.541	0.716	25.41 2	0.563	23.65 8	الإرسال /عدد

التحمل النفسي /درجة	121.2	3.654	123.7	0.864	0.698	3.567	معنوي
	2		1				

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.57

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلية		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.99	0.994	0.864	24.712	0.745	20.745	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد
معنوي	3.987	1.047	0.941	25.746	0.774	21.571	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/ عدد
معنوي	3.755	1.231	0.667	27.845	0.632	23.222	الإرسال / عدد
معنوي	4.393	0.936	0.851	125.42	3.712	121.31	التحمل النفسي /درجة
				2			

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.57

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.491	0.864	24.712	0.895	22.771	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد
معنوي	3.754	0.941	25.746	0.765	23.711	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/ عدد
معنوي	5.567	0.667	27.845	0.716	25.412	الإرسال / عدد
معنوي	3.158	0.851	125.422	0.864	123.71	التحمل النفسي /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05) = 2.23

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل تحسن في الأداء المهاري بالتنس ، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية أفضل من قيمتها في الاختبارات القبلية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تحسنها وتطورها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في تطبيق التمرينات أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين " إن نجاح الرياضي الحقيقي يكون من خلال الجمع بين المعرفة والممارسة للنشاط وإنه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف

الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وأنه ليس من المعقول إن يمارس الفرد النشاط وبتقنة من دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر". (4 : 16).

بينما بين الجدول (4) هناك أفضلية للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل النفسي والأداء المهاري بالتنس نتيجة تمارين المنافسة التي تحمل طابع التحمل النفسي في الأداء وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس، 1981) إلى "إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع ، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة " (9 : 131).

كما لعبة تمارين التحمل النفسي دورا كبيرا في تنفيذ المهارات بالكرة الطائرة وهذا يقلل الإحباط وهو احد العوامل المؤثرة على التحمل النفسي في تنفيذ المهارات الصعبة إذ " ينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها ، وجعل الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط" (11 : 238).

كما إن التمارين لعبة دورا كبيرا في رفع مستوى التحمل النفسي من خلال الابتعاد عن الغموض وتسلسل الحركة في الأداء إذ يرى عبد الخالق عن بودنر (Budner) بأن تحمل النفسي هو " الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية ، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع" (7 : 63)

ولهذا لا بد من الاهتمام بالتحمل النفسي أثناء التدريب لأهميته في المنافسات " أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة ، ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " (9 : 129).

5-1 الاستنتاجات:

- 1- تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- الخوف والقلق والضغوط النفسية أثناء الأداء المهاري ولفترة طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية أثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى لمعرفة تأثير تمارين التحمل النفسي عليها.

المصادر:

- 1-ارنوف ونتج . سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس : الرياض ، دار المريخ للنشر ، 1988 .
- 2- أمين الخولي ومحمود عنان . المعرفة الرياضية : ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2001 .
- 3- إيثار عبد الكريم المعماري (وآخران). تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية بالتنس الأرضي: مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (12) ، العدد (40)، 2016 .
- 4- حسين حريم . السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : عمان ، دار زهراء للنشر، 1997.
- 5- زيد بهلول سمين . الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : أطروحة دكتوراه، كلية الآداب ،الجامعة المستنصرية، 1997.
- 6- زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي. التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو 400م: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد43، 2015.
- 7- عبد الخالق نجم البهادلي . تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 1994.
- 8- محمد سمير سالم وآخران . تأثير التعليم التعاوني بأسلوب(التنافس الجماعي) في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب . بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 61 ، 2019.
- 9- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.
- 10- محمد حسن علاوي. الاختبارات النفسية للرياضيين: القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 11- مصطفى خليل الشراوي . علم الصحة النفسية : بيروت ،دار النهضة العربية ، 1983.
- 12- ناجح كريم الطائي . الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، 1994.

ملحق (1)

نموذج من التمرينات التحمل النفسي

الشدة: 80%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 90-92 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الراحة	
			بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	20.00	2- أداء الإرسال خلال (10) دقائق مع عمل ضغط نفسي من خلال إجبار اللاعب على إن يرسل في أماكن محددة من قبل المدرب مع استخدام مبدأ العقاب والثواب.	رجوع النبض (110-120)	رجوع النبض (120)
	20.00	3- أداء ضربات أرضية أمامية مرة على الحائط والانتقال إلى الملعب والرجوع للحائط مع ضغط نفسي على اللاعب في تحديد مواقع الضربات.	رجوع النبض (130) ض/د	ض/د

		2×10 30 × 2	4- نفس التمرين الثالث ولكن الضربات الأرضية الخلفية فقط 5- اداء مباراة لاعب ضد لاعبين	20.00 30.00	
--	--	----------------	---	----------------	--

ملحق (2)

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
1	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .				
5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
6	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي .				
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
9	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.				
10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .				
12	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل إليه				
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.				
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة إلا في حالة وجود تحدي من قيل منافس .				
15	قوة إرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .				
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				
17	اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.				
18	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .				
19	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .				
20	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.				

				أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .	21
				أبقى هادناً في المنافسات الصعبة .	22
				كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة .	23
				التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات	24
				أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه	25
				التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج .	26
				أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .	27
				أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.	28
				أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.	29
				أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتني لا أحقق النتائج الجيدة .	30
				لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم.	31
				إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأنتني لا أوجه أي إساءة له	32
				قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي .	33
				أشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .	34
				أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .	35
				أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم .	36
				عندما يضايقني المنافس فأنتني لا أستطيع المحافظة على توازني .	37
				أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي .	38
				من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .	39
				أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.	40
				أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة	41
				ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة	42

تأثير السباحة الحرة بجهاز مصمم في تأهيل مرونة العمود الفقري ودرجة الألم للمصابين بالانزلاق الغضروفي القطني

م.م. ماجد محمد امين رحيم أ.د. طالب حسين حمزة أ.د. ولاء فاضل ابراهيم

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى تصميم جهاز مائي للسباحة الحرة في تأهيل المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني، والتعرف على تأثير السباحة الحرة بجهاز مصمم في تأهيل مرونة العمود الفقري ودرجة الألم للمصابين بالانزلاق الغضروفي القطني. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي. حدد مجتمع البحث من الرياضيين المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني لمختلف الرياضات بمحافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم 4 مصابين بطريقة الحصر الشامل. واستنتج الباحثون بالتأثير الايجابي للجهاز المائي المستخدم للسباحة الحرة في تأهيل مرونة العمود الفقري ودرجة الألم للمصابين بالانزلاق الغضروفي القطني. وتم التوصية باستخدام هذا الجهاز في عملية العلاج بالوسط المائي لإصابات العمود الفقري.

Abstract

The effect of free swimming with a designed device in rehabilitate the flexibility of the spine and the degree of pain for people with lumbar herniated disc

By

Majed Mohamed Amin Prof. Dr. Talib Hussain Prof. Dr. Walaa Fadhel Ibrahim

College of Physical Education and Sport Science
University of Kerbala

The study aimed to design a water free-swimming device for the rehabilitation of lumbar herniated discs, and to identify the effect of free-swimming with a designed device in rehabilitating the flexibility of the spine and the degree of pain for lumbar disc herniation's. The researchers used the experimental approach by experimental group designing with a pre and post test. The research community was selected from (4) athletes with lumbar disc herniation for various sports in the holy city of Karbala. The researchers concluded the positive effect of the water system used for free swimming in rehabilitating the flexibility of

the spine and the degree of pain for people with lumbar disc herniation. This device is recommended for use in hydrotherapy for spinal injuries.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يشهد العالم في المرحلة الراهنة تطورًا واسعًا في كافة المجالات و النواحي ومن ضمنها المجال الرياضي والذي يشهد طفرة نوعية بفضل الاستفادة من الأبحاث والدراسات الامر الذي تطلب اهتمام بالحركة الرياضية العلاجية سواء كان باستخدام العلوم الرياضية الحديثة النظرية والتطبيقية أو الوسائل العلمية والتقنية الحديثة في ابتكار طرق علاجه وتأهيلية متطورة ويعيده عن التداخل الجراحي في تأهيل الاصابات بمختلف أنواعها.

تعد الاصابة من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر، ويتعرض الرياضيون لأصابه في الألعاب كافة عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية في التدريب أو أثناء المنافسات وذلك جراء الجهد المستمر على اعضاء الجسم واجهزته المختلفة، وتحدث معظم الاصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم أو الجسم ككل لقوة تفوق قدرته الفسيولوجية الطبيعية على التحمل⁽²³⁾

تساعد بشكل كبير وملحوظ عدد الاصابات الرياضية في الآونة الأخيرة، نتيجة للجهد العالي في الأنشطة الرياضية التي تتطلب أداء حركات رياضية مختلفة وبشدة عالية ومتوسطة وكذلك أداء حركات مفاجئة وقوية خلال مواقف اللعب والتدريب المختلفة مع تزامن بعض الاسباب مثل ارضيات الملعب وكذلك الاهمال في الاحماء، ومن جانب آخر فان الاجهاد المفاجئ لجزء معين من الجسم والذي قد يكون أكثر من قوة تحمل الأنسجة هو الذي يؤدي الى الاصابة، إذ يعد الضغط البدني الزائد يسبب الإصابة قد يحدث في لحظة خاطفة وعادة ما يكون نتيجة الخطأ في التطبيق أو لحادث غير متوقع، ومن بين هذه الاصابات هي الانزلاق الغضروفي القطني.

"وباعتبار إصابات العمود الفقري بصورة عامة والانزلاق الغضروفي بصورة خاصة تعد من أمراض العصر ، لاسيما إن البنية التشريحية للظهر المرتكزة على العمود الفقري ، يحتوي بطوله الكامل على أربعة عناصر هي الفقرات (عظام الظهر) ، والمفاصل السطوحية بين الفقرات ، والأقراص disks الموجودة بين أجسام الفقرات، والعضلات الداعمة والأربطة ، وترجع أسباب 80 بالمائة من آلام الظهر إلى مشاكل تتعلق بالعضلات والأقراص والمفاصل السطوحية"⁽²⁴⁾

ومن هنا ظهرت الحاجة الماسة إلى استخدام وسائل وتقنيات حديثة في علاج وتأهيل المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني وتأهيلهم بشكل أسرع وأفضل، ويقف في مقدمتها استخدام الاجهزة والوسائل المساعدة حيث ان الاجهزة والوسائل المساعدة لها دورًا كبيرًا في اكتساب الكثير من النواحي الفنية والمعرفية والعلاجية فضلًا عن السرعة في عملية التعلم والتأهيل فضلًا عن الاقتصاد بالوقت والجهد.

²³ - حازم النهار وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا ، ط1، عمان ، دار اليازوري العلمية،2010، ص106.

²⁴ - لين غولدبرغ ، دايان ل. إيليويت : اثر التمارين الرياضية في الشفاء، ط1، محمد سمير العطائي(مترجم)، المملكة العربية السعودية، العبيكان،2002، ص111.

فضلاً عن الدور الواضح والمؤثر الذي تقدمه ممارسة التمرينات الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص في علاج الكثير من الأمراض والإصابات وتأهيلها في أغلب دول العالم المتقدمة، إذ تُعد السباحة واحدة من الألعاب التي تلقى اقبالاً كبيراً من بين الفعاليات الرياضية والتي يمكن ممارستها من قبل أفراد المجتمع كافة وفي مختلف مراحل النمو من كلا الجنسين (ذكور و إناث)، لتأثيرها الإيجابي على الجوانب البدنية والصحية والترفيهية كما إنها تكسبه مقاومة ضد الأمراض.

ونتيجة لما تطرق إليه الباحث تبرز الأهمية العلمية لهذه الدراسة،

كونها محاولة علمية تسهم في الدخول بموضوع له دور فعال في تأهيل الانزلاق الغضروفي القطني، حيث تبين هذه الدراسة تصميم جهاز لأداء السباحة الحرة في حوض السباحة لتأهيل تلك الاصابة، فضلاً عن الأهمية التطبيقية التي توضحها هذه الدراسة وهي معرفة تأثير السباحة الحرة بجهاز مصمم في تأهيل مرونة العمود الفقري ودرجة الألم للمصابين بالانزلاق الغضروفي القطني.

1-2 مشكلة البحث

تعد اصابة الانزلاق الغضروفي (الديسك) القطني من أكثر الاصابات انتشاراً بين فئات المجتمع، وتسبب أرقاً وعبئاً كبيراً على المرضى من جميع النواحي الجسدية والنفسية وينعكس ذلك سلباً على حياتهم الاجتماعية وبالخصوص الرياضيين لمختلف الرياضات فالمسألة متعلقة بمستقبلهم الرياضي وحياتهم الرياضية تكاد تكون هذه الاصابة الأكثر خطورة على مستقبل الرياضي في ما لو لم يتم تأهيلها وعلاجها ؛ وذلك لأن العمود الفقري يعد الدعامة لحركات جسم الانسان وان تعرضه للإصابة في هذه المنطقة يجعل من المصاب غير قادر على ممارسة الرياضة بل يزيد على ذلك غير قادر على ممارسة متطلبات الحياة اليومية من الحركة بشكل طبيعي يصاحبه ألم في منطقة الظهر وبعد فترة تضعف العضلات المحيطة بالمنطقة نتيجة لقلة الحركة ومن المحتمل تفاقم الاصابة اذا ما سارع في أخذ برنامج تأهيلي.

وبما إن المنطقة القطنية هي الأكثر عرضة للإصابة نظراً لتكوينها التشريحي لأنها الأكثر حركة والأقل

دعماً من الجانب التشريحي.

وبعد إن قام الباحث بجولة على أطباء المفاصل والعظام والتأهيل الطبي في المستشفى والعيادات الخاصة بهم ومراكز العلاج الطبيعي لاحظ كثرة الاشخاص المصابين بالانزلاق الغضروفي للمنطقة القطنية تحديداً بين الفقرة الرابعة والخامسة القطنية لدى اختار الباحث هذه المنطقة تحديداً لأفراد عينته من الرياضيين المصابين، وأكثر المصادر العربية والاجنبية تشير لدور السباحة في علاج الكثير من الاصابات ومنها الانزلاق الغضروفي وأشاروا الاطباء الذين التقى بهم الباحث بالإجماع على ان المصاب يتحسن عند ممارسة السباحة.

إلا إن رياضة السباحة تتطلب وضع أفقي في الماء يختلف عن الوضع الطبيعي في اليابسة وتطلب حركات رجلين وذراعين وان المصابين لا يعرفون السباحة كل هذه الأسباب جعلت الباحث يفكر بطريقة علمية وبنفس الوقت مريحة للمصاب لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم جهاز يساعد المصاب على تأدية السباحة الحرة لتأهيل هذه الإصابة وتحسين مرونة العمود الفقري ودرجة الألم.

3-1 أهداف البحث

- 1- تصميم جهاز مائي للسباحة الحرة في تأهيل المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني.
- 2- التعرف على تأثير السباحة الحرة بجهاز مصمم في تأهيل مرونة العمود الفقري ودرجة الألم للمصابين بالانزلاق الغضروفي القطني.

4-1 فروض البحث

- 1- هناك تأثير إيجابي للسباحة الحرة بجهاز مصمم في تأهيل مرونة العمود الفقري ودرجة الألم للمصابين بالانزلاق الغضروفي القطني بين الاختبار القبلي والبعدي.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: الرياضيين لمختلف الرياضات المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني.

2-5-1 المجال الزمني: 2020/5/19م ولغاية 2021/5/13م

3-5-1 المجال المكاني:

- مسبح الماس في كربلاء المقدسة

- قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المسيجة / جامعة كربلاء

6-1 تحديد المصطلحات

الجهاز المصمم للسباحة الحرة : هو عبارة عن جهاز مساعد لأداء السباحة الحرة في تأهيل المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني صنع عراقي ، يصنع من لوحة الطفو ومغلف بالألومنيوم بمساحة محدده تكفي لتغطية منطقة البطن الى الصدر بشكل يحقق طفو للجسم على سطح الماء ومتصل بمساند للرجلين منطقة الفخذ تكون الرجلين مستندة عليها لكل رجل مسند منفصل عن الآخر ومتباعد بطريقه تجعل الرجلين غير ملتصقتين وغير متباعدتين أي كما هو المطلوب في حركة الرجلين في السباحة الحرة ويربط الجزء العلوي بالجزء السفلي بمفصل رابط، ويكون الجهاز مغلف بتلبسة كاملة للأمان والتثبيت والجمالية ، الجسم يطفوا بشكل افقي والرجلين تتحرك اعلى اسفل لتوليد قوة دافعة لتقدم الجسم للأمام والذراعين حركة الكرول.

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

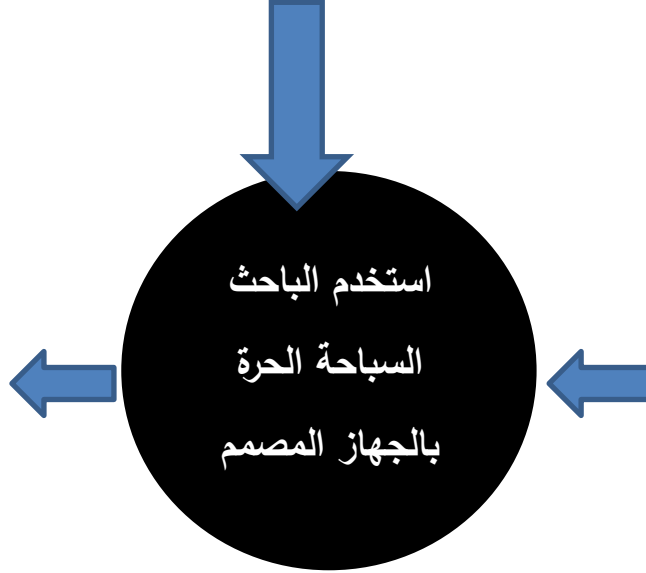
أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي ؛ لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة، وأدناه التصميم التجريبي للعينة.

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للعينة

التصميم التجريبي للعينة

المتغير المستقل



2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين لمختلف الرياضات محافظة كربلاء المقدسة مركز المدينة، المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني الذين تعرضوا للإصابة في التمرين ، البالغ عددهم 4 مصابين بإعمار 23-26 سنة، تم جمع العينة من خلال الاعلان عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي وعن طريق اعلان إلى مراكز العلاج الطبيعي في محافظة كربلاء المقدسة وإلى مدربي الأندية. تم تأكيد تشخيص العينة من قبل الطبيب المختص في مستشفى الحسين (عليه السلام) التعليمي- استشارية أمراض المفاصل والعلاج الطبيعي بمدينة كربلاء المقدسة ، وعليه تم اختيار العينة لجميع أفراد المجتمع بواقع 4 مصابين

وقد راعى الباحث في اختيار عينة البحث الأسس الآتية :

- درجة الإصابة : جميع أفراد عينة البحث من الحالات التي لا تحتاج الى تدخل جراحي.
- الغضروف المصاب : جميع أفراد العينة بين الفقرة الرابعة والخامسة القطنية دون المصابين بتآكل الاقراص الغضروفية أو تمزقها.
- التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): عرض أشعة الرنين المغناطيسي على الطبيب المختص لجميع أفراد عينة البحث لتشخيص دقيق.
- تأريخ الإصابة : جميع أفراد عينة البحث حدثت الاصابة لديهم قبل شهرين الى ثلاث شهور من تاريخ اختيار العينة.
- السباحة الحرة : جميع أفراد عينة البحث لا يعرفون السباحة ولا يمارسونها.

2-3 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل البحثية :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياس.
- الاستبيان.
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل النتائج.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- الجهاز المصمم للسباحة الحرة صنع عراقي.
- جهاز المعوجة لعوج الألومنيوم صيني الصنع
- جهاز القطع لقطع الألومنيوم صيني الصنع
- جهاز منشار (كوسرة) لقطع الألومنيوم صيني الصنع
- جهاز دريل لثقب الألومنيوم صيني الصنع
- جهاز دريل شد البراغي صيني الصنع
- جهاز ضاغط (مسدس) مسامير الألومنيوم صيني الصنع
- مكيئة خياطة ياباني الصنع
- مقص
- شفرة حادة لقطع لوحة الطفو صيني الصنع
- مطرقة ألومنيوم صيني الصنع
- حاسبة لابتوب نوع (ASUS VIVOBook COR i7) صيني الصنع
- كاميرة موبايل (Xiaomi Redmi Note 8 Pro) صيني الصنع
- ساعة توقيت الكتروني عدد(1) مقاومة للماء صيني الصنع.
- صافرة عدد (1)
- شريط قياس الطول
- شريط قياس المدى الحركي
- ميزان لقياس وزن المصابين
- ميزان لقياس وزن الجهاز
- بساط مستوي لأداء الاختبارات عليه
- حوض سباحة معلق

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الجهاز المصمم (التصميم ومكونات الجهاز)

2-4-1-1 تصميم الجهاز:

بعد أن تكونت واكتملت الفكرة لدى الباحث تم تصميم الجهاز وذلك برسمه على الورق ووضع القياسات الخاصة بتصنيع الجهاز وتم اخذ القياسات الخاصة بطول المنطقة العليا من الصدر إلى البطن من أسفل منطقة عظم القص إلى أسف السرة واخذ عرض منطقة الصدر والبطن وطول وعرض منطقة الرجلين من أسفل مفصل الحوض إلى مفصل الركبة وقياس مسافة العرض بين الرجلين بشكل الأداء الفني لحركة الرجلين في السباحة الحرة غير متلاصق وغير متباعد وبعد اكتمال الصورة تم تصميم الجهاز بالواقع بالهيئة الأولية له وتم تجريبه (استطلاعية) ومن ثم تم إجراء التعديل عليه وأكتمل الجهاز بالواقع بالهيئة الثانية له المعدلة وتم تجريبه (استطلاعية) أيضًا ومن ثم إجراء التعديل الأخير عليه ليصل الباحث إلى التصميم بالصورة النهائية للجهاز بقياسات صحيحة ودقيقة تلائم جميع أفراد عينة البحث ووضع الوسائل التي تجعل من الجهاز مناسبًا لهم من حيث الطفو والتثبيت عن طريق تلبيسة خاصة تحتوي على أحزمة يمكن من خلالها التكبير والتصغير، وبعد الوصول الى الصورة النهائية تم صناعة الجهاز بالواقع، وكما موضح في الأشكال (2) و(3) .



الشكل (2)

يوضح الجاهز كاملاً من الأمام



الشكل (3)
يوضح الجاهز كاملاً من الخلف

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

1-2-4-2 إجراءات تحديد قياس مرونة العمود الفقري :

من أجل تحديد الاختبار المستخدم في البحث لقياس مرونة العمود الفقري، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، وقد توصل الباحث إلى اختيار الاختبار المقنن وهو (اختبار ثني الجذع) والذي تم استعماله في العديد من البحوث المشابهة من قبل الباحثين.

2-4-2-1-1 توصيف اختبار ثني الجذع (25)

الغرض من الاختبار: قياس مسافة المدى الحركي لثني الجذع.

الادوات: شريط قياس ، استمارة تسجيل

موقع شريط القياس: يقف المصاب بوضع الوقوف فتحًا بعرض الأكتاف حيث يمتد شريط القياس مسافة من الفقرة السابعة العنقية إلى الفقرة الثانية العجزية.

وصف الأداء: يقف الشخص المصاب بوضع الوقوف فتحًا والقدم بعرض الكتفين، وعند سماع الإيعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم الشخص المصاب بثني الجذع الى الأمام الأسفل الى الحد من الحركة وملامسة اليدين الارض.

القياس: زيادة في قياس المسافة بال (سم) بين الفقرة السابعة العنقية والفقرة الثانية العجزية عند الانتناء الكامل.

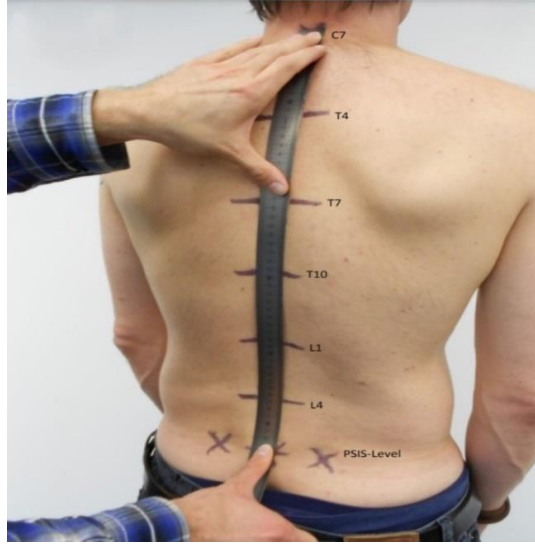
المعدل الطبيعي: 10 (سم) .

التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزيادة في المسافة التي يحددها شريط القياس، إذ تعطى له محاولتان تؤخذ الأفضل.



الشكل (4)

يوضح أحد أفراد العينة يؤدي اختبار ثني الجذع



الشكل (5)

يوضح موقع شريط القياس

2-2-4-2 مقياس درجة الألم :

سعى الباحث إلى تصميم استمارة استبيان* لتحديد درجة الألم عند المصاب بالاعتماد على اختبار مقنن (اختبار ثني الجذع) الذي يقيس مسافة المدى الحركي لثني الجذع الذي يستطيع أن يصل إليها المصاب لتحديد

* ينظر ملحق (1)

درجة الألم التي يعاني منها أفراد عينة البحث، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين** في مجال الطب العام وتأهيل الإصابات الرياضية والاختبار والقياس، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً واستخراج قيمة الأهمية النسبية عند جمع نصف القيمة القصوى لاتفاق الخبراء مع نصف القيمة للمدى (الأهمية) الموجودة ضمن الاستمارة ، أما قيمة النسبة المئوية للأهمية فهي قسمة الأهمية على القيمة القصوى للاتفاق مضروبة في مائة (26)

ويمكن توضيح ذلك بما يأتي :

- القيمة القصوى للاتفاق = عدد الخبراء × مدى الأهمية = $70 = 10 \times 7$
- نصف القيمة القصوى للاتفاق = $35 = 2/70$
- نصف مدى الأهمية = $5 = 2/10$
- قيمة الأهمية = نصف القيمة القصوى + نصف المدى = $40 = 5 + 35$
- قيمة النسبة المئوية للأهمية = $57.14\% = 100 \times 70/40$

وبعد ان تم جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها تم اعتماد المقياس لتحديد درجة الألم والتي بلغت قيمة الأهمية (65) من الأهمية ، و(92.85%) من النسبة المئوية للأهمية من خلال أخذ آراء (7) خبيراً ومختصاً.

إذ تم تقسيم المدى الحركي للاختبار إلى عشر مستويات وهي كالآتي:

- ألم عند ثني الجذع مسافة + (10سم) تعطى 1 درجة
- ألم عند ثني الجذع مسافة + (9سم) تعطى 2 درجة
- ألم عند ثني الجذع مسافة + (8سم) تعطى 3 درجة
- ألم عند ثني الجذع مسافة + (7سم) تعطى 4 درجة
- ألم عند ثني الجذع مسافة + (6سم) تعطى 5 درجة
- ألم عند ثني الجذع مسافة + (5سم) تعطى 6 درجة
- ألم عند ثني الجذع مسافة + (4سم) تعطى 7 درجة
- ألم عند ثني الجذع + (3سم) تعطى 8 درجة
- ألم عند ثني الجذع + (2سم) تعطى 9 درجة
- ألم عند ثني الجذع + (1سم) تعطى 10 درجة

ملحوظة : إذا لم يظهر الألم عند أي مستوى فهذا دليل على إن المدى الحركي طبيعي

2-4-3 القياس القبلي :

اجرى الباحث يوم الأحد الموافق 2021/2/15م في الساعة الواحدة مساءً القياسات القبليّة على عينة البحث وذلك في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المسيجة - جامعة كربلاء.

** ينظر ملحق (2)

26- حسن علي حسين : تقويم دافعية الانجاز وفقاً لنمط الشخصية ونسبة مساهمتها بالقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 ، ص70.

2-4-4 التجربة الرئيسية :

بعد استكمال الاجراءات التي تؤهل الباحث للقيام بتجربته الرئيسية ، قام الباحث بتطبيق السباحة الحرة بالجهاز المصمم على عينة البحث. استغرق تطبيق السباحة الحرة بالجهاز المصمم ضمن برنامج أعدده الباحث بتكرارات ومجاميع وراحات لمدة (6 أسابيع) وبقاوع (20) وحدة تأهيلية :
- تم البدء بتنفيذ أول وحدة تأهيلية يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/16م.
- كانت آخر وحدة تأهيلية يوم الأربعاء الموافق 2021/3/24م.

2-4-4-1 تنفيذ السباحة الحرة بالجهاز المصمم

قام الباحث بتنفيذ السباحة الحرة بالجهاز المصمم مع أفراد العينة في مسبح الماس - كربلاء المقدسة.
كان موعد ابتداء تنفيذ السباحة الحرة بالجهاز المصمم يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/16م.
كانت مدة التجربة (6) أسابيع وبقاوع (20) وحدة تأهيلية فعليه موزعة على (4) وحدات تأهيلية في الاسبوع الواحد لأيام (السبت، الأحد، الثلاثاء، الأربعاء) إلا الاسبوع الأول كان لوحدتين تأهيلية ليومي الثلاثاء والاربعاء، والاسبوع الرابع كان لثلاث وحدات تأهيلية لم تستطع ان تحضر العينة ليوم الثلاثاء، وايضاً الاسبوع الخامس كان لثلاث وحدات تأهيلية بسبب تبديل ماء المسبح في يوم الارباء.
يتم أداء السباحة الحرة بالجهاز المصمم بدون سرعة وشرط أن يتوقف اذا حدث ألم لدى المصاب.
زمن الأداء بالثواني في حال زيادة ثانية بتكرار او نقصان ثانية بتكرار آخر لنفس الوحدة التأهيلية، لم توضع الزيادة او النقصان بتلك الثانية لأنه اعتمد المتوسط الحسابي للتكرارات.
كان موعد انتهاء التجربة الرئيسية يوم الأربعاء الموافق 2021/3/24م.

2-4-5 القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة على أفراد عينة البحث في يوم الخميس الموافق 2021/3/25م وقد حرص الباحث على توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والإجراءات في القياسات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استعمل الباحث برنامج المعالجة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يحتوي هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي تم الحصول عليها من عينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً لغرض الوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث .

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

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

لغرض اختبار فرضية البحث استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث، وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين المقارنة بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة z المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
مرونة العمود الفقري	سم	القبلي	57.5000	2.375	10.500	-2.178	.029	معنوي
		البعدي	62.5000	2.375				
درجة الألم	درجة	القبلي	8.5000	.500	10.000	-2.366	.029	معنوي
		البعدي	3.0000	.750				

يبين الجدول (1) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسيط لمتغيرات مرونة العمود الفقري كانت أكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

وكذلك أظهرت النتائج أن قيم الوسيط لمتغير درجة الألم كانت أقل في الاختبار البعدي عن القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، كون أن هذا المتغير تكون قيمته عكسية أي كلما قل الوسيط كلما كان المستوى أفضل ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي اللامعلمي (ولكوكسن) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

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

يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في متغير درجة الألم إلى السباحة الحرة بالجهاز المصمم كان له الأثر الإيجابي في تحسين درجة الألم من خلال الاستفادة من خاصية الطفو في الماء التي تجعل الجسم يفقد جزء من وزنه فيصبح خفيف الوزن ويستطيع أداء حركات الرجلين والذراعين دون الضغط على العمود الفقري وبذلك تصبح العضلات أكبر وأقوى.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (جنان، مصطفى، 2014) "الماء يجعل الجسم يبدو أخف مما هو عليه فعلاً، لذلك فإن رياضة السباحة من أنسب الرياضات للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو مشاكل المفاصل وآلام الظهر وبعض التشوهات ، فهي تحتل الصدارة في قيمتها العلاجية مقارنة بالألعاب الأخرى⁽²⁷⁾

²⁷- جنان سلمان، مصطفى صلاح الدين : تعليم السباحة للمبتدئين ، بغداد، مطبعة اوفسيت الكتاب، 2014، ص16.

كذلك يتفق مع ما أشار إليه (قاسم، افتخار، 2000) "أصبح برنامج السباحة جزءاً من برنامج العلاج لكثير من الحالات حيث يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزء من وزنه يساوي وزن السائل المزاح لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان ، كما إن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء (28)

كما يشير الى ذلك (حمودي محمود وآخرون، 2019) من فوائد مزاولة السباحة "معالجة الإصابات وخاصة إصابات الفقرات القطنية والآلام المزمنة، وإزالة آلام المفاصل والعضلات"⁽²⁹⁾ ويرى الباحث إن هذا التطور الذي حدث في متغير مرونة العمود الفقري لم يأت عن طريق المصادفة بل جاء نتيجة لممارسة السباحة الحرة في الجهاز المصمم والتي أثرت في مرونة الجسم ككل وفي مرونة العمود الفقري بشكل خاص لان السباحة الحرة تعمل على تحريك كل عضلات الجسم نسبياً وأثناء الأداء يتم تحريك الرجلين والذراعين ويكون هناك ميلان بالجسم للجانبين بزواوية 30 الى 40 درجة تقريباً بشكل طبيعي والتي تجعل العضلات المحيطة في العمود الفقري في حالة تمطي وبالتالي تكسب العمود الفقري المرونة.

هذه النتيجة تتفق مع دراسة (سميرة عرابي، محمد دبابة، 2011) "إن تطبيق مفردات البرنامج التعليمي المقترح كان له الأثر في زيادة مطاطية وقوة عضلات البطن والظهر والرجلين مما يؤدي إلى زيادة مرونة العمود الفقري للأمام دون الشعور بالألم، وقد أشار في هذا الصدد كل من (ساتكليف، 1999) (السكري، بريقع، 1999) من أن الوسط المائي وممارسة السباحة يخففان من تصلب المفاصل وتوتر العضلات وزيادة في المدى الحركي للمفاصل"⁽³⁰⁾

4 - الاستنتاجات والتوصيات

بناءً لنتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

4-1 الاستنتاجات

- 1- إن السباحة الحرة بالجهاز المصمم ساهمت في انخفاض درجة الألم الذي يعد العامل الأكثر أهمية في تحديد قدرة المصاب للقيام بمتطلباته اليومية والمؤثرة على حياته الرياضية.
- 2- أظهرت النتائج تحسناً واضحاً في زيادة مرونة العمود الفقري.

4-2 التوصيات

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

28- قاسم حسن حسين ، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، ط1، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 30.

29- حمودي محمود اسماعيل وآخرون: مهارات رياضة السباحة ،ط1، النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء، 2019، ص39.

30- سميرة عرابي ، محمد دبابة : أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، مجلد 25(8)، الجامعة الأردنية ، الأردن، 2011، ص2113.

1. اعتماد استخدام السباحة الحرة بالجهاز المصمم في عملية تأهيل المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني.
2. إجراء دراسات تتضمن الدراسة الحالية على اصابات اخرى يتعرض لها الجسم ولعينات أخرى من الرجال والنساء.
3. التعاون مع وزارة الصحة من خلال ورش عمل لغرض الاستفادة من السباحة في معالجة الكثير من الإصابات.
4. فتح مراكز للتأهيل الرياضي في المسابح بإشراف ذوي الاختصاص.

المراجع

- حازم النهار وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا ، ط1، عمان ، دار اليازوري العلمية،2010.
- لين غولدبرغ ، دايمان ل.إيليوت : اثر التمارين الرياضية في الشفاء، ط1، محمد سمير العطائي(مترجم)،المملكة العربية السعودية، العبيكان،2002.
- حسن علي حسين : تقويم دافعية الانجاز وفقا لنمط الشخصية ونسبة مساهمتها بالقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم ،اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011.
- حمودي محمود اسماعيل وآخرون: مهارات رياضة السباحة ،ط1، النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء،2019.
- جنان سلمان، مصطفى صلاح الدين : تعليم السباحة للمبتدئين ، بغداد، مطبعة اوفسيت الكتاب،2014.
- قاسم حسن حسين ، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، ط1، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- سميرة عرابي ، محمد دبابسة : أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)، مجلد 25(8)، الجامعة الأردنية ، الأردن،2011.
- Sandra J. Shultz, Peggy A: Examination of Musculoskeletal Injuries, Second edition, America, Human kinetics, 2005.

دراسة مستوى الذكاء الجسمي والحركي لمدرسي التربية الرياضية و مقارنته مع المدرسين الغير الاختصاص

أ.د زينب حسن فليح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية

م. حامد محمد عماش

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك

أ.م.د سمير صبري حسن

رئاسة جامعة ديالى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على مستوى الذكاء الجسمي والحركي لمدرسات الاختصاصي الرياضي ومن غير الاختصاص للمدارس المتوسطة في بغداد، مقارنة مستوى الذكاء الجسمي والحركي بين مدرسات الاختصاصي الرياضي ومدرسي من غير الاختصاص في المدارس المتوسطة في بغداد. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بالمدرسين الاختصاصي الرياضي والمدرسين من غير الاختصاص في المدارس المتوسطة في بغداد للعام الدراسي (2019-2020) وعددهم 40 مدرس يمثلون (6) مدارس متوسطة بواقع (15) مدرس تربية رياضية و(25) مدرس بغير الاختصاص . وفي ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج . تمكنت الباحثون صياغة مجموعة من الاستنتاجات وهي وجود فروقات بين مدرسي التربية ومدرسي غير الاختصاص الرياضي الرياضية في مقياس الذكاء الجسمي والحركي ، وكان لصالح مدرسي التربية الرياضية، وتضائل فروقات التخصص بين مدرسي التربية الرياضية وبين مدرسي الاختصاصات غير الرياضية في مقياس الذكاء الجسمي والحركي إذ أثبتت نتائج الدراسة إلى أن مدرسي التربية الرياضية ومدرسي الأقسام الأخرى لهم نصيبهم، و حصتهم من الذكاء الحركي، ولكل منهم طريقتة في تشكيل هذا النوع من الذكاء الجسمي والحركي .

Abstract

Studying the level of physical and kinetic intelligence of physical education teachers and comparing it with non-specialized teachers

By

Prof. Dr. Zainab Hassan Falih Hamid Muhammad Ass. Prof. Dr. Sameer Sabry

College of Physical Education and Sport Science/ University of Al-Mustansiriyah
College of Physical Education and Sport Science/ University of Kirkuk
Presidency of Diyala University

The aim of the research is to identify the level of physical and kinetic intelligence for teachers of sports specialist and non-specialist middle schools in Baghdad, comparing the level of physical and kinetic intelligence between teachers of sports specialist and teachers of non-specialist in middle schools in Baghdad. The researchers used the descriptive method in a comparative method, as it is the most appropriate method for the nature of the research. The research sample was chosen by the intentional method represented by specialized sports teachers and non-specialized teachers in middle schools in Baghdad for the academic year (2020-2019), and they are 40 teachers representing (6) middle schools, with (15) physical education teachers and (25) teachers without specialization. In light of the results of the current research. The researchers were able to formulate a set of conclusions, which are the presence of differences between teachers of education and teachers of non-sports specialization in the measure of physical and kinetic intelligence, and it was in favor of teachers of physical education, and the dwindling of the differences of specialization between teachers of physical education and teachers of non-sports specializations in the measure of physical and kinetic intelligence, as the results of the study proved Until the teachers of physical education and teachers of other departments have their share, and their share of kinetic intelligence, and each of them has his way of forming this type of physical and kinetic intelligence.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك فيه أننا نعيش الآن في عصر قابل للتغير بكل المقاييس مقارنة مع العصور الماضية والذي يسمى بعصر المعلومات وهذا يعني أن القوة الحقيقية الآن لمن يمتلك المعلومات ويستطيع أن يستخدمها استخدام امثل ويتم تطبيقه عمليا بما يتناسب واحتياجات هذا العصر . الذي يتميز بالسرعة في كل شيء ومن هنا نلاحظ ذلك في سرعة التغير والتطور في كل المجالات ، وخاصة المجال الرياضي ، أي أن التطور في هذا المجال الآن أصبح سريع ومتلاحق وكثيف وهذا ليس وليد الصدفة وإنما نتيجة استعمال وسائل حديثة و معتمدة على التطور والتقدم العلمي الناشئ عن البحث العلمي الدقيق في حل المشكلات التي قد تواجه الرياضي وتحول بينه وبين تحقيق الإنجاز الرياضي العالي الذي يرغب الوصول له . ولا شك أن الذكاء يأتي في مقدمة النواحي النفسية والقدرات العقلية التي يجب أن تحظى بعناية كبيرة من قبل العاملين في التربوي لما له من انعكاسات كبيرة في هذا المجال الذي يتصل ببرامج التعليم ومنهاج التدريب والعلاقات بين

الأفراد "ويعد الذكاء الجسمي والحركي من المتغيرات المهمة والتي تتطلب التركيز والأدراك السريع للعلاقات المختلفة والتي تتطلبها طبيعة ومواقف الحياة المختلفة" (31) .

وقدم كارندر مفهوماً جديداً للذكاء الجسمي والحركي الإنساني من خلال نظرية الذكاءات المتعددة إذ فتحت هذه النظرية المجال أمام العديد من الباحثون لتناول مفهوم الذكاء الإنساني أكثر اتساعاً وشمولاً .
ودراستنا الحالية تتعلق بهذه الانواع من الذكاء فمن خلال تحديد المكونات أو القدرات العقلية لأفراد وبالتالي تساعدنا على بناء قاعدة عريضة الاداء والاستمرار فيه .

ولعدم وجود دراسات سابقة تطرقت إلى هذا الموضوع لذا تجلت أهمية البحث في مقارنة في مستوى الذكاء الجسمي والحركي بين مدرسي الاختصاصي الرياضي والمدرسين من غير الاختصاص في المدارس المتوسطة في بغداد وأفادة العاملين في ميدان التربية لغرض التعرف على القدرات العقلية والحركية لديهم وأرتقاء في مستوياتهم التعليمية .

1-2- مشكلة البحث :

يمكن الاستفادة كثيراً من المدرسين الذين يمتلكون الصفات البدنية والمهارية العالية اضافة الى الذكاء الجسمي والحركي ويستطيع ان يتصرف بذكاء في حل المشكلات التي تواجهه سواء منها الحركية والاجتماعية والانفعالية وغيرها وان يوظف هذه الصفات في الأداء. فهناك حاجة ماسّة لاختبارات الذكاء مما يسهّل عمل المدرسين في اداءهم . لذا فأنا مشكلة البحث تتجلى في قلة الاهتمام بالجوانب العقلية وخصوصاً سمة الذكاء لدى مدرسي المدارس المتوسطة لأن المقاييس الموجودة اغلبها تقيس الذكاء العام وليس الذكاء الجسمي او الحركي بحسب علم الباحثون. وهي مشكلة تستحق البحث .
لذا ارتأت الباحثون دراسة هذا الموضوع للوصول إلى وضع الحلول والمعالجات التي يمكن ان يستفيد منها العاملين في الميدان الرياضي والمجال التربوي من خلال عمل دراسة ميدانية مقارنة في مستوى الذكاء الجسمي والحركي بين مدرسي الاختصاص الرياضي والمدرسين من غير الاختصاص في المدارس المتوسطة في بغداد.

1-3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على مستوى الذكاء الجسمي الحركي لدى مدرسي التربية الرياضية ومقارنته مع المدرسين الغير اختصاص .

1-4- مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : مدرسي الاختصاص الرياضي والمدرسين من غير الاختصاص في المدارس المتوسطة في بغداد الرصافة .

1-4-2 المجال المكاني : المدارس المتوسطة في بغداد قاطع الرصافة الاولى قيد البحث .

1-4-3 المجال الزمني : 2020/2/25 لغاية 2021/ 4 / 29 .

1-5- المصطلحات المستخدمة بالبحث :-

1-5-1 الذكاء الجسمي والحركي

(31) يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1984 ، ص 50 .

وهو مجموعة من المهارات العقلية والبدنية التي تساعد الفرد على حل مشاكل جوهرية في الحياة ، وقدرة على خلق نتاج فعال أو خدمة ذات قيمة في ثقافة ما وقابلية على تمييز أو خلق المشاكل مما يستدعي معرفة جديدة (32) .

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم الذكاء: (33)

يعد مفهوم الذكاء من أكثر المفاهيم السيكلوجية التي يدور حولها الحوار والجدل ليس فقط بين علماء النفس والمشتغلين بالقياس وإنما أيضا بين مستخدمي اختبارات الذكاء والمختبرين بها ويرجع ذلك الى ما ترتب على هذا المفهوم وأساليب قياسه من مشكلات متعددة اجتماعية وتربوية . فمفهوم الذكاء يتسم بالتعدد تعريفاته وتنوعها ، نظرا لعدم وضوح المقصود منه على وجه التحديد مما أدى الى اختلاف وجهات نظر علماء النفس حوله. (34) أما الاتجاهات البيولوجية والفيولوجية فقد كانت متأثرة بنظرية التطور واعتبرت الذكاء وسيلة الإنسان للتكيف مع ظروف البيئة المتغيرة وقد ادخل سبنسر فكرة التنظيم الهرمي للقدرات العقلية

2-1-1-1-2- تعريف الذكاء وطبيعته : (35)

حاول بعض العلماء و الباحثون تصنيف مختلف مستويات تعريفات الذكاء إلى ثلاثة مستويات اساسية وهي:-

1-المستوى الاول :

يتمثل في الوصف اللفظي لمظاهر السلوك الذكي مثل تعريف الذكاء بأنه :

القدرة على حل انماط المشكلات .

- إدراك الفروق بين المتشابهات أو إدراك التشابه بين الأشياء المختلفة .

- التعبير عن رأي نقدي .

- التعامل بكفاية مع الواقع أو حسن التوافق .

- التعامل مع الرموز المجردة .

- الاستبصار بالعلاقات بين الأشياء .

وأخيرا أعطى " وكسلر Wechsler التعريف الإجرائي للذكاء بأنه قدرة الفرد الكلية لان يعمل في سبيل هدف وان يفكر

تفكيراً رشيداً وان يتعامل بكفاءة مع بيئته" (36) . وعرف أيضا " هو قدرة الفرد على الاستجابة بنجاح كبير للمشكلات الإدراكية والمعرفية واللفظية" (37).

(32) 35- 2 . P : 2 . 1983 . New York Basic books . Frames of mind : Gardener)

(33) محمد عبد الهادي حسين : تربيوات المخ البشري، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2003، ص49 .

(34) روجيه بيرون، الاستخدام الذكي لاختبارات الذكاء ، ، ترجمة فواد البهي السيد، مجلة العلم والمجتمع ، ع8 ، 1972 ، ص60 .

(35) محمد عبد الهادي حسين : مصدر سبق ذكره ، 2003 ، ص22 .

(36) جابر عبد الحميد جابر ، الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1972 ، ص60 .

(36) مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993 ، ص192 .

2-1-1-2 Bodily – Kinesthetic Intelligence : الحركي – الذكاء الجسمي

تتفق خوله احمد⁽³⁸⁾، وذوقان عبيدات⁽³⁹⁾، بان الذكاء الجسمي – الحركي هو القدرة على استخدام الجسم أو أجزاء منه في حل مشكلة أو أداء الحركة أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال ، والتعبير عن الأفكار والأحاسيس بواسطة الحركات ، إن المتعلمين الذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الألعاب البدنية ، وفي التنسيق المرئي – الحركي ، ولديهم القدرة على ممارسة الرياضة البدنية أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل ، يتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسمية – حركية فائقة ، ويعتمد على تفاعل تكوينات أو قدرات جسمية – حركية وعوامل بيئية .

ويتطور هذا الذكاء ابتداء من الطفولة ويمكن إن يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك إذ يتأثر بما يحتاج في بيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم ، سواء على الأداء الرياضي أو الأداء الحركي .

إن صاحب هذا الذكاء يفضل التعلم من خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك والتعبير الجسمي وإمكانية استخدام حواسه المختلفة ، ومن هنا يشير (غاردر) إلى إن القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع ، وهو مهارة لاشك يملكها اللاعب بمختلف ألعابها ، ولكل لاعب نصيب من هذه المهارة، واللاعب السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشاقته وتوازنه وتناسقه ، وإن التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرة ولكن منها ما يظهر عند بعض اللاعبين ، حتى قبل أن يبدأ بالتمرين ، كلاعب كرة السلة المتفوقين مثلاً، تماماً كما تظهر براعة بعض الأفراد في الحساب قبل أن يتعلموا الحساب⁽⁴⁰⁾، ويتجسد هذا الذكاء في الانجازات الكبيرة التي حصل عليها الأبطال الرياضيون وذوي المواهب الرياضية .

يظهر هذا النوع من الذكاء في القدرة على ضبط حركة الجسم وعلى حل المشكلات والإنتاج باستعمال جزء من الجسم أو الجسم كاملاً ، وفي التعبير الجسمي عن السلوك وعلى هذا الأساس فإن هذا النوع من السلوك يتمظهر بالحركة ، ويتضح هذا السلوك عند ذوي القدرات المتميزة من الرياضيين والراقصين ، والجراحين ، والممثلين ، والحرفيين ، أن هذا النوع من الذكاء يبدأ بالظهور منذ الطفولة المبكرة ويستمر حتى سن الأربعين ، ويتمثل مهاراته بالتمثيل أو التقييد ، والتمارين الرياضية ، وتمارين اللياقة البدنية ، والمهارات الحركية الدقيقة ، واستخدام الإشارات ولغة الجسم ، ومسك الأشياء بدقة . والخبرة في استخدام الفرد لجسمه للتعبير عن الأفكار والمشاعر ، وسهولة استخدام اليدين في تشكيل الأشياء ، ويتضمن هذا الذكاء مهارات جسمية معينة مثل : التآزر ، والتوازن ، والمهارة ، والقوة ، والمرونة ، والسرعة .

2-2-1-2 2-2-1-2 كيفية تنمية الذكاء الجسمي _ الحركي :

إن أصحاب هذا الذكاء يمتازون بكثرة الحركة وقلة انتباههم في طفولتهم ومن أجل تنمية هذا النوع من الذكاء يجب الاهتمام بالجانب الجسدي لدى الطفل وتنمية مهارته كالاتمام بالرياضة وتجويد الخط وتعليم النجارة والطباعة وقيادة السيارات والطائرات، إن هذا الجانب كسائر الجوانب يعطي الطفل القدرة على حل المشاكل والتعامل مع متطلبات الحياة بصورة إيجابية ، من الملاحظ إن النمط التقليدي في التعليم يعطي كل اهتمامه بتنمية الذكاء العقلي فيتعلم التلميذ إن يكتب التقارير

³⁸ (خولة احمد حسن، بناء وتقنين مقياس للذكاء الجسمي – الحركي على طلبة كليات وأقسام كلية التربية الرياضية في العراق.

أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، 2006 ، ص 20

³⁹ (ذوقان عبيدات، اساليب الكشف على الذكاءات – بروفييل الذكاء ، (منشور على شبكة الانترنت_، 2005)، ص 30 .

⁴⁰ (Internet :http://intelligentsmarosains.plogspot.com

ولكن كلما يتعلم كيف يتحرك بشكل صحيح ان هذا الذكاء شأنه شأن أي مهارة تنمى مع الانشطة الهادفة المنظمة وتضعف عندما نهمل ترويضها بالتمارين المناسبة وتدريب المستمر ، وخير مثال على العبقريّة الحركية - الجسمية هو اسطورة السلة مايكل جوردن. (41)

ومن الملاحظ ان من بين الفوائد العلمية الهامة لنظرية الذكاءات المتعددة في مجال الممارسة التعليمية انها شخصت للممارسين التربويين الأساليب التعليمية التي يتعلم بها كل متعلم ، وذلك بحسب نوع الذكاء المهيمن عليه، وفيما يلي نعرض الأساليب التي يتعلم بها كل طالب يتميز بصنف معين من الذكاء

اذن فالذكاء الجسمي الحركي :- هو مهاره جسمية . حركية ، يكتسب المعارف والخبرات عن طريق الحركة ، وهو يبرهن عن حركة دقيقة ، يفضل معالجة المعارف بواسطة الإحساس الجسدي ، القدرة على السيطرة على الحركات الصعبة وتنسيقها أي يمتلك توافق حسي عالي ، القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ، ممارسة فنون الرقص والتمثيل ، إمكانية التعبير الجسدي العالي واستعمال الحواس المختلفة .

وهكذا من خلال ما تقدم ، نرى ان نظرية الذكاءات المتعددة عملت على ادخال هواء جديد ومنعش على الصفوف الدراسية وعلى الممارسة التربوية بوجه خاص وامتدتها بنفس جديد في مطلع الالفية الثالثة ، حيث اولت اهتمام للمتعلم قبل الاهتمام بمواد الدراسية واعطته الفاعلية المطلوبة والاساسية لتعلم ، وقامت برعاية قدراته لتتبلور وتتفتح بشكل يحقق ذاته ، كما ان وطدت علاقة التواصل بين المعلم والمتعلم والغت الاحكام المسبقة على المتعلمين ووصفهم بنوع سلبية كلما لم يستجيبوا للأيقاعات تعليمية معينة، كما انها عملت على مواجهة مفاهيم الذكاء الكلاسيكية ، ووضعت عوضه مفهوما واسعا جديدا يخدم المتعلم ويخدم ثقافته الاجتماعية

حيث ركزت هذه النظرية على أمور اغفلت عنها النظريات الأخرى ، فقد تم اغفال الكثير من المواقف ودفنها بسبب الاعتماد على التقييم الفردي واختبارات الذكاء التقليدية بعكس هذه النظرية التي ساعدت في الكشف عن القدرات والفروقات الفردية حيث ساعدت هذه النظرية على توجه كل فرد للوظيفة التي تناسبه والتي تتلائم مع قدراته ويتوقع ان ينجح فيها ، فإذا ما استخدم نوع الذكاء المناسب وبشكل جيد قد يساعد ذلك في حل الكثير من المشاكل. (42)

3. إجراءات البحث الميدانية:-

3 - 1 منهج البحث :

تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه ، إذ أن اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة أو لتحقيق الهدف منها . ومن أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث هو المنهج المستخدم " وهو الطريق أو الطريقة المحددة التي توصل الإنسان من نقطة إلى نقطة أخرى، أو هو السمة الغالبة على مجموعة من الظواهر الفكرية أو السلوكية " (43) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن لملائمته مشكلة البحث.

2.3 مجتمع البحث وعينته :-

41 (جاردنر ، الذكاء في العملية التربوية . التربوي الإسلامي العربي : (منشور على شبكة اسلام اون لاين . نت) ص 5.1.

42 (لطيفه حسين ويدر محمد ملك ، أهمية نظرية الذكاءات المتعددة : عمان ، الأردن 2005 ص 4 .

(1) سعيد إسماعيل صيني :قواعد أساسية في البحث العلمي ، بيروت ، مؤسسة الرسالة للطبع ، ط1 ، ص 62 ، 1994.

تحدد مجتمع البحث ببعض المدارس المتوسطة التابعة لقاطع الرصافة الأولى في محافظة بغداد المتمثلة بـ (6) مدارس وهي (متوسطة الغربية للبنين ومتوسطة الوزيرية ومتوسطة فلسطين والزهاوي والشهيد عثمان ومتوسطة عبد المحسن الكاظمي) بواقع (25) مدرس لاختصاصات مختلفة و(15) مدرس تربية رياضية و تم اختيار (6) مدرسين للتجربة الاستطلاعية إذ أصبحت عينة البحث (40) مدرس .

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية.

2. المقابلات الشخصية، ينظر ملحق (1).

3- الاختبارات والمقاييس .

4- الملاحظة .

4.3 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 إجراءات أعداد مقياس الذكاء الجسمي - الحركي⁴⁴

أعتمدت الباحثون على مقياس الذكاء الجسمي - الحركي الذي قام بإعداده (زانا إبراهيم علي)⁽²⁾ و يتكون المقياس من (36) وتكون الإجابة على الفقرات من خلال ثلاث بدائل تراوحت من(4-1) للفقرة الموجبة ومن(1-3) للفقرات السالبة وهي (دائماً- أحيانا - أبدا).

وتم عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين⁴⁵ في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس، لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته في قياس الذكاء الجسمي . ويتكون المقياس من (6) مجالات وهي:

مجال القوة (6) فقرات .

مجال السرعة والدقة (6) فقرات.

مجال المرونة (6) فقرات .

مجال الانتباه والإدراك (7) فقرات .

مجال الذكاء الجسمي (5) فقرات .

مجال التوازن (6) فقرات .

أولاً: إعداد تعليمات المقياس .:

من أجل أن ٠ تكتمل صورة المقياس بغية التمكن من تطبيقه على عينة البحث ثم إعداد تعليمات وهي .:

- عدم ذكر الاسم .

- عدم ترك أي فقرة بلا إجابة .

- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة .

⁴⁴ زانا إبراهيم علي ، تقنين مقياس الذكاء الجسمي - الحركي على لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية للمتقدمين في إقليم كردستان العراق . رسالة ماجستير ، جامعة سليمانية ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ، ص56.

⁴⁵ اسماء الخبراء:

- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .
- وضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك وأمام كل فقرة .

وقد راعت الباحثون في هذه التعليمات مثالا عن كيفية الإجابة على فقرات المقياس يبين تعليمات المقياس فضلا عن فقرات المقياس البالغة (38) فقرة الذي كتب بشكل مجتمع بدون ذكر اسم المجال تمهيدا لإجراء التجربة الاستطلاعية .
ثانيا: التجربة الاستطلاعية :

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياس قامت الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/3/1 للكشف عما يأتي:

- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للاعبين.
- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياس.
- التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقه من صعوبات.
- تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (6) مدرسين من خارج عينة البحث ومن مدرسة سما بغداد بواقع (2) مدرس تربية رياضية و(4) مدرسين باختصاصات مختلفة وقد كشفت التجربة عن الآتي:
- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان مابين (11-13) دقيقة.
- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة

ثالثا: التجربة الرئيسية :

اجريالباحثون تطبيق مقياس الذكاء الجسمي-الحركي والمكون من (6) مجالات و(36) فقرة على أفراد العينة البالغ عددها (40) مدرس خلال المدة المحصورة بين 2019/3/10 ولغاية 2019/3/25، وإن الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياس على عينة البحث الرئيسية .

رابعا: طريقة تصحيح المقياس

أعطيت بدائل الإجابة (دائما - أحيانا - أبدا) وتحسب الدرجات (1-2-3) ومنها تحددت درجات مجالات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي لمدرسي المدارس المتوسطة وذلك بحساب الدرجات التي يحصل عليها كل مدرس خلال إجابته على كل فقرة من فقرات المقياس.

3-5 الأسس العلمية للمقياس :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيّة المقياس المستخدم .

3-5-1- صدق المقياس :

يشير مفهوم الصدق إلى "الصحة أو العلاقة إلى أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفية المخصص لقياسها من دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها" ⁴⁶

وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس الذكاء الجسمي - الحركي من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية المقياس ومجالاته وفقراته في قياس الذكاء الجسمي الحركي لعينة البحث وقد تم الأخذ بأراء الخبراء والمختصين بعد ان بينوا صلاحية المقياس

3-5-2- ثبات المقياس :

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام و للتحقق من ثبات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي استخدمت الباحثون معامل ثبات إلفا كرونباخ ضمن احد طرق إيجاد الثبات للمقياس الذي تتضمن أكثر من بديلين للإجابة كما انه يعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعا وإيجاد الثبات بمعامل إلفا كرونباخ ، اعتمد الباحثون على بيانات عينة إعداد المقياس والبالغ عددهم (40) مدرسا وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج معامل الثبات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي الذي بلغ (0.92) وهو معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليه.

3-6 التطبيق النهائي :

قام الباحثون بإجراء التجربة على عينة البحث وتوزيع المقياس عليهم اثناء الدوام الرسمي للمدارس قيد البحث وبعد الانتهاء من تطبيق مقياس الدراسة تم تفريغ البيانات بعد تصحيح الاستمارات في استمارات خاصة تمهيدا لتقديمها للمعالجة الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

3-7 الوسائل الإحصائية:-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.
- الارتباط البسيط(بيرسون) .
- اختبار (t) للعينات المرتبطة .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج:

بغية تحقيق هدفا البحث وتوضيح الأسباب التي كانت ورائها ولتفسير النتائج وبعد جمع البيانات فقد قام الباحثون بمعالجتها إحصائيا وكما يلي :

⁴⁶ سيد مصطفى (آخرون): القياس والتشخيص في الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع ، 2006 ، ص 111 .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات لمجالات مقياس الذكاء الجسمي والحركي لعينة البحث

المجالات	المعالم الاحصائية	مدرسي التربية الرياضية	مدرسي الاختصاصات المختلفة
مجال القوة.	س	14.56	12.56
	ع+	3.28	3.78
مجال السرعة والدقة	س	13.55	11.22
	ع+	3.20	3.99
مجال المرونة	س	14.28	11.44
	ع+	2.65	3.64
مجال الانتباه والادراك	س	15.50	14.87
	ع+	4.51	4.77
مجال الذكاء الجسمي	س	17.17	16.89
	ع+	2.411	3.86
مجال التوازن	س	15.89	12
	س	31.14	12.32
	ع+	2.98	3.67

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية لكل مجال من مجالات مقياس الذكاء الجسمي والحركي لعينة البحث من مدرسي التربية الرياضية ن = 15

المجالات	مجال القوة.	مجال السرعة والدقة .	مجال المرونة.	مجال الانتباه والادراك .	مجال الذكاء الجسمي	مجال التوازن.	قيمة (ت) المحتسبة .	قيمة (ت) الجدولية
قيمة (ت) المحتسبة	3.68	4.94	4.34	3.58	5.51	2.84	3,99	1.70

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية 14 قيمة (ت) الجدولية = 1.70

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية لكل مجال من مجالات مقياس الذكاء الجسمي والحركي لعينة البحث من مدرسي الاختصاصات الغير رياضية ن = 25

المجالات	مجال القوة.	مجال السرعة والدقة .	مجال المرونة.	مجال الانتباه والادراك .	مجال الذكاء الجسمي	مجال التوازن.	قيمة (ت) المحتسبة .	قيمة (ت) الجدولية
قيمة (ت) المحتسبة	0.64	1.43	1.34	1.52	0.59	2.84	2,78	2.98

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية 24 قيمة (ت) الجدولية = 2,98

الجدول (4)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية لقيم مقياس الذكاء الجسمي والحركي لعينة البحث ن=40

الفرق	س	+ ع	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية
مدرسي التربية الرياضية	158.22	13.99	4.98	3.98
مدرسي المواد المختلة	159.44	20.04		

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) قيمة (ت) الجدولية ودرجة حرية 39 = 3.38

2-4 مناقشة النتائج :

من الجدول (3) يتضح لنا ان قيمة (ت) المحتسبة لكل مجال من مجالات اكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة لها 3.99 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة 1.70 عند نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مدرسي الاختصاص الرياضي ومدرسي من غير الاختصاص في المدارس المتوسطة في بغداد ولصالح مدرسي التربية الرياضية في مقياس الذكاء الجسمي والحركي يعزوها الباحثون سبب ذلك الى ان عينة الاختصاص الرياضي هم أكثر ذكاءاً من المدرسين بالاختصاصات الأخرى رغم ان النسبة بين العينتين كانت طفيفة وترى الباحثون ان سبب ذلك يعود إلى طبيعة الخلفية الثقافية و العلمية إذ أن مدرسي الاختصاصات المختلفة غالباً ما يكون تعاملهم مع النظريات العلمية التي تعتمد الدليل المنطقي، وبذلك فان هذا التفكير يتناقض مع السلوك الحركي للمدرس الرياضي الذي لا يعتمد السند العلمي، و العقلي فقط وانما الحركي بالدرجة الأولى ، ولهذا فان مدرسي المدارس المتوسطة من ذوي الاختصاص العلمي غالباً ما يكونون منخفضي الحركة بصورة عامة . اما المدرسين في الاختصاصات الرياضية فأنهم، وبحكم طبيعة عملهم التي غالباً ما تتعامل مع الصفات البدنية والمهارية والحركية أكثر من تعاملها العلمي المستند إلى الكتب والنظريات وبذلك نجدهم أكثر تميزاً في هذا الجانب و لا سيما ما يتعلق بمتابعة الطلبة الرياضيين وعمل مسابقات ومباريات رياضية أكثر من اولئك الذين يعتمدون على الكتاب فقط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن معظم المدارس المتوسطة تعتمد على مدرس التربية الرياضية في الأمور الإدارية والضبط المدرسي والسلوكي للطالب اضافة الى عمله كمدرس ومنظم للمسابقات والمهرجانات ويصبح هذا الموضوع هو الشغل الشاغل الذي يورق أفكارهم مما يدفعهم إلى تكوين علاقات طيبة مع الآخرين وهذه النتيجة تعد مؤشراً جيداً إذ أن امتلاك لمستوى العال من الذكاء الجسمي والحركي يجعلهم أكثر نجاحاً في حياتهم العملية، ويعد مرتكزاً أساسياً لنجاحهم لأنه يتعلق بمعرفتهم لذواتهم، وصفاتهم، وبمعرفتهم الآخرين إدراكهم لواقع الآخرين . و تتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي اكدت ارتفاع مستوى الذكاء الحركي لدى ممارسي الرياضة أكثر من سواهم 2001، و دراسة (الدريدر 2002)، و دراسة (احمد) 2001 نقلا عن نادبة البناء.⁴⁷

وفق هذا الفهم كذلك فان مدرسي التربية الرياضية يمتلكون من النضج العقلي، و النفسي ما يجعلهم أكثر قدرة على التفاعل، و التعامل مع الآخرين من خلال فهمهم لذاتهم، و فهمهم للآخرين .. لان الذكاء الجسمي والحركي كما يقول (هندري ويزنجر) هو السلم الاساسي للارتقاء بالبعد الاجتماعي في رأس المال البشري الذي يعد ضرورياً في تفعيل، و تعظيم البعد الفكري، ومن هنا برزت الدعوات إلى جعل القرن الحالي قرن المؤسسات، و المنظمات الذكية عاطفياً .⁴⁸ وان هذه النتيجة جاءت متفقة مع العديد من الدراسات منها دراسة (ليندلي) ، 2001، و (دراسة القيسي) ، 2005، و (دراسة الناشيء) 2005، و (دراسة الخرجي) ، 2007 نقلا عن ايزنك.

- 47 . بنا، نادبة . و الشافعي، امل. واحمد، حسين. 2002: الذكاء الفعال تباينه ومغزاه. القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.ص90
- 48 أيزنك، هانزوليون كامن. الذكاء طبيعته وتشكيله وعواقبه، مناظرة علمية، ترجمة عمر حسن الشيخ، الأردن، الجامعة الأردنية.ص34

و تتفق هذه النتيجة مع الاطار النظري والذي أكدته النظرية المعرفية الاجتماعية في تفسيرها للذكاء على ان نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه الفرد من ذكاء حركي أكثر من اعتماده الذكاء العام أو الذكاء الأكاديمي؛ لأنه يعتقد (Golman) ان الذكاء الحركي يسهم في نجاح الفرد باكثر من 80% بينما لا يسهم الذكاء العام سوى بـ 20% في نجاح الفرد في الحياة .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج. تمكن الباحثون من صياغة مجموعة من الاستنتاجات وهي كا الآتي :

- 1- وجود فروقات بين مدرسي التربية ومدرسي غير الاختصاص الرياضي الرياضية في مقياس الذكاء الجسمي والحركي ، وكان لصالح مدرسي التربية الرياضية
- 2- يوجد في التخصص (رياضي او علمي) في الفرق بين الاختصاصين إذ أن لكل اختصاص طريفته الخاصة في التفاعل مع الاخرين وكان هذا الفرق لصالح التخصص الرياضي الذي اثبتت نتائج البحث الحالي أنهم أكثر ذكاءا من أصحاب التخصص العلمي .
- 3- تضاؤل الفروق بين مدرسي التربية الرياضية وبين مدرسي الاختصاصات غير الرياضية في مقياس الذكاء الجسمي والحركي إذ أثبتت نتائج الدراسة إلى أن مدرسي التربية الرياضية ومدرسي الأقسام الأخرى لهم نصيبهم، و حصتهم من الذكاء الحركي، ولكل منهم طريفته في تشكيل هذا النوع من الذكاء الجسمي والحركي .

5-2 التوصيات :

- 1- إقامة الدورات، و البرامج الإرشادية للمدرسين بغير الاختصاصات الرياضية لتوضيح دور الذكاء الحركي في حياة الانسان إذ أولت الدراسات على ان سر النجاح في الحياة الصحة البدنية والعقلية ي ان واحد
- 2- ضرورة تضمين المناهج الدراسية للمدارس المتوسطة بعض الموضوعات التي تحث على الحركة وتحارب كل أشكال الكسل والجلوس لفترات طويلة .
- 3- عقد الندوات بين المدرسين لتوضيح الآثار الخطيرة لظاهرة قلة الحركة والجلوس لفترات طويلة وخصوصا اثناء الدرس النظري .

5-3 المقترحات :

- 1- اجراء دراسات مماثلة على عينات، و فئات اجتماعية أخرى مثل (اللاعبين ، و المدربين الرياضيين) .
- 2- اجراء دراسات اخرى تتناول متغير الذكاء ، وعلاقته بمتغيرات لم يتناولها البحث مثل (انماط التفكير - اساليب التنشئة الاجتماعية) .
- 3- إجراء دراسات تتناول الذكاء الجسمي والحركي ، و علاقته بمتغيرات مثل (الكفاءة الشخصية - المستوى الاجتماعي - اساليب المعاملة الوالدية) .
- 4- إجراء دراسات لمعرفة أثر، و نوع النشاط الرياضي على مستوى الذكاء

ملحق (1)

مقياس الذكاء الجسمي - الحركي

ت	اسم الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أستطيع استخدام قوة جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك			
2	تزداد قوتي في الأداء عكس الآخرين.			
3	اعتقد بان عضلات جسمي تساعدني في أداء بعض المهارات الصعبة			
4	أستطيع الأداء الجيد في اختبارات القوة العضلية			
5	أشعر بتوتر إذا كان زميلي متفوق على في عنصر القوة			
6	أجد صعوبة في أداء أفضل ما عندي من قوة			
7	أستطيع أداء بعض الحركات البدنية الجديدة بشكل أفضل من زملائي			
8	بطئ حركتي يفقدني الكثير من مهارتي وأداء حركه جديدة			
9	يمكنني استعادة سرعتي ودقتي خلال أدائي للمهارات المتكررة بسهولة			
10	أستطيع إن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أدائي لمجود بدني جديد وعنيف			
11	أتمكن من تغير اتجاهاتي بسرعة ودقة			
12	أستطيع التكيف بسرعة وبدقة مع المستجدات الرياضية			
13	امتلك حدس عالي خلال الأداء			
14	أستطيع الاحتفاظ في ذهني بتكنيك مفصل عن الأداء			
15	امتلك سرعة بديهية عالية لمواجهة المواقف من حولي			
16	أستطيع كشف نوايا المقابل بمجرد رؤية حركة بسيطة من قبلة			
17	لدي القدرة على إيجاد كافة الحلول للمشاكل التي تواجهني			
18	أستطيع تغير تفكيري بسرعة وحسب الظروف التي تواجهني			
19	خلال التعلم أشعر بان جسمي مشدود وغير مرن كفاية			

			أستطيع أداء بعض المهارات الحركية بمرونة عالية	20
			أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	21
			تزداد مرونتي بعد الإحماء الجيد.	22
			أستطيع مد عضلاتي لأي حركة رياضية معين	23
			أستطيع تحريك جسمي بمختلف الاتجاهات وبكفاءة	24
			أجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب بالحركة	25
			أتحرك من حركة لأخرى في وقت واحد وبدرجة عالية من الانتباه	26
			كلما ازدادت خبرتي يسهل علي إدراك أي حركة جده معقدة	27
			حضور الآخرين لا يشتت انتباهي بل يساعدي نحو الأداء الجيد	28
			أستطيع الاحتفاظ بانتباهي لمدة طويلة	29
			أستطيع تعلم مهارة جديدة وبدرجة انتباه مناسبة	30
			تشجيع زملائي يساعدي في أداء المهارات التي تتطلب توازن عالي	31
			إننا من النوع الذي يؤدي مهارات التوازن الحركي بحرية	32
			أستطيع إتقان المهارات الحركية التي تتطلب توازن جسمي	33
			أجد صعوبة في أداء بعض المهارات التي تتطلب توازن الحركي المركب	34
			أستطيع المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	35
			امتلك قدرات جيدة تؤهلني لأداء المهارات التي تتطلب التوازن الحركي	36

تقييم إدارة الصراع لدى أعضاء الهيئات الإدارية في العراق

مرتضى رياض الحبوبى د سلمان عكاب الجنابي أ. علاء جبار الكروشي

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة البحث: من خلال متابعة وملاحظة الباحثون واحتكاكهم بالعديد من الهيئات الادارية في العراق لاحظوا أن هناك صراعات داخلية واضحة في الهيئات الادارية من خلال الانقسام إلى مجموعات صغيرة مكونة من (2-3) أعضاء تتبنى أفكار وتصورات مخالفة إلى المجموعات الأخرى وتنتقدها وتسعى بكل السبل إلى فرض ارادتها ومعارضة الرؤى والقرارات ولأن نجاح عمل الهيئات الادارية يأتي خلال السيطرة على هذه الصراعات لتحقيق الأهداف المرجوة في رفع المستوى الرياضي لفرق النادي، لذا ارتأى الباحثون الى التعرف على تحديد الدرجات والمستويات المعيارية لإدارة الصراع من أجل النهوض بواقع عمل الهيئات الادارية في العراق، وان أهم أهداف البحث هي: تقنين مقياس ادارة الصراع على أعضاء الهيئات الادارية في العراق. استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس ادارة الصراع لدى الهيئات الادارية في العراق. أما مجتمع البحث وعينته فقد شمل أعضاء الهيئات الادارية لأندية منطقة الفرات الأوسط للموسم (2020-2021) اذ بلغ عدد الاندية في منطقة الفرات الأوسط (54) نادياً وعدد أعضائها الكلي (432). أما أهم الاستنتاجات فكانت ارتفاع مستوى أعضاء الهيئات الادارية في متغير (ادارة الصراع). فيما كانت أهم التوصيات توزعت درجات عينة التقنين على مقياس (ادارة الصراع) لدى أعضاء للهيئات الإدارية في العراق على ثلاثة مستويات معيارية تحت منحنى التوزيع الطبيعي هي (جيد - متوسط - مقبول).

Abstract

Assessment of conflict management among members of administrative organizations in Iraq

By

Murtadha Reyadh Al-Haboubi Prof. Dr. Salman Ekab Prof. Alaa Jabbar Ibrahim

The research problem was manifested: by following up and observing the researchers and their interaction with many administrative bodies in Iraq, they noticed that there are clear internal conflicts in the administrative bodies through dividing into small groups consisting of (2-3) members that adopt ideas and perceptions contrary to other groups and criticize them and seek by all means To impose its will and oppose visions and decisions, and because the success of the work of the administrative organizations comes through controlling these conflicts to achieve the desired goals in raising the sporting level of the club teams, so the researchers decided to identify the definition of grades and standard levels for conflict management in order to advance the reality of the work of administrative organizations in

Iraq, As well as, the most important objectives of the research are: Codifying the scale of conflict management on members of administrative organizations in Iraq. Extracting the grades and standard levels of the conflict management scale among the administrative organizations in Iraq. As for the research population and its sample, it included members of the administrative organizations of the clubs of the Middle Euphrates region for the season (2020-2021), as the number of clubs in the Middle Euphrates region reached (54) clubs and their total number of members was (432). The most important conclusions were the high level of members of administrative organizations in the variable (conflict management). While the most important recommendations were the degrees of the legalization sample on the scale (conflict management) of members of the administrative organizations in Iraq distributed on three standard levels under the normal distribution curve are (good - medium – acceptable).

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: إن الإدارة الرياضية هي عماد تقدم كافة الأنشطة الإنسانية والاقتصادية أو السياسية أو التربوية والرياضية ، وبدونها يصعب الوصول إلى التقدم الذي نطمح اليه والمجال الرياضي واحد من الأنشطة الإنسانية التي أخذت تتوسع و تتفرع نتيجة الاهتمام المتزايد بها وخلال هذا التوسع وذلك التفرع كان من الضروري التشبث بالإطار العلمي في ادارتها ، وبذلك أصبحت الإدارة أساساً لكل نجاح يعكس تقدم الدول في الرياضة ومدى التقدم في استخدام الإدارة الرياضية الحديثة ، وإن إدارة العمل الرياضي تتوقف على مدى وعي المسؤولين بالمؤسسات الرياضية بفلسفة الارتقاء المستمر بفاعلية هذا العمل للوفاء بالاحتياجات الادارية التي تعزز مزايها المؤسسات الرياضية وتضمن التحسين المستمر وتجاوز الأخطاء أثناء أداء العمل بما يحقق المستوى الإداري الفعال للمؤسسات الرياضية في حدود الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف الأنشطة الرياضية لتحقيق التوازن بين المصالح الخاصة لأعضاء المؤسسات الرياضية من ناحية وبين المصلحة العامة من ناحية أخرى وإن ذلك له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء الرياضي بجميع مفاصله.

وتعد الصراعات من المتغيرات المهمة التي يمكن أن تؤثر باتخاذ القرارات داخل الهيئات الادارية وتساعد ادارة الصراع بين الافراد والتنظيمات الادارية في الهيئات الادارية بتحويلها الى صراعات بناءة بدلا من أن تكون هدامة ولذا فإنها تظهر دائما على أنها مهارة اساسية للإداريين، وتكمن أهمية البحث في التعرف على مستوى ادارة الصراع واتخاذ القرار ومعرفة العلاقة بين ادارة الصراع واتخاذ القرار للهيئات الادارية في العراق.

1-2 مشكلة البحث: من خلال متابعة وملاحظة الباحثون واحتكاكهم بالعديد من الهيئات الادارية في العراق لاحظوا أن هناك صراعات داخلية واضحة في الهيئات الادارية من خلال الانقسام إلى مجموعات صغيرة مكونة من (2-3) أعضاء تتبنى أفكار وتصورات مخالفة إلى المجموعات الأخرى وتنتقدها وتسعى بكل السبل إلى فرض ارادتها ومعارضة الرؤى والقرارات ولأن نجاح عمل الهيئات الادارية يأتي خلال السيطرة على هذه الصراعات لتحقيق الأهداف المرجوة في رفع المستوى الرياضي لفرق النادي، لذا ارتأى الباحثون الى التعرف على تحديد الدرجات والمستويات المعيارية لإدارة الصراع من أجل النهوض بواقع عمل الهيئات الادارية في العراق.

1-3 أهداف البحث :

- 1- تقنين مقياس ادارة الصراع على أعضاء الهيئات الادارية في العراق.
- 2- التعرف على مستوى ادارة الصراع لدى الهيئات الادارية في العراق.
- 3- استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس ادارة الصراع لدى الهيئات الادارية في العراق.

1-4 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: أعضاء الهيئات الإدارية في العراق (2020 - 2021)
1-45-2 المجال الزمني: المدة من (27 / 10 / 2020 ولغاية 1 / 6 / 2021).
1-4-3 المجال المكاني: مقرات الهيئات الإدارية في العراق (2020 - 2021).

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الصراع : إن التحديد الاشتقاقي لكلمة الصراع في اللغة العربية هو النزاع والخصام أو الخلاف والشقاق⁽⁴⁹⁾، أما (Conflict) فهو مصطلح مأخوذ من اللغة اللاتينية ويعني "التطاحن معا باستعمال القوة" ويدل على عدم الاتفاق أو التنافر أو التعارض أو الخلاف، وهو بهذا المعنى يشير إلى التفاعل الذي تتعارض فيه الكلمات والعواطف والتصرفات مع بعضها⁽⁵⁰⁾، أما الصراع اصطلاحاً فلم يتفق العلماء على تعريف موحد له نظراً لتباين مدارسهم وأفكارهم.

1-2-4 خصائص الصراع : إن للصراع التنظيمي خصائص عديدة تميزه عن غيره من المفاهيم الإدارية الأخرى تتمثل في مجموعة من النقاط وفيما يأتي توضيح لهذه الخصائص:⁽⁵¹⁾

- أ- يتضمن موقف الصراع طرفين متنازعين أو أكثر.
ب- وجود أسباب أو ظروف تؤدي إلى حدوثه.
ج- يتمتع أطراف الصراع بالقدرة على الإضرار ببعض البعض فكل منهم يهدف إلى إعاقة الطرف الآخر.
د- تظل نتائج الصراع غير معلومة لأي طرف من الأطراف المتصارعة لحين انتهاء الصراع.
هـ - يمثل الصراع وضعاً مؤقتاً، على الرغم من وجود الكثير من الصراعات المزمنة.
و- يعتبر التوتر بعداً أساسياً في الصراع، إذ ينطوي في ثناياه إمكانية دخول الأطراف المعنية في نشاط عدائي ضد بعضها البعض لإجبار واحد أو أكثر من أطراف الصراع على قبول بعض الحلول التي لا يرضى بها.
ز - يفرض الصراع وقتاً وجهداً على الأفراد المتصارعين طيلة فترة الصراع وفي النهاية يرغمهما على حسم الصراع إما بالطرق السلمية أو بالقوة القسرية.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته: مجتمع البحث الحالي هم أعضاء الهيئات الإدارية لأندية منطقة الفرات الأوسط للموسم (2020-2021) إذ بلغ عدد الأندية في منطقة الفرات الأوسط (54) نادياً ، وعدد أعضائها الكلي (432) ، وكما مبين في الجدول (1):

⁴⁹ - محمود سلمان العميان: السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط5، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010، ص363.

⁵⁰ - سالم بن سعيد وشحادة ، سالم حلمي :الصراعات التنظيمية في الاجهزة الحكومية المركزية بالمملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الإدارية ، جامعة الملك سعود ، العدد (11) ، المجلد (13)، 2001، ص11

⁵¹ - ناجي معلا : التفاوض الإستراتيجية والأساليب (مدخل في الحوار الإقناعي)، ط2 ، مطابع الفنار ، عمان الأردن، 2000، ص82

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	أسم النادي	العدد	%	ت	اسم النادي	العدد	%
1	كريلاء	10	%2.3	28	النجمة	7	%1.6
2	امام المتقين	6	%1.3	29	أولاد راجي للدراجات	4	%0.9
3	الحر	6	%1.3	30	غماس	9	%2
4	الروضتين	10	%2.3	31	القادسية للشطرنج	5	%1.1
5	الجماهير	9	%2	32	الشامية	8	%1.8
6	الغاضرية	10	%2.3	33	التضامن	10	%2.3
7	شباب الحسين	6	%1.3	34	الكوفة	8	%1.8
8	الهندية	7	%1.6	35	النجف	9	%2
9	العراق	7	%1.6	36	الخورنق	7	%1.6
10	الخيرات	9	%2	37	المشخاب	9	%2
11	الحسينية	6	%1.3	38	نفط الوسط	9	%2
12	الأمل للمعاقين	10	%2.3	39	فتاة النجف	8	%1.8
13	عين التمر	8	%1.8	40	الازدهار	9	%2
14	الغدير	6	%1.3	41	المحاوليل	9	%2
15	الطف	7	%1.6	42	الحلة	9	%2
16	الدغارة	8	%1.8	43	بابل	8	%1.8
17	الاتفاق	8	%1.8	44	المسيب	8	%1.8
18	السنية	10	%2.3	45	المدحتية	5	%1.1
19	الديوانية	5	%1.1	46	القاسم	9	%2
20	المهناوية	9	%2	47	المشروع	9	%2
21	آل بدير	8	%1.8	48	حطين	7	%1.6
22	الرافدين	7	%1.6	49	السدة	10	%2.3
23	اليقظة	9	%2	50	البلدي	6	%1.3
24	الحمزة	9	%2	51	النيل	8	%1.8
25	عفك	10	%2.3	52	عشتار	8	%1.8
26	عزيز العراق	7	%1.6	53	الهاشمية	8	%1.8
27	سومر	9	%2	54	الكفل	10	%2.3

3-3 أدوات البحث : "وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات؛ بيانات أو عينات أو أجهزة"⁽⁵²⁾ واستخدم الباحثون الأدوات والوسائل التالية(الاستبيان . المقاييس. المصادر والمراجع العلمية. الدراسات والبحوث. الشبكة الدولية (الانترنت). استمارة جمع البيانات.

3-4 إجراءات البحث الرئيسية:

3-4-1 تحديد مقياس إدارة الصراع : لغرض قياس متغير البحث استخدم الباحثون مقياس (ادارة الصراع) الذي قامت ببنائه الباحثة(محمد،2013)⁽⁵³⁾ وهو مكون من (39) فقرة أسلوب صياغتها بطريقة (ليكرت) ذات (خمس) بدائل هي (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-أبداً)، مطبق على أعضاء الهيئة الادارية للاتحادات الرياضية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقي.

3-4-2 تقنين مقياس إدارة الصراع: : الخطوة الأولى لتقنين أي اختبار أو مقياس هي عرضة على ذوي الخبرة والاختصاص ولغرض الكشف الأولي عن صلاحية مقياس (ادارة الصراع) قام الباحثون بعرضه في استمارة استبانة على لجنة من الخبراء بلغ عددهم (20) خبير لبيان مدى صلاحية فقراته للعينة المراد تطبيقه عليها وهم أعضاء الهيئات الادارية لأندية منطقة الفرات الاوسط للموسم (2020-2021) وكذلك صلاحية مقياس التقدير المستخدم للمقياس، وقد أخذ الباحثون بالملاحظات المهمة التي أبداها السادة الخبراء في عدم صلاحية بعض الفقرات وتعديل بعض منها، ولتحليل آراء الخبراء إحصائياً استخدم الباحثون اختبار (كا²) لبيان اتفاق آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2) يبين نتائج اختبار (كا²) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس ادارة الصراع

أرقام الفقرات	العدد	تصلح	لا تصلح	قيمة (كا ²) المحسوبة	Sig	الدلالة
3-4-11-16-17-21-30-36-37	9	20	صفر	20	0.000	معنوي
1-8-13-15-28-31-32-35	8	19	1	16.2	0.000	معنوي
2-6-7-12-20-23-25-34-38	9	18	2	12.8	0.000	معنوي
9-18-19-22-27-33	6	17	3	9.8	0.003	معنوي
5-10-14-24-26-29-39	7	14	6	3.2	0.067	غير معنوي

• معنوية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية "هي تجربة صغيرة لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة وتجري بشروط التجربة الرئيسية واهميتها هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون لتفاديها في التجربة الرئيسية"⁽⁵⁴⁾، وقد قام الباحثون بتطبيق المقياس على أفراد التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) أعضاء من نادي (كربلاء) بتاريخ (8/1/2021)، وهم يشكلون نسبة مئوية تبلغ 2.3% من مجتمع البحث الكلي ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

1- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002 ص163.

⁵³ - زينب جبار محمد: بناء مقياس لاستراتيجيات ادارة الصراع التنظيمي لدى ادارات أعضاء الهيئة الادارية للاتحادات الرياضية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013.

¹ وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. ط2.الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. 1988.ص143.

- ✓ التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس .
- ✓ تدريب فريق العمل المساعد⁽⁵⁾ على تنفيذ مهامه بشكل دقيق.
- ✓ وضوح تعليمات تطبيق المقياس.
- ✓ وضوح العبارات وسهولة فهمها من قبل المختبرين.
- ✓ تقدير الزمن اللازم لتطبيق كل مقياس.
- ✓ كيفية تنظيم عينة البحث وطريقة توزيع الاستمارات.

3-4-4 تطبيق المقياس على عينة التقنيين: طبق مقياس (ادارة الصراع) البالغ عدد فقراته (32) فقرة على أفراد عينة التقنيين البالغ عددها (187) عضواً وهم يشكلون نسبة مئوية مقدارها(43.2%) من مجتمع البحث الكلي ، بمساعدة فريق العمل المساعد للمدة من(1/15- 2021/2/22) ، وكانت الاجابة على استمارة المقياس مباشرة، وان الغاية الرئيسة من هذا التطبيق هي حساب الأسس العلمية (الصدق والثبات) بأنواعها التي تحقق جودة عبارات المقياس، وكما مبين في الجدول (3):

جدول(3) يبين عينة التقنيين

ت	أسم النادي	العدد	%	ت	اسم النادي	العدد	%
1	الجماهير	9	2%	13	غماس	9	2%
2	الغاضرية	10	2.3%	14	القادسية للشطرنج	5	1.1%
3	شباب الحسين	6	1.3%	15	الشامية	8	1.8%
4	الهندية	7	1.6%	16	التضامن	10	2.3%
5	العراق	7	1.6%	17	الكوفة	8	1.8%
6	الخيرات	9	2%	18	النجف	9	2%
7	الطف	7	1.6%	19	الخورنق	7	1.6%
8	الدغارة	8	1.8%	20	المشخاب	9	2%
9	الاتفاق	8	1.8%	21	نفط الوسط	9	2%
10	السنية	10	2.3%	22	المحاويل	9	2%
11	الديوانية	5	1.1%	23	الحلة	9	2%
12	المهناوية	9	2%				

3-4-5 الأسس العلمية للمقياس:

أ/ الصدق المرتبط بمحك داخلي (الأتساق الداخلي): أن أنسب طريقة لحساب الاتساق الداخلي هي (علاقة كل فقرة مع مجموع المقياس ككل) وكما مبين في الجدول (4):

ب/ الصدق التمايزي: يعرف الصدق التمايزي انه "قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الاشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة او السمة من ناحية، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة او السمة من ناحية اخرى"⁽⁵⁵⁾ ولغرض حساب معاملات

(55) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره ، 2000.ص265.

تميز فقرات المقاييس الثلاث فقد تم استخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ انه يعد احد الاساليب المناسبة لحساب تمييز الفقرات ، وكما مبين في الجداول (4):

جدول (4) يبين الاتساق الداخلي والصدق التمايزي لفقرات مقياس ادارة الصراع

رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي	رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي	رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي
1	*0.82	**4.22	15	0.11	-	28	*0.78	**5.31
2	*0.66	**5.65	16	*0.73	**4.76	30	*0.66	1.44
3	*0.68	**4.34	17	*0.71	**3.89	31	*0.62	**3.65
4	*0.78	**3.52	18	*0.72	**4.23	32	*0.79	**3.76
6	*0.78	**3.89	19	*0.69	**3.65	33	*0.66	**3.55
7	*0.71	**4.87	20	*0.73	**4.82	34	*0.63	**3.97
8	*0.77	**4.12	21	*0.80	**3.73	35	*0.71	**3.31
9	0.11	-	22	*0.68	*5.99	36	*0.73	**3.45
11	*0.67	**4.43	24	*0.78	**4.65	37	*0.73	**4.52
12	*0.74	**3.45	25	*0.77	**4.92	38	0.08	-
13	*0.69	**4.67	27	*0.58	**4.73			

• قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية = $n-2=187-2=185$ ومستوى دلالة $(0.05)=(0.13)$.

• قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = $n_1+n_2-2=50+50-2=98$ ومستوى دلالة $(0.05)=(1.98)$.

*الفقرة معنوية (ذات اتساق داخلي) **الفقرة معنوية (مميزه)

ج/ الثبات: استخرج الباحثون ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، إذ قام الباحثون بتجزئة المقياس الى نصفين متساويين كل على حده النصف الاول (الفقرات ذات الارقام الفردية)، والنصف الثاني (الفقرات ذات الارقام الزوجية) وهي من أكثر أساليب التجزئة النصفية اتباعاً من قبل الباحثون، إذ بلغ عدد فقرات كل نصف لمقياس ادارة الصراع (14 فقرة وللتأكد من أن نصفي كل مقياس متماثلة أي ان كل منهما يكافئ الآخر في قياس ما وضعت لقياسه قام الباحثون بتطبيق اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين إذ ظهر ان قيم (ت) المحسوبة غير معنوية للمقياس إذ كانت مستويات الدلالة أقل من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق في الدرجات على نصفي المقياس مما يؤكد على أن نصفي المقياس متكافئة في قياس متغير البحث، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي كل مقياس لتقدير معامل الثبات وهذه القيم تمثل ثبات نصف المقياس بسبب تقسيمه الى نصفين و "لأجل حساب ثبات الاختبار بصورة كاملة نلجأ الى استخدام معادلة (سييرمان ويراون) لتصحيح معامل الارتباط"⁽⁵⁶⁾، وقد كانت قيم الارتباط البسيط تشير الى ثبات عال للمقياس، والجدول (5) يبين ذلك:

(56) مروان عبد المجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان، دار الفكر للطباعة

جدول (5) يبين تكافؤ أنصاف المقاييس الثلاث والثبات

المقياس	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ر) قبل التصحيح	(ر) بعد التصحيح
ادارة الصراع	7.56	0.16	0.87	0.93

3-4-6 مقياس إدارة الصراع بصيغته النهائية: بعد أن قام الباحثون بحساب الأسس العلمية للمقياس كان مقياس (ادارة الصراع) مكون من (28) فقرة ملحق(5) لذا فان أعلى درجة نظرية يمكن الحصول عليها على المقياس تبلغ (112) درجة واقل درجة نظرية تبلغ (صفر).

3-5 التجربة الميدانية الرئيسية: تم تنفيذ التجربة الميدانية الرئيسية وذلك بتطبيق مقياس(ادارة الصراع) الذي تألف من (28) فقرة بعد اكتمال عملية التقنين على عينة من أعضاء الهيئات الادارية بلغ عددهم (162) عضواً بمساعدة فريق العمل المساعد للمدة (10/3-2021/4/23) وهم يشكلون نسبة مئوية مقدارها(37.5%)،وكانت الاجابة على استمارة المقياس مباشرة وتم تسجيل جميع النتائج بدقة وعناية ليتم بعد ذلك تفريقها ومعالجتها احصائياً والجدول (6) يبين عينة التجربة الرئيسية:

جدول (6) يبين عينة التجربة الرئيسية

ت	أسم النادي	العدد	%	ت	اسم النادي	العدد	%
1	امام المتقين	6	1.3%	11	عزيز العراق	7	1.6%
2	الحر	6	1.3%	12	سومر	9	2%
3	الروضتين	10	2.3%	13	المسيب	8	1.8%
4	الأمل للمعاقين	10	2.3%	14	حظين	7	1.6%
5	عين التمر	8	1.8%	15	السدة	10	2.3%
6	الغدير	6	1.3%	16	البلدي	6	1.3%
7	الرافدين	7	1.6%	17	النيل	8	1.8%
8	اليقظة	9	2%	18	عشنتار	8	1.8%
9	الحمزة	9	2%	19	الهاشمية	8	1.8%
10	عفك	10	2.3%	20	الكفل	10	2.3%

3-6 استخلاص معايير المقياس:

3-6-1 اشتقاق الدرجات المعيارية الثانية المعدلة للمقياس : استخرج الباحثون الدرجات المعيارية الثانية لنتائج عينة التقنين والصيغة العامة للتحويلات الخطية للدرجات المعيارية إلى درجات معدلة تكون وبالشكل التالي⁽⁵⁷⁾: الدرجة المعيارية الثانية المعدلة(ت) = (ز) × (10 + 50

3-6-2 تحديد المستويات المعيارية للمقياس: يسعى الباحثون إلى إكمال إجراءات تقنين المقياس من خلال المستويات المعيارية للحصول على أداة مقننة يمكن الاعتماد عليها في قياس الظاهرة موضوع القياس، واستكمالاً لذلك وبعد استخراج الدرجات المعيارية الثانية المعدلة عليهم العمل على إيجاد المستويات المعيارية التي من خلالها يمكن الحكم على نتائج المقياس ، وانطلاقاً من هذا المفهوم سيتخرج الباحثون المستويات المعيارية تحت منحى التوزيع الطبيعي التي تقسم نظرياً إلى (5) مستويات معيارية وان من أهم الشروط الواجب توفرها في البيانات عندما يراد حساب المستويات المعيارية لها تحت منحى التوزيع الطبيعي هي ان تتوزع توزيعاً طبيعياً لذا قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بوصفة من مؤشرات منحى التوزيع الطبيعي اذ بلغت قيمته (0.20).

¹⁻ فؤاد البهي السيد: علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979، ص147.

3-7 الوسائل الاحصائية: استخدام البرنامج الاحصائي (Spss) و(Excel) لتحليل نتائج البحث، فضلاً عن استخدام بعض الوسائل الاحصائية بشكل مباشر.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج مستوى إدارة الصراع لدى أعضاء الهيئات الإدارية وتحليلها:

جدول (7) يبين قيم (ت) لنتائج المقارنة بين الوسط الحسابي والفرضي للمقياس

المقياس	س	ع	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
إدارة الصراع	67.8642	20.33774	56	7.402	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (7) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس (إدارة الصراع) يبلغ (67.8642) بانحراف معياري يبلغ (20.33774) وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (56) باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ظهر أن قيمتها البالغة (7.402) كانت معنوية عند مستوى دلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) مما يدل على ارتفاع مستوى أعضاء الهيئات الإدارية في متغير (إدارة الصراع).

4-2 عرض نتائج الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس إدارة الصراع وتحليلها:

لتحقيق الهدف الثالث للبحث سيقوم الباحثون باستخلاص الدرجات المعيارية باستعمال الدرجات المعيارية الثانية المعدلة والمستويات المعيارية لمقياس (إدارة الصراع) لدى أفراد التجربة الرئيسية وهم أعضاء للهيئات الإدارية في العراق البالغ عددهم (162) عضواً وكما مبين في الجدول (8):

جدول (8) يبين فئات الدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة والمستويات لمقياس إدارة الصراع

حدود الدرجات الخام	حدود الدرجات المعيارية الزائنية	التكرار	حدود الدرجات المعيارية الثانية المعدلة	النسب المعيارية	النسب المتحققة	المستويات المعيارية
102 - 97	1, 2	38	70 - 61	%13,59	%23,45	جيد
88 - 48	1-, 1+	92	60 - 40	%68,27	%56,79	متوسط
30 - 47	1-, 2-	32	30 - 39	%13,59	%19,75	مقبول

يتبين من الجدول (8) أن درجات عينة التقنين على مقياس (إدارة الصراع) لدى أعضاء للهيئات الإدارية في العراق قسمت الى ثلاثة مستويات معيارية تحت منحنى التوزيع الطبيعي هي (جيد - متوسط - مقبول) وفقاً للدرجات الخام التي حققتها العينة البالغ عددها (162) عضواً والتي تراوحت بين (30 - 102) درجة وما قبلها من درجات معيارية ثانية معدلة.

4-5 مناقشة نتائج البحث: من خلال عرض نتائج البحث في الجداول السابقة تبين تمتع أعضاء الهيئات الإدارية لأندية العراق تتمتع بالقدرة على إدارة الصراع وهو عمل مهم لأي فرد يعمل في موقع اداري في مؤسسة رياضية قاندة في الوسط الرياضي مثل النادي الذي يمارس فيه الرياضيون نشاطاتهم في الفعاليات المختلفة للتنافس وتحقيق الانجازات ومن ثم طموح تمثيل المنتخبات الوطنية في المحافل الدولية ، وان الصراعات التي يمكن أن تنشأ داخل النادي يمكن أن تؤثر سلباً على انسيابية العمل اذ " يمثل الصراع الإنساني أشد أعماط السلوك عنفاً في الحياة البشرية منذ نشأتها وهو ظاهرة اجتماعية نفسية لا بد أن يعيش الإنسان هذا الصراع ويواجهه بشكل من

الأشكال في جميع الظروف والصراع ظاهرة اجتماعية تتكرر كل يوم بين الأفراد فيما بينهم و بين الجماعات لاختلاف المفاهيم والاهتمامات والدوافع والمصالح ونحوها⁽⁵⁸⁾ .

5-الأستنتاجات والتوصيات:

5-1 الأستنتاجات:

1. تقنين مقياس ادارة الصراع مكون من (28) فقرة لأعضاء الهيئات الادارية في العراق.
2. ارتفاع مستوى أعضاء الهيئات الادارية في متغير (ادارة الصراع).
3. توزعت درجات عينة التقنين على مقياس (ادارة الصراع) لدى أعضاء للهيئات الإدارية في العراق على ثلاثة مستويات معيارية تحت منحنى التوزيع الطبيعي هي (جيد - متوسط - مقبول).

5-2 التوصيات:

1. إمكانية الاستفادة من مقياس إدارة الصراع في قياس هذا المتغير لأعضاء الهيئات الادارية في العراق.
2. الاستفادة من جداول الدرجات والمستويات المعيارية التي تم استخلاصها في تحديد مستوى ادارة الصراع لأعضاء الهيئات الادارية في العراق.
3. التأكيد على تنمية القدرة على ادارة الصراع من خلال الدورات التطويرية والنفسية.
4. تقنين المقياس على جميع العاملين في المجال الإداري للمؤسسات الرياضية الأخرى.

المصادر

- زينب جبار محمد: بناء مقياس لاستراتيجيات ادارة الصراع التنظيمي لدى ادارات أعضاء الهيئة الادارية للاتحادات الرياضية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013.
- سالم بن سعيد و شحادة ، سالم حلمي :الصراعات التنظيمية في الاجهزة الحكومية المركزية بالمملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الإدارية ، جامعة الملك سعود ، العدد (11) ، المجلد (13)، 2001.
- سفيان ابراهيم عبد الكريم النملة: إدارة الصراع التنظيمي في المدارس الثانوية بالمملكة العربية السعودية، اطروحة دكتوراه، جامعة الملك سعود،كلية التربية، 2007
- فؤاد البهي السيد: علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي ،1979.
- محمود سلمان العميان: السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ، ط5، دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن،2010.
- محمود سلمان العميان: السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ،ط5، دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن،2010
- مروان عبد المجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ،عمان، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ، 1999.
- ناجي معلا : التفاوض الإستراتيجية والأساليب (مدخل في الحوار الإقناعي)، ط2 ، مطابع الفنار ، عمان الأردن، 2000.
- وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجة.ط2.الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر.1988.
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002 .

58 - سفيان ابراهيم عبد الكريم النملة: إدارة الصراع التنظيمي في المدارس الثانوية بالمملكة العربية السعودية، اطروحة دكتوراه، جامعة الملك سعود،كلية التربية، 2007، ص15.

ملحق (1) مقياس ادارة الصراع بصيغته النهائية
التعليمات

عزيزي عضو الهيئة الادارية المحترم:

- ✓ ستجد في الصفحات التالية مجموعة من الفقرات المعدة لقياس (ادارة الصراع) أو (اتخاذ القرار) .
- ✓ أمام كل فقرة (خمس) بدائل عليك وضع إشارة (√) أمام البديل الذي ينطبق مع وجهة نظرك.
- ✓ يرجى الاجابة عن جميع الفقرات دون ترك أي فقرة.
- ان الاستبيان هو لأغراض البحث العلمي الذي يتطلب الدقة والامانة ولايوجد عليه نجاح أو فشل.
- كن مطمئنا من ان اجابتك ستحظى بسرية تامه ولن يطلع عليها احد سوى الباحثون وستحظى بالاحترام والتقدير ولزيادة الاطمئنان فلا ضرورة لذكر اسمك على المقياس.
- الاجابة على ورقة الاستبيان مباشرة.
- والآن اقلب الورقة وابدأ بالإجابة ولا تترك فقرة بلا اجابة.

لك كل الحب والاحترام

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	ينتهج أعضاء الهيئة الادارية للنادي سياسة النفس الطويل لحسم الخلافات.					
2	يتنازل عضو أعضاء الهيئة الادارية للنادي عن موقفه لصالح المجموعة.					
3	ينتهج أعضاء الهيئة الادارية للنادي سياسة احترام الرأي المقابل في العمل.					
4	يهتم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بموافقة اعضائه عند اتخاذ أي قرار.					
6	يعتمد أعضاء الهيئة الادارية للنادي اسلوب الحوار لتقليل تعارض الآراء بين أعضائه.					
7	يحرص أعضاء الهيئة الادارية للنادي على أن تكون قراراته جماعية.					
8	لا يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على تقليل المشكلات التي تحدث.					
11	لا يشجع أعضاء الهيئة الادارية للنادي الحل الذي يرضي طرفي الصراع.					
12	يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي إلى عدم جرح مشاعر بعضهم البعض.					
13	يمارس أعضاء الهيئة الادارية للنادي مبدأ النقد البناء باستمرار.					
16	يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي أن اختلاف الرأي لا يفسد الود قضية.					
17	يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي أن الصراحة تزيد من تماسك الأعضاء.					

					18	يتكاتف أعضاء الهيئة الادارية للنادي لحل أي معوقات تحدث في العمل.
					19	يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على ترسيخ فكرة أهمية التعاون وقدرته على التحفيز والابداع.
					20	يطبق أعضاء الهيئة الادارية للنادي القول المأثور (الاعتراف بالخطأ فضيلة).
					21	يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على نشر ثقافة الايثار بين أعضائه.
					22	التعاون والثقة المشتركة أساس عمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي.
					24	يهتم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بتطبيق قراراته بغض النظر عن موافقة الأعضاء.
					25	لا يجري العمل في أعضاء الهيئة الادارية للنادي وفق الاحترام المتبادل بين اعضائه.
					27	يتعرض عضو الهيئة الادارية للنادي إلى ضغوط عندما يعترض على أي قرار.
					30	يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على تحقيق التوازن بين تنفيذ قراراته ورضا أعضائه.
					31	يفضل أعضاء الهيئة الادارية للنادي المصلحة العامة على الخاصة في العمل.
					32	يقوم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بالتنازل لبعضهم البعض لمصلحة النادي.
					33	يهتم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بحل الخلافات حال حدوثها.
					34	يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي ان تحقيق المنافع المشتركة لأطراف النزاع تحقق رضاهم.
					35	ينتهج أعضاء الهيئة الادارية للنادي سياسة الحل الوسط لحسم المشكلات.
					36	يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي أن حسن التعامل أساس نجاح العمل.
					37	يقلل أعضاء الهيئة الادارية للنادي من أهمية الخلافات ويرون إمكانية حلها بسهولة.

إدارة الصراع وعلاقته باتخاذ القرار لدى أعضاء الهيئات الإدارية في أندية الفرات الأوسط

مرتضى رياض الحبوبي أ. د سلمان عكاب الجنابي أ. علاء جبار عبود الكروشي

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين ادارة الصراع واتخاذ القرار لدى أعضاء الهيئات الادارية في الفرات الأوسط. وفرضت الدراسة بعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين ادارة الصراع واتخاذ القرار لدى الهيئات الادارية في العراق. وتحدد مجتمع البحث الحالي بأعضاء الهيئات الادارية لأندية منطقة الفرات الاوسط للموسم (2020-2021) اذ بلغ عدد الاندية في منطقة الفرات الأوسط (54) نادياً وعدد أعضائها الكلي (432). وكانت أهم الأستنتاجات هي تقنين مقياسي ادارة الصراع مكون من (28) فقرة واتخاذ القرار مكون من (26) فقرة لأعضاء الهيئات الادارية في الفرات الأوسط، وارتفاع مستوى اتخاذ القرار لدى أعضاء للهيئات الإدارية في العراق يؤدي إلى ارتفاع مستوى ادارة الصراع لديهم. وكانت اهم التوصيات هي إمكانية الاستفادة من مقياسي ادارة الصراع واتخاذ القرار في قياس هذين المتغيرين لأعضاء الهيئات الادارية في الفرات الأوسط. التأكيد على تنمية القدرة على ادارة الصراع واتخاذ القرار من خلال الدورات التطويرية والنفسية. تقنين المقياسين على جميع العاملين في المجال الإداري للمؤسسات الرياضية الأخرى.

Abstract

Conflict management and its relationship to decision-making among members of the administrative organizations in the Middle Euphrates clubs

By

Murtadha Reyadh Al-Haboubi Prof. Dr. Salman Ekab Prof. Alaa Jabbar Ibrahim

The study aimed to identify the relationship between conflict management and decision-making among members of administrative organizations in the Middle Euphrates. The study hypothesises that there was no significant correlation between conflict management and decision-making among the administrative organizations in Iraq. The current research population defined by members of the administrative organizations of the middle Euphrates clubs for the season (2020-2021), as the number of clubs in the Middle Euphrates region reached (54) clubs and the total number of its members is (432).

The most important conclusions were the codification of conflict management scales consisting of (28) paragraphs and decision-making consisting of (26) paragraphs for members of administrative organizations in the Middle Euphrates, and the high level of

decision-making among members of administrative organizations in Iraq leads to a higher level of conflict management for them. The most important recommendations were the possibility of benefiting from the conflict management and decision-making measures in measuring these two variables for members of administrative organizations in the Middle Euphrates. Emphasis on developing the ability to manage conflict and make decisions through developmental and psychological courses. Legalization of the two standards on all employees in the administrative field of other sports institutions.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: ان من مظاهر نجاح العمل الإداري الرياضي هو تظافر وتوحيد وتوجيه الجهود والطاقات كافة داخل الهيئات الادارية لتحقيق أهدافها بحيث يكون جهد كل فرد من أعضاء الهيئة الادارية مكملاً ومنسجماً مع أفكار زملائه مع المحافظة على حرية التعبير وتعدد الآراء بما يخدم تطور العمل ويساعد في اتخاذ القرارات الصحيحة وبيبتعد عن الصراعات المبنية على أسس غير سليمة هدفها تعطيل وعرقلة مراحل وخطوات العمل الإداري الصحيح الذي يكون معوق ويعرقل وينعكس سلباً على اتخاذ القرار ككل ويكون بوابة لحدوث المشاكل والأزمات نتيجة التقاطع في الآراء اذ أن الوظيفة الإدارية في الهيئات الرياضية في العراق أيا كان نوعها ومستواها يجب أن توجه لتحقيق مهام معينة بأحسن درجة ممكنة من الكفاية، وتعد الصراعات من المتغيرات المهمة التي يمكن أن تؤثر باتخاذ القرارات داخل الهيئات الادارية وتساعد ادارة الصراع بين الافراد والتنظيمات الادارية في الهيئات الادارية بتحويلها الى صراعات بناءة بدلاً من أن تكون هدامة ولذا فإنها تظهر دائماً على أنها مهارة اساسية للإداريين ،وتكمن أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين ادارة الصراع واتخاذ القرار للهيئات الادارية في العراق.

1-2 مشكلة البحث: لاحظ الباحثون أن هناك ضعف في اتخاذ القرارات لدى بعض الهيئات الادارية في العراق نتيجة لوجود صراعات داخلية واضحة في الهيئات الادارية وعدم قدرة الهيئات الادارية في السيطرة على هذه الصراعات وتوظيفها في اتخاذ القرارات المهمة التي من شأنها تطوير العمل وانسيابيته داخل النادي ومن ثم الانعكاس الايجابي لتك القرارات في تحقيق الأهداف المرجوة في رفع المستوى الرياضي لفرق النادي، لذا ارتأى الباحثون الى التعرف على العلاقة فيما بينهم من أجل النهوض بواقع عمل الهيئات الادارية في العراق.

1-3 أهداف البحث :

4- تقنين مقياسي ادارة الصراع واتخاذ القرار لدى أعضاء الهيئات الادارية في الفرات الأوسط.

5- التعرف على العلاقة بين ادارة الصراع واتخاذ القرار لدى أعضاء الهيئات الادارية في الفرات الأوسط.

1-4 فرض البحث: لاتوجد علاقة ارتباط معنوية بين ادارة الصراع واتخاذ القرار لدى الهيئات الادارية في العراق.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: أعضاء الهيئات الادارية في العراق (2020 - 2021)

1-5-2 المجال الزمني : المدة من (27 / 10 / 2020 ولغاية 6 / 1 / 2021).

1-5-3 المجال المكاني: مقرات الهيئات الادارية في العراق (2020 - 2021).

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الصراع : إن التحديد الاشتقاقي لكلمة الصراع في اللغة العربية هو النزاع والخصام أو الخلاف والشقاق⁽⁵⁹⁾

أما (Conflict) فهو مصطلح مأخوذ من اللغة اللاتينية ويعني "التطاحن معا باستعمال القوة" ويدل على عدم الاتفاق أو التناظر أو التعارض أو الخلاف، وهو بهذا المعنى يشير إلى التفاعل الذي تتعارض فيه الكلمات والعواطف والتصرفات مع بعضها⁽⁶⁰⁾، أما الصراع اصطلاحاً فلم يتفق العلماء على تعريف موحد له نظراً لتباين مدارسهم وأفكارهم.

2-1-2 مفهوم القرار واتخاذ القرار: القرار (Decision) لغةً مشتق من القرّ، وأصل معناه على ما نريد هو "التمكن" فيقال:

قرّ في المكان أي قربه وتمكن فيه، وفي الاصطلاح هو اختيار من بين بدائل معينة وقد يكون الاختيار دائماً بين الخطأ والصواب ، فالقرار هو عمل من أعمال الاختيار والتفضيل يتمكن بموجبه المدير التوصل إلى ما يجب عمله وما لا يجب في مواجهة موقف معين من مواقف العمل الذي يشرف عليه⁽⁶¹⁾. وعرف بأنه تعبير عن إرادة أو رغبة معينة لدى شخص معين (مادي أو معنوي)، إذ يتم الإعلان عن ذلك بشكل شفهي أو مكتوب لبلوغ هدف معين، ويغلب على مفهوم القرار من وجهة نظر علماء التنظيم أنه أحد المتغيرات الحرجة في المنظمة فضلاً عن أنه خيار يعبر عن حاجة المنظمة له في ظرف معين كما إن القرارات التي تتخذها الإدارة العليا من زاوية كونها تعبيراً عن قيم الإدارة العليا وتفسيرها لاتجاهات القيم القرارية المختلفة ضمن أوجهها الاقتصادية والاجتماعية والدينية وغيرها⁽⁶²⁾ ، فالقرار يقوم بالأساس على وجود مهمة عمل، يجب أن تنفذ أو مشكلة قائمة تحتاج إلى حل وفي كلتا الحالتين ينبغي توافر الإمكانيات بين أيدي متخذ القرار، ويفترض توافر بدائل للتنفيذ وحلول المشكلة⁽⁶³⁾، ويُعد القرار المتخذ سليماً برأي (ابراهيم عبد الواحد) إذا اتصف بالمرونة وقابلية التغيير والحركة ليتم المفاضلة بين البدائل المتاحة، ويكون القرار رافضاً لكل البدائل المطروحة للاختيار، وعدم القيام بأي عمل محدد وعندها يدعى القرار المتخذ بـ(اللاقرار)⁽⁶⁴⁾، إن اتخاذ القرار هو عملية اختيار من بين خيارين أو بديلين أو أكثر بأسلوب فعال، وتتم في ظروف معينة غير مؤكدة للوصول إلى قرار أو هدف معين مع أقل نسبة مخاطرة، وإن اتخاذ القرار هو جوهر عملهم لأنهم مسؤولون عن تحديد ما يجب عمله، ومتى، وكيف، وأين، وكيف يتم الوصول وعمل هذا القرار إذ يتوجب عليهم مواجهة

⁵⁹ - محمود سلمان العميان: السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ،ط5، دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن،2010،ص363.

⁶⁰ - سالم بن سعيد و شحادة ، سالم حلمي :الصراعات التنظيمية في الاجهزة الحكومية المركزية بالمملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الإدارية ، جامعة الملك سعود ، العدد (11) ، المجلد (13) ، 2001، ص11

⁶¹ - إبراهيم عبد الواحد و إنعام عبد المنعم؛ "نظرية القرارات نماذج وأساليب كمية محوسبة"، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص33.

⁶² - طارق شريف يونس : الفكر الاستراتيجي للقادة ، القاهرة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، جامعة الدول العربية، مصر ، 2002، ص6.

⁶³ - محمد الصيرفي : السلوك الإداري (العلاقات الإنسانية)، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2007، ص269.

⁶⁴ - إبراهيم عبد الواحد و إنعام عبد المنعم: مصدر سبق ذكره، ص35.

الظروف أو الحالات (الفرص والتهديدات) كلها للوصول إلى القرار، وعليه فإن عملية اتخاذ القرار ذات أهمية كبيرة في مختلف الأنشطة الإدارية وعمليات المنظمة⁽⁶⁵⁾.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات ارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: يُعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات الهامة في حل مشكلة البحث ، عليه فقد تحدد مجتمع البحث الحالي بأعضاء الهيئات الادارية لأندية منطقة الفرات الأوسط للموسم (2020-2021) اذ بلغ عدد الاندية في منطقة الفرات الأوسط (54) نادياً وعدد أعضائها الكلي (432)،وكما مبين في الجدول(1):

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	أسم النادي	العدد	%	ت	اسم النادي	العدد	%
1	كربلاء	10	2.3%	28	النجمة	7	1.6%
2	امام المتقين	6	1.3%	29	أولاد راجي للدراجات	4	0.9%
3	الحر	6	1.3%	30	غماس	9	2%
4	الروضتين	10	2.3%	31	القادسية للشطرنج	5	1.1%
5	الجماهير	9	2%	32	الشامية	8	1.8%
6	الغاضرية	10	2.3%	33	التضامن	10	2.3%
7	شباب الحسين	6	1.3%	34	الكوفة	8	1.8%
8	الهندية	7	1.6%	35	النجف	9	2%
9	العراق	7	1.6%	36	الخورنق	7	1.6%
10	الخيرات	9	2%	37	المشخاب	9	2%
11	الحسينية	6	1.3%	38	نفط الوسط	9	2%
12	الأمل للمعاقين	10	2.3%	39	فتاة النجف	8	1.8%
13	عين التمر	8	1.8%	40	الازدهار	9	2%
14	الغدير	6	1.3%	41	المحاويل	9	2%
15	الطف	7	1.6%	42	الحلة	9	2%

⁶⁵-Weinz,Heinz&Koontz,Harold; "Management : A Global Perspective" International Edition , New York, Tenth Edition , 1993, , p55.

16	الدغارة	8	1.8%	43	بابل	8	1.8%
17	الاتفاق	8	1.8%	44	المسيب	8	1.8%
18	السنية	10	2.3%	45	المدحتية	5	1.1%
19	الديوانية	5	1.1%	46	القاسم	9	2%
20	المهناوية	9	2%	47	المشروع	9	2%
21	آل بدير	8	1.8%	48	حطين	7	1.6%
22	الرافدين	7	1.6%	49	السدة	10	2.3%
23	اليقظة	9	2%	50	البلدي	6	1.3%
24	الحمزة	9	2%	51	النيل	8	1.8%
25	عفك	10	2.3%	52	عشتار	8	1.8%
26	عزیز العراق	7	1.6%	53	الهاشمية	8	1.8%
27	سومر	9	2%	54	الكفل	10	2.3%

3-3 أدوات البحث : (الاستبيان. المقاييس. المصادر والمراجع العلمية. الدراسات والبحوث. الشبكة الدولية (الانترنت). استمارة جمع البيانات. حاسبة الكترونية. الوسائل الإحصائية. حاسبة يدوية. لجان الخبراء والمختصين.

3-4 إجراءات البحث الرئيسية:

3-4-1 تقنين مقياسي إدارة الصراع وإتخاذ القرار: لغرض قياس متغيرات البحث استخدم الباحثون مقياس (ادارة الصراع) الذي قامت ببنائه الباحثة (محمد، 2013)⁽⁶⁶⁾ وهو مكون من (39) فقرة أسلوب صياغتها بطريقة (ليكرت) ذات (خمس) بدائل هي (دائماً-غالباً-أحياناً- نادراً- أبداً)، مطبق على أعضاء الهيئة الادارية للاتحادات الرياضية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية، ولقياس متغير (إتخاذ القرار) استخدم الباحثون المقياس الذي قامت ببنائه الباحث (شاعر، 2015)⁽¹⁾، وهو مكون من (35) فقرة أسلوب صياغتها بطريقة (ليكرت) أيضاً ذات (خمس) بدائل هي (دائماً-غالباً-أحياناً- نادراً- أبداً)، مطبق على لدى القيادات الادارية في الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية، وعليه سيقوم الباحثون خلال الخطوات اللاحقة بتقنين أدواتي البحث (مقياس ادارة الصراع) ومقياس (اتخاذ القرار)، والخطوة الأولى لتقنين أي اختبار أو مقياس هي عرضة على ذوي الخبرة والاختصاص ولغرض الكشف الأولي عن صلاحية مقياسي (ادارة الصراع) و(اتخاذ القرار) قام الباحثون بعرضها في استمارة استبانة على لجنة من الخبراء بلغ عددهم (20) خبير لبيان مدى صلاحية فقراتها للعينة المراد تطبيقها عليها وهم أعضاء الهيئات الادارية لأندية منطقة الفرات الاوسط للموسم (2020-2021) وكذلك صلاحية مقياس التقدير المستخدم للمقياسين، وقد أخذ الباحثون بالملاحظات المهمة التي أبداها السادة الخبراء في عدم صلاحية بعض الفقرات وتعديل بعض منها، ولتحليل

⁶⁶ - زينب جبار محمد: بناء مقياس لاستراتيجيات ادارة الصراع التنظيمي لدى ادارات أعضاء الهيئة الادارية للاتحادات الرياضية في

اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013.

2. أحمد محمود شاعر: التفكير الاستراتيجي وعلاقته بأنماط اتخاذ القرار لدى القيادات الادارية في الاتحادات الرياضية الأولمبية

العراقية، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015

آراء الخبراء إحصائياً إستخدم الباحثون اختبار (كا²) لبيان اتفاق آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات المقياسين وكما مبين في الجدول (2و3):

جدول (2) يبين نتائج اختبار (كا²) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس ادارة الصراع

أرقام الفقرات	العدد	تصلح	لاتصلح	قيمة (كا ²) المحسوبة	Sig	الدلالة
37-36-30-21-17-16-11-4-3	9	20	صفر	20	0.000	معنوي
35-32-31-28-15-13-8-1	8	19	1	16.2	0.000	معنوي
38-34-25-23-20-12-7-6-2	9	18	2	12.8	0.000	معنوي
33-27-22-19-18-9	6	17	3	9.8	0.003	معنوي
39-29-26-24-14-10-5	7	14	6	3.2	0.067	غير معنوي

• معنوية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

جدول (3) يبين نتائج اختبار (كا²) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس اتخاذ القرار

أرقام الفقرات	العدد	تصلح	لاتصلح	قيمة (كا ²) المحسوبة	Sig	الدلالة
32-24-20-18-15-8-4-3-2	9	19	1	16.2	0.000	معنوي
31-28-22-17-13-5	6	18	2	12.8	0.000	معنوي
30-16-9-6-1	5	17	3	9.8	0.003	معنوي
33-27-26-23-12-7	6	16	4	7.2	0.006	معنوي
35-19-11-10	4	15	5	5	0.004	معنوي
34-29-25-21-14	5	12	8	0.8	0.123	غير معنوي

• معنوية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

3-4-2 تطبيق المقياسين على عينة التقنين: طبق مقياسي (ادارة الصراع) البالغ عدد فقراته (32) فقرة ومقياس (اتخاذ القرار) البالغ عدد فقراته (30) فقرة على أفراد عينة التقنين البالغ عددها (187) عضواً وهم يشكلون نسبة مئوية مقدارها (43.2%) من مجتمع البحث الكلي ، بمساعدة فريق العمل المساعد للمدة من (1/15 - 2021/2/22) ، وكانت الاجابة على استمارة المقياسين مباشرة، وان الغاية الرئيسة من هذا التطبيق هي حساب الأسس العلمية (الصدق والثبات) بأنواعها التي تحقق جودة عبارات المقياسين، وكما مبين في الجدول (4):

جدول (4) يبين عينة التقنين

ت	أسم النادي	العدد	%	ت	اسم النادي	العدد	%
1	الجماهير	9	2%	13	غماس	9	2%
2	الغاضرية	10	2.3%	14	القاسمية للشطرنج	5	1.1%
3	شباب الحسين	6	1.3%	15	الشامية	8	1.8%
4	الهندية	7	1.6%	16	التضامن	10	2.3%
5	العراق	7	1.6%	17	الكوفة	8	1.8%
6	الخيرات	9	2%	18	النجف	9	2%
7	الطف	7	1.6%	19	الخورنق	7	1.6%
8	الدغارة	8	1.8%	20	المشخاب	9	2%
9	الاتفاق	8	1.8%	21	نفط الوسط	9	2%
10	السنية	10	2.3%	22	المحاويل	9	2%
11	الديوانية	5	1.1%	23	الحلة	9	2%
12	المهناوية	9	2%				

3-4-3 الأسس العلمية للمقياسين:

أ/ الصدق المرتبط بمحك داخلي (الاتساق الداخلي): لكون الباحثون سيتعاملون مع كل مقياس كوحدة واحدة ممثلاً بالدرجة الكلية للمقياس والتي ستعبر عن متغيرات الدراسة لذا فإن أنسب طريقة لحساب الاتساق الداخلي هي (علاقة كل فقرة مع مجموع المقياس ككل) وكما مبين في الجدول (5-6):

ب/ الصدق التمايزي: لغرض حساب معاملات تمييز فقرات المقاييس الثلاث فقد تم استخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ انه يعد احد الاساليب المناسبة لحساب تمييز الفقرات، ويتطلب ايجاد معامل التمييز لفقرات القياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين وكما مبين في الجداول (5-6):

جدول (5) يبين الاتساق الداخلي والصدق التمايزي لفقرات مقياس ادارة الصراع

رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي	رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي	رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي
1	0.82	**4.22	15	0.11	-	28	0.78	**5.31
2	0.66	**5.65	16	0.73	**4.76	30	0.66	1.44
3	0.68	**4.34	17	0.71	**3.89	31	0.62	**3.65
4	0.78	**3.52	18	0.72	**4.23	32	0.79	**3.76

**3.55	*0.66	33	**3.65	*0.69	19	**3.89	*0.78	6
**3.97	*0.63	34	**4.82	*0.73	20	**4.87	*0.71	7
**3.31	*0.71	35	**3.73	*0.80	21	**4.12	*0.77	8
**3.45	*0.73	36	*5.99	*0.68	22	-	0.11	9
**4.52	*0.73	37	**4.65	*0.78	24	**4.43	*0.67	11
-	0.08	38	**4.92	*0.77	25	**3.45	*0.74	12
			**4.73	*0.58	27	**4.67	*0.69	13

- قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية = $n-2=187-2=185$ ومستوى دلالة $(0.05)=(0.13)$.
 - قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = $n_1+n_2-2=50+50-2=98$ ومستوى دلالة $(0.05)=(1.98)$.
- *الفقرة معنوية (ذات أتساق داخلي) **الفقرة معنوية (مميزه)

جدول (6) يبين الاتساق الداخلي والصدق التمايزي لفقرات مقياس اتخاذ القرار

رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي	رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي	رقم الفقرة	الاتساق الداخلي	الصدق التمايزي
1	*0.77	**4.87	11	*0.66	**3.91	23	*0.76	**4.55
2	0.08	-	12	*0.77	**4.56	24	*0.67	**4.56
3	*0.76	**4.32	13	*0.68	1.55	26	*0.58	**3.58
4	*0.67	**3.98	15	*0.61	**4.11	27	*0.71	**4.89
5	*0.57	**3.45	16	*0.77	**5.66	28	*0.65	**3.56
6	0.05	-	17	*0.69	**4.22	30	*0.66	**3.67
7	*0.67	**3.49	18	*0.73	**3.99	31	*0.63	**3.11
8	*0.72	**5.23	19	*0.77	1.23	32	*0.68	**3.47
9	*0.59	**3.67	20	*0.81	**5.12	33	*0.55	**3.77
10	*0.76	**4.49	22	*0.67	**3.68	35	*0.56	**3.33

- قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية = $n-2=187-2=185$ ومستوى دلالة $(0.05)=(0.13)$.
 - قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = $n_1+n_2-2=50+50-2=98$ ومستوى دلالة $(0.05)=(1.98)$.
- *الفقرة معنوية (ذات أتساق داخلي) **الفقرة معنوية (مميزه)

ج/ الثبات: استخرج الباحثون ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية، إذ تم تجزئة المقياسين الى نصفين متساويين كل على حده النصف الاول (الفقرات ذات الارقام الفردية)، والنصف الثاني (الفقرات ذات الارقام الزوجية) وهي من أكثر أساليب

التجزئة النصفية اتباعاً من قبل الباحثون ، اذ بلغ عدد فقرات كل نصف لمقياس ادارة الصراع (14 فقرة)، وبلغ عدد فقرات كل نصف لمقياس اتخاذ القرار (13 فقرة)، وللتأكد من أن نصفي كل مقياس متماثلة أي ان كل منهما يكافئ الآخر في قياس ما وضعت لقياسه قام الباحثون بتطبيق اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين اذ ظهر ان قيم (ت) المحسوبة غير معنوية للمقياسين اذ كانت مستويات الدلالة أقل من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق في الدرجات على نصفي المقياس مما يؤكد على أن نصفي كل مقياس متكافئين في قياس متغيرات البحث ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي كل مقياس لتقدير معامل الثبات وهذه القيم تمثل ثبات نصف المقياس بسبب تقسيمه الى نصفين و "لأجل حساب ثبات الاختبار بصورة كاملة نلجأ الى استخدام معادلة (سبيرمان وبراون) لتصحيح معامل الارتباط"⁽⁶⁷⁾، وقد كانت قيم الارتباط البسيط تشير الى ثبات عال للمقياسين، والجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7) يبين تكافؤ أنصاف المقاييس الثلاث والثبات

المقياس	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ر) قبل التصحيح	(ر) بعد التصحيح
ادارة الصراع	7.56	0.16	0.87	0.93
اتخاذ القرار	8.94	0.08	0.85	0.92

3-4-4 مقياسي ادارة الصراع واتخاذ القرار بصيغتهما النهائية: بعد أن قام الباحثون بحساب الأسس العلمية للمقياسين كان مقياس (ادارة الصراع) مكون من (28) فقرة ملحق(1) لذا فان أعلى درجة نظرية يمكن الحصول عليها على المقياس تبلغ (112) درجة واقل درجة نظرية تبلغ (صفر)، اما مقياس (اتخاذ القرار) فكان مكون من (26) فقرة ملحق(1) لذا فان أعلى درجة نظرية يمكن الحصول عليها على المقياس تبلغ (104) درجة واقل درجة نظرية تبلغ (صفر).

3-5 التجربة الاستطلاعية: ان التجربة الاستطلاعية "هي تجربة صغيرة لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة وتجري بشروط التجربة الرئيسية واهميتها هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون لتفاديها في التجربة الرئيسية"⁽⁶⁸⁾، وقد قام الباحثون بتطبيق المقياسين على أفراد التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) أعضاء من نادي (كريلاء) بتاريخ (2021/1/8)، وهم يشكلون نسبة مئوية تبلغ (2.3%) من مجتمع البحث الكلي ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- ✓ التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس .
- ✓ تدريب فريق العمل المساعد(*) على تنفيذ مهامه بشكل دقيق .

(67) مروان عبد المجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان،دار الفكر للطباعة

و النشر والتوزيع ، 1999، ص93.

¹ وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهج.ط2.الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر.1988.ص143.

✓ وضوح تعليمات تطبيق المقياس.

✓ وضوح العبارات وسهولة فهمها من قبل المختبرين.

✓ تقدير الزمن اللازم لتطبيق كل مقياس.

✓ كفاءة تنظيم عينة البحث وطريقة توزيع الاستمارات.

3-6 التجربة الميدانية الرئيسية: تم تنفيذ التجربة الميدانية الرئيسية وذلك بتطبيق مقياسي (ادارة الصراع) الذي تألف من (28) فقرة ومقياس (اتخاذ القرار) المكون من (26) فقرة بعد اكمال عملية التفتين على عينة من أعضاء الهيئات الادارية بلغ عددهم (162) عضواً بمساعدة فريق العمل المساعد للمدة (3/10-2021/4/23) وهم يشكلون نسبة مئوية مقدارها (37.5%)، وكانت الاجابة على استمارة المقياسين مباشرة وتم تسجيل جميع النتائج بدقة وعناية ليتم بعد ذلك تفرغها ومعالجتها احصائياً والجدول (8) يبين عينة التجربة الرئيسية:

جدول (8) يبين عينة التجربة الرئيسية

ت	اسم النادي	العدد	%	ت	اسم النادي	العدد	%
1	امام المتقين	6	1.3%	11	عزيز العراق	7	1.6%
2	الحر	6	1.3%	12	سومر	9	2%
3	الروضتين	10	2.3%	13	المسيب	8	1.8%
4	الأمل للمعاقين	10	2.3%	14	حطين	7	1.6%
5	عين التمر	8	1.8%	15	السدة	10	2.3%
6	الغدِير	6	1.3%	16	البلدي	6	1.3%
7	الرافدين	7	1.6%	17	النيل	8	1.8%
8	اليقظة	9	2%	18	عشتار	8	1.8%
9	الحمزة	9	2%	19	الهاشمية	8	1.8%
10	عفك	10	2.3%	20	الكفل	10	2.3%

3-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام البرنامج الاحصائي (Spss) و(Excel) لتحليل نتائج البحث، فضلاً عن استخدام بعض الوسائل الاحصائية بشكل مباشر.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج العلاقة بين ادارة الصراع و اتخاذ القرار لدى أعضاء للهيئات الإدارية وتحليلها:

لتحقيق الهدف الثاني للبحث سيقوم الباحثون بإيجاد علاقة الارتباط بين ادارة الصراع و اتخاذ القرار لدى أفراد التجربة الرئيسية وهم أعضاء للهيئات الإدارية في العراق البالغ عددهم (162) عضواً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكما مبين في الجدول(9):

جدول (9) يبين علاقة الارتباط بين ادارة الصراع و اتخاذ القرار

المقياس	س	ع	قيمة (ر)	مستوى	الدلالة
---------	---	---	----------	-------	---------

	الدلالة	المحسوبة			
معنوي	0.000	0.86	20.33774	67.8642	إدارة الصراع
			15.59644	72.19136	واتخاذ القرار

يتبين من الجدول (9) وجود علاقة ارتباط عالية بين (ادارة الصراع) و (اتخاذ القرار) لدى أعضاء للهيئات الإدارية في العراق إذ ظهر أن قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) البالغة (0.86) معنوية عند مستوى دلالة (0.000) وهو أقل من (0.05) وهي قيمة موجبة مما يدل على العلاقة الطردية بين متغيري (ادارة الصراع واتخاذ القرار) فكلما ازدادت القدرة على ادارة الصراع بشكل جيد تزداد القدرة على اتخاذ القرار .

4-2 مناقشة نتائج البحث: من خلال عرض نتائج البحث في الجداول السابقة تبين وجود علاقة ارتباط طردية بين هذان المتغيران المهمان إذ يرتبط اتخاذ القرار ارتباطاً وثيقاً بعملية ادارة الصراع داخل النادي إذ أن اتساع دائرة الصراع تحول دون اتخاذ القرارات الصحيحة التي تخدم النادي وتسهل العمل فيه والعكس صحيح فإن ادارة الصراع بشكل موضوعي وفعال تخدم ايجابياً قدرة ادارة النادي على اتخاذ القرارات الصحيحة إذ تعد عملية اتخاذ القرارات من أهم وظائف الإدارة الناجحة، إذ تواجه الإداري دائماً أمور وقضايا ومشكلات عليه إن يفكر بها ويضع لها الحلول ويتخذ القرارات المناسبة بشأنها وبناءً على القرار المتخذ تترتب أمور أخرى مثل التنفيذ والتمويل والتخطيط والإداري الناجح هو الذي يستطيع اتخاذ القرارات السليمة في الوقت المناسب ويستطيع توقع المشكلة قبل وقوعها ويتصرف بسرعة البديهة ويلاحظ ضرورة اتخاذ بعض القرارات الهامة بهدف منع حدوث مشكلة أو حل مشكلة قائمة ومنع تفاقمها⁽⁶⁹⁾، ويرى الباحثون أن عملية اتخاذ القرارات هي جوهر العمل الإداري ونقطة البداية فيه التي تبدأ منها كافة العمليات والنشاطات والإجراءات الإدارية التي تتم في النادي نظراً للأهمية الكبرى التي تتمتع بها عملية اتخاذ القرارات الإدارية وللدور الفعال لهذه العملية في تحريك جهود ونشاط المرؤوسين في أعضاء الادارة وفي نجاح فاعلية الإدارة فيها وفي قدرتها على مواجهة المشكلات والتحديات وعلى النجاح في تحقيق أهدافها ورسالتها وهي من أهم خصائص وشروط ومتطلبات القيادة الإدارية الجيدة.

5-الأستنتاجات والتوصيات:

5-1 الأستنتاجات:

4. تقنين مقياسي ادارة الصراع مكون من (28) فقرة واتخاذ القرار مكون من (26) فقرة لاعضاء الهيئات الادارية في العراق.

5. ان ارتفاع مستوى اتخاذ القرار لدى أعضاء للهيئات الإدارية في العراق يؤدي إلى ارتفاع مستوى ادارة الصراع لديهم.

5-3 التوصيات:

5. إمكانية الاستفادة من مقياسي ادارة الصراع واتخاذ القرار في قياس هذين المتغيرين لاعضاء الهيئات الادارية في العراق.

⁶⁹ - سفيان ابراهيم عبد الكريم النمله: إدارة الصراع التنظيمي في المدارس الثانوية بالمملكة العربية السعودية، اطروحة دكتوراه، جامعة الملك سعود، كلية التربية، 2007، ص15.

6. التأكيد على تنمية القدرة على ادارة الصراع واتخاذ القرار من خلال الدورات التطويرية والنفسية.

7. تقنين المقياسين على جميع العاملين في المجال الإداري للمؤسسات الرياضية الأخرى.

المصادر

إبراهيم عبد الواحد و إنعام عبد المنعم؛ "نظرية القرارات نماذج وأساليب كمية محوسبة"، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001،

أحمد محمود شاكر: التفكير الاستراتيجي وعلاقته بأنماط اتخاذ القرار لدى القيادات الادارية في الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015

زينب جبار محمد: بناء مقياس لاستراتيجيات ادارة الصراع التنظيمي لدى ادارات أعضاء الهيئة الادارية للاتحادات الرياضية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013

سالم بن سعيد و شحادة ، سالم حلمي :الصراعات التنظيمية في الاجهزة الحكومية المركزية بالمملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الإدارية ، جامعة الملك سعود ، العدد (11) ، المجلد (13)، 2001

سفيان ابراهيم عبد الكريم النمله: إدارة الصراع التنظيمي في المدارس الثانوية بالمملكة العربية السعودية، اطروحة دكتوراه، جامعة الملك سعود، كلية التربية، 2007.

طارق شريف يونس : الفكر الاستراتيجي للقادة ، القاهرة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، جامعة الدول العربية، مصر ، 2002.

محمد الصيرفي : السلوك الإداري (العلاقات الإنسانية)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2007.

محمود سلمان العميان: السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط5، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.

مروان عبد المجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ، 1999.

وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجة ط2.الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر.1988.

Weinz, Heinz & Koontz, Harold; "Management : A Global Perspective" International Edition ,

.New York, Tenth Edition , 1993

ملحق (1) مقياسي ادارة الصراع واتخاذ القرار بصيغتهما النهائية

التعليمات

عزيزي عضو الهيئة الادارية المحترم:

- ✓ ستجد في الصفحات التالية مجموعة من الفقرات المعدة لقياس (ادارة الصراع) أو (اتخاذ القرار) .
- ✓ أمام كل فقرة (خمس) بدائل عليك وضع إشارة (√) أمام البديل الذي ينطبق مع وجهة نظرك.
- ✓ يرجى الاجابة عن جميع الفقرات دون ترك أي فقرة.
- ان الاستبيان هو لأغراض البحث العلمي الذي يتطلب الدقة والامانة ولايوجد عليه نجاح أو فشل.
- كن مطمئنا من ان اجابتك ستحظى بسرية تامه ولن يطلع عليها احد سوى الباحثون وستحظى بالاحترام والتقدير ولزيادة الاطمئنان فلا ضرورة لذكر اسمك على المقياس.
- الاجابة على ورقة الاستبيان مباشرة.

• والآن اقلب الورقة وابدأ بالإجابة ولا تترك فقرة بلا اجابة.

لك كل الحب والاحترام

مقياس ادارة الصراع بصيغته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً
1	ينتهج أعضاء الهيئة الادارية للنادي سياسة النفس الطويل لحسم الخلافات.					
2	يتنازل عضو أعضاء الهيئة الادارية للنادي عن موقفه لصالح المجموعة.					
3	ينتهج أعضاء الهيئة الادارية للنادي سياسة احترام الرأي المقابل في العمل.					
4	يهتم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بموافقة اعضائه عند اتخاذ أي قرار.					
6	يعتمد أعضاء الهيئة الادارية للنادي اسلوب الحوار لتقليل تعارض الآراء بين أعضائه.					
7	يحرص أعضاء الهيئة الادارية للنادي على أن تكون قراراته جماعية.					
8	لا يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على تقليل المشكلات التي تحدث.					
11	لا يشجع أعضاء الهيئة الادارية للنادي الحل الذي يرضي طرفي الصراع.					
12	يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي إلى عدم جرح مشاعر بعضهم البعض.					
13	يمارس أعضاء الهيئة الادارية للنادي مبدأ النقد البناء باستمرار.					
16	يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي أن اختلاف الرأي لا يفسد الود قضية.					
17	يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي أن الصراحة تزيد من تماسك الأعضاء.					
18	يتكاتف أعضاء الهيئة الادارية للنادي لحل أي معوقات تحدث في العمل.					
19	يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على ترسيخ فكرة أهمية التعاون وقدرته على التحفيز والابداع.					

					20 يطبق أعضاء الهيئة الادارية للنادي القول المأثور (الاعتراف بالخطأ فضيلة).
					21 يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على نشر ثقافة الايثار بين أعضائه.
					22 التعاون والثقة المشتركة أساس عمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي.
					24 يهتم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بتطبيق قراراته بغض النظر عن موافقة الأعضاء.
					25 لا يجري العمل في أعضاء الهيئة الادارية للنادي وفق الاحترام المتبادل بين اعضائه.
					27 يتعرض عضو الهيئة الادارية للنادي إلى ضغوط عندما يعترض على أي قرار.
					30 يعمل أعضاء الهيئة الادارية للنادي على تحقيق التوازن بين تنفيذ قراراته ورضا أعضائه.
					31 يفضل أعضاء الهيئة الادارية للنادي المصلحة العامة على الخاصة في العمل.
					32 يقوم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بالتنازل لبعضهم البعض لمصلحة النادي.
					33 يهتم أعضاء الهيئة الادارية للنادي بحل الخلافات حال حدوثها.
					34 يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي ان تحقيق المنافع المشتركة لأطراف النزاع تحقق رضاهم.
					35 ينتهج أعضاء الهيئة الادارية للنادي سياسة الحل الوسط لحسم المشكلات.
					36 يؤمن أعضاء الهيئة الادارية للنادي أن حسن التعامل أساس نجاح العمل.
					37 يقلل أعضاء الهيئة الادارية للنادي من أهمية الخلافات ويرون إمكانية حلها بسهولة.

مقياس اتخاذ القرار بصيغته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
1	لا تواجهني قيوداً كثيرة عند اتخاذ القرارات					
3	أرى أن القرار يجب أن يحقق أهداف استراتيجية					

					4	أعتمد على الحدس والتخمين في اتخاذ القرارات الرياضية
					5	ليس لدى زملائي القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة
					7	أقوم بتحليل الموقف أو المشكلة قبل اتخاذ القرار
					8	لا أقوم بتقييم بدائل القرار قبل اتخاذه
					9	أملك القدرة على اختيار أنسب الأوقات لاتخاذ القرارات
					10	لدي الخبرة ودرجة التعليم الكافي لاتخاذ القرار الناجح
					11	أبني قراراتي على معرفتي بالحقائق
					12	عندما أتخذ قراراً أتابعه جيداً في التنفيذ
					15	أستخدم طرائق متعددة عند اتخاذ القرارات الرياضية
					16	أتعامل مع المشكلات المعقدة دون تردد
					17	أنطلق من رؤيتي الخاصة فقط في اتخاذ القرارات
					18	أجمع الحقائق التي أحتاج إليها قبل اتخاذ القرار
					20	أرجع إلى اللوائح والقوانين لأسترشد بها عند اتخاذ القرار
					22	أنطلق في اتخاذ قراراتي من رؤية شاملة للموقف
					23	لا أستشير زملائي في اتخاذ القرارات
					24	أواجه قيوداً كثيرة عند اتخاذ القرارات
					26	اعتمد على استخدام معلومات كمية (رقمية) عند اتخاذ القرارات
					27	أشارك في المناقشات باستمرار لاتخاذ القرار
					28	لا أصوت لصالح أي قرار يمس بمصالح الشخصية
					30	انطلق في قراراتي من حاجة العمل وليس من رؤيتي الخاصة
					31	تؤثر حالتي النفسية في عملية اتخاذ قراراتي
					32	لا يمكنني التعامل مع العقبات التي تواجهني جميعها
					33	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأية مشكلة قد تواجهني
					35	لا أجد صعوبة في مواجهة الأزمات التي تحدث في العمل

تأثير تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

م . ألعاب علي صبحي عاصي حسام محمد نعيم وسن محمد نعيم

مخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى تحمل السرعة مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم الخططي بالخططة الموضوعية على أتم وجه، وهدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب، التعرف على تأثير التمارينات الخاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة. شمل عينة البحث على لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم. واستنتج البحث بان هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب.

Abstract

The effect of special exercises according to the form of play in developing the endurance of speed and the tactical behavior of young football players

By

Ali Sobhi Assi Hosam Mohamed Naim Wasn Mohamed Naim

The aim of the research is to prepare special exercises according to the form of playing that address many of the problems faced by the team and the players during the game and through which it is possible to reach the goal, which is to raise the level of endurance of speed, which increases the performance of the players and their tactical behavior in the plan laid out in the fullest manner, and the aim of the research is to prepare exercises Especially according to the form of playing in developing the speed endurance and the tactical behavior of young football players, identifying the effect of special exercises according to the form of playing in developing the speed endurance and the tactical behavior of young football players. The researchers used the experimental method and designed the experimental and

control groups. The sample of the research included football clubs in Karbala governorate. The research concluded that there is a positive effect of special exercises according to the form of play in developing the endurance of speed and the tactical behavior of young football players.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن الاعداد البدني وأثرة في الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان لدى لاعبين كرة القدم أهمية كبرى للوصول إلى أفضل الانجازات الرياضية ، وهو احد جوانب الهامة للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يتأسس عليه قدرة اللاعبين على القيام بمتطلبات وواجبات الأداء في التدريب والمنافسات ، وفي الفترة الأخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية ومن اجل مواكبة التطور من خلال استخدام أكثر التقنيات والطرائق التدريبية حديثة لتحقيق النتائج الايجابية، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيره ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين .

وهنا لابد من إدخال الطرائق والأساليب الحديثة في عملية التدريب من اجل رفع المستوى المهاري والبدني والخططي لجميع اللاعبين والتي من خلالها يستطيع اللاعبون تطبيق الواجبات الخاصة بكل لاعب ، ولعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على إن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخططية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخططية.

إن التمرينات الخاصة تبعا لشكل اللعب تهدف إلى تطوير تحمل السرعة التي لها الدور المهم في لعبة كرة القدم لما تتطلبه اللعبة من قدرات بدنية خاصة وخصوصا مع التطور الخاص في لعبة كرة القدم ،وكذلك تعمل التمرينات الخاصة تبعا لشكل اللعب إلى العمل على تحمل السرعة من خلال خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للاعب كرة القدم والتي بدورها ترفع مستوى التصرف الخططي وتطور تحمل السرعة للاعبين ومن خلال هذه التمرينات للارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمرينات الخاصة تبعا لشكل اللعب من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والخططية والتي من خلالها تفتح بابا لاستعمال تمارين جديدة للمدربين والعاملين في تدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث :-

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتعد فيها الأفكار والأساليب التدريبية وخصوصا في العلوم الرياضية الحديثة التي تساعد على حدوث تطور بصورة علمية دقيقة . ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة قدم سابق ومتابعه للعديد من البطولات المحلية التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء للفئة الشباب لاحظ إن هنالك فروق متباينة في المستوى الفرق

وظهور بعض اللاعبين الشباب في حالة عدم ثبوت للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في المستوى الأداء وكذلك عدم تقنين الحمل التدريبي من قبل المدربين بشكل جيد مما ينعكس سلباً على أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً أثناء المباريات . وهذا السبب دفع الباحث إلى إعداد تمارين خاصة تبعا لشكل اللعب التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى تحمل السرعة مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم الخططي بالخطوة الموضوعية على أتم وجه.

وكلما زادت قيمة تلك التمارين واقتربت من واقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثير فعال وحيويا.

1-3 أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى :

- 1- إعداد تمارين خاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصريف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصريف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

1 - 4 فروض البحث:-

- 1- هنالك تأثير للتمارين الخاصة تبعا لشكل اللعب في تطوير تحمل السرعة والتصريف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الغاضرية فئة الشباب.
- 1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 14 / 1 / 2021م ولغاية 20 / 4 / 2021م.
- 1-5-3 المجال المكاني :مختبر الفسلجة الرياضية في جامعة كربلاء وملعب الانصار وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"⁽⁷⁰⁾ وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث

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

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات تحمل السرعة والتصرف الخطي	تمرنات خاصة تبعا لشكل اللعب + منهج المدرّب	اختبارات تحمل السرعة والتصرف الخطي	المجموعة التجريبية
	منهج المدرّب فقط		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2020 - 2021 وعددها (8) اندية وبعدها اختار الباحث عينة بحثة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الغاضرية الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليتبقى (20) لاعبا في عينة البحث ، وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منهج المدرّب اما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرّب فقط وفي ضل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي.

4-7 إجراءات التجانس والتكافؤ :

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

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

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

يتضح من خلال الجدول (2) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من 1^- وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا
2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة الأدوات الآتية :

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

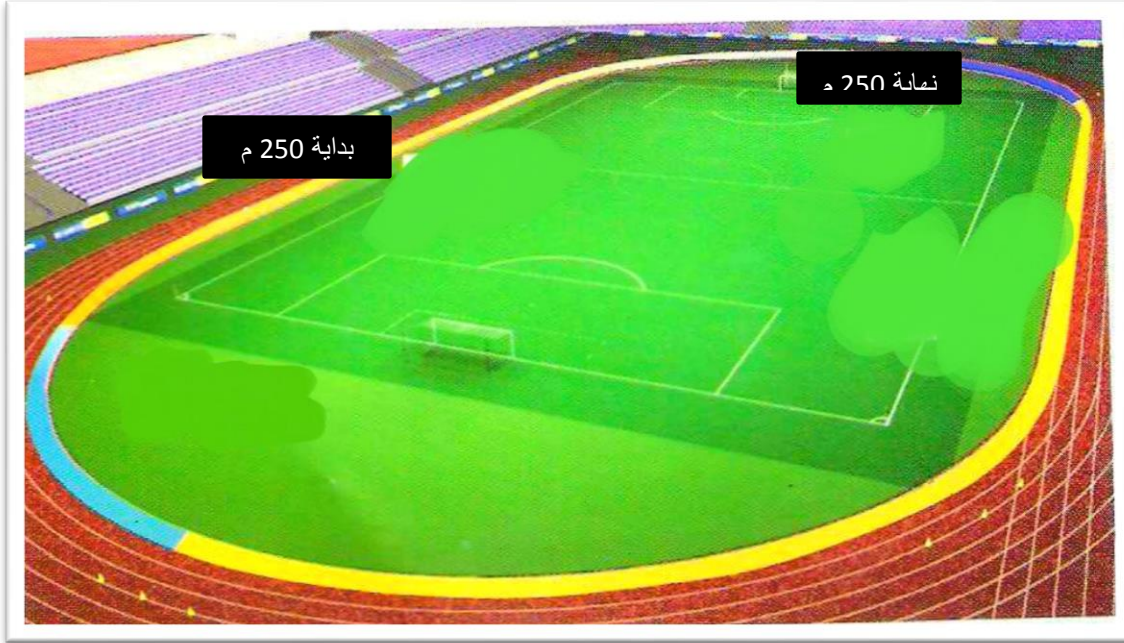
2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد اختبارات تحمل السرعة والتصرف الخططي :

1- اختبار تحمل السرعة : اختبار عدو 250م⁽⁷¹⁾

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة للاعب.
- الأدوات المستخدمة : علم - صافرة - ساعة توقيت .
- وصف الاختبار : يقف اللاعب على مضمار الركض وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب لمسافة 250 متر التي حددت على مضمار الركض .
- التسجيل: يسجل الزمن الى اقرب 1/1000 جزء بالثانية

(1) سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 190.



الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل السرعة

2- اختبار التصرف الخططي:

الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، أقلام رصاص ، ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار . وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالٍ ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة مواقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت (5 دقيقة) التسجيل : أعلى درجة يحصل عليها المختبر (3) واقل درجة (1) لكل موقف . أعلى درجة يحصل عليها المختبر (30) واقل درجة يحصل عليها المختبر (10).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحث على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي الجماهير من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الجماهير الرياضي في يوم الاحد 2021/1/12 في تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قياما بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي :

1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمها في البحث.

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

2-4-4 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا والمقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لتثبيت الاختبارات ، وبعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، وقد أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت والأحد بتاريخ 14-15 / 2021/1 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة ، حيث تم في اليوم الأول إجراء اختبار التصرف الخططي وفي اليوم التالي تم إجراء اختبار تحمل السرعة.

2-4-4-1 التكافؤ :

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

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الدالة الاحصائية	قيمة t الجدولية 2,101	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
			ع	س-	ع	س-		
عشوائي		1,818	0,075	35,80	0,066	35,86	عدو 250 م من الوضع الطائر/ ثانية	1
عشوائي		0,556-	0,131	16,114	0,104	16,083	التصرف الخططي / درجة	2

من خلال الجدول (3) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,101) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

2-4-5 التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على إعداد تمارينات خاصة تبعا لشكل اللعب يوم السبت الأربعاء 17/1/2021 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في

ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعي في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم التمرينات الخاصة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد .

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

2-4-6 الاختبارات والقياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات الخاصة تبعاً لشكل اللعب وذلك لتحديد مستوى تحمل السرعة التصرف الخططي الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي (السبت ، الأحد) الموافق (16-17 / 4 / 2021م) في الساعة الرابعة عصراً وقد حرص الباحث قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2 - 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) 4

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

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

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير البدني تحمل السرعة لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير البدنية تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	نوع	وحدة القياس	الاخبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	ع ف	ف -
				ع	س -	ع	س -			
1	تحمل السرعة	ت	ثانية	0,066	34,15	0,08	1,71	16,386	0,33	1,71
		ض	ثانية	0,075	35,43	0,088	0,37	10,834	0,108	0,37

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

يبين الجدول (4) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير (تحمل السرعة) وحيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وعلى التوالي (10.834) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وبالبالغة (2.262) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية للمتغير البدني (تحمل السرعة) على التوالي (16.386) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وبالبالغة (2.262) مما يعني ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

-تحمل السرعة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبار الخاص بتحمل السرعة وهو الركض 250 م . ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي - البعدى) ولصالح الاختبار البعدى ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة رغم اختلاف التمرينات المعطاة بين المجموعتين اذ ظهر تطور في الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة . ويعزو الباحث هذا التطور في المجموعة الضابطة الى منهج المدرب من حيث الاستمرار بالتدريب الذي يؤدي الى تحسين المستوى البدني والفني والوظيفي اذ اتصف منهج المدرب بالترابط بمكونات الحمل التدريبي وبما ان لعبة كرة القدم خصوصية من حيث الجري بمسافات متعددة توجب التدريب على قدرة تحمل السرعة وهذا ما اكده سراج الدين "ان طبيعة لعبة كرة القدم كلعبة جماعية تتسم بالأداء السريع حديثا طوال المباراة والتغير المستمر بالركض السريع لمسافات متعددة سواء بالدفاع او بالهجوم"⁽⁷²⁾ ما المجموعة التجريبية يعود التطور الى التركيز بمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة وبأداء سريع وبشدة اقل من القصى الامر الذي ادى الى خلق حالة من التكيف الوظيفي لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية لأطول فترة ممكنة وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم بالأداء السريع ولمسافات مختلفة ولأطول فترة ممكنة فضلا عن المنهج المعد من قبل الباحث الذي اعد بدقة متناهية ومقتنة بما يتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم هذا ما اكده (محمد عثمان) "لو استطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث مرحلة من استعادة الشفاء استطاع رفع الزيادة التدريجية في حمل التدريب ضمن الايقاع التدريبي للمستوى البدني"⁽⁷³⁾

2-3 عرض نتائج الاختبارات (القبليية - البعدية) لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(5)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق للاختبارات القبليية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للتصرف الخططي.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ع ف	ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع			

(1) سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 185.

(73) محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار التعليم ، 1987 ، ص 70.

التصرف	ت	درجة	16,083	0.104	20.232	0.129	4,149-	0.88	14,909-	معنوي
الخططي	ض	درجة	16,114	0.131	17.023	0.155	0,909-	0.36	7,985-	معنوي

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

يبين الجدول (5) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للتصرف الخططي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخططي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة (-7,985) وهي اكبر قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفرق كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي . بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (-14,909) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح الاختبارات البعدية.

المناقشة:-

-التصرف الخططي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول (13) تبين وجود تطور ملحوظ في متغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية في الاختبارات البعدية الى فاعلية التمرينات التي اعده المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي تضمنت تمرينات خططية من شأنها تعمل على تحسين مستوى اللاعب خططياً وهذا ما أكدته حنفي عثمان⁽⁷⁴⁾ كما يجب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنياً وفنياً ومهارياً وخططياً يجب ان تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث⁽⁷⁴⁾. اما بخصوص المجموعة التجريبية يعزو الباحث التطور الحاصل بمتغير التصرف الخططي الى خصوصية التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي تضمنت مجموعة تمرينات خططية ثلاثم التطور الحاصل بلعبة كرة القدم الامر الذي ادى الى تحسين مستوى اللاعبين الخططي وهذا ما اكده مفتي حماد⁽⁷⁵⁾ ان اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جداً ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب ونصيبة الكافي⁽⁷⁵⁾.

3 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير البدني تحمل السرعة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

(2) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 ، ص 82.

(1)مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكرة ، 1994 ، ص 25.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البدني تحمل السرعة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
				ع	س-		
2	تحمل السرعة	ت	ثانية	34.15	0.08	-4.339	معنوي
			ض	35.43	0.088		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 وبالباغلة (2.101)

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير البدني (تحمل السرعة) حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة وعلى التوالي (4,339) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وبالباغلة (2.101) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة :-

-تحمل السرعة :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير تحمل السرعة في اختبار الركض لمسافة 250 م ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بمتغير تحمل السرعة وبغزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المعدة في المنهج التدريبي وتتطلب لعبة كرة القدم ان يتميز الاداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على اداء مسافات قصيرة ومتوسطة وسريعة ولمرات كثيرة خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوات اللاعب من المشي الى الهولة الى العدو السريع ثم الى الهولة وقد وضعت التمرينات وفقا لمتطلبات اللعبة. وهذا ما اكده (ابو العلا و نصر الدين) " بما أن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب المقدرة والقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة وذلك لان اللاعب يقدم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة طبقا لظروف المباراة من انطلاقات سريعة وبمستويات متغيرة سواء في التدريب او المباراة حيث يتحقق معدل السرعة بعد مسافة معينة لعامل التعب لذلك على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل ان يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية لأطول زمن من المباراة هذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي⁽⁷⁶⁾.

4-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلهاومناقشتها:

(1) ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة 2003 ، ص 192.

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t	دلالة الفروق
			ع	س-		
التصرف الخطي	ت	درجة	0,129	20,232	47,896	معنوي
	ض	درجة	0,155	17,023		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2,101)

يبين الجدول (7) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للتصرف الخطي التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التصرف الخطي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (47,986) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) والبالغة (2,101) مما يدل ان الفروق بين الاختبارات البعدية كانت دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- المناقشة:-

-التصرف الخطي:

من خلال العرض والتحليل لنتائج المبينة في الجدول () تبين وجود فروق في متغير التصرف الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور في التصرفات الخطية يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على مجموعة تمرينات خطية بتنفيذ المهارات الخطية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالة التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الاداء اذ انه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخطي وتحت اجواء لعب حقيقية اذ ان الباحث اعد هذه التمرينات الخاصة بالتصرفات الخطية وتكرارها في الوحدات التدريبية ادى ذلك كلة الى تطوير زمن التمرينات للاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ باقل زمن مناسب اثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف ولما تتطلب لعبة كرة القدم من خصوصية في خطط اللعب الحديث وقيام اللاعبين بأحسن تصرف خطي لتحقيق الاهداف والغرض المنشود وهذا ما اكده (عبد الستار ضمد) " تكرار التمرينات الخطية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن للاعب تقصير زمن ادراك اللاعب وقدرته على التصرف الخطي السريع"⁽⁷⁷⁾.
اذا ان نوعية التمرينات التي تحاكي مجريات اللعب والمباريات ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعب في الاماكن المؤثرة ويستطيع اللاعب مواجهه المرمى بأسرع وقت وكان له الاثر في تطور التصرف الخطي. كما يؤكد (مفتي حماد) "للرياضة التخصصية كرة القدم يسمح بخروج افضل وادق مستوى للأداء المهاري والخطي وبدون مستويات عليا للصفات البدنية الخاصة باللاعبين ويضيف انه لتحقيق اهداف تطوير الاداء البدني والخطي يجب تنفيذ الاداء السريع والجيد والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف نفس ظروف الاداء الحقيقي"⁽⁷⁸⁾.

(1) عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000، ص187.

(2) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 211.

المراجع والمصادر

- ❖ وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 .
- ❖ سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 .
- ❖ محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار التعليم ، 1987 .
- ❖ حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر ، 1980 .
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكرة ، 1994 .
- ❖ ابو العلا الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة 2003 .
- ❖ عبد الستار ضمّد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.

فاعلية أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية مهارات البراعة الحركية لدى تلميذات الصف الثاني الابتدائي

أ. د لمياء حسن محمد الديوان

م. د مياسة عبد علي كاظم سبتي

جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية النجف الاشرف

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد وحدات تعليمية بأسلوب الاكتشاف الموجه لتنمية مهارات البراعة الحركية لدى تلميذات الصف الثاني الابتدائي و التعرف على فاعلية أسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية مهارات البراعة الحركية لدى تلميذات الصف الثاني الابتدائي .وتم الاستعانة بعينة من تلميذات مدرسة الشيماء الابتدائية للبنات/ ضمن تربية محافظة النجف الاشرف للعام الدراسي 2019-2020 . واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وكانت الاختبارات القبليّة والبعديّة من اهم ادوات جمع البيانات. استنتجت الباحثتان ان الألعاب الصغيرة التي احتوتها الوحدات التعليمية كان لها أثر ايجابي أذ حققت تطورا لمهارات البراعة الحركية لدى تلميذات الصف الثاني الابتدائي، كما أضافت أجواء من المرح والسرور. واوصت الباحثتان بالاهتمام بتطبيق الأساليب الحديثة في دروس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية ولاسيما أسلوب الاكتشاف الموجه لعلاقته بتنمية مهارات البراعة الحركية التي يحتاجها الاطفال في حياتهم اليومية .

Abstract

The effectiveness of the guided discovery method in developing the motor dexterity skills of the second graders female students

By

Dr. Mayassa Abd Ali Kadhum

Prof. Dr. Lamiaa Hassan Al-Dewan

Directorate of Education of Najaf Al-Ashraf

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Basra

The aim of the research is to prepare educational units in a guided discovery method to develop motor dexterity skills of the second graders female students, and to identify the effectiveness of the guided discovery method in developing motor dexterity skills of the second graders female students. The researchers used the experimental approach, and the pre and post tests were the most important data collection tools. The two researchers

concluded that the small games included in the educational units had a positive effect, as they achieved a development of the motor skill skills of the second graders female students, and added an atmosphere of fun and pleasure. The two researchers recommended paying attention to the application of modern methods in physical education lessons in primary schools, especially the guided discovery method in relation to the development of motor dexterity skills that children need in their daily lives.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن النهوض بالتعليم أصبح هدف وحقيقة واقعة لمئات الملايين من التربويين في جميع أنحاء العالم فالتغيرات التي تحدث في الحياة أجبرت النظم التعليمية في أغلب المجتمعات على سرعة الاستجابة والتكيف معه. وعليه فإن البرنامج الجديد لأعداد المعلمين ، ولا بد من تهيئة البرنامج واعداد وحدات تعليمية بالاستعانة بالحديث من أساليب التدريس الذي يجعل الطالب يستكشف الحلول وهو يؤدي المهارات الرياضية خاصة ان أبنائنا الطلبة أصبحوا يطلعون على الكثير من الموضوعات من خلال ملازمتهم للأجهزة المحمولة التي سارت بهم الى أفق بعيد ولكي نهياً طالبا ناجحا متجدد الأفكار ،لابد ان نعد له برنامج ذا نظرة مستقبلية ، ولا يكتفي بان يتعلم المهارات الرياضية ويستطيع تأديتها في الوقت الحاضر، وإنما يعد ليكون فردا يتمكن ان يتطور مع تطور التربية وقادرا على ممارسة المهارات التي يتعلمها في المستقبل .

وبالنظر لأهمية درس التربية الرياضية واثره في تهيئة شخصية التلميذات في المرحلة الابتدائية وانعكاساته على صياغة الشخصية وتوجيه التفكير والميول والاتجاهات الى ما فيه الخير للامة والمجتمع لابد من ان نستخدم في تدريسها أساليب تدريس لها دور كبير في تطوير العملية التعليمية لاسيما في مجال التربية الحركية والرياضية ويهدف الى اشراك الطالب في العملية التعليمية من خلال فسخ المجال له لاكتشاف ما يحيط به ومن اهم تلك الاساليب أسلوب الاكتشاف الموجهة ، وتذكر لمياء الديوان وحسين الشيخ ان "برونر من المنادين بضرورة الاهتمام بتهيئة المواقف المشجعة على الاستكشاف، وان الطالب عندما يكتشف المعلومات بنفسه فانه يحتفظ بها في ذاكرته لفترة طويلة وتصبح مثيرا قويا للتعلم ولذا وجب الاهتمام بالاستكشاف نتيجة الادراك بأهمية تنمية العمليات العقلية لدى الطلاب كالملاحظة والتصنيف والاستنتاج وغيرها"⁽⁷⁹⁾.

كما علينا وضع اهداف نحققها من خلال الدرس وهي السعي لتنمية مهارات البراعة الحركية التي تجمع بين حركتين او اكثر كتناول الأشياء بالأطراف كاليد والرجل او استخدام اجزاء اخرى من الجسم وان تستطيع الطالبات أيجاد علاقة بين المهارة التي تتعلمها والاداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الاداة او استقبال قوة منها .

وتأتي أهمية البحث من كون هذه المرحلة العمرية يجب أن تتابع باهتمام لكونها تعتبر ضمن المرحلة المهمة لتعلم تلك الأشكال الحركية الأساسية لأطفال المدرسة لأنها تعد مستقبلاً قاعدة رياضية شاملة في كافة الألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق ولذا اعدت الباحثتان وحدات تعليمية للتلميذات كي تنمي مهارات البراعة الحركية التي لم تجد اهتماما لدراستهما يوازي أهميتها لهذه الاعمار .

(79) لمياء حسن الديوان، حسين فرحان الشيخ علي: أصول تدريس التربية البدنية، لبنان ، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر

1-2 مشكلة البحث

ان النشاط السائد في درس التربية الرياضية محاط بغلاف تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهاج المستخدم في التدريس يعتمد على الأسلوب الأمري في التنفيذ وان ذلك لا يفسح المجال أمام الأطفال للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية ، كما ان الدراسات التي أجريت على الأطفال في هذه المرحلة قليلة جداً في البيئة العراقية وتفتقر الى تطبيق برامج للبراعة الحركية، ومن خلال متابعة الباحثان واطلاعهما على منهج المرحلة الابتدائية الخاص بتلميذات الصف الثاني وجدت ان تنفيذ دروس التربية الرياضية لا يفسح المجال للاكتشاف ،ولذا تولدت فكرة الدراسة كمحاولة متواضعة لإخراج النشاط الحركي التقليدي إلى طيف واسع من الأنشطة التي تعمل على إشباع ميل التلميذات للحركة واستثمار ذلك بشكل علمي لتحقيق النمو الشامل للطفل ، وحاولت الباحثتان ان تستخدم أسلوب لتدريس وحدات تعليمية مقترحة تركز على تنمية مهارات البراعة الحركية (رمي ، لقف ، الركل ، دحرجة الكرة) وهو أسلوب الاكتشاف الموجه.

1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على مقدار ما تمتعت به العينة من مهارات البراعة الحركية.
- 2- إعداد وحدات تعليمية تدرس بأسلوب الاكتشاف الموجه لتنمية مهارات البراعة الحركية لدى تلميذات الصف الثاني الابتدائي .
- 3- التعرف على فاعلية اسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية مهارات البراعة الحركية لدى تلميذات الصف الثاني الابتدائي لمدرسة الشيماء الابتدائية للبنات

1-4 فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تنمية مهارات البراعة الحركية لدى التلميذات .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية مهارات البراعة الحركية لدى التلميذات.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: تلميذات الصف الثاني مدرسة الشيماء الابتدائية للبنات /محافظة النجف
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 11/14 / 2019 لغاية 2019/1/5 .
- 1-5-3 المجال المكاني: الساحة الرياضية في مدرسة الشيماء الابتدائية للبنات / محافظة النجف

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وهو أحد أنواع التصاميم التجريبية وهو "المنهج الذي نتحكم من خلاله بالمتغيرات المستقلة ونلاحظ أثرها على المتغيرات التابعة"⁽⁸⁰⁾ الذي يتناسب و مشكلة البحث ويعمل على إعطاء نتائج لهذه الدراسة بطريقة موضوعية صحيحة.

(80) الكاظمي ظافر هاشم : التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 2012، ص123.

3-2مجتمع البحث وعينته : استخدمت الباحثتان الطريقة العمدية في اختيار مجتمع البحث وهو تلميذات الصف الثاني الابتدائي في(مدرسة الشيماء الابتدائية للبنات) في مركز محافظة النجف .
وقد بلغ عددهن (60) تلميذة.. بواقع شعبتين (أ) و (ب) اما عينة البحث فقد بلغ عددها(44) تلميذة استبعدنا منهن (16) تلميذة وذلك لكثرة التغيب عن الدوام ودواعي المرض وبذلك فإن النسبة المئوية في عينة البحث بلغت (73,33) % من المجتمع الأصلي للبحث. وقد اعتمدت الباحثة هذه النسبة لإتمام بقية الإجراءات الميدانية والجدول (1) يوضح تفاصيل العينة.

جدول (1)

يوضح تفاصيل عينة البحث

النسبة المئوية	عينة التجربة الاستطلاعية	العينة	المستبعد	الشعبة	العدد الكلي	المجموعة	
% 73,33	2	22	8	أ	30	التجريبية	1
	2	22	8	ب	30	الضابطة	2
	48	44	16	أ و ب	60	المجموع	

وقد استخدمتا الطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة في اختيار المجموعة الضابطة والتجريبية لتكون شعبة (أ) المجموعة التجريبية و يبلغ عددها(22تلميذة) وشعبة (ب) المجموعة الضابطة و يبلغ عددها (22تلميذة).

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- 1- الملاحظة.2- المصادر العربية والأجنبية.3- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت). 4- استمارة تقييم اداء مهارات البراعة الحركية ملحق (1) 5- استمارات تفرغ البيانات لمهارات البراعة الحركية ملحق (2) 6- كرات متنوعة 7- اطواق 8- حواجز 9- شريط قياس 10-كاميرا تصوير

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1-1 تقييم مهارات البراعة الحركية

قامت الباحثتان بتصوير أداء كل تلميذة عند ادائها لمهارات البراعة الحركية المقترحة في المنهاج حيث تم تصوير الأداء القبلي والبعدي لجميع أفراد العينة المجموعتين (التجريبية والضابطة) واعتمد في تقييم الاداء على ثلاثة محكمات ، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لدرجات المحكمات*، تم حساب الدرجة النهائية لكل تلميذة مختبرة ، وبذلك فإن كل

محكمة* في عملية تقييم مهارات البراعة الحركية حصل على نسخة من تصوير الأداء على قرص cd بالإضافة الى استمارة التقييم المقترحة وذلك لإعطاء درجة تقييمية لأداء كل تلميذة لكل مهارات البراعة الحركية المحددة قيد الدراسة.

3-4-1-2 كيفية تقييم مهارات البراعة الحركية

مهارات البراعة الحركية وهي تلك المهارات التي تتطلب تناول الأشياء بالأطراف كاليد والرجل او استخدام اجزاء اخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الاداة او استقبال قوة منها، وتجمع مهارات البراعة الحركية بين حركتين او اكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من اكتشاف حركة الاداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي تتحركها، وسرعة اتجاه الاداة ، ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والأبحاث والدراسات (دراسة لمياء الديوان)⁽⁸¹⁾ (دراسة فاطمة حسن)⁽⁸²⁾ (رؤى محمد مادح)⁽⁸³⁾ (بريفان المفتي)⁽⁸⁴⁾ (سميرة الربيعي)⁽⁸⁵⁾ وجدنا انها تشمل مهارات (المسك، درجة الكرة، الالتقاط، الرمي، اللقف، الركل، طبطبة الكرة، الضرب) واختارت 4 مهارات لبحثها .

*المحکمات

ثم قسمت الباحثان (درجات كل مهارة من مهارات البراعة الحركية) وفقا لأهمية أجزاء الجسم التي تشارك في أداء مهارة البراعة الحركية ، فأصبحت الدرجة الكلية ل الرمي (9) درجات، واللقف والركل (8) درجات ودرجة الكرة (7) درجات ، وعرضت الدرجات وتقسيم الاجزاء على الخبراء والمختصين واتفقوا على ملائمتها

1	1. أ. م. د انتصار احمد عثمان	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	2. م. د رؤى محمد مادح	طرائق تدريس	وحدة الرياضة الجامعية جامعة البصرة
3	3. م. د سناء علي احمد	لياقة بدنية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

⁽⁸¹⁾ لمياء حسن الديوان : اثر استخدام أسلوبيين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999، ص122.

⁽⁸²⁾ فاطمة حسن محمد: تأثير مناهج للتربية الحركية بأسلوب التنافس في تنمية طلاقة التفكير وبعض الحركات الأساسية وتعليم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية لأطفال الرياض بعمر (5- 6) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية 2013م، ص36.

⁽⁸³⁾ رؤى محمد المادح : تأثير التدريس الفعال لدروس التربية الحركية في تطوير التفكير الإبداعي والمهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية لرياض الأطفال، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2014م، ص64.

⁽⁸⁴⁾ بريفان عبد الله المفتي : اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية واللعب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005م، ص52.

⁽⁸⁵⁾ سميرة طالب سلطان الربيعي :تأثير مناهج مقترح للتربية الحركية في بعض الحركات الأساسية لأطفال الرياض عمر 4-5 سنوات في محافظة البصرة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، 2005، ص30.

3-4-1-2-1 تقييم مهارة الرمي

الهدف من التقييم : تقييم مهارة الرمي لطالبات الصف الثاني الابتدائي .

المستوى : الأعمار من (7-8) سنة.

الأدوات المستخدمة : (26) كرة ملونة حجم موحد، شريط لاصق ، هدف (عبارة عن لعبة من لعب الأطفال(دولفين منفوخ)

،(1) مصطبة ارتفاعها 90سم ، صافرة ، شريط قياس ، سلة توضع فيها الكرات.

مواصفات الأداء : يرسم خط طوله 1م وعرضه 5سم (خط البداية)

يرسم خط بواسطة الشريط اللاصق من منتصف خط البداية ويبعد عنه (5م)حيث يوضع الهدف على مصطبة ارتفاعها (90

سم) .تقف الطالبة خلف خط البداية وعند الصافرة ترمي الكرة باتجاه الهدف.

التقييم : تعطى درجة واحدة لكل اداء صحيح لأجزاء الجسم حسب ما هو مبين في استمارة التقييم.

الدرجة الكلية =9 درجات

3-4-1-2-2 تقييم مهارة اللقف (الاستلام)

الهدف من التقييم : تقييم مهارة اللقف لطالبات الصف الثاني الابتدائي.

المستوى : الأعمار من(7-8) سنوات.

الأدوات المستخدمة : سلة ،(26 كرة مختلفة الألوان) ، صافرة ، كاميرة تصوير .

مواصفات الأداء : تأخذ الطالبة الكرة من السلة وتقف في الفناء، وعند سماع الصافرة تقوم برمي الكرة الى الأعلى ثم لقفها

وهي في الهواء.

التقييم : تعطى درجة واحدة لكل اداء صحيح لأجزاء الجسم حسب ما هو مبين في استمارة التقييم.

الدرجة الكلية = 7 درجات

3-4-1-2-3 تقييم مهارة ركل الكرة

الهدف من التقييم : تقييم مهارة ركل الكرة لطالبات الصف الثاني الابتدائي.

المستوى : الأعمار من (7-8) سنوات.

الأدوات المستخدمة : سلة ،(26 كرة مختلفة الألوان وبحجم موحد) ، صافرة ، شريط قياس .

مواصفات الأداء :يرسم خط البداية طوله 1م وعرضه 5سم يبعد عن الحائط 5م .

توضع الكرة على الخط ، تقف الطالبة خلف خط البداية مواجهة للحائط على مسافة تختارها هي ، عند الإشارة تبدأ الطالبة

بالتحرك ركض او مشي حتى تصل الى الكرة وتقوم بأداء مهارة الركل.

التقييم : تعطى درجة واحدة لكل اداء صحيح لأجزاء الجسم حسب ما هو مبين في استمارة التقييم.

الدرجة الكلية = 8 درجة

3-4-1-2-4 تقييم مهارة دحرجة الكرة

الهدف من التقييم : تقييم مهارة درجة الكرة لطالبات الصف الثاني الابتدائي.

المستوى : الأعمار من (7-8) سنوات.

الأدوات المستخدمة : سلة ، (26 كرة مختلفة الألوان وبحجم واحد) ، صافرة ، شريط قياس.

مواصفات الأداء : يرسم خط البداية طوله 1م وعرضه 5سم يبعد عن الحائط 5م .

تقف الطالبة خلف خط البداية ماسكة الكرة، مواجهة للحائط، عند الإشارة تبدأ بدرجة الكرة باتجاه الحائط.

التقييم : تعطى درجة واحدة لكل اداء صحيح لأجزاء الجسم حسب ما هو مبين في استمارة التقييم.

الدرجة الكلية = 7 درجات

3-4-2 التجارب الاستطلاعية

3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى (مهارات البراعة الحركية) : تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على ساحة مدرسة الشيماء الابتدائية للبنات وعلى عينة عددها (4) تلميذات من مجتمع البحث ، وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على قابلية التلميذات على اداء المهارات والتأكد من ملائمة الأدوات المستخدمة بالبحث لأعمار التلميذات من حيث وزنها وحجمها والهدف من هذه التجربة و التعرف على قابلية التلميذات على اداء الاختبار و التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار

3-4-2-3 التجربة الاستطلاعية الثانية (تطبيق وحدة تعليمية) : تم فيها تطبيق وحدة تعليمية على مجموعة من طالبات الصف الثاني الابتدائي والبالغ عددهن (4) تلميذات وذلك للتأكد من استجابتهن وامكانية الأداء كذلك التأكد من مطابقة الوقت المخصص للدرس مع وقت الوحدة التعليمية. وكانت نتائجها ان الوحدة التعليمية مناسبة للتلميذات وان وقت الدرس كان ملائما للفعاليات.

3-4-3 التقييم القبلي لمهارات البراعة الحركية

قامت الباحثتان بإجراء تقييم قبلي لمهارات البراعة الحركية للمجموعة الضابطة ، وذلك لغرض حساب تكافؤ عينة البحث قبل الشروع بتنفيذ المنهاج المقترح والجدول (2) يوضح المعالجة الاحصائية لبيانات التجربة.

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الدالة	ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الدرجة الكلية	المعالجة الاحصائية		ت المتغيرات
		ع±	س	ع ±	س		المتغيرات		
0.23	0.853	0.322	3.3	0.756	3.1	9	1	الرمي	1

0.05423	0.33	0.722	2.2	0.832	2.5	8		اللقف	2
0.125	0.360	0.613	3.4	0.813	3.3	8		الركل	3
0.325	0.123	0.742	1.636	0.876	2.7	7		درجة الكرة	4

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن مستوى الدلالة لجميع القيم هو اكبر من (0.5) . مما يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين مما يدل على وجود التكافؤ في الأداء لكل متغيرات البحث.. وقد اعتمدت الباحثان هذه النتائج لغرض حساب تكافؤ عينة البحث وذلك قبل الشروع بتنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة.

3-4-4 أعداد الوحدات التعليمية : قامت الباحثتان بإعداد الوحدات التعليمية مستعينة بخبرتهما وقراءة المصادر والابحاث التي كتبت في اعداد الوحدات التعليمية بأعمار عينة البحث واتخذت الاجراءات الاتية:- اختارت العاياً مناسبة تحقق هدف البحث ووزعت الالعب على أقسام الوحدة التعليمية (الاعدادي والرئيسي والختامي).

3-4-5 التجربة الرئيسية لتطبيق الوحدات التعليمية : بعد أن حصلت الباحثتان على نسبة اتفاق على صلاحية الوحدات التعليمية المقترحة والتي بلغت (100) % شرعت بتنفيذ التجربة الرئيسية وهي تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على المجموعة التجريبية وذلك وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع إذ بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45) دقيقة وقد قسمت الباحثتان هذا الزمن الى (15) دقيقة للقسم الاعدادي و(25) دقيقة للقسم الرئيسي و(5) دقيقة للقسم الختامي. واحتوت التعليمية على مجموعة من التمارين والالعب الصغيرة والالعب الترويحية

3-4-6 التقييم البعدي لمهارات البراعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

قامت الباحثتان بإجراء التقييم البعدي لمهارات البراعة الحركية للمجموعتين التجريبية الضابطة، وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات تم مراجعة البيانات وذلك لغرض المعالجة الاحصائية لها .

3-5 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي SPSS في استخراج النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج التقييم القبلي والبعدي لمهارات البراعة الحركية للمجموعة الضابطة.

جدول (3)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للتقييم القبلي والبعدي لمهارات البراعة الحركية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		ت	الدلالة
		س	انحراف قبلي	س بعدي	انحراف بعدي		
1	الرمي	3.1	0.756	5	0.786	3.071	0.000
2	اللقف		0.832	4.6	0.598	4.178	0.000

					2.5		
0.000	3.730	0.72	4.4	0.813		الركل	3
					3.3		
0.000	3.102	0.986	5.1	0.876		دحرجة الكرة	4
					2.7		

الجدول (3) يوضح أن التقييم القبلي لمهارة الرمي واللقف والركل ودحرجة الكرة للمجموعة الضابطة أظهر وسطاً حسابياً أكبر من الوسط الحسابي للتقييم البعدي وعليه فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية وبما ان مستوى الدلالة أصغر من (0.05) هذا يعني وجود فروق بين التقييم القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

4-2 مناقشة نتائج التقييم القبلي والبعدي لمهارات البراعة الحركية للمجموعة الضابطة

من خلال الجدول لاحظنا أن هناك فروقاً معنوية بين الأداء القبلي والبعدي في كل من مهارات البراعة الحركية.. وتعزو الباحثان أسباب معنوية الفروق الى أن طبيعة المنهاج التقليدي الموجود ساهم في رفع قدرات التلميذات وإن كانت تقليدية فلها تأثيرها أيضاً لأن الطفل في هذه المرحلة يكون جسمه قابلاً لأي تطور يأتي من البيئة الخارجية سواء من اللعب او من المناهج المنظمة، ويشير بياجيه هنا إلى "أن اللعب والأنشطة الحركية تتيح للطفل استكشاف العالم من حوله وإدراك المفاهيم وتساهم في اكسابه المهارات الحركية الأساسية بأنماطها المختلفة والتي تؤهله للتكيف ثقافياً وحركياً مع مجتمعه"⁽⁸⁶⁾. أن ما تتعلمه التلميذات من خلال المنهاج في المدرسة تحصل حالة التطور في قدراتهن البدنية والحركية إذ تتغير الطريقة وتشير بيرفان "يجب ان نولي اهتماماً للعب الأطفال وان نقدم لهم كل الخبرات التربوية لإشباع ميولهم ودوافعهم وحاجاتهم المختلفة وإتاحة الفرص للتنمية المتكاملة لشخصيتهم وأن نقدم لهم كافة التوجيهات المناسبة في التوقيت المناسب"⁽⁸⁷⁾. ومن الأسباب أيضاً أن الفتاة في مجتمعنا.. ينحصر مجال لعبها داخل المنزل وأحياناً في الشارع ولكن بحركات محدودة.. لذلك تجد في المدرسة وفي درس التربية البدنية فرصة ومنتفوس لإشباع رغباتها في الحركة واللعب وصرف الطاقة المكبوتة في داخلها من خلال التمارين البدنية ، والألعاب الحركية المنظمة. وإن كانت تقليدية و متكررة لكن التلميذة تجدها وسيلة مهمة للانطلاق والتعبير عن شخصيتها باللعب والحركة والمنافسة ، لذلك يحدث تطور وتغير في مستوى أداء التلميذات للبراعات الحركية .

4-3 عرض وتحليل نتائج التقييم القبلي و البعدي لمهارات البراعة الحركية واختبار الأصالة الحركية للمجموعة التجريبية

⁽⁸⁶⁾ ينو فتش، ايدلا : (ب ت) بياجيه (التفكير، التعلم، التعليم)، (ترجمة) حمد بن زيد وصبر محمد حسن، السعودية، مطبعة جريز، ص75.

⁽⁸⁷⁾ بيرفان عبد الله محمد سعيد المفتي: اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والالعب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل، 2005، ص109

جدول (4)

يوضح قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للتقييم القبلي والبعدى لمهارات البراعة الحركية

ت	المتغيرات	المعالجة		القبلي		البعدى		ت المحسوبة	الدالة
		الاحصائية	المتغيرات	ع ±	س	ع ±	س		
1	الرمي	مهارات البراعة الحركية		3.3	0.322	7.364	1.45	5.013	0.000
2	اللقف			2.2	0.722	6.321	0.98	4.177	0.000
3	الركل			3.4	0.613	6.811	0.72	7.427	0.000
4	درجة الكرة			1.636	0.742	6.121	0.76	5.809	0.000

للمجموعة التجريبية

الجدول (4) يوضح أن التقييم القبلي لمهارة الرمي واللقف والركل ودرجة الكرة للمجموعة الضابطة أظهر وسطاً حسابياً أكبر من الوسط الحسابي للتقييم البعدى وعليه فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية وبما ان مستوى الدلالة أصغر من (0.05) هذا يعني وجود فروق بين التقييم القبلي والبعدى ولصالح البعدى.

4-4 مناقشة نتائج التقييم القبلي والبعدى لمهارات البراعة الحركية للمجموعة التجريبية من خلال نتائج المجموعة التجريبية والتي بينت الفرق الواضح في أداء المجموعة القبلي والبعدى والذي جاء لصالح البعدى.. تعلل الباحثان هذا التطور الملحوظ في البراعة الحركية بعدة اسباب هي:

- الأسلوب الجديد (الاكتشاف الموجه) الذي طبق لأول مرة على هذه المرحلة العمرية كان خطوة ايجابية في بناء حالة تفاعلية واضحة بين الوحدات التعليمية المقترحة والتلميذات لأن هذا الاسلوب يجعل من الطالب محوراً في العملية التعليمية فعليه ان يكون نشطاً ذو فعالية طويلة فترة الحصة، اذ يقع على عاتقه واجب اكتشاف اجابات لمجموعة من الأسئلة التي توجهها المعلمة متعلقة بمهارات البراعة الحركية بواسطة الألعاب الحركية الجديدة والتي تعد هي الهدف الأساسي في الدرس الذي يتحقق عند ظهور الإجابات وبذلك تتطور لدى التلميذات مهارات البراعة الحركية بشكل ملحوظ وواضح من خلال استجاباتها وعرضها للحركة وهنا يشير جمال صالح واخران "أن التلميذ عند تطبيقه اسلوب الاكتشاف الموجه يستخدم ذاكرته لاستعادة المعلومات وهي عملية ذهنية أساسية لعملية التعلم فالمهم أن يتذكر ويستعيد الاجابات الخاصة بهذه المهارة"⁽⁸⁸⁾

ومن الأسباب أيضاً توفير الأدوات الرياضية اللازمة لتنفيذ المنهاج من كرات مختلفة الألوان والحجوم وبأعداد كبيرة (لم يسبق للتلميذات أن رأتهن في المنهج التقليدي) واطواق وحواجز وعصي وبالونات بألوان زاهية ومتنوعة، ذلك لأن الطفل

(88) جمال صالح حسن واخران: تدريس التربية الرياضية، جامعة الموصل، (دار الكتب للطباعة والنشر)، 1991، ص 247.

بطبيعته وليس فقط في هذه المرحلة العمرية يحب الالوان وينجذب اليها فتشعره بالفرح والسرور وهذا عامل جدا قوي في تعلم الطفل ودافعا جيدا لسرعة تعلمه في هذه المرحلة العمرية، بالإضافة الى ان هذه الألعاب أسهمت في التنمية الواضحة في اداء المجموعة التجريبية والتي تترجم في الأداء البعدي حيث وفرت الألعاب التي أعدتها الباحثة ضمن المنهاج بيئة مرنة ومتنوعة ساعدت على احترام حرية التلميذ في التفكير والتبصر والتي لامست أدق واعمق التفاصيل الخاصة بأداء الطفل واستجاباته الحركية لم يستطع البرنامج التقليدي أن يتعامل معها.. "ولأن اللعب يعد وسيطا مهما في اتاحة فرص النمو الحركي والمعرفي للأطفال فمن خلاله يستطيع الطفل التعرف على كيفية حل المشكلة الحركية والتعامل معها وهذا يساهم في تسريع النمو الحركي لمهارات البراعة الحركية التي يعمل الطفل على تنفيذها"⁽⁸⁹⁾.

4-5 عرض وتحليل نتائج التقييم البعدي لمهارات البراعة الحركية واختبار الأصالة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للتقييم البعدي للمهارات الحركية

ت	المتغيرات	المعالجة الاحصائية		الضابطة بعدي		التجريبية بعدي		ت المحسوبة	الدالة
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
1	الرمي	مهارات البراعة الحركية	5	0.786	7.364	1.45	3.075	0.000	
2	اللقف		4.6	0.598	6.321	0.98	2.397	0.000	
3	الركل		4.4	0.72	6.811	0.72	4.448	0.000	
4	دحرجة الكرة		5.1	0.986	6.121	0.76	2.757	0.000	

الجدول (5) يوضح أن التقييم البعديين لمهارة الرمي واللقف والركل ودحرجة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهر وسطاً حسابياً للمجموعة التجريبية أكبر من الوسط الحسابي للتقييم البعدي للمجموعة الضابطة وعليه فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية وبما ان مستوى الدلالة أصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق بين التقييم البعدي للمجموعتين ولصالح البعدي المجموعة التجريبية .

4-6 مناقشة نتائج التقييم البعدي لمهارات البراعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

⁽⁸⁹⁾ محمد خضر اسمر الحياتي، جاسم محمد نايف الرومي، (اثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي في بعض متغيرات النمو الحركي للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة ديالى الرياضية، المجلد الاول، جامعة ديالى، ديالى 2002، ص 83 .

من خلال نتائج الجدول (5) نلاحظ الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من البراعة الحركية ولصالح التجريبية .. وترى الباحثتان أن من أهم الأسباب التي كانت وراء تفوق المجموعة التجريبية هو التأثير الفعال والايجابي لألعاب الوحدات التعليمية المقترحة إذ بنيت هذه الألعاب على اسس علمية صحيحة وتميزت بعناصر التشويق والاثارة والتنوع في ادواتها وطريقة اجرائها وهذا أسهم بشكل كبير في تطوير كل مهارات البراعة الحركية. كذلك استثمار الباحثة حب الاطفال للعب ونشاطهم وقدرتهم على الأداء في الطريقة التي قدمت فيها الوحدات التعليمية بأسلوب الاكتشاف الموجه ادت الى تحسن القدرة البدنية للتلميذات وبالتالي تطور مهارات البراعة الحركية. والبراعة الحركية مقدرة تلميذ الابتدائية على انتاج استجابات حركية نادرة ،على ان تكون تلك الاستجابات الحركية مناسبة وذات صلة بالنشاط الحركي المطلوب⁽⁹⁰⁾.

فقد حرصت الباحثتان بالتعاون مع المعلمة على ايجاد اجواء جديدة ومشوقة ومثيرة للطفلة تختلف عن الأجواء التقليدية التي تعيشها الطفلة في البرنامج المدرسي لدرس التربية البدنية .. فاستخدام الألوان، الكرات، الحواجز، العصي، البالونات .

كما تعزو الباحثتان ظهور الفروق المعنوية في التقييم البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الى التداخل بين الوحدات التعليمية والتغذية المرتدة وهذا ما ذكره ظافر هاشم من⁽⁹¹⁾ أن الهدف الرئيسي من التداخل هو التوصل الى مجموعة اهداف من خلال تنوع الأداء في طرائق وأساليب ووسائل مختلفة مما يزيد على التكيف والإيثار بمتطلبات البيئة التعليمية والمشاركة في تسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد ضمن مدة محددة للتعلم⁽⁹¹⁾.

وأكد ذلك (EGILL) عندما ذكر⁽⁹²⁾ أن التداخل في البيئة التعليمية يزيد من خبرات التعلم ويزيد من اتقان المهارة وزيادة قدرة المتعلم على أداء المهارة بشكل افضل أي ان الممارسة والتغذية المرتدة والتكرارات قد طورت البرامج الحركية لدى الاطفال حيث ساعدتهم في اتقان المهارات الأساسية⁽⁹²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات : تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- الوحدات التعليمية المقترحة حققت الأهداف المرجوة من الدراسة فقد أثبتت الوحدات التعليمية التي أعدتها الباحثتان والتي درست بأسلوب الاكتشاف الموجه من خلال النمو الحركي الواضح في مهارات البراعة الحركية.
- 2- ان استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه أسهم إسهاماً فعالاً في تنمية قدرات التلميذات العقلية من خلال التفكير والتركيز في ايجاد حلول مناسبة للأسئلة الموجهة من قبل المعلمة وترجمة الأداء البعدي.
- 3- للتغذية الراجعة الايجابية اثر كبير في تشجيع التلميذات على الأداء الحركي الجيد

⁽⁹⁰⁾ شعبان حلمي حافظ محمد: برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية واثره في تنمية التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية والابتكار الحركي لدى تلميذات الصف الأول الابتدائي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادي، 2004، ص9.

⁽⁹¹⁾ ظافر هاشم الكاظمي: الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2002، ص48.

المكتبة الافتراضية Egill, a. r motor learning ,Boston mc –grow – hill , 1998 , p –230. ⁽⁹²⁾

- 4- الألعاب الصغيرة كان لها أثر ايجابي كبير في فاعلية أداء التلميذات إذ حققت تطوراً أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت .
- 5- 2 التوصيات : في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يأتي:
- 1- اعتماد الوحدات التعليمية للمنهج التي أعدتها الباحثتان من قبل الوزارة واعداد وحدات اخرى تدرس بأسلوب الاكتشاف الموجه كمنهج عام يدرس في مراحل التعليم الابتدائي
- 2- الاهتمام بتطبيق الأساليب الحديثة في دروس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية وفي المراحل جميعها لاسيما أسلوب الاكتشاف الموجه .
- 3- المساعدة بقدر الإمكان على تهيئة البيئة التعليمية الخاصة بدرس التربية الرياضية بالإمكانات من ساحة وأدوات لازمة لتطبيق الدرس وما يتضمنه من ألعاب صغيرة.
- 5- اعداد الكتيبات المصغرة التي تحتوي على الألعاب الجديدة وعمل دورات عليها أو توزيعها من خلال المكتبات او من خلال النشاط الرياضي على المعلمين والمعلمات .
- 6 - اقامة الدورات التطويرية للكوادر التعليمية واطلاعهم على كل ما هو جديد في طرائق التدريس والحرص والمتابعة الميدانية من قبل جهاز الاشراف التربوي حول فاعلية التطبيق والتنفيذ.
- 7- إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى وعلى عينات مختلفة ومراحل عمرية مختلفة وباستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه.
- 8- تحديث دليل المعلم بما يتلاءم والتطور الذي تشهده طرائق التدريس الحديثة.

المصادر العربية والاجنبية :

- بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي: اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل، 2005.
- جمال صالح حسن واخران: تدريس التربية الرياضية، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991 .
- رؤى محمد المادح : تأثير التدريس الفعال لدروس التربية الحركية في تطوير التفكير الإبداعي والمهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية لرياض الأطفال، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية ، 2014م .
- سميرة طالب سلطان الربيعي :تأثير منهج مقترح للتربية الحركية في بعض الحركات الأساسية لأطفال الرياض عمر 4-5 سنوات في محافظة البصرة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، 2005 .
- شعبان حلمي حافظ محمد: برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية واثره في تنمية التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية والابتكار الحركي لدى تلميذات الصف الأول الابتدائي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادي، 2004 .
- ظافر هاشم الكاظمي: الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2002 .

- فاطمة حسن محمد: تأثير منهاج للتربية الحركية بأسلوب التنافس في تنمية طلاقة التفكير وبعض الحركات الأساسية وتعليم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية لأطفال الرياض بعمر (5- 6) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية 2013م .
- الكاظمي ظافر هاشم : التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 2012 .
- لمياء حسن الديوان : اثر استخدام أسلوبيين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، 1999.
- لمياء حسن الديوان، حسين فرحان الشيخ علي: أصول تدريس التربية البدنية، لبنان ، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر التوزيع، ط1، 2016 .
- محمد خضر اسمر الحياني، جاسم محمد نايف الرومي، (اثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي في بعض متغيرات النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة ديالى الرياضية، المجلد الاول، جامعة ديالى، 2002 .
- ينو فنتش، ايدلا : (ب ت) بياجيه (التفكير، التعلم، التعليم)، (ترجمة) حمد بن زيد وصبر محمد حسن، السعودية، مطبعة جدير.
- Egill, a. r motor learning ,Boston mc –grow – hill , 1998 . المكتبة الافتراضية .
- [htt://www.iraqacad.org/lib/omar 5.htm](http://www.iraqacad.org/lib/omar 5.htm) 2015

انموذج العلاقة السببية للابتكارية الانفعالية والأداء المهاري للطلاب بكرة السلة

أ.م.د. محمد عبد الرضا سلطان م.م. حيدر علي محمد ياسر حمادي حسن ملحم

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى الابتكارية الانفعالية للطلاب، التعرف على مستوى الاداء المهاري، التعرف على العلاقة بين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري بكرة السلة للطلاب، والتوصل الى شكل العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث (الابتكارية الانفعالية ، الاداء المهاري) لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية السببية، كما اعتمد الباحثون النمذجة بالأشكال البنائية. وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبلغت قوام العينة 100 طالباً، بمتوسط عمر قدره 18 سنة من طلاب المرحلة الاولى. توصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها ان طلاب المرحلة الأولى يتمتعون بدرجة جيدة من الابتكارية الانفعالية، وان الابتكارية الانفعالية انعكست بصورة ايجابية على أدائهم المهاري الهجومي في كرة السلة. واوصى الباحثون بضرورة التأكيد على المدرسين بالاهتمام بالجوانب الابتكارية للطلاب كي يرفع من مستوى ادائهم المهاري بكرة السلة، واجراء بحوث مشابهة على فعاليات في رياضة اخرى .

Abstract

A causal relationship model for emotional innovation and skill performance for students in basketball

By

Ass. Prof. Dr. Mohamed Abdel Redha Hayder Ali Mohamed Yasser Hammadi Hassan

The current research aims to identify the level of emotional innovation for students, to identify the level of skill performance, to identify the relationship between emotional innovation and skill performance in basketball for students, therefore, to reach the form of direct and indirect relationships between research variables (emotional innovation, skill performance) among students of the first stage. In the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kerbala. The researchers used the descriptive approach by survey method and causal relationships. The researchers also adopted modeling by constructivism. The research sample consisted of students of the first stage of the College of

Physical Education and Sports Sciences / University of Karbala, and the sample consisted of 100 students, with an average age of 18 years of first stage students. The researchers reached a set of conclusions, the most important of which is that students of the first stage enjoy a good degree of emotional innovation, and that emotional innovation was positively reflected on their offensive skill performance in basketball. The researchers recommended the necessity of emphasizing teachers to pay attention to the innovative aspects of students in order to raise the level of their skill performance in basketball, and to conduct similar research on activities in other sports.

1- التعريف بالبحث

2- المقدمة واهمية البحث:

نظر قديما إلى الانفعالات على أنها استجابات فطرية مرتبطة بالاستثارة الفسيولوجية وبعيدة تماما عن عمليات التفكير العليا وحديثا اتجهت الدراسات و البحوث إلى مجال تجهيز المعلومات الانفعالية وبدأ ظهور مصطلحات جديدة مثل الابتكارية الانفعالية والتي تتمثل في الاستدلال والتعبير حول مجال الانفعالات، أو التي تتمثل في توظيف استخدام الانفعالات بشكل غير مألوف فالابتكارية الانفعالية على سبيل المثال، أنها القدرة على إدراك الانفعالات بدقة واستخدامها في تعزيز التفكير، وكذلك فهم وقراءة وتنظيم انفعالات الفرد والآخرين

ان الابتكارية الانفعالية تتعلق ببراء أو سعة الحياة الانفعالية للفرد. وأن ارتفاع الابتكارية الانفعالية يؤكد قدرة الفرد على اختيار وتجريب انفعالات أكثر تعقيدا في سياقات جديدة.

ان الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الألعاب الرياضية يتوقف إلى حد كبير على اكتمال الحالة التدريبية للرياضي والتي تعتمد على مستوى الاداء في النواحي البدنية والمهارية والفلسجية والنفسية ، وهي العوامل التي تؤدي إلى تكامل الأداء إنشاء المنافسة والوصول إلى المستويات العليا ، في بعض الأحيان نجد أن ما يبدو لنا بسيطاً - قد يكون معقداً - إذا دخل عامل الخوف أو العصبية . فإذا كان هناك شك ما في أن المهارة بسيطة أو مركبة، عند ذلك يجب أن تعلم علي أنها مهارة مركبة، لذلك كرة السلة تمتاز بكثرة مهارتها وتعتمد بشكل رئيسي على القدرات الإدراكية والابتكارية للاعب أي قدرته على استطلاع وقراءة البيئة المحيطة وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة إنشاء الاداء المهاري من خلال اتخاذ القرار الملائم كما وان الأداء الجيد في أي لعبة فرقية يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الأساسية لتلك اللعبة حيث يطلق على الحركات الرئيسية التي تستخدم في اللعب اسم المهارات أو المبادئ الأساسية للعبة فان اهمية البحث الحالي تكمن في دراسة الابتكارية الانفعالية والعلاقة السببية بالأداء المهاري للطلاب

1-2 مشكلة البحث:

تعتمد فكرة الابتكارية الانفعالية على النظرة البنائية للانفعال في تنمية الفرد والتي تركز على دور التوقعات والمعايير في تشكيل الانفعالات بعيدا عن النظرة البيولوجية البحتة للانفعالات والتي تجعلها محصنة ضد أي تغييرات فيها، وهذه النظرة البنائية تؤكد على نمو وتطور الانفعالات مع نمو الفرد، وهذا يعني أن الانفعالات يمكن تشكيلها من خلال القواعد والمعايير، وحيث انه يمكن للمعايير (والتي تمثل قاعدة الانفعال) أن تتغير وبالتالي فإن الانفعال ذاته قد يتغير.

ومن هذا المنظور البنائي للانفعالات، يجعل الفرد على أن يكون ابتكاريا في مجال الانفعالات، فيعبر الفرد عن ذاته (أصالة) بطرق فريدة ومتميزة (جدة) بشكل يسمح له بتوسيع آفاقه الشخصية وتعزيز علاقاته الشخصية (فاعلية)، مع ذلك في أن الابتكارية الانفعالية تمثل قدرة الفرد على أن يشعر ويعبر عن انفعالاته بصدق وأصالة ويطرق مميزة وفريدة وتتميز بالفاعلية في التطور الشخصي للفرد ومواجهة متطلبات الاداء المهاري بكرة السلة ومن هنا لاحظ الباحث الفائدة العملية في استغلال الابتكارية الانفعالية للطلاب في تطوير الاداء المهاري والخروج عن نطاق التعلم التقليدي من قبل المدرس الى اثبات الذات الابتكارية في عملية تطوير الاداء المهاري ، مما دفع الباحث الى ايجاد العلاقات السببية بين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري بكرة السلة للطلاب

1-3 اهداف البحث :

- 1 - التعرف على مستوى الابتكارية الانفعالية للطلاب
- 2 - التعرف على مستوى الاداء المهاري للطلاب
- 3- التعرف على العلاقة بين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري بكرة السلة للطلاب
- 3 - التوصل الى شكل العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث (الابتكارية الانفعالية ، الاداء المهاري) لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

4- 1 فرضا البحث :

- 1- توجد فروق حقيقية (دالة) عند مستوى دلالة (0, 0 5) بين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للطلاب
- 2 - توجد فروق حقيقية (دالة) عند مستوى دلالة (05,0) بين ابعاد الابتكارية الانفعالية وابعاد الاداء المهاري للمهارات الهجومية (المناولة والطبقة والتصويب) لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

5- 1 مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

المجال الزمني : 5 / 1 / 2021 لغاية 15 / 3 / 2021

المجال المكاني : الساحة الخارجية المخصصة للعبة كرة السلة في

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

3-1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية السببية لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث.

3-1-2 مجتمع البحث وعيناته

بلغ مجتمع البحث الحالي (150) طالبا من طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020-2021، إذ اختيرت العينة منه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة واشتملت على (100) طالبا يمثلون

نسبة 67.6%، فالعينة هي (ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً)⁹³.

3-1-2-1 العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية للبحث من 50 طالباً من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء طبق عليهم مقياس البحث للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وقد بلغ متوسط أعمار العينة الاستطلاعية، 18 سنة وانحراف معياري قدره 0,23.

3-1-2-2 العينة الأساسية:

اشتمت عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبلغ قوام العينة 100 طالباً، بمتوسط عمر قدره 18 سنة

3-1-3 أدوات البحث :

قائمة الابتكارية الانفعالية وتعريب الباحث.

3-1-3-1 وتتكون القائمة من 30 مفردة تقيس ثلاثة أبعاد للابتكارية الانفعالية هي بعد الاستعداد الانفعالي (7 مفردات) وبعد الجدة (14 مفردة) وبعد الفاعلية/الأصالة (9 مفردات)، حيث يستجيب المفحوص على مفردات القائمة من خلال تدرج ليكرت خماسي (غير موافق بشدة - غير موافق - أحياناً - موافق - موافق بشدة) لتقابل الدرجات (1 - 2 - 3 - 4 - 5) على الترتيب لتتراوح درجة القائمة ما بين (30 - 150)

وقد قام الباحث بتعريب القائمة من خلال طريقة الترجمة العكسية حيث تم ترجمة القائمة للغة العربية وعرضت النسخة المترجمة إلى اللغة العربية على ثلاثة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية وطلب منهم إعادة ترجمتها إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى، وتم مقارنة النسخ المترجمة للغة الإنجليزية بالنسخة الأصلية للقائمة وتحديد أوجه التشابه والاختلاف وتمت مناقشتها بين الباحث والأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس والوصول إلى توافق حول المعنى اللغوي والمعنى السيكولوجي لمفردات القائمة حتى تم التوصل إلى النسخة المبدئية للقائمة.

فإن الابتكارية الانفعالية لها أربعة محكات أساسية هي

Emotional preparedness الاستعداد الانفعالي

وهو يعكس فهم الفرد للانفعالات الخاصة به وبالأخرين ورغبته في اكتشافها في سياقاتها. وقد حددت من قبل مراحل الابتكارية بشكل عام في أربعة مراحل هي:

الإعداد preparation والاحتضان incubation والإلهام illumination والتحقق verification، ويتعلق الاستعداد الانفعالي بالثلاثة مراحل الأولى للابتكارية الانفعالية وهي الإعداد والاحتضان والإلهام، في حين تتعلق باقي محكات الابتكارية الانفعالية الأخرى (الجدة - الفاعلية - الأصالة) بالمرحلة الرابعة والأخيرة وهي التحقق والتي تمثل مرحلة تقييم الإستجابة الابتكارية، وعند قياس الفروق الفردية في السلوك الإبتكاري يجب الاهتمام بالمرحلة المبدئية ولذا فإن الاستعداد الانفعالي من المحكات الهامة للابتكارية الانفعالية Novelty الجدة ويقصد بها مدى تباين تعبير الفرد عن انفعالاته عن الطريقة

⁹³ - 4 وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) ص 64 .

الشائعة في التعبير عن نفس الانفعالات في المجتمع وتوليد تغييرات جديدة مميزة للفرد. ويعد هذا المحك الأشهر للابتكارية، وقد تكون الجودة على مستوى الفرد ذاته مقارنة بسلوكه السابق، أو على مستوى المجتمع مقارنة بالأداء النموذجي **Effectiveness** الفاعلية:

ويقصد بها مدى ملائمة التعبيرات الانفعالية المنفردة التي يصدرها الفرد للمواقف التي تصدر فيها، أو الاستفادة التي يحققها الفرد أو المجموعة من هذه التعبيرات الانفعالية. ولا يعني أن تكون إستجابة الفرد جديدة أن تكون مبتكرة، فبعض الاستجابات تكون شاذة وغريبة إلا إنها ليست استجابات ابتكارية، فيجب أن تكون الاستجابة مفيدة للفرد أو المجموعة حتى يمكن وصفها بالابتكارية، فمعظم الانفعالات هي وسائل لحل المشكلات التي يصادفها الفرد، مثل تصحيح الخطأ (غضب)، هروب من خطر (خوف)، تعرض لعقاب (شعور بالذنب)، حماية علاقة (غيره) وهكذا، وفي مثل هذه الحالات فإن الفاعلية (على الأقل على المدى القصير) تعتمد على تحقيق الهدف الكائن وراء الانفعال، وحتى الانفعالات التي تبدو بدون هدف مثل السعادة أو الحزن يمكن أن يعبر عنها بشكل جيد أو ضعيف، بشكل مناسب أو غير مناسب **Authenticity** الأصالة:

ويقصد بها التعبيرات الانفعالية الصادقة والتي تتسق مع خبرات الفرد وقيمه وخلوها من الاصطناع الذي يفتقد للمصادقية في التعبير. فإن الاستجابة الابتكارية تعكس نمط القيم والمعتقدات الخاصة بالفرد حول العالم الخارجي، فهي تمثل تعبير عن الذات

فعلى سبيل المثال لو تخيلنا أن فرد موهوب استطاع تقليد لوحة عالمية قديمة بكل تفاصيلها، فعلى الرغم من تماثل اللوحتين تماما، فكلتا اللوحتين متميزتين (الجدة)، وكلتاها تحمل جوانب جمالية (الفاعلية)، إلا أن اللوحة الأصلية هي التي تعكس الابتكارية الانفعالية لكونها أصيلة تعكس ذات من رسمها، وهذا ما تفتقده النسخة المقلدة.

وتقاس الابتكارية الانفعالية بعدة طرق، حيث يمكن قياسها من خلال قوائم التقرير الذاتي، أو من خلال اختبارات الأداء، فقد أعد أفريل (1999) **Averill** قائمة لقياس اتجاهات الفرد نحو الابتكارية الانفعالية

emotional creativity inventory، وهذه القائمة هي القائمة الأكثر شيوعا وانتشارا في قياس الابتكارية الانفعالية في العديد من الدراسات السابقة، وقد مرت هذه القائمة بعدد من المراجعات حتى استقرت على الصورة الرابعة لها التي أوردها أفريل عام ١٩٩٩ والتي تتكون من ٣٠ مفردة

حيث يشير أفريل (1999، 336) **Averill** أن البناء المبدئي لهذه القائمة كان في رسالة ماجستير لكارل توماس **Carol Thomas** عام ١٩٨٩، وفي مراجعتين متعاقبتين للقائمة بحذف مفردات وإضافة أخرى، وإعادة صياغة لبعضها، من أجل قياس أفضل للابتكارية الانفعالية وفقا لأبعاد (الاستعداد - الجدة - الفاعلية - الأصالة).

على الجانب الآخر فإنه يمكن قياس الابتكارية الانفعالية من خلال اختبارات الأداء والتي تعتمد على أداء المفحوص لمهام تتيح الفرصة له للتعبير عن خبراتهم الانفعالية بطرق مبتكرة وفريدة وغير مألوفة مثل مهام العواقب الانفعالية **Emotional consequences** أو مهام الثلاثيات الانفعالية **Averill & Thomas-Knowles**، الخصائص السيكومترية للقائمة: -

الصدق: -

قام الباحث التحقق من الصدق العاملي للقائمة بطريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المائل والمتعامد، وقد تحقق من وجود ثلاثة عوامل أساسية وقد كانت الجذور الكامنة والنسبة المئوية للتباين المفسر للعوامل الثلاثة ٧،٩(٢٦%)، ٣،٣(١٦%)،

١,٧ (٦%) على الترتيب وفي البحث الحالي تم التحقق من الصدق العاملي للقائمة، حيث تم التحقق من صدق القائمة في البيئة العراقية بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على العينة الاستطلاعية باستخدام برنامج ، حيث تم اختبار نموذج العوامل الثلاثة لمصفوفة الارتباطات البينية بين مفردات القائمة (٣٠ مفردة)، وأسفرت النتائج عن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة، فقد جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول رقم (1).

جدول (1): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لقائمة الابتكارية الانفعالية

م	المؤشر	القيمة
١	٢٤	P-value = 0.99 غير دالة ٥٥,١٨٥
٢	RMSEA	صفر
٣	CFI	٩٩,٠
٤	NFI	٩٦,٠
٥	GFI	٩٦,٠
٦	AGFI	٩٥,٠

يتضح من خلال جدول رقم (1) أن مؤشرات حسن المطابقة للنموذج تقع جميعها في المدى المثالي وتقترب بشكل كبير من القيمة التي تحقق أفضل مطابقة للبيانات مما يدل على مطابقة نموذج العوامل الثلاثة للابتكارية الانفعالية للبيانات مطابقة جيدة. كما أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تشبعات جيدة ودالة إحصائياً لمفردات القائمة على العوامل الثلاثة (عوامل الدرجة الأولى) لقائمة الابتكارية الانفعالية وجاءت التشبعات كما يوضحها جدول رقم (2).

جدول (2): تشبعات مفردات قائمة الابتكارية الانفعالية على عوامل الدرجة الأولى

البعد	المفردة	التشبعات	قيمة ت	R	البعد	المفردة	التشبعات	قيمة ت	R
الاستعداد الانفعالي	١	٨٣,٠	٠٧,٤*	٢٧,٠	الجدة	١٦	٧٤,٠	٠٧,٤*	٢٧,٠
	٢	٨٢,٠	٩٨,٣*	٢٥,٠		١٧	٧١,٠	٩٨,٣*	٢٥,٠
	٣	٨٠,٠	٠٦,٤*	٢٧,٠		١٨	٧٣,٠	٠٦,٤*	٢٧,٠
	٤	٨٣,٠	٢٤,٤*	٣١,٠		١٩	٧٨,٠	٢٤,٤*	٣١,٠
	٥	٨٠,٠	١٢,٤*	٢٨,٠		٢٠	٧٥,٠	١٢,٤*	٢٨,٠

٣٢,٠	٢٧,٤*	٨٠,٠	٢١	الفاعلية/ الأصالة	٣٠,٠	٦٢,٤*	٧٧,٠	٦	الجدة
٣٦,٠	١١,٥*	٨٥,٠	٢٢		٣٢,٠	٧٣,٤*	٨٠,٠	٧	
٢٧,٠	٤٢,٤*	٧٣,٠	٢٣		٢٥,٠	٩٩,٣*	٧٠,٠	٨	
٢٤,٠	٢٤,٤*	٦٩,٠	٢٤		٢٣,٠	٩٠,٣*	٦٩,٠	٩	
٢٩,٠	٥٧,٤*	٧٦,٠	٢٥		٣٢,٠	٣٠,٤*	٨١,٠	١٠	
٢٥,٠	٢٩,٤*	٧٠,٠	٢٦		٢٩,٠	١٥,٤*	٧٦,٠	١١	
٢٤,٠	٢٣,٤*	٦٩,٠	٢٧		٢٥,٠	٩٩,٣*	٧١,٠	١٢	
٢٣,٠	١٩,٤*	٦٨,٠	٢٨		٢٩,٠	١٥,٤*	٧٦,٠	١٣	
٢٨,٠	٥٠,٤*	٧٥,٠	٢٩		٢٢,٠	٨١,٣*	٦٧,٠	١٤	
٣٣,٠	٧٨,٤*	٨١,٠	٣٠		١٥,٠	٣٥,٣*	٥٦,٠	١٥	

*دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من خلال جدول رقم (2) أن تشبعات قائمة الابتكارية الانفعالية على العوامل الثلاثة (عوامل الدرجة الأولى) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، كما جاءت تشبعات عوامل الدرجة الأولى على العامل من الدرجة الثانية كما يوضحها جدول رقم (3).

جدول (3): تشبعات عوامل الدرجة الأولى على العامل من الدرجة الثانية لقائمة الابتكارية الانفعالية

R	قيمة ت	التشبع	عوامل الدرجة الأولى	
٨٨,٠	٨٢,٥ *	٨٩,٠	الاستعداد الانفعالي	الابتكارية الانفعالية
٧٣,٠	٨١,٤ *	٨٥,٠	الجدة	
٦٤,٠	٤٦,٥ *	٨٠,٠	الفاعلية/ الأصالة	

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من خلال جدول رقم (3) أن تشعبات عوامل الدرجة الأولى على العامل العام من الدرجة الثانية (الابتكارية الانفعالية) جاءت جميعها مرتفعة تحت مستوى دلالة 0.05

الاتساق الداخلي: -

كما تم التحقق من الاتساق الداخلي لقائمة الابتكارية الانفعالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة الاستطلاعية على كل مفردة من مفردات القائمة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وجاءت النتائج كما يوضحها جدول رقم (4).

جدول (4): الاتساق الداخلي لقائمة الابتكارية الانفعالية

البعد	المفردة	معامل الارتباط	البعد	المفردة	معامل الارتباط
الاستعداد الانفعالي	١	٧٧,٠	الجددة	١٦	٧٤,٠
	٢	٩٧,٠		١٧	٧٠,٠
	٣	٨٩,٠		١٨	٧٦,٠
	٤	٩٢,٠		١٩	٨١,٠
	٥	٩٣,٠		٢٠	٨١,٠
	٦	٩٠,٠		٢١	٨٨,٠
الجددة	٧	٩٠,٠	الفاعلية/ الأصالة	٢٢	٩٥,٠
	٨	٩٦,٠		٢٣	٧١,٠
	٩	٧٦,٠		٢٤	٨٤,٠
	١٠	٧٩,٠		٢٥	٨١,٠
	١١	٧٦,٠		٢٦	٧٨,٠
	١٢	٧٩,٠		٢٧	٧١,٠
	١٣	٨٣,٠		٢٨	٧٧,٠
	١٤	٧٨,٠		٢٩	٨٦,٠
	١٥	٥٨,٠		٣٠	٨٣,٠

*دال عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من خلال جدول رقم (4) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي عليه المفردة جميعها مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05 مما يعطي مؤشراً لتمام قائمة الابتكارية الانفعالية.

ثبات قائمة الابتكارية الانفعالية-

كما تم التحقق من ثبات قائمة الابتكارية الانفعالية بحساب معاملات ألفا لأبعاد القائمة وكذلك الدرجة الكلية وجاءت النتائج كما يوضحها جدول رقم (5).

جدول (5): معاملات الثبات ألفا لقائمة الابتكارية الانفعالية

م	البعد	معامل الفا
١	الاستعداد الانفعالي	٩٦,٠
٢	الجدة	٩٥,٠
٣	الفاعلية/ الأصالة	٩٣,٠
٤	الابتكارية الانفعالية	٩٦,٠

يتضح من خلال جدول رقم (5) أن جميع معاملات ألفا لأبعاد قائمة الابتكارية الانفعالية وكذلك الدرجة الكلية جميعها مقبولة مما يعطي مؤشرا لثبات قائمة الابتكارية الانفعالية. ومن خلال العرض السابق يتضح أن قائمة الابتكارية الانفعالية تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تمكن من استخدامها في الدراسة الحالية.

3-1-2 اختبارات تقييم الاداء المهاري:

3-1-2-1 خطوات أداء الاختبار:

يؤدي الطالب المهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة أمام المحكمين، إذ يعطى لكل طالب درجة حدودها من (0 - 10)).
ضمن استمارة تقييم الاداء المعدة من قبل الباحث والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين.

نموذج الاستمارة

المتغير	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
الاداء المهاري	ادراك الاداء	استخدام الاداء	فهم الاداء	ادارة الاداء
الدرجة	10-0	10-0	10-0	10-0
المناولة				
الطبطة				
التصويب				

3-1-3 سائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-1-3-1 وسائل جمع البيانات

لغرض جمع المعلومات استخدمت الباحث الوسائل الآتية

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- الاستبانة

- الاختبار والقياس
- اختبار الابتكارية الانفعالية
- اختبارات تقييم الاداء المهارى لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة

4-1 نتائج الفروض وتفسيرها:

يسعى الفرض الاول للبحث الحالي تحديد نموذج عاملي يوضح البنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية (الاستعداد الانفعالي - الجدة - الفاعلية/ الأصالة)، وأبعاد الاداء المهارى (ادراك الاداء - استخدام الاداء- فهم الاداء - إدارة الاداء)، وبناء عليه فقد تم فرض تمثّل نموذج للبنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهارى، و من أجل التحقق من الفرض تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج LESREL8.5 وذلك على مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد الابتكارية الانفعالية وأبعاد الاداء المهارى والتي يوضحها جدول رقم (6) وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (6): مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد الابتكارية الانفعالية وأبعاد الاداء المهارى

الاستعداد الانفعالي	الجدة	الفاعلية/ الأصالة	إدراك الاداء	استخدام الاداء	فهم الاداء	إدارة الاداء
٠٠٠,١						
٥٣٠,٠	٠٠٠,١					
٦٩٦,٠	٤٩٠,٠	٠٠٠,١				
٢٣٠,٠	١١٩,٠	١٩٧,٠	٠٠٠,١			
١٥٤,٠	٢٠٥,٠	٠٩٠,٠	٤٠٢,٠	٠٠٠,١		
١٧٤,٠	١٣١,٠	١٣٢,٠	٤٣٩,٠	٥٤٤,٠	٠٠٠,١	
١٥١,٠	١٢٢,٠	١٣٠,٠	٥٥٢,٠	٤٦٩,٠	٦٣٩,٠	٠٠٠,١

يفترض النموذج أنه " تتشعب أبعاد الابتكارية الانفعالية وأبعاد الاداء المهارى على عامل كامن واحد" ويجراء التحليل العاملي للتحقق من هذا النموذج على مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد كل من الابتكارية الانفعالية الاداء المهارى جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول رقم (7).

جدول (7): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الكامن الواحد لأبعاد الابتكارية الانفعالية و الاداء المهاري

م	المؤشر	القيمة
١	كا٢	P-value = 0.00 دالة ٧٥,٣٢٠
٢	RMSEA	٣٢٢,٠
٣	NFI	٤٩٩,٠
٤	NNFI	٢٥٩,٠
٥	CFI	٥٠٦,٠
٦	GFI	٦٩٧,٠
٧	AGFI	٣٩٤,٠

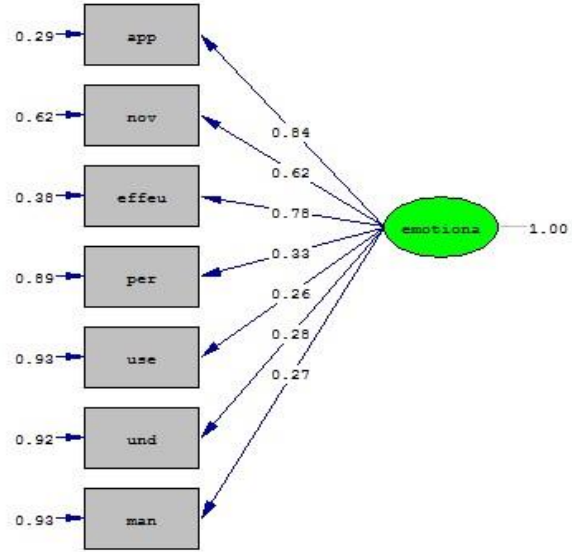
يتضح من خلال جدول رقم (7) أن قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج البنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية وأبعاد الاداء المهاري كعوامل تتشعب على عامل كامن واحد تشير إلى مطابقة غير جيدة للبيانات حيث كانت قيمة كا٢ دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ (P- Value= 0.00)، كما أن قيم مؤشرات NFI، NNFI، GFI، CFI جميعها منخفضة أقل من (٠,٩)، مما يدل على أن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة غير جيدة.

كما تراوحت قيم تشعبات أبعاد الابتكارية الانفعالية على العامل الكامن ما بين (٠,٦١ - ٨٥,٠) وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، في حين تراوحت قيم تشعبات أبعاد الاداء المهاري على العامل الكامن ما بين (٠,٢٥ - ٠,٣٢) وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥، والشكل رقم (١) * يوضح النموذج العملي الأول لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري كعوامل متشعبة على عامل كامن واحد.

* الاستعداد الانفعالي - الجودة (nov) - الفعالية الأصالة (effeu) - إدراك الاداء (per) - استخدام الاداء (use) - فهم الاداء (und) - إدارة الاداء (man) - العامل الكامن للانفعالية (emotiona).

شكل رقم (١):

النموذج العملي لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري كعوامل متشعبة على عامل كامن واحد



Chi-Square=320.75, df=14, P-value=0.00000, RMSEA=0.322

يفترض النموذج الثاني أنه " تتشعب أبعاد الابتكارية الانفعالية الاداء المهاري على عاملين كامنين من الدرجة الأولى وعامل كامن واحد من الدرجة الثانية".

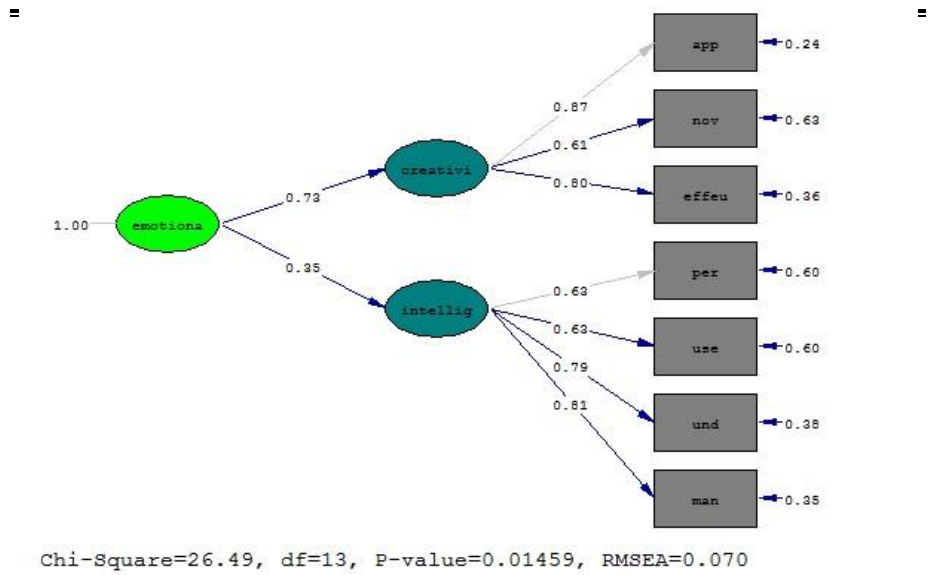
ويجراء التحليل العاملي للتحقق من هذا النموذج على مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد كل من الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول رقم (8).

جدول (8): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العاملين الكامنين من الدرجة الأولى وعامل كامن واحد من الدرجة الثانية لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري

م	المؤشر	القيمة
١	كا ٢	P-value = 0.01 دالة ٤٩٢,٢٦
٢	RMSEA	٠,٧٠,٠
٣	NFI	٩٤٢,٠
٤	NNFI	٩٤٥,٠
٥	CFI	٩٦٦,٠
٦	GFI	٩٦٣,٠
٧	AGFI	٩١٩,٠

يتضح من خلال جدول رقم (8) أن قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج البنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري كعوامل تتشعب على عاملين كامنين من الدرجة الأولى وعامل كامن واحد من الدرجة الثانية تشير إلى مطابقة مقبولة للبيانات حيث جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة (CFI، NNFI، NFI، AGFI، GFI) جميعها مقبولة أعلى من (٠,9)، مما يشير إلى مطابقة مقبولة للبيانات، باستثناء قيمة كا ٢ فقد كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05

كما تراوحت قيم تشبعات عوامل الابتكارية الانفعالية على العامل الكامن من الدرجة الأولى ما بين (0,61 – 0,87) وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة 0,05، في حين تراوحت قيم تشبعات عوامل الاداء المهاري على العامل الكامن من الدرجة الأولى ما بين (0,63 – 0,80) وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة 0,05، كما كان تشبع الابتكارية الانفعالية على العامل الكامن من الدرجة الثانية 0,73، في حين كان تشبع الاداء المهاري على العامل الكامن من الدرجة الثانية 0,35، وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة 0,050. والشكل رقم (2) يوضح نموذج البنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري كعوامل تتشعب على عاملين كامنين من الدرجة الأولى وعامل كامن واحد من الدرجة الثانية.



شكل رقم (2): * النموذج العاملي لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري كعوامل متشعبة على عاملين كامنين من الدرجة الأولى وعامل كامن واحد من الدرجة الثانية
 يفترض النموذج الثالث أنه " تتشعب أبعاد الابتكارية الانفعالية وأبعاد الاداء المهاري على عاملين كامنين مستقلين".
 ويجراء التحليل العاملي للتحقق من هذا النموذج على مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد كل من الابتكارية الانفعالية و الاداء المهاري جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول رقم (9).
 جدول (9): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العاملين الكامنين المستقلين لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري

م	المؤشر	القيمة
١	كا	P-value = 0.10 غير دالة ٧٣١,١٩
٢	RMSEA	٠,٤٩,٠
٣	NFI	٦٩٠,٠

٤	NNFI	٩٧٥,٠
٥	CFI	٩٨٥,٠
٦	GFI	٩٧٤,٠
٧	AGFI	٩٥٠,٠

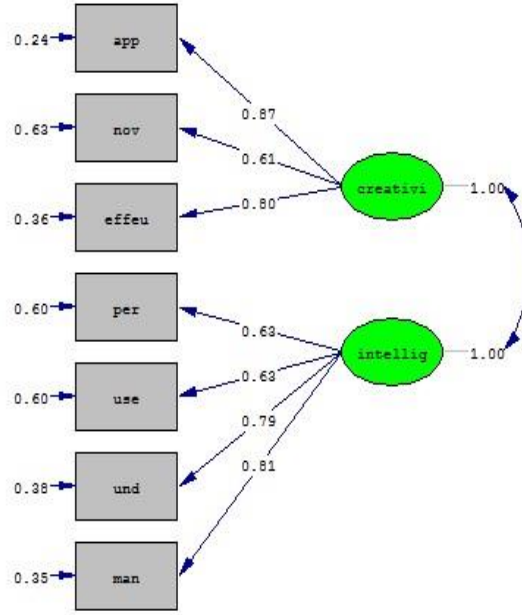
يتضح من خلال جدول رقم (9) أن قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج البنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية الاداء المهاري عالي كعوامل تتشعب على عاملين كامنين مستقلين تشير إلى مطابقة جيدة جدا للبيانات حيث جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة (AGFI, GFI, CFI, NNFI, NFI) مرتفعة (أعلى من ٠,٩٥)، مما يشير إلى مطابقة جيدة للبيانات، كما كانت قيمة كا ٢١ للنموذج غير دالة إحصائيا (= 0.P-value 10) كما أسفرت نتائج التحليل العاملية التوكيدي لهذا النموذج عن تشعبات جيدة ودالة إحصائيا لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري على العاملين الكامنين، حيث جاءت التشعبات كما يوضحها جدول رقم (10).

جدول (10): تشعبات أبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري على العاملين الكامنين

العامل الكامن	الأبعاد	التشعب	قيمة "ت"	R
الابتكارية الانفعالية	الاستعداد الانفعالي	٨٧٢,٠	* ٢٨,١٣	٧٦,٠
	الجدة	٦١١,٠	* ٠٤,٩	٣٧,٠
	الفاعلية/ الأصالة	٧٩٧,٠	* ٠٣,١٢	٦٣,٠
الاداء المهاري	إدراك الاداء	٦٣٣,٠	* ٣٧,٩	٤٠,٠
	استخدام الاداء	٦٣١,٠	* ٣٤,٩	٣٩,٠
	فهم الاداء	٧٨٥,٠	* ٢٤,١٢	٦١,٠
	إدارة الأداء	٨٠٧,٠	٦٦,١٢	٦٥,٠

*دال عند مستوى 0,05

يتضح من خلال جدول رقم (10) أن تشعبات الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري على العاملين الكامنين هي تشعبات مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05، حيث تراوحت قيم التشعبات لأبعاد الابتكارية الانفعالية على العامل الكامن الأول ما بين (0,63- 0,87)، في حين تراوحت قيم تشعبات أبعاد الاداء المهاري على العامل الكامن الثاني ما بين (0,80- 0,80). كما كانت قيمة معامل الارتباط بين العاملين الكامنين 0,23 وهي تشير إلى ارتباط ضعيف نسبيا. والشكل رقم (3) يوضح نموذج العاملين الكامنين لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري.



Chi-Square=19.73, df=13, P-value=0.10214, RMSEA=0.050

شكل (3): النموذج العملي لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري كعوامل متشعبة على عاملين كامنين من خلال العرض السابق لنتائج التحقق من النماذج الثلاثة المفترضة يتضح أن النموذج الثالث للبنية العاملية لأبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري على عاملين كامنين مستقلين هو أفضل النماذج المفترضة من حيث مطابقة النموذج للبيانات وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة للنماذج الثلاثة، وجدول رقم (11) يوضح مقارنة بين مؤشرات حسن المطابقة للنماذج الثلاثة.

جدول (11): مقارنة بين مؤشرات حسن المطابقة في النماذج العاملية الثلاثة المفترضة

م	المؤشر	النموذج الأول	النموذج الثاني	النموذج الثالث
١	كا ٢	دالة ٣٢٠,٧٥ P-value = 0.00	دالة ٢٦,٤٩٢ P-value = 0.01	غير دالة ٧٣١,١٩ P-value = 0.10
٢	RMSEA	٣٢٢,٠	٠٧٠,٠	٠٤٩,٠
٣	NFI	٤٩٩,٠	٩٤٢,٠	٦٩٠,٠
٤	NNFI	٢٥٩,٠	٩٤٥,٠	٩٧٥,٠
٥	CFI	٥٠٦,٠	٩٦٦,٠	٩٨٥,٠
٦	GFI	٦٩٧,٠	٩٦٣,٠	٩٧٤,٠
٧	AGFI	٣٩٤,٠	٩١٩,٠	٩٥٠,٠

يتضح من خلال جدول رقم (11) أن قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الثالث هي المؤشرات الأفضل والتي تشير إلى مطابقة النموذج مطابقة جيدة للبيانات، حيث جاءت قيمها جميعا مرتفعة وأعلى من (0,95)، لمؤشرات (CFI, NNFI, NFI, AGFI, GFI)، كما كانت قيمة كا² للنموذج غير دالة إحصائيا (P-value= 0.10)، مما يؤكد على مطابقة هذا النموذج للبيانات مطابقة جيدة وهذا ما يدعم فكرة تمايز كلا المتغيرين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري عن بعضهما البعض، وأن كل متغير يمثل مجموعة من القدرات المستقلة عن بعضها البعض.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في إطار المحكات والمتطلبات اللازمة لكل من الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري، فالعلاقة بين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري تضاوي إلى حد كبير العلاقة بين المهارات الهجومية والابتكارية المعرفية، فمعرفة الاداء المهاري يتطلب الاستدلال حول مجال حل المشكلات من أجل الوصول إلى حلول تقاربية للإجابة الصحيحة وتكون هناك إجابة واحدة صحيحة في حين أن الابتكارية تتطلب توليد البدائل المتنوعة وغير المألوفة الأمر الذي يتطلب تفكيراً تباعدياً عن ما هو مألوف أو معتاد. وكذلك العلاقة بين المهارات الهجومية والابتكارية الانفعالية، فالمهارات الهجومية تتطلب الاستدلال حول مجال الانفعالات، بينما الابتكارية الانفعالية تتطلب البعد عن المألوف والابتكار في التعبيرات الانفعالية أثناء مواجهة المشكلات ذات الصبغة الانفعالية.

فالأفراد مرتفعي الاداء يمتلكون معارف متعلقة بالانفعالات ويقومون باستخدام استراتيجيات تنظيمية متنوعة من أجل القيام بعمليات الاستدلال والاستنتاج حول مجال الانفعالات من أجل الوصول إلى الحل الصحيح للمشكلات الانفعالية، كما أن تقييم هذا الحل يرتبط بشكل كبير بمحك الصواب والخطأ، بينما الأفراد مرتفعي الابتكارية الانفعالية يسعون إلى توليد انفعالات جديدة غير مألوفة في المواقف الانفعالية التي يمرون بها ومحاولة اختيار الانفعالات التي قد تبدو جيدة في مواجهة المشكلات الانفعالية المتنوعة، كما أن تقييم هذا الحل في هذه الحالة لا يرتبط بمحك الصواب والخطأ ولكنه يرتبط بمحكات الفاعلية والجدة والأصالة في هذه الانفعالات التي يتم توليدها بعيداً عن كونها صائبة أم خاطئة. أن الاداء المهاري في حد ذاته لا يضمن مستوى مرتفع من الابتكارية الانفعالية، فالاداء المهاري دائماً ما يعبر عنه في سياق الإتفاق مع معايير الجماعة، بينما الابتكارية الانفعالية يعبر عنها في سياق التباين عن معايير الجماعة بمعنى آخر في ضوء معايير الجدة والأصالة في الانفعالات التي يتم توليدها لمواجهة المشكلات الانفعالية.

وهذا ما أكدته نتائج البحث الحالي حيث أظهرت النتائج لكل من الاداء المهاري والابتكارية الانفعالية، يمثل مجموعة من القدرات المتميزة والمستقلة من خلال تشعب أبعاد كل من الاداء المهاري والابتكارية الانفعالية على عاملين كامنين.

وعلى الرغم من هذه العلاقة بين الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري فإن هذا لا يمنع من وجود نوعاً ما من التداخل بين البنيتين - بنية الاداء المهاري وبينة الابتكارية الانفعالية - أن هناك تشابه في القدرات المتضمنة في كل من الاداء المهاري والابتكارية الانفعالية، فالفاعلية المتضمنة في كلا المفهومين قد تكون مصدراً لهذا التداخل، وهذا يعني أن كل من الاداء المهاري والابتكارية الانفعالية يتطلبان قدرات من الفاعلية في الاستجابة الانفعالية الصادرة بالشكل الذي يعزز ويدعم علاقات الفرد بذاته أو بالآخرين.

ولعل هذا ما يفسر الارتباط بين العاملين الكامنين في نتائج البحث الحالي، حيث أوضحت النتائج أن الارتباط بين العاملين الكامنين قد بلغ 0,23.

فالتداخل بين مفهومي الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري عالي يجب أن يؤخذ في الاعتبار، في ضوء أن كلاهما يفترض الحساسية والمعرفة حول الانفعالات وكذلك القدرة على الاستجابة بفاعلية وأصالة في المواقف الانفعالية المختلفة بدعم علاقة الفرد بذاته وبالأخرين

- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الابتكارية الانفعالية وأبعاد الاداء المهاري كما جاءت جميع قيم اختبارات ليفين Levene's test غير دالة إحصائيا لجميع أبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري . كما جاءت نتائج تحليل التباين المتعدد كما يوضحها جدول رقم (12).

جدول (12): نتائج تحليل التباين المتعدد لتأثير التخصص على أبعاد الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري

المغيرات التابعة	المتوسط		الانحراف المعياري		قيمة "ف"
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الاستعداد الانفعالي	٦٧,٢٤	١٤,٨	٨٨,٢٤	٢٣,٨	٣٠٠,٠
الجدة	٤١,٤٦	٣٢,١٤	٠٢,٤٧	٨٢,١٥	٠٧٩,٠
الفاعلية/ الأصالة	٦٦,٣٠	٣٠,٩	٨٥,٣٢	٣٩,١٠	٣٤,٢
الابتكارية الانفعالية	٠٢,٩٨	١١,٢٧	٧٥,١٠٤	١٣,٢٩	٧٦,٢
إدراك الاداء	٠٢,١٤	٠٦,٣	٦٢,١٤	٣٢,٣	٧٥,١
استخدام الاداء	٥٢,١٥	٠٤,٣	٧٨,١٤	٨١,٣	١٣,٢
فهم الاداء	١٧,١٠	٩١,٢	٨٠,٩	٩٥,٢	٧٨٩,٠
إدارة الاداء	٥٥,١٤	٦٢,٣	٦٧,١٤	٣١,٤	٠٤٨,٠
الاداء المهاري	٩٨,٥١	١٢,١١	١٥,٥٤	٥١,١٣	٤٤,١

*دالة عند مستوى 0,05

يتضح من خلال جدول رقم (12) أنه:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الابتكارية الانفعالية (الاستعداد الانفعالي - الجدة - الفاعلية/ الأصالة) وكذلك الدرجة الكلية للابتكارية الانفعالية (
- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاداء المهاري (إدراك الاداء - استخدام الاداء - فهم الأداء - إدارة الاداء) وكذلك الدرجة الكلية للأداء المهاري

ويمكن تفسير هذه النتائج في إطار الخلفية المهارة الموحدة لعينة الدراسة، فعلى الرغم من اختلافهم ، إلا أنهم تأثروا بنفس بيئة الاداء المهاري، مما أدى إلى عدم اختلاف قدراتهم الانفعالية المتضمنة سواء في الابتكارية الانفعالية أو الاداء المهاري .، حيث أشارت معظم نظريات الانفعال الحديثة إلى تأثر تكوين انفعالات الفرد وبالتالي القدرات المعرفية المتعلقة بها بالقواعد ومعايير الاداء الحاكمة للفعالية.

وحيث ان الطلاب يمرون بنفس الخبرات المهارة ، فإنهم يمرون بنفس مستويات القواعد والمعايير المهارة للعبة من اكتساب وتعزيز وتحويل ،حيث يمثل الاكتساب تنمية وإتقان الانفعالات المعيارية والقياسية الساندة في الاداء المهاري، ويمثل

التعزيز تهذيب الفرد لانفعالاته ، في حين ان التحويل يتمثل في إجراء تحويلات وتعديلات على الانفعالات لتلائم الموقف الجديد. ونظرا لمرور طلاب بنفس القواعد والمستويات المعيارية المهارية في تكوين انفعالاته وما يتعلق بها من قدرات، فقد أدى ذلك إلى عدم اختلاف الطلاب في الابتكارية الانفعالية والاداء المهاري وأبعادهما المختلفة.

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ان طلاب المرحلة الأولى يتمتعون بدرجة جيدة من الابتكارية الانفعالية.
 - 2 - ان الابتكارية الانفعالية انعكست بصورة ايجابية على أدائهم المهاري الهجومي في كرة السلة
- 5-2 التوصيات:

اوصى الباحث بما يأتي:

- 1- تأكيد المدرسين على الاهتمام بالجوانب الابتكارية للطلاب كي يرفع من مستوى ادائهم المهاري بكرة السلة.
- 2- جراء بحوث مشابهة على فعاليات في رياضة اخرى .

المصادر العربية

- بشرى خطاب، وربيعه مانع (٢٠١٤). الإبداع الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، ٦ (١٨)، ١-٢٧.
- حسني النجار (٢٠١٤). النموذج البنائي للعلاقة بين الإبداع الانفعالي وفعالية الذات الانفعالية ومهارات إتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٥ (٩٨)، ١٠١-١٤٤.
- زينب عبد العليم (٢٠١١). النموذج البنائي للعلاقات بين الإبداع الانفعالي وبعض متغيرات تجهيز المعلومات الانفعالية. مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، (٧٢)، ١٦٧-٢٥٤.
- شيرين دسوقي (٢٠١٠). البناء العاملي للإبداع الانفعالي وعلاقته بكل من السيطرة المعرفية والقيم لدى عينة من طلاب الصف الثالث الإعدادي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢١ (٨٢)، ١٦٨-٢١٢.
- فاروق عثمان، ومحمد رزق (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه. مجلة علم النفس، جامعة المنصورة ٤، (٥٧)، ٣٢-٥٠.
- فوقية محمد راضي (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الإبتكاري لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة ٥٥، ١٧٣-٢٠٣.
- محمود مسلم الطالعة (٢٠٠٧). تحري الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي وإيجاد علاقته بالقلق لدى طلاب جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

المصادر الاجنبية

Curci, A., Laciato, T., Soleti, E. Zamuner, V. L., & Salovey, P. (2013). Construct validity of the Italian version of the Mayer–Salovey–Caruso emotional intelligence test (MSCEIT) v2.0. *Journal of Personality Assessment*, 95 (5), 486–494 .

Day, A., Therrien, D., & Carroll, S. (2005). Assessing the incremental validity of emotional intelligence and personality. *European Journal of personality*, 19 (2), 519–536 .

Fuchs, G. L. & Kumar, J. P. (2007). Emotional creativity, alexithymia, and styles of creativity. *Creativity Research Journal*, 19 (2–3), 233–245 .

Averill, J. R., & Thomas–Knowles, C. (1991). Emotional creativity. In K. T. Strongman (Ed.), *International review of studies on emotion: Vol. 1* (pp. 269–299). London :

Wiley .

Averill, J. R., & Sundararajan, L. (2005). Hope as rhetoric:

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحكم برد الفعل باستخدام منظومة الريهوكام المعرفية لكرة القدم الصالات للطلاب

م.د رياض عبد الحمزة مرزة

المديرية العامة لتربية ذي قار

م . م ماهر محمد راضي

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د بركات عبد الحمزة حمد

المديرية العامة لتربية القادسية

ملخص البحث باللغة العربية

تتجلى أهمية هذه الدراسة بأنها تساهم في أيجاد العلاقات الارتباطية ما بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل وفق منظومة الريهوكام المعرفية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية مما ينعكس ذلك بالنسبة للمدرسين والمتخصصين والمدرسين بهذه اللعبة بالأخذ بنظر الاعتبار هذه المتغيرات إضافة الى علاقاتها الارتباطية للعمل على تبني هذه العلاقات من قبل المتخصصين وتطبيقها حتى يتسنى تطوير المستويات للطلاب وبأسلوب علمي يمتاز بالدقة والمصداقية وبالتالي تحقيق التقدم والتطور الرياضي، وتتجلى مشكلة البحث من خلال التساؤلات المطروحة من اجل التعرف على متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل وماهي العلاقة بين هذه المتغيرات وهل بإمكاننا التنبؤ بمتغير التحكم برد الفعل من خلال متغيرات اليقظة الذهنية لمعرفة اهمية المتغيرات للطلبة عند ممارسة كرة القدم للصالات، وقد قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة البحث وقد تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (120) طالب موزعة على اربعة شعب وقد بلغ عدد عينة البحث (30) طالب حيث استنتج الباحثون بأن هنالك علاقة ارتباط إيجابية بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل للعينة المفحوصة.

Abstract

Mindfulness and its relationship to reaction control using the Rehocam Cognitive System of futsal for students

By

Dr. Riad Abdel Hamza Dr. Barakat Abdel Hamza Maher Mohammed Radhi

**General Directorate of Education Dhi Qar
The Education General Directorate of Al-Qadisiya
College of Physical Education and Sports Sciences –University of Dhi Qar**

The importance of this study is manifested in the fact that it contributes to finding the correlational relationships between the variables of mindfulness and the variable of control of the reaction according to the cognitive system of Rehocam for the students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al- Qadisiya, which is reflected for the trainers, specialists and teachers in this game by taking into account these variables in addition to its relational relations of these relationships by specialists and apply them in order to develop levels for students in a scientific manner characterized by accuracy and credibility and thus achieve progress and mathematical development. With the variable of control of the reaction through the variables of mindfulness to know the importance of the variables for students when practicing futsal, the researchers used the descriptive approach in the survey method and correlations to solve the research problem. A student divided into four divisions of (30) students, where the researchers concluded that there is a positive correlation between the variables of mindfulness and the variable of control of the reaction of the sample examined.

1- مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة في تحقيق التقدم والتفوق في المجال الرياضي كونه امثل استثمار لطاقت الطلبة والملاعبين على حد سواء ولمجمل الطاقات والامكانيات العقلية والبدنية والخطوية وكذلك المهارية فهو يعد احد القواعد والركائز المهمة والاساسية في التدريب لتحقيق الاهداف المرجوة بالاعتماد على نظرياته ومبادئه ومواكبة التطور الحاصل في التقنيات والاجهزة المبتكرة ذات الجودة العالية واستخدامها لصالح البحث العلمي كمنظومة الريهوكام المعرفية. وان لعبة كرة القدم للصالات تلقى اهتمام بالغ في العالم كونها من الالعاب الشعبية ويرغب في ممارستها ومشاهدتها جميع الاعمار ومن كافة المستويات لكون ممارستها تتسم بالانسايابية والسهولة ومساحة ملعبها الصغير وعدد لاعبيها وكذلك الشبه الكبير بمهاراتها الاساسية مع مهارات كرة القدم المكشوفة مما يؤدي الى امكانية ممارسة نشاطها من قبل عدد كبير من المبتدئين. ولاحظ الباحثون ان لعبة كرة القدم للصالات تختلف في بعض سلوكياتها عن سلوكيات كرة القدم المفتوحة ، وان الحقيقة التي لم تكن واضحة بالنسبة للمدرب واللاعب والاستاذ والطالب على حد سواء هو ان الاداء المهارى لايتحقق دون ان تكون له يقضه ذهنية وامتلاكه رد فعل جيد ، كل هذه الاسباب قد دفعت الباحثون للقيام بهذه الدراسة العلمية من اجل التعرف على الحقائق لكي تمكن المدرسين العمل بموجب هذه الدراسة. وتتجلى أهمية هذه الدراسة بأنها قد تساهم في ايجاد العلاقات الارتباطية ما بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغيرالتحكم برد الفعل وفق منظومة الريهوكام المعرفية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية لمادة كرة القدم للصالات مما ينعكس ذلك بالنسبة للمدربين والمتخصصين والمدرسين بهذه اللعبة بالأخذ بنظر الاعتبار هذه المتغيرات أضافة الى علاقاتها الارتباطية للعمل على تبني هذه العلاقات من قبل المتخصصين وتطبيقها حتى يتسنى تطوير المستويات للطلاب وبأسلوب علمي يمتاز بالدقة والمصداقية وبالتالي تحقيق التقدم والتطور الرياضي،وللتطور السريع الحاصل بمجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي وعلومه المتعددة وعلم النفس الرياضي على وجه الخصوص للحصول على معلومات دقيقة باستخدام اسس علمية صحيحة من خلال الاجهزة النفسية المتطورة للارتقاء بالعمل الرياضي وجوانبه المتعددة، وقد تمثلت في الكثير من التقنيات والاجهزة الحديثة التي عملت وساهمت

بشكل فعال في سبيل التعرف وتطوير الكثير من الجوانب المهمة للحصول على النتائج المرجوة، ومن بين هذه التقنيات والاجهزة الحديثة هي منظومة الريهوكام (RehaCom) المعرفية وقد أطلق عليها أسم المنظومة الشاملة لما تحتويه على أدوات الفحص كأدوات التشخيص والتي تبلغ تسعة وحدات فحص ويمكن من خلال كل واحدة من هذه الوحدات التسع أن تطبق على عدد كبير من المتغيرات وقياسها وفق أسس علمية دقيقة، وكذلك برامجها التدريبية العلاجية فأن هذه المنظومة تحتوي على أكثر من خمسة وعشرون برنامج تدريبي.

1-2 مشكلة البحث:

تتجلى مشكلة البحث من خلال عدة تساؤلات وكالاتي:

- 1- ماهي درجة اليقظة الذهنية عند طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
- 2- ما هي درجة التحكم برد الفعل عند طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
- 3- ماهي العلاقة بين درجة اليقظة الذهنية والتحكم برد الفعل وهل هنالك ارتباط بينهما؟

1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على درجة متغيرات اليقظة الذهنية ودرجة متغير التحكم برد الفعل باستخدام منظومة الريهوكام المعرفية بكرة القدم الصالات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.
- 2- التعرف على العلاقة بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل باستخدام منظومة الريهوكام المعرفية بكرة القدم الصالات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

1-4 فرض البحث:

يفترض الباحثون ان هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات اليقظة الذهنية (بدون أشاره صوتية، بإشارة صوتية) ومتغير (التحكم برد الفعل) بكرة القدم الصالات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2019/2018.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2019/1/7 لغاية 2019/3/7.

1-5-3 المجال المكاني : مختبر وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

تم استخدم المنهج الوصفي من قبل الباحثون بأسلوب العلاقات التبادلية الارتباطية وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثون باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية والبالغ عددهم (120) طالب موزعة على اربعة شعب (ب ، ج ، د ، هـ) وتم اختيار شعبة (ب) عينة للبحث بالطريقة العشوائية (القرعة) والبالغ عددهم (30) طالب حيث شكلت النسبة 40% من مجتمع البحث.

3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

1_ المقابلات الشخصية.

2_ اسمارات لسحب البيانات وتفريغها.

3_ الاختبار والقياس.

4_ ساعة إيقاف.

5_ جهاز حاسوب محمول نوع (hp).

6_ منظومة الريهاكوم المعرفية.

7_ المصادر والمراجع .

3-4 المتغيرات المدروسة:متغيرات اليقظة الذهنية بإشارة صوتية وبدون أشاره صوتية وقت الراحة والجهد البدني المقتن، وكذلك متغير سرعة رد الفعل وقت الراحة.

3- 5 التجارب الاستطلاعية:

3- 5- 1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

عمل الباحثون على إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى من أجل التعرف على المعوقات التي قد تواجههم أثناء إجراء التجربة الرئيسية بإجراء تجربتهم الاستطلاعية على مجموعة من الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (3) طلاب في يوم الاثنين الموافق 7 / 1 / 2019 في تمام الساعة التاسعة صباحاً في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، من أجل التعرف على عمل منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية والتأكد من سلامتها للعمل، ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبار، وكذلك مدى ملائمة الأختبارات لمجتمع البحث، ومعرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها ووقت الراحة بين اختبار وآخر، وكذلك معرفة كفاءة فريق العمل المساعد) .

3- 5- 2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

عمل الباحثون على إجراء التجربة الأستطلاعية الثانية من أجل التعرف على المعوقات التي قد تواجههم أثناء تطبيقهم للتجربة الرئيسية عند إجراء الجهد البدني المقتنو بعد ذلك إجراءهم للاختباراتاليقظة الذهنية ، حيث قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاربعاء الموافق 9 / 1 / 2019 في تمام الساعة التاسعة صباحاً، على مجموعة من الطلبة البالغ عددهم (3) طالب ومن غير الطلبة المشتركين في التجربة الاستطلاعية الاولى من أجل التعرف على التالي:(مكان إجراء الجهد البدني المقتن، مدى استعداد وملائمة عينة البحث لأداء الجهد البدني المقتن، طبيعة الجهد البدني المقتن، الوقت المحدد لأجراء الجهد البدني المقتن، كفاية فريق العمل المساعد وكفاءته.

3- 5- 3 التجربة الرئيسية:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والتجربة الاستطلاعية الثانية واكتمال جميع متطلبات البحث من تحديد الاختبارات المستهدفة في البحث وهي اليقظة الذهنية ومن أجل قياسها في وقتي الراحة والجهد البدني المقنن ومتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة وضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على اجراء الاختبارات، بعد ذلك تم اجراء التجربة الرئيسية على مجتمع البحث البالغ عددهم (30) طالب في مادة كرة القدم الصالات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والشكل (1) يوضح جهاز منظومة الريهاكوم المعرفية.

شكل (1) يوضح الجهاز الخاص بالتجربة الرئيسية وهو منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية



وقد استغرقت التجربة الرئيسية ستة وعشرون يوماً حيث بدأت التجربة الرئيسية بتطبيق اختبارات اليقظة الذهنية والتحكم برد الفعل وفق منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية لعينة البحث بوقت الراحة في يوم الخميس الموافق 2019/1/17 وانتهت في يوم الثلاثاء الموافق 2019/1/29 وبعد ذلك تم تطبيق التجربة الرئيسية بوقت الجهد البدني المقتني في يوم الأحد الموافق 2019/2/3 وانتهت في يوم الأحد الموافق 2019/2/17 وقد أستمرت الأختبارات لمدة يومين شمل اختبارات اليقظة الذهنية واختبار التحكم برد الفعل وفق منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية أثناء وقت الراحة من خلال تطبيق اختبار اليقظة الذهنية لكل مفحوص وعند الانتهاء يتم أعتاءها سراحة لمدة دقيقتين حسب المعلومات التي حصل عليها الباحثون من قبل الخبراء الذين تم استطلاع آراءهم حول منظومة (RehaCom) المعرفية وبعدها يطلب منه تطبيق اختبار سرعة رد الفعل، واليوم الثاني شمل أداء المفحوصين للجهد البدني المقنن على ملاعب كرة القدم للصالات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، وبعد ذلك تم تطبيقهم للاختبارات اليقظة الذهنية وفق منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية من خلال تطبيق اختبار اليقظة الذهنية لكل طالب.

جدول (1) يبين كل متغير من المتغيرات المدرجة في جدول النتائج الخاصة

Data	يوم الاختبار
Correct	عدد ردود الافعال الصحيحة ذات العلاقة اقصى 20
Mistakes	عدد ردود الافعال غير ذات صلة
Omissions	عدد ردود الافعال التي أغفلت بالإجابة بأقصى وقت 26
Outliners	الاجابات التي لم تحصل على رد فعل ضمن مدى الوقت وبنحرف معياري اكثر من 2,35
Anticipation	إجابات رد الفعل المتوقعة بوقت ظهور المنبه على ان يكون اقل من 100 ملي ثانية
Avg. Reac Time	معدل جميع ردود الافعال للمنبهات ذات العلاقة بملي ثانية
Median Reac	متوسطات جميع ردود الفعل للمنبهات ذات العلاقة بملي ثانية

Time	
SD Reac Time	الانحراف المعياري عن القيمة المتوسطة لأوقات رد الفعل للمؤثرات ذات الصلة في الملي ثانية

3-6 الوسائل الاحصائية:

1_ الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

2_ برنامج (Excel).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن أستكمل الباحثون جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة في البحث والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرض وأهداف البحثي ضوء الإجراءات الميدانية التي عمل بها الباحثون.

4-1 عرض نتائج متغيرات اليقظة الذهنية التحكم بردالفعل وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأقل وأكبر قيمة وحجم المجتمع لمتغيرات اليقظة الذهنية وسرعة رد الفعل:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وأقل وأكبر قيمة وحجم المجتمع

ت	المجالات	حجم المجتمع	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسط	الانحراف
متغيرات اليقظة الذهنية						
1	بدون اشارة صوتية وقت الراحة	30	0,1-	0,66	0,251	0,340
2	باشارة صوتية وقت الراحة	30	0,41-	1,57	0,523	0,855
3	بدون اشارة صوتية وقت الجهد	30	0,61-	1,41	0,377	0,885
4	باشارة صوتية وقت الجهد	30	0,11-	0,62	0,181	0,311
5	التحكم بردالفعل وقت الراحة	30	0,64-	1,13	0,148	0,754

يتبين من خلال الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأقل وأكبر قيمة وحجم عينة البحث لمتغيرات اليقظة الذهنية (بدون اشارة صوتية وقت الراحة، باشارة صوتية وقت الراحة، بدون اشارة صوتية وقت الجهد، باشارة صوتية وقت الجهد) ومتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة والتي من خلالها يمكن الوصول إلى وصف حقيقة عينة البحث ومن هنا كان الوسط الحسابي معبرا عن المعدلات التي تتمركز حولها نتائج عينة البحث في كل من متغيرات اليقظة الذهنية والتحكم برد الفعل المدروسة حيث ظهرت جميع الاوساط الحسابية بأشارات موجبة مما يدل على ان عينة البحث تقع ضمن المدى الطبيعي

تقريباً، كما يمكن عد الانحرافات المعيارية وسيلة يتم من خلالها الكشف عن مديات التشتت لنتائج عينة البحث عن الوسط الحسابي وبإشارات موجبة أيضاً.

4-2 التوصيف الإحصائي لتوزيعات متغيرات البحث لعلاقة الارتباط:

تناول الباحثون في البحث بتوقع متغير ما (النتيجة) (التحكم برد الفعل وقت الراحة) اعتماداً على متغير أو المتغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية وقت الراحة، بإشارة صوتية وقت الراحة، بدون إشارة صوتية وقت الراحة، بدون إشارة صوتية وقت الجهد، بإشارة صوتية وقت الجهد) لعلاقات الارتباطات باستعمال (تحليل التقدم) حيث سيعرض نماذج التقدير، التي تم استنتاجها والتأكد من مدى دقتها.

كما عمل الباحثون بتوصيف المتغيرات، وعرض نتائج المعادلات التنبؤية، مع تفسير النتائج.. ومع ان هناك طرائق مختلفة لتحديد المتغيرات الداخلة في الانموذج، اعتمد الباحثون الطريقة التقدمية (Forward) والتي تتم من خلالها ادخال المتغيرات المستقلة واحداً تلو الاخر واول متغير يدخل النموذج هو من له اعلى ارتباط (موجب أو سالب) بالمتغير التابع ثم يدخل المتغير الذي له أعلى ارتباط جزئي الى النموذج وفي كل خطوة يتم تطبيق معيار معين لدخول متغير جديد ويتوقف إدخال المتغيرات عندما لا يتحقق المعيار المستخدم (1 : 171).

جدول (3) يبين التوصيف الاحصائي من خلال قيمة اختبار (كولموجورفسميرنوف) لعينة بناء الانموذج في المتغيرات

اختبار (k-s)		الانحراف	الوسط	المتغيرات	
مستوى الدلالة	المحسوبة				
0,160	0,136	0,340	0,251	بدون إشارة صوتية وقت الراحة	اليقظة الذهنية
0,101	0,139	0,859	0,523	بإشارة صوتية وقت الراحة	
0,200	0,119	0,889	0,387	بدون إشارة صوتية وقت الجهد	
0,178	0,128	0,319	0,189	بإشارة صوتية وقت الجهد	
0,200	0,108	0,758	0,157	التحكم برد الفعل وقت الراحة	

إن نتائج الجدول (3) تؤثر حسن أنتشار درجات مجتمع بناء الانموذج عند كل من متغيرات اليقظة الذهنية و متغير (التحكم برد الفعل وقت الراحة) وعند حساب قيمة (k-s) للمتغيرات المبحوثة جاءت نتائجها كالاتي (0,136، 0,139، 0,119، 0,128، 0,108) على التوالي وان القيم الخاصة بمستوى الدلالة المرافقة لها جاءت كالاتي (0,160، 0,101، 0,200، 0,178، 0,200) وقد حققت جميع المتغيرات المنحنى الاعتدالي.

4-2-1 علاقة الارتباط لمتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة مع متغيرات اليقظة الذهنية:

4-2-1-1 أيجاد علاقة الارتباط بين متغيرات اليقظة الذهنية و لمتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة:

لتحقيق عملية استخراج قوة العلاقة ما بين درجات المتغيرات في الدراسة الحالية لعينة البحث، تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

جدول (4) يبين مصفوفة الارتباط بين متغيرات اليقظة الذهنية لوقتي الراحة والجهد البدني المقنن ومتغير التحكم برد الفعل /الراحة

الارتباط	التحكم برد الفعل / الراحة	اليقظة الذهنية بدون اشارته صوتية / الراحة	اليقظة الذهنية / بإشارة صوتية / الجهد	اليقظة الذهنية بدون اشارته صوتية / الراحة	اليقظة الذهنية بدون اشارته صوتية / الجهد
التحكم برد الفعل وقت الراحة	1	0,949	0,969	0,965	0,945
الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
اليقظة الذهنية بدون اشارته صوتية وقت الراحة	1	0,949	0,965	0,976	0,950
الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
اليقظة الذهنية بإشارة صوتية وقت الراحة	1	0,949	0,965	0,991	0,951
الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
اليقظة الذهنية بدون اشارته صوتية وقت الجهد	1	0,949	0,965	0,976	0,946
الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
اليقظة الذهنية بدون اشارته صوتية وقت الجهد	1	0,949	0,965	0,976	1
الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

عند استعراض نتائج الجدول (4) نجد أن قيم معامل الارتباط بين متغير الانتباه الانتقائي (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة ومتغيرات اليقظة الذهنية (بدون اشارة صوتية وقت الراحة، بإشارة صوتية وقت الراحة، بدون اشارة صوتية وقت الجهد، بإشارة صوتية وقت الجهد). قد بلغت (0,949، 0,969، 0,965، 0,945) على التوالي وان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت بمقدار (0,000، 0,000، 0,000، 0,000) وهي أصغر من (0,05) وهذا يؤشر ان الارتباط معنوي والعلاقة حقيقية.

جدول (5) يبين قيمة اختبار (F) المحسوبة وقيمة مستوى المعنوية المرافقة لها

الانموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	
					المحسوبة	مستوى المعنوية
الأول	بين المجموعات	15,829	1	15,827	381,048	0,000
	داخل المجموعات	1,164	28	0,043		
	الكلية	16,989	29			
الثاني	بين المجموعات	16,007	2	8,002	219,321	0,000
	داخل المجموعات	0,979	27	0,035		
	الكلية	16,989	29			

يبين الجدول (5) نتائج تحليل التباين الذي يستخدم لفحص مدى قبول نموذج الانحدار من الناحية الإحصائية وفيه نفحص فرضية صفرية مفادها بأن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي صفرًا، أي لا يوجد ارتباط ما بين مجموعة المتغيرات المستقلة من جهة والمتغير التابع من جهة أخرى، ونجد بأن قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيم (F) المحسوبة البالغة (381,048)، (219,321) جاءت بمقدار (0,000، 0,000) على التوالي وهي أصغر من (0,05) مما يدل هذا على معنوية أنموذج الانحدار الخطي المتعدد، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرات قيد البحث (التحكم برد الفعل) بوقت الراحة ومتغيرات اليقظة الذهنية (بدون أشاره صوتية بوقت الجهد، بإشارة صوتية بوقت الجهد) أفضل تمثيل.

ويؤكد الباحثون هنا ان على الرغم من ان تحليل التباين يخبرنا فيما اذا كان الانموذج يعطي درجة جيدة من التوقع لمتغير النتيجة (التحكم برد الفعل) بوقت الراحة الا أنه لا يخبرنا عن المساهمة المنفصلة للمتغيرات التنبؤية في الأنموذج، لذلك لا يمكننا الاستنتاج بأن متغيرات اليقظة الذهنية (بدون أشاره صوتية بوقت الجهد، بإشارة صوتية بوقت الجهد) هي جميعها متنبئات جيدة لمتغير النتيجة (التحكم برد الفعل) وقت الراحة.

4-2-2 مناقشة نتائج أنموذج (التحكم برد الفعل) وقت الراحة:

من خلال النتائج التي ظهرت تبين انه يمكن التنبؤ في (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة من خلال متغيرات اليقظة الذهنية وهي (بدون اشارة صوتية وقت الجهد البدني المقتن، بإشارة صوتية وقت الجهد البدني المقتن) على التوالي، حيث اظهرت النتائج ان متغير اليقظة الذهنية بدون اشارة صوتية وقت الجهد البدني المقتن أكثر مساهمة في التنبؤ في (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمادة كرة القدم الصالات بالنسبة لبقية متغيرات اليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,667) وهي أعلى قيمة بالنسبة لبقية متغيرات اليقظة الذهنية، ويمكن للطلاب من التحكم برد الفعل في وقت الراحة من خلاله ما يملكه من يقظة ذهنية عندما لا تكون هناك بعض المشتتات الصوتية في وقت الجهد البدني وذلك من خلال توقع الطالب الجيد لأفكار منافسه بشكل خاص وقراءته للمباراة بشكلها العام وكلما تمتع الطالب بقدرة عقلية جيدة تمكن من التصرف الجيد الذي يمتاز بالدقة لمواقف اللعب المتسمة بالتغير وبالتالي ممكن للطلاب من السيطرة والتحكم بردود

أفعاله وكذلك التوقع الجيد للمثيرات ذات الصلة وابتعاده أيضاً عن المثيرات غير ذات الصلة وكذلك زيادة تركيزه للمباراة وبالأخص عندما لا يكون هناك أي إشارات أو مشتتات تعمل لتخبط المثيرات المستهدفة والغير مستهدفة مما يكون الوصول للمهمة بشكل أسهل ويعمل الطالب بتفعيله للجانب الذهني من خلال تحليله لمنافسه بإيجاد نقاط القوة والضعف مما يزيد من قدرة الطالب على التحكم بردود أفعاله وتوجيهه للكرات في الأماكن المناسبة لوضعه تحت الضغط في أكثر أوقات اللعب مما ينعكس هذا على إجهاده واجباره بأداء الدفاع بدل الهجوم والاستفادة من أخطاءه المباشرة، ويستطيع الطالب انتقائه لمثيراته المستهدفة بتحكم بردود أفعاله وبأقل وقت ممكن عندما يكون الطالب ذو مستوى عالي من اليقظة الذهنية وبالتالي تحقيقه لنتائج مرجوة جيدة، وهذا يتفق مع ما ذكره (عبد الستار الضمد 2000) "تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية، وكما هو معروف ان انسجام وتفاعل العمليات العقلية العليا يؤدي إلى امتلاك القدرات الحركية الخاصة التي تتدخل فيها هذه العمليات بدرجة أو بأخرى" (2):

(20)

" وكما ان العمليات العقلية والتي تسمى في بعض الأحيان برمجة المعلومات هي الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار للإجابة على ذلك المثير ، وهناك مراحل تمر بها المعلومات ابتداء من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي ثم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها ، ثم التفاعل بين ما موجود في الذاكرة وبين المثير الجديد . ويكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ قرار وتنفيذ هذا القرار عن طريق اشارات حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز المحيطي ومن ثم العضلات المطلوب عملها " (3: 43)

4-2-3 مناقشة نتائج (اليقظة الذهنية)

واظهرت النتائج أيضاً أن متغير اليقظة الذهنية بإشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن كانت له مساهمة واضحة بعد متغير اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن في التنبؤ بالتحكم برد الفعل لوقت الراحة للطلبة بالنسبة لبقية متغيرات اليقظة الذهنية حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,208) بالنسبة لمتغيرات اليقظة الذهنية، حيث يواجه لاعب كرة القدم للصالات العديد من المثيرات خلال مجريات اللعب ونظراً لتعدد مهارات (اللعبة) فيتوجب عليه اداء خاص لكل حركة أو مهارة من مهارات اللعبة فيحتاج منه وفي كل الاوقات التهيؤ لاداءها من لحظة ظهور المثير الى لحظة الاستقبال للكرة والتي تعتبر نهاية رد الفعل، وكذلك سيطرته على ردود أفعاله لظهور المثيرات من خلال استقبال منافسه لكل كرة فهنا يتطلب منه التركيز في المثير المستهدف وهو اتجاه الكرة المرسله من منافسه بهدف وصوله للكرة واستقبالها بالوقت المناسب وهنا يكون للطلاب الكثير من البدائل لاستقبال كرات منافسه وقطعها وخصوصاً عند التركيز على مثير ذات صلة بالمهمة او الهدف وتجاهل المثيرات الأخرى الغير ذات صلة بالمهمة او الهدف، ويعد التحكم بردود الأفعال من الامور المهمة للاعبين كرة قدم الصالات لما لها الدور الحاسم في الحصول على أفضل النتائج الممكنة في حالة امتلاك الطالب لها وتركيزه لتنفيذ الاهداف المنشودة والمرجوة بالطالبوالفطنة وعدم الارتباك في الأداء من خلال التحكم بأفكاره الايجابية وتجنب السلبية منها ولفترات طويلة من التحكم باللعب ومواجهة المواقف الصعبة وتركيز أنتباهه على تحركات منافسه من جهة ومبادرته بحركات فنية لمعالجات هجومية وحسب تحرك المنافس من جهة أخرى وكلما كانت هناك اشارات صوتية وكان الطالب يمتنع من جراء الجهد المبذول وطول وقت اللعب كانت المهمة اصعب على الطالب فيتوجب عليه انتقاء المثير المعني ومن بين مجموعة من المثيرات، والطالب الذي يتمتع باليقظة الذهنية خلال هذا الوضع سيقدم أفضل ما لديه من نتائج رياضية مبتغاة.

ويرى محمود محمد انه "يعد الصوت والصورة من اهم عناصر التي يشد انتباه المتعلم ويحفزه على الحفظ ويعزز الصورة ويحقق التفاعل والانفعال مع البرنامج (4: 177).

ويرى الباحثون ان الممارسة وتنمية القابليات العقلية لها دور كبير في تطوير اليقظة الذهنية وامكانية التحكم برود الافعال وهذا ما أكده (محمود عبد الفتاح عنان) من " أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطرق مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل). (5: 343)

5-الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات: نظرا الى النتائج السابقة فقد استنتج الباحثون الاتي:

- 1- هناك علاقة ارتباط ايجابية بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعبة كرة القدم الصالات .
- 2- استنتج الباحثون بأن الطالب الذيمتلكمتغيراتاليقظةالذهنيةهونفس الطالب الذيمتلكمتغيرات ردود فعل جيدة وانتباه .

5-2 التوصيات:

- 1- يوصي الباحثون بأجراء بحوث مشابهة للفعالية الاخرى والوقوف على ما تظهر من نتائج وتعميمها.
- 2- يوصي الباحثون بأجراء بحوث بمتغيرات نفسية اخرى ومعرفة نتائجها والعمل عليها من قبل المعنيين.

المصادر

- 1- حمزة محمد دودين: التحليل الأحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2010 م.
- 2- عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص 20.
- 3- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 2002 ، ص 43 .
- 4_ محمود محمد: فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليمالمهارات الحركية ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2000 ، .
- 5-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،(1995)،

أثر برنامج رياضي صحي في استهلاك الطاقة لدى الطالبات الجامعيات في العراق

أ.م.د. ژيان عبد الله نوري

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج رياضي صحي لتعزيز استهلاك الطاقة للإناث الغير رياضيات في العراق. حيث اختارت الباحثة 44 شابة أعمارهن بين 18 و 22 عاماً، حيث أكملت المشاركات البرنامج الرياضي الصحي ومدته 12 أسبوعاً يتألف من تمارين بسيطة يتم إجراؤها في المنزل مع معلومات غذائية حول النظام الغذائي الجيد. تم استخدام نموذج تسجيل الطعام لمدة 24 ساعة لقياس السلوك الغذائي. تم استخدام ال ANOVA لتقييم ما إذا كانت هناك اختلافات في الاختبارات القبليّة والبعديّة. أظهرت النتائج وجود فرق معنوي في استهلاك الطاقة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (12 أسبوعاً) للمجموعة التجريبية (متوسط الفرق = 1301.35 كيلو كالوري ، $p < .001$ ، $\eta^2 = .774$). بينما لم يكن هناك فرق معنوي في استهلاك الطاقة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي (12 أسبوعاً) للمجموعة الضابطة (متوسط الفرق = 141.44 كيلو كالوري ، $p < .200$ ، $\eta^2 = .039$). بالإضافة إلى ذلك ، كانت المجموعة التجريبية مختلفة بشكل كبير عن المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (متوسط الفرق = 1718.24 ، $p < .001$ ، $\eta^2 = .734$). وبناءً على النتائج ، تم الاستنتاج أن البرنامج الرياضي الصحي لمدة 12 أسبوعاً كان فعالاً في تعزيز استهلاك الطاقة بين الإناث الغير رياضيات العراقيات.

Abstract

The effect of a healthy sports intervention in energy consumption among female university students in Iraq

By

Ass. Prof. Jian Abdullah Nouri

Department of Physical Education and Sports Science, College of Basic Education
University of Al-Mustansiriyah

The study aimed to identify the effect of healthy sports intervention in energy consumption among female university students in Iraq. The researcher selected 44 young women between the ages of 18 and 22, as a research sample who completed a 12-week of healthy sports intervention consisting of simple exercises done at home with nutritional information about a good diet. A 24-hour food scoring model was used to measure dietary behavior. ANOVA was used to assess whether there were differences in the pre and posttests. The results showed a significant difference in energy consumption between the pre-test and the post-test (12 weeks) for the experimental group (mean difference = 1301.35 kcal, $p < .001$, $\eta^2 = .774$). While there was no significant difference in energy intake from the pre-test to the post-test (12 weeks) for the control group (mean difference = 141.44 kcal, $p < .200$, $\eta^2 = .039$). In addition, the experimental group was significantly different from the control group in the post-test (mean difference = 1718.24, $p < .001$, $\eta^2 = .734$). Based on the results, it was concluded that the 12-week of healthy sports intervention was effective in enhancing energy intake among female university students.

المقدمة وأهمية البحث :

يمر العراق بفترة حرجة في الوقت الحاضر حيث تستمر الهجمات الإرهابية بشكل شبه يومي ، مما أثر بشكل مباشر على معظم جوانب الحياة في جميع أنحاء البلاد. وقد أدى هذا الوضع إلى مزيد من التدهور في الوضع الأمني ، خاصة في العاصمة بغداد ، من خلال الخروقات الأمنية المتكررة من التفجيرات الإرهابية والعبوات الناسفة والسيارات المفخخة والاعتقالات التي استمرت حتى الوقت الحاضر وكانت غالبية هذه الهجمات موجهة نحو مدنيون (حبيب ، 2007). إن الظروف غير الملائمة التي يواجهها العراق حالياً جعلت من الصعب توفير أبسط الوسائل لرفع جودة الحياة بشكل عام.

وهذا القلق أكدته تقارير منظمة الصحة العالمية التي تشير إلى أن نسب الإناث غير النشطات بدنياً وذات الوزن الزائد في العراق هي 51.3% و 65.1% على التوالي (التميمي ، أرمسترونج ، كوان ، ورايلي ، 2011). يلعب نمط الحياة والعوامل السلوكية ، مثل النشاط البدني اليومي ، دوراً في الوقاية من الأمراض المزمنة ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسمنة (كوبر وهانكوك ، 2011 ؛ هاردين ، هيبيرت ، بايدن ، ديهارت ، ومازور ، 1997 ؛ رولاندر ، إستون ، وإنجليدو ، 1999 ؛ سترونج وآخرون ، 2005).

تعزز الأنشطة البدنية الرياضية العديد من القيم مثل الثقة بالنفس وروح المجتمع ، والتواصل والتكامل ، والانضباط والاحترام ، بالإضافة إلى المكاسب النفسية والتخلص من الاكتئاب وتحسين التركيز (التميمي ، 2007). وبالتالي ، يلعب النشاط البدني دوراً أساسياً في زيادة الصحة والرفاهية. اللياقة البدنية مهمة في الحياة اليومية والمستويات المنخفضة من الأنشطة البدنية واللياقة البدنية هي عوامل خطر مستقلة للأمراض المزمنة والوفيات المبكرة بين البالغين (كاتمارزيك ، 2010). لذلك ، يبدو أن إدخال المشي كنشاط لياقة مهم ويسهل الوصول إليه للأنشطة اليومية للأفراد ضروري ومفيد في تحسين اللياقة العامة ونتيجة لصحة الفرد.

هناك دليل كبير على أن السمنة مرتبطة بمحتوى الطاقة في النظام الغذائي ونمط الحياة الخامل بشكل متزايد لأن السمنة في مرحلة الطفولة معروفة بأنها عامل خطر مستقل لسمنة البالغين (فلبيجال ، كارول ، أوغدن ، وكيرتن ، 2010 ؛ أوغدن وكارول ، 2010). لقد أصبح من المقبول أن يكون لنوع البيئة ونمط حياة الأفراد تأثير قوي على الصحة. هناك أدلة جديدة

تشير إلى أن العناصر الغذائية الجيدة لها تأثيرات مهمة على صحة الجسم والعقل. على وجه الخصوص ، يمكن اعتبار المستويات غير الكافية من المدخول الغذائي الذي يعتبر نموذجيًا لمجتمعنا الحديث كعوامل خطر للعديد من الأمراض الحديثة والأمراض العقلية المختلفة مثل مرض الزهايمر ، وكذلك الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب (جوميز بينيلا ، 2011). أظهر العديد من الباحثين أن نمط الحياة غير النشط مع عادات الأكل غير الصحية أدى إلى زيادة الوزن والسمنة والمشاكل الصحية (باور ، نيومارك زيتنر ، فولكرسون ، هانان ، وستوري ، 2011 ؛ بليز ، كول ، وبارلو ، 1993 ؛ بويل ، جونز ، & والترز ، 2010 ؛ ككجيني وآخرون ، 2010). وبحسب التميمي (2007) أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة الوفيات الناجمة عن الأمراض غير المعدية تبلغ 60% من إجمالي الوفيات وأهم اسبابها النظم الغذائية غير الصحية والسليمة وقلة ممارسة الرياضة.

تعد الأمراض غير المعدية المتعلقة بالتغذية أكثر الأسباب التي يتم الإبلاغ عنها بشكل متكرر للمرض والوفيات في معظم البلدان في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط ، وتحديدًا أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان. تشمل عوامل الخطر الرئيسية للأمراض غير المعدية ارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع تركيز الكوليسترول في الدم ، وعادات الأكل غير الصحية ، وزيادة الوزن أو السمنة ، وقلة النشاط البدني ، وتدخين التبغ (مصيقر والهزاع ، 2012). توضح هذه الحقائق نقص الوعي الغذائي لغالبية الناس مما ينعكس سلبًا على ذكائهم العاطفي في الحياة اليومية ويظهر أنه من غير المحتمل أن يتبعوا عادات غذائية صحية. يتسبب قلة النشاط البدني والنظام الغذائي في حدوث 310.000 إلى 580.000 حالة وفاة سنويًا ، وهم الأساس في الإعاقات الناتجة عن مرض السكري وهشاشة العظام والسمنة والسكتة الدماغية (بربييس و آخرون ، 2010) أظهرت دراسات مختلفة أجريت على النشاط البدني بين المراهقين والبالغين أن معدل النشاط يبدأ في الانخفاض بشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة (كاسبرسن ، بيريرا ، وكوران ، 2000 ، مالينا ، 2001). كما أنه يستمر في الانخفاض طوال فترة البلوغ (دواير ، ويلسون ، ليمارزي ، كالاها ، وكروسكيري ، 2013 ؛ مالينا ، 2001). علاوة على ذلك ، أظهرت الأبحاث أن مستوى النشاط البدني قد انخفض بين طلاب الجامعات في السنوات الأخيرة. هناك تقارير تفيد بأن ما يصل إلى 50% من طلاب الجامعات ليسوا نشطين بدنيًا بالمستويات الموصى بها (جاكسون وهوتون ، 2008 ؛ ليزلي ، فورينغهام ، أوين ، وبومان ، 2001).

العلامات المذكورة أعلاه هي الأسباب الكامنة وراء ظهور جيل من الشباب يحتمل أن يكون غير نشط وغير واعي صحيًا ويمتاز بالخمول.

وتنتشر قلة التوعية الغذائية ، خاصة بين الإناث في المجتمع ، والمعرضات لمشاكل فسيولوجية وجسدية وعقلية مختلفة نتيجة عدم الانخراط في أي نوع من أنواع النشاط البدني أو الرياضة وعدم تلقي الوعي الغذائي الكافي. لذلك ، يبدو أن هناك حاجة ملحة لتصميم برنامج رياضي صحي لمساعدة الشابات العراقيات على تحسين مدخولهن الصحي من الطاقة. يجب أن يشمل هذا البرنامج أنشطة بدنية بسيطة ووعيًا غذائيًا مخصصًا لهؤلاء الشابات غير النشطات ، والتي يمكن إجراؤها بسهولة في المنزل حيث يقضي معظم هؤلاء الشابات قدرًا كبيرًا من أوقات فراغهم.

مشكلة البحث :

ظاهرة الخمول وقلة التوعية الغذائية المنتشرة ، خاصة بين أفراد المجتمع من الإناث ، المعرضات لمختلف المشاكل الفسيولوجية والجسدية والعقلية نتيجة عدم الانخراط في أي نوع من أنواع النشاط البدني أو الرياضة وعدم تلقي الوعي

الغذائي الكافي من اهم الاسباب ليكون هناك حاجة ملحة لتصميم برنامج صحي رياضي لمساعدة الطالبات العراقيات الشابات على تحسين صحتهن فسيولوجيًا وجسديًا وعقليًا وكذلك الذكاء العاطفي. يجب أن يشمل هذا البرنامج الأنشطة البدنية ، والتمارين البسيطة ، والوعي الغذائي المخصص لهؤلاء الشابات غير النشطات ، والتي يمكن إجراؤها بسهولة في المنزل حيث يقضي معظم هؤلاء الطالبات وقتًا طويلاً من أوقات فراغهم. بالإضافة إلى ذلك ، من المهم معرفة المؤشرات الصحية (المدخول الغذائي و استهلاك الطاقة) التي تتأثر في الغالب ببرنامج التدخل هذا. نأمل أن تساعد هذه الدراسة في تقليل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وكذلك زيادة الأفراد النشطين بدنيًا وتحسين الصحة في المجتمع.

هدف البحث :

هدف البحث هو التحقيق في تأثير البرنامج الصحي الرياضي لمدة 12 أسبوعًا على استهلاك الطاقة للطالبات الجامعيات في العراق.

فرضيات البحث :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استهلاك الطاقة بين الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استهلاك الطاقة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية والضابطة.

منهج البحث :

تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث لمدة 12 أسبوعًا ، وجمع البيانات التجريبيية في نقطتين زمنيتين (الاختبار القبلي والاختبار البعدي).

مجتمع البحث وعينته :

وافقت 75 طالبة جامعية غير رياضية من كلية القانون/ الجامعة المستنصرية في العاصمة بغداد للعام الدراسي 2019/2018 على المشاركة في هذه الدراسة. في نهاية الفرز ، تم اختيار 44 طالبة بشكل عشوائي وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبيية ومجموعة ضابطة. التي كانت معايير التضمين هي: (طالبات جامعات أصحاء تتراوح أعمارهن بين 18 و 22 عامًا وخاليات من أي مرض ، ولا تلتزم بأي دواء أو علاج ، وليست حاملًا ، ومستعدات وقادرات على الالتزام بالبرنامج الرياضي الصحي .

التقييمات قبل وبعد البرنامج :

تم قياس استهلاك الطاقة من خلال طريقة السجل الغذائي لمدة 24 ساعة (السجل اليومي) ملحق (1) ، وكان على الطالبات تدوين ووصف جميع الأطعمة والكميات المستهلكة في ورقة قائمة المراجعة ، بما في ذلك اسم الطعام وطرق التحضير ووصفات خلطات الطعام ، وأحجام الحصص التي استهلكوها لمعرفة كمية الكيلو كالوري المأخوذ ؛ حيث تم معالجتها عن طريق برنامج قاعدة بيانات معادلات الغذاء الذي يقيس كمية الكيلوكالوري المأخوذ يوميًا ملحق (2) علاوة على ذلك ، تم

عدها مرتين (الاختبار القبلي ، والاختبار البعدي) أثناء التجربة (فانيلي وستيفنهوك ، 1986 ؛ كارفيتي و كوتس ، 1985).

البرنامج الرياضي الصحي

كانت مدة البرنامج لهذه الدراسة 12 أسبوعاً. تم إجراء التمارين 5 مرات أسبوعياً وجلسات التوعية الغذائية مرتين أسبوعياً. حافظت الطالبات في المجموعة الضابطة على أنشطتهن العادية واليومية خلال مدة التجربة لمدة 12 أسبوعاً. تم تقديم نفس الاختبار للمجموعات التجريبية والضابطة مرة أخرى في نهاية الأسبوع الثاني عشر من التجربة.

(التمارين)

قامت الطالبات بممارسة بعض التمارين البسيطة والسهلة في المنزل ، مثل المشي والمشي في مكان مقتبسة من إرشادات النشاط البدني المعروفة (منظمة الصحة العالمية ، 2008). تدرت الطالبات في الجدول الزمني على النحو التالي: 150 دقيقة من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الرابع (تمارين المشي السريع ، وتقوية العضلات ، 5 مرات في الأسبوع) ، والتي زادت إلى 225 دقيقة من الأسبوع الخامس إلى الثامن (تمارين المشي السريع ، وتقوية العضلات ، 5 مرات في كل أسبوع) والذي ازداد فيه وقت التمرين لكل يوم من 30 دقيقة إلى 45 دقيقة. أخيراً ، كان التقدم من الأسبوع التاسع إلى الأسبوع الثاني عشر 250 دقيقة (تمارين المشي السريع ، وتقوية العضلات ، 5 مرات في الأسبوع) حيث زاد وقت التدريب لكل يوم تدريجياً من 45 دقيقة إلى 50 دقيقة ، وتم تمديد مسافة برنامج النشاط البدني من 3 من الأميال إلى 4 أميال.

(التوعية الغذائية)

مرتين في الأسبوع خلال التجربة يركز على زيادة المعرفة بأهمية وتأثير النظام الغذائي الجيد على الحياة. تلقت الطالبات دروساً غذائية خلال أوقات فراغهم خلال مدة التجربة التي تبلغ 12 أسبوعاً. تضمنت الجلسات مجموعة متنوعة من الموضوعات مثل الهرم الغذائي ، والغذاء الصحي ، والنظام الغذائي المتوازن ، وأهم 5 نقاط يجب معرفتها في النظام الغذائي ، والتحكم في الوزن ، ويجب زيادة الغذاء وتقليل الطعام. تم اقتباس هذه المعلومات من الإرشادات الغذائية للأمريكيين ، 2010 (الزراعة والخدمات ، 2010)

نتائج البحث :

لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية (ع = 0.152) ، $M = 2905.70$ ، $SD = 548.45$ والمجموعة الضابطة ، $M = 3181.15$ ، $SD = 694.44$. أظهرت نتائج اختبار ليفين لتساوي تباينات الخطأ للاختبار المسبق أن القيم المعنوية لجميع المتغيرات أكبر من قيمة ألفا البالغة 0.05 ، مما يشير إلى أن البيانات مقبولة ويمكن استخدامها بموثوقية عالية في تجانس الفروق بين مجموعتين. تم استخدام مقاييس متكررة بطريقتين ANOVA على استهلاك الطاقة ، لذلك لاختبار البيانات ، تم تطبيق اختبار ما بعد المخصص (Bonferroni) لمقارنة متوسط الدرجات. بعد 12 أسبوعاً ، حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الاختبار البعدي (الجدول 1).

الجدول الأول 1:

متوسط استهلاك الطاقة الفرق بين المجموعات التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

الوقت	مجموعة I	مجموعة J	الاختلاف بين I-J	SE	P value	N 2
اختبار القبلي	تجريبية	ضابطة	-275.452	188.662	0.152	0.048
اختبار البعدي	تجريبية	ضابطة	*1718.242	159.744	0.001	0.734

* فرق المتوسط مهم عند مستوى 0.05.

التعديل لمقارنات متعددة: Bonferroni.

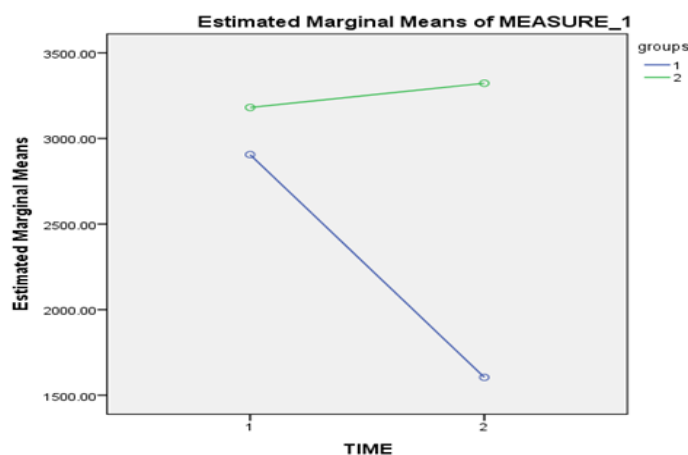
من أجل إظهار فعالية البرنامج الرياضي الصحي ، تمت مقارنة الاختبار القبلي والبعدي في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة. أظهرت نتائج الاختبار البعدي (Bonferroni) أن الاختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي في درجة استهلاك الطاقة بين المجموعة التجريبية كان معنويا ($p < 0.05$). انخفض متوسط استهلاك الطاقة في المجموعة التجريبية بمقدار 1301.348 سرعة حرارية. بينما لم تظهر نتائج المجموعة الضابطة أي فرق معنوي ($p > 0.05$). زاد المتوسط في المجموعة الضابطة (141.442) سرعة حرارية كما هو مبين في (الجدول 2).

الجدول الثاني: فرق درجات الطاقة المستهلكة بين الاختبارات في المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	وقت I	وقت J	الفرق بين I-J	SE	P value	N 2
التجريبية	اختبار قبلي	اختبار بعدي	*1301.348	108.55	0.001	0.774
الضابطة	اختبار قبلي	اختبار بعدي	141.442	108.55	0.200	0.039

* فرق المتوسط مهم عند مستوى 0.05.

التعديل لمقارنات متعددة: Bonferroni.



الشكل الأول: متوسط استهلاك الطاقة في كلتا المجموعتين التجريبية (1) والضابطة (2)

كما يمكن رؤيته في (الشكل الأول) ، يوضح الرسم البياني لمتوسط استهلاك الطاقة في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة عبر الاختبارات. كما يتضح ، بالنسبة للمجموعة التجريبية ، انخفضت درجة استهلاك الطاقة من الأسبوع 1 (الاختبار القبلي) إلى الأسبوع 12 (الاختبار البعدي) ، ومع ذلك ، بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لم تنخفض في الاختبار البعدي. هذا يدل على أن البرنامج كان له أثر إيجابي على مستوى تناول الغذاء واستهلاك الطاقة. بعبارة أخرى ، بالنسبة لمجموعة الضابطة ، سجل تدهور في مستوى تناول الغذاء واستهلاك الطاقة في نهاية (الأسبوع 12) ، حيث زاد استهلاك الطاقة بمقدار (141.442). تشير النتائج إلى أن المرأة العراقية في الواقع ستبقى غير مهتمة بنوعية الطعام وكمية الطاقة التي تستهلكها في حياتها اليومية.

المناقشة :

أظهرت العديد من الدراسات أن برنامج رياضي مكون من كثافة معتدلة من النشاط البدني والنظام الغذائي له فوائد كبيرة على الصحة. على سبيل المثال ، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وسرطان القولون والثدي والاكنتاب (أمين وآخرون ، 2002 ؛ لوبرينزي ، سميت ، وماهوني ، 2014 ؛ ماكديول ، فريار ، أوجدين ، وفليجال ، 2008). إذ يساهم الانخفاض في مستوى النشاط البدني والوعي الغذائي في زيادة المخاطر الصحية بين الطالبات الجامعيات في العراق وإبراز أهمية النشاط البدني ومؤشرات الوعي الغذائي لمعرفة مدى تحسن مدخول الطاقة. أظهرت نتائج هذا البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد 12 أسبوعًا من تطبيق البرنامج الرياضي الصحي النشاط (تمارين رياضية مصاحبة للتوعية الغذائية) في الاختبار البعدي ($P < 0.001$ ، $\eta^2 = 0.734$). أظهرت العديد من الدراسات أن البرامج الصحية تعمل على تحسين مدخول الطاقة (اثنتون ، 2009) ، باورز وآخرون ، (2005). على الرغم من حقيقة أن هذه الدراسات اعتمدت على برامج الانظمة الغذائية دون نشاط بدني (هارفي وآخرون ، 2013) ، ميتون و كلارك وراين ، (20012). وأفادوا أن جلسات التثقيف الغذائي التي تعتمد على إعطاء معلومات عن النظام الغذائي تؤدي إلى تحسن في مدخول الطاقة وتساعد على أن تصبح أكثر وعياً بما يجب اختياره لتناول الطعام اليومي. بينما تؤكد دراسات أخرى أن برنامج التدخل مع مزيج من النشاط البدني والمعلومات الغذائية أكثر فعالية في تعزيز مدخول الطاقة (كريستي وآخرون ، 2011) ؛ فون كرونين وآخرون ، (2008). نظراً لأن التدخلات المخصصة بما في ذلك النشاط البدني والمعلومات الغذائية هي التدخل الأكثر فاعلية في مدخول الطاقة لأنواع مختلفة من المشاركين ، فإن استخدام هذه التدخلات سيعزز أيضاً مدخول الطاقة لصحة البالغين في حياتهم أو على مستوى الجامعة.

وفقاً لـ كرونفيلد وآخرون ، (2011) الذين درسوا آثار تداخل نمط الحياة الذي يتكون من المشورة الفردية بشأن النشاط البدني والنظام الغذائي والتدخين بين العمال الذكور. كان للتدخل تأثير مفيد ذو دلالة إحصائية بين المشاركين على نظامهم الغذائي بعد ستة أشهر بالإضافة إلى دراسة أجراها موري وآخرون (2009) أظهر أن مدخول الطاقة تحسن بشكل ملحوظ بعد 12 شهراً للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. و في دراسة أخرى ، اعتمدت على دراسة التأثيرات قصيرة وطويلة المدى لنظام غذائي مدمج لمدة 3 أشهر في النشاط البدني بين الأطفال البدنيين. أظهرت بياناتهم التأثير الكبير للنظام الغذائي المشترك على المدى القصير والطويل وبرنامج النشاط البدني على مدخول الطاقة بين الأطفال البدنيين (نيمت وآخرون. 2005). حيث سلط هذا الضوء على أهمية مدة برامج التدخل بمعنى أن النشاط البدني لمدة 12 أسبوعًا جنباً إلى جنب مع

برنامج المعلومات الغذائية له تأثير إيجابي على مدخول الطاقة. تم تأكيد ذلك من خلال نتائج هذه الدراسة ، والتي تشير إلى تأثير مفيد كبير للبرنامج الرياضي الصحي بعد 12 أسبوعاً من ممارسة النشاط البدني والتوعية الغذائية للإناث البالغات.

الاستنتاج:

باختصار ، اقترحت هذه الدراسة أن النشاط البدني في المنزل لمدة 12 أسبوعاً والمصاحب للتوعية الغذائية كان فعالاً في تعزيز وتحسين مستوى استهلاك الطاقة بين طالبات المرحلة الجامعية في العراق. يكشف تحسين مستوى استهلاك الطاقة في المجموعة التجريبية في مرحلة ما بعد الاختبار البعدي عن أهمية برنامج التدخل المنزلي وهو خطوة إيجابية نحو تغيير حياة الطالبات الجامعيات.

المراجع

1. الزراعة ، U. S. D. o. ، U. S. D. o. H ، & Services ، U. S. D. o. هـ (2010). المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين ، 2010. واشنطن العاصمة: مكتب طباعة حكومة الولايات المتحدة تم الاسترجاع من www.dietaryguidelines.gov
2. التميمي ، يحيى أ. (2007). أهداف الرياضة والتنمية الاجتماعية. مجلة علوم التربية البدنية ، 2 (5) ، 143-145.
3. التميمي ، ي.أ. ، أرمسترونج ، ت. ، كوان ، إم ، ورايلي ، إل (2011). الملاح القطرية للأمراض غير المعدية 2011. فرنسا: منظمة الصحة العالمية.
4. أمين ، ي. ، بابا ، ن. ، بلحاج ، م ، ديورنبييري ياب ، م ، دجزايري ، أ ، فورستر ، ت. ، . . . ، MBuyamba ، (2002). النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة: تقرير مشاورة الخبراء المشتركة بين منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة. سويسرا ، جنيف: منظمة الصحة العالمية.
5. باور ، ك.و. ، نيومارك-زتينر ، د. ، فولكرسون ، ج.أ. ، حنان ، ب.ج. ، وستوري ، إم. الارتباطات العائلية بالنشاط البدني للفتيات المراهقات ، واستخدام التلفزيون ، والمتناول الغذائي ، والوزن ، وتكوين الجسم. المجلة الدولية للتغذية السلوكية والنشاط البدني 8 (1) ، 1-10.
6. بلير ، إس إن ، كول ، إتش دبليو ، بارلو ، سي إي (1993). النشاط البدني واللياقة البدنية والوفيات لجميع الأسباب عند النساء: هل تحتاج النساء إلى النشاط؟ مجلة الكلية الأمريكية للتغذية ، 12 (4) ، 368-371.
7. بويل ، إس إي ، جونز ، جي إل ، والترز ، إس جيه (2010). النشاط البدني ونوعية الحياة وحالة الوزن والنظام الغذائي لدى المراهقين. مجلة أبحاث جودة الحياة ، 19 (7) ، 943-954.
8. كاسبرسون ، سي. ج. ، بيريرا. م. ا. و كورن ، ك. م (2000). التغيرات في أنماط النشاط البدني في الولايات المتحدة حسب الجنس والعمر المقطعي. مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية ، 32 (9) ، 1601-1609.
9. Cecchini ، M. ، Sassi ، F. ، Lauer ، J.A. ، Lee ، Y.Y. ، Guajardo-Barron ، V. ، Chisholm ، & (2010). معالجة الحميات غير الصحية والخمول البدني والسمنة: الآثار الصحية والفعالية من حيث التكلفة. مجلة لانسييت ، 376 (9754) ، 1775-1784.

10. كريستي ، إس إم ، موشر ، سي إي ، سلون ، آر ، سنايدر ، دي سي ، لوياتش ، دي إف ، وديمارك وانفريد ، دبليو (2011). النتائج الغذائية طويلة الأمد لتدخل FRESH START للناجين من سرطان الثدي والبروستاتا. مجلة جمعية الحمية الأمريكية ، 111 (12) ، 1851-1844.
11. اللجنة ، P.A.G A (2008). إرشادات النشاط البدني للأمريكيين. واشنطن العاصمة: وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية 15-34.
12. كوبر ، ك ، وهانوك ، سي (2011). مراجعة: فوائد النشاط البدني للصحة والرفاهية. المملكة المتحدة: C3 Collaborating for Health.
13. دواير ، جي جي إم ، ويلسون ، كيه ، ليمارزي ، إل ، كالاها ، بي ، وكروسكيري ، إل (2013). النشاط البدني بين المراهقات من أصل هندي وبولندي في ميسيسوجا ، أونتاريو: فحص الحواجز المشتركة والعرقية الثقافية. مجلة Revue PhénEPS / PHEnex ، 4 (3) ، 14.
14. إيشينغتون ، إم دي (2009). التأثيرات قصيرة المدى لبرنامج التثقيف التغذوي على خيارات الغذاء لدى المراهقين المعرضين لخطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. دكتوراه ، فرع جامعة تكساس الطبي ، جالفستون ، تكساس ، الولايات المتحدة.
15. Flegal ، K.M ، Carroll ، M.D ، Ogden ، C.L ، Curtin ، L.R (2010) انتشار واتجاهات السمنة بين البالغين في الولايات المتحدة ، 1999-2008. جاما جورنال ، 303 (3) ، 241-235.
16. جوميز بينيلا ، ف. (2011). الآثار المشتركة للتمرينات والأطعمة في الوقاية من الاضطرابات العصبية والمعرفية. مجلة الطب الوقائي ، 52 (1) ، S75-S80.
17. Groeneveld ، I.F ، Proper ، K.I ، Van der Beek ، A. J ، Hildebrandt ، V.H ، Van Mechelen (2011 ، W). الآثار قصيرة وطويلة المدى لتدخل نمط الحياة لعمال البناء المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية: تجربة معشة ذات شواهد. مجلة الصحة العامة BMC ، 11 (1) ، 836.
18. حبيب ، ك. (2007). مكانة المرأة في المجتمع العراقي وضرورات التغيير. واقع المرأة في العراق بعد التغيير والحرية ومساواة المرأة جزء أساسي من القيم الديمقراطية للمجتمع المدني 4. مقتبس من <http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=91148>
19. هاردين ، دي إس ، هيبيرت ، جي دي ، بايدن ، تي ، ديهارت ، إم ، ومازور ، إل (1997). علاج متلازمة الطفولة العاشرة. مجلة طب الأطفال ، 100 (2) ، 6.
20. Harvie ، M ، Wright ، C ، Pegington ، M ، McMullan ، D ، Mitchell ، E ، Martin ، B مودسلي ، س. (2013). تأثير الطاقة المتقطعة وتقييد الكربوهيدرات مقابل تقييد الطاقة اليومي على فقدان الوزن وعلامات خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي لدى النساء ذوات الوزن الزائد. المجلة البريطانية للتغذية ، 110 (08) ، 1547-1534.
21. جاكسون ، وهوتون ، أ. (2008). زيادة المشي لدى طلاب الجامعات باستخدام مقياس الخطوات: الفروق حسب مؤشر كتلة الجسم. مجلة صحة الكلية الأمريكية 57 (2) ، 164-159.

22. كاتزمارزيك ، ب ت. (2010). النشاط البدني ، والسلوك الخامل ، والصحة: شلل نموذجي أم نقلة نوعية؟ مجلة السكري ، 59 (11) ، 2725-2717.
23. ليزلي ، إي ، فوترنغهام ، إم جييه ، أوين ، إن ، ويومان ، أ. (2001). الاختلافات المرتبطة بالعمر في مستويات النشاط البدني للشباب. مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية ، 33 (2) ، 258-255.
24. Loprinzi ، P. D. ، Smit ، E. ، & Mahoney ، S. (2014). النشاط البدني والسلوك الغذائي لدى البالغين في الولايات المتحدة وتأثيرهما المشترك على الصحة. الإدراك الحسي والتزلج الآلية مجلة ILS ، (22) ، 89 ، 190-198.
25. مالينا ، آر إم (2001). النشاط البدني واللياقة البدنية: مسارات من الطفولة إلى البلوغ. المجلة الأمريكية لعلم الأحياء البشري ، 13 (2) ، 172-162.
26. ماكديويل ، إم إيه ، فريار ، سي دي ، أوغدن ، سي إل ، وفليجال ، ك.م. (2008). بيانات مرجعية للقياسات البشرية للأطفال والبالغين: الولايات المتحدة ، 2006-2003. تقارير الإحصاءات الصحية الوطنية ، 10 (1-45) ، 5 ،
27. موري ، إم سي ، سنايدر ، دي سي ، سلون ، آر ، كوهين ، إتش جي ، بيترسون ، بي ، هارتمان ، تي جي ، . ديمارك وانفريد ، و. (2009). آثار النظام الغذائي المنزلي والتمارين الرياضية على النتائج الوظيفية بين الناجين من السرطان على المدى الطويل والذين يعانون من زيادة الوزن: تجديد: تجربة معيشة ذات شواهد. جامع ، 301 (18) ، 1891-1883.
28. أ.مسايجر ، وحمراء الهزاع (2012). عوامل الانتشار والمخاطر المرتبطة بالأمراض غير السارية المتعلقة بالتغذية في إقليم شرق المتوسط. المجلة الدولية للطب العام ، 5 ، 217-199.
29. ميتون ، أوتتي ، كلارك ، د ، وراينر ، م. فرض ضرائب على الأطعمة والمشروبات غير الصحية لتحسين الصحة. مجلة BMJ ، (344) ، 2012 ، 7.
30. Nemeth ، D. ، Barkan ، S. ، Epstein ، Y. ، Friedland ، O. ، Kowen ، G. ، & Eliakim ، A. (2005). الآثار المفيدة قصيرة وطويلة المدى لتدخل غذائي - سلوكي - بدني مشترك لعلاج السمنة لدى الأطفال. مجلة طب الأطفال ، 115 (4) ، e443-e449.
31. أوغدن ، سي إل ، وكارول ، إم دي (2010). انتشار زيادة الوزن والسمنة والسمنة المفرطة بين البالغين: الولايات المتحدة ، الاتجاهات 1960-1962 حتى 2007-2008. مجلة المركز الوطني للإحصاءات الصحية ، 6 ، 1-6.
32. باورز ، أ.ر. ، ستروميلر ، ب.ج. ، جوارينو ، أ. ، وبارمر ، س.م. (2005). آثار برنامج التثقيف التغذوي على السلوك الغذائي والمعرفة التغذوية لطلبة الصف الثاني والثالث. مجلة الصحة المدرسية ، 75 (4) ، 133-129.
33. Pribis ، P. ، Burtneck ، C.A. ، McKenzie ، S.O. ، & Thayer ، J. (2010). اتجاهات الدهون في الجسم ، ومؤشر كتلة الجسم واللياقة البدنية بين طلاب وطالبات الجامعات. مجلة المغذيات ، 2 (10) ، 1075-1085.

34. رولاندز ، إيه في ، إستون ، آر جي ، إنجليديو ، دي كيه (1999). العلاقة بين مستويات النشاط واللياقة الهوائية ودهون الجسم لدى الأطفال بعمر 8 إلى 10 سنوات. مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقي ، 86 (4) ، 1428-1435.

35. سترونج ، مالينا ، بليمي ، دانيلز ، ديشمان ، جوتين ، . . . بيفارنيك. (2005). النشاط البدني القائم على الأدلة للشباب في سن المدرسة. مجلة طب الأطفال ، 146 (6) ، 732-737.

36. Wagoner , M.B , Kavanagh , H. E. , Gibbons , K. S. , Courneya , V. E. , Von Gruenigen . (E. (2008 , & Lerner , S.E . جدوى وفعالية برنامج التدخل في نمط الحياة في مرضى سرطان بطانة الرحم البدينين: تجربة عشوائية. مجلة الأورام النسائية ، 109 (1) ، 19-26.

ملحق (1)

نموذج استرداد الطعام بعد 24 ساعة

يرجى قراءة التعليمات في الاوراق التالية بعناية فائقة

الاسم الكامل:	العمر:	الطول:	الوزن:
---------------	--------	--------	--------

الغرض من من اكمال استمارة ال 24 ساعة استرداد هو تحديد التوازن بين المدخلات والمخرجات من السعرات الحرارية السعرات الحرارية الخارجة هو عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسدك يوميا من اجل الطاقة ، و السعرات الحرارية الداخلة هو عدد السعرات الحرارية التي تناولتها . تزويدنا بمستوى النشاط الخاص بك ادناه سوف يساعد على حساب عدد السعرات الحرارية التي تحرقها في النشاط البدني . يرجى تسجيل وقت و تاريخ نشاطك .

مستوى النشاط

هل انت حاليا نشيط بدنيا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا <input type="checkbox"/>
اذا كانت اجابتك بنعم فأوصف النشاط (ما هي مدة النشاط ، كم عدد الايام خلال الاسبوع ، نوع النشاط ، الخ) (اذا كانت اجابتك بكلا فأوضح .

التعليمات

لتحديد كمية السعرات الحرارية التي تستهلكها يرجى كل شي اكلته خلال مدة الثلاثة ايام

1- ابدأ بتوثيق الطعام في الوقت الذي تناولته .

2- في العمود المسمى " نوع الطعام " سجل ما اكلته ، وهذا يشمل جميع الاطعمة الخفيفة او الاطعمة التي تناولتها بلا وعي مثل تناول الحلويات من صديق . يجب ان تكون محدد في تناول الطعام ، على سبيل المثال عندما تكتب حليب يرجى ذكر اذا ما كان حليب كامل الدسم او منزوع الدسم 1% و 2% او بالشوكولاته او تناولت الخبز اذا كان نوع الخبز خبز الشعير او الابيض ، واذا كان من الضروري اقسام الطعام الى اجزاء مثل على سبيل المثال اذا تناولت سندويج لحم التركي تكتب قطعة سندويج و لحم صدر الديك التركي مع الجبنة التركية مع الخردل والخس و كذلك اشمل الاطعمة كل المايونيز ، الزبدة ، السكر ، أو الملح و تذكر ما شربته من المشروبات مثل الماء والقهوة و الكحول و الصودا والشاي و عائر الفواكه .

3- في العمود المسمى " المكونات " اذكر كمية كل نوع من الطعام الذي تناولته ، اذا لم تستطع القياس بواسطة اواني الطعام (قياس الكمية بالاكواب، الملاعق ، سلم الطعام) هنالك امثلة في اخر ورقة في هذه الرزمة النتيجة الخاصة بك ستكون دقيقة قدر دقة القياسات الخاصة بك .

4- في العمود المسمى " طريقة التحضير " اذكر طريقة تحضير الطعام الذي تناولته (مثلا : كالمشواء و القلي ، بالفرن ، على البخار ، الخ) يرجى ذكر اسم المطعم في نفس هذا العمود .انظر الى المثال ادناه :

الوقت	نوع الطعام	الكمية	المكان	طريقة التحضير
7:30 صباحا	حبوب الذرة حليب 2% موز	4/3 كوب 2/1 كوب نصف	المطبخ = =	مخبوز
الظهيرة	ديك تركي خبز قمح مايونيز طماطة تفاحة خضراء علبة ببسي	2 اونص شريحتان ملعقة شاي شريحتان واحدة كبيرة 12 اونص	كافتريا الطلاب	
3:00 مساء	مثلجات متوسطة	متوسطة	الالبان الملكة	
6:00	صدر دجاج فاصوليا خضراء رز ، ابيض فطيرة تفاح	3 اونصات 2/1 كوب كوب واحد 2/1 فطيرة	البيت = = =	مشوي ، بدون جلد جاهزة التحضير مقلي

	=	كوبان	قهوة	
--	---	-------	------	--





يرجى التأكد من الكمية من كل مادة بشكل دقيق

الوقت	نوع الطعام	الكمية	المكان	طريقة التحضير

سبعة طرق لتخمين وجباتك من الطعام

قم بقياس اجزاء الطعام حتى تستطيع كمية الطعام التي تناولتها بالظبط عندما يكون جزء الطعام او قياس الاكواب صعب يمكنك تخمين اجزاء الطعام بنفسك
تذكر:

1	ثلاث اونصات من اللحم تعادل بالحجم والسمك اوراق اللعب او شريط الكاسيت الصوتي		=	
2	تفاحة او خوخة متوسطة الحجم تعادل حجمها حجم كرة التنس		=	
3	اونص واحد من الجبن يعادل حجمه 4 نرد مكدسة فوق بعضها		=	
4	نصف كوب من الايس كريم يعادل حجمه حجم كرة المضرب او التنس		=	
5	كوب واحد من البطاطا المهروسة او البروكلي (القرنبيط) يعادل قبضة يدك		=	

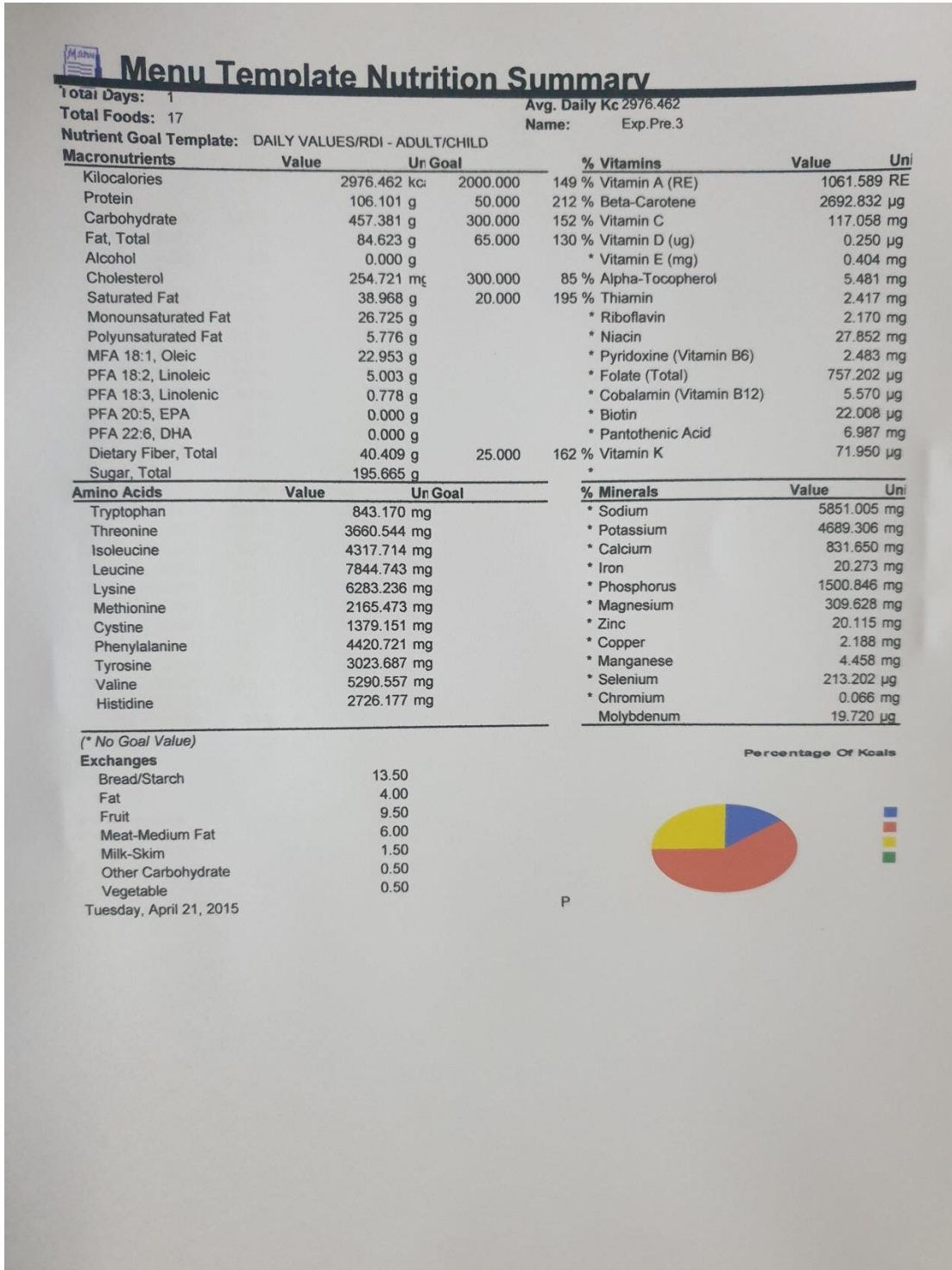
	=		6 ملعقة شاي من الزبدة و زبدة الفول بحجم طرف ايهامك
	=		7 اونص واحد من المكسرات او الحلوى الصغيرة يعادل حفنة واحدة

المعيار لحجم الوجبات

ا كوب 3-4 اونص 3/4 كوب 15 قطعة بطاطا بيضة 2	اطباق المعرونة لحم البطاطا المهروسة البطاطا المقلية البيض المخفوق	1 كوب 1/2 كوب 1/3 كوب 1/2 كوب 3/4 كوب 2	الفلفل الحار والحساء واليخانات الأرز، المعرونة، الحبوب المطبوخة البيض، سلطة التونة خضروات المعرونة والجبنه المعجنات
---	---	--	---

ملحق (2)

برنامج قاعدة بيانات معادلات الغذاء الذي يقيس كمية الكيلوكالوري المأخوذ يوميا



أثر برنامج مقترح بدرس التربية الرياضية في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين لمخيم ديبكة

أ.م.د. هناء عبد الكريم حسن

وزارة التربية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج مقترح بدرس التربية الرياضية في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين لمخيم ديبكة في ممثلة وزارة التربية في اربيل/ كردستان. تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة. تكونت عينة الدراسة من (90) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاولى للدراسة المتوسطة. ولتحقيق أهداف البحث تم اعداد وتصميم برنامج مقترح من قبل الباحثة والذي يحتوي بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي طبقت في دروس التربية الرياضية من خلال التمرينات والالعاب والانشطة وبعدها (16) وحدة تعليمية ولمدة (8) اسابيع بواقع حصتين في الاسبوع. توصلت الدراسة الى مجموعة استنتاجات اهمها ان مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين منخفض قبل تطبيق البرنامج المقترح، وجود فروق ذات دلالة معنوية احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، و لا توجد اي فروق ذات دلالة معنوية احصائية قبل وبعد تطبيق البرنامج تابعة لمتغير الجنس. وتوصلت الباحثة الى مجموعة من التوصيات من أهمها ضرورة تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحثة لتأثيره الايجابي والفعال على التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين، أهمية استثمار دروس التربية الرياضية لتحقيقها أهدافها في النمو النفسي والصحي والعقلي والاجتماعي للطلبة، و ضرورة تدريب معلمي ومدرسي التربية الرياضية والمرشدين التربويين على برامج ومهارات لرفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ والطلبة النازحين.

Abstract

The effects of a proposed program for a physical education lesson in the psychological and social adjustment of displaced students in Debaka camp

By

Ass. Prof. Hanaa Abdel Kareem Hassan

Ministry of Education

The study aimed to identify the effect of a proposed program for a physical education lesson in the psychological and social adjustment of students displaced in Debaka camp at the representation of the Ministry of Education in Erbil / Kurdistan. The experimental approach with two groups, an experimental and control group was used. The study sample consisted of (90) male and female students from the first stage of intermediate school. To achieve the objectives of the research, a proposed program was prepared and designed by the researcher, which contains some psychological and social support skills applied in physical education lessons through exercises, games and activities, with a number of (16) educational units and for a period of (8) weeks, with two lessons per week. The study reached a set of conclusions, the most important of which are the level of psychological and social adaptation of the displaced students is low before the application of the proposed program, and there are significant statistically significant differences in the post-test between the experimental and control groups in favor of the experimental group, and there are no significant statistically significant differences before and after the application of the program that are dependent on the gender variable. The researcher reached a set of recommendations, the most important of which is the need to implement the program prepared by the researcher for its positive and effective impact on the psychological and social adaptation of displaced students, the importance of investing physical education lessons to achieve their goals in the psychological, health, mental and social development of students, and the need to train physical education teachers and counselors on Programs and skills to raise the level of psychological and social adaptation for displaced students

1- المقدمة

يواجه عالمنا العربي الكثير من النزاعات والحروب والصراعات التي تؤثر بشكل كبير على الافراد والمجتمعات وبالأخص على النظم التربوية والتعليمية التي تنعكس بدورها على تلاميذ وطلبة المدارس والذين يمثلون نواة المجتمع المستقبلية فتسعى المنظمات الدولية بالشراكة مع الحكومات في هذا المجال بدور فعال وكبير وخاصة في مجال التربية والتعليم لتهيئة كافة المستلزمات والاجراءات والجهود الحثيثة في حالات الطوارئ والكوارث فتعمل على تهيئة نظم تعليمية تربوية لها القدرة والقابلية على تلبية الاحتياجات لمواجهة هذه المخاطر والحد منها وتعزز هذه النظم والاجراءات حماية الاطفال والشباب وتوفير الامان الجسدي والنفسي لهم لانهم يقعون ضحايا الاهمال والعنف والاستغلال وتحاول التركيز على التعليم والوصول الى اكبر عدد من التلاميذ والطلبة المتأثرين من هذه الحروب والصراعات وتهيئة الظروف الملائمة لا عادتهم الى مقاعد الدراسة لان التعليم في حالة الطوارئ يقدم فرصا تعليمية وحماية نفسية واجتماعية وجسدية لإنقاذهم عبر توفير مساحات امنة وداعمة للتعلم . وتؤكد منظمة اليونيسف الدولية الى ان اكثر من (17) مليون من الاطفال والشباب في سن التعليم هم لاجئين ومشردين ونازحين داخل بلدانهم المتضررة من الازمات "وان التعليم هو طوق النجاة في خضم الازمات لأنه يوفر لهم الاستقرار ويساعدهم على التكيف مع الصدمات التي تعرضوا لها ويحميهم من الاساءة والاستغلال والتجنيد مع الجماعات المسلحة" (اليونيسف ،مدونة الكترونية، 2014) .

وشهد العراق عام 2014 اكبر عملية نزوح داخلي بسبب الحروب والعمليات العسكرية في المناطق الشمالية بعد سيطرة الجماعات الارهابية (داعش) على أجزاء كبيرة منه فنتجت عن هذه العمليات الدمار والقتل والخراب و نزوح أغلب سكان المدن ولأكثر من مليوني شخصاً باتجاه إقليم كردستان في محافظات شمال العراق وغيرها من المحافظات ونتيجة للظروف الصعبة التي تعرضوا لها وأثرها على البناء النفسي والاجتماعي والصحي خاصة للأطفال والشباب الذين تركوا مدارسهم وتعليمهم اصبحوا بحاجة ماسة الى برامج وأنشطة تعليمية تروحية نفسية تدعم عملية التكيف والتوافق النفسي لهم وتساعد على الاندماج في البيئة الجديدة والعودة الى حياتهم الطبيعية وتخفيف الضغوط النفسية التي مروا بها وعاشوها حيث تؤكد (مرسيليا: 2013: 24) نقلا عن (مارانز) " ان التدخل ببرامج نفسية تعزز الأمل والثقة بالنفس وقد يؤدي الى حدوث فرق فوري وملحوس في الحياة اليومية للأطفال والشباب حتى من أسوأ أشكال الاساءة ويمثل الطريق الأمثل لتسهيل تخطي الأزمات النفسية .

وتؤكد الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE,2010:53) على أهمية التعليم في الظروف الطارئة اذ يعد عنصرا هاما في حماية الصحة النفسية والجسدية للأطفال واليافعين ويمكن ان يكون تدخلا اساسيا نفسيا واجتماعيا اذا تم تقديمه بشكل منظم وجيد فأن من شأنه ان يوفر بيئة آمنة ومستقرة ولأن المدرسة هي الميدان الاكثر أمنا لتلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية من خلال تقديم نشاطات داعمة تساعد على بناء المهارات المعرفية والاجتماعية وتحسين الرفاه النفسي والاجتماعي وان من عوامل الحماية الرئيسية لتحقيق الرفاه النفسي للشباب المستضعفين والمهمشين في حالات الأزمات هي العلاقات الداعمة مع العائلة والاقربان وتوفير فرص التعليم لتساعد على التأقلم والقدرة على التكيف (مؤسسة انقاذ الطفل ، 2015 :22).

ان تعاون ودعم المنظمات الدولية مثل (NRC,UNICEF,SAVE THE CHILDERN) وغيرها مع المؤسسات التعليمية من اجل تهيئة البيئة الملائمة للطلبة النازحين لتسهيل التحاقهم واندماجهم في الدوام المدرسي ومنحهم فرصا تعليمية ومساعدتهم على التكيف مع وضعهم الجديد ولجعل خدمات التعليم متاحة وشاملة للجميع ويتم ذلك باستخدام تقنيات وبرامج للدعم النفسي والاجتماعي تتضمن جلسات ارشادية وأنشطة وألعاب جماعية تعاونية متنوعة ذات الطابع الترويحي الممتع والتي تهدف للأمان والتحفيز وتنمية المهارات واليات التكيف لتخفيف اثار الضغوط الناتجة عن الصدمات ولتهيئة بيئة ايجابية التأثير وجاذبة تحفز عمليتي التعليم والتعلم لديهم ودعم الصمود لبلوغ حالات التعافي التي تلي الازمات والكوارث.

كما ان الأنشطة والالعاب الرياضية لها بالغ الاهمية في هذا المجال ان وضعت على اسس علمية هادفة لانها تعمل على تنمية الصحة النفسية للمتعلم فضلا الى الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية باعتبارها عنصرا ايجابيا ومتنفسا للتفريغ الانفعالي للكثير من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطلبة النازحين اضافة الى مساعدتهم في التعبير عن ذاتهم ورغباتهم وميولهم ومواهبهم واتجاهاتهم التي تضي المتعة والراحة والبهجة والسرور وكما يؤكد (الزبيدي وآخرون ، 2012 : 15) ان التربية الرياضية تعد جزءا حيويا وعاملا مهما في تحقيق توازن الشخصية وتكاملها لأنها تعمل على التكيف الاجتماعي والنمو المتكامل وفقا لاهدافها ومجالاتها المعرفية والمهارية والوجدانية يتم من خلال درس التربية الرياضية لكونه الجزء المهم والرئيسي الذي يحقق أهداف منهاج التربية الرياضية والمتنفس الوحيد للطلبة فهو ميدان تطبيقي حر يهدف الى تكوين شخصياتهم وتكاملها من جميع الجوانب وتلبية احتياجاتهم ومساعدتهم على النمو والرعاية النفسية وكما يؤكد الميثاق الدولي والصادر عن (المنظمة الدولية للتربية والثقافة والعلوم UNESCO ، 2015:المادة5) "ان التربية الرياضية تشكل عنصرا اساسيا من عناصر التنمية المستدامة في اطار النظام التعليمي الشامل الذي ينبغي عليه ان يفسح له المكان والأهمية اللازمين

لتحقيق التوازن ودعم الروابط بين الأنشطة البدنية والعناصر الأخرى للتربية وقد بينت الكثير من الدراسات والابحاث السيكولوجية ان الأنشطة الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها ما في تكوين الشخصية ومعالجة الانحرافات السلوكية من خلال ممارسة الألعاب البدنية التي تعد مصدرا لها لمواجهة الأزمات.

2- مشكلة البحث

ان من أهم المشكلات والتحديات التي تواجه الطلبة النازحين هو التكيف مع المتغيرات الجديدة التي حدثت لحياتهم لان ظروف النزوح الصعبة التي عانى منها الطلبة من تغيير مساكنهم ومدارسهم وابتعادهم عن زملائهم والبعض منهم من فقد ذويه او أحدا من أسرته كل هذا قد حرمهم الطمأنينة والحماية والأمن النفسي لكونهم الفئة الأكثر ضعفا وتأثرا فهم يعانون من مشكلات في الاستقرار النفسي والاجتماعي وما خلفه من اثار انعكس على صحتهم النفسية والبدنية بشكل كبير والذي بدوره انعكس على مستواهم وتحصيلهم الدراسي وتدني الدافعية والرغبة في التعلم لديهم من خلال ملاحظة الكثير من الظواهر السلوكية والاضطرابات النفسية مثل العنف والعدوان والعزلة والتوتر والقلق والحزن واليأس وفقدان التركيز وازدياد مشاعر التشاؤم بشأن المستقبل كما ورد عن معاناة اولياء امور الطلبة وذويهم حول سلوك ابنائهم اضافة الى التسرب المدرسي وتدني التحصيل الدراسي وصعوبات في التكيف مع البيئة المدرسية الجديدة وعدم توافقهم مع اقرانهم وهذا ما اكدته المقابلات مع الملاكات التدريسية والادارات المدرسية وتعد هذه مشكلة رئيسية ومؤثر خطير تستدعي الوقوف والعمل على تكثيف الجهود لتهيئة برامج متخصصة لمساعدتهم على التأقلم والتعافي والتكيف مع البيئة الجديدة عن طريق استئناف وممارسة النشاطات داخل بيئة منظمة ثابتة تحسبهم بالأمان والحياة الطبيعية وكسر حاجز العزلة واستعادة الاحساس بالانتماء والأمل وللحد من تفاقم الامور التي قد تؤدي الى عواقب وخيمة تنعكس اثارها على صحتهم ونموهم الجسدي والنفسي على المدى البعيد اضافة الى تأثيرها على اسرهم ومجتمعاتهم .

3- أهمية البحث وتأتي أهميته في انه:-

يسلط الضوء على الطلبة النازحين ومستوى تكيفهم النفسي والاجتماعي في مرحلة عمرية حرجة (مرحلة المراهقة) يكونون فيها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية تتطلب توفير الحماية والرعاية النفسية والاجتماعية للحد من الاثار السلبية البعيدة المدى.

اعداد وتصميم برنامج من خلال استثمار دروس التربية الرياضية باستخدام بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي يحتوي على تقنيات متنوعة ومختلفة عن التعليم التقليدي وتمتاز بالفائدة العلاجية والنفسية والتربوية للطلبة النازحين.

يساعد المعلمين والمدرسين في تطوير اساليب جديدة لتطبيقها وتوفير الدعم للطلبة النازحين لرفع مستوى التأقلم والتكيف مع الضغوط النفسية التي تعرضوا لها.

بعد اضافة وقيمة علمية تربوية حديثة بحثت وطبقت تجريبيا في مخيم شهد عمليات نزوح كبيرة للطلبة ولم تلقى الاهتمام الكافي من الدعم والاسناد النفسي.

قلة البحوث والدراسات العراقية والعربية الميدانية حسب علم الباحثة التي تناولت الامور المتعلقة بمعاونة الطلبة النازحين .

4- أهداف البحث

معرفة أثر البرنامج المقترح في دروس التربية الرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين بعمر (13-14) سنة في مخيم ديبكة

ويمكن تفصيلها الى أهداف فرعية هي :-

- 1- معرفة مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج
- 2- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي في الاختبار القبلي تبعا لمتغير الجنس.
- 3- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي ككل وبعديه للمجموعة التجريبية (عينة الذكور وعينة الاناث) تبعا لتطبيق البرنامج المقترح ولمتغير الجنس
- 4- معرفة الفروق ذات الدلالة إحصائية للمقياس ككل وبعديه لدى عينة البحث المجموعة التجريبية (عينة الذكور وعينة الاناث) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

5- فروض البحث

- 1- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لعينة البحث .
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي ككل وبعديه للطلبة النازحين في الاختبار القبلي تبعا لمتغير الجنس.
- 3- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمقياس ككل وبعديه بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ذكور واثات) تبعا لتطبيق البرنامج المقترح ولمتغير الجنس.
- 4- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمقياس ككل وبعديه للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

6- مجالات البحث :-

المجال البشري:- الطلبة النازحين للمرحلة المتوسطة /الصفوف الاولى (ذكور،اناث) بعمر(13- 14) سنة

المجال الزمني:-النصف الثاني للعام الدراسي (2017- 2018)

المجال المكاني:- مخيم ديبكة للنازحين / ممثلة وزارة التربية في اربيل/ كردستان العراق

7- تحديد المصطلحات

النزوح :- هي عملية انتقال قسرية بدون رغبة يجد فيها الشخص نفسه مرغما على ترك موطنه الاصلي والانتقال الى مكان اخر بحثا عن الامن والحماية (محمد وسلوى :2013: 167)

النازحون :- هم اشخاص أو مجموعات اضطروا أو اجبروا على الفرار أو مغادرة ديارهم وأماكن اقامتهم المعتادة لتفادي اثار نزاع مسلح او حالات عنف او انتهاكات لحقوق الانسان او لحوادث وكوارث طبيعية ولم يعبروا حدود دولة معترف بها دوليا (اللجنة الدولية للصليب الاحمر، 2010: 13).

الدعم النفسي والاجتماعي (Psychosocial support):- هو مجموعة من الاجراءات والسلوكيات والتصرفات التي تساعد وتعالج الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والعائلات والمجتمعات الذين يمرون في ظروف نفسية صعبة في حياتهم (2014, INEE) بحيث تعينهم على مواجهتها والتكيف معها ومساعدتهم على التعافي والصمود بعد ما مروا به من تجارب قاسية . وهي عملية تسهيل القدرة على التأقلم والتعافي بعد ان عطلت الازمة حياتهم وتعزيز مهاراتهم للعودة الى الحالة الطبيعية بعد معايشتهم لأحداث مؤذية (الصليب الاحمر ، 2009: 15).

التكيف النفسي والاجتماعي (psychological and social adjustmen):- هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف لها الشخص الى تغيير سلوكه من اجل تحقيق التوافق بينه وبين مجتمعه (الهابط ، 2003: 33). وله بعدين :- اولاً-التكيف النفسي : هو "محاولة احداث نوع من التوازن والتوازن بينه وبين بيئته الاجتماعية والمادية وان هذه العلاقة يجب ان تكون مستقرة ومستمرة واي تغيير في احدهما يجعل الفرد ينشد عملية الاستقرار المناسبة والتي تمثل التكيف والموائمة " (الشاعر ، 2015: 22) وثانياً-التكيف الاجتماعي : هو " الشعور بالارتياح والسعادة مع الاخرين والتفاعل معهم ومسايرة معاييرهم الاخلاقية وتقبل الخير والعمل لخير الجماعة " (احمد عبد اللطيف : 2013: 23)

التكيف النفسي والاجتماعي (تعريف اجرائي) هو المستوى أو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الدراسة الحالية. البقعة الامنة :- وهي تقنية تشبه اليوغا وتسمى الاسترخاء الذهني والتأمل الفكري ويتم اجراؤها في مكان مريح وتتم عن طريق الانفصال بالذهن عن العالم الخارجي والتركيز على مخيلة الفرد في صورة او حدث او مكان مريح وايجابي دون ان يشغل التفكير شيء اخر غيرها (اليونيسف ، 2008: 55).

مقياس المشاعر

هو مقياس يتكون من (1- 10) درجات يقيس مشاعر الطلبة ذاتيا وكلما كان شعور الطالب اكثر هدوءا واسترخاءا في جسمه وعقله كلما كانت الدرجة اقل على المقياس وكلما كان اكثر توترا وقلقا كلما كانت الدرجة اعلى على المقياس ويستخدم لزيادة وعي الطلبة بشعورهم الذاتي (منظمة NRC، 2013: 27) .

مخيم دبيكة :- هو أول مخيم تم انشاؤه في اواخر عام 2015 لايواء النازحين في ناحية دبيكة التابعة لقضاء مخمور وتقع شرق الموصل وتبعد حوالي (40) كم عن مركز اربيل بلغ عدد الافراد فيه (3300) نازح قي بداية النزوح ثم تضاعف العدد حتى وصل الى (40.000) الف نازح لعام 2016 .

7- الدراسات السابقة والمشابهة

1- الغرابية و طشطوش (2016) مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا للاجئين السوريين في مخيم الزعتري (الاردن) في ضوء بعض المتغيرات .

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية للاجئين السوريين في ضوء بعض المتغيرات تكونت عينة الدراسة من (382) طالبا وطالبة من اللاجئين في المخيم بعد تطبيق المقياس اظهرت النتائج مستوى التكيف النفسي والاجتماعي جاء بمستوى متوسط ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس فقط ولصالح

الاناث اما المتغيرات الاخرى فأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لمدة الإقامة وعدد افراد الاسرة وموت احد افراد الاسرة .

2- ضرغام جاسم وآخرون (2012) مقارنة التكيف الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية للبنات .

هدفت البحث الى التعرف على درجة التكيف الاجتماعي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية بنات في جامعة الموصل وعدد عينة البحث تكون من (200) طالبة وبعد اجراء المعالجات الاحصائية توصل الباحثون الى ان مزاوله الرياضة لها تأثير ايجابي في التكيف الاجتماعي من خلال ظهور الفروق المعنوية بين الطالبات الرياضيات وغيرالرياضيات ولصالح الطالبات الرياضيات واوصى الباحثون بزيادة الانشطة الرياضية والاجتماعية ولجميع الاقسام في الكلية وان لا تقتصر على طالبات كلية التربية الرياضية فقط .

3- ايرلس (Earls ,2009) أثر مجموعة اللعب على تنمية المهارات الاجتماعية عند المراهقين الاميركيين الذكور من أصل أفريقي

هدفت الدراسة الى علاج اضطراب العلاقات الاجتماعية ومعرفة أثر العمر والمستوى الدراسي على نتائج البرنامج حيث تكونت عينة الدراسة من (14) مراهقا تتراوح اعمارهم بين (10- 17) سنة قسمت الى مجموعتين تضم كل منها (7) مراهقين وتم التدريب على برنامج للمهارات الاجتماعية من خلال اللعب ولمدة ساعة اسبوعية وعلى مدار (10) اسابيع فأظهرت النتائج أن العلاج باللعب ساهم في تحسين المهارات الاجتماعية ورفع مستواها لدى المجموعة التي تلقت التدريب باللعب ولم تظهر فروق دالة تعزى لمتغير العمر والمستوى الدراسي.

4- (نحال حميد ، 2009) دور النشاط البدني الرياضي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . هدف البحث الى التعرف دور التربية البدنية والرياضية في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية باستخدام المنهج الوصفي حيث تم اعداد استبانات لعينة البحث المكونة من الطلبة والاساتذة وبعد تحليل النتائج ومعالجتها احصائيا توصلت الباحثة الى ان حصة التربية الرياضية تساعد الطلبة على النمو النفسي والاجتماعي بدرجة كبيرة وتقوية من المشكلات النفسية والسلوكيات السلبية وتوجه طاقتهم توجيهها ايجابيا واوصى على أهمية ممارستها لفائدتها الكبيرة. مناقشة الاختلاف عن الدراسات السابقة

- تعد هذه اول دراسة حسب علم الباحثة تتطرق الى الطلبة النازحين المراهقين في العراق والدول العربية للاهتمام بهم ومساعدتهم ومنحهم المزيد من الرعاية والدعم من خلال البرنامج المقترح .

- استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي اي انها دراسة تجريبية اما الدراسات السابقة فقد استخدمت المنهج الوصفي أو الشبه تجريبي.

- تناولت الدراسة الحالية تضمنين دروس التربية الرياضية بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي والتي تمثلت تقنيات نفسية فضلا الى الالعاب الرياضية الجاذبة والمستمدة من برامج للمنظمات الدولية والتي تهدف الى معالجة السلوكيات والاضطرابات السلبية العديدة التي يعاني منها الطلبة النازحين .

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد الاطار النظري فضلا الى اختيار اداة الدراسة وهو مقياس التكيف النفسي والاجتماعي واختيار انسب المعالجات الاحصائية المناسبة لإجراءات البحث .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1- منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذات التصميم المثالي ذوو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه "ويعد من أدق مناهج البحث التربوي لأنه يعتمد على إجراءات التجربة من أجل فحص فروض البحث وبالتالي قبولها أو رفضها في تحديد علاقة بين متغيرين " (لطوف وعزيز ، 2011: 102).

2- مجتمع وعينة البحث

تألف مجتمع الدراسة من (493) طالبا وطالبة هم مجموع عدد طلبة الصف الاول متوسط في المدارس المتوسطة في مخيمات أربيل للنازحين (الخازر، حسن شامي، وديبكة، هرشم) استنادا الى احصائية ممثلية وزارة التربية في أربيل/ إقليم كردستان وكما موضح في جدول رقم (1) .

ان عدد الطلبة في مخيم ديبكة للنازحين (130) طالبا وطالبة للمرحلة المتوسطة الاولى ويمثلون نسبة (33,87) والتي تعد نسبة مقبولة لتمثيل مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بصورة عمدية لتجربة البحث بسبب عدد الطلبة كافيا من كلا الجنسين فضلا الى توفر ساحة اللعب والادوات والتجهيزات الرياضية في مدرسة (ثانوية شهداء الامارات المختلطة) الموجودة في المخيم ، ويعد اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلا حقيقيا من الامور الاساسية التي ينبغي الاهتمام بها لكي تعطي نتائج اكثر دقة وتمثيل اذ تكونت عينة البحث التي تم اختيارهم للصف الاول متوسط بعمر (13-14) سنة وحسب الاتي :-

- عدد العينة الكلي (130) تم استبعاد (10) طالب وطالبة لعدم تجانسهم في العمر فبلغ العدد (120) طالبا وطالبة نازحين لحساب الخصائص السيكومترية لاداة المقياس والاستخراج عينة التطبيق منهم.

- تحديد (90) طالبا وطالبة هي عينة التطبيق والذين حصلوا على ادنى الدرجات في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي قسمت الى مجموعتين التجريبية (60) طالب وطالبة (30 عينة الذكور و30 عينة الاناث) اما المجموعة الضابطة بلغت (30) قسمت الى (ذكور واناث).

ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة لدى افراد العينة من حيث (العمر) ولكي تستطيع الباحثة ارجاع الفروق إلى البرنامج وان تكون العينة متجانسة تماما في جميع الظروف ماعدا المتغير التجريبي لذا تم استخدام قانون معمل الالتواء وكما مبين في الجدول (2) الذي اظهر تجانسا في عينة البحث في متغير العمر حسب قيمة الوسيط ومعامل الالتواء.

جدول رقم (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	اسم المخيم	عدد المدارس	عدد صفوف الصف الاول متوسط	عدد البنين	عدد البنات
1	هرشم	1	2	40	30
2	الخازر	1	2	69	41
3	حسن شامي	1	2	43	40
4	ديبكة	1	2	76	54

5	المجموع	4	8	228	165
---	---------	---	---	-----	-----

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغير العمر

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	عدد العينة
العمر بالأشهر	160.69	3,79	161	0.61	90

3- أدوات الدراسة

من أجل تحقيق اهداف البحث تطلب الامر توافر مقياس التكيف النفسي والاجتماعي وبرنامج يتضمن بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي في الخطط والوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية.

أولاً:- مقياس التكيف النفسي والاجتماعي

بعد الاطلاع على المصادر العربية والاجنبية والاستفادة من المقاييس العديدة والمنشورة والتي تناولت التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي مثل (المعموري، 2011 وفودة، 2008 وسيف ورامي، 2016 و Miguel&Ronald, 2012) تبنت الباحثة مقياس (سيف ورامي، 2016: 155) المطور وهو الانسب للاستخدام في الدراسة الحالية لكونه مقنن اضافة الى حدائته ومناسبته لاعداد عينة البحث في الدراسة والظروف التي تعرضوا لها حيث طبق المقياس على الطلبة اللاجئين السوريين والمتكون من (55) فقرة وقد تم اعتماده بعد اجراء بعض التغييرات والتعديلات وحذف الفقرات المتشابهة من قبل الخبراء والمختصين ولكي يناسب البيئة المحلية للمبجوثين والذي تضمن بعدين (التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي) وأصبح في صيغته النهائية متكون من (40) فقرة للمقياس ككل بعدد (20) فقرة لكل بعد من أبعاده ولتصحيح المقياس تم اعتماد سلم ليكرت للتدرج الخماسي (دائما -غالبا - احيانا - نادرا - ابدأ) واعطيت الدرجات على التوالي (1-2-3-4-5) للفقرات الموجبة ويعكس التصحيح للفقرات السالبة من اجل تحديد درجة التكيف النفسي والاجتماعي علما درجة المقياس الكلية تتراوح بين (40-200) درجة .

4- الاسس العلمية للمقياس

1- صدق المقياس :- تم التحقق من صدق مقياس التكيف النفسي والاجتماعي بالطرق الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي ببعدها ومع الدرجة الكلية لبعده التكيف ، وذلك باستخدام برنامج spss وكما يلي:-

جدول رقم (3)

التكيف النفسي					
الدرجة الكلية	يبعدها	الفقرات	الدرجة الكلية	يبعدها	الفقرات
0.576**	0.887**	11- أشعر اني انسان لا قيمة له في هذه الحياة	0.600**	0.817**	1- ينتابني الغضب بسرعة دون معرفة السبب
0.589**	0.856**	12- أشعر اني امتلك ثقة عالية بنفسني	0.597**	0.845**	2- أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع

					الآخرين
0.580**	0.852**	13- أمتك القدرة للتعامل مع مواقف الاحباط المختلفة	0.573**	0.821**	3- أمتك القدرة على ضبط انفعالاتي بطريقة مناسبة
0.684**	0.856**	14- احاول من جديد ولا استسلم للفشل	0.552**	0.873**	4- أشعر اني راضي عن نفسي وعن حياتي
0.620**	0.884**	15- أستطيع تغيير الكثير من الظروف التي تحيط بي	0.570**	0.855**	5- ينتابني الشعور بالحزن دائما
0.615**	0.796**	16- أشعر بالضجر وعدم الاستقرار في مكان واحد	0.645**	0.853**	6- أتردد باتخاذ القرارات المهمة في حياتي
0.547**	0.824**	17- أتضايق عند تعامل الآخرين معي بصورة سيئة	0.499**	0.720**	7- أتقبل عندما ينتقدي الآخرين
0.606**	0.837**	18- أشعر بالخوف وقلق كثيرا على مستقبلي	0.620**	0.875**	8- أتحمل مسؤولية ونتائج اعمالتي
0.599**	0.879**	19- أشعر بالعدائية تجاهي من قبل الطلبة	0.631**	0.877**	9- ينتابني البكاء عندما اشعر بالضييق والظلم
0.561**	0.867**	20- أحاول ان اكنم في نفسي مضايقات الآخرين	0.600**	0.859**	10- اعاني من تقلب مزاجي في الكثير من المواقف
التكيف الاجتماعي					
الدرجة الكلية	ببعدها	الفقرات	الدرجة الكلية	ببعدها	الفقرات
0.489**	0.835**	11- أحرص على ان تكون لي مكانة جيدة بين زملائي	0.588**	0.860**	1- أحب تقديم المساعدة والمساندة لزملائي في المدرسة
0.459**	0.809**	12- أشعر بحب وتعاطف اصدقائي معي	0.507**	0.835**	2- أحترم اساتذتي حتى عندما يفعلون ما يضايقني
0.391**	0.771**	13- أعتد على الآخرين في كل شي	0.492**	0.807**	3- أحس اني منسجم مع افراد اسرتي
0.381**	0.769**	14- أمتك الرغبة في مساعدة الآخرين	0.626**	0.857**	4- أحترم جميع العادات والتقاليد في مجتمعي
0.510**	0.828**	15- أبتعد واتجنب القيام بالأنشطة الاجتماعية	0.441**	0.766**	5- يسهل علي طلب المساعدة من الآخرين
0.528**	0.839**	16- اشارك الآخرين في أفراحهم واحزانهم	0.416**	0.793**	6- أحس بالسرور عندما اكون بين الناس

0.602**	0.832**	17- أساهم في الاعمال الخيرية والتطوعية	0.526**	0.882**	7- يمكنني التعرف على اصدقاء جدد بسهولة
0.574**	0.787**	18- أشعر بالسعادة حين يزورني اصدقاوي	0.460**	0.836**	8- اشعر بصعوبة عند التحدث امام الاخرين
0.470**	0.814**	19- أجد صعوبة بالغة في الاختلاط مع الاخرين	0.517**	0.782**	9- افضل ان يكون لي عدد قليل من الاصدقاء
0.556**	0.848**	20- تحدث خلافات بيني وبين زملائي في المدرسة	0.553**	0.734**	10- تحدث خلافات بيني وبين افراد اسرتي

جدول رقم (3)

يوضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة فقرات مقياس التكيف النفسي والدرجة الكلية لهذا البعد تراوحت بين (0.887) و(0.720) وجميعها دالة عند (0.01)، وأن قيم معاملات الارتباط بين درجة فقرات مقياس التكيف النفسي والدرجة الكلية لمقياس التكيف تراوحت بين (0.684) و(0.499) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01). كما تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التكيف الاجتماعي والدرجة الكلية لهذا البعد بين (0.860) و(0.771) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التكيف الاجتماعي والدرجة الكلية لمقياس التكيف بين (0.626) و(0.381) وهي مؤشرات دالة على صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، وأبعاده.

ثانياً: صدق المقارنات الطرفية: من أجل التحقق من هذا النوع من الصدق تم استخراج دلالات الفروق بين متوسطات الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة من خلال مقارنة درجات الفئة العليا (أعلى 27%) بدرجات الفئة الدنيا (أدنى 27%)، وذلك باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (SAMPLE T TEST INDEPENDENT) حيث لخصت الباحثة النتائج بالجدول التالي:

جدول (4)

القرار	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الأفراد	الفئة	التكيف
دالة	2.006	52	31.207	3.5877	25.111	27	عليا	التكيف النفسي
				5.1518	62.815	27	دنيا	
دالة	2.006	52	33.468	3.4862	25.667	27	عليا	التكيف الاجتماعي
				4.5658	62.667	27	دنيا	
دالة	2.006	52	22.217	6.830	60.963	27	عليا	التكيف الكلي
				10.105	113.111	27	دنيا	

في الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المستويات الدنيا والمستويات العليا وذلك لكل من بعدي التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي

والمقياس ككل وبالتالي فإن هذه المقاييس لديها قدرة تمييزية للسمة المدروسة (التكيف) وبالتالي فإن صدق المقارنات الطرفية محقق.

2- ثبات المقياس: وقد تم التحقق من ثبات الاداة مقياس التكيف النفسي والاجتماعي من خلال الطرائق الآتية:-

أولاً: طريقة التجزئة النصفية (splithalf) :- تم التحقق من ثبات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لدى عينة من الطلبة النازحين باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وقد استخرج معامل الثبات بهذه الطريقة باستخدام معادلة سييرمان براون، حيث بلغت قيمته (0.891) بالنسبة لبعء التكيف النفسي و(0.883) بالنسبة لبعء التكيف الاجتماعي و(0.832) بالنسبة لمقياس التكيف ككل، وبالتالي يعد الارتباط قوي بين الدرجات على البنود الفردية والزوجية وهو مؤشر دال على ثبات المقياس كما أن قيمة معامل الثبات يشير إلى ثبات قوي في المقياس ككل ببعديه النفسي والاجتماعي.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ: يمثل معامل ألفا كرونباخ متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار ويتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس ثم مجموع التباينات ، وكذلك تباين الدرجة الكلية للاختبار" (حسن ، 2006 : 71) نلاحظ أن المقياس قد أعطى معاملات ثبات عالية سواء بالنسبة لبعء التكيف النفسي حيث بلغ (0.831) وبعء التكيف الاجتماعي بلغ (0.812) وللمقياس ككل بلغ (0.807) وهي مؤشرات ثبات عالية.

ثانياً :- البرنامج المقترح

بعد الاطلاع على الادبيات والبرامج النفسية التي قدمتها المنظمات الدولية حيث استعانت الباحثة بها عند تصميم البرنامج منها برنامج منظمة (NRC) المجلس النرويجي للاجئين برنامج (نحو تعلم افضل) ومنظمة (UNICEF) اليونيسف في برنامجها الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال واليا فعين في الطوارئ وهو دليل لمهارات التدخل لمقدمي الخدمة فضلا الى برامج (SAVE THE CHILDREN) منظمة انقاذ الطفل (برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب) وبرنامج اونروا (UNRWA) متضمنا أنشطة الدعم النفسي وعلى هذا الاساس اعدت وصممت الباحثة برنامج مقترح يتضمن بعض مهارات وتقنيات الدعم النفسي والاجتماعي مثل (تقنية الاسترخاء والتركيز والتوازن والالعاب الصغيرة الهادفة والبقعة الامنة ومقياس المشاعر) ضمن الخطط التعليمية لدرس التربية الرياضية ولاستخراج صدق المحتوى للبرنامج ، تم عرض مفرداته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس وعلم النفس والارشاد التربوي بلغ عددهم (6) وفي ضوء اراء المحكمين المختصين والخبراء كان الاتفاق بنسبة (90 %) على البرنامج المقترح والية اختيار وتوزيع التمرينات والالعاب في الخطط التعليمية لانسجامها وتوافقها مع درس التربية الرياضية ومع العينة وتحقيقها لأهداف البحث وبعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة حيث تم تنظيم محتوى الأنشطة بشكل ملائم لحاجات وقدرات الطلبة النازحين اضافة الى الاستثمار الجيد للوقت في اجزاء الدرس ووضع البرنامج بصورته النهائية كما موضح في جدول رقم (5) ووفق الالية التالية:-

أ- أهداف البرنامج المقترح:-

- تحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي بتضمين مهارات الدعم النفسي والاجتماعي في دروس التربية الرياضية.
- تهيئة بيئة جاذبة وداعمة للتعلم وتسهيل عملية اندماج الطلبة بالبيئة المدرسية وزيادة التماسك الاجتماعي مع اقرانهم واسرهم .

- تحسين القدرة لدى الطلبة النازحين على ادارة وتنظيم الذات والسيطرة والتوجيه (التنظيم الذاتي)

- تخفيف اثار الضغوط النفسية الناتجة عن الازمات والصدمات .

- تدريب الطلبة على مهارات الاسترخاء والتأمل والضبط الإيجابي وتنمية مهارات الوعي بالجسم وفهم العلاقة بين الجسم والعقل .

ب- مدة ووقت البرنامج

وقد تضمن البرنامج المقترح (16) حصة دراسية ولمدة (8) اسابيع بضمنها الاختبارات القبلية والبعديّة تتخللها بعض مهارات وتقنيات الدعم النفسي والاجتماعي من خلال تمارينات والعباب وانشطة ترفيحية تطبق في الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية الذي مدته (40) دقيقة في الجزء الاعدادي مدته (15) دقيقة والجزء الرئيسي للدرس مدته (15) دقيقة اما الجزء الختامي فكان مدته (10) دقيقة ويواقع (2) حصة في الاسبوع كما معمول ضمن المنهاج المدرسي وطبق البرنامج يومي (الاحد-الاربعاء) من كل اسبوع.

ج- الادوات والوسائل والتجهيزات

- تم اعداد المواد (كارتات لمقياس المشاعر-ادوات واجهزة رياضية للألعاب الجماعية والانشطة المقررة) .

- تضمنت خطط الوحدات التعليمية كيفية توزيع التمارينات والمهارات والالعاب والانشطة في اجزاء الدرس وان لكل منها هدف يساعد الطلبة على التكيف مع نفسه ومع اقرانه مع ارشادات واضحة عن كيفية التطبيق كما موضح في جدول رقم (5) وملحق (1) نموذج لوحة تعليمية.

- مقياس التقييم الذاتي (مقياس المشاعر) يتم في نهاية كل حصة دراسية لمعرفة مشاعرهم واحاسيسهم ويتم التقييم من قبل الطالب في الجزء الختامي من الدرس ملحق رقم (1) .

تم الاخذ بنظرالاعتبار عند وضع البرنامج المقترح اعتماد مفردات منهج وزارة التربية من حيث مراعاة محتويات المنهاج خصائص المرحلة العمرية من حيث قدراتهم وامكانياتهم اضافة الى الوقت المخصص للدرس ومبدأ التدرج في المهارات المستخدمة وتضمن الجوانب النظرية والعملية والتقييمية .

د- محتويات البرنامج المقترح

عدد الوحدات التعليمية الفعلية (16) وحدة تعليمية بوقت (40) دقيقة لكل منها .

عدد الوحدات التي اشتملت على تمارينات وانشطة والعباب صغيرة ترويحية هادفة (12) وحدة تعليمية

عدد الوحدات التعليمية التي اشتملت على العباب فرقية جماعية (2) وحدة تعليمية (كرة قدم ،كرة يد، كرة سلة، الكرة الطائرة) وكانت الودحتين التعليميتين رقم (14,15).

-الاختبارات القبلية والبعديّة تمت في الودحتين رقم (1, 16) .

جدول رقم (5)

البرنامج المقترح للوحدات التعليمية لدروس التربية الرياضية

ت	المجال	اجزاء الدرس	الاهداف
1	المجال النفسي انشطة تعزز المهارات النفسية وفهم العلاقة بين	التمهيدي او الاعدادي تضمن :- تمارينات بدنية وحركية - تقنية الاسترخاء العضلي واذهني - تقنية التنفس التنشيطي العميق	- خفض وازالة القلق والتوتر- طرد الافكار السلبية-الاحساس بالراحة -تخفيف الضغوط النفسية- التأمل والثقة بالنفس- استرخاء تام للعضلات (شهيقي -زفير) - ترسيخ الشعور بالهدوء والقوة- التحدث مع العقل

<p>- ضبط النفس و الشعور بالوعي الذاتي- الشعور بالترابط- التحكم الايجابي بالفضب والتنظيم الذاتي-التوازن الداخلي- نفذ الهموم- الوعي بالذات التركيز-الانتباه</p>	<p>- تقنية التركيز والتوازن - العاب الاسترخاء البسيطة</p>	<p>الجسم والعقل</p>
<p>بناء الثقة - العاب تقبل و تقدير الذات ا- التعاون والدعم والمساندة- التواصل الفعال مع الاقران بشكل ايجابي - بناء التماسك الاجتماعي والترابط ودعم المجموعة - تنمية اتخاذ القرار وحل المشكلات- تنمية اللياقة البدنية والحركية- قوة العزيمة والإصرار على الهدف والشعور بالإنجازوالفوز</p>	<p>الجزء الرئيسي تضمن :- (32) لعبة هادفة -العاب بدنية وحركية - العاب ترويحية تعاونية - العاب صغيرة جماعية -العاب المنافسات والانجاز - العاب بناء الفريق والتعاون</p>	<p>2 المجال الاجتماعي العاب وانشطة تعزز المهارات والتكيف الاجتماعي</p>
<p>- التعبير عن الخيال والابداع - الاسترخاء التخيلي الذاتي- التأمل الواعي- الشعور بالهدوء والحماية في مكان امن- صفاء الذهن وتنمية الافكارالجديدة - التمني وزيادة الثقة بالتعبير- الاحلام- تحفيز الحماية والدعم والمساندة -التعاطف-التفريغ الانفعالي- معرفة مشاعر وتعبيرات الاخرين وزيادة الوعي بها - قياس التحسن في المشاعر .</p>	<p>الجزء الختامي تضمن :- - تقنية المساحة الامنة - العاب صغيرة (14) لعبة هادفة - التقييم الذاتي وقياس التحسن (تطبيق مقياس تقييم المشاعر للطالب - الاستشفاءالذاتي- الواجبات المنزلية</p>	<p>3 البقعة الامنة انشطة تأملية تنمية الخيال والتأمل الموجه - التقييم وقياس التحسن</p>
<p>تنمية اللياقة البدنية والمهارية للالعاب الفرقة والفردية وفق المنهج المخصص</p>	<p>الوحدة التعليمية رقم 14 و 15 لعب فريقيين كرة سلة والكرة الطائرة لعب فريقيين كرة سلة والكرة الطائرة</p>	<p>4 مفردات المنهج المقرر</p>

هـ - تطبيق اداة القياس والبرنامج

بعد ان تم تأكيد صدق الاداة وثباتها أصبح المقياس جاهزا وكذلك البرنامج المقترح للدعم النفسي والاجتماعي وتم الاتي :-

- 1- تهيئة مدرسين ومدرسات عدد (4) القائمين على تنفيذ البرنامج بعمل ورشة تدريبية لمدة يومين قبل تطبيق البرنامج بهدف شرح موسع وتطبيقي للأنشطة الجديدة التي تتخلل دروس التربية الرياضية وكيفية تضمينها في اجزاء وخطط الوحدات التعليمية للدرس مع الارشادات الواضحة بحيث يكون سهل التنفيذ ويناسب المتعلمين لكي يكونوا على دراية ومعرفة متكاملة بالبرنامج والخطط التعليمية الموضوعه .
- 2- اجراء اختبار قبلي وفق مقياس التكيف النفسي والاجتماعي على عينة البحث اذا تم توزيع (100) استبانة على الطلبة النازحين بعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارمن حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد بتاريخ 25/ 3/ 2018.
- 3- طبق البرنامج المقترح على عينة البحث ل(16) حصة دراسية لمدة (8) اسابيع بضمنها الاختبارات القبليه والبعديه حيث شملت الحصة الاولى الاختبار القبلي والحصة الاخيرة خصصت للاختبار البعدي تم تنفيذه في الفصل الدراسي الثاني لعام (2017-2018) بتاريخ 28/ 3/ 2018 ولغاية 13/ 5/ 2018. وتم ضبط أيام التطبيق بالتعاون مع ادارة المدرسة في حالة وجود عطلة رسمية تعوض في يوم اخر.

- 4- اجراء الاختبار البعدي لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي بعد انتهاء تطبيق البرنامج المقترح بتاريخ 16/ 5/ 2018
للعينة التجريبية والضابطة وتم ايضا تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار البعدي كما جرى بالاختبار القبلي.
- 5- جمع البيانات ومعالجتها احصائيا لاستخراج النتائج وتفسيرها باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- للاجابة على الهدف الأول وفرضيته الصفرية وهو مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين في مخيم ديبكة على وفق اداة البحث حيث تم تطبيق الاختبار القبلي بتاريخ 25/ 3/ 2018 لعينة البحث (100) طالب نازح من (الذكور والاناث) قبل تطبيق البرنامج المقترح لمعرفة مستوى التكيف النفسي والاجتماعي اضافة لاختيارمجموعتي البحث التجريبية (ذكور،اناث)والضابطة (ذكور ،اناث) والحاصلين على اقل الدرجات على مقياس الدراسة وتم باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة برنامج (spss) ، حيث قارنت الباحثة متوسط التكيف النفسي البالغ (42.9800) ومتوسط التكيف الاجتماعي البالغ (43.4500) بالمتوسط الفرضي البالغ (60) وقارنت متوسط التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس الكلي البالغ (86.4300) بالمتوسط الفرضي البالغ (120) لدى عينة البحث ظهر ان جميع القيم كانت اقل من المتوسط الفرضي ولاجل التأكد من ان الفروق ذوو دلالة احصائية تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة (one sample t test) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي

التكيف	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	الدلالة
البعد النفسي	100	42.9800	15.16973	60	11.220	99	1.984	دالة
البعد الاجتماعي	100	43.4500	14.81834	60	11.169	99	1.984	دالة
الكلي	100	86.4300	21.05033	120	15.947	99	1.984	دالة

من الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي البالغة (11.220) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.984) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي ولصالح المتوسط الفرضي البالغة قيمته (60) أكبر من متوسط العينة (42.9800) أي أن بعد التكيف النفسي لدى عينة البحث منخفض كما نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف الاجتماعي البالغة (11.169) أكبر من القيمة الجدولية (1.984) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التكيف الاجتماعي ولصالح المتوسط الفرضي والبالغة قيمته (60) أكبر من متوسط العينة (43.4500) أي أن التكيف الاجتماعي لدى عينة البحث منخفض ايضا ونلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس ككل والبالغة (15.947) أكبر من القيمة الجدولية (1.984) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الفرضي البالغة قيمته (120) أكبر من متوسط العينة (86.4300) أي أن التكيف النفسي والاجتماعي لدى عينة البحث منخفض جدا وهذا يؤيد فرضية الباحثة واختيارها للدراسة الى ان الطلبة النازحين يعانون من مشكلات واضطرابات متعددة في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي بفعل تهجيرهم ونزوحهم

واختلاف البيئة المدرسية والاجتماعية مما ولد لديهم الانفعالات الحادة والسلوكيات السلبية والتي ستؤثر فسيولوجيا عليهم وعلى صحتهم البدنية وتساهم في اصابتهم بالعديد من الامراض فضلا الى فقد الاهتمامات وضعف التركيز والشعور بعدم الاستقرار مما يسهل عملية انحرافهم وانجرارهم للاعمال غير المقبولة مما يشكل خطرا عليهم وعلى مجتمعاتهم وهذا يؤكد ما أشارت اليه (منظمة الصحة العالمية، 2009: 11) الى ان ردود فعل المراهقين في حالات الكوارث والصراعات هو عدم سيطرتهم على سلوكهم مما يعرضهم الى ضغط كبير يعيق استمرار حياتهم الطبيعية ويجعلهم عرضة للسلوك المنحرف والاستخدام غير المشروع للمواد الضارة .

2- الهدف الثاني وفرضيته الصفرية وهو معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين في الاختبار القبلي تبعاً لمتغير الجنس .

قامت الباحثة بدراسة دلالة الفروق في التكيف وأبعاده (التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي) تبعاً لمتغير الجنس لدى الطلبة النازحين والبالغ عددهم (100) نازح (70) من الذكور و(30) من الاناث وتم ذلك باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (independent sample t test) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (7)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي بين الذكور والاناث

التكيف	الفئة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	القرار
التكيف النفسي	ذكور	70	44.8429	16.02320	1.900	98	1.984	غير دالة
	اناث	30	38.6333	12.11577				
التكيف الاجتماعي	ذكور	70	45.1714	15.64087	1.794	98	1.984	غير دالة
	اناث	30	39.4333	11.98759				
التكيف الكلي	ذكور	70	88.4000	21.94750	1.437	98	1.984	غير دالة
	اناث	30	81.8333	18.31352				

نلاحظ من الجدول رقم (7) أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي لدى عينة من الطلبة النازحين (1.900) أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.984) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي تبعاً لمتغير الجنس كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف الاجتماعي بلغت (1.794) أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.984) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الاجتماعي لديهم تبعاً لمتغير الجنس كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي بلغت (1.437) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.984) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي (المقياس ككل) تبعاً لمتغير الجنس لديهم وهذا أكد فرضية الباحثة وتفسره ان عدم وجود الفروق بينهم في مستوى التكيف لتعرضهم لنفس الظروف والعوامل وانهم نزحوا من نفس البيئة الاجتماعية والمدرسية اي انهم كانوا يسكنون في نفس المكان قبل نزوحهم وان حوالي

أكثر من ثلث الطلبة النازحين هم اقارب وعاشوا في نفس الظروف المعيشية والاجتماعية ويتبعون نفس العادات والتقاليد السائدة في بيئتهم وان تأثير النزوح عليهم نفسيا واجتماعيا ظهر متقارب للجنسين حسب البيانات الاحصائية السابقة.

3- الهدف الثالث وفرضيته الصفرية : معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية لبعدي التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي وللمقياس ككل للمجموعة التجريبية (ذكور واناث) تبعا لتطبيق البرنامج المقترح ولتغيير الجنس ، وللكشف عن دلالة الفروق قامت الباحثة بدراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبارين القبلي والبعدي للتكيف النفسي وللتكيف الاجتماعي والمقياس ككل على المجموعة التجريبية وللعينتين التي اعتمدتهم الباحثة وهي عينة للذكور البالغة (30) طالبا وعينة للإناث البالغة (30) طالبة، حيث استخدمت الباحثة اختبار (PAIRED SAMPLE T TEST) وذلك باستخدام برنامج SPSS، والجدول رقم (8) و(9) يوضحان نتائج الاختبار:

جدول رقم (8)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة التجريبية (الاناث)

القرار	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الأفراد	الفئة	التكيف	
دالة	2.045	29	6.158	11.61059	37.2333	30	قبلي	التكيف النفسي	الاناث
				7.88138	54.2333	30	بعدي		
دالة	2.045	29	6.338	10.29055	37.9667	30	قبلي	التكيف الاجتماعي	
				8.34900	53.8667	30	بعدي		
دالة	2.045	29	9.598	13.77137	68.0667	30	قبلي	التكيف الكلي	
				13.82235	100.666	30	بعدي		

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف النفسي لدى عينة الاناث التجريبية بلغت (6.158) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لتطبيق البرنامج المقترح ولصالح الاختبار البعدي أي أن البرنامج المقترح فعال في رفع مستوى التكيف النفسي للإناث كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف الاجتماعي لدى عينة الاناث بلغت (6.338) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي أي أن البرنامج المقترح ايضا فعال في رفع مستوى التكيف الاجتماعي كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس ككل لعينة الاناث بلغ (9.598) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وتبعاً لتطبيق البرنامج المقترح.

كما قامت الباحثة باختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي (المقياس ككل) لدى العينة التجريبية الثانية المتمثلة بالطلبة الذكور والجدول رقم (9) يوضح النتائج

جدول رقم (9)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (الذكور)

القرار	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الأفراد	الفئة	التكيف	
دالة	2.045	29	5.508	10.8275	35.9333	30	قبلي	التكيف النفسي	الذكور
				9	9.08105	51.5000	30		
دالة	2.045	29	6.204	9.82426	38.0333	30	قبلي	التكيف	
				8.04727	53.0000	30	بعدي	الاجتماعي	
دالة	2.045	29	9.167	12.5278	65.1333	30	قبلي	التكيف الكلي	
				5	15.9636	104.3000	30		
				4					

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف النفسي لدى العينة التجريبية من الذكور بلغت (5.508) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وتبعاً لتطبيق البرنامج كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف الاجتماعي لدى عينة الذكور (6.204) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي تبعاً لتطبيق البرنامج، كما ظهرت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس ككل لدى عينة الذكور بلغت (9.167) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لدى الذكور لصالح الاختبار البعدي ونتيجة لتطبيق البرنامج المقترح .

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (8) و(9) لقيم (ت) الجدولية أعلى من قيمة (ت) المحسوبة ولصالح الاختبار البعدي هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة بعدم تساوي المتوسطين بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين (الذكور والاناث) لبعدي المقياس النفسي والاجتماعي وللمقياس ككل وهذا يعني ان البرنامج المقترح الذي تم تطبيقه كان له اثر فعال في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي وحقق ارتفاعاً ملحوظاً ذا دلالة احصائية في مستوى التكيف ككل ويعزى سبب ذلك الى احتواء البرنامج المقترح على تمرينات متسلسلة و متنوعة عززت المهارات النفسية والاجتماعية فضلا الى الالعاب التعاونية والجماعية الهادفة التي وفرت وسائل واليات الدعم النفسي والاجتماعي حيث كان تأثيرها واضحا من خلال قيم الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية في المقياس والذي جعلهم اكثر تماسكا وانتماءا للمجموعة واكثر تكيفا مع اقرانهم وبينتهم المدرسية كما ان التغيير في سلوك الطلبة حسب رأي مدرسيهم اصبح أكثر ايجابيا وقلل من حدة التوتر والقلق والغضب التي يعاني منه اغلب عينة البحث قبل تطبيق البرنامج وكما يشير (Aguilar,2008:12) الى "ان مساعدة المضطربين على ضبط سلوكهم واحداث التغيير بتوظيف المشاعر والافكار ذاتيا لتعديل التنظيمات المعرفية من اجل تحقيق اهداف التكيف النفسي والاجتماعي لهم". فضلا الى ان الالعاب الصغيرة الهادفة المستخدمة والتي تبعث الفرح والمتعة والانسجام

والتواصل مع الآخرين ادت الى ارتفاع مستوى تكيفهم وبالتالي ارتفاع مستوى الهدوء والاتزان لديهم وكما يؤكد كلا من (الغرابية وطشطوش ، 2016 :160) ان الفرد عندما يمتلك الشخصية المتكيفة يكون على مستوى كبير من الصحة النفسية وان تكيف الكائن الانساني مع الآخرين يحقق له اقصى مستوى من السعادة والامل مما ينعكس ايجابا على تكيفه النفسي" وهذا يعزز قيم متغير التكيف النفسي بسبب تمرينات التهدئة والاسترخاء التخيلي والذاتي والتنفس التنشيطي وتقنية البقعة الامنة من خلال التأمل الموجه كل ذلك ساعدهم على تطوير مهاراتهم النفسية وتنظيم ذواتهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم وتقديرها .

كما ان اختيار الانشطة والالعاب بطريقة علمية حققت التكيف الاجتماعي ووفرت فرص امنة وداعمة تمت من خلال تلبية احتياجاتهم الاجتماعية والبدنية والعقلية لتعزيز رفايتهم ومساعدتهم على التعافي ومحو التجارب والافكار السلبية التي مروا بها اضافة الى الضغوط والتحديات النفسية التي واجهتهم داخل وخارج المدرسة وكما تؤكد منظمة (الاونروا ،2016 :52) ان المشاركة في الالعاب والانشطة الترفيهية الجماعية توفر الحماية المعرفية والنفسية وتعزز الرفاه للأطفال والشباب وتساعدهم على النمو السليم وتنمي علاقاتهم الاجتماعية مع اسرهم ومجتمعاتهم .

ومن خلال البيانات اعلاه لم تظهر اي فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (عينة الذكور وعينة الاناث) تعزى لمتغير الجنس وتفسره الباحثة بان البرنامج طبق على العنيتين في نفس الظروف واحوال البيئة المدرسية.

4- الهدف الرابع وفرضيته الصفرية في معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المقياس لدى عينة البحث

للمجموعة التجريبية (الذكور و الاناث) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لاختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي والمقياس ككل لدى المجموعة التجريبية (العنيتين التجريبيتين ذكور واناث) والعينة الضابطة لذا قامت الباحثة بدراسة دلالة الفروق وذلك باستخدام (اختبارأنوفا (ONE WAY ANOVA) والجدول رقم (10) يوضح النتائج:

جدول رقم (10)

يبين قيم اختبار أنوفا ANOVA للاختبار البعدي بين العنيتين التجريبيتين والعينة الضابطة

التكيف	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة
النفسي	بين المجموعات	6377.867	2	3188.933	39.764	3.28	دالة
	داخل المجموعات	6977.033	87	80.196			
	الكلي	13354.900	89				
الاجتماعي	بين المجموعات	5174.022	2	2587.011	32.485	3.28	دالة
	داخل المجموعات	6928.433	87	79.637			
	الكلي	12102.456	89				
التكيف الكلي	بين المجموعات	27405.622	2	13702.811	69.969	3.28	دالة
	داخل المجموعات	17038.167	87	195.841			
	الكلي	44443.789	89				

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة (ف) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف النفسي لدى العينتين التجريبتين (للذكور وللإناث) والعينة الضابطة على الاختبار البعدي بلغت (39.764) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.28) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي لدى العينتين التجريبتين والعينة الضابطة نتيجة لتطبيق البرنامج المقترح.

كما ونلاحظ أن قيمة (ف) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف الاجتماعي للاختبار البعدي بلغت (32.485) أكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.28) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التكيف الاجتماعي لدى العينتين التجريبتين (للذكور وللإناث) والعينة الضابطة نتيجة لتطبيق البرنامج وأن قيمة (ف) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس الكلي لدى العينتين التجريبتين والعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغت (69.969) أكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.28) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي تبعا لتطبيق البرنامج وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة اي وجود اختلاف في مستوى التكيف بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ، ويعزى الاثر الواضح لتأثير البرنامج المقترح والفروق في البيانات للمقياس ككل من مستوى منخفض الى مستوى جيد التكيف وهذا التأثير يعد ايجابيا ويعزى هذا التغير والتحسين الى ان الانشطة والالعاب التي تضمنها البرنامج المطبق في دروس التربية الرياضية التي تم اختيارها بدقة وعناية وكانت أنشطة تحفيزية امنة ومتراطة وكل تمرين اولعبة تحقق وتعزز الاهداف المطلوبة للتكيف والاندماج مع اقرانهم فضلا الى استخدام الالعاب الصغيرة الترويحية السريعة التعلم تضي المرح والسعادة والاسترخاء البدني وتحقق اهداف تعليمية وتربوية ونفسية والتي لا تحتاج الى امكانيات وادوات كما انها غير معقدة وسهلة التنفيذ وضعت متناسبة مع اعمارهم فضلا الى امكانية تطبيقها خارج المدرسة كما احتوى البرنامج في الجزء الختامي منه على تقنية البقعة الامنة التي تعد مدخلا علاجيا لتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الايجابي الفاعل اضافة الى مقياس التقييم الذاتي للطالب لمعرفة مشاعرهم بأنفسهم ومستوى التحسن لديهم مما اضاف المتعة والرغبة لمعرفة مشاعرهم ومشاعر الاخرين وهذا التقييم ادى الى زيادة سعادتهم وزيادة رفاههم ووعيهم وتقييم تحسنهم بأنفسهم ومناقشة ذلك مع زملائهم فالاجراءات التي تعزز من الرفاه الكلي للأشخاص في عالمهم الاجتماعي يمكن وصفها عملية تسهيل التكيف الاجتماعي بين الافراد والعائلات والمجتمعات (INEE, 2014: 61). فضلا الى احتواء البرنامج على الواجبات البيتية للطلبة وتوعيتهم بأهميتها وتشجيعهم بأداء تمارين الاسترخاء الذهني والبدني والتأمل عند شعورهم بالضيق والتوتر في اماكن سكنهم لان تكرارها والتعود عليها يكسبهم المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط وتساعدهم على التأقلم والتعافي وهي مؤشر لحماية اعضاء الجسم من الاجهاد الزائد وعليهم اختيار التقنية الاكثر فائدة اليهم وكما يؤكد (تحال ، 2009 : 2) ان النشاط البدني والترويحي يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية وهو مجال لتأكيد المراهق لذاته وادراك مكانته الاجتماعي من خلال اللعب" .

ولأجل معرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (scheffe test) (من كون المجموعات الجزئية متجانسة) بين المتوسطات للعينات المتساوية للمقارنات البعدية والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

جدول رقم (11)

يبين قيم اختبار شيفيه لمعرفة متوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة الدلالة للمجموعات المتساوية

التكيف	المجموعات	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة الدلالة	القرار
النفسي	ضابطة	19.06667*	2.31223	0.000	يوجد
	ذكور	16.33333*	2.31223	0.000	يوجد
	اناث	2.73333	2.31223	0.500	لا يوجد
الاجتماعي	ضابطة	16.50000*	2.30416	0.000	يوجد
	ذكور	15.63333*	2.30416	0.000	يوجد
	اناث	0.86667	2.30416	0.932	لا يوجد
الاجتماعي	ضابطة	35.06667*	3.61332	0.000	يوجد
	ذكور	38.70000*	3.61332	0.000	يوجد
	اناث	3.63333	3.61332	0.605	لا يوجد

من الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة الدلالة أصغر من (0.05) وبالتالي ان مقارنة بعد التكيف النفسي وبعد التكيف الاجتماعي والمقياس ككل بين المجموعة الضابطة من جهة والمجموعة التجريبية الأولى (الإناث) والمجموعة التجريبية الثانية (الذكور) من جهة اخرى كانت قيمة دلالة الفروق في القياس البعدي دالة احصائيا لصالح العينتين التجريبيتين للمقياس ككل ولبعديه النفسي والاجتماعي، وهو مؤشر يوكد على فعالية البرنامج المقترح ويدل على اثاره الايجابية الواضحة باحتوائه مهارات عززت الجوانب النفسية والاجتماعية فضلا الى تنميته اللياقة البدنية والحركية والتي تسهم في النمو الجسمي للطلبة فالعلاقة متكاملة ومترابطة بين النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وتحقق هذا التكامل من خلال الانشطة والالعاب الرياضية التربوية التي تعد اداة فعالة لترسيخ القيم والسلوكيات الايجابية وكما يوكد (طشطوش وغرايبة، 2016: 147) ان "الشخصية المتكاملة لاتعمل بجزئها الداخلي بمعزل عن جزئها الخارجي فالنفسي والاجتماعي مفهومان مترابطان" وبذلك تتكامل عملية الدعم نفسيا وبدنيا واجتماعيا في الخطط الموضوعية لتلبية احتياجاتهم وزيادة قدراتهم على التأقلم والتعلم والتحكم بانفعالاتهم وتوجيه ذواتهم لممارسة نشاطاتهم الطبيعية وتحقيق اهدافهم ورفع الشعور بالأمل ومنحهم معنى وهدف في الحياة.

وترى الباحثة ان انسجام الطالب النازح مع نفسه ومع محيطه واكتمال سلامته البدنية والنفسية يعد تكيفا ومظهرا من مظاهر الصحة النفسية وان البرامج التربوية الوقائية والعلاجية لتي يتلقاها في بيئته المدرسية هي محفزا اجتماعيا لزيادة علاقته مع اقرانه ومعلميه وحمايته من العزلة والانطواء وتعد استراتيجيات فاعلة للوقاية من الاضطرابات النفسية التي تعترض الطلبة خلال الصراعات والازمات .

4-الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات التالية

- ان مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين جاء بدرجة منخفضة قبل تطبيق البرنامج.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بعد تطبيق البرنامج لدى مجموعة البحث التجريبية تبعا لمتغير الجنس
- ان استخدام الالعاب التنشيطية والترفيهية الهادفة وتقنيات الاسترخاء والبقعة الامنة في البرنامج اظهر تحسنا ايجابيا في مستوى تكيفهم نفسيا واجتماعيا .

2- التوصيات

- ضرورة تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحثة لتأثيره الايجابي والفعال على التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين .
- ضرورة استثمار دروس التربية الرياضية وتحقيقها لأهدافها في نمو الطلبة نفسيا وصحيا وفكريا واجتماعيا .
- اجراء المزيد من الدراسات للطلبة النازحين والذين يعانون من اثار النزوح والصراعات والازمات لفئات عمرية اخرى مثل تلاميذ المرحلة الابتدائية وفتة الطالبات.
- تكثيف الجهود من قبل المؤسسات التربوية لتعزيز وبناء بيئة تعليمية ايجابية وفاعلة للاهتمام بالطلبة النازحين ورعايتهم نفسيا واجتماعيا بهدف اعادتهم الى حياتهم الطبيعية واندماجهم بالمجتمع.
- التأكيد على الجوانب النفسية والاجتماعية من خلال الانشطة والفعاليات والالعاب الرياضية المدرسية الترويحية الهادفة لفائدتها الكبيرة في ارتفاع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للنازحين .
- ضرورة تدريب معلمي ومدرسي التربية الرياضية والمرشدين التربويين على برامج و تقنيات لرفع مستوى التكيف لنفسي والاجتماعي للتلاميذ والطلبة النازحين .

المصادر والمراجع :-

- 1- احمد عبد اللطيف ابو اسعد ، الارشاد المدرسي ، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2013 .
- 2- الزبيدي ، عبد الرزاق واخرون ، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، ط1، وزارة التربية ، المديرية العامة للمناهج ، العراق ، 2012 .
- 3- الغرابية سيف الدين وطشطوش رامي ، مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا للاجئين السوريين في مخيم الزعتري ، جامعة اليرموك ، كلية العلوم التربوية، المجلة العالمية للبحوث التربوية والنفسية ، الاردن، 2016 .
- 4- المعموري ، ناجح ، العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاستهواء لدى الاطفال ، جامعة بابل ، كلية التمريض ، العراق ، 2011
- 5- المركز المرجعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر ، المركز المرجعي للدعم النفسي والاجتماعي ، 2009.
- 6- الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE) ، الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم للأطفال والشباب في سياقات الطوارئ ، 2010 .
- 7- الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE) ، الحد الأدنى لمعايير التعليم ، الجهوزية ، الاستجابة ، التعافي ، نيويورك ، 2014 .

- 8- اللجنة الدولية للصليب الاحمر (ICRC) ،النزوح الداخلي في النزاعات المسلحة ، مواجهة التحديات ،المركز الاقليمي للأعلام، ط1، القاهرة،2010.
- 9- الهابط محمد السيد ، التكيف والصحة النفسية ، ط3 ، المكتبة الجامعية الاسكندرية ، 2003 .
- 10- جون هيكونوماكينيراندين ، برنامج نحو تعلم افضل ، ترجمة صفوت ذياب، منظمة (NRC) المجلس النرويجي للاجئين ، 2013 .
- 11- حسن، السيد محمد أبو هاشم،الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2006.
- 12- ضرغام جاسم واخرون ، مقارنة التكيف الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية للبنات /جامعة الموصل ، مجلة كلية التربية الاساسية ، جامعة بابل ،العدد8، 2012 .
- 13- علي محمد الشاعر، التوافق النفسي لمرحلة التعليم الثانوي بمدينة سبها ، مجلة جامعة سبها (العلوم الانسانية) مجلد13، عدد1، 2014 .
- 14- لطوف العبد الله وعزيز فواز جرادات ، دليل البحث التربوي ، مطبعة المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، ادارة التربية ،تونس،2011 .
- 15- مرسلينا حسن شعبان ، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية ،اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، ب .م ، العدد31 ، 2013.
- 16- محمد يوسف وسلوى الحاج ، فاعلية برنامج ارشاد نفسي في خفض السلوك العدواني للأطفال النازحين بمعسكرات محلية ولاية غرب كارفور، جامعة السودان لعلوم التكنولوجيا ،كلية التربية، مجلة العلوم الانسانية والاقتصادية ،عدد1، 2013 .
- 17- منظمة اليونيسف العالمية(UNICEF) ،دليل المعلمين في توفير الحماية والرعاية النفسية والاجتماعية للأطفال اثناء الطوارئ والازمات ، العراق ،2008 .
- 18- منظمة اليونيسف (UNICEF) ،الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال اليافعين في الطوارئ ،جامعة الاحفاد ، ام درمان ،السودان ، 2014.
- 19- نحال حميد ، دور النشاط البدني الرياضي في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة حسيبة بن بو علي ،معهد التربية البدنية، الجزائر ، رسالة ماجستير، 2009 .
- 20- وكالة الامم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الادنى الاونروا (UNRWA) دائرة التربية والتعليم ، دليل مرجعي لأنشطة الدعم النفسي والاجتماعي، عمان،2016 .

21- Aguilar,C(2008) Developing Transferring and adapting self-Regulated learning processes A, Dissertation submitted in partial fulfillment of the Requirement for the Degree Doctor of philosophy Temple university.

22- UNICEF(2009),Practical Guide for Developing Child Friendly Spaces

23-UNICEF(2015),The Adolescent KIT for Expression and innovation

24-<http://WWW.unicef.Org>,2016

25–Save the Children (2009) Child friendly spaces facilitator Training Manual and Handbook

26–Earls,M,2009, The play factor Effect of social skills group play therapy on adolescent African–American males. (Ed.D) texas southern university.

<p>-التأكيد على ضبط التنفس العميق الشهيق والزفير - ممكن اداء التمرين وانت مستلقي وممدد على الارض - محاولة التخلص من التوتر والقلق والتعب</p> <p>الالتزام بقواعد الالعاب</p>	<p>× × × × × × × × × ×</p>	<p>تتم عن طريق اخذ شهيق من خلال الانف (تخيل انت تجمع كل مخاوفك وتوتراتك) ثم زفير) جميع المشاعرالمجهدة نفسيا تخرج من جسمك (مثال / تنفس البطن :- عندما تشعر بالعصبية والخوف والغضب فانك تتنفس بطريقة سريعة مما يجعلك تشعر بالدوخة ونقص الاوكسجين طريقة التمرين:-التنفس الى الداخل شهيق / تنفس الى الخارج زفير ضع احدى يديك على المعدة والآخرى على الصدر اسحب بنفس بطيء من خلال الانف واخرج النفس من الفم لاحظ توجه النفس الى المعدة بدلا من التنفس من الصدر (مثل الموجة) و يساعدك على ذلك تخيلك بوجود بالون في معدتك وعندما تسحب النفس يتوجه الهواء لينفخ البالون وبالتالي ينفخ البطن وعندما تخرج النفس يتم تفريغ البالون تذكر عندما تشعر بالخوف وعدم الراحة فان القيام بأخذ عدة انفاص عميقة من المعدة يساعد في تهدئة واسترخاء الجسم وازالة التوتر والقلق.. ينقسم الصف الى فريقين لممارسة لعبة التسرب البطيء- لعبة مسافة السلسلة .</p>
<p>التأكيد على تأدية الالعاب وتبادل الاماكن بصورة صحيحة - تشجيع النجاح والتعاون والتماسك والانجاز</p>	<p>× × × × × × × × × ×</p>	<p>الاحماء تبدأ الالعاب الصغيرة الهادفة ويتم التركيز على العاب المنافسات والالعاب الترويحي والانشطة المتنوعة لجماعية الممتعة الجاذبة. حيث تقسم الصف الى اربع فرق كل فريق يقف في محطة معينة ويمارس معينة لتنمية مهارات الدعم النفسي والاجتماعي اضافة الى تنمية اللياقة البدنية والحركية ويتم الدوران ويايعاز (لعبة السحب- لعبة بناء الة بشرية- لعبة كهوف الاسماك الامنة- لعبة القطار الاعمى)</p>
<p>تخيل الاحداث والاماكن الايجابية الجميلة - استخدم جميع حواسك - تساعد هذه التمرينات على خفض الاجهاد النفسي</p>	<p>× × × × × × × × × ×</p>	<p>الهدف :- تشتيت الافكار السلبية والمجهدة -رؤية شيء ايجابي ومريح وتتم باختيار الطالب لمكان امن في الساحة تعطي شعور بالأمان والاسترخاء والراحة يعتمد على تقنية تصور وتخيل مكان امن (مكوناته .ملامحه ،تأثيره على النفس) عندما تشعر بالخوف والحزن تستخدم هذه التقنية لتهدئ وتأمين نفسك كلما تمرنت اكثر على الذهاب بخيالك لمكان امن كلما اصبح اكثر سهولة في ايجاده. تشجيع الطلبة على استخدام جميع الحواس لديهم بعد ذلك تحدث الطلبة عما تخيلوه وكيف اشعرهم بالسعادة والسرور- ثم يتم تقسيم الصف الى فريقين لممارسة العاب هادفة مثل (لعبة ازالة الغيمة السوداء- لعبة شجرة الخيارات المستقبلية)</p>
<p>المراقبة الذاتية تقييم ومعرفة المشاعر ومحاولة تحسينها اي</p>	<p>× × × × × × × × × ×</p>	<p>تطبيق مقياس لمعرفة المشاعر للطلبة يتم العمل به في نهاية الدرس متدرج من (1-10) يجب ان يشير الطالب الى شعوره بعد اكمال الدرس كلما كان شعوره مسترخيا ومرتاحا جسمه وعقله مستمتعا بالأنشطة كلما كانت الدرجة اقل على المقياس وكلما كان اكثر توترا وحزنا كانت الدرجة اعلى على المقياس ومناقشة درجته مع المدرس.</p>
<p>التأكيد على الانصراف بنظام وهدوء للعودة للصف</p>	<p>xxxxxxxx</p>	<p>في نهاية الدرس يوجه الطالب بممارسة تمارين الاسترخاء الشد والرخي وتمارين التنفس او تمرين البقعة الامنة في البيت وقبل ذهابه الى النوم ويختتم الدرس بالصيحات والاناشيد المحببة الى نفوسهم التي تبعث المتعة والامل والتفاؤل</p>

مقياس المشاعر (NRC, 2013)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

⊗

تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم الشباب

م. م. زهير رشيد عبد

مديرية تربية كربلاء

م. م. حميد مجيد حميد

مديرية تربية واسط

م. م. عبد الستار خضير عباس

مديرية تربية كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات للقوة الوظيفية وتطبيقها اثناء الوحدات التدريبية بأسلوب علمي ومدروس ومنظم للاعبين الشباب بأسهل ما يكون لتحقيق الهدف المنشود وهو تطوير بعض القدرات البدنية واداء المهارات المركبة للشباب بكرة القدم. استعمل الباحثون المنهج التجريبي وطبق البحث على عينة من لاعبي كرة القدم الشباب في نادي الشهداء الرياضي في محافظة واسط البالغ عددهم (26) لاعباً بأعمار (16-18) سنة. استخدم الباحثون الاختبارات الوظيفية كوسيلة للحصول على المعلومات لغرض تصميم منهج تدريبي بهدف تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة للمجموعة التجريبية و (30) وحدة تدريبية ثم أجري الاختبار البعدي. استنتج الباحثون ان تدريبات القوة الوظيفية أدت الى تطوير القدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث، ان التطور الحاصل في القدرات البدنية والحركية ادى الى تطور مستوى اداء المهارات المركبة لدى عينة البحث، وان التنوع في التدريبات واستعمال الأدوات المساعدة ساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية.

Abstract

The effect of functional strength training in developing some physical abilities and complex skills of young football players

By

Hameed Majeed Hameed

Zuhair Rashid Abid

Wasit Education Directorate
Karbala Education Directorate

The aim of the research is to prepare functional strength exercises and apply them during the training units in a scientific, thoughtful and organized manner for young players in the easiest way possible to achieve the desired goal, which is to develop

some physical abilities and perform complex skills for young people in football. The researchers used the experimental method and the research was applied to a sample of young football players in the Al-Shuhada Sports Club in Wasit Governorate, which numbered (26) players, aged (16-18) years. The researchers used functional tests as a means to obtain information for the purpose of designing a training curriculum with the aim of developing some physical abilities and complex skills for the experimental group and for (30) training units, then the post-test was conducted. The researchers concluded that functional strength training led to the development of the physical and motor abilities of the research sample, that the development in the physical and motor abilities led to the development of the level of performance of the complex skills of the research sample, and that the diversification of exercises and the use of auxiliary tools contributed significantly to the development of physical abilities.

1. التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التنوع في المتطلبات التدريبية يحتم على المدربين والقائمين على اللعبة إيجاد أحداث الطرائق والإساليب والتدريبات التي من شأنها الارتقاء بمستوى القدرات الخاصة للاعبين، وتعد تدريبات القوة الوظيفية من التدريبات الحديثة المستعملة في مجال التدريب الرياضي، إذ يتم استعمالها بوجود وسائل وأدوات تدريبية أو بدونها، وتهتم بتطوير القوة العضلية للجسم على أساس العلاقة المعقدة بين الجهازين العصبي والعضلي وبالأخص عضلات مركز الجسم الذي يعتبر منشأ الحركة وقوتها ومسارها ودرجة دقتها.

ان تدريبات القوة الوظيفية ملائمة جداً للاعبين الشباب كونها لا تعتمد على مقاومات واثقال كبيرة تركز على عضلات معينة قد تكون عاملاً سلبياً في حدوث إصابات وتشوهات لدى أفراد هذه المرحلة العمرية حيث النمو والبناء الجسماني.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في المحاولة الجادة للباحث برفع مستوى أداء المهارات المركبة للاعبين للشباب، من خلال الارتقاء بقدراتهم البدنية والحركية عن طريق تنظيم تدريبات للقوة الوظيفية موجهة لتطوير بعض هذه القدرات، لما لها من دور أساسي ومهم في المباريات والتي من خلالها يستطيع اللاعب تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخطية على أحسن وجه طيلة فترة المنافسات.

1-2 مشكلة البحث:

كون الباحث يعمل مدرباً للفئات العمرية في كرة القدم وجد ان معظم الوحدات التدريبية تفتقر الى تدريبات القوة الوظيفية التي تجعل اللاعب قادراً على استعمال قدراته البدنية والحركية في اصعب الظروف. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تدريبات للقوة الوظيفية وتطبيقها اثناء الوحدات التدريبية بأسلوب علمي ومدروس ومنظم للاعبين الشباب بأسهل ما يكون لتحقيق الهدف المنشود وهو تطوير بعض القدرات البدنية واداء المهارات المركبة للشباب بكرة القدم.

1-3 اهداف البحث:

1- اعداد تدريبات للقوة الوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب.

2- التعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير بعض القدرات البدنية واداء المهارات المركبة بكرة القدم للشباب.

4-1 فرض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية واداء المهارات المركبة بكرة القدم للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة القدم الشباب في نادي الشهداء الرياضي.

2-5-1 المجال الزمني: 2021/1/9 ولغاية 2021/6/5.

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

6-1 تحديد المصطلحات:

- تدريبات القوة الوظيفية: هي مزيج من تدريبات القوة وتدريب التوازن يؤديان في توقيت واحد وتؤدي بشكل حركات متكاملة ومتعددة المستويات (امامي، مستعرض، سهمي) تشمل التسارع والتثبيث والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية (ويقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية العضلية (Fabio,2004: 27).

2. منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي واتبع تصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه ملائم لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهو لاعبي اندية محافظة واسط المشاركة في دوري المحافظة (2020-2021) للشباب، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتمثلت بلاعبين نادي الشهداء الرياضي البالغ عددهم (26) لاعباً من اصل (30) لاعباً.

ولغرض التحقق من ان النتائج تتوزع بشكل معتدل بين افراد عينة البحث، سعى الباحث الى إيجاد التجانس بين افراد عينة البحث من خلال ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الاداء من حيث (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء للمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
-----------	-------------	---------------	-------------------	--------	----------------

0.599	158	5.902	160	سم	الطول
0.137	51	5.977	50.40	كغم	الكتلة
0.534	17.5	0.85	17.75	سنة	العمر
0.381	2.75	0.859	2.85	سنة	العمر التدريبي

يلحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (±1) وهذا يدل على تجانس عينة البحث.
3-2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر العربية والاجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ❖ التجريبتين الاستطلاعتين.
- ❖ الاختبارات والقياسات.
- ❖ الوسائل الاحصائية لنظام (SPSS).

2-3-2 الاجهزة المستعملة في البحث:

- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (3) نوع (CASIO) يابانية الصنع.
- ❖ كاميرا تصوير نوع (Sony).
- ❖ ميزان لقياس الوزن نوع (Sartorius) الماني المنشأ، عدد (2).
- ❖ جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (Dell) (كوري المنشأ).
- ❖ جهاز قياس النبض (Apple Watch).

3-3-2 الادوات المستعملة في البحث:

- ❖ كرات سويسرية عدد (5).
- ❖ مرمى (هدف) كرة قدم.
- ❖ مرمى (هدف) كرة قدم صالات.
- ❖ اهداف لقياس دقة المناولة بأبعاد (100 سم * 120 سم) عدد (3).
- ❖ اقماع عدد (20).
- ❖ كرات طبية بأوزان (1،2) كغم عدد (3) لكل نوع.
- ❖ حواجز صغيرة بارتفاع (25،30،35) سم، عدد (30).
- ❖ احزمة مطاطية عدد (5).
- ❖ بساط ارضي عدد (2).

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد القدرات البدنية واختباراتها:

أما الاختبارات فهي:

الاختبار الأول: اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (عبد الفتاح وحسانين، 1997: 220) (سارجنت).

الاختبار الثاني: القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين: 10 حجلات على رجل واحدة (يمين ويسار) (Morford, 2008: 46).

الاختبار الثالث : القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن: الجلوس من الرقود في (20) ثانية (خاطر والبيك، 1996: 267).

الاختبار الرابع: تحمل القوة لعضلات الرجلين: اختبار الجلوس والقفز الى الاعلى لمدة (60) ثانية (فرج، 2008: 74).

2-4-2 تحديد المهارات المركبة في كرة القدم واختباراتها:

أما الاختبارات فهي:

الاختبار الاول: اختبار الاستلام من الحركة ثم المناولة (ابو عبده، 2010: 323).

الاختبار الثاني: اختبار الاستلام من الحركة ثم التهديد (ابو عبده، 2010: 328).

الاختبار الثالث: اختبار الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد (ابو عبده، 2010: 321).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قبل البدء بالاختبارات اجرى الباحث تجربة استطلاعية اولى على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي الشهداء الرياضي والبالغ عددهم (6) لاعبين، في تمام الساعة الرابعة عصرا يوم الخميس المصادف (2021/1/7) على ملعب نادي الشهداء الرياضي، حيث تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات وتجاوزها في التجربة الرئيسية وهدفت الى:

❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

❖ معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد واسناد الواجبات اليهم.

❖ معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.

❖ معرفة مدى ملائمة الاختبارات المختارة لعينة البحث.

❖ الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق اداء الاختبارات والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.

2-4-4 الاختبار القبلي:

اجري الاختبار القبلي لعينة البحث، يومي الاحد (2021/1/17) والاثنين (2021/1/18)، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الامكان وضمان توافرها في الاختبارات البعدية. وللحصول على نتائج دقيقة ونظراً لكثرة الاختبارات ولان افراد العينة من فئة الشباب تطلب ذلك تسلسلها بشكل لا يؤدي الى اجهادهم، عمد الباحث الى توزيع الاختبارات على يومين وكما يأتي:

اليوم الاول : اختبارات المهارات المركبة

اليوم الثاني : اختبارات القدرات البدنية

2-4-5 التجربة الرئيسية :

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق (2021/1/21) والانتهاه منها في يوم الأربعاء الموافق (2021/3/24). ولأجل اتباع الطرق العلمية السليمة للوصول لأدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحث بإعداد مجموعة من التدريبات للقوة الوظيفية بهدف تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة للمجموعة التجريبية، واعتمدوا في وضع التدريبات على خبرتهم الشخصية مراعين فيها:

- مبدأ تنوع التدريبات في الوحدة التدريبية لتجنب شعور اللاعبين بالملل.
- مبدأ التدرج من السهل الى الصعب.
- الفروق الفردية.
- مستوى المرحلة العمرية.

علماً ان هذه التدريبات طبقت في نهاية فترة الاعداد العام وبداية فترة الاعداد الخاص، واقتصر عمل الباحث على اخذ (30-60) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي لتطبيق التدريبات وتميزت الوحدة التدريبية بالآتي:

- ❖ استعمل الباحث طريقتي التدريب الفترتي (منخفض الشدة، مرتفع الشدة) والتكراري.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث (30) وحدة تدريبية موزعة على (10) اسابيع لكل اسبوع (3) وحدات تدريبية.

- ❖ اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.
- ❖ شدة الحمل التدريبي بدأت من 60% ووصلت الى 100%.
- ❖ تم تحديد شدة التمرينات عن طريق افضل انجاز كما يأتي (الهيبي، 2011: 86):

- التمرينات التي تتضمن الركض:

الشدة المطلوبة = (افضل انجاز × 100) ÷ النسبة المئوية المطلوبة

- التمرينات التي تتضمن المقاومات:

الشدة المطلوبة = (افضل انجاز × النسبة المئوية المطلوبة) ÷ 100

2-4-6 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبارات البعدية يومي الجمعة والسبت بتاريخ (2021/3/26) و (2021/6/27) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتدريبات بيومين، وقد حرص الباحث على توفير ظروف مشابهة قدر الامكان من ناحية المكان والزمان والوسائل والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لاستخراج القوانين الاتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (t-test) للعينات المترابطة.
- اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية.

1-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
ع ±	س	ع ±	س		القدرات البدنية	
1.623	37.11	2.28	31.61	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	
0.917	18.970	1.559	16.571	م	يمين	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
1.029	18.318	1.051	16.158	م	يسار	
0.994	16.1	1.197	12.9	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	
1.728	36.9	5.486	31.1	عدد	تحمل القوة لعضلات الرجلين	

الجدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
						القدرات البدنية	
معنوي	0.001	5.246	3.315	5.5	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	
معنوي	0.003	3.990	1.901	2.399	م	يمين	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
معنوي	0.000	5.428	1.258	2.16	م	يسار	
معنوي	0.000	11.012	0.918	3.2	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	
معنوي	0.011	3.20	5.731	5.8	عدد	تحمل القوة لعضلات الرجلين	

* ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (9=1-10).

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ \geq او = (0.05).

من خلال الجدولين (2) و (3) تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، تحمل القوة لعضلات الرجلين) ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحث هذه الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تدريبات القوة الوظيفية وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث، ولما تتضمنه من تمارين ذات العلاقة في

تطوير هذه القدرات، الامر الذي ادى الى تحسينها وتطويرها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الهيبي، 2011: 14) ان التدريب الرياضي هو "عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، لبلوغ هدف محدد ولزيادة الانتاجية للفرد والمجتمع، او هو رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب باستعمال الوسائل والامكانات المتاحة".

ويعزو الباحث التطور الحاصل لمتغير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين الى تدريبات القوة الوظيفية التي اعدّها الباحث والتي اعتمدت بشكل عام على وزن الجسم وكذلك مقاومة الزميل، وبالأخص تمارين رمي الكرة واستقبالها بالارتكاز على قدم واحدة، وتمارين قفز الحواجز اماماً وخلفاً والقفز مع الدوران بزواوية 90 درجة، وهذا ما اكده (درويش، 1998: 54) "ان تمارين القفز المتنوعة تؤثر تأثيراً كبيراً وفعالاً في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين"، اذ عمل هذا التطور على اثاره اكبر عدد ممكن من الالياف العضلية الضرورية في اثناء الأداء، اذ تشير المصادر الى ان زيادة عدد الالياف العضلية المشتركة يزيد من القوة المنتجة التي يحتاجها الاداء الحركي، وهذا ما اكده (المولى واخرون، 2017: 106) "ان القوة الانفجارية يشترك فيها اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت".

اما عن التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن فيعزوه الباحث الى فاعلية تدريبات القوة الوظيفية المنفذة من قبل عينة البحث والى تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وكثافة وفق الاسس العلمية الصحيحة، اذ ان تمارين القوة الوظيفية الموجهة لتنمية هاتين القدرتين كانت تتميز بالسرعة العالية وهذا ما اشار اليه (Schmitz, 2003: 3) "ان من اهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هي مراعاة السرعة النوعية للأداء ولتحقيق سرعة الأداء يجب ان يكون التدريب سريعاً".

اضافة الى ان هذه التمارينات ادت الى رفع قابلية العضلات على الاستجابة السريعة للإطالة الناتجة عن الانقباض العضلي اللامركزي يليها تقلص عضلي مركزي خصوصاً عند ربط هذه التمارينات بالسرعة العالية، لان الالياف العضلية البيضاء تحتاج الى درجة عالية من التحفيز لاستثارة الوحدات الحركية السريعة للقيام بالعمل المطلوب، وهذا ما تشير اليه (سميعة، 2008: 80) "ان الالياف العضلية البيضاء تحتاج الى درجة اعلى من التحفيز لذا يجب ان تستعمل حوافز بدرجة عالية تسمح باستثارة الوحدات الحركية السريعة للعمل وتمتاز الوحدات السريعة بعدم مشاركتها في الانقباض العضلي الضعيف الاقل من (60% - 70%) من القوة والسرعة القصوى".

اما التطور الحاصل لمتغير تحمل القوة لعضلات الرجلين فيعزوه الباحث الى تدريبات القوة الوظيفية التي نظمت بما يتلاءم مع قدرات وقابليات افراد عينة البحث، فضلاً عن التدرج في صعوبة الاداء من خلال الارتفاع بشدة الوحدات التدريبية والتدرج والتموج في الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الفترتي (المنخفض والمرتفع الشدة) وبالأخص طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة اذا انها سببت حصول ظاهرة الدين الأوكسجيني لدى الشباب وبالتالي زيادة امكانية العضلات على التكيف للجهد البدني وتأخير ظهور الاحساس بالتعب، وهذا ما اشار اليه (حميدي ومنصور، 2017: 89) " ان العنصر المميز لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة هو ان العضلات فيها تؤدي دورها بالقيام بالعمل بغياب الاوكسجين بسبب شدة الحمل العالية مما يسبب حصول ظاهرة الدين الأوكسجيني وان استعمال هذه الطريقة يزيد من امكانية تكيف العضلات للجهد البدني وبالتالي تأخير ظهور التعب"، مما نتج عنه هذا التحسن في قدرة عضلات الرجلين على مواجهة التعب الناتج عن الاداء المتكرر للانقباضات العضلية التي تتميز بدرجة عالية من القوة لأطول فترة ممكنة.

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات المركبة في الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث.
 1-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات المركبة في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى بعض المهارات المركبة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المعالم الإحصائية المهارات الحركية
ع±	س	ع±	س			
0.365	2.364	0.450	1.165	الدرجة	دقة	الاستلام من الحركة ثم المناولة
0.291	4.905	0.443	6.508	الثانية	زمن	
0.918	3.20	1.264	1.40	الدرجة	دقة	الاستلام من الحركة ثم التهديد
0.390	3.445	0.304	4.565	الثانية	زمن	
0.674	3.30	1.135	1.80	الدرجة	دقة	الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد
0.533	5.587	0.305	6.628	الثانية	زمن	

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	المتغيرات	المعالم الإحصائية المهارات الحركية
دال	0.000	9.351	0.542	1.603	زمن	
دال	0.005	3.674	1.549	1.80	دقة	الاستلام من الحركة ثم التهديد
دال	0.000	6.960	0.508	1.12	زمن	
دال	0.005	3.737	1.269	1.50	دقة	الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد
دال	0.000	5.568	0.591	1.041	زمن	

* ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (9=1-10).

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ \geq او = (0.05).

من خلال الجدولين (4) و (5) تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات المركبة (الاستلام من الحركة ثم المناولة، الاستلام من الحركة ثم التهديد، الاستلام من الحركة ثم الدرجة ثم التهديد) ولمتغيري (الزمن، الدقة)، ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحث دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث التجريبيّة في متغيرات المهارات المركبة (الدقة، الزمن) الى تدريبات القوة الوظيفية التي اشتملت على تمرينات قوة وظيفية (قوة + توازن) ادت الى تطوير المهارات المركبة قيد البحث من خلال الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية لأفراد العينة التجريبيّة، وهذا ما يؤكده (حماد، 1998: 211) "بدون مستويات عالية جداً للقدرات البدنية يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري"، وهذا ما اكده ايضاً (هاشم، 2011: 31) "ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة بكل فعالية لان اداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح".

اذ ان التمرينات التي طورت القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ساهمت بشكل كبير في تطوير دقة وزمن اداء هذه المهارات وهذا ما يؤكده (عبد الفتاح، 1997: 133) "ان القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة اتقان الاداء المهاري"، وهذا يعني ان زيادة القوة العضلية الخاصة بالمجاميع العضلية العاملة ادت الى خلق توافق عصبي عضلي بين هذه المجاميع ادى الى زيادة السيطرة والتحكم بتوجيه الرجل الضاربة للكرة بصورة سريعة ودقيقة، كما ان التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ساهمت ايضاً في تطوير اداء هذه المهارات، اذ ان هذه التمرينات ادت الى تطوير عضلات الجذع الذي بدوره ساعد في تطوير هذه المهارة ، وهذا ما يؤكده (مختار، 1990: 72) "لكي يتم ركل الكرة بقوة وبطريقة صحيحة لابد ان تستعمل القوة المولدة من الجسم، وهذه القوة تبدأ من الجذع وتنتهي الى قدم الرجل الراكلة"، كما ان التطور الحاصل في المرونة الحركية ساهم في تطوير هذه المهارات، من خلال زيادة حركة المفاصل التي تعمل عليها هذه المهارات، اذا ساعدت على تحقيق التناسق الحركي في الاداء، عن طريق السماح بأداء هذه المهارات بصورة سلسلة وبعيدة عن التقيد، وبذلك عززت سرعة ودقة الاداء للمهارات المركبة، اذ يؤكد (عبد الفتاح، 1997: 245) على ان "عدم الكفاية في درجة المرونة تؤدي الى صعوبة الاداء الحركي والابطاء من عمليات اداء المهارات الحركية"، وهذا ما يؤكده (حنفي محمود مختار: 1990) "ان افتقار اللاعب للمرونة ينتج عنه عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب واتقان اداء المهارات" (مختار، 1990: 61)، وهذا ما اكده ايضاً (الجميلي، 2014: 34) يجب الاهتمام بتنمية المرونة حتى نستطيع تأمين الاداء الحركي، كما ان التطور الحاصل في الرشاقة الخاصة ساهم ايضاً في تطوير اداء هذه المهارات المركبة، من خلال تطور قدرة اللاعب على السيطرة على اوضاع جسمه وتغييرها بما يتناسب مع طبيعة اداء كل مهارة من المهارات المركبة، وبالتالي اصبح اللاعب اكثر قدرة على دمج اكثر من مهارة اساسية في اطار حركي واحد لأداء مهارة مركبة معينة، الامر الذي ساعد اللاعب على اداء هذه المهارات بصورة متقنة ودقة عالية، وهذا يتفق مع ما ذكره (ناصر، 2006: 52) عن (كازولوفيسكي فلاديمير) "ان الرشاقة هي قدرة اللاعب على سرعة استيعاب واداء المهارات المركبة في مختلف الظروف"، كما ان التطور الحاصل في التوازن الديناميكي ساهم ايضاً في تطور اداء هذه المهارات، اذ ان هذه المهارات ناتجة عن دمج اكثر من مهارة اساسية في اطار واحد، وهذا يعني ان اللاعب عندما ينتقل من المهارة الاساسية الاولى الى المهارة الثانية فإنه حتماً سيفقد توازنه لفترة زمنية قليلة، مما يحتم عليه ضرورة استعادة التوازن بسرعة كبيرة جداً لكي يستطيع اداء المهارة الثانية بسهولة ويسر وهكذا للمهارة الثالثة للوصول بوضع جسدي متزن قبل المرحلة الختامية للمهارة المركبة لكي يتم الاداء بانسيابية وسرعة ودقة سواء للمهارات المركبة التي تنتهي بالمناولة او التهديف، لذلك فإن تطوير التوازن المتحرك مهم جداً في اداء هذه المهارات وهذا يتفق مع ما جاء به (الشاذلي، 1995: 20) "ان صفة التوازن مهمة جداً ويجب

مراعاتها عند تدريب اي مهارة حركية لكونها الاساس الذي تقوم عليه هذه الحركات، وتظهر اهميتها في اداء المهارات الحركية التي تتطلب تغييراً في الحركات التي يفقد فيها اللاعب توازنه وضرورة ان يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

بناءً على ما تقدم تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- ان تدريبات القوة الوظيفية ادت الى تطوير القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- ان التطور الحاصل في القدرات البدنية والحركية ادى الى تطور مستوى اداء المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 3- ان التنوع في تدريبات القوة الوظيفية واستعمال الأدوات المساعدة كالكرات السويسرية والحبال المطاطية والعصي والكرات الطبية ساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية مما انعكس ايجاباً على تطوير اداء المهارات المركبة قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

4-2 التوصيات:

بناءً على ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:-

- 1- اجراء دورات تدريبية من قبل الجهات المعنية لمدرسي كرة القدم لتوعيتهم ببرامج القوة الوظيفية.
- 2- التأكيد على ضرورة التنوع في استعمال الوسائل والادوات التدريبية عند تطبيق تدريبات القوة الوظيفية على اللاعبين الشباب بكرة القدم، وعدم الاكتفاء بالتمرنات الحرة فقط.
- 3- اجراء بحوث ودراسات مشابهة باستعمال تدريبات (القوة الوظيفية) لمرحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين ولفعاليات رياضية اخرى.

المصادر والمراجع

المصادر العربية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر، 1997.
3. احمد عبد العزيز فرج : استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تطوير التحمل الخاص وأثرها في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2008.
4. احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، القاهرة، دار الكتاب، 1996.
5. احمد فؤاد الشاذلي: الموسوعة الرياضية في بايوميكانيكا الاتزان، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995.
6. حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط 8، الاسكندرية، م الاشعاع الفنية، 2010.
7. حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر، 1990.

8. زكي محمد درويش: تدريب البلايومترك - تطويره - مفهومه - استخدامه، القاهرة، دار الفكر، 1998.
9. سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، عمان، دار دجلة، 2014.
10. سميرة خليل محمد امين: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008 .
11. عبد الزهرة حميدي، فاضل دحام منصور : اسس وقواعد فسيولوجية وبيوكيميائية في التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتبة اليمامة للطباعة، 2017.
12. عبد القادر ناصر: تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في احداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2006.
13. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
14. موفق اسعد محمود الهيتي: اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2011.
15. موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
16. موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، بغداد، م الفيصل للطباعة، 2017.
17. هاشم ياسر حسن: تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- المصادر الأجنبية

18. Fabio Comana: function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL, England, 2004.
19. Dave Schmitz: Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA, 2003.
20. Robert Morford: Training for Speed, power & Strength, National Sports publisher, Malaysia, 2008.

دافعية التعلم الإلكتروني وعلاقتها بمستوى استخدام التطبيقات والبرامج الحاسوبية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

م.م أسعد عليوي جاسم

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى استقصاء مستوى استخدام وتوظيف طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتطبيقات والبرامج الحاسوبية في عملية التعلم، وعلاقة مستوى هذا الاستخدام بدافعتهم نحو التعلم من خلال الحاسوب والتعليم الإلكتروني، وقد افترض الباحث ان هناك فروق بين درجة الدافعية نحو التعلم الإلكتروني والتطبيقات التكنولوجية والبرمجيات الحاسوبية الاكثر استخداما من قبل طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء، وقد خلصت النتائج في الجانب الأول المتعلق بمستوى استخدام الطلبة للتطبيقات البرمجية والبرامج الحاسوبية إلى أن مستوى استخدام الطلبة للتطبيقات الحاسوبية كان متوسطا وأن الطلبة يستخدمون التطبيقات التي تم حصرها في هذه الدراسة بنسب متقاربة كما بينت النتائج إن أعداد الطلبة الذين يستخدمون كل من التطبيقات المختلفة المحصورة في الدراسة كان متقارب على مقياس درجة الاستخدام الذي تدرج بين استخدام عالي ومتوسط وقليل. أما فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين مستوى الاستخدام للتطبيقات والبرامج الحاسوبية، والاتجاه نحو التعلم من خلال التعليم الإلكتروني، فقد بلغ معامل الارتباط بين هذين المتغيرين وهو ارتباط إيجابي تام، حيث بحثت جميعها في الدافعية نحو التعلم في بيئة التعلم الإلكتروني.

Abstract

E-learning motivation and its relationship to the level of use of computer applications and programs among students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kerbala

By

Assad Olaiwi Jassim

**College of Physical Education and Sport Science
University of Kerbala**

The study aimed to investigate the level of use and employment of students of the College of Physical Education and Sports Sciences for applications and computer programs in the learning process, and the relationship of this use level to their motivation towards learning through the computer and e-learning. It was used by students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kerbala, and the results concluded in the first aspect related to the level of students' use of software applications and computer programs, that the level of students' use of computer applications was average and that students use the applications that were limited in this study with percentages Convergent As the results showed, the number of students who use each of the different applications confined to the study was close on the degree of use scale, which ranged from high, medium and low usage. As for the correlation between the level of use of applications and computer programs, and the trend towards learning through e-learning, the correlation coefficient between these two variables reached a completely positive correlation, as they all investigated the motivation towards learning in the e-learning environment.

مقدمة

أدى التطور التكنولوجي الهائل خلال العقد الماضي إلى تغييرات هائلة في أساليب الحياة الإنسانية، وأصبح يسمى هذا العصر الذي تسيطر عليه تكنولوجيا الحاسوب والمعلومات والاتصالات عصر التكنولوجيا الرقمية أو عصر تكنولوجيا المعلومات، لقد شملت التغييرات التي أوجدتها التكنولوجيا الحديثة تغييرات في مجال التعليم، حيث تغيرت أهدافه ومجالاته وطرقه وأساليبه وظهرت مصطلحات ومسميات جديدة لطرق التعليم الحديث منها: التعليم الإلكتروني، والتعليم المباشر، و التعليم عن بعد، والتعليم من خلال الموبايل وغيرها، وجميعها تبحث في توظيف التكنولوجيا الرقمية في عملية التعليم والتعلم. في عصر تكنولوجيا المعلومات أو ما يعرف بعصر التكنولوجيا الرقمية لم يعد تحصيل المعرفة الهدف الأساسي من عملية التعليم، بل اتسعت الآفاق وظهرت أهداف أكثر أهمية من مجرد تحصيل المعرفة، كما لم تعد طرق التعليم التقليدية مناسبة لتحقيق الأهداف الجديدة ، وعليه فلقد تغيرت أدوار المعلم أيضاً وأخذت مناحي جديدة تتفق مع الأهداف الجديدة المتناغمة مع عصر تكنولوجيا المعلومات. إن من أهم الأهداف التي تسعى التربية في عصر التكنولوجيا الرقمية تحقيقه التأكيد على مهارات أساسية مثل التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرار، وهذه المهارات أصبحت لب عملية التعليم وأساسه، وذلك من أجل إعداد الفرد القادر على التكيف مع مجتمع سريع التغير يتسم بسرعة توالد المعرفة وكثرة المتغيرات. إن سمات هذا العصر تتطلب أفراداً يمتلكون القدرة على التعلم الذاتي والمستمر، وهذا لا يتأتى إلا إذا كان الفرد مدفوعاً بدافعية داخلية تفرضها البيئة التعليمية التكنولوجية بحيث تحثه على التعلم والاستمرار به، فلم يعد هناك زمن محدد للتعلم وارتياح المدرسة أو الجامعة، بل أصبح بإمكان الفرد التعلم في أي وقت وتحت أي ظرف ما دام يمكنه التعامل مع التكنولوجيا الرقمية ويمتلك الدافع للتعلم متجاوزاً بذلك حدود الزمن والمكان. تكمن أهمية هذه الدراسة في تحديد التطبيقات والبرامج التكنولوجية الأكثر استخداماً من قبل طلبة الجامعة، وكذلك تبين هذه الدراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى الاستخدام لهذه التطبيقات والبرامج الحاسوبية ودافعية الطالب نحو التعلم الإلكتروني مشكلة البحث

يطلق على العصر الذي نعيشه الآن عصر التكنولوجيا الرقمية التي غيرت الكثير من أساليب وطرق حياتنا الحالية بما فيها التربية والتعليم، وظهرت أنواع وطرق تعلم وتعليم جديدة قائمة على هذه التكنولوجيا. لقد

أصبح التركيز على الأمور المتعلقة بالتعليم الإلكتروني والرقمي أمراً مهماً، فالدافعية من الأمور المتعلقة بالتعليم الإلكتروني الرقمي التي لا بد من الاهتمام بها في هذا العصر ، لا بد أن يكون المتعلم مقبلاً على عملية التعلم رغباً فيه، وهذه الدافعية أمر مهم سواء كان التعليم تقليدياً أو تكنولوجياً رقمياً. إن التكنولوجيا الحديثة بما تقدمه من مثيرات سمعية وبصرية وحركية وتواصل وغيرها من المثيرات التي تعتبر أساسية في عملية التعلم تجعلنا نؤمن بأن الدافعية نحو التعلم قد تكون أفضل وذاتية عند المتعلم مما يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية. إن هذه الدراسة تحاول أن تبين العلاقة بين كل من الدافعية نحو التعلم الإلكتروني ومستوى استخدام الطالب الجامعي للتكنولوجيا التعليمية الرقمية، وتحديد الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما هي التطبيقات التكنولوجية والبرمجيات الحاسوبية الأكثر استخداماً من قبل طلبة الجامعة.
- 2- هل هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الاستخدام للتطبيقات التكنولوجية البرمجيات الحاسوبية والدافعية نحو التعلم الإلكتروني.

أهداف البحث

- اعداد مقياس دافعية التعلم الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
- التعرف على دافعية التعلم الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
- التعرف على التطبيقات التكنولوجية والبرامج الحاسوبية الأكثر استخداماً من قبل طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
- التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين درجة الدافعية نحو التعلم إلكتروني و التطبيقات التكنولوجية والبرمجيات الحاسوبية الأكثر استخداماً من قبل طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجة الدافعية نحو التعلم إلكتروني و التطبيقات التكنولوجية والبرمجيات الحاسوبية الأكثر استخداماً من قبل طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

مجالات البحث

طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2019-2020 م
المجال المكاني

منصات التواصل الاجتماعي (التليجرام) عن طريق منصة التعليم الإلكتروني التي هي عبارة عن مجموعة خاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على التلكرام يتم من خلالها التواصل مع كل طلبة الكلية بالتعليمات والتوجيهات .

المجال الزمني 15-5-2020 ////////////// 20-7-2020

تحديد المصطلحات

- التعليم الإلكتروني

يعرف (NEHME، 2010) التعليم الإلكتروني على أنه التعليم المدعوم بالتكنولوجيا، ويعرف (الشناق ويني دومي، 2010) التعلم الإلكتروني إجرائياً بأنه تعلم الطلبة من خلال وسائط إلكترونية متنوعة ومن خلال الأقراص المدمجة أو المرنة أو توظيف الحاسوب والإنترنت والشبكات المحلية (LAN) باعتماد مبدأ التعلم الذاتي أو بمساعدة المعلم

، ويرى (Wu and Hwang 2010) أن التعليم الإلكتروني لديه القوة لنقل المعرفة كما في التدريس التقليدي، ويطور عملية التعلم أيضاً، فالتعلم والتعليم لم يعودا مقيدان في الطريقة التقليدية والصفوف الاعتيادية في الوقت الذي يقدم التعليم الإلكتروني والتكنولوجيا وسائل قوية لدعم التعلم وخاصة مع سرعة التطورات التكنولوجية، فالإنترنت يلعب دوراً كبيراً في تنويع مصادر التعلم .

- الدافعية نحو التعليم الإلكتروني:

يرى (Ghergulescu & Muntean, 2010) أن الدافعية هي الحافز (يمثل سمة نفسية) أو الطاقة لتحقيق هدف متمثل في تحقيق المعرفة والشروع والحفاظ على المشاركة في عملية التعلم. ويذكر (العيساوي، 2011) أن الدافعية من الناحية السلوكية على أنها الحالة الداخلية أو الخارجية للمتعلم، التي تحرك سلوكه وأدائه وتعمل على استمراره وتوجهه نحو الهدف أو الغاية. أما من الناحية المعرفية، فهي حالة داخلية تحرك أفكار ومعارف المتعلم وبناءه المعرفي ووعيه وانتباهه، حيث تلح عليه على مواصلة واستمرار الأداء للوصول إلى حالة التوازن المعرفي والنفسية. و أما من الناحية الإنسانية، فهي حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم للاستغلال أقصى طاقته في أي موقف تعليمي يهدف إلى إشباع رغباته وتحقيق ذاته.

التعريف الإجرائي :

هو مجموع استجابات القبول أو الرفض (التأييد أو المعارضة) لدى الطلبة نحو التعلم من خلال التطبيقات التكنولوجية والبرمجيات الحاسوبية التي تعتبر نموذجاً للتعلم الإلكتروني، ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب من الإجابة عن فقرات المقياس الذي أعده الباحث لهذا الغرض.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة للدراسة

الحالية

مجتمع البحث وعينته

طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء والبالغ عددهم 130 طالب وطالبة وبأسلوب الحصر الشامل تم اختيار المجتمع ككل وذلك لسهولة حصره والسيطرة عليه حيث تم اختيار عينة من الطلبة الذين درسوا بعض مساقاتهم باستخدام برامج حاسوبية و برنامج (Bb(black board) أو برنامج (Moodel) أو بتوظيف تطبيقات وبرامج حاسوبية أخرى وقد بلغ عدد الطلبة الذكور (100) طالبا، وكانت نسبتهم (76.92%) وبلغ عدد الطالبات الإناث (30) طالبة، وكانت نسبتهم (23.07%) جدول (1)

جدول (1)

أعداد الطلبة وتوزيعهم حسب الجنس

الجنس		العدد
إناث	ذكور	
30	100	
%23.07	%76.92	النسبة

ادوات البحث

اولاً: مقياس استخدام التطبيقات والبرمجيات الحاسوبية في عملية التعلم : هو مقياس من تطوير الباحث يهدف إلى حصر وقياس التطبيقات والبرمجيات الحاسوبية المستخدمة في العملية التعليمية بالاعتماد على لجنة التعليم الالكتروني في الكلية وقد بلغ عدد التطبيقات 7 تطبيق هي كما وردت في الجدول رقم (2)

الجدول(2) التطبيقات والبرامج الحاسوبية المستخدمة في عملية التعلم

التسلسل	التطبيقات والبرمجيات الحاسوبية المستخدمة في التعليم
1	برنامج Moodle
2	Google classroom
3	You tube
4	Viber-whats up
5	Zom
6	Free conference call
7	Telegram

وقد تم قياس هذه التطبيقات على مقياس رباعي يبين مقدار الاستخدام بحيث تكون الاستجابة (بدرجة عالية/ درجة متوسطة/ درجة قليلة/ لا يستخدم).

ثانياً: مقياس الدافعية نحو التعليم الالكتروني

وهو مقياس من إعداد الباحث وقد صمم لقياس الدافعية نحو التعلم الالكتروني ضمن المجالات والأبعاد

التالية:

الأول: منصة Model التعليمية ، وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (13) فقرات.

الثاني: Google classroom ، وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (15) فقرات.

الثالث: قنوات

You tub ، وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (11) فقرات.

الرابع: برنامج viber+ whats up ، وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (11) فقرات.

الخامس : برنامج Zoom وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (12)

السادس: برنامج Free conference call وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (9)

السابع : برنامج تيليجرام Telegram وقد بلغت عدد الفقرات التي تمثل هذا الاتجاه (8)

وقد روعي في إعداد مقياس الدافعية نحو التعلم التكنولوجي مكونات الدافعية التالية:

أولاً : اتجاهات إيجابية نحو الحاسوب المتعلقة بأهمية الحاسوب كالأفكار والمعتقدات.

ثانياً: الجانب النزوعي ويتمثل في السلوك نحو استخدام الحاسوب في كل من مجالات المعرفة

ثالثاً: الجانب الوجداني الذي يعبر عن الرغبة والاستماع والتفضيل لاستخدام التطبيقات

والبرمجيات الحاسوبية وتفضيله على أي وسيلة تعليمية أخرى.

ويتسم المقياس بدلالات صدق وثبات عالية، إذ يتمتع بصدق المحتوى كما يتسم بحداثته، وشمولية فقراته

البالغ عددها (79) فقرة، وقد جرى التحقق من صدق الاختبار من خلال عرضه على لجنة من المحكمين من

الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس وتكنولوجيا التعليم من أساتذة الجامعات، وقد طلب من كل محكم

إبداء الرأي حول الصياغة اللغوية والدقة والوضوح في الفقرات ومناسبة الفقرة لقياس تصورات واتجاهات الطلبة ،

وقد أخذت مقترحاتهم بعين الاعتبار ، وأجريت التعديلات المناسبة طبقاً لذلك. واعتبرت آراء المحكمين دليلاً على

صدق محتوى الاختبار. وقام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية من طلبة الكلية بلغ عددهم (10)

طالباً، وحسبت قيمة معامل الثبات باستخدام معادلة كودر ريتشاردسون (KR-20) وقد بلغت (0.781)

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى استخدام طلبة الكلية للتطبيقات والبرامج الحاسوبية وإيجاد العلاقة الارتباطية بين مستوى

الاستخدام لهذه التطبيقات والدافعية نحو التعلم الإلكتروني، وكذلك أثر كل من الجنس على الدافعية، وكذلك إيجاد

العلاقة الارتباطية بين مستوى تطبيقات الحاسوبية. أما النتائج فكانت كالآتي :

- نتائج الدراسة المتعلقة بدافعية المتعلمين نحو التعليم الإلكتروني كنتيجة لتوظيف التطبيقات والبرامج

الحاسوبية في عملية التعلم. وكانت النتائج كالآتي:

(أ) - النتائج الدراسة المتعلقة بدرجة استخدام الطلبة للتطبيقات والبرمجيات الحاسوبية

يبين الجدول (3) التطبيقات والبرمجيات الحاسوبية وتكرار استخدامها والنسبة المئوية للاستخدام هذه التطبيقات.

الجدول (3)

التطبيقات والبرمجيات الحاسوبية وتكرار استخدامها والنسبة المئوية للاستخدام استخدامها

التسلسل	التطبيق	الإحصاء	لا يستخدم	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة عالية
1	برنامج Moodle	التكرار	32	42	41	29
		النسبة المئوية	%24.6	%32.3	%31.5	%22.30
2	Google classroom	التكرار	46	56	55	39

%30	%42.30	%43.07	%35.3	النسبة المئوية		
40	48	47	36	التكرار	You tube	3
%30.7	%36.9	%36.15	%27.6	النسبة المئوية		
35	39	37	30	التكرار	Viber-whats up	4
%26.92	%30	%28.46	%23.07	النسبة المئوية		
30	35	33	27	التكرار	Zom	5
%23.07	%26.92	%25.3	%22.7	النسبة المئوية		
30	35	33	27	التكرار	Free conference call	6
%23.07	%26.92	%25.3	%22.7	النسبة المئوية		
39	55	56	46	التكرار	Telegram	7
%30	%42.30	%43.07	%35.3	النسبة المئوية		

بالنظر إلى النسب الواردة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسب استخدام كانت لتطبيقات التواصل الاجتماعي

Google classroom+telegram

ولتحديد أي من التطبيقات أكثر استخداما من قبل الطلبة ، فقد وجد أن الطلبة اختلفوا في درجة والجدول رقم (4) يبين هذه الفروق.

جدول رقم (4)

الفروق في استخدام التطبيقات والبرامج الحاسوبية

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
app1	Between Groups	13.421	4	3.355	2.916	0.021
	Within Groups	569.561	495	1.151		
	Total	582.982	499			
app2	Between Groups	6.34	4	1.585	1.229	0.298
	Within Groups	638.642	495	1.29		
	Total	644.982	499			
app3	Between Groups	8.824	4	2.206	2	0.093

	Within Groups	546.014	495	1.103		
	Total	554.838	499			
app4	Between Groups	12.15	4	3.038	2.726	0.029
	Within Groups	551.6	495	1.114		
	Total	563.75	499			
app5	Between Groups	9.717	4	2.429	2.002	0.093
	Within Groups	600.771	495	1.214		
	Total	610.488	499			
app6	Between Groups	14.328	4	3.582	2.792	0.026
	Within Groups	634.99	495	1.283		
	Total	649.318	499			
app7	Between Groups	38.632	4	9.658	6.764	0
	Within Groups	706.83	495	1.428		
	Total	745.462	499			

ب) النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، هل هناك علاقة ارتباطيه بين درجة الاستخدام للتطبيقات التكنولوجية البرمجيات الحاسوبية والدافعية نحو التعلم الإلكتروني للإجابة عن ذلك تم احتساب مستوى الاستخدام للتطبيقات الحاسوبية، وكذلك للدافعية نحو التعليم الإلكتروني، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجة استخدام التطبيقات والبرامج الحاسوبية ومقياس الدافعية نحو التعليم الإلكتروني حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين (1) وهو ارتباط إيجابي تام.

معامل الارتباط بين درجة الدافعية والتحصيل الدراسي متمثل في
المعدل التراكمي

	مقدار الاستخدام	درجة الدافعية
مقدار الاستخدام	Pearson Correlation	1
	N	130
		1.000**
		130

Pearson Correlation	1.000**	1
درجة الدافعية N	130	130

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء مستوى استخدام وتوظيف طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتطبيقات والبرامج الحاسوبية في عملية التعلم، وعلاقة مستوى هذا الاستخدام بدافعتهم نحو التعلم من خلال الحاسوب والتعليم الإلكتروني، وقد خلصت النتائج في الجانب الأول المتعلق بمستوى استخدام الطلبة للتطبيقات البرمجية والبرامج الحاسوبية إلى أن مستوى استخدام الطلبة للتطبيقات الحاسوبية كان متوسطاً وأن الطلبة يستخدمون التطبيقات التي تم حصرها في هذه الدراسة بنسب متقاربة كما بينت النتائج إن أعداد الطلبة الذين يستخدمون كل من التطبيقات المختلفة المحصورة في الدراسة كان متقارب على مقياس درجة الاستخدام الذي تدرج بين استخدام عالي ومتوسط وقليل، وهذا يعكس عدم وجود نظام تعليمي إداري جامعي لتوظيف هذه التكنولوجيا، بل ترك الموضوع بشكل اختياري وفق رغبة الطالب أو الأستاذ الجامعي وهذا بالضرورة يقودنا إلى اعتبار التعلم الإلكتروني تعلمًا اختياريًا وليس ممنهجًا في الجامعة ومخطط له من قبل أصحاب القرار في الجامعة.

أما فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين مستوى الاستخدام للتطبيقات والبرامج الحاسوبية، والاتجاه نحو التعلم من خلال التعليم الإلكتروني، فقد بلغ معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (1) وهو ارتباط إيجابي تام، وهذا ينسجم مع الدراسات السابقة التي بينت أن توظيف الحاسوب و البرامج والتطبيقات الحاسوبية في عملية التعلم يولد دافعية إيجابية نحو التعلم وهذا ينسجم مع كل من دراسة (Hartnett, St George, & Dron, 2011) ودراسة (النقيثان، 2010) ودراسة (Nehme, 2010) ودراسة (Kim & Frick, 2011) ، حيث بحثت جميعها في الدافعية نحو التعلم في بيئة التعلم الإلكتروني. وهذه النتائج تعطي مؤشراً قوياً إلى أننا يمكن الحصول على متعلمين مدفوعين نحو التعلم من خلال إيجاد بيئات تعليمية قائمة على توظيف البرمجيات والتطبيقات الحاسوبية وبالتالي الوصول إلى تعلم فعال.

الاستنتاجات

- 1- تبين النتائج ان التعليم الإلكتروني مهم و مثمر في فترة جائحة كورونا
- 2- هناك فروق ذات دالة احصائية بين درجة الدافعية نحو التعلم الإلكتروني والتطبيقات التكنولوجية والبرمجيات الحاسوبية الاكثر استخداما من قبل طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

التوصيات

- بناء على ما خلصت إليه هذه الدراسة فإنه يمكن الخروج بالتوصيات التالية:
- 1- على الجامعات أن تتوجه بشكل كبير نحو التعليم الإلكتروني لما له من أهمية في تقديم المعرفة متجاوزين حدود الزمان والمكان، وخاصة أن هناك تقبلاً واسعاً من قبل الطلبة لهذا النوع من التعليم.

- 2- اتخاذ قرار بضرورة توظيف الحاسوب وتطبيقاته في عملية التعلم وإيجاد بيئات تعلم تكنولوجية، وجعل ذلك إجبارياً على الطلبة ، ليتمكن الطلبة من تجاوز الصعاب و متابعة التكنولوجيا وتطبيقاتها في عملية التعلم .
- 3-إجراء المزيد من البحوث حول عملية إعداد البيئة التعليمية المناسبة وتصميم الدروس الإلكترونية آخذين بعين الاعتبار الدافعية لنتمكن من توظيف التعليم الإلكتروني بشكل صحيح وعلمي.

المراجع

- الجابري، نهيل.(2011)، اتجاهات طلبة وأساتذة الجامعة نحو التعليم الإلكتروني، مجلة الطفولة والتربية، العدد السادس، السنة الثالثة، يناير، جامعة الإسكندرية.
- العيساوي، سيف طارق، 2011، مفهوم الدافعية ، كلية التربية الأساسية، بابل، العراق
http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/service_showarticle.aspx?fid=11&pubid=2716
- الشناق، قسيم و بني دومي، حسن،(2010)، اتجاهات المعلمين والطلبة نحو استخدام التعليم الإلكتروني في المدارس الثانوية الاردنية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 65- العدد 1+2، ص 235.
- النقيشان، إبراهيم،(2009)، اتجاهات الدارسين نحو استخدام التقنية في التدريس الجامعي، ندوة تنمية أعضاء هيئة التدريس في مؤسسات التعليم الجامعي، الرياض.
- مقداد، محمد،(2010)، الدافعية الى التعليم لدى طلبة التعليم الإلكتروني، مؤتمر التعليم الإلكتروني في تعزيز مجتمعات المعرفة، البحرين.
- Barolli, L., Koyama, A., Durresti, A., & De Marco, G. (2006). A web-based e-learning system for increasing study efficiency by stimulating learner's motivation. Information Systems Frontiers, 8(4), 297-306
- Brophy, J. E. (2010). Motivating students to learn: Taylor & Francis
- Gebara, T. (2010). Comparing A Blended Learning Environment To A Distance Learning Environment For Teaching A Learning And Motivation Strategies Course. The Ohio State University
- Ghergulescu, I., & Muntean, C. H. (2010). MoGAME: Motivation based Game Level Adaptation Mechanism

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استطلاع آراء الخبراء والمختصين في صلاحية فقرات مقياس تطبيقات التعليم الإلكتروني

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إجراء بحث وصفي بعنوان ((دافعية التعلم الالكتروني وعلاقتها بالتطبيقات والبرامج الحاسوبية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء)) يضع الباحث أمامكم مقياس تطبيقات التعليم الالكتروني والمتكون من مجموعة من الفقرات يرجى من حضراتكم الاطلاع عليها وابداء رأيكم فيما اذا كانت مناسبة بوضع كلمة (تصلح) امام الفقرة المناسبة ووضع كلمة (لا تصلح) امام الفقرة الغير مناسبة وابداء رأيكم في اضافة التعديلات التي ترونها مناسبة من وجهة نظركم علما ان بدائل الاجابة على الفقرات هي (وافق بدرجة كبيرة) (وافق) (وافق الى حد ما)) لا وافق) (لا وافق بدرجة كبيرة) شاكرين تعاونكم معي لخدمة بلدنا العزيز.

شاكرين تعاونكم ...

- التوقيع :-
- الاسم :-
- اللقب العلمي :-
- تاريخ الحصول :-
- الاختصاص :-
- التاريخ :-

منصة Model التعليمية : برنامج حر مفتوح المصدر ومنصة للتعلم الالكتروني (معروف كذلك بنظام إدارة الفصل ، المحور الاول أو أنظمة إدارة التعلم ، أو بيئة التعلم الافتراضية. سعيًا منه لتوفير أداة للتربويين تمكنهم من إنشاء مقررات إلكترونية مع إمكانية التفاعل			
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
1	هناك صعوبة في استخدام منصة مودل التعليمية		
2	توفر بيئة تعليمية غنية بالمصادر		
3	متكاملة من حيث طرح المادة التعليمية للمتعلم بكل اشكالها		
4	مبدأ التفاعلية متوفر في الاتصال مع الطلبة		
5	خلق اجواء مناسبة لسير العملية التعليمية		
6	هناك عدالة في تقييم الطلبة وتقديراتهم		
7	يتم نقل المعرفة الى الطلبة بشكل جيد		
8	هناك صعوبة في الدخول واكتساب المعرفة		

			لا توجد مشاكل تقنية في استخدامه	9
			توجد صعوبة في تنزيل الملفات والصور	10
			سهولة التنقل بين الملفات وإدراجها	11
			لا توجد صعوبة في أداء الامتحان الإلكتروني	12
			التواصل والمحادثة مع مدرس المادة من خلالها سهل ومفيد	13
			Google classroom : وهو عبارة عن تطبيق يمكن أن نطلق عليه اسم منصة تعليمية يتيح للمؤسسات التعليمية في مؤسساتها بحيث يتم تسجيل الفصول الدراسية وتحميل المواد التعليمية وإجراء جميع العمليات الخاصة بمتابعة الفصول الدراسية والمتعلمين	المحور الثاني
			Google classroom مفيدة في تكوين مجموعات النقاش المختلفة	1
			يستخدم للتواصل المباشر بين الأستاذ والطلبة	2
			يساعد في تخصيص ساعات مكتبية افتراضية تمكن الطلاب من طرح اسئلة تتعلق بالمادة	3
			استخدامه من قبل جميع الطلبة والاساتذة بسهولة.	4
			يساعد على تجميع بيانات الطلاب والتعرف عليهم بشكل افضل وتقييم مستوياتهم	5
			تساعد غرف الحوار في تكوين اساس متين من المعرفة والمهارات والتعلم الذاتي	6
			يتيح فرصة للتعبير عن الرأي في أي وقت وبدون حرج .	7
			طرح الاستبيانات والاسئلة والاجابة عليها بسهولة.	8
			سهولة استخدام العروض التقديمية (البوربوينت) و الفيديوات التعليمية	9
			يتيح فرصة للتفاعل والحوار بين المدرس والطلاب	10
			اتاحة الفرصة للحوار بين الطلاب انفسهم	11
			يتيح للطلاب عملية التمازج المعرفي للمعلومات	12
			تكليف الطلبة بالواجبات المطلوبة	13

			سرعة تصحيح الواجبات واعطاء الملاحظات بين المدرس والطالب	14
			استخدام الروابط في ادراج المواد	15
			قنوات You tub : من اكثر مواقع مشاركة الفيديو شهرة ، والذي من خلاله بمقدور أي شخص تحميل مقاطع فيديو قصيرة لمعاينتها بشكل خاص او عام، ويعد مكانا لتبادل مقاطع الفيديو بين الاهل والاصدقاء.	المحور الثالث
			You tub اكثر فائدة كونه مرئي ومسموع وتلقى المحاضرات على اكبر عدد من الطلاب	1
			صعوبة تحميل مقاطع الفيديو والمحاضرات التي وقتها طويل	2
			يكون دور الطالب متلقي ولا يوجد تفاعل مع المدرس	3
			تحميل المحاضرات ومشاهدتها في أي وقت	4
			من افضل التطبيقات بالنسبة للعرض الفيديوي	5
			ايقاف التشغيل واعادة أي نقطة مبهمة	6
			بعض الاساتذة يواجهون صعوبة من القاء المحاضرات وتحميلها على اليوتيوب لأنه يحتاج الى انشاء قناة خاصة.	7
			ضعف الانترنت اثر في الاستفادة من القنوات التعليمية في اليوتيوب.	8
			ترسل الى المتعلم عن طريق رابط للدخول الى المادة التعليمية .	9
			يحتاج الى وقت للأعداد من قبل المدرس كونه يقوم بالتسجيل والتحميل الى ساعات	10
			يحتاج الى شخص متمرس وله قدره باستخدام اليوتيوب	11
			برنامج واتس اب + برنامج فايبر : وهو تطبيق تراسل فوري محتكر ومتعدد المنصات للهواتف الذكية ويمكن بالإضافة الى الرسائل الأساسية للمستخدمين ارسال الصور والرسائل الصوتية والفيديو والوسائط.	المحور الرابع

			يساهم في ارسال الرسائل النصية والصور ومقاطع الفيديو واجراء المكالمات الصوتية والمرئية	1
			يتواصل اكثر من شخص في ان واحد وانشاء مجموعات	2
			سهولة الاستخدام وغير مكلف ماديا	3
			يساهم في نقل الملفات والاستفادة في الحصول على المعلومات الخاصة بالمواد الدراسية.	4
			سعة التخزين المحدودة حسب الهاتف تجعل صعوبة حفظ الملفات الكبيرة	5
			سوء خدمة الانترنت تعيق ارسال الملفات واستقبالها	6
			امكانيات البرامج محدودة في التواصل	7
			سهولة الوصول الى جميع الملفات الموجودة على الهاتف	8
			لا يوجد خصوصية للطالب عند رسال الواجبات والتصحيح	9
			لا يمكن استيعاب الاعداد الكبيرة من الطلبة والتعليقات التي تربك المدرس والطالب	10
			تحتاج الى وقت طويل لتحميل الفيديوات	11
			برنامج Zoom: هو برنامج مختص بالمكالمات الفيديوية، حيث يستضيف أحد المتصلين المكالمة، ويملك كامل الصلاحيات ضمنها، وقد تحوي المكالمة أكثر من 100 متصل آخر كما يمكن مشاركة الصلاحيات مع متصلين آخرين.	المحور الخامس
			Zoom منصة عالمية ذات فائدة كبيرة	1
			تواصل الفيديو والصوت بدقة عالية	2
			تسجيل المحاضرة على البرنامج وعرضها في وقت لاحق	3
			امكانية الاستقبال والارسال للفيديوهات في وقت واحد	4
			تمكن الطالب من الحضور كمشاهد فقط	5
			الوصول للمحتوى من قبل المشاركين غير القادرين على الانضمام في الوقت المحدد	6
			يمكن مشاركة عرض تقديمي ضمن المكالمة	7

			المشاركة في المكالمات الفيديو عن طريق الصوت فقط	8
			مشاركة الطالب فديويا بالصوت والصورة	9
			انشاء غرف والانضمام اليها لزيادة المعرفة	10
			عرض الفيديوات والعروض التقديمية	11
			التعليق على الفيديوات والصور خلال المحاضرة	12
			برنامج Free conference call: هو برنامج مختص بالمكالمات الفيديوية، حيث يستضيف أحد المتصلين المكالمة، ويملك كامل الصلاحيات ضمنها، وقد تحوي المكالمة أكثر من 100 متصل آخر كما يمكن مشاركة الصلاحيات مع متصلين آخرين.	المحور السادس
			انضمام اعداد كبيرة من الطلاب	1
			1- يوفر مكالمات صوتية وفيديو بدقة عالية	2
			مجاني مما يساعد في استخدامه اكثر عدد من الطلاب	3
			سريع بالنسبة لاتصالات الفيديو والصوت	4
			سهولة التسجيل والدخول الى الصف بسلاسة ويسر	5
			يعتبر من اهم البرامج حاليا لكونه متكامل من كل النواحي	6
			- السيطرة على الحوار والتحكم به من قبل المدرس	7
			سهولة التنصيب على الحاسبات والهواتف الاندرويد	8
			برنامج تليجرام Telegram : هو تطبيق فعال للمراسلة الفورية، ويعني اسمه باللغة الانجليزية رسائل البرق، وقد سمي بذلك لسرعته العالية في إرسال مختلف أنواع الرسائل والملفات الصوتية ومقاطع الفيديو وملفات الصور بأنواعها	المحور السابع
			سرعة الدخول الى تليجرام تساعد الطلبة من	1

			اختصار الوقت	
			يدعم خاصية تلافي الاخطاء عن طريق حذف الرسائل بنقرة واحدة	2
			دعم الرسائل النصية والبصمات يساعد الطالب في التفاعل	3
			انشاء المجموعات تدعم صفة الحوار والنقاش بين الطالب والاستاذ	4
			يستخدم على جميع الاجهزة الخاصة (موبايل ، الحاسوب) بنفس الوقت	5
			الاحتفاظ بالمعلومات والملفات واستعادتها متى يشاء	6
			استخدامه من قبل الجميع لأنه مجاني لا يحتاج الى تكاليف	7
			ضعف شبكة الانترنت تؤثر على وظيفته	8

تأثير تمارين الاسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب

م. محمد بجاي عطيه م. العاب. علي صبحي عاصي م.العاب. مؤيد نجاح جواد

ملخص البحث باللغة العربية

يعد التدريب المتباين اسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفعالية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمارين وهذا يساعد على تطوير عنصر القوة العضلية مما يؤدي الى تطوير العناصر البدنية الاخرى وكذلك الاداء المهاري للاعبين الشباب. هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين بالاسلوب المتباين والراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وحدد مجتمع البحث بأندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الغاضرية الرياضي فئة الشباب. واستنتج الباحثون ان التمارين المستخدمة كان لها الاثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

Abstract

The effect of contrasting style exercises with different rest time in developing the strength of speed and skillful performance of young soccer players

By

Mohammad Bajay Attia Ali Subhi Assi Moaiad Najah Jawad

**College of Physical Education and Sports Science
University of Kerbala**

Contrasted training is a training method in which an attempt is made to reach the maximum degree of effectiveness by using power in different and counter-directional methods within a single training unit or within groups of exercises and this helps to develop the muscle strength component, which leads to the development of other physical elements as well as the skillful performance of young players. The aim of the research was to identify the effect of contrasting style exercises with

different rest time in developing the strength of speed and skillful performance of young soccer players. The researchers used the experimental approach with two equal groups, and the research population was the Karbala governorate of youth football clubs. The researchers concluded that the exercises used had a positive effect in developing the strength of speed and skillful performance of young soccer players in the post-test and for the benefit of the second experimental group.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة في متناول الجميع ويمكن ممارستها في اماكن مختلفة كصالات الرياضة والملاعب الرسمية او حتى الشوارع والحدائق وغيرها من الاماكن المختلفة، مما جعل العاملين في هذا المجال البحث لإيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة التي من خلالها يمكن الوصول النتائج الرياضية.

وللنهوض بلعبة كرة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداد صحيح وتتطلب هذه لعبة توفير مواصفات وقدرات عالية من الكفاءات البدنية فقد أكدت البحوث والمصادر العلمية الحديثة وان للياقة البدنية دور فعال في اداء التمرينات البدنية والنواحي الخطئية اثناء المباراة لذلك يجب تطويرها لتحسين النتائج فمن غير الممكن اللعب بمستوى عالي بدون مكونات هذه للياقة البدنية ، ويعتبر عنصر القوة من العناصر الأساسية في بناء اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وخصوصا فئة الشباب وترتبط القوة بالكثير من العناصر البدنية الاخرى وتساعد على تطوير هذه العناصر البدنية لكي يصل اللاعب للمستويات العليا في تطبيق الاداء المهاري الذي يكون مرتبط ارتباطا وثيقا فيها .

ويعد التدريب المتباين اسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفعالية عن طريق استخدام القوة باساليب متباينة ومتضادة الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمرينات وهذا يساعد على تطوير عنصر القوة العضلية مما يؤدي الى تطوير العناصر البدنية الاخرى وكذلك الاداء المهاري للاعبين الناشئين حيث ان التمرينات بالاسلوب التدريب المتباين تهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في اجهزة واعضاء الجسم المختلفة ، وكذلك تعمل على تطوير الاداء المهاري ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال تاثير تمرينات الاسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعب كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال التطور الحاصل بالتدريب الرياضي الحديث بالفترة الاخيرة الا ان هناك الكثير من المعوقات التي تعرقل لاعبي كرة القدم من خلال مستوى اللياقة البدنية وكذلك الأداء المهاري وان المناهج والبرامج المقننه تساعد على تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة كبيرة ومن خلال اطلاع الباحثون على مجال كرة القدم كلاعبين ومدربين لاحظوا هناك ضعف كبير في الصفات البدنية للاعب كرة القدم خصوصا فئة الشباب وكذلك الاداء المهاري لهم ومن خلال الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية مما دفع الباحثون الى استخدام اسلوب تدريبي يساعد اللاعبين على تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك الى تطوير العناصر البدنية الاخرى ويساعد على تطوير الاداء المهاري

وهو أسلوب التدريب المتباين بالراحة المختلفة حيث تكون التمرينات المتباينة للقوة العضلية براحة مختلفة بين التكرارات والمجاميع.

3-1 أهداف البحث :

أعداد تمرينات الأسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب 0
التعرف على تأثير الأسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب.

4-1 فروض البحث :

هنالك تأثير الأسلوب المتباين بالراحة المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبي كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث :

- 5-1-1 المجال البشري : لاعبي أندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب 0
5-1-2 المجال الزمني : للفترة من 10 / 1 / 2019 ولغاية 21 / 4 / 2019
5-1-3 المجال المكاني : ملعب نادي الغاضرية الرياضي وملعب الشباب .
2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة . مما أعطى حرية للباحثين في اختيار المنهج الذي ينسجم مع مشكلة بحثه. بناءً على ما جاء آنفاً فإن الباحثان اعتمد المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبيتين) بما ينسجم وطبيعة متغيرات البحث .

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	التمرينات	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	اختبار القوة المميزة	تمرينات الاسلوب المتباين + منهج المدرب	اختبار القوة المميزة بالسرعة+اختبار المهاري
المجموعة التجريبية الثانية	اختبار القوة المميزة	تمرينات الاسلوب المتباين + منهج المدرب	اختبار القوة المميزة بالسرعة+اختبار المهاري

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهو اندية محافظة كربلاء لكرة القدم فئة الشباب وعددهم (8) اندية مشاركين رسمياً بدوري الشباب المعتمد من قبل الاتحاد الفرعي بالمحافظة للموسم الرياضي 2018-2019 ، وتم اختيار العينة من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الغاضرية الرياضي وعددهم (28) لاعب بعد عزل حراس المرمى وبعض اللاعبين أصبحت العينة (20) لاعب قسمت الى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (10) لاعبين .

2-2-1 التجانس :

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

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث (المجموعتين التجريبتين) في المتغيرات المبجوة

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف	المجموعة الأولى		الدلالة
		معامل الاختلاف	الثانية		معامل الاختلاف	الأولى	
		± ع	س		± ع	س	
1	الطول - سم	2.671	4.477	3.853	6.447	167.3	عشوائي
2	الوزن - كغم	16.301	9.128	13.325	7.435	55.8	عشوائي
3	العمر - سنة	5.798	0.875	6.980	1.074	15.4	عشوائي
4	العمر التدريبي - سنة	16.643	0.316	23.570	0.471	2	عشوائي

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

استعمال الباحثون أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها إذ اعتمد الآتي:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

المقابلات الشخصية

استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين

الاختبارات والقياس

ملعب كرة قدم

كرات قدم عدد (10)

كاميرات لتصوير المباراة

شواخص عدد (20)

أهداف صغيرة متحركة عدد (2)

ساعة توقيت الكترونية عدد (4)

مساطب عدد (4)

شريط قياس كتان عدد(1)

ميزان طبي عدد(1)

صافرات عدد (4)

بورك

4-2 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري :

قام الباحثون بالاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم لتحديد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الناشئ ولكون الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية، والحركية، والنفسية، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها⁽¹⁾. وتم تحديد اختبار القوة المميزة بالسرعة وكذلك اجراء مباريتين لقياس الاداء المهاري.

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

1- اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حدا:

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة⁽²⁾

الادوات:

شريط قياس ، ارض ملعب بحدود(20-25) متراً.

طريقة الأداء والقياس:

يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى يؤدي الثلاث حجلات بالقدم اليمنى يتبعها بثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعتها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لأقرب 10سم.

2-الاداء المهاري : قام الباحثون باجراء مباريتين احدهما في الاختبار القبلي والآخرى في الاختبار البعدي وتم تصوير المباريتين ومن ثم تم عرضهم على ثلاث خبراء ومختصين لغرض تقييم اللاعبين في اختبار الاداء المهاري وكان الفريق المنافس نفسه في المباريتان وكانت الدرجة الكلية (20) .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الحصول على النتائج الضرورية ولغرض إتباع المنهج العلمي الصحيح قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحثان على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي كربلاء من فئة الشباب وهم خارج عينة التجربة الرئيسية على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في يومي السبت المصادف 2/2/2019 في تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة ومن اجل معرفة:

(1) بسطويسي احمد : أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص288 .

(2) عبد الجبار (وآخرون): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ،

1987 ، ص346.

- مدى صلاحية الاختبارات
- مدى صلاحية الأدوات التي سوف يستعملها الباحث بالاختبارات
- معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات
- مدى استعداد فريق العمل المساعد

4-4-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية لعينة البحث على ملعب نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي السبت والاحد 9-2019/2/10 في الساعة الرابعة عصرا .

إذ تم إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة في اليوم الأول. فيما تم إجراء اختبار الاداء المهاري في اليوم الثاني.

4-4-2-1 التكافؤ:

قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين استعمل الباحث اختبار (t- test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على تكافؤ المجموعتين. كما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
1	القوة المميزة بالسرعة	11.456	0.306	11.562	0.671	0.381	2.10	عشوائي
2	الاداء المهاري	14.17	2.55	15.08	2.15	0.82	2.10	عشوائي

5-4-2 التجربة الرئيسية :

لقد قام الباحثان بعمل تمرينات الاسلوب المتباين يوم السبت 2019/4/20 وذلك بواقع ست اسابيع من الاعداد الخاص واسبوعين من نهاية فترة الاعداد العام وذلك من خلال منهج تدريبي يهدف الى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية أعدادهم وتخطيطهم التمرينات المقترحة الأسس والمبادئ العلمية جميعها ، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدأ مدة الأعداد.

شملت التمرينات فترتي الأعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات (8 اسبوعا) ست أسابيع منها للأعداد الخاص ، واسبوعان أخرى لنهاية فترة الأعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في

الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الخميس) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمرينات المقترحة. كذلك راعى الباحثون أن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون ان الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر إليها أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي وراعى الباحثان اسس الاعداد تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال مدة الاعداد وعدد مرات التدريب الاسبوعية لكل عنصر وقام الباحثان بمراجعة العديد من المصادر بمجال علم التدريب الرياضي للتأكد من تسلسل العناصر البدنية والمهارية .

2-4-6 الاختبارات البعدية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات المقترحة وذلك لتحديد مستوى القوة المميزة بالسرعة وكذلك الاداء المهاري الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي السبت والاحد 20-21/4/2019 في الساعة الرابعة عصرا .

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء

المهاري للمجموعتين التجريبيتين ومناقشتها .

الجدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعتين التجريبيتين .

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموع	البحث	متغيرات البدنية
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	8.854	0.453	13.218	0.306	11.456	ت1	القوة المميزة بالسرعة	
معنوي	3.366	0.841	12.368	0.671	11.562	ت2		
معنوي	9.224	0.356	17.080	0.185	17.860	ت1	الأداء المهاري	
معنوي	18.505	1.129	20,23	2.15	15.08	ت2		

قيمة t الجدولية (2,262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبيتين .

أظهرت النتائج أيضا إن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين وكان هذا التغير لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي t للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات

أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعتين التجريبتين المناقشة :

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثان والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعتين التجريبتين حققوا تطوراً معنوياً ولجميع المتغيرات قيد الدراسة. إن من الواضح بأن التدريبات اليومية لإفراد هذه المجموعة كانت تصب في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الخاصة باللعبين الشباب دون 16 سنة ، إذ كانت هذه التمرينات تركز على تحسين ردود الأفعال السريعة للاعبين الشباب للحصول على اكبر قوة يمكن أن ينتجها اللاعب وبأسرع ما يمكن (القوة المميزة بالسرعة) وكذلك تساعد التمرينات برفع مستوى اللياقة البدنية مما ينعكس بصورة ايجابية على الاداء المهاري للاعبين الشباب .

ويشير كلاً من (محمد حسن علاوي وأبو العلا، 1984) " إن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار، وهذا كله يصب في خدمة الأداء المهاري " (94). ويؤكد (عادل تركي ، 2009) " إن مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تستخدم في الوحدات التدريبية تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي " (95)، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعتين التجريبتين في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة الأداء المهاري)، إذ إن هذه التدريبات التي اتبعتها أفراد هذه المجموعة قد أثرت في تطوير هذه القدرات والتي تعد من القدرات الأساسية والتي يحتاج إليها اللاعبون الشباب في أداء واجباتهم الحركية بتكنيك عالي ومثالي.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعتين التجريبتين ومناقشتها .

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعتين التجريبتين

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		متغيرات البحث البدنية
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.225	0.841	12.368	0.453	13.218	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	5,965	1,155	17,023	1,129	20,232	الأداء المهاري

قيمة T الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للمجموعة التجريبية الثانية

(1) محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

(2) عادل تركي حسن الدولي : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص2.

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير القوة المميزة بالسرعة المبينة في جدول(5) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى (13.218) والتجريبية الثاني (12.368) ثانية على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الاولى (0.453) والتجريبية الثانية (0.841) على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الاوساط الحسابية استعمل الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين أن قيمة (t) المحسوبة (2.225) هي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرقٍ لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الاداء المهاري المبينة في جدول(5) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى(20,232) والتجريبية الثانية (17,023) على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الاولى (1,129) وللتجريبية الثانية(1,155) على التوالي، ولغرض التعرف على فرقِ الاوساط الحسابية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين أن قيمة (t) المحسوبة (0.112) هي اصغر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبيتين

المناقشة :

تشير نتائج الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبتين بعد عرضها وتحليلها أن هناك تطورا ملحوظا في متغيرات البحث وهذا يعود إلى فاعلية التمرينات بالاسلوب المتباين الذي تضمن تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك الاداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم التي تتطلبه اللعبة من مستوى عالي في الاداء البدني والمهاري الذي تم إعداده على وفق أسس علمية من حيث حمل التدريب والطرائق التدريبية المستعملة والمرحلة التدريبية والهدف من التدريب ومستوى الرياضيين. فالشدة المستعملة التي تتناسب مع الصفات المبحوثة والمدة الزمنية لاستغراق التدريب كانت كافية بإحداث التغيير الحاصل في النتائج بالقدر الكافي والمناسب وهذا ما أكدته كل من (ويلمور وكومستل) 1994 نقلاً عن (أبو العلا) " بأن معظم التغيرات البدنية الناتجة عن التدريب تحدث غالباً خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 . 8 أسابيع " .(96) .

وأن التدريب المتواصل سيؤدي إلى زيادة متدرجة ومرافقة مع الجهد المبذول وصولاً للتكيفات المرتبطة بالتغيرات المرافقة وقد تستمر هذه التغيرات مع اللاعب طيلة مدة التدريب لاستمرار التلاعب مع أجهزة الجسم من حيث الشدة والحجم والراحة ونوع العمل مما يصنع حالة عدم الاستقرار وتكيف الجسم بالمقابل باتجاه التغلب على هذه الحالة والاستقرار وهذا ما أكدته (ايدكتن) " أن التدريب ينتج عند زيادة قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات " .(97)

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحث تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار

1- أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 32 .

القبلي لصفة القوة المميزة بالسرعة الى كون التخطيط المقترح للمنهج التدريبي قد راعى عند تدريب القوة العضلية على تمارين قوة وسرعة للرجلين وللجسم عموماً مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القدرة الذين استعملوا تمارين القفز المتنوعة التي كأن لها التأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وكما ذكر أن " تمارين القفز تستعمل لتطوير القوة المميزة بالسرعة " (98) وقد أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحثان للإنجازات الحقيقية في الاداء المهاري أن هناك تطوراً ملموساً قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي .

وأن تطور الاداء المهاري كما اكده قاسم لزام " أن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم " (99)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- احدثت التمرينات بالاسلوب المتباين فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في متغير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري .
- 2- التمرينات المستخدمة كان لها الاثر الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية .
- 3- ان للتمرينات بالاسلوب المتباين تاثيرا واضحا في رفع مستويات القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم .

5-2 التوصيات :

- 1- اجراء دراسات مشابهه على فئات عمرية اخرى .
- 2- الاهتمام بتفعيل دور هذه التمرينات في الالعب الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص .
- 3- ان التمرينات التي يستخدمها المدربون لهذه الفئة العمرية (الشباب) كانت غير مقننة من ناحية الشدة والراحة .

المصادر

- أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 32 .
- بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 288 .
- قاسم لزام و(آخرون):اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم .القاهرة .دار القاهرة للنشر والطباعة .20050ص95 .
- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص2.

98 - رعد جابر باقر : مصدر سبق ذكره ، ص 19

³قاسم لزام و(آخرون):اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم .القاهرة .دار القاهرة للنشر والطباعة .20050ص95

- عبد الجبار (وآخرون): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.
- Edigton D.W and Edgerton .V. R .The biology of physical activity . Boston
Houghton miffiln company , 1976. p. p.8 .10 .

المجموعة التجريبية الاولى

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	تفاصيل الوحدة التدريبية
%85-80	100ثا	4	40ثا	12	وثب للامام عند وضع القعود لمسافة (10)م
	100ثا	3	40ثا	10	القفز بقدم واحدة الى الاعلى مسافة والهبوط على نفس القدم
	100ثا	2	40ثا	6	القفز فوق موانع عدد (8) بارتفاع (35)سم
	100ثا	2	40ثا	6	القفز على (3) صناديق بكلتا الرجلين للامام ارتفاع الدرجة (30)سم
	100ثا	3	40ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (3)كغم وباخذ خطوتين
	100ثا	2	40ثا	6	الاستناد الامامي مع رفع الساقين على المصطبة ثني ومد الذراعين
	100ثا	3	40ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (2) كغم وبيد واحدة مرة بيد اليمين ومرة بيد اليسار

المجموعة التجريبية الثانية

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	تفاصيل الوحدة التدريبية
%85-80	120ثا	4	80ثا	12	وثب للامام عند وضع القعود لمسافة (10)م
	120ثا	3	80ثا	10	القفز بقدم واحدة الى الاعلى مسافة والهبوط على نفس القدم
	120ثا	2	80ثا	6	القفز فوق موانع عدد (8) بارتفاع (35)سم
	120ثا	2	80ثا	6	القفز على (3) صناديق بكلتا الرجلين للامام ارتفاع الدرجة (30)سم
	120ثا	3	80ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (3)كغم وباخذ خطوتين
	120ثا	2	80ثا	6	الاستناد الامامي مع رفع الساقين على المصطبة ثني ومد الذراعين
	120ثا	3	80ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزنها (2) كغم ويبد واحدة مرة بيد اليمين ومرة بيد اليسار