

الذكاء العاطفي في الرياضة

م . حسين علي عبد الله

الذكاء العاطفي هو وسيلة لفهم الذكاء، مثل الذاكرة والقدرة على حل المشاكل فمن خلاله ، نستطيع توجيه أنفسنا والآخرين بفعالية فضلا عن التواصل مع عواطفنا ، وإدارتها ، وتحفيز أنفسنا ، والسيطرة على بعض الدوافع ، والمساعدة في التغلب على الإحباط الذي قد يصيبنا .

اذ يأتي دور الذكاء في الرياضة مع تزايد المنافسة ، فيتم تمييز الاختلافات والضغوطات التي يتعرض لها الرياضي بشكل اكبر عن طريق العوامل التي لا تأتي مباشرة من التدريب البدني نفسه ، مثل التغذية أو علم النفس. وبالتالي ، فإن علم النفس الرياضي يكون مسؤول عن تحليل ودراسة ومراقبة السلوكيات وردود الفعل والاستجابات العاطفية للاعب أو الفريق بأكمله . لهذا يجب أن يتم الاعتماد بشكل كبير و إيجابي في عواطف اللاعبين لكي يتم اعادة توجيههم بطريقة لا تؤثر سلبًا على الإيماءة الرياضية . وهنا يأتي دور الذكاء العاطفي ، لأنه الالعاب الرياضية تحتاج الى اتخاذ قرارات سريعة ومناسبة .

فالذكاء العاطفي مثير جدا للاهتمام وخاصتنا لدى المجتمع الرياضي فالعناصر الشخصية كالمعرفة الذاتية ، التنظيم الذاتي للمشاعر ، الدافع الذاتي ، المهارات الاجتماعية والتعاطف تعد أدوات يعالجها كل رياضي بدرجة أكبر أو أقل ، فهناك العديد من تقنيات الاسترخاء والتركيز والتصوير يتم مشاركتها على نحو متزايد ، من قبل الأندية والاتحادات والمدربين ويتم توظيف اشخاص مختصين لتنفيذها بهدف تحسين أداء الرياضيين فالعديد من الأدوات التي تشترك في الذكاء العاطفي والرياضة لها سمة رئيسية. هذه السمة تعد عملية هائلة ، خاصة فيما يتعلق بالتطبيق في الحياة اليومية ، وخاصة الحياة لدى الرياضيين

التصنيف المعياري على وفق التقييم الموضوعي لمهارات الاتصال لدى بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل

م. د. بسام علي محمد الحسيني

م. د. محمد علي محمد باقر

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على مستوى مهارات الاتصال لدى بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل، والتصنيف المعياري على وفق التقييم الموضوعي لمهارات الاتصال لدى بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل. تكونت عينة البحث من (80) تدريسيًا من تدريسي بعض اقسام كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل، ولغرض جمع البيانات فقد استخدم الباحثان مقياس (مهارات الاتصال) الذي اعد من قبل علي حسين نجم العمراني وتضمن (38) فقرة ، وتم إخضاع المقياس للمعاملات العلمية قبل التطبيق النهائي على عينة البحث. استنتج الباحثان وجود نسب عالية لكنها متفاوتة في مستوى مهارات الاتصال يمتلكها بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل. التوصل الى تصنيف معياري يمكنه تقسيم اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل الى مجموعات تضم تدريسيين كل حسب المستوى.

Abstract

Standard classification according to the objective evaluation of communication skills among some teachers of the College of Basic Education at the University of Mosul

By

Dr. Muhammad Ali Muhammad

Dr. Bassam Ali Muhammad Al-Husseini

The research aimed to identify the level of communication skills among some teachers of the College of Basic Education at the University of Mosul, and the standard classification according to the objective evaluation of communication skills among some teachers of the College of Basic Education at the University of Mosul. The research sample consisted of (80) teachers from some departments of the College of Basic Education at the University of Mosul, and for the purpose of data collection, the researchers used the (communication skills) scale that was prepared by Ali Hussein Najm Al-Omrani and included (38) items, and the scale was subjected to scientific transactions before The final application on the research sample. The

researchers concluded that there are high, but uneven, levels of communication skills possessed by some teachers of the College of Basic Education at the University of Mosul. Reaching a standard classification that can divide the teachers of the College of Basic Education at the University of Mosul into groups that include two teachers, each according to the level.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

" يعد الاتصال عملية اساسية في مجالات العمل المختلفة الى جانب كونه عملية لاتقف عند وقت او مرحلة معينة من اداء الفرد. وكلمة الاتصال مشتقة من المصدر (وصل) وهو يعني في اللغة الصلة والعلاقة ويلوغ غاية معينة من هذه الصلة، وقد حاول بعض العلماء والباحثين الاهتمام بتفسير الجوانب الاجتماعية لعملية الاتصال من الناحية التاريخية والسياسية حيث قامت عليها الجماعة الانسانية الاولى والتي حظى الانسان في اشباع احتياجاته ورغباته وهذا قبل ان يكون له فكر جديد يدخل في نطاق الايديولوجيات ". (ابراهيم، 2004، 15)

" والاتصال من اهم الوسائل التي تساهم في مجال التربية والتعليم لتحقيق التفاعل بين المدرس والطلبة من خلال إمدادهم بالمعلومات والتوجيهات اللازمة للمعرفة كذلك تحسين حالاتهم النفسية وتعبئة طاقاتهم لبذل الجهد اللازم سواء من خلال عملية الدرس النظري او التطبيق العملي، ويتوقع من المدرس الذي يجيد الاتصال ان يلاحظ الأداء ويقوم بتحليله ويستطيع مساعدة المتعلمين من خلال تقديم التغذية الراجعة المناسبة وعدم اللجوء الى اساليب تتنافى معه كمدرس ومربي لاسيما التعليم الجامعي والعمل على الارتقاء بالعملية التعليمية، ما يمكنه من التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف والعمل على تنامي الاولى وتلافي وحل مشكلات الثانية، اضافة الى ان مهارات الاتصال الفعال هي احد وسائل نجاح المعلم، كما ان اخفاق وفشل العديد من المدرسين يعود الى ضعف مهاراتهم اما بوسيلة الارسال واما بالاستقبال واما بكلا الوسيلتين في مهارات الاتصال مع المتعلمين، وهنا نجد ان المدرس الناجح يحتاج الى الاتصال بمهارات عالية وفاعلية في الكثير من، حيث تمتد منظومة الاتصال الفاعل بين المدرس والمتعلم في العملية التعليمية، وايضا اثناء بعض المواقف الاجتماعية المرتبطة بالمتعلمين ". (الحسيني ومصطفى، 2020، 3)

وهنا تتجلى أهمية البحث في تصنيف معياري على وفق تقييم موضوعي في مهارات الاتصال لدى بعض اساتذة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل بغية الارتقاء في العملية التعليمية الجامعية .

1-2 مشكلة البحث

ان ارتباط العملية التعليمية مع المهارات الاساسية لا سيما مهارات الاتصال لدى المدرس وكيفية التواصل مع المتعلمين وحسن اختيار طريقة الاتصال سواء كان اللفظي او الغير اللفظي وما يتلاءم مع المواقف التي تواجه الاستاذ وتعكس مدى تمكنه وامتلاكه لتلك المهارات، ومن خلال اطلاع الباحثان على التدريس سواء تدريسي التربية البدنية او المواد العامة في الاقسام الاخرى وحضور ومتابعته العديد من المحاضرات العلمية والمؤتمرات، لاحظ أن اغلب تدريسي كلية التربية الاساسية يجيدون مهارات الاتصال في إرسال الرسائل والتواصل مع الطلبة وبشكل جيد لا غبار عليه، الا انها بنسب متفاوتة من تدريسي الى اخر اذا ما كانت هناك مقارنة، إذ ان عدم وجود الدراسات الموضوعية التي تتناول هذا التفاوت في مهارات

الاتصال بين التدريسين وتفسيهم وتوزيعهم في مجموعات تميز اداء البعض عن البعض الاخر على حد علمهم تشكل مشكلةً بحد ذاتها، مما دعا الباحثان الى دراسة مهارات الاتصال في تصنيف بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل تصنيفا معياريا على وفق تقييمها الموضوعي .

1-3 أهداف البحث

- التعرف على مستوى مهارات الاتصال لدى بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
- تصنيف المعيارى على وفق التقييم الموضوعى لمهارات الاتصال لدى بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

1-4 مجالات البحث

- المجال البشري : بعض اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
- المجال الزماني : للفترة من 2022/9/28 لغاية 2023/10/30
- المجال المكاني: كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

1-5 تحديد المصطلحات

الاتصال: " يعرف بمعناه العام بانه عملية نقل المعلومات والافكار والمشاعر والاحاسيس والمهارات بواسطة الكلام المنطوق أو بواسطة الاشارات والرموز ذات معنى وتبادلها مع الاخرين". (حماد، 2001، 281) .

"ويعرف علاوي مهارات الاتصال: بانها العملية التي تتم بين طرفين مرسل ومستقبل بغرض توصيل رساله معينه تحمل مضمونا معينا عن طريق استخدام وسيله أو قناة اتصال".

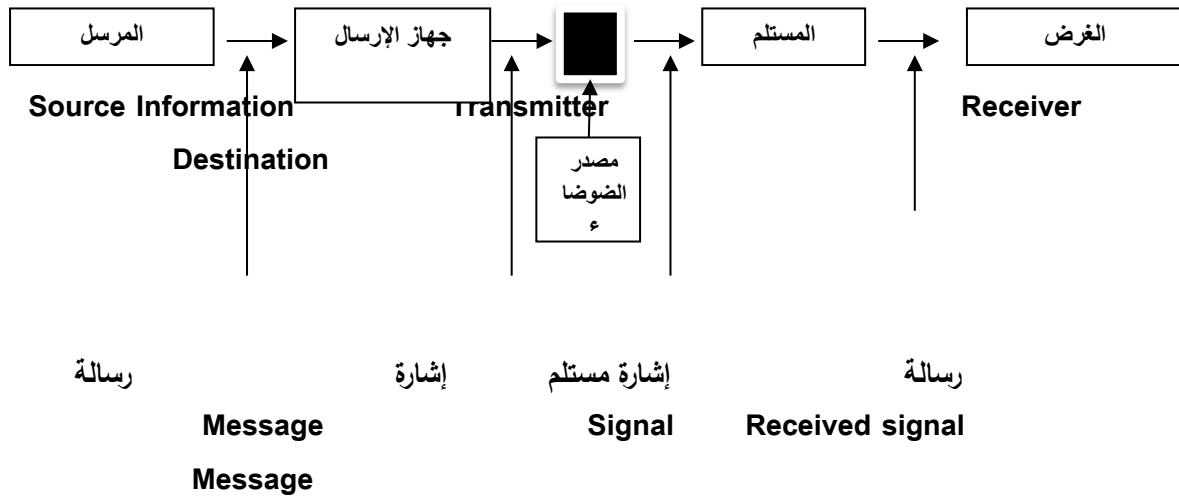
(علاوي، 1997، 4)

" ويشير حسين عبد الحميد وأحمد رشوان نقلا عن مصطفى بدران، وحسين الطوبجي" بانه عملية يتم بمقتضاها توصيل فكرة او خبرة او مشاعر لدى شخص لأخر حيث تسير مشتركة بينها ، فهي عملية تؤدي الى المشاركة في الخبرة ". (عبد الحميد، ورشوان، 1993، 258-259)

2- الاطار النظري

2-1 مفهوم الاتصال

" ان الاتصال عملية قديمة اتخذت اشكال مختلفة واساليب وأدوات مستحدثه ومتنوعة لتتواءم مع درجة تقدم المجتمع، وعلى الرغم من كونه مقوما اساسيا من مقومات الحضارة البشرية التي لم يكن بالإمكان ان تنشأ او تتقدم من غير قدرة العقل البشري على نقل التراث الانساني الى الاجيال المتعاقبة، وبالرغم مما ادى اليه ذلك من تراكم متزايد في المعلومات، والخبرات التي مكنت الانسان من السيطرة التدريجية على الطبيعة، فإنه لم يصبح علما بالمعنى الدقيق الا في العصر الحاضر ،عندما وضع كلود شانون اول نموذج علمي لعملية الاتصال ويتمثل هذا النموذج بالشكل الاتي .



الشكل (1)

يوضح نموذج الاتصال لشانون

ومنذ ان وضع شانون نموذجه في الاتصال حتى ازداد الاهتمام بالاتصال، حيث اسهم ويفر في تطوير عملية الاتصال في علم النفس ، وعلم النفس الاجتماعي ، وكذلك برود بينت الذي بحث مع مساعديه في عمليات استقبال الرسائل وفك رموزها وتداخل الرسائل الصادرة من اكثر من مصدر واحد ما درس ايضا الادراك الانتقائي للرسائل، او بعض عناصرها وتدخل العوامل الذاتية فيها ". (حجازي، 1982، 20-21)

" حيث تمتلئ الحياة بمواقف متعددة للاتصال مع الاخرين ، فنحن نقرا ونكتب ونلاحظ ونواسي ونقتنع ونتكلم ونشير بحركات ايدينا وإيمأت وجوهنا كل ذلك وغيره يمثل اشكالا من الاتصال وبدونه تصبح الحياة بلا معنى ، " تفقد ما تحويه من احساس وافراح ومشاعر وألام فلا يمكن تصور الحياة بدون الاتصال" (باهي، وعفيفي، 2001، 73) .

" مما ادى الى ظهور الدور النفسي الاجتماعي للاتصال والمتمثل في صلة الرحم بين الافراد ، والمشاركة الوجدانية ومحاولة فهم اعماق الاخرين والاحساس بالحاجة اليهم وحاجة الناس اليها" (عامر، وعبد الوهاب، 1994، 179) .

" ويعد مفهوم الاتصال من المفاهيم الشائعة الاستخدام ، وهذا يرجع لديناميكية الاتصال من جهة ، وتناول الباحثين له من زوايا عديدة ومتنوعة وفي عصور مختلفة، حيث نجد ان مفهوم الاتصال في العصور القديمة لم يكن مثلما هو عليه الان ، نظرا للجهود العلمية التي بذلت لتطوير هذا المفهوم ، وتحليله على اساس علمي ، رغم انه يختلف في مجال علم الاجتماع من حيث المعنى والمضمون عنه في علم النفس والعلوم السياسية وغيرها من المجالات الاخرى، وتحليل مفهوم الاتصال من الناحية اللغوية ، نجد ان اصله في اللغة العربية (وصل) بمعنى بلغ او وصل اليه، أي بلوغ الهدف (الوصول اليه) بمعنى وصل اليه وصولا أي بلغه ، حيث قال تعالى في كتابه العزيز (الا الذين يصلون الى قوم بينكم وبينهم ميثاق) وبمعنى هذا المفهوم في المعجم الوسيط في مادة (وصل) اصل الفعل ، هو بمعنى يصل فلان وصولا ، أي وصل الشئ أي بلغه وانتهى اليه، ومن ناحية اخرى اشار (بيرك) الى الاتصال وحديثه عن الدوافع والتي تتضمن

خمسة نقاط رئيسية مترابطة هي : (الفعل، او ما يحدث من افعال، مكان وقوع الفعل او الحدث، القائم بالاتصال، الوسائل المستخدمة، الهدف منها) .(العمرائي، 2009، 11-12)

2-2 اغراض الاتصال

" بالرغم من تشابه طرق الاتصال وانواعه فان اغراض الاتصال يمكن ان تختلف وامثلة ذلك :

- 1- اقتناع الفرد ان التدريبات المنتظمة سوف تطور ادائه .
- 2- تقييم مدى كفاءة اداء المتعلم ومعدل التقدم وتطوير مستوى الاداء .
- 3- تشجيع الفريق على مواجهة منافس قوي .
- 4- حل مشكلات الافراد وتدعيم التماسك بين جماعات ، كما يمكن ان يتضمن الاتصال عدة اغراض في الوقت نفسه فمثلا عندما يريد المدرب اضافة حركات صعبة وقوية في التمرير فانه يمكن ان يستخدم الدافع للأفئاع بفائدة هذه الحركات ثم يبلغهم بكيفية ادائها ."

(Weinberg , Gould ,1996 ,107)

"ويمكن تلخيص اغراض الاتصال طبقا للاتي :

1. الاقناع ← قبل الاداء .
- 2- التقييم ← تقدير الاداء .
- 3- المعلومات ← تعلم مهارة جديدة والتدريب عليها .
- 4- الدافع ← مثل الحديث قبل المباراة واثناء الوقت المستقطع .
- 5- حل المشاكل ← التعامل مع الصراعات داخل الفريق .
- 6- توجيه الاداء ← اثناء التدريب والمباريات .
- 7- مكافأة السلوك ← بعد الاداء الجيد " .(Harris ,Harris ,1984,112)

2-3 المبادئ للاتصال الجيد

" لكي تكون هناك عملية اتصال جيدة وفعالة وتحقق الهدف المرجو، يجب على المربي مراعات بعض الاسس والمبادئ التي من خلالها تتم تلك العملية، كما يشير ولكلين Walklin " الى ان عملية الاتصال تتم من خلال الاسس والمبادئ التالية :

- 1- وضوح المعلومات التي تحتويها الرسالة .
- 2- ان تكون الرسالة معبرة ومختصرة .
- 3- ان تكون الرسالة غير مظلمة ودقيقة وبعيدة عن الازدواجية والايحاء .
- 4- ان تكون الرسالة كاملة ولا تحتاج الى المزيد بعد ذلك .
- 5- توجيه الرسالة بشكل يحمل الحب والود وتجنب التهديد والاجبار للأفراد .
- 6- ان تكون الرسالة بناءة وتحمل معنى وقيمة وبعيدة عن النقد والسلبية.
- 7- اعطاء كل ين القدر نفسه من الاهتمام والانتباه .
- 8- التأكيد على انماط الاتصال غير اللفظي .
- 9- مراعاة التغذية الراجعة الايجابية بعد الحصول على الاستجابات لتصحيح المسار نحو الهدف المطلوب .

- 10- اعطاء ين فرصة للتحدث والتعبير عن افكارهم ومشاعرهم والاستماع الجيد لهم .
- 11- توطيد وتحسين العلاقة الحميمة بين المربي وبين المتعلمين" (3 , 1991 , Walkin L) .
- كما ذكر علاوي " ان جمعية ادارة الاعمال الامريكية Amreican management Association ، قد حددت بعض المبادئ واطلقت عليها الوصايا العشرة للاتصال وهي:
- 1- " ان تكون رسالتك واضحة قبل الاتصال .
 - 2- تحقق من الهدف الحقيقي من الاتصال .
 - 3- مراعاة الظروف الطبيعية والانسانية التي يتم فيها الاتصال .
 - 4- اشراك الاخرين في تخطيط الاتصال .
 - 5- الاهتمام بنبرات الصوت .
 - 6- حاول ان يتضمن اتصالاتك شيئا له قيمة وفائدة للمستقبل .
 - 7- ينبغي متابعة نتائج الاتصال .
 - 8- يجب ان يتأسس الاتصال الحالي بخبرات الماضي .
 - 9- ينبغي اتفاق سلوكك مع اتصالاتك .
 - 10- ينبغي ان تتعلم كيف تنصت جيدا " . (علاوي، 1994، 155-156)

2- 4 كيف يكون الاتصال

يشير راتب نقلا عن مارتينز " ان عملية الاتصال تتضمن خمس مراحل هي :

- 1- ان تقرر الارسال عن شي معين (افكار - مشاعر - انفعالات)
 - 2- ترجمة الافكار في شكل رسالة .
 - 3- نقل الرسالة الى المستقبل، عبر قناة الاتصال عادة من خلال كلمات لفظية واحيانا عن طريق وسائل غير لفظية مثل لغة الاشارة .
 - 4- استقبال الرسالة ومحاولة تفسيرها .
 - 5- تفكير المستقبل في رسالة والاستجابة لها " . (راتب، 2004، 38)
- 2-1-3 صور الاتصال

"لكي يكون الاتصال فعال بين المربي والمتعلمين، يجب ان يكون الاتصال متبادلا منه واليهم لنقل معلومات معينة وهو ما يطلق عليه الاتصال المزدوج " . (علاوي، 1994، 106)

ويمكن ان يقسم الاتصال الى نوعين :

- 1- الاتصال غير المقصود: وهو يعني نقل معلومات للمستقبل بطريقة غير مباشرة وغير مقصودة كالأفعال المنعكسة والاشارات التعبيرية وعلامات الانفعال .
 - 2- الاتصال المقصود: أي الاتصال الموضوع قصدا وعمدا ليؤثر في المستقبل وينقل اليه معلومات معينة . (دافيدوف، ترجمة، عمر، خزام ، 1988، 405)
- في حين يرى البعض الاخر انه يمكن تقسيم الاتصال الى :
- 2- الاتصال الذاتي : وهو يعني الاتصال مع انفسنا، أي الحوار الداخلي للفرد مع نفسه .

4- الاتصال الشخصي او المباشر: وهو الاتصال مع شخص او اكثر كأصدقاء او في قاعة للاجتماعات وفي النوادي والاقارب والاحزاب السياسية والمدارس .

5- الاتصال الجماهيري: وهو نوع من الاتصال مع الجموع الغفيرة أي الجمهور عن طريق الاعلام" . (عجوة، 1996، 40)

ويقسم البيك وابو زيد الاتصال الى قسمين:

1- " الاتصال اللفظي: ستخدم فيه " اللفظ " كوسيلة لنقل الرسالة وقد يكون منطوقا فيدركه المستقبل، وهذا يدخل ضمن كل انواع الاتصال .

3- الاتصال غير اللفظي: ويتضمن جميع الحركات التي يأتيها الفرد لينقل الى غيره ما يريد من معان ومشاعر" . (البيك، وابو زيد، 2002، 256-257)

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي للائمته وطبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع البحث وعينته: واشمل مجتمع البحث على اساتذة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل البالغ عددهم(319) تدريسيا، اما عينة البحث فاشتملت على (80 تدريسيا) مثلت ما نسبته(25%) من المجتمع الاصلي، منهم(80) تدريسيا يمثلون قسم التربية البدنية/ قسم رياض الاطفال / قسم اللغة الانكليزية/ قسم العلوم/ قسم العلوم الاسلامية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة وحسب قوائم اسماء تدريسيي كل قسم من اقسام الكلية. و(20) تدريسيا تم اختيارهم بنفس الطريقة يمثلون عينة الثبات والجدول(1) يبين تفاصيل عينة البحث .

جدول (1)

يبين تفاصيل وتوزيع عينة البحث

النسبة المئوية	المستبعدون	العدد	الفعالية
46.66%	X	28	قسم التربية البدنية
13.33%	X	8	قسم رياض الاطفال
13.33%	X	8	قسم اللغة الانكليزية
10%	X	6	قسم العلوم
16.66%	X	10	قسم العلوم الاسلامية
100%		60	المجموع
100%		20	عينة الثبات

3-3 وسائل جمع البيانات:

لتحقيق أهداف الدراسة كان لزاماً على الباحثان استخدام عدد من الوسائل لجمع البيانات الغرض منها الوصول إلى معلومات تخص الدراسة، لهذا استخدمنا :

3-3-1 تحليل المحتوى

قام الباحثان بتحليل محتوى مصادر (القياس والتقويم) و(علم النفس الرياضي)، فضلا عن المصادر الخاصة بمهارة الاتصال حسب الاطار النظري للبحث .

3-3-2 الاستبيان:

وهو "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب" (ملحم ، 2005 ، 178).

فقد قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان، كان الهدف منها هو الحصول على نسب اتفاق في آراء السادة المختصين، الملحق(1) وعرضها على السادة المختصين في علم النفس والقياس والتقويم لتحديد صلاحية فقرات المقياس وبدائله .

3-3-3 المقياس:

3-3-3-1 وصف مقياس مهارة الاتصال:

استخدم الباحثان " مقياس مهارة الاتصال الذي اعده علي حسين نجم العمراني (2009) ويتكون من(38) فقرة، تحتسب الإجابات وفق التدرج الثلاثي (دائماً، احياناً، أبداً)، وأن المقياس هو أداة لقياس صفة مهارة الاتصال فان الدرجة العالية عليه تشير إلى قدرة الاستاذ العالية في مهارة الاتصال خلال المحاضرة "(الحسيني ومصطفى، 2020، 13) .

3-4 المواصفات العلمية للمقياس:

3-4-1 صدق المقياس:

" يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في أي أداة تستخدم لأي بحث، ويقصد بالصدق هو أن تقيس الأداة ما وضعت لأجلها حيث أن الأداة الصادقة تقيس الوظيفة التي تزعمها " (ملحم، 2000، 273) وللتحقق من صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، فقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وذلك من خلال عرض استبيان على المختصين في مجال علم النفس الرياضي^(٤)، لإبداء آرائهم في مدى صلاحية

1. الاستاذ د الدكتور عكلة سليمان الحوري / كلية التربية الاساسية/ علم النفس الرياضي /جامعة الموصل

2. الأستاذ الدكتور مؤيد عبد الرزاق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي /جامعة الموصل

3. الاستاذ الدكتور ثامر محمود دنون / كلية التربية الاساسية / علم النفس الرياضي /جامعة الموصل.

4. الاستاذ المساعد الدكتور نغم خالد نجيب/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي /جامعة

الموصل

5. الاستاذ المساعد الدكتور عصام عبد الرضا/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي /جامعة

الموصل

6. الاستاذ المساعد الدكتور وليد ذنون/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي /جامعة الموصل

7. المدرس الدكتور منهل خطاب سلطان/ كلية التربية الاساسية / علم النفس الرياضي /جامعة الموصل.

فقرات المقياس، وقد اعتمدا قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق وفقا لمستويات بلوم والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول(2)

يبين نسب الاتفاق بين آراء السادة الخبراء

النسبة الاتفاق	مخ7	مخ6	مخ5	مخ4	مخ3	مخ2	مخ1	الخبراء المقياس
%100	√	√	√	√	√	√	√	مقياس مهارة الاتصال

يبين الجدول(2) نسب اتفاق آراء السادة المختصين في علم النفس الرياضي، حيث اعتمد الباحثان نسبة الاتفاق (75%) فأكثر لقبول الفقرة .

3-4-2 الصدق الذاتي :

" صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس التي هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار والثبات ويقوم على معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد إجراء الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها مرة أخرى ويقاس الصدق الذاتي عن طريق حساب الثبات " (كوافحة، 2005، 117)، " ويتم الحصول على قيمة الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات " (الحسيني، 2010، 26) كما مبين في الجدول(2) " ويستخرج عن طريق المعادلة التالية :
الصدق الذاتي = معامل الثبات " (فرحات، 2001، 123)

الجدول(3)

يبين معامل صدق المقياس الذاتي

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الصدق المقياس
0.92	0.86	مقياس مهارات الاتصال

يبين الجدول (3) معامل الصدق الذاتي لمقياس مهارات الاتصال .

3-4-3 ثبات المقياس :

يعني " الثبات "درجة الاتساق بين درجات المجيبين فيما لو كرر عليهم الاختبار مرتين أو أكثر" (ملحم، 2000، 248)، واستخدام الباحثان طريقة إعادة الاختبار(معامل الاستقرار)، " وتعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار وأكثرها شيوعا في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية " . (علام، 2006، 93-94)

قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة الثبات (20) تدريسياً، ثم اعيد توزيع المقياس مرة ثانية بعد اسبوعين، وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين المجموعتين للتعرف على قيمة ثبات المقياس وكما مبين بالجدول (4) .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط بين التطبيقين

الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعالجات المقياس
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.86	5.03	104.90	4.56	100.85	مقياس مهارات الاتصال

يبين الجدول(4)، الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وقد اعتمد الباحثان قيمة ثبات (0.71) فأكثر، "مما يجعل المقياس ثابتاً ومقبولاً". (العجيلي، 2005 ، 121) (التركيتي، العبيدي، 1999، 238) .

3-5 التطبيق النهائي للمقياس:

بعد التأكد من صلاحية المقياس من خلال معاملاته العلمية وملائمته لعينة البحث، المكونة من (60) تدريسياً من تدريسي كلية التربية الأساسية، فقد شرع الباحثان بإجراء التجربة الرئيسة وتوزيع الاستبيانات على عينة الدراسة، وتتضمن مقياس لقياس مهارات الاتصال.

3-6 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية في الحاسوب الآلي (SPSS)/(Excel) في المعالجات الإحصائية الآتية :

الأوساط الحسابية / الانحرافات المعيارية / النسب المئوية /معامل الارتباط (R) // المتوسط الفردي (مجموع البدائل x عدد الفقرات/عدد البدائل) / معامل الالتواء / المنوال .

4-1 عرض وتحليل النتائج :

لتحقيق اهداف الدراسة وتفسير وتحليل الجداول ومناقشة النتائج، قام الباحثان بالمعالجات الإحصائية وكما يلي :

تم التعرف على طبيعة هذه البيانات من خلال قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمنوال، ومعامل الالتواء للمقياس، "ولعل الغاية الأساسية من استخراج معامل الالتواء هو محاولة الوصول إلى منحنى اعتدالي مقبول يقترب من النموذجية التي تكون (معامل التواء يساوي صفراً)، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء" (التركيتي والعبيدي، 1999، 166)، وبما ان قيمة معامل الالتواء للمقياس تقع ضمن ($3 \pm$)، فإن المقياس المستخدم يتمتع بالاعتدال والتوزيع الطبيعي إذ أن " القياس له القدرة على إظهار الفروق بين الجماعات عندما يمتد الالتواء من (-3) في الالتواء السالب إلى (+3) في الالتواء الموجب" (باهي وآخرون ، 1999 ، 38) (باهي وآخرون ، 1999 ، 83) (عمر وآخرون، 2001 ، 171-)

(172)،(علاوي ورضوان، 2000، 151)، وبما أن كل قيمة الوسط الحسابي كان أكبر من الانحراف المعياري فذلك يدل على انتظام عينة البحث،" فظهور الوسط الحسابي أكبر من الانحراف المعياري يعد مؤشراً مهماً لاننتظام عينة البحث" (المعماري،200، 70) كما يبين الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والمنوال للمقياس

ت	المعالجات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المنوال	المتوسط الفرضي
1.	مهارات الاتصال	99.75	5.06	0.74	96	76

يبين الجدول(5) الوسط الحسابي والانحراف معياري والمنوال ومعامل الالتواء مقبول والمتوسط الفرضي لمقياس مهارات الاتصال اصغر من الوسط الحسابي، ما يدل على وجود الظاهرة المدروسة وفقاً للبيانات لعينة البحث .

وللحصول على مستويات تصنيف معياري، كان على الباحثان تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية " أن الدرجات الخام لا تكون ذات فائدة لأنه لا يوجد طريقة لمقارنتها بأي شئ ما يدفع بالباحثان لكي يصف موقع وأهمية درجة ما إلى طريقة إحصائية يوحد فيها طريقة القياس بتحويل الدرجات الخام إلى يسمى بالدرجة المعيارية المعدلة وذلك بقياس انحراف الدرجة الخام عن الوسط الحسابي للتوزيع وقسمته على الانحراف المعياري لنفس التوزيع".(التكريتي والعبيدي، 1999، 182) كما يبين الجدول (6) .

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والمنوال للمقياس

ت	المعالجات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
1	مهارات الاتصال	50.00	16.68	37.65	0.74

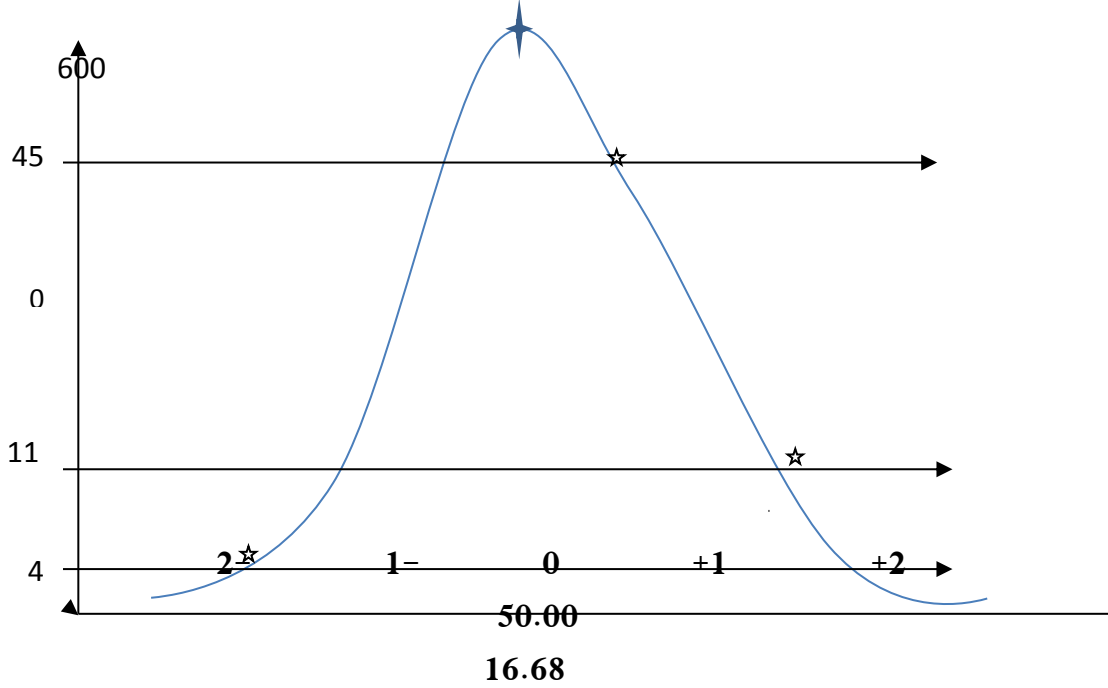
يبين الجدول(6) الوسط الحسابي والانحراف معياري والمنوال والالتواء لمقياس مهارات الاتصال .

الجدول (7)

يبين مستويات عينة البحث في مهارات الاتصال

المجموعات	الدرجة الخام	التكرار	النسبة المئوية
مجموعة ذات المستوى الاعلى	86- فما فوق	11	18%
مجموعة ذات المستوى الوسط	50 - 67	45	75%
مجموعة ذات المستوى الادنى	فما دون - 49	4	7%
المجموع		60	100%

من الجدول (7) نلاحظ أن عدد الاساتذة بالمجموعة العليا (11) استاذاً وبنسبة مئوية قدرها (18%)، بينما كان عدد الاساتذة بالمجموعة الوسطى (45) استاذاً وبنسبة مئوية قدرها (75%)، وكان عدد الاساتذة بالمجموعة الدنيا (4) استاذاً وبنسبة مئوية قدرها (7%)، والشكل (2) يوضح توزيع عينة البحث في مجموعات مصنفة معيارياً .



مجموعة ذات المستوى الاعلى مجموعة ذات المستوى للاوسط المجموعة ذات المستوى الادنى

التكرارات / الانحراف المعياري / المنوال

الشكل (2)

← → يوضح المنحنى الطبيعي وتوزيع عينة البحث في ثلاث مجموعات

تم تصميم وبناء منحنى التوزيع الطبيعي من خلال (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) اعتماداً على البيانات الخام لعينة البحث .

4-2 مناقشة النتائج

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الخام لمقياس (مهارة الاتصال)، حيث كان الوسط الحسابي لمقياس مهارة الاتصال قد بلغ (99,75) وانحراف معياري بالغ (5,06)، ومعامل التواء بلغ (0.74) "ولعل الغاية الأساسية من استخراج معامل الالتواء هو محاولة الوصول إلى منحنى اعتدالي مقبول يقترب من النموذجية التي تكون (معامل التواء يساوي صفراً)، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء" (التكريتي والعبيدي، 1999، 166)، وأن ما يدل على أن المقياس المستخدم يتميز بالاعتدال ويميل إلى التوزيع المعتدل الطبيعي فإن قيمة معامل الالتواء محصوراً

بين (1+، 1-)، إذ أن " القياس له القدرة على إظهار الفروق بين الجماعات عندما يمتد الالتواء من (1-) في الالتواء السالب إلى (1+) في الالتواء الموجب" (باهي وآخرون ، 1999 ، 38) (باهي وآخرون ، 1999 ، 83) (عمر وآخرون، 2001، 171-172)، (علاوي ورضوان، 2000، 151)، فضلا عن أن قيمة الوسط الحسابي كان أكبر من الانحراف المعياري، ما يدل على انتظام عينة البحث، " فظهور الوسط الحسابي أكبر من الانحراف المعياري يعد مؤشراً مهماً لانتظام عينة البحث" (المعماري، 2000، 70)، أما وقد بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (76) وهو اصغر من الوسط الحسابي ما يعني وجود مهارة الاتصال أصلاً لدى عينة البحث، أما من خلال تفسير الجدول (6) يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاتصال بعد تحويل الخام إلى درجات معيارية، فقد بلغ الوسط الحسابي (50) وانحراف معياري قدره (16.68) وبنفس قيمة معامل الالتواء، ومن خلال تفسير الجدول (7) يتبين وجود نسب عالية في مستوى مهارات الاتصال لدى اساتذة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل إلا أنها متفاوتة ويمكن تحديد مستويات معيارية وحسب مجموعات ثلاثة، مجموعة عليا مداها (86 فما فوق)، ومجموعة وسطى مداها (من 50 إلى 87)، ومجموعة دنيا مداها (49 فما دون)، وبما أن عينة الدراسة عشوائية فيمكن تعميم نتائجها ، فإذا ما أردنا قياس مهارات الاتصال ومعرفة مستوى أي تدريسي من تدريسي كلية التربية الأساسية جامعة الموصل في هذه المهارة، وضمن أي مجموعة يقع، فمن خلال الدرجة الكلية لإجابته على الاستبيان وبالعودة إلى الجدول ومطابقتها بمستويات المجموعات يمكن الاستدلال على مستوى مهارته في عملية الاتصال وفي أي المجموعات الثلاثة يقع .

5- الاستنتاجات

وقد توصل الباحثان إلى:

- وجود نسب عالية لكنها متفاوتة في مستوى مهارات الاتصال يمتلكها بعض اساتذة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .
- تصنيف بعض اساتذة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل إلى ثلاث مجموعات تصنيفاً معيارياً وفق تقييم موضوعي .

المصادر:

1. اسامة كامل راتب (2004): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
2. باهي، مصطفى حسين وآخرون (1999أ): المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
3. باهي، مصطفى حسين وآخرون (1999ب) : الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
4. باهي، مصطفى حسين وعفيفي، محمد متولي (2001): سيكولوجية الإدارة الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، مصر .

5. البيك، علي فهمي و ابو زيد، عماد الدين عباس(2003): المدرّب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبيّة نظريات ، تطبيقات ، منشأة المعارف، ط 2، الاسكندرية، مصر .
6. التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
7. حسين عبد الحميد، احمد رشوان(1993): العلاقات العامة والاعلام من منظور علم الاجتماع الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، مصر .
8. الحسيني، بسام علي محمد(2010): بناء وتقتين اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الريشة الطائرة المتقدمين في المنطقة الشمالية، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
9. الحسيني، بسام علي محمد ومصطفى، عمر هاني (2020): دراسة مقارنة في مهارة الاتصال بين اساتذة بعض اقسام كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
10. الدسوقي، عبدة إبراهيم (2004): وسائل وأساليب الاتصال الجماهيري والاتجاهات الاجتماعية، الاسكندرية، جامعة بنها، دار الوفاء للطباعة والنشر، مصر .
11. السامرائي، عباس احمد و السامرائي، عبد الكريم محمود (1991): كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة، مطبعة الحكمة .
12. عامر، سعيد ياسين وعبد الوهاب، علي محمد (1994): الفكر المعاصر في التنظيم والادارة ، القاهرة ، مركز ويدسرفيس للاستشارات والتطوير الاداري، مصر .
13. عجوة، علي السيد ابراهيم (1996): دور الاتصال المباشر في تنمية الوعي الاجتماعي، جامعة القاهرة .
14. علاوي، محمد حسن (1998): سيكولوجية القيادة الرياضية، القاهرة مركز الكتاب للنشر، مصر .
15. لندال دافيدوف، ترجمة سيد الطواب، محمود عمر ، نجيب خزام(1988): مدخل علم النفس ط3 ، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة .
16. علاوي، محمد حسن (1997): علم نفس المدرّب والتدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة .
17. العمراني، علي حسين نجم(2009): بناء وتطبيق مقياس لمهارة الاتصال بين مدربي ولاعبين الجودو المتقدمين لأندية محافظات وسط وجنوب العراق، ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية .
18. عمر، محمد صبري واخرون(2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضة ، ط2 ، الإسكندرية .
19. مصطفى حجازي(1982): الاتصال الفعال في العلاقات ثنائية والادارية ، دار الطليعة، بيروت .
20. المعماري، ايثار عبد الكريم (2000) : بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية في لعبة كرة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
21. مفتي، أبراهيم حماد(2001): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي .

22. Dorothy V, Harris & Bette L ,and Harris(1984) : Athletes Guide to sports psychology Leisure Press Champaign Illinois .
23. Larry L.Brrken(1984): Communication 3rd Prentic Hallinc , New Jersey
24. Roberts Weinberg , Dahiel Gould (1996) : Foundations of sport and exercise psychology .
25. Walkin L. (1991): A thleties coch WWW, Brianncedemon couk Vol.s

مقياس مهارات الاتصال

ت	الفقرات	أبدأ	أحيانا	دائما
1	يزد انفعالي عندما يكون اداء الطالب ضعيف			
2	استطيع التحكم في انفعالاتي اثناء التدريس			
3	احمل الطالب مسؤولية اخفاقه			
4	اوجه السبابة الى كل من يقصر في الاداء من الطلبة			
5	أنا عصبي جدا مع الطلبة اثناء التدريس			
6	لا أتقبل اذار من الطالب المتأخر عن المحاضرة			
7	تطلب من الطالب عدم الاعتراض على الحكم وانت تعترض دائما			
8	توعد الطالب بمكافأة نتيجة للأداء الجيد ولا تستطيع أن تفي بوعدك			
9	تتعاطف مع الطالب عندما يكون أداءه غير مرضي في الاختبار			
10	اثناء المحاضرة اشعر بانني اصبحت شخصا اكثر عنفا مما اكون عليه عادة			
11	اتحدث بعبارات مقتصرة اثناء المحاضرة			
12	انتقل من موضوع الى اخر بدون مقدمات اثناء التدريس			
13	أجد صعوبة في سؤال الطالب ان يشرح لي ما صعب علي فهمه من حديثه			
14	استخدم اللغة المناسبة وفق متطلبات عملي في التدريس			
15	اتحدث ببطء عند توجيه الطالب في المحاضرة			
16	اقاطع الطالب قبل ان ينهي حديثه اذا احتجت ان اشرح وجهة نظري			
17	احفز الطالب على تبادل المعلومات معي			
18	اتقبل اراء الطالب المخالفة لراي بصدر رحب			
19	اسمح للطلاب بمناقشة خطة الدرس قبل المحاضرة			
20	اخذ باراء الطالب اذا اقتنعت بها			
21	تظهر على قسمات وجهي اثار الاستياء والغضب عندما اتضابق خلال التدريس			
22	أتمكن من تحديد أنفعالات الطالب من خلال تعبيرات وجهه			
23	أركز بصري على وجه الطالب لأتمكن من معرفة مشاعره الداخلية			

			تكشف لي نظرات الطالب مدى صدقه لما قاله لموقف معين	24
			انظر الى الطالب من حين الى اخر لتعزيز اتصالي البصري معه	25
			اللمس الطالب وقت وجيز من يده او كتفه في اثناء الحديث معه	26
			افهم الكثير من مشاعر وانفعالات الطالب من خلال حركات يديه	27
			احرص على مصافحة الطالب اثناء لقائي به وبعد انتهاء المحاضرة	28
			اميل بجذعي نحو الطالب اثناء حديثي معه	29
			افهم من تصلب جسم الطالب اثناء المحاضرة انه غير راغب للاستمرار فيها	30
			استخدم هزة الراس للموافقة على حديث الطالب او رفضه	31
			أغير من نغمة صوتي حسب الموقف أثناء التدريس	32
			ترتفع نبرة صوتي عندما أحتد أثناء نقاشي مع الطالب	33
			أسرع في كلامي أثناء حديثي مع الطالب	34
			أتكلم بوتيرة واحده في أثناء حديثي مع الطالب	35
			أشدد على نطق بعض الكلمات لغرض تأكيد أهميته للطالب	36
			أركز على نبرة صوت الطالب لأنها تكشف لي عن مشاعره وانفعالاته	37
			تكشف لي نغمة صوت الطالب المعاني الخفية من حديثه	38

تأثير طريقة التعليم المبرمج التفريقي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر
(10-12) سنة

م. م. علي عادل عبد الامير

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة ذي قار

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على طريقة التعليم المبرمج التفريقي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة، التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة، والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة. تم تحديد مجتمع البحث اللاعبين المبتدئين بكرة اليد من طلبة المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة ذي والبالغ عددهم (30) لاعب مبتدئ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. استنتج البحث ان طريقة التعليم المبرمج التفريقي حققت نجاح متطور في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة، وان التعلم التفريقي مهم في وضع احتمالات المتعددة لغرض يساعد المتعلم على ان يختار المعلومة الصحيحة والهادفة كما في تعلم المهارات بالتدرج في لعبة كرة اليد. واوصت الدراسة باعتماد طريقة التعليم المبرمج التفريقي لأنها حققت نجاح متطور في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

Abstract

The effect of the differential programmed learning method in learning handball skill performance for beginners (12-10) years

By

Ali Adel Abdul Amir

Ministry of Education / General Directorate of Dhi Qar

The aim of the research is to identify the differential programmed learning method in learning handball skill performance for beginners (10-12) years, to identify the

differences between the results of the pre and post tests and for the control and experimental groups in learning handball skill performance for beginners (10-12) years, and to identify the differences between the control and experimental groups in the results of post-tests in learning handball skill performance for beginners (10-12) years. The research population was determined by the beginner handball players from the students of the Specialized Handball School in Dhi Qar Governorate, which numbered (30) beginner players, and they were chosen by the intentional method. The research concluded that the method of programmed differential education achieved advanced success in learning skillful performance in handball for beginners at the age of (10-12) years, and that differential learning is important in setting multiple possibilities for the purpose of helping the learner to choose the correct and targeted information, as in learning skills gradually in a ball game Hand. The study recommended the adoption of the differential programmed learning method because it achieved advanced success in learning the skillful performance of handball for beginners at the age of (10-12) years.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم تطورا ملحوظا في الإبداع العلمي من خلال استخدام التقنيات العلمية والتكنولوجيا المتطور في إخراج البرامج التعليمي للمتعلم ، كذلك وضع الطرق والأساليب التي تخدم المادة التخصصية سواء فكرية أو بحثية أو رياضية .

وفي الجانب الرياضي فان التطور العلمي ملحوظ من خلال الانجازات الرياضية المتحققة وكذلك سرعة التعلم للأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي لمختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية ، وهذا سر استخدام أفضل الطرق التعليمية في التعلم الحركي وطرائق التدريس للأداء المهاري لتلك الألعاب الرياضية.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي بدأت تنهض وتتقدم بالمستوى نتيجة التوجه إلى التعلم الصحيح واستخدام الطرق التعليمية المناسبة لها ، ويعد التعليم المبرمج أو طريق التدريس على وفق برنامج من الطرق الناجحة في مختلفة الألعاب الرياضية ، وهنا جاء دوره في رفع المستوى المهاري في لعبة كرة اليد. ويعد طريقة التعليم المبرمج التفريقي من الطرق التي تعمل على حل المشكلات والتفريق بين الصعوبات في الأداء لغرض اختيار الأداء الأسهل وثم التدرج بالصعوبة مرحلة بعد مرحلة وهذا هو سبب نجاح هذا الطريقة في الألعاب الرياضية الأخرى.

ومن هنا جاءت أهمية البحث للارتقاء بمستوى الأداء المهاري في لعبة كرة اليد من خلال استخدام التعليم المناسبة وهو التعليم المبرمج ووفق طريق التفريقي التي تعتبر احد أنواعه وتعمل على التفريق بين الصعوبات والمشاكل في الأداء.

1-2 مشكلة البحث :

نظرا لوجود مشاكل تعليمية في الأداء وخاصة الأداء المهاري بكرة اليد وعدم التفريق بين المهارات الصعبة والسهلة وكذلك اختيار التمرينات التعليمية المناسبة جاءت فكرة طريقة التعليم المبرمج التفريقي للتمييز بين هذه الفروقات ومعالجته في الأداء التالي.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بلعبة كرة اليد كونه لاعب سابق ومختص في التعليم وتدريب مادة كرة اليد وجد هناك تعلم بالأداء المهاري الهجومي بكرة اليد لكن لا يرتقي إلى مستوى الطموح بسبب المشاكل في تسلسل التمرينات وعدم التفريق في المشاكل التي تواجه المتعلم في الأداء لذا لابد من وجود برامج تعليمية تفريقية تساعد في حل المشكلة ورفع المستوى التعليمي للأداء المهاري بكرة اليد وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم .

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على طريقة التعليم المبرمج التفريقي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

1-4 فروض البحث :

1- وجود تأثير ايجابي طريقة التعليم المبرمج التفريقي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين المبتدئين في المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة ذي قار

1-5-2 المجال المكاني : ملعب كرة اليد في المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار

1-5-3 المجال أزماني : المدة من 2022/8/21 ولغاية 2022/10/25

2- الدراسات النظرية:

2-1 التعليم المبرمج التفريقي:

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 " (6: 2).

والتعليم البرنامج التفريقي : يحتوي على عدد كبير من الإطارات وفيه يختار التلميذ الاستجابة (7: 2).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث للاعبين المبتدئين بكرة اليد من طلبة المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة ذي والبالغ عددهم (30) لاعب مبتدئ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) لاعب مبتدئ (متعلم) وهم يشكلون نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبين مبتدئين وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1	الوزن/ كغم	4.206	0.856	20.35	4.29	0.877	20.441	0.223	غير معنوي
2	الطول/ سم	2.221	2.562	115.32	2.338	2.698	115.35	0.024	غير معنوي
3	دقة التصويب/عدد	6.569	0.234	3.562	8.867	0.325	3.665	0.774	غير معنوي
4	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	9.228	0.421	4.562	9.5	0.441	4.642	0.394	غير معنوي
5	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	3.696	0.674	18.235	4.044	0.745	18.421	0.556	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات يد عدد (10) - ملعب كرة يد - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - ساعة توقيت - هدف كرة يد - أصباغ ملونة - ميزان طبي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهج التعليمي في المدرسة التخصصية لكرة اليد في تحديد متغيرات البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة: (8 : 63)

3-4-2-1 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2×3) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات و يرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتيه المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتيه (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتيه المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (100×80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتيه المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (100×80) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

3-4-2-2 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار: - قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة: - كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.

الأداء: - يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل: - يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض

3-4-2-3 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكتا اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (14×26) م ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء: يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبطبة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/8/21 على عينة من نفس اللاعبين (طلاب المدرسة) وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2022/8/28.

3-5-2 تطبيق التعليم المبرمج التفريقي: تم وضع مجموعة من التمرينات المهاريّة بكرة اليد وتم تطبيقها بطريقة التعليم المبرمج التفريقي (التي تحتوي على عدد كبير من الإطارات وفيه يختار التلميذ الاستجابة) ، وتم تطبيق البرنامج التعليمي خلال درس كامل في المدرسة التخصصية بكرة اليد وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمانية أسابيع وبوحدتين تعليميتين في الأسبوع إي (16) وحدة تعليمية. وتم مراعاة شروط التعليم

المبرمج وتم تطبيق البرنامج خلال المدة من 2022/8/29 ولغاية 2022/10/24

3-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2022/10/25.

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي-2-الانحراف المعياري 3-معامل الاختلاف 4-معامل الارتباط البسيط 5-اختبار (ت) للعينات المترابطة-6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		القبلي	البعدي			
1	دقة التصويب/عدد	3.562	5.123	0.554	2.817	معنوي
2	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	4.562	5.874	0.557	2.311	معنوي
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	18.235	16.45 7	0.663	2.681	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		القبلي	البعدي			
1	دقة التصويب/عدد	3.665	7.112	1.223	2.818	معنوي
2	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	4.642	7.124	0.889	2.791	معنوي
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	18.421	15.117	0.995	3.32	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

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

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	دقة التصويب/عدد	0.895	5.123	0.741	7.112	5.139	معنوي
2	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	0.886	5.874	0.884	7.124	2.997	معنوي
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	0.769	16.457	0.834	15.117	3.544	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) 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 بكرة اليد ، أي أن طريقة التعليم المتبعة للمجموعة الضابطة وطريقة التعليم المبرمج التفريقي المستخدم حققت نتائج جيدة في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمتعلمين بعمر (10-12) سنة ، 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 " (5 : 92).

بينما يرى (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا 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).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن التمرينات المطبقة بطريقة التعليم المبرمج التفريقي أفضل من الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الفروق الفردية بالإضافة إلى القدرات الذاتية في التعلم وهذا يؤدي إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا ويرى 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 يعد التعلم المبرمج التفريقي من الطرق الناجحة في بناء الأفكار الصحيحة للتعلم والمبنية على الأفكار المتراكمة نتيجة المشاهدة والممارسة وعرض النموذج الناجح إذ إن " 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 فيالدماعوكلما زاد استخدامها زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء" (8 : 281) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1-طريقة التعليم المبرمج التفريقي حققت نجاح متطور في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة

2-التعلم التفريقي مهم في وضع احتمالات المتعددة لغرض يساعد المتعلم على إن يختار المعلومة الصحيحة والهادفة كما في تعلم المهارات بالتدرج في لعبة كرة اليد.

5-2 التوصيات:

1-اعتماد طريقة التعليم المبرمج التفريقي لأنها حققت نجاح متطور في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين بعمر (10-12) سنة

2-التأكيد على التعلم التفريقي لأنه مهم في وضع احتمالات المتعددة ويساعد المتعلم على إن يختار المعلومة الصحيحة والهادفة كما في تعلم المهارات بالتدرج في لعبة كرة اليد.

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 .

2- ظاهر هاشم إسماعيل. الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة، 2002.

3-ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1995.

4- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.

5-عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية: دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.

6-غادة جلال عبد الحكيم . طرق تدريس تربية رياضية : ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2008
(<http://www.bdnia.com/?p=3356>)

7- كوثر كوجاك . اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس : ط 3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1997 .
(<http://www.bdnia.com/?p=3356>)

8- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رياعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2002

9-ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ، 2011.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأُسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم الأداء المهاري بكرة اليد

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن (دقيقة)	أقسام الوحدة
- يؤدي المتعلم ذاتيا -اختيار التمرينات السهلة من خلال التفريق	3×3	- عرض صور وأفلام و ثم تطبيق مهارة الطبطبة بين الشواخص .	85 دقيقة	القسم الرئيسي:
	3×3	- أداء مناولة على الجدار من الثبات أولا و ثم الحركة ثانياة وعلى دوائر مرسومة على الحائط.	50 دقيقة	1-التعليمي
	3×4	-التهديف على دوائر مرسومة على الحائط بعد أداء المناولة والطبطبة.		2-التطبيقي
	3×4	-أداء مناولة واستلام بين لاعبين ذهابا وإيابا.		

دراسة اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في المدارس المتوسطة

م. د. دريد مجيد حميد الحمداني م. د. ثابت ابراهيم سليمان

وزارة التربية-المديرية العامة لتربية الانبار

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في المدارس المتوسطة لمركز محافظة الأنبار، والتعرف على الفروق في اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعاً لعدد سنوات الخدمة التدريسية. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث. أجريت الدراسة على عينة من مدرسي الأختصاصات المختلفة في المدارس المتوسطة لمركز محافظة الأنبار للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (253) مدرساً، إذ تم تطبيق المقياس الخاص بالدراسة والمتضمن (54) فقرة تقيس ستة أبعاد (الخبرة الاجتماعية، القيمة الجمالية، الصحة واللياقة، الترويح وخفض التوتر، التوتر والمخاطرة، التفوق الرياضي). وبعد جمع وتفريغ البيانات ومعالجتها أحصائياً، تم التوصل إلى عدة استنتاجات ومنها أن اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة كانت سلبية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية. واوصى الباحثان بضرورة تنمية اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة وتوعيتهم نحو أهمية مزاولة النشاط الرياضي والبدني.

Abstract

A study of the attitudes of teachers of different specializations towards the practice of physical and sports activity in middle schools

By

Dr. Duraid Majeed Hamid al-Hamdani Dr. Thabet Ibrahim Suleiman

Ministry of Education - General Directorate of Anbar

The aim of the research is to identify the attitudes of teachers of different specializations towards the practice of physical and sports activity in the middle schools of Anbar Governorate, and to identify the differences in the attitudes of teachers of different specializations towards the practice of physical and sports activity according to the number of years of teaching service. The researcher used the descriptive approach to suit the research problem. The study was conducted on a sample of teachers of various specializations in the intermediate schools of Anbar Governorate for the academic year 2017-2018, whose number is (253) teachers. Recreation and stress reduction, tension and risk taking, athletic excellence). After collecting and unloading the data and processing it statistically, several conclusions were reached, including that the attitudes of teachers of different disciplines were negative towards the practice of sports and physical activities.

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعتبر الاتجاهات من أهم المواضيع المرتبطة بسلوك الأفراد وقد زاد الأهتمام بها من قبل المختصين والباحثين على اعتبارها محور علم النفس الاجتماعي والدراسات التربوية والنفسية والاتجاهات في مجموعها هي الحوافز والدوافع المحركة لسلوك الإنسان تجاه الأهداف المرسومة، ويشكل عام يمكن تعديلها وتغييرها وذلك من خلال عدة عوامل منها التقليد والتعلم والأقترب من الآخرين وأكتساب الحاجات الجديدة وبالتالي تنمو وتحسن وتكون مكتسبة وليست موروثه.

ومن غير الممكن فصل التربية الرياضية عن الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية لأفراد المجتمع كونها قاعدة مهمة تبنى عليها حياتهم بالأضافة إلى فوائدها النفسية والجسمية والصحية.

ويساهم النشاط البدني بصورته التربوية في صقل سمات الشخصية وأعداد المواطن الصالح وتشكيل سماته العاطفية والوجدانية وتكوين طاقة ايجابية تعمل على تشذيب الاتجاهات السلبية فالتمارين البدنية والحركية تحسن الحالة المزاجية وتقلل الضغوط النفسية والتوتر الذي قد ينشأ نتيجة تراكم مشاكل وضغوط الحياة. وتزداد الثقة بالنفس للفرد نتيجة تحسين لياقته البدنية ومظهره الخارجي مما يعكس ذلك ايجاباً على شخصيته فتصبح أكثر مرونة وتوازناً. والتربية البدنية بأششطتها ومناهجها المدرسية تعتمد على تظافر وتعاون وتأييد أفراد الهيئة التدريسية فمن غير الممكن أن يطبق مدرس التربية البدنية مناهج التعليمي بعيداً عنهم كونهم الأداة الفاعلة في توجيه الطلاب إلى نواح متعددة والتي منها ممارسة النشاط البدني بأششطته المختلفة.

ويشير هلتون ومعوض إلى "حاجة التربية البدنية إلى الأشخاص في بُعد العلاقات العامة لمواجهة الاتجاهات السلبية التي نجدها بين المعلمين والمدرسين في المدارس"⁽¹⁾.

ونود أن نشير بأن التربية البدنية والرياضة هي جزء متمم للتربية العامة فهي ليست مناهج وتمارين بل هي تربية وثقافة وفلسفة وسياسة الأمر الذي يدعو إلى جدية النظرة من قبل المدرسين وأقتاعهم بممارسة النشاط البدني والرياضي لأرساء الاتجاهات الأيجابية وبث روح التعاون وتنمية بعض السمات الشخصية.

(1) ياسين علوان أسماعيل وأيمان حمد شهاب؛ اتجاهات مدرسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعاً لحجم الممارسة الرياضية: (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد السابع، 2008)، ص174.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على اتجاهات وميول مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة قياس تلك الاتجاهات والتعرف على نوعيتها الإيجابية أو السلبية وذلك من أجل تعديلها وتعزيزها بما يتلائم مع أهداف التربية والتعليم ورسالتها في بناء المجتمع.

1-2 مشكلة البحث :

أن المجتمعات المتقدمة حضارياً وعلمياً رفعت شعار (الرياضة للجميع) من حيث أنها الطريقة الوقائية والعلاجية لأفرادها ولا يقتصر ممارستها على طبقة دون أخرى من طبقات المجتمع. ونظراً لهذه الأهمية فقد وضعتها المؤسسات التربوية والتعليمية ضمن أولوياتها التنظيمية كونها تمنح ممارستها البناء المتكامل للشخصية وتعزز فيهم المسؤولية الاجتماعية وصفة التعاون والمشاركة فيما بينهم فتضعهم تجاه متطلبات الحياة والعطاء الدائم والتمثيل المتميز والحقيقي لأقرانهم. وأن ممارسة النشاط البدني والرياضي من قبل أعضاء الهيئة التدريسية في المدرسة يعد أمراً مهماً وحيوياً ومؤثراً وذلك لأسهامهم في رفع مستوى الأنشطة المدرسية وتحسينها وتنميتها وتشجيعهم المستمر لزيادة قابلية الطلاب على مزاولتها والمشاركة في منافساتها.

"أن العلماء والمختصين في المجال الرياضي يرون أن ممارسة النشاط الرياضي وتحسين اللياقة البدنية للفرد يؤثران في تحسين مفهوم الذات وتقديراتها"⁽²⁾.

فمن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثان لواقع الأنشطة المدرسية واجرائها للمقابلات الشخصية للهيئات التدريسية في المدارس المتوسطة لاحظا وجود اتجاهات سلبية نحو التربية البدنية والرياضة وكذلك قلة عدد ممارستها من قبل مدرسي الأختصاصات المختلفة وضعف مشاركتهم في الفعاليات والمهرجانات والمسابقات الرياضية وهنا تكمن مشكلة البحث. ومن أجل إيجاد الحلول المناسبة أرتأى الباحثان دراسة اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي كون التفاعل من ابرز دعائم اجتماع الافراد فاذا اصيب نسيج علاقات الهيئة التدريسية يحل التضارب محل التعاون وتنشأ المشكلات ويعد هذا غاية في الأهمية فضلاً عن كونهم أنموذجاً وقوة يحتذى بها من قبل الطلاب.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

- التعرف على اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في المدارس المتوسطة لمركز محافظة الأنبار.
- التعرف على الفروق في اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تبعاً لعدد سنوات الخدمة التدريسية.

1-4 فروض البحث :

- هناك اتجاهات سلبية لمدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في المدارس المتوسطة.

(2) أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص 197.

- هناك فروق معنوية في اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة تبعاً لعدد سنوات الخدمة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ولصالح عدد سنوات الخدمة التدريسية الأقل.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: مدرسي الأختصاصات المختلفة في المدارس المتوسطة.

1-5-2 المجال المكاني: قاعات المدارس المتوسطة في قضاء الرمادي مركز محافظة الأنبار.

1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2018/10/9 ولغاية 2018/12/28.

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة مشكلة الدراسة الحالية وطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من مدرسي الأختصاصات المختلفة غير (التربية البدنية وعلوم الرياضة) للعام الدراسي 2017-2018 في بعض المدارس المتوسطة لمركز محافظة الأنبار والبالغ عدده حسب الإحصائيات الرسمية للمديرية العامة لتربية الأنبار قسم التخطيط (358) وتم اختياره بالطريقة العمدية.

وقد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية وبواقع (253) مدرساً كما مبين في الجدول (1) أي ما نسبته

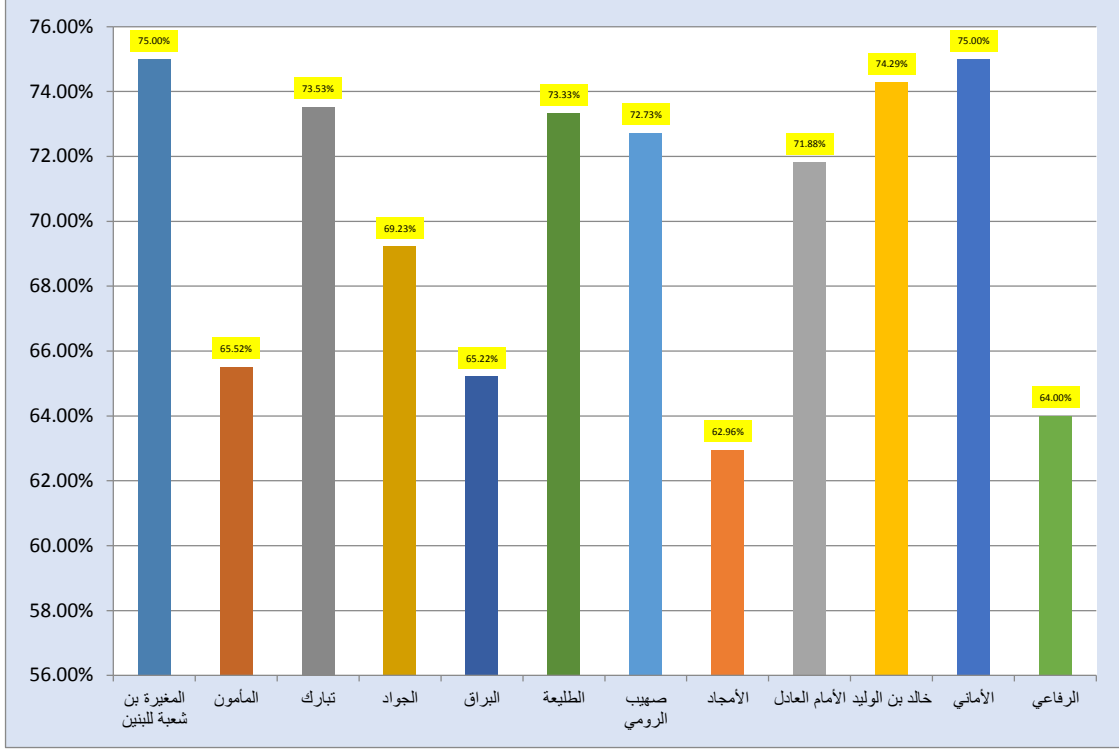
(70.69) من مجتمع البحث والشكل (1) يوضح التمثيل البياني.

جدول (1)

يبين عدد المدرسين للمدارس المتوسطة قيد الدراسة

ت	المدارس المتوسطة	العدد الكلي	حجم العينة	النسبة المئوية
	المغيرة بن شعبة للبنين	36	27	75.00%
	المأمون	29	19	65.52%
	تبارك	34	25	73.53%
	الجواد	26	18	69.23%
	البراق	23	15	65.22%
	الطليلة	30	22	73.33%
	صهيب الرومي	33	24	72.73%
	الأمجاد	27	17	62.96%
	الأمام العادل	32	23	71.88%
	خالد بن الوليد	35	26	74.29%
	الأمني	28	21	75.00%
	الرفاعي	25	16	64.00%

المجموع	358	253	70.69%
---------	-----	-----	--------



الشكل (1) يوضح نسبة عدد المدرسين للمدارس المتوسطة قيد الدراسة

3-3 أدوات البحث :

1-3-3 المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-3-3 مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني (وصف المقياس).

أستخدم مقياس كنيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي المعد الى العربية من قبل محمد علاوي وتألف المقياس من ست مجالات وهي كالاتي: (الصحة واللياقة، التوتر والمخاطرة، القيمة الجمالية، التفوق الرياضي، الترويح وخفض التوتر، الخبرة الاجتماعية).

وقد تضمن المقياس على (54) فقرة بواقع (38) فقرة ايجابية وأخذت التسلسل (11، 17، 20، 25، 29، 4، 10، 15، 18، 23، 32، 40، 47، 7، 28، 42، 50، 53، 3، 8، 14، 30، 33، 35، 41، 45، 48، 12، 16، 21، 26، 37، 44، 51، 2، 9، 34، 43).

و(16) سلبية تأخذ التسلسل (19، 39، 49، 6، 27، 36، 13، 1، 22، 38، 31، 54، 5، 24، 46، 55) ويكون سلم الأجابة من خمسة بدائل (أوافق بدرجة كبيرة) وتعطى خمس درجات، (موافق) وتعطى أربع درجات، (لم أكون رأي بعد) وتعطى ثلاث درجات، (غير موافق) وتعطى درجتين، (غير موافق تماماً) تعطى درجة واحدة مع عكس سلم المقياس في الفقرات السلبية.

والدرجة المرتفعة تشير إلى أن الفرد يمتلك اتجاهاً إيجابياً نحو النشاط البدني والدرجة المنخفضة تشير إلى العكس من ذلك وللاطلاع على فقرات المقياس كما في الملحق (1)

3-3-3 أستيبيان آراء الخبراء والمختصين حول مقياس كنيون للأتجاهات نحو النشاط البدني كما في الملحق(2).

3-3-4 المقابلات الشخصية كما في الملحق (3).

3-3-5 أستمارة جمع البيانات وتفريغها.

3-4 التجربة الأستطلاعية:

تعد التجربة الأستطلاعية من أهم الأجراءات المطلوبة لتنفيذ العمل العلمي والدقيق وذلك للحصول على نتائج يستفاد منها عند التطبيق النهائي للمقياس ويشير فؤاد السيد "إلى أهمية التجربة الأستطلاعية عند تطبيق المقاييس النفسية وذلك لتجنب الأخطاء أن وجدت والتوصل إلى الصيغة النهائية لدقة الأختبار"⁽³⁾ وبتاريخ 2018/11/9 أجرى الباحثان ويمرافقة فريق العمل المساعد* التجربة الأستطلاعية على (6) مدارس متوسطة بواقع (5) مدرسين من كل مدرسة وبمجموع (30) مدرساً من خارج عينة البحث الرئيسية. وكان الهدف من هذا الأجراء هو للتعرف على وضوح تعليمات وفقرات المقياس وتحديد الزمن المستغرق للأجابة على فقراته ومعرفة كفاءة فريق العمل المساعد. وقد تبين أن التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة لدى أفراد عينة البحث وأن الوقت المستغرق للأجابة على فقرات المقياس هو من (10-12) دقيقة.

3-5 الخصائص السيكومترية للأختبار:

3-5-1 ثبات الأختبار:

يعتبر حساب الثبات من المتطلبات المهمة التي يجب توافرها في المقياس الجيد ويقصد بالثبات أن الأختبار يعطي النتائج نفسها إذا تم أعادته مرة أخرى تحت ظروف الأختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ويشير "ثبات الأختبار إلى قوة ارتباط فقرات المقياس في مرات الأجراء المختلفة وبفاصل زمني مناسب"⁽⁴⁾. وللتأكد من ثبات مقياس الأتجاهات نحو النشاط البدني أستخدمت طريقة معامل الفاكورنباخ وتعد "من أكثر المقاييس شيوعاً لكونها تعتمد على أتساق أداء الأشخاص من فقرة إلى أخرى"⁽⁵⁾. بالأعتماد على بيانات عينة التجربة الرئيسية البالغة (253) مدرساً، وعند حساب قيمة معامل الثبات تبين أنها تبلغ (0.91.32) وهو معامل ثبات عالي جداً يمكن الأعتداد عليه لتقدير ثبات المقياس.

3-5-2 صدق الأختبار:

(3) فؤاد السيد؛ علم النفس الأحصائي ومقياس العقل البشري: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1979)، ص609.

*م.د. عامر عزيز جواد.

- م.د. ثابت أبراهيم سليمان.

- م.د. عامر خلف عبود.

(4) Schmidt, Richard, A. Motor "Motor Control and Learning", 2nd ed., Human Kinetics Publishers Inc. America, 1988. P73.

(5) روبرت تورندايك والزايث هيجن؛ القياس والتقويم في علم النفس والتربية (ترجمة) عبدالله الكيلاني وعبدالرحمن عدس، ط2: (الاردن، مركز الكتب للطباعة، 1989)، ص79.

صدق الأداة يعد من المفاهيم والوسائل المهمة في تقويم صلاحية المقياس "الأختبار الصادق يقيس الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً عنها"⁽⁶⁾. لذا تم إيجاد صدق المقياس بالأعتماد على الصدق الظاهري وذلك بعرض مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني على مجموعة من ذوي الأختصاص والخبرة كما في الملحق (4) للتأكد من مدى صلاحية الفقرات لقياس ما أعدت لأجله فضلاً عن ملائمتها لأفراد عينة البحث. وبذلك أتفق الخبراء على صلاحية الفقرات جميعها مع تعديل مضمون بعض الفقرات بما يلائم عينة البحث ويحافظ على فكرة الفقرة ونسبة اتفاق (85%) وبذلك تم التأكد من صدق الأختبار.

3-5-3 موضوعية الاختبار:

يتأثر معامل موضوعية الاختبار ببعض العوامل والتي منها درجة وضوح فقرات الاختبار ومدى فهم المفحوصين لطبيعة الاختبار وطريقة تطبيقه كون الاستيعاب بصورته الكاملة يؤدي إلى ارتفاع الموضوعية بمعنى "أن الموضوعية عبارة عن معيار للتقويم والمعرفة تتصف باليقين"⁽⁷⁾.

وعليه فإن مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني يتميز ببساطة ووضوح فقراته مما فسح المجال أمام المفحوصين بفهم العبارات والأجابة عليها بيسر دون أي التباس وهذا يؤكد موضوعية الاختبار.

3-6 الإجراءات الأساسية للبحث:

أن الغاية من إجراء التجربة الرئيسية هو لتطبيق أستبيان مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وتوزيعه على أفراد عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (253) مدرساً وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك بتاريخ 2018/11/24 ولغاية 2018/12/4 عن طريق الاتصال المباشر والتأكيد على ضرورة الأجابة على جميع فقرات المقياس بصدق وعناية وعدم ترك أي فقرة بدون أجابة. وبعد جمع البيانات وتفريغها اعتماداً على أوزان فقرات المقياس تم أستخراج الدرجات الخام وبعد إجراء المعالجات الأحصائية تم الحصول على نتائج خاصة لتحديد اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

3-7 الوسائل الأحصائية.

من أجل التحقق من نتائج الدراسة تم أستخدام الرزم الأحصائية (SPSS) لأيجاد المعاملات الأحصائية الآتية:

(6) سعد بن عميان الدوسري؛ ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي: (دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية، 2005)، ص 19.

(7) قاسم حسن المندولاي و(أخرون)؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، 1987)، ص 69.

- النسبة المئوية = $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$ (8)

- الوسط الحسابي = $\frac{\text{مجموع}}{ن}$ (9)

- $\sqrt{\frac{\text{مجموع}^2 - \frac{(\text{مجموع})^2}{ن}}{ن-1}}$ (10)

- $ر: ح = \left(\frac{ن}{1-ن}\right) \left(\frac{1-\text{مجموع ك}^2}{2}\right)$ (11)

- الأختبار التائي (T-Test):

$$T = \frac{\text{س}1 - \text{س}2}{\sqrt{\frac{\text{ع}1^2 + \text{ع}2^2}{2}}}$$

..... (12)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج مجالات مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والتقدير لمجالات مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ومناقشتها

ت	مجالات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
	الخبرة الاجتماعية	2.731	0.496	1	سلبى
	الصحة واللياقة	2.115	0.467	3	سلبى
	التوتر والمخاطرة	1.933	0.582	5	سلبى جداً
	التفوق الرياضي	1.896	0.505	6	سلبى جداً
	القيمة الجمالية	2.173	0.437	2	سلبى

(8) ملحم سامي محمد؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (الأردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2000)، ص160.

(9) قيس ناجي وشامل كامل؛ مبادئ الإحصاء في التربية البدنية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص114.

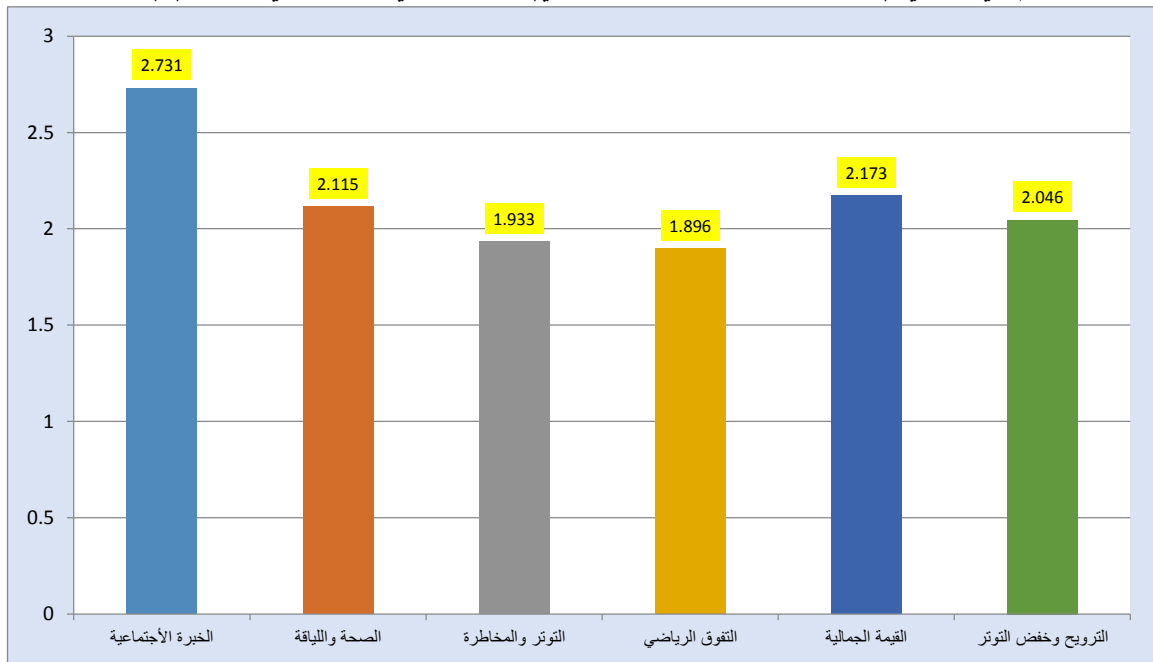
(10) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص157.

(11) محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل في القياس والتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006)، ص139.

(12) خالد محمد وعبدالياس زكي؛ الطرق الإحصائية للأبحاث الزراعية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص107.

الترويح وخفض التوتر	2.046	0.521	4	سلبى
وسط مجالات المقياس	2.149	0.49		الاتجاه سلبى

يتبين من الجدول (2) الخاص بنتائج مجالات مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني في متغيرات البحث قيد الدراسة، أن مجال الخبرة الاجتماعية جاء في المرتبة الأولى بوسط حسابي (2.731)، مجال القيمة الجمالية في المرتبة الثانية بوسط حسابي (2.173)، مجال الصحة واللياقة في المرتبة الثالثة بوسط حسابي (2.115)، مجال الترويح وخفض التوتر في المرتبة الرابعة بوسط حسابي (2.046)، مجال التوتّر والمخاطرة بالمرتبة الخامسة بوسط حسابي (1.933)، مجال التفوق الرياضي بالمرتبة السادسة بوسط حسابي (1.896). وقد تبين أن جميع الأوساط الحسابية أقل من (3) مما يدل على وجود اتجاه سلبى نحو ممارسة عينة البحث للنشاط البدني والرياضي إذ جاءت اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة على مجالات المقياس (الخبرة الاجتماعية، الصحة واللياقة، القيمة الجمالية، الترويح وخفض التوتر) باتجاه سلبى فيما كانت اتجاهتهم في مجالي (التوتر والمخاطرة، التفوق الرياضي) باتجاه سلبى جداً كما في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح الأوساط الحسابية لمجالات مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني

ويعزو الباحثان ذلك إلى أفتقارهم للمعارف الرياضية والصحية وأنعكاساتها السلبية حول هذه المجالات وأن درس التربية البدنية والرياضة مهمش من قبل بعض أدارات المدارس المتوسطة لأعتقادهم الخاطئ بعدم أهميته وأعتبره درساً غير ضرورياً وأساسياً مما ولد ذلك شعوراً لدى مدرسي الأختصاصات المختلفة بعدم الرغبة لممارسة النشاط البدني والرياضي وتكوين ميول بعيدة عن الأجواء الرياضية والخوف من التعرض للأصابات الجسمية المحتملة. إضافة إلى عدم أكتسابهم للمعارف والقدرات الرياضية والمهارات الحركية مما أثر ذلك سلباً على لياقتهم البدنية وعدم مشاركتهم في النشاطات والمسابقات (اللاصفية) وهذا ما أكده أيدأ أبو شمة بأن مفهوم الاتجاه السلبى يؤثر في أخفاض مستوى النشاط البدني عندما يمارس الفرد أحساساً سلبياً

بالخبرة ويتولد لديه صراعاً وتضارباً مع الذات قد يصل إلى عدم ممارسة الرياضة⁽¹³⁾. ونود أن نشير بأن ضغوط المناهج العلمية الحديثة وقلة المساحة الزمنية لممارسة الأنشطة الرياضية وغيرها من الظروف قد ساهمت في تغيير اتجاهاتهم الشخصية.

4-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها.

(هناك اتجاهات سلبية لمدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في المدارس المتوسطة).

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لأتجاهات أفراد عينة البحث نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي

المقياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
الاتجاهات	253	103.31	15.95	162	58.69	24.241	1.960	دال

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لأتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو النشاط البدني والرياضي كان (103.31) وهو أقل من قيمة الوسط الفرضي البالغ (162) بفرق مقدرة (58.69) وللكشف عن دلالة الفروق فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (24.24) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.960) أما درجة حرية (252) ومستوى دلالة (0.05) وبذا تكون الفروق دالة إحصائياً وعزا الباحثان سبب ذلك إلى تدني وضعف الثقافة الرياضية لعدم متابعتهم للبرامج والمنافسات الرياضية جعلتهم مترددين من الأشتراك في النشاطات البدنية والرياضية كما وأن أفنقار أغلب المدارس المتوسطة إلى الملاعب والقاعات وأدواتها والساحات التي هي عبارة عن أرض أسمنتية محفرة وأغلب مساحتها لا تصلح لأي نشاط آمن، ولهذا يعتبر مدرسي الأختصاصات المختلفة ذهابهم ومزاولتهم لأي فعالية في هكذا أماكن بمثابة ضياع للوقت والجهد معاً.

ولا تفوتنا الإشارة إلى وجود قصور في تنظيم المسابقات والمشاركات المركزية من قبل قسم النشاط الرياضي والمدرسي للمدارس وتحفيز مدرسي المواد المختلفة حد ذلك من فاعليتهم للأشتراك في مثل هكذا نشاطات. ويضاف لما تقدم الأجواء المناخية الغير مناسبة (الحرارة الشديدة، الغبار) وغيرها تعد بمثابة عوامل طاردة للأتجاه نحو الراحة والنشاط وهذا ما اكده محمد علاوي "بأن الشعور بعدم الراحة من خلال التواجد في

(13) أياد أبو شمة؛ مفهوم الذات عند لاعبي كرة السلة في الأردن: (رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، مطبعة الجامعة الأردنية، 1995)، ص56.

أماكن غير مريحة وحارة أو مزدحمة تثير لدى الشخص الضيق وعدم الراحة وأعتبرها من بالعوامل التي تشكل نوعاً من الضغوط لدى الأفراد." (14).

3-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها.

(هناك فروق معنوية في اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة تبعاً لعدد سنوات الخدمة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ولصالح عدد سنوات الخدمة التدريسية الأقل).

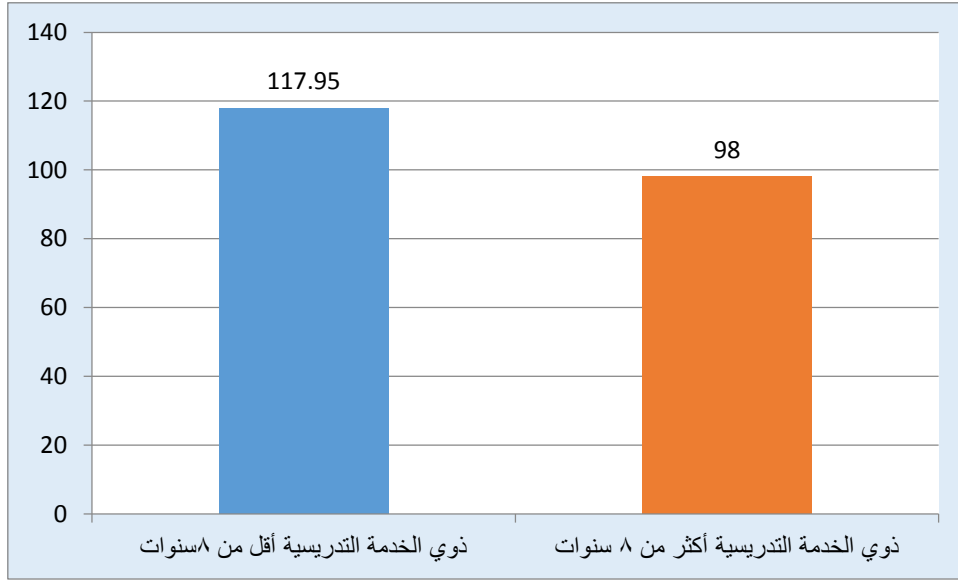
الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات ودرجة الحرية وقيمة ت المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لأتجاهات أفراد عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الخدمة التدريسية

عدد سنوات الخدمة التدريسية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
ذوي الخدمة التدريسية أقل من 8 سنوات	144	117.95	15.71	252	15.00	1.960	دال
ذوي الخدمة التدريسية أكثر من 8 سنوات	109	98.00	12.56				

يتبين من الجدول (4) بأن قيمة الوسط الحسابي لذوي عدد سنوات الخدمة التدريسية أقل من 8 سنوات كانت (117.95) وبأنحراف معياري (15.71) أما قيمة الوسط الحسابي لذوي عدد سنوات الخدمة التدريسية أكثر من 8 سنوات فقد بلغت (98.00) وبأنحراف معياري (12.56) وللكشف عن دلالة الفروق بين ذوي الخدمة الأقل والأكثر من 8 سنوات فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (15.00) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.960) أمام درجة حرية (252) ومستوى دلالة (0.05). وبذا تكون الفروق دالة إحصائياً ولصالح المدرسين ذوي الخدمة التدريسية أقل من 8 سنوات، كما في الشكل (3).

(14) محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة، ط2: (القاهرة، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2004)، ص27-28.



الشكل (3) يوضح الأوساط الحسابية لأتجاهات أفراد عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الخدمة التدريسية ويعزا ذلك إلى تركيبة أجسامهم التي تتصف بالقوة والحيوية والمرونة الحركية وأمتلاكهم للطاقة النفسية والبدنية التي تدفعهم نحو الرياضة من أجل تنمية لياقتهم الجسمية وفقدان الوزن والظهور بقوام جميل ورشيق ومتناسق بالإضافة إلى حالتهم النفسية التي تتطلع نحو التمتع بالراحة وقضاء أجمل الأوقات في مزاوله الرياضات المحببة وهذا ما ميزهم عن آقرانهم ممن لديهم خدمة تدريسية أكثر من 8 سنوات الذين يفتقرون إلى الحركة والنشاط البدني نتيجة لظروف الحياة المختلفة. وبهذا يتفق رأي الباحث مع رأي محمد أبو عيبة "أن ما يطرأ من تغيير في الجانب الجسمي للفرد يؤثر على الممارسة والتدريب ويساهم في خلق سمات الشخصية الرياضية"⁽¹⁵⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال ما أظهرته نتائج البحث تم أستنتاج ما يلي:

1- جاءت أتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي على محاور المقياس كالأتي:

- مجال الخبرة الأجتماعية (سلبى).
- مجال القيمة الجمالية (سلبى).
- مجال الصحة واللياقة (سلبى).
- مجال الترويح وخفض التوتر (سلبى).
- مجال التوتر والمخاطرة (سلبى جداً).
- مجال التفوق الرياضي (سلبى جداً).

2- أن أتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة كانت سلبية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية.

(15) محمد أبو عيبة؛ المنهج في علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1977)، ص 90.

3- هناك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بالنسبة لمدرسي الأختصاصات المختلفة ولصالح عدد سنوات الخدمة التدريسية الأقل نحو ممارسة الرياضة والنشاط.

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:-

- 1- تنمية اتجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة وتوعيتهم نحو أهمية مزاوله النشاط الرياضي والبدني.
- 2- ضرورة اهتمام قسم النشاط الرياضي والمدرسي في المديرية العامة للتربية بأقامة مختلف النشاطات والمشاركات الرياضية المركزية بين المدارس لمشاركة المدرسين ولتحفيزهم.
- 3- إنشاء القاعات والملاعب النموذجية أخذين بنظر الاعتبار توافر جميع المستلزمات والأدوات المساعدة لزيادة الدافعية والرغبة.

المصادر العربية والاجنبية

1. أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
2. أياد أبو شمة؛ مفهوم الذات عند لاعبي كرة السلة في الأردن: (رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، مطبعة الجامعة الأردنية، 1995).
3. خالد محمد وعبدالياس زكي؛ الطرق الأحصائية للأبحاث الزراعية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
4. روبرت تورنرايك والزبايث هيجن؛ القياس والتفوييم في علم النفس والتربية (ترجمة) عبدالله الكيلاني وعبدالرحمن عدس، ط2: (الأردن، مركز الكتب للطباعة، 1989).
5. سعد بن عميان الدوسري؛ ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي: (دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية، 2005).
6. عبدالرحمن عدس وعبدالله المنيزل؛ مقدمة في الاحصاء التربوي: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
7. فؤاد السيد؛ علم النفس الأحصائي وقياس العقل البشري: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1979).
8. قاسم حسن المندولاي و(أخرون)؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، 1987).
9. قيس ناجي وشامل كامل؛ مبادئ الأحصاء في التربية البدنية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
10. محمد أبو عبية؛ المنهج في علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1977).
11. محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية العداون والعنف في الرياضة، ط2: (القاهرة، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2004)، ص27-28.
12. محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل في القياس والتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).

13. ملحم سامي محمد؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (الأردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2000).

14. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

15. ياسين علوان أسماعيل وأيمان حمد شهاب؛ اتجاهات دراسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعاً لحجم الممارسة الرياضية: (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد السابع، 2008).

16. Schmidt, Richard, A. Motor "Motor Control and Learning", 2nd ed., Human Kinetics Publishers Inc. America, 1988.

الملحق (1)

م/ أستبيان مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني

عزيزي المدرس...

بين يديك اختبار (الاتجاهات نحو النشاط البدني) يحتوي على عدد من الفقرات المطلوب منك هو ابداء رأيك في العبارات التالية وذلك بوضع علامة (✓) تحت الاجابة التي تجدها منطبقة عليك. ملاحظة:

- عدد سنوات الخدمة: 8 سنوات فأقل () أكثر من 8 سنوات () .

-الأختصاص: () . مع فائق الشكر والتقدير

أستبيان مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني

ت	مضمون الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق تماماً
1	أفضل الأنشطة البسيطة الخطورة عن الأنشطة كبيرة الخطورة.					
2	بأمكنني ممارسة التدريب الرياضي الشاق كل يوم إذا كان هذا يعطيني فرصة الانتماء لعضوية إحدى الفرق الرياضية المحلية.					
3	أكبر قيمة للنشاط البدني هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب .					
4	في حصة التربية البدنية والرياضة يجب التركيز على الناحية الصحية للرياضة.					
5	لا أستطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طيلة السنة لأكون جاهزاً للمشاركة في المنافسات الرياضية.					
6	لا أفضل الفعاليات الرياضية التي تمارس من أجل الصحة واللياقة البدنية.					

					7 أفضل الأنشطة الرياضية التي يتخللها قدراً كبيراً من الخطورة.
					8 تسرني الفعاليات الرياضية التي تظهر جمالية حركات اللاعب.
					9 أفضل الفعاليات الرياضية التي تحتاج الى تدريب منتظم لمدة طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسة ضد منافسين على مستوى عالٍ من المهارة..
					10 الهدف من مزاولتي الرياضية هو لاكتساب الصحة.
					11 التواصل الاجتماعي جراء ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي.
					12 ممارسة الرياضة هي الطريق الوحيد لأزالة التوترات النفسية والعصبية.
					13 لا تلائمني مزاوله الأنشطة الرياضية المتكررة الخطورة.
					14 في حصة التربية البدنية والرياضة يجب الأهتمام بجمال الحركات.
					15 أفضل الفعاليات التي تحافظ على لياقتي البدنية.
					16 هناك العديد من الفرص التي تتيح للفرد الأسترخاء من متاعب العمل اليومية مثل ممارسة الرياضة أو رؤية المبارات الرياضية.
					17 أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد.
					18 يهمني عند أختياري لأي نشاط رياضي أن أرى فائدته من الناحية الصحية.
					19 لا أفضل الأنشطة الرياضية الجماعية الخاصة التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.
					20 في الدرس التطبيقي بالجامعة يجب الأهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.
					21 ممارستي للرياضة تعتبر من أفضل الفرص للأسترخاء.
					22 لا أفضل الأنشطة الرياضية المرتبطة بالمخاطر والإصابات المحتملة.
					23 الصحة هي الدافع الرئيسي للممارسة الرياضية بالنسبة لي.
					24 لا أفضل النشاط الرياضي الذي ترتفع فيه درجة التنافس بصورة كبيرة.
					25 عند ممارستي الرياضية أستطيع الأتصال بالناس.
					26 ممارسة الرياضة هي الطريق الوحيد للتخلص من العدوان والصراعات النفسية.
					27 الزمن الذي أقضيه في مزاوله التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أفضل في أنشطة أخرى.
					28 أفضل الأنشطة الرياضية الخطرة عن غير الخطرة أو الأقل خطورة اذ طلب مني ذلك.
					29 أفضل الانشطة الجماعية عند ممارستي للرياضة.
					30 الرياضة تفسح المجال لأضهار جمال الحركات البشرية.
					31 هناك الكثير من الأنشطة تجعلني مسترخياً بدرجة أفضل من ممارسة الرياضة.
					32 أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية كبيرة بالنسبة للصحة.
					33 أفضل الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى أشباع الفروق الفني والجمالي.
					34 أعتقد أن الفوز بالبطولات الرياضية يتأسس على الجهد والتضحية وأنكار الذات.

					5	تغمرنى سعادة لا حدود لها عندما أرى جمال الحركات الرياضية.
					6	لا أرغب بممارسة الرياضة يوماً من أجل الصحة.
					7	ينتابني الشعور بأن الرياضة قد تعزلني تماماً عن المشاكل المختلفة في الحياة اليومية.
					8	أفضل السباحة في المياه الهادئة عن المياه ذات الأمواج العالية إذ طلب مني الاختيار.
					9	أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد بنفسه.
					10	المزايا الصحية للممارسة الرياضية مهمة جداً بالنسبة لي.
					11	أعطي الكثير من الأهتمام للأنشطة الرياضية التي تتطلب الفن والجمال.
					12	أفضل إلى حد كبير الأنشطة الرياضية التي تتطلب المغامرة والجرأة.
					13	ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي.
					14	ممارسة الرياضة تجعلني سعيداً بصورة كبيرة.
					15	من أحسن الأنشطة الرياضية التي أفضلها هي التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الجمباز.
					16	أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجد ولا تحتاج لوقت ومجهود كبير.
					17	مزاولة التمرينات البدنية اليومية مهمة جداً عندي.
					18	لي القدرة أن أقضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات التوافق والرشاقة مثل حركات الجمباز.
					19	أن التواصل الاجتماعي نتيجة لممارسة الرياضة لا يمثل أي أهمية لدي.
					20	أفضل الفعاليات الرياضية المرتبطة بالخطورة.
					21	عدم ممارستي للنشاط البدني أفقد من خلاله الأسترخاء والأستجمام.
					22	يجب عدم الأهتمام بمحاولات الفوز بدرجة زائدة عن الحد.
					23	أفضل الفعاليات الرياضية التي تتطلب من الفرد السير على المواقف الخطرة.
					24	الأنشطة الرياضية لا أجدها وسيلة مهمة من وسائل الترويح.

الملحق (2)

م/ استمارة أستبيان اراء الخبراء

الستاذ الفاضل المحترم.

تحية طيبة وبعد...

يروم الباحثان إجراء (دراسة أجاهات مدرسي الأختصاصات المختلفة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في المدارس المتوسطة). ونظراً لما تمتلكونه من سمعة علمية واسعة في الميدان. يرجى أبداء رأيكم في ملائمة فقرات المقياس أجاهات النشاط البدني والرياضي لعينة البحث المراد دراستها، بوضع علامة (✓) تحت البديل الملائم (صالحة، غير صالحة، التعديل المقترح) على المقياس المرفق طياً شاكرين تعاونكم المثمر معنا..

الأسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

التخصص الدقيق:

مكان العمل:

التوقيع:

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
	أفضل الأنشطة البسيطة الخطورة عن الأنشطة كبيرة الخطورة.			
	بأمكنني ممارسة التدريب الرياضي الشاق كل يوم إذا كان هذا يعطيني فرصة الانتماء لعضوية إحدى الفرق الرياضية المحلية.			
	أكبر قيمة للنشاط البدني هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب .			
	في حصة التربية البدنية والرياضة يجب التركيز على الناحية الصحية للرياضة.			
	لا أستطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طيلة السنة لأكون جاهزاً للمشاركة في المنافسات الرياضية.			
	لا أفضل الفعاليات الرياضية التي تمارس من أجل الصحة واللياقة البدنية.			
	أفضل الأنشطة الرياضية التي يتخللها قدراً كبيراً من الخطورة.			
	تسرني الفعاليات الرياضية التي تظهر جمالية حركات اللاعب.			
	أفضل الفعاليات الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لمدة طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسة ضد منافسين على مستوى عالٍ من المهارة..			
	الهدف من مزاولتي الرياضية هو لاكتساب الصحة.			
	التواصل الاجتماعي جراء ممارستي للرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي.			
	ممارسة الرياضة هي الطريق الوحيد لأزالة التوترات النفسية والعصبية.			
	لا تلائمني مزاولة الأنشطة الرياضية المتكررة الخطورة.			
	في حصة التربية البدنية والرياضة يجب الاهتمام بجمال الحركات.			
	أفضل الفعاليات التي تحافظ على لياقتي البدنية.			
	هناك العديد من الفرص التي تتيح للفرد الأسترخاء من متاعب العمل اليومية مثل ممارسة الرياضة أو رؤية المبارات الرياضية.			
	أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد.			
	يهمني عند أختياري لأي نشاط رياضي أن أرى فائدته من الناحية الصحية.			
	لا أفضل الأنشطة الرياضية الجماعية الخاصة التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.			
	في الدرس التطبيقي بالجامعة يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.			
	ممارستي للرياضة تعتبر من أفضل الفرص للأسترخاء.			

			لا أفضل الأنشطة الرياضية المرتبطة بالمخاطر والإصابات المحتملة.
			الصحة هي الدافع الرئيسي للممارسة الرياضية بالنسبة لي.
			لا أفضل النشاط الرياضي الذي ترتفع فيه درجة التنافس بصورة كبيرة.
			عند ممارستي الرياضية أستطيع الاتصال بالناس.
			ممارسة الرياضة هي الطريق الوحيد للتخلص من العدوان والصراعات النفسية.
			الزمن الذي أقضيه في مزاوله التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أفضل في أنشطة أخرى.
			أفضل الأنشطة الرياضية الخطرة عن غير الخطرة أو الأقل خطورة إذ طلب مني ذلك.
			أفضل النشطة الجماعية عند ممارستي للرياضة.
			الرياضة تفسح المجال لأضهار جمال الحركات البشرية.
			هناك الكثير من الأنشطة تجعلني مسترخياً بدرجة أفضل من ممارسة الرياضة.
			أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية كبيرة بالنسبة للصحة.
			أفضل الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى أشباع الفروق الفني والجمالي.
			أعتقد أن الفوز بالبطولات الرياضية يتأسس على الجهد والتضحية وأنكار الذات.
			تغممني سعادة لا حدود لها عندما أرى جمال الحركات الرياضية.
			لا أرغب بممارسة الرياضة يومياً من أجل الصحة.
			ينتابني الشعور بأن الرياضة قد تعزلني تماماً عن المشاكل المختلفة في الحياة اليومية.
			أفضل السباحة في المياه الهادئة عن المياه ذات الأمواج العالية إذ طلب مني الاختيار.
			أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد بنفسه.
			المزايا الصحية للممارسة الرياضية مهمة جداً بالنسبة لي.
			أعطي الكثير من الأهتمام للأنشطة الرياضية التي تتطلب الفن والجمال.
			أفضل إلى حد كبير الأنشطة الرياضية التي تتطلب المغامرة والجرأة.
			ينبغي التشجع على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي.
			ممارسة الرياضة تجعلني سعيداً بصورة كبيرة.
			من أحسن الأنشطة الرياضية التي أفضلها هي التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الجمباز.
			أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجد ولا تحتاج لوقت ومجهود كبير.
			مزاوله التمرينات البدنية اليومية مهمة جداً عندي.
			لي القدرة أن أقضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات التوافق والرشاقة مثل حركات الجمباز.
			أن التواصل الاجتماعي نتيجة لممارسة الرياضة لا يمثل أي أهمية لدي.
			أفضل الفعاليات الرياضية المرتبطة بالخطورة.
			عدم ممارستي للنشاط البدني أفقد من خلاله الأسترخاء والأستجمام.
			يجب عدم الأهتمام بمحاولات الفوز بدرجة زائدة عن الحد.

			أفضل الفعاليات الرياضية التي تتطلب من الفرد السير في المواقف الخطرة.
			الأنشطة الرياضية لا أجدها وسيلة مهمة من وسائل الترويح.

الملحق (3)

يبين أسماء الخبراء الذين قام الباحث بأجراء المقابلات الشخصية معهم.

ت	الأسم	الأختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
	أ.د. وعد عبدالرحيم فرحان	مناهج وطرق تدريس	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.د. مضر طه عباس	علم النفس التربوي	جامعة الانبار-كلية التربية
	أ.م.د. عبدالله بحر فياض	التدريب الرياضي	وزارة التربية-المديرية العامة لتربية الأنبار

الملحق (4)

يبين أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني.

ت	الأسم	الأختصاص	المؤسسة التي يعمل بها
	أ.د. عمار عباس عطية	الاختبار والقياس	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.د. حسين ربيع كاظم	علم النفس التربوي	جامعة بابل- كلية التربية
	أ.د. سارة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- للبنات.
	أ.د. سعاد سبتي الشاوي	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- للبنات.

تدريب القوة اللحظية بالتنشيط المتزايد وفق المستويات الحركية المتعددة وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية وانجاز قافزي العالي للناشئين

م. د. صادق عبد الرضا عطية

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية الديوانية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى: اعداد تدريبات للقوة وفق الاداء المهاري بتدريب القوة بالتنشيط العصبي وفق المستويات والمحاور التشريحية ولتحسين القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية للعينة، والتعرف على تأثير التدريبات على القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعينة البحث. وافترض وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعينة البحث. استخدم الباحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة مستخدماً المنهج التجريبي تطور تحسن زاوية النهوض لعينة البحث نتيجة تدريبات القوة بالتنشيط العصبي المتزايد. استنتج البحث بظهور تحسن في سرعة الخطوة الاخيرة نتيجة التدريبات المستخدمة، كذلك تحسنت زاوية الاقتراب والتي ساعدت اللاعب على تحقيق سرعة انطلاق مناسبة مع ارتفاع القفز المتحقق. واوصت الدراسة بضرورة استخدام التمرينات المقترحة لتطوير مستوى المؤشرات البايوميكانيكية لأداء الخطوات الأخير والارتقاء في القفز العالي، والتركيز على أن يكون الاداء المثالي للخطوة الأخيرة والارتقاء مبني على استخدام وسائل مساعدة لتنفيذها فضلاً عن التدريبات المستخدمة.

Abstract

Momentary strength training with increased activation according to the multiple motor levels and its impact in some physical abilities and biomechanical variables and the high achievement of junior jumpers

By

Dr.. Sadiq Abdel Reda Attia

Ministry of Education - General Directorate of Diwanayah

The aim of the research is to prepare strength training according to skillful performance by training strength by neural activation according to anatomical levels

and axes and to improve the physical capabilities and biomechanical variables of the sample, and to identify the impact of exercises on physical abilities, biomechanical variables and achievement of the research sample. It was assumed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements in the physical abilities, biomechanical variables, and achievement of the research sample. The researcher used the experimental approach. The development of the improvement in the angle of advancement of the research sample as a result of strength training with increased nervous activation. The research concluded that an improvement appeared in the speed of the last step as a result of the exercises used, as well as the approach angle improved, which helped the player achieve a suitable starting speed with the achieved jump height. The perfect performance of the last step and the advancement is based on the use of aids to implement it as well as the exercises used.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة:

تحدث الانقباضات العضلية اللامركزية عند الاوضاع التحضيرية لاداء اي مهارة رياضية والتي يتبعها عادة تقلصات عضلي مركزي لاداء الواجب الرئيس للمهارة ، وهذه التقلصات اللامركزية تحدث حول مفاصل الجسم المختلفة والتي تمثل محاور دوران في العديد من المهارات الرياضية في الرياضات الجماعية أو الفردية، وفي فعالية الوثب العالي وهي احد فعاليات العاب القوى يتم العمل العضلي عند الاداء المهاري فيها بالتبادل بين الانقباض العضلي اللامركزي والمركزي خلال مراحل الاداء والتي تبدأ بمرحلة للخطوة الاخيرة للاقتراب ثم الارتقاء وبعدها اداء الدفع اللحظي ثم الدوران واجتياز العارضة وانتهاءً بالمروق فوق العارضة والهبوط ، وجميع هذه المراحل التي تحدث في مسطحات ومحاور تشريحية - حركية متعددة وفق خصوصية الاداء والتي تتطلب منا كمدرسين وباحثين ان نعمل على تطوير العضلات العاملة على هذه المسطحات والمحاور من اجل تكامل نقل القوة بين اجزاء الجسم بالشكل الامثل وبما يخدم تحقيق افضل المسارات الحركية لتحقيق الانجاز الافضل ، ان اي انقباض لامركزي للعضلات اثناء الاوضاع التحضيرية ، يؤدي الى خزن طاقة مرنة فيها ، تتحول الى طاقة حركية مصحوبة بانقباض سريع مركزي ، مما تنتج قوة كبيرة لاداء القسم الحركي الرئيسي من المهارة (Aalizadeh & Borazjani 2015). ولهذا يجب ان يتضمن تدريبات القوة اللحظية جميع العضلات التي لها دور رئيس في اداء مراحل الاداء ووفق مسطحات ومحاور الحركة التشريحية ، ويرى الباحث ان افضل التدريبات التي تضمن تطور القوة اللحظية لجميع العضلات هي تدريبات القوة بالتنشيط المتزايد الذي يتضمن التدريب بالمقاومات الثقيلة بحدود 76- 70 من اقصى تكرار ثم يعقبها تدريبات البلايومترك بوزن الجسم او باوزان مضافة للجسم وبالاداء المهاري ذاته بما يؤمن تحشيد وتحفيز اكبر مجموعة من الالياف العضلية ثم اداء حركات القفز لنفس المجاميع العضلية بتطبيق الانقباض اللامركزي ثم اداء التقلص المركزي (Andrew & at.el) ، والتي عادة ما يطلق على هذا العمل البدني دورة تقصير التمدد (SSC) (Arabatzi & De Villarreal.2010) والذي يعتمد على استخدام الطاقة المرنة السلبية في العضلات والدور النشط للانعكاس التمددي (Arazi& Asadi2012).

وقد اشار (Ayala , Croix& Santonja 2013)) ايضا الى ان تطور معدل سرعة الأطلاق بعد التدريب هو التفسير الوحيد للتكيف العصبي للوثاب وقد اشار بعض الباحث الى انه عند لحظة النهوض يجب ان يكون المحور الطولي لجسم الوثاب في أثناء مغادرة قدم النهوض الأرض بشكل قريب من الخط العمودي النازل إلى نقطة الإرتكاز والذي يكون عموديا على المسطح التشريحي الأفقي وهذه الحركة تتطلب تدريبات خاصة تحسين العمل العضلي الزاوية حول هذا المحور فضلا عن عمل العضلات الاخرى بالمحاور الأفقية والعميقة خلال مراحل الاداء الاخرى لوثاب العالي، إذ أن "وثاب العالي دائما تكون أكتافهم قريبة نسبياً إلى العارضة عند ترك قدم النهوض للأرض، مما يولد لديهم زخماً خطياً عمودياً ، وهذا الزخم هو استمرار للزخم الخطي الناتج من آعتدال الجسم من الميلان إلى الإستقامة على وفق قانون(حفظ الزخم) الذي يؤدي إلى إنتاج زخم زاوي وهو مهم جداً بالنسبة للوثاب لآجتياز العارضة بشكل إقتصادي" (Tidow, 1993, p. 11).

كما اكد (CATER, J,2014) بان تدريب القوة بالتنشيط المتزايد يعزز النقل الديناميكي. من خلال الجمع بين التمارين المتشابهة من الناحية الميكانيكية بالاداء المهاري وفق مستويات ومحاور الحركات المطلوبة بالاداء ، ويقوم الرياضيون بتوجيه أنماط عصبية أكثر كفاءة من خلال تعلم أداء التمرين بطريقة أكثر تحديداً للنشاط الرياضي. اذ اشار (Beck & at.el 2007) الى ان تطور معدل سرعة الأطلاق بعد التدريب هو التفسير الوحيد للتكيف العصبي للوثاب والتي تعزز من الشروط الميكانيكية للوثاب اذ يذكر حامد يوسف عن(Behrens.& Bruhn 2014) في(عدم الإقلال من السرعة مع أرتفاع عالٍ للورك وتوظيفها خلال عملية الربط الصحيح عند لحظة النهوض وبشكل يؤمن للوثاب الحصول على أفضل أرتفاع عمودي له) (يوسف، 2001، صفحة 8). وأشار دابينا إلى (أن ركضة الإقترب تحقق زخماً زاوياً في أثناء النهوض من خلال العلاقة بين السرعة الأفقية المنخفضة عند النهوض وزاوية النهوض، وقوة رد الفعل وكتلة الرياضي) (Dabena, 1977, p. 10)، وأكد (Behrens.& Bruhn 2016) في أن (هذه الحركات لها فائدة في تجنب إسقاط العارضة بالجذع خلال مرحلة الصعود أو الإرتفاع بآتجاهها، ولاسيما أن الجذع يتحرك بعيداً للحظة قصيرة عن العارضة). (Tidow, 1993, pp. 31-44) ومن اجل ذلك جاءت هذه الدراسة لوضع حلول علمية لمشاكل تدريبات القوة وفق الاداء المهاري بتدريب القوة بالتنشيط العصبي المتزايد لتحسين القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية لتحقيق الانجاز الجيد.

1-2 هدف البحث الى: اعداد تدريبات للقوة وفق الاداء المهاري بتدريب القوة بالتنشيط العصبي وفق المستويات والمحاور التشريحية ولتحسين القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية للعبة.

- التعرف على تأثير التدريبات على القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعيبة البحث.

1-3 فرض البحث : هناك فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لعيبة البحث

1-4 مجالات البحث

المجال البشري : ثلاث واثبين تابعين لمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالوثب العالي التابع لوزارة الشباب والرياضة .

المجال المكاني : ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بألعاب القوى وقاعة رفع الاثقال في المركز التابع وزارة الشباب والرياضة.

المجال الزمني :للفترة من 2 / 9 / 2021 الى 30 / 10 / 2021 .

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة مستخدما المنهج التجريبي وطبق البحث على عينه مكونه من (3) واثنين تابعين لمركز الموهبة الرياضية بالوثب العالي في بغداد ومن المرشحين الى بطولة العرب لالعاب القوى للناشئين نهاية عام 2021 ، وكانت لهم خبرة لاتقل عن 4 سنوات تدريبية، والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث.

الجدول (1) مواصفات عينة البحث

المتغير	اللاعب 1	اللاعب 2	اللاعب 3	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	17.1	17.2	17.8	17.8	0.65
الطول	2.01	1.98	1.97	1.99	0.018
BM	69.08	68.90	70.02	69.33	0.52
BMI	21.68	19.98	20.38	20.68	0.50
FFM	8.78	8.95	8.21	8.64	0.29
الانجاز	1.90	1.85	1.88	1.87	0.05

BM = كتلة الجسم ، BMI = مؤشر كتلة الجسم ، FFM = كتلة خالية من الدهون

2-2 ادوات البحث واجهزته ووسائل جمع البيانات:

ادوات البحث:

- استخدم الباحث الملاحظة التقنية والتجريب ، والمصادر والبحوث ذات العلاقة وشبكة المعلومات الاليكترونية

الاجهزة المستخدمة:

- اثقال الرفعات الاولمبية للرباعين

- حاسبة نوع HP

- كاميرا فيديو عدد 2 ذات سرعة 120 صورة/ثانية

- ، وميزان طبي

- ومنصات القفز المختلفه

3-2 الاختبارات البدنية :

- اختبار الوثب العمودي (قدرة الوثب العمودي):

باستخدام القانون الميكانيكي (القدرة = ك م² / ن³) $power = m \cdot d^2 \cdot t^3$

- اختبار ركض 20 متر ، السرعة = 20 متر / ن

3-4 قياس المتغيرات البايوميكانيكية.

تم قياسها من خلال استخدام التصوير الفيديوي وبرنامج التحليل الحركي كينوفيا وكانت الاتي:

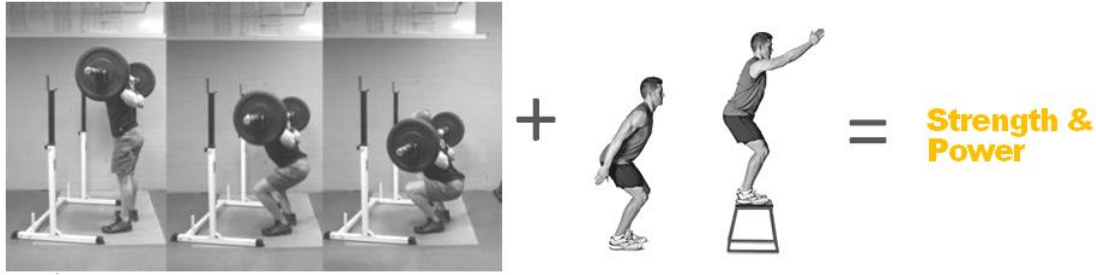
- زاوية الدفع (النهوض) (درجة).
- زاوية الانطلاق (درجة).
- زاوية الاقتراب (درجة).
- زمن الخطوة الاخيرة (ثا)
- سرعة الخطوة الاخيرة (م/ث).
- سرعة الانطلاق (م/ث).
- اعلى ارتفاع م ث ج لحظة الدفع (م).
- ارتفاع م ث ج فوق العارضة لحظة الاجتياز (م).
- الانجاز المتحقق (متر).

2-5 التجربة استطلاعية : اجريت بتاريخ (2 / 9 / 2021) لتحديد الابعاد المناسبة لمواضع

كاميرات التصوير، وتطبيق بعض مفردات التدريب لبيان صعوبتها من عدمها فضلا عن التأكد من امكانية التصوير وتحليل النتائج و اجراء الاختبارات البدنية وزمنها. تم تعريف جميع افراد العينة بتمارين PLY و اجراءات الاختبار قبل أسبوع واحد على الأقل من بداية التجربة القبلية. تراوح حجم التدريب من 90 ملامسة للقدم إلى 140 ملامسة للقدم للارض عند تنفيذ تمارين PLY في كل جلسة ، وزادت شدة التدريبات طوال فترة البرنامج التدريبي. تم إعطاء المشاركين وصفاً موجزاً وعرضاً لكل تمرين.

2-6 الاختبار القبلي : حيث اجرى الباحث الاختبار القبلي لعينة البحث اثناء اقامة سباق مراكز الموهبة

بتاريخ (7 / 9 / 2021) وقد تم تصوير جميع المحاولات الخاصة بالعينة من خلال كاميرتين ذات سرعة (120) ص/ث وضعت احدهما على جانب اليمين عمودية على نقطة الارتقاء وبمسافة (7.20) م ، وبارتفاع لعدسة الكاميرا (1.20) م ، ووضعت الكاميرا الثانية بالجهة الاخرى (اليسرى) وبمسافة (7.40) م وبارتفاع عدسة الكاميرا (1.24) م. وتم استخراج متغيرات البحث (سرعة الخطوة الاخيرة ، زاوية الدفع ، زاوية الانطلاق وسرعته ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، زاوية الاقتراب ، والانجاز المتحقق) وتم اعتماد متغيرات افضل محاولة حقق فيها العينة افضل انجاز. (يلحظ الملحق 2) . ثم بعد ذلك تم تنفيذ مفردات التدريبات وتضمن تدريب القوة بالتنشيط العصبي المتزايد الجمع بين تمرين المقاومة الثقيلة وتمارين متفجر شبيه بالاداء الحركي لوائح العالي ، في محاولة لتحويل القوة إلى قدرة. يلحظ المثال الاتي:



تؤدي التدريبات بتكرارات من 3-5 مرات من تمرين المقاومة الثقيل، ثم راحة من 1-3 دقيقة، يتبعها تدريبات قفز بالساقين ووزن الجسم على صناديق بهدف زيادة الأداء العضلي الديناميكي (Bogey & Barnes 2010). لذلك وزيادة قدرة القفز العمودي (Chaouachi 2014)، والسرعة (Chelly & at.el 2010)، وتنشيط عضلات الأطراف (Chelly & Shephard 2014) وتم الإشراف على جميع التدريبات من قبل الباحث واثنين من المدربين ذوي الخبرة، وتم تشجيع اللاعبين لفظياً على الأداء بأقصى جهد لضمان تنفيذ القفزات بتقنية مناسبة، استمر التدريب لمدة 8 أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في كل اسبوع (ايام السبت والاثنين والخميس) وبمعدل (30-35 دقيقة).

7-2 الاختبار البعدي تم اجراءه بتاريخ (30/ 10/ 2021) خلال اختبارات مركزية اقامها مركز الموهبة الرياضية بالعباب القوى. واجرئ الباحث التصوير الفيديوي والتحليل الحركي بنفس مواصفات واجراءات الاختبار القبلي وتم إجراء جميع تحليلات البيانات عن طريق برنامج SPSS- الإحصائي اصدار 20.0 لنظام التشغيل Windows (SPSS)، Chicago، Inc.، تم تحديد مستوى الدلالة الإحصائية عند p أقل من 0.05.

3- عرض ومناقشة النتائج:

عرض الباحث نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمؤشرات البيوميكانيكية لعينة البحث التي حققها وفق أفضل انجاز سواء بالاختبار القبلي والبعدي، وهذه النتائج تمثل القيم الحقيقية التي حققها مع العلم ان عينة البحث هو افضل لاعبان يمثل المنتخب الوطني في الوثب العالي لفئة الناشئين والجدول (2) يبين القيم المطلقة لعينة البحث، وكما يأتي:

الجدول (2)

نتائج الاختبارات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

ت	المتغير	القبلي		البعدي		فرق الايوساط	الخطأ معياري	قيمة ت	معنوي ة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف				
1	القدرة العمودية(واط)	3029.6	113.5	3523.7	98.65	494.1	108.35	4.56	0.001
2	السرعة20م(م/ث)	6.25	0.95	7.27	0.75	1.022	0.256	3.98	0.003
3	الانجاز(م)	1.87	0.05	1.98	0.016	0.11	0.021	5.12	0.000

الجدول (3)

نتائج القياسات البيوميكانيكية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

ت	المتغير	القبلي		البعدي		فرق الايوساط	الخطأ معياري	قيمة ت	معنوي ة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف				
1	زاوية الدفع (درجة)	73.5	3.54	85.5	2.64	12	2.19	5.46	0.001
2	زاوية الانطلاق (درجة)	48	3.14	54.5	2.68	6.5	1.425	4.56	0.003
3	زاوية الاقتراب (درجة)	64.5	4.52	77	2.11	12.5	2.33	5.35	0.000
4	زمن الخطوة الاخيرة(ث)	0.285	0.05	0.262	0.021	0.338	0.075	4.48	0.003
5	سرعة الخطوة الاخيرة (م/ث)	7.24	1.65	8.325	1.06	1.085	0.211	5.12	0.004
6	سرعة الانطلاق	6.06	0.95	6.21	0.75	0.15	2.08	3.98	0.023
7	اعلى ارتفاع م ث ج لحظة الدفع (م)	1.12	0.15	1.23	0.06	0.11	0.34	3.15	0.044
8	ارتفاع م ث ج فوق العارضة لحظة الاجتياز (م)	0.025	0.00	0.045	0.001	0.02	0.007	2.89	0.081

ان نتائج القياسات البدنية القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث، قد تحسنت بالمقارنة بقيم القياس القبلي خصوصا القدرة العمودية والسرعة والانجاز وهذا كان نتيجة للآثار الرئيسية بعد تدريب القوة بالتنشيط العصبي المتزايد الذي جرى لمدة 6 أسابيع.

كانت التدريبات بالتنشيط العصبي العضلي قد اثرت بشكل واضح على القدرة على القفز ، وزيادة القدرة العضلية لافراد عينة البحث ، وأظهرت الدراسات الحديثة أن لها أيضا تأثيرا إيجابيا على تعديل أداء الركض وزيادة إنتاج القوة أثناء الركض (Chelly & Shephard 2015) ، (Chmielewski & Tillman 2006)، كانت هذه النتائج منسجمة مع تدريب القوة بالتنشيط العصبي التي تم اعتمادها في بحثنا هذا الذي اكد على زيادة التحفيز الميكانيكي على الجهاز العصبي والعضلي، وبالتالي إنتاج تأثيرات جيدة على تطوير القدرة القصوى. وقد أفيد أن تدريب قوة بالتنشيط العصبي العضلي (3-6 RM) يرتبط توليد القوة القصوى دون تضخم العضلات، ويعزى إلى التكيف العصبي Villarreal & Izquierdo (2009). وهذا يتفق مع نتائجنا. وبالنظر إلى أنه لم يلاحظ أي تغييرات في وزن الجسم، كتلة خالية من الدهون، ومؤشر كتلة الجسم، افترضنا أن تحسين الحد الأقصى للقوة من المرجح أن يكون ناجما عن التكيف العصبي مثل تجنيد الوحدات الحركية وزيادة في الدفع اللحظي (Villarreal & Ferrete 2015) تطور زاويا الاقتراب والدفع (النهوض) لعينة البحث، إذ ان التدريبات قد مكنت عينة البحث من الاحساس بضرورة تصحيح هذه الزاويا اثناء الارتكاز وتعزيز الاحساس بمسار مركز ثقل الجسم بما يؤمن انطلاق عمودي قدر الامكان ومساعدة الرياضي في التركيز على تسليط القوة لحظة الدفع مما اثر ذلك

بتحسن هذه الزوايا، إذ أكد (Dodd 2007) أن " سرعة الانطلاق اللحظية تزداد كلما زادت القوة المسلطة التي يمكن الحصول عليه خلال اتخاذ الوضع المناسب للدفع)

ويرى الباحث أن إطالة مجال الدفع بالاتجاه العمودي يعد محاولة لزيادة مسار مركز ثقل الجسم وزيادة قدرة العضلات على توليد السرعة المناسبة وذلك لارتباط سرعة الانطلاق بمعدل القوة المبذولة بأقصر زمن والمار من مركز ثقل الجسم . حيث يشير (Villarreal & Izquierdo 2009) أنه " يتم تهيئة الورك بشكل واضح خاصة في الخطوتين الأخيرتين من سرعة الاقتراب " مع ما ينسجم وتحقيق الهدف في الأداء الحركي ألا وهو تحقيق المد الفعال والقوي والسريع والمناسب الذي يضمن انتقال مركز ثقل الجسم على وفق المسار الصحيح له لأداء حركة النهوض والظفر بالشكل الآلي المناسب لضمان تحقيق الإنجاز وهو الحصول على أعلى ارتفاع عمودي ممكن، إذ تشير النتائج الإحصائية إلى تحسن سرعة الخطوة الأخيرة . إذ إن زوايا الاقتراب والدفع لها علاقة مباشرة بالوضع الذي يتخذه الجسم لحظة مس القدم بالأرض وكلما كانت قيمة هذه الزاوية كبيرة دلّ ذلك على تناقص العزم المقاوم لمركز ثقل الجسم وهذا بدوره يسبب في الحصول على أقل مقدار لتناقص سرعة الجسم لحظة النهوض أو لحظة الدفع للنهوض الفعال وبعلى سرعة انطلاق.

إن مرحلتي الارتقاء والمرجحة تحتاج إلى إتقان للاداء الفني لفترات طويلة حتى يستمر الترابط الكامل لعملية القفز والضبط الاتوماتيكي لباقي المراحل الفنية للقفز ، ولهذا فإن الوسائل المساعدة التي استخدمها الباحثون على عينة البحث حسنت من قيمة زاوية الانطلاق) ويشير كل من (Villarreal & Izquierdo) في 2015 أن " هي تمارين القفز والوثب تؤدي بأشكال مختلفة وتكون مصاحبة بأنشطة تقوم بها العضلات بالانقباض اللامركزي والمركزي لأجل تنمية القوة العضلية وقدرة رد فعل الرياضي " .

إن الخطوة ما قبل الأخيرة أصبحت تعد من الأسباب الرئيسية لتحسين مستوى الإنجاز وذلك من خلال ضبط إيقاعها الخاص الذي يهيئ القافز لعمل نهوض فعال وتحقيق مسار عامودي جيد لحظه الانطلاق لاجتياز العارضة ، وقد ساعدت التدريبات المقترحة على تحسين أداء الخطوة الأخيرة وتعزيز الشعور والاحساس بالقوة المطلوبة بذلها الدفع النهائي والتي يجب أن تتناسب مع الفعل الحركي السريع واللحظي في هذه المرحلة . إذ ركزت الدراسة الحالية على آليات التكيف العضلي عصبي الناتجة من التدريب الحس حركي تدريبات التنشيط العصبي بالتثقيل وتدريبات البلايومترك في تطوير عمل الخلايا الحركية العصبية والتي ترتبط مباشرة بالألياف العضلية.و نظرا لأعتماد الخصائص الوظيفية للوحدات الحركية (MU) المباشر على سمة الأطلاق لدى الخلايا الحركية عصبية الشوكية العاملة، كان لا بد من الفصل بين الاستجابات التكيفية المختلفة للجهاز العصبي عضلي للتدريب وفقا للنماذج التدريبية المختلفة ، وهذا ما أشارت إليه (Dodd & Alvar 2007) في دراستها إلى أنه يجب التأكيد على أن يكون طول الخطوة الأخيرة مناسباً بما يؤمن عدم الاقلال من سرعتها والتي يجب أن تتناسب مع زوايا الارتقاء والدفع لوأثب العالي، ، وبهذا الصدد أيضاً يشير (Dorel & Hug 2008) إلى " أن الحكمة من طول الخطوة ما قبل الأخيرة هو تهيئة مركز الثقل بحيث يكون أوطأ ما يمكن كي يسلك الحركة التموجية المتجهة إلى الأعلى خلال النهوض

ويضيف لوبومير (Dodd 2009) " أن الجهاز العصبي - العضلي تكيف على زمن أداء معين و يمكن للقافزين تغيير استراتيجية النهوض مستقبلاً ليعتمدوا أكثر على السرعة وان التكيف الفسيولوجي للسرعة في الوثب يتم بتمرينات مشابهة للاداء الحركي "

وهذا يعني أن التمرينات المقترحة وبالوسائل المساعدة التي استخدمها الباحث قد أثر تأثيراً واضحاً في زيادة ملحوظة بمعدل السرعة حين أداء الخطوة الأخيرة مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء والإنجاز وتطويرهما عند العينة .

اذ يشير (Villarreal & Ferrete 2015) في بحثه الذي استخدم به تمرينات مقترحه في " أن هناك زيادة ملحوظة بمعدل هذه السرعة بالخطوة ما قبل الأخيرة ووصلت لدى افراد عينة دراسته بمتوسط حسابي قدره 6.91 م/ثا مقابل 6.7 م/ثا للخطوة التي تسبقها ويشير صريح عبدالكريم بانه " تبلغ السرعة النهائية في الخطوات الاخيرة 7.8 م/ثا ، وهذا مما عزز ترسيخ الصورة الذهنية عن الأداء الصحيح وبما يتناسب مع ما ينفذ من واقع حقيقي للأداء ، أي ثبات الصورة الذهنية عند الرياضي وثبات الموضوعات المدركة يرجع الى الخبرة والتعلم " (الفضلي، 2010، صفحة 122) إن تدريبات العينة ساعدت في تطوير مستوى إدراك القافز لمسافة كل خطوة وسرعتها من الخطوتين الأخيرتين من خلال الإحساس بمقادير القوة المبذولة للمجاميع العضلية العاملة والشعور العضلي لها عند أداء هذه الخطوات التي تعد من العوامل المهمة التي تساعد على تنمية الأداء الفني لوثاب العالي ، إذ يشير بهذا الخصوص (Chelly & Shephard 2014) إلى أن التطور يعود إلى استخدام وسائل مساعدة تعمل على تنمية عمل الجهاز العصبي - العضلي لكي تستجيب بقوة وسرعة أكبر أثناء أداء حركات تتطلب انقباض عضلي سريع وفعال من اجل ادامة السرعة النهائية للانطلاق " (Chu & Panoriello, 1988, p. 12) .

فضلا عما تقدم فان نتائج برهنت على التأثير الايجابي للتدريب الحس الحركي في احداث افضل التكيفيات العصبية العضلية التي تسهل انتاج القوة وتعزز الحركات الارادية.

ويرى الباحث أن اجتياز العارضة على ارتفاع عالٍ يتعلق بنواحٍ فنية ومهارية يقوم بأدائها القافز تساعد العينة على التحكم بكيفية زيادة سرعة الخطوتين الأخيرتين وبتردد معين أدى إلى أن يكون نهوض القافز أكثر فعالية ليساعد على رفع مركز كتلة القافز إلى الارتفاع الأعلى وتحقيق الإنجاز الأفضل إضافة إلى تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية الأخرى (قيد الدراسة) إن أهداف التدريب قد حققت غرضها سواء الجوانب البدنية والميكانيكية التي أسهمت في تحقيق الإنجاز الأمثل ، إذ تعد هذه من أهداف القافز المشتركة المرتبطة بعضها ببعض الآخر ويجنب أي خلل يعرض القافز إلى الهبوط في المستوى والتأثير في الهدف النهائي وإسقاط العارضة .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :-

1. تطور تحسن زاوية النهوض لعينة البحث نتيجة تدريبات القوة بالتنشيط العصبي المتزايد .
2. ظهر تحسن في سرعة الخطوة الاخيرة نتيجة التدريبات المستخدمة .

3. تحسنت زاوية الاقتراب والتي ساعدت اللاعب على تحقيق سرعة انطلاق مناسبة مع ارتفاع القفز المتحقق.
4. حدث هناك تغير نسبي نحو الأفضل في زاوية الانطلاق ، وهذا يدل على زيادة الشعور العضلي بالمدى الزاوي والعمل الصحيح بهذا المدى في أثناء اداء الدفع النهائي للنهوض .
5. ان اعلى معدلات السرعة في الركضة التقريبية تكون في الخطوتين الاخيرتين وان التدريب على منصات القفز قد جعل التناقص بين سرعتي الاقتراب والانطلاق باقل مايمكن لامكان تحقيق اعلى ارتفاع فيما بعد .
6. يعتمد الإنجاز على تحقيق زاوية نهوض وانطلاق مناسبة ويمكن مع استخدام تقنية عالية تنفيذ ذلك .

5-2 التوصيات :-

1. ضرورة استخدام التمرينات المقترحة لتطوير مستوى المؤشرات البيوميكانيكية لأداء الخطوات الأخير والارتقاء في القفز العالي .
2. التركيز على أن يكون الاداء المثالي للخطوة الأخيرة والارتقاء مبني على استخدام وسائل مساعدة لتنفيذها فضلا عن التدريبات المستخدمة.
3. يجب أن تكون تدريبات الناشئين يصاحبها عمليات التصوير لأخذ القياسات الميكانيكية التي تخدم البناء الصحيح لخلق الأبطال في المستقبل القريب
4. إجراء دراسات مشابهة لبقية الفعاليات في ألعاب القوى .
5. يوصي الباحث بضرورة استخدام التحليل الكمي (بوساطة) الحاسوب في مناهج المدربين .
6. ضرورة بناء مركز خاص بالبيوميكانيك تابع للمنتخبات لأهمية هذا العلم في تطوير الأداء والإنجاز الرياضي إدخال المدربين بدورات خاصة بهذا المجال لإكسابهم التقنيات الحديثة.

REFERENCES





1. Aalizadeh, A., Shirkhani, S., & Foroughi Borazjani, A. (2015). The effect of Short-term Plyometric Training Program on Sprint, Strength, Power and Agility Performance in non-athletic Men. *Biosciences Biotechnology Research Asia*, 12(2), 1389-1395.
2. Andrew, D. P., Kovalski, J. E., Heitman, R. J., & Robinson, T. L. (2010). Effects of three modified plyometric depth jumps and periodized weight training in lower extremity power. *The Sport Journal*, 13(1), 1-12.
3. Arabatzi, F., Kellis, E., & De Villarreal, E. S. S. (2010). Vertical jump biomechanics after plyometric, weight lifting, and combined (weight lifting+ plyometric) training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2440-2448.
4. Arazi, H., Coetzee, B., & Asadi, A. (2012). Comparative effect of land and aquatic based plyometric training on the jumping ability and agility of young

- basketball players. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 34(2), 1–14.*
5. Asadi, A. (2011). *The effects of a 6-week of plyometric training on electromyography changes and performance. Sport Science, 4(2), 38–42.*
6. Ayala, F., de Baranda, P. S., Croix, M. D. S., & Santonja, F. (2013). *Comparison of active stretching technique in males with normal and limited hamstring flexibility. Physical Therapy in Sport, 14(2), 98–104.*
7. Beck, T. W., Housh, T. J., Mielke, M., Cramer, J. T., Weir, J. P., Malek, M. H., & Johnson, G. O. (2007). *The influence of electrode placement over the innervation zone on electromyographic amplitude and mean power frequency versus isokinetic torque relationships. Journal of Neuroscience Methods, 162(1), 72–83.*
8. Behrens M., Mau-Moeller A., & Bruhn, S. (2014). *Effect of plyometric training on neural and mechanical properties of the knee extensor muscles. Int J Sports Med, 35(2), 101–109.*
9. Behrens, M., Mau-Moeller, A., Mueller, K., Heise, S., Gube, M., Beuster, N., Herlyn, P.K.E., Fischer, D.C., & Bruhn, S. (2016). *Plyometric training improves voluntary activation and strength during isometric, concentric and eccentric contractions. Journal of Science and Medicine in Sport, 19(2), 170–176.*
10. Bogey, R. A., Gitter, A. J., & Barnes, L. A. (2010). *Determination of ankle muscle power in normal gait using an EMG-to-force processing approach. Journal of Electromyography and Kinesiology, 20(1), 46–54.*
11. Chaouachi, A., Othman, A. B., Hammami, R., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2014). *The combination of plyometric and balance training improves sprint and shuttle run performances more often than plyometric-only training with children. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(2), 401–412.*
12. Chelly, M. S., Ghenem, M. A., Abid, K., Hermassi, S., Tabka, Z., & Shephard, R. J. (2010). *Effects of in-season short-term plyometric training program on leg power, jump-and sprint performance of soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(10), 2670–2676.*

13. Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., & Shephard, R. J. (2014). Effects of 8-week in-season plyometric training on upper and lower limb performance of elite adolescent handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), 1401-1410.
14. Chelly, M. S., Hermassi, S., & Shephard, R. J. (2015). Effects of in-season short-term plyometric training program on sprint and jump performance of young male track athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(8), 2128-2136.
15. Chimera, N. J., Swanik, K. A., Swanik, C. B., & Straub, S. J. (2004). Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes. *Journal of Athletic Training*, 39(1), 24-31.
16. Chmielewski, T. L., Myer, G. D., Kauffman, D., & Tillman, S. M. (2006). Plyometric exercise in the rehabilitation of athletes: physiological responses and clinical application. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36(5), 308-319.
17. de Villarreal, E. S. S., Kellis, E., Kraemer, W. J., & Izquierdo, M. (2009). Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 495-506.
18. de Villarreal, E. S., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Ferrete, C. (2015). Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7), 1894-1903.
19. Dodd, D. J., & Alvar, B. A. (2007). Analysis of acute explosive training modalities to improve lower-body power in baseball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(4), 1177-1182.
20. Dorel, S., Couturier, A., & Hug, F. (2008). Intra-session repeatability of lower limb muscles activation pattern during pedaling. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 18(5), 857-865.

الملاحق

نموذج لتدريبات القوة بالتنشيط العصبي المتزايد

Heavy exercise	Explosive exercise
Back squat Front squat Deadlift 	Squat jump Box jump Tuck jumps Depth jumps Depth jumps to a second box 
Lunge Split squat Step up 	Alternating leg push-off Split squat jump Single-arm alternate leg bound Cycled split squat jump Single leg vertical jump Single-leg tuck jump 

نموذج لاسبوع تدريبي

Week	Session	Resistance Exercises	Set X repetitions	Intensity (%1RM)	Plyometric Exercises	Set X repetitions
1	1	Leg press	2 x 12	70	Rim jump	2 x 10
		Bench press			Medicine ball chest pass	
		Knee extension			Tuck jump	
	2	Arm curl	2 x 12	70	Medicine ball overhead throw	2 x 10
		Knee curl			Tuck jump	
		Lat pull down			Medicine ball backward throw	
3	1	Leg press	3 x 12	70	Rim jump	3 x 10
		Bench press			Medicine ball chest pass	
		Knee extension			Tuck jump	

واقع تطبيق متطلبات التنمية الاكاديمية لأعضاء الهيئات التدريسية في ظل جائحة كورونا لقسم
التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية

م. د. يونس فيصل اسكندر محمد

مديرية تربية نينوى / الاشراف التربوي

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على درجة تطبيق التنمية المهنية الإلكترونية لأعضاء الهيئة التدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظرهم. المجال البشري: اعضاء الهيئات التدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية. تم تحديد مجتمع البحث الكلي للبحث الحالي بجميع اعضاء الهيئات التدريسية من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية . استنتج الباحث ان هنالك عمل جماعي لحل المشكلات في العملية التعليمية بشكل صحيح . استخدام الاساليب العلمية الحديثة في تطوير التعليم في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة . يستخدم الاسلوب العلمي الحديث في التعليم من خلال استخدام وسائل التكنولوجيا التعليمية الحديثة وبرز التوصيات ضرورة إقامة الدورات والورش التعليمية لأعضاء الهيئة التدريسية بشكل دوري . ورفد قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بالوسائل العلمية الحديثة والمتطورة . وتطوير العمل التنظيمي لعضو هيئة التدريس بشكل فعال لتطبيق التنمية المهنية .

Abstract

The reality of applying the requirements of academic development for faculty members in light of the Corona pandemic for the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

By

Dr. Younis Faisal Iskandar Muhammad

Nineveh Directorate of Education / Educational supervision

The research aimed to identify the degree of application of electronic professional development for faculty members in the Department of Physical Education and Sports Sciences from their point of view. The human field: members of the teaching staff in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic

Education - Al-Mustansiriya University. The total research population for the current research was identified by all faculty members from the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education - Al-Mustansiriya University. The researcher concluded that there is a collective work to correctly solve problems in the educational process. The use of modern scientific methods in the development of education in the Department of Physical Education and Sports Sciences. The modern scientific method is used in education through the use of modern educational technology, and the most prominent recommendations are the need to hold educational courses and workshops for faculty members on a regular basis. The Department of Physical Education and Sports Sciences was provided with modern and advanced scientific means. Effectively developing the organizational work of a faculty member to apply professional development.

المقدمة واهمية البحث :

يعد التقدم في مجال التربية والتعليم العالي من اهم المتغيرات التي حدثت في جميع دول العالم حيث ان هذا التقدم اثر بشكل مباشر على التعليم وخصوصا في ظل جائحة كورونا التي عصفت بكل المؤسسات التعليمية والمؤسسات الاخرى .

حيث إن التنمية المهنية الالكترونية لأعضاء الهيئة التدريسية تعتبر من اهم المقومات الحضارية الإنسانية الحديثة، لأنها تتطلب منهم استخدام افضل الوسائل والتقنيات التعليمية المتطورة في تدريس الطلبة وذلك بسبب الابتعاد حضوريا عن ملاقات الطلبة وهذا ما يتحتم على عضو هيئة التدريس ان يمتلك الصفات المهنية المهمة من اجل ممارسة التدريس الالكتروني بشكل صحيح. ولذلك تكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على اهم المتطلبات الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس من وجهة نظرهم في ظل التدريس الالكتروني وجائحة كورونا .

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي :

ما هو واقع تطبيق متطلبات التنمية الاكاديمية لأعضاء الهيئات التدريسية في ظل جائحة كورونا لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية- الجامعة المستنصرية .

هدف البحث:

التعرف على درجة تطبيق التنمية المهنية الإلكترونية لأعضاء الهيئة التدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظرهم.

مجالات البحث :

المجال البشري :اعضاء الهيئات التدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية .

المجال الزمني: للمدة من 2021/12/28 - 2022/3/30 .

المجال المكاني: قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية .

إجراءات البحث الميدانية :

1منهج البحث :

المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي هو الانسب لهكذا بحوث تحتاج الى التعرف على استجابات العينة (16) .

مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث الكلي للبحث الحالي بجميع اعضاء الهيئات التدريسية من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية .

والبالغ عددهم (54) عضو هيئة تدريسية حيث تم اخذ المجتمع ككل وبنسبة (100%) حيث تم الاعتماد على بيانات العينة ككل في العملية الاحصائية .

اداة البحث :

من اجل تحقيق هدف البحث قام الباحث بأعداد استبانة من اجل جمع البيانات، تلائم مشكلة البحث وأهدافه، حيث تم الاعتماد على الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة وقيام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين في المجال الادارة الرياضية حيث تم عرضة على (7) خبراء (ملحق 1) وقد تكوّنت الاستبانة بصورتها الأولية من (32) فقرة واستقرت على(31) فقرة. والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1) مجالات مقياس متطلبات التنمية الاكاديمية

ت	المجالات	الفقرات	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
1	الأهداف الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية	7	7	%100
2	الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية	6	6	%86
3	المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية	9	6	%86
	المجموع	22	7	

(1) محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ،

ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2003 ،ص151

الاسس العلمية للاستبانة :

1. صدق الاستبانة :

من اجل الحصول على الصدق الظاهري للاستبانة تم عرضها على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال الادارة الرياضية حيث تكونت الاستبانة من (22) عبارة وقد تم عرضها على (7) خبراء مختصين حيث ابدوا اتفاقهم على المجالات والعبارات بشكل كامل . كذلك معرفة انتماء العبارات الى المجالات وقد وافق الخبراء على جميع العبارات وانتمائها الى المجالات المقترحة .

2. ثبات الأداة :

تم التحقق من الثبات من خلال تطبيق معادلة كرونباخ ألفا على جميع عبارات الاستبانة وقد تميزت جميع العبارات بنسبة ثبات عالية وقدرها (88%) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق. وكما في جدول (2)

الجدول (3)

يبين معامل الثبات (كرونباخ ألفا) ومعامل (الاستقرار) ارتباط بيرسون لأداة البحث

النسبة المئوية	المتغير
0.85	كرونباخ ألفا
*0.87	معامل ارتباط بيرسون

إعداد تعليمات الاستبانة:

قام الباحث بوضع تعليمات الاستبانة، بشرط أن تكون واضحة ومفهومة وسهلة، وكذلك اكد على التأكيد على اهمية قراءة التعليمات بعناية وبدقة وعدم ترك أي عبارة .
تصحيح الاستبانة:

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية (22) عبارة حيث تم استخدام بدائل الاجابة من ليكرت الرباعي (كبيرة ، متوسطة، ضعيفة، ضعيفة جدًا) وأعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4) على التوالي.

حيث تكون مستويات درجة التطبيق من خلال

- منخفضة أعطيت الدرجة (1-1.66).
- إذا كانت الاستجابة متوسطة، أعطيت الدرجة (1.67-2.33).
- أما إذا كانت مرتفعة أعطيت الدرجة (2.34-3).

التجربة الرئيسية :

تم تطبيق الاستبانة على اعضاء الهيئات التدريسية البالغ عددهم (54) عضو هيئة تدريسية حيث تم توزيع الاستبانة في يوم الاربعاء 23-2-2022. وقد تم استرجاع جميع الاستبانات ما عدا (4) استبانات لم تكن تصلح للتحليل الاحصائي
الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss من قبل الباحث .

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

وللإجابة على هدف البحث (التعرف على درجة تطبيق التنمية المهنية الإلكترونية لأعضاء الهيئة التدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظرهم) حيث تم الاجابة على هذا الهدف من خلال حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات العينة من خلال عرض مجالات الاستبانة التالية .

المجال الأول: (الأهداف الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية): وقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لهذا المجال من خلال استجابات اعضاء الهيئات التدريسية على وفق عبارات الاستبانة . وكما في جدول (4) توضح ذلك.

الجدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة البحث عن فقرات مجال الأهداف الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية

المستوى	ع -	س -	العبارة	تسلسل ل	رتبة
مرتفعة	0.14	2.77	العمل على تجاوز المشاكل بالحل الصحيح	4	1
مرتفعة	0.18	2.56	تحسن المستوى العلمي للتدريسي بشكل مستمر	2	2
مرتفعة	0.22	2.37	استخدام الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة	6	3
متوسطة	0.31	2.29	التواصل بشكل فعال مع الطلبة يزيد من فعالية التدريس	7	4
متوسطة	0.39	2.21	البحث عن الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة من خلال البحث عنها	3	5
متوسطة	0.43	2.09	تطوير الجوانب الايجابية للتدريسي من خلال الطلبة	1	6
متوسطة	0.49	2.02	ضرورة استخدام الاساليب الحديثة في التعليم	5	7
متوسطة	0.30	2.35	الأهداف الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية		

يظهر من خلال جدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة اعضاء الهيئة التدريسية على عبارات مجال(الأهداف الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية) قد تراوحت ما بين (2.77- 2.02) حيث حصل المجال على كل بدرجة (متوسط) لجميع عبارات المجال حيث كان أعلاها العبارة (4) "العمل على تجاوز المشاكل بالحل الصحيح"، بينما كان أدناها العبارة (5) "ضرورة

استخدام الاساليب الحديثة في التعليم" وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.35) بانحراف معياري بلغ (0.30) وبدرجة متوسطة.

المجال الثاني: (الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية): وقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات اعضاء الهيئات التدريسية على عبارات الاستبانة، الجدول (5) توضح ذلك.

جدول(5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة البحث عن فقرات مجال الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية

المستوى	ع -	س -	العبارة	تسلسل ل	رتبة
مرتفع	0.13	2.45	استخدام الوسائل التعليمية الحديثة	2	1
مرتفع	0.20	2.40	يتم التدريس عن طريق الانترنت	6	2
مرتفع	0.23	2.30	يعتمد على التدريس الذاتي للتدريسي	4	3
متوسطة	0.39	2.25	استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريس	5	4
متوسطة	0.40	2.20	المشاركة بالدروات والورش الالكترونية	1	4
متوسطة	0.44	2.19	تبادل الافكار والخبرات من قبل التدريسين	3	5
متوسطة	2.32	2.44	الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية		

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة اعضاء الهيئات التدريسية عن عبارات مجال الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية تراوحت بين (2.19-2.45) حيث كان أعلاها العبارة (8) "استخدام الوسائل التعليمية الحديثة" بدرجة تقييم متوسطة، بينما كان أدناها العبارة للفقرة (12) "تبادل الافكار والخبرات من قبل التدريسين" بدرجة تقييم متوسطة وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.44) وبانحراف معياري بلغ (2.32) وبدرجة تقييم متوسطة.

المجال الثالث: (المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية): وقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات اعضاء الهيئات التدريسية على عبارات الاستبانة، الجدول (6) توضح ذلك.

الجدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة البحث عن فقرات مجال المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية

المستوى	ع -	س -	العبارة	تسلسل ل	رتبة
---------	-----	-----	---------	---------	------

المرتبة	تسلسل	العبارة	س -	ع -	المستوى
1	4	لا يوجد تحديد صحيح لاهم الاحتياجات التي يحتاجها الدرس	2.44	0.20	مرتفعة
2	3	لا توجد وورش ودورات تطويرية لعضة هيئة التدريس	2.34	0.29	مرتفعة
3	5	التمسك بالأساليب التقليدية القديمة في التدريس	2.32	0.22	متوسطة
4	9	ضعف القدرة على التدريس بسبب ضعف التدريسي	2.30	0.21	متوسطة
5	2	لا يوجد نظام الكتروني صحيح في التدريس للطلبة	2.28	0.26	متوسطة
6	8	ضعف امكانية التدريس نتيجة للقوانين الصارمة من القسم والكلية	2.20	0.23	متوسطة
7	6	عدم وجود متخصصين في مجال التدريس بشكل صحيح	2.18	0.28	متوسطة
8	1	الافتقار الى البيئة الصحية للتلاميذ	2.14	0.24	متوسطة
9	7	الافتقار الى الحوافز المادية والتشجيعية من قبل عمداء كليات	2.11	0.27	متوسطة
		المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية	2.36	0.29	متوسطة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة اعضاء الهيئات التدريسية عن عبارات مجال (المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية) تراوحت بين (2.11- 2.44) بدرجة تقييم متوسطة لجميع العبارات حيث كان أعلاها للعبارة (4) " لا يوجد تحديد صحيح لاهم الاحتياجات التي يحتاجها الدرس "، بينما كان أدناها للعبارة (7) " الافتقار الى الحوافز المادية والتشجيعية من قبل عمداء كليات " وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.36) ويانحرف المعياري بلغ(0.29) ويدرجة تقييم متوسطة.

مناقشة النتائج :

من خلال عرض جدول(4.5.6) أظهرت النتائج من خلال استجابات عينة البحث والمتمثلة بأعضاء الهيئات التدريسية ومن خلال المجال الاول (الأهداف الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية) حيث كانت المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة

عن عبارات هذا المجال تراوحت ما بين (2.77- 2.02) بدرجة تقييم متوسطة لجميع العبارات .

ويعزو الباحث الى ان العمل لدى عضو هيئة التدريس من خلال التجاوز وعبور المشكلة في القسم سبب مهم من اسباب الابتعاد عن التعقيد في العمل التدريسي والذي يمثل احد اهم الاهداف الخاصة بالتنمية لأعضاء الهيئة التدريسية ، والذي يكون سبب مهم في تحسين المستوى العام للتدريسي من خلال التدريب المستمر في مجال التدريس والذي يبحث عنه كل تدريسي وذلك من خلال استخدام الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة من اجل التواصل بشكل فعال مع الطلبة يزيد من فعالية التدريس من خلال الاستخدام الامثل لمهارات الاتصال والبحث البحث عن الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة من خلال البحث عنها من اجل تطوير الجوانب الايجابية للتدريسي من خلال الطلبة (17) .

وفيما يتعلق بالمجال الثاني (الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية) فقد أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة أعضاء الهيئات التدريسية عن عبارات مجال الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية تراوحت بين (2.45- 2.19) بدرجة تقييم متوسطة لجميع العبارات .

ويعزو الباحث الى هذه النتيجة إلى أن الاساليب الخاصة بالتنمية المهنية الاكاديمية من خلال الاستخدام الامثل لجميع التقنيات التربوية الحديثة في العملية التعليمية والتي تساعد على تطوير وتحسين مستوى التعليم في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من اجل جعل بيئة القسم ملائمة للطلبة ومن خلال التدريس بشكل فعال باستخدام تلك الاساليب العلمية الحديثة .وكذلك نتيجة الضعف في تبادل الخبرات والافكار بين أعضاء الهيئة التدريسية(18).

وفيما يتعلق بالمجال الثالث المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة أعضاء الهيئات التدريسية عن عبارات مجال (المشكلات التي تواجه التنمية المهنية الاكاديمية) تراوحت بين (2.44 - 2.11) بدرجة تقييم متوسطة لجميع العبارات .

17) كُلاب، رامي محمد غالب درجة توافر كفاءات التعليم الإلكتروني لدى معلمي التعلم التفاعلي المحوسب في مدارس وكالة الغوث بغزة، وعلاقتها باتجاهاتهم نحوه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين: غزة. (2011).

18) حامد، محمد بشير. التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس دراسة مقارنة، مصر، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع. (2004)

ويرى الباحث انه لا يوجد تحديد صحيح لاهم الاحتياجات التي يحتاجها المدرس وذلك قلة الورش والدورات التطويرية لعضو هيئة التدريس وكذلك التمسك بالأساليب التقليدية القديمة في التدريس وضعف القدرة على التدريس بسبب ضعف التدريسي حيث لا يوجد نظام الكتروني صحيح في التدريس للطلبة من خلال الانظمة المستخدمة في ظل جائحة كورونا بسبب ضعف امكانية التدريس نتيجة للقوانين الصارمة من القسم والكلية وعدم وجود متخصصين في مجال التدريس بشكل صحيح وكذلك الافتقار الى البيئة الصحية للتلاميذ وقلة الحوافز المادية والتشجيعية من قبل عمداء كليات . كل هذا الاسباب تؤدي الى الضعف في التعامل مع المتطلبات المهنية المطلوبة لعضو هيئة التدريس (19).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

1. استنتج الباحث ان هنالك عمل جماعي لحل المشكلات في العملية التعليمية بشكل صحيح .
2. استخدام الاساليب العلمية الحديثة في تطوير التعليم في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
3. يستخدم الاسلوب العلمي الحديث في التعليم من خلال استخدام وسائل التكنولوجيا التعليمية الحديثة
4. يتم تبادل الافكار والخبرات من قبل التدريسين بشكل مستمر دون انقطاع.
5. ضعف التحفيز المالي والدافع التشجيعي من قبل القيادات في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوصيات:

1. ضرورة إقامة الدورات والورش التعليمية لأعضاء الهيئة التدريسية بشكل دوري
2. رفد قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بالوسائل العلمية الحديثة والمتطورة .
3. تطوير العمل التنظيمي لعضو هيئة التدريس بشكل فعال لتطبيق التنمية المهنية .

المصادر:

1. محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2003 .
2. كُلاب، رامي محمد غالب درجة توافر كفاءات التعليم الإلكتروني لدى معلمي التعلم التفاعلي المحوسب في مدارس وكالة الغوث بغزة، وعلاقتها باتجاهاتهم نحوه،

19) الحربي، حياة إدارات التطوير ودورها في التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية. مجلة دراسات في التعليم الجامعي: القاهرة. العدد (13)، (2006).. ص 313-328.

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين: غزة.
(2011).

3. حامد، محمد بشير. التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس دراسة مقارنة، مصر، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع. (2004)

4. الحربي، حياة إدارات التطوير ودورها في التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية. مجلة دراسات في التعليم الجامعي: القاهرة. العدد (13)، (2006).

ت	العبارة
1	العمل على تجاوز المشاكل بالحل الصحيح
2	تحسن المستوى العلمي للتدريسي بشكل مستمر
3	استخدام الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة
4	التواصل بشكل فعال مع الطلبة يزيد من فعالية التدريس
5	البحث عن الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة من خلال البحث عنها
6	تطوير الجوانب الايجابية للتدريسي من خلال الطلبة
7	ضرورة استخدام الاساليب الحديثة في التعليم
8	استخدام الوسائل التعليمية الحديثة
9	يتم التدريس عن طريق الانترنت
10	يعتمد على التدريس الذاتي للتدريسي
11	استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريس
12	المشاركة بالدورات والورش الالكترونية
13	تبادل الافكار والخبرات من قبل التدريسين
14	لا يوجد تحديد صحيح لاهم الاحتياجات التي يحتاجها الدرس
15	لا توجد ورش ودورات تطويرية لعضة هيئة التدريس
16	التمسك بالاساليب التقليدية القديمة في التدريس
17	ضعف القدرة على التدريس بسبب ضعف التدريسي
18	لا يوجد نظام الكتروني صحيح في التدريس للطلبة
19	ضعف امكانية التدريس نتيجة للقوانين الصارمة من القسم والكلية
20	عدم وجود متخصصين في مجال التدريس بشكل صحيح
21	الافتقار الى البيئة الصحية للتلاميذ
22	الافتقار الى الحوافز المادية والتشجيعية من قبل عمداء كليات

الضغوط النفسية الادارية المدركة للعاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية من وجهة نظر العاملين

م. د. وفاء يحيى

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد مقياس الضغوط النفسية الادارية المدركة للعاملين من وجهة نظر العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية . والتعرف على استجابات العاملين على مستوى الضغوط النفسية المدركة للعاملين من وجهة نظر العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية .ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بالتحديد لمجتمع بحثهما من خلال تحديد جميع العاملين على الملاك الدائم في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية والبالغ عددهم (360) من العاملين ومن هم على الملاك الدائم حيث قام الباحث بأخذ نسبة من العاملين ونسبة 100% والموزعين على (10) مديريات من وزارة الشباب والرياضة العراقية ومن ثم قام الباحث باستبعاد عينات (الاستطلاعية والثبات) والبالغ عددهم (30) أي عينة استطلاعية (10) وعينة ثبات (20) ويكون المتبقي من العينة (330) من العاملين والمستمرين في العمل في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية واوصت الباحثة بتحسين مستوى الجانب النفسي لدى العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية ولابتعاد على الاعتماد على الحظ والصدفة . وضرورة تشجيع العلاقات الاجتماعية بين العاملين والزملاء في العمل لغرض بث روح التعاون بشكل صحيح .

Abstract

Perceived administrative psychological pressures of workers in the directorates of the Iraqi Ministry of Youth and Sports from the workers' point of view

By

Dr. Wafaa Yahya

The aim of the research is to prepare a measure of perceived administrative psychological stress for workers from the point of view of workers in the directorates of the Iraqi Ministry of Youth and Sports, and to identify the responses of workers at the level of perceived psychological pressures of workers from the point of view of workers in the directorates of the Iraqi Ministry of Youth and Sports. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher specified the research population by identifying all workers on permanent staffing in the directorates of the

Iraqi Ministry of Youth and Sports, whose number is (360) of workers and those on permanent staffing, where the researcher took a percentage of the workers at a rate of 100% and distributed to (10) directorates of the Iraqi Ministry of Youth and Sports, and then the researcher excluded samples (reconnaissance and stability) whose number is (30), i.e. an exploratory sample (10) And a sample of stability (20), and the remainder of the sample (330) are workers and continue to work in the directorates of the Iraqi Ministry of Youth and Sports. The researcher recommended improving the level of the psychological aspect of workers in the directorates of the Iraqi Ministry of Youth and Sports and to avoid relying on luck and chance. And the need to encourage social relations between workers And colleagues at work for the purpose of spreading the spirit of cooperation properly.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

بسبب التزايد الكبير في تطور المنظمات الادارية في ظل التقدم التكنولوجي الهائل في كل مفاصل الحياة ومنها المؤسسات الادارية والرياضية ومن اجل المواكبة للتطورات ومجراتها بالشكل الصحيح وخاصة في مؤسسات الرياضية وطبيعة التعامل الخاص في تلك المديرية وخاصة في تعاملها مع متطلبات متغيرة في الجانب الرياضي وخصوصا عند وجود توافق اداري بين المدراء وطبيعة العمل الذي يمارسه العاملون في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية وخصوصا ان العاملين في تلك المديرية يتطلب وجود توافق اداري ما بين المدراء والعاملين من اجل الوصول الى تحقيق الاهداف الموضوعة من قبل الوزارة حيث تلعب الضغوط النفسية دور كبير في ديمومة العمل بالشكل الصحيح حيث ان لتلك الضغوط النفسية اهمية في كبرى تحسين مستوى الانتاجية الوظيفية للعاملين في تلك المديرية حيث يعد الضغط النفسي من المتغيرات التي تحدث للشخص بسبب تغيرات داخلية أو خارجية والتي من شأنها ان تؤدي الى استجابة فعالية حادة ومستمرة وكذلك فان الأحداث الخارجية تعتبر من الظروف التي تؤدي الى الاضطراب النفسي.

وتكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على الدور الذي يلعبه التوافق الاداري لمدراء المديرية في وزارة الشباب والرياضة العراقية وعلاقة بالضغوط النفسية المدركة للعاملين في تلك المديرية من وجهة نظر العاملين الذين يعتبرون هم الاقرب لعمل المديرية بالشكل الصحيح .

1-2 مشكلة البحث :

حددت الباحثة مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي (ما واقع الضغوط النفسية المدركة للعاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية) .

1-3 أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي :

1. اعداد مقياس الضغوط النفسية المدركة للعاملين من وجهة نظر العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية .
2. التعرف على واقع الضغوط النفسية المدركة للعاملين من وجهة نظر العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية .

1-4 مجالات البحث :

1. المجال البشري :العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية .
2. المجال الزمني: للمدة من 2022/8/2 – 2022/12/15 .
3. المجال المكاني: مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية .

3- إجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة العمل ومشكلة البحث الحالي . (20) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بالتحديد لمجتمع بحثها من خلال تحديد جميع العاملين على الملاك الدائم في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية والبالغ عددهم (360) من العاملين ومن هم على الملاك الدائم حيث قام الباحث بأخذ نسبة من العاملين ونسبة 100% والموزعين على (10) مديريات من وزارة الشباب والرياضة العراقية ومن ثم قام الباحث باستبعاد عينات (الاستطلاعية والثبات) والبالغ عددهم (30) أي عينة استطلاعية (10) وعينة ثبات (20) ويكون المتبقي من العينة (330) من العاملين والمستمرين في العمل في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية كما في الجدول (1) وشكل (1) .

جدول (1)

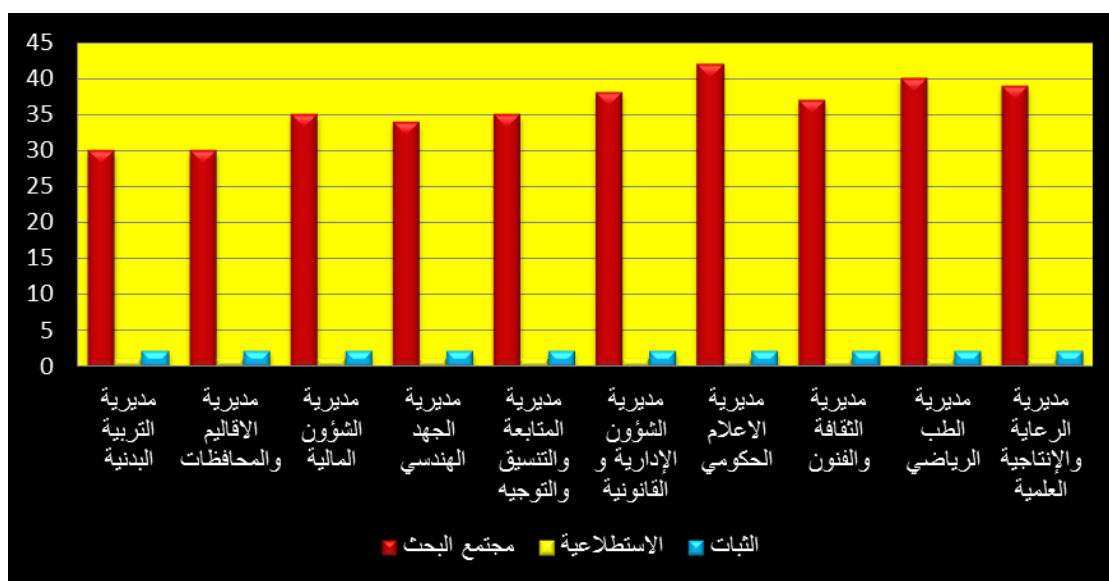
يبين مجتمع البحث وعينته من العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية

ت	مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية	مجتمع البحث	الاستطلاعية	الثبات	عينة البحث
1	مديرية التربية البدنية	30	1	2	27
2	مديرية الاقاليم والمحافظات	30	1	2	27
3	مديرية الشؤون المالية	35	1	2	32

(2) محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ،

ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2003 ، ص151

31	2	1	34	مديرية الجهد الهندسي	4
32	2	1	35	مديرية المتابعة والتنسيق والتوجيه	5
35	2	1	38	مديرية الشؤون الإدارية و القانونية	6
39	2	1	42	مديرية الاعلام الحكومي	7
34	2	1	37	مديرية الثقافة والفنون	8
37	2	1	40	مديرية الطب الرياضي	9
36	2	1	39	مديرية الرعاية والإنتاجية العلمية	10
330	20	10	360	المجموع	
%91	%6	%3	%100	النسبة المئوية	



(11) خبير حيث ابدى الخبراء موافقتهم على جميع العبارات التي تخص الاستبانة باستثناء مجموعة من العبارات التي لم تحصل على النسبة المئوية (75%) المطلوبة وكما في جدول (2)

جدول (2)

يبين نسبة اتفاق الخبراء على عبارات مقياس الضغوط النفسية المدركة

ت	العبارات	موافقين	%	غير موافقين	%
1	لدي اخفاق في بعض الأعمال الموكلة بسبب عدم التمكن من السيطرة على انفعالاتي	11	100	0	0
2	لست مرتاح في عملي بسبب شعوري ان عملي يعتبر من اقل وظيفة من حيث التقدير من قبل المدراء	10	90	1	10
3	لدي اعياء كبيرة لأقل جهد ابذله وذلك بسبب سوء حالتي الصحية النفسية	9	81	2	9
4	ليس لدية رغبة في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم قدرتي في ادارة تلك الأعمال المطلوبة بالشكل الصحيح	11	100	0	0
5	هنالك تعامل سيء من قبل المدراء معي هو بسبب انني متقلب المزاج وعصبي وحالتي النفسية متعبة	8	72	3	18
6	لا احب العمل في المديرية لكونه لا يتناسب مع رغباتي وقدراتي العلمية	11	100	0	0
7	اوجه انتقاد باستمرار من قبل مديري بسبب شعوري بالتقصير في عملي	10	90	1	10
8	زملائي في العمل يحبوني بسبب تعاملي الجيد والمتعاون معهم	9	81	2	9
9	اعمل كل جهدي من اجل الشعور بالرضا والظهور بنتيجة جيدة امام مديري	10	90	1	10
10	امتلك شعور ايجابي وافرح كثيرا عندما اقوم بعمل متميز في عملي	10	90	1	10
11	اشعر بالفخر والارتياح وذلك بسبب عملي الناجح تحت الضغوطات النفسية التي تسيطر عليه	9	81	2	9
12	اشعر بالسعادة والرضا عندما اكون موفق في عملي بسبب حبي لعملي الوظيفي	10	90	1	10
13	جميع العقبات التي أوجهها في عملي هي بسبب عدم اكتراث المديرية بعملي	9	81	2	9
14	لا استطيع اكمال متطلبات عملي بسبب ان الوقت المتاح لي غير كاف وغير مجدي	11	100	0	0
15	لا ازج نفسي بأعمال اضافية في المديرية لأن الجهد الذي ابذله لا يجد تقديرا لدى المدراء	9	81	2	9
16	الاخفاق المتكرر في بعض الاعمال الموكلة الي يجعلني اعتقد انني شخص غير محظوظ وغير موفق	11	100	0	0
17	يعتمد نجاحي في بعض الاحيان على الحظ والصدفة	10	90	1	10

9	2	81	9	اتفاعل كثيرا بسبب اهتمام المسؤولين بي وخصوصا في العمل الاداري	18
---	---	----	---	---	----

ومن خلال جدول (2) تم استبعاد عبارة واحدة وهي عبارة (5) والتي تنص على (هنالك تعامل سيء من قبل المدراء معي هو بسبب انني متقلب المزاج وعصبي وحالتي النفسية متعبة) حيث حصلت على نسبة (72%) وهي نسبة مئوية اقل من (75%) .
وبذلك تبقى (17) عبارة وجاهزة لاستخراج الاسس العلمية .

3-4 الاسس العلمية للاستبانة :

3-4-1 صدق الاستبانة :من خلال عرض الاستبانة على الخبراء عند تحديد مدى صلاحيتها من عدمه تحصل الباحث على الصدق الظاهري للمقياس وكذلك صدق المحتوى وكما في جدول (3) .

جدول (3)

يبين الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية المدركة للعاملين

النسبة المئوية	العبارات	ت
100%	لدي اخفاق في بعض الأعمال الموكلة بسبب عدم التمكن من السيطرة على انفعالاتي	1
90%	لست مرتاح في عملي بسبب شعوري ان عملي يعتبر من اقل وظيفية من حيث التقدير من قبل المدراء	2
81%	لدي اعياء كبيرة لأقل جهد ابذله وذلك بسبب سوء حالتي الصحية النفسية	3
100%	ليس لدية رغبة في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم قدرتي في ادارة تلك الأعمال المطلوبة بالشكل الصحيح	4
100%	لا احب العمل في المديرية لكونه لا يتناسب مع رغباتي وقدراتي العلمية	5
90%	اوجه انتقاد باستمرار من قبل مديري بسبب شعوري بالتقصير في عملي	6
81%	زملائي في العمل يحبوني بسبب تعاملتي الجيد والمتعاون معهم	7
90%	اعمل كل جهدي من اجل الشعور بالرضا والظهور بنتيجة جيدة امام مديري	8
90%	امتلك شعور ايجابي وافرح كثيرا عندما اقوم بعمل متميز في عملي	9
81%	اشعر بالفخر والارتياح وذلك بسبب عملي الناجح تحت الضغوطات النفسية التي تسيطر عليه	10
90%	اشعر بالسعادة والرضا عندما اكون موفق في عملي بسبب حبي لعملي الوظيفي	11
81%	جميع العقبات التي أوجهها في عملي هي بسبب عدم اكرثات المديرية بعملي	12
100%	لا استطيع اكمال متطلبات عملي بسبب ان الوقت المتاح لي غير كاف وغير مجدي	13
81%	لا ازج نفسي بأعمال اضافية في المديرية لأن الجهد الذي ابذله لا يجد تقديرا لدى المدراء	14
100%	الاخفاق المتكرر في بعض الاعمال الموكلة الي يجعلني اعتقد انني شخص غير محظوظ وغير موفق	15

16	يعتمد نجاحي في بعض الاحيان على الحظ والصدفة	%90
17	اتفاعل كثيرا بسبب اهتمام المسؤولين بي وخصوصا في العمل الاداري	%81

3-4-2 ثبات الاستبانة : اما ثبات الاستبانة فقد تحصلت عليها الباحثي من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات على عينة من (20) من العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية موزعين على مديريات التربية في بغداد بواقع (2) مشرف من كل مديرية حيث كانت قيمة معامل الثبات للاستبانة ككل (0.83). كما في جدول (4)

جدول(4)

قيم معامل الثبات من خلال معادلة الفاكرونباخ

ت	العبارات	الفاكرونباخ
1	لدي اخفاق في بعض الأعمال الموكلة بسبب عدم التمكن من السيطرة على انفعالاتي	%90
2	لست مرتاح في عملي بسبب شعوري ان عملي يعتبر من اقل وظيفة من حيث التقدير من قبل المدراء	%88
3	لدي اعياء كبيرة لأقل جهد ابذله وذلك بسبب سوء حالتي الصحية النفسية	%87
4	ليس لدية رغبة في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم قدرتي في ادارة تلك الأعمال المطلوبة بالشكل الصحيح	%78
5	لا احب العمل في المديرية لكونه لا يتناسب مع رغباتي وقدراتي العلمية	%87
6	اوجه انتقاد باستمرار من قبل مديري بسبب شعوري بالتقصير في عملي	%91
7	زملائي في العمل يحبوني بسبب تعاملتي الجيد والمتعاون معهم	%98
8	اعمل كل جهدي من اجل الشعور بالرضا والظهور بنتيجة جيدة امام مديري	%92
9	امتلك شعور ايجابي وافرح كثيرا عندما اقوم بعمل متميز في عملي	%94
10	اشعر بالفخر والارتياح وذلك بسبب عملي الناجح تحت الضغوطات النفسية التي تسيطر عليه	%86
11	اشعر بالسعادة والرضا عندما اكون موفق في عملي بسبب حبي لعملي الوظيفي	%93
12	جميع العقبات التي أوجهها في عملي هي بسبب عدم اكرات المديرية بعملي	%84
13	لا استطيع اكمال متطلبات عملي بسبب ان الوقت المتاح لي غير كاف وغير مجدي	%98
14	لا ازج نفسي بأعمال اضافية في المديرية لأن الجهد الذي ابذله لا يجد تقديرا لدى المدراء	%89
15	الاخفاق المتكرر في بعض الاعمال الموكلة الي يجعلني اعتقد انني شخص غير محظوظ وغير موفق	%77
16	يعتمد نجاحي في بعض الاحيان على الحظ والصدفة	%94
17	اتفاعل كثيرا بسبب اهتمام المسؤولين بي وخصوصا في العمل الاداري	%82

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتجريب الاستبانة الخاصة بموضوع البحث في يوم (2021/9/6) على عينة من العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية ومن خارج عينة البحث والبالغ عددها (20) وبنسبة (6%) من اجل التعرف والاستفادة على الوقت المخصص للإجابة ومدى قوة وضعف الاستبانة من قبل عينة البحث ومعرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة في تطبيق بحثه .

3-6 تجربة المقياس النهائية :

قام الباحث بتجريب مقياسه على عينة الباحث البالغة (121) مشرف فني في يوم (2022/10/5) ولغاية (2022-0-1-26) على عينة التطبيق البالغة (330) من العاملين وبنسبة مئوية بلغت (91%) وبعد ذلك تم استرجاع الاستبانات وقد حصل الباحث على (310) استبانة صالحة وخاضعة للعمل الاحصائي .

2-7 الوسائل الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية Spss من قبل الباحث لمعالجة البيانات.

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج لسؤال البحث :

قامت الباحثة بعرض نتائج الاستبانات الصالحة بعد خضوعها للعمل الاحصائي بواسطة الحقيبة الاحصائية (Spss) من اجل تحقيق هدف البحث (التعرف على استجابات العاملين على مستوى الضغوط النفسية المدركة للعاملين من وجهة نظر العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية) ولذلك قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحتسبة وكما مبين بالجدول (5).

جدول (5)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتوقع والوسط الفرضي لاستبانة الضغوط النفسية المدركة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	
الضغوط النفسية المدركة	59,821	2.099	51	309	9.872	معنوي

من خلال جدول (5) ومن خلال استخراج الفروق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وبالمقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (51) وبمتوسط حسابي بلغ (59,821) وبانحراف معياري بلغ (2.099) وبدرجة حرية (309) كانت القيمة التائية (9.872)

أي الدلالة معنوية حيث ان الوسط الحسابي كان اكبر من الفرضي وبذلك تكون متغير الضغوط النفسية المدركة للعاملين كانت اعلى من الفرضي وهذا يدل على وجود ضغوط نفسية مدركة لدى للعاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية حيث ان مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في المديريات كبير جدا ، ومن خلال هذه الاستجابات للينة يتضح لدى الباحثة ان للضغوط النفسية في العمل تجعل من العاملين يهربون ويبتعدون عن اداء عملهم الوظيفي بشكل صحيح. ومن خلال ذلك نجد أن هناك بعض الأعراض التي من خلالها تنعكس بشكل مباشر على اداء العاملين فتتزايد "معدلات الغيابات لدى العاملين، وتتدنى جودة العمل، وضعف في الإنتاج، وظهور مشكلات بين العاملين والمدراء في المديريات التي يعملون بها"⁽²¹⁾، وهذه الأعراض التي تظهر على الأفراد، حيث جعلت الإدارات التنظيمية تحدد للعاملين إجازات يقضيها بعيدا عن العمل يستعيدون بها نشاطهم، ومن ها يأتي دور الإدارة في كيفية التعامل مع هؤلاء العاملين الذين يرغبون في قضاء إجازاتهم داخل او خارج بلدانهم وكيف يتم تحقيق رغبات وحاجات هؤلاء بما يمنحهم الشعور بالرضا على الخدمات التي تقدمها المنظمة أو المؤسسة⁽²²⁾⁽²³⁾ .

ومن خلال الاستجابات التي حصل عليها الباحثه على الاستبانة لاحظ الباحث ان هناك عبارات اخذت ترتيب اعلى من بعض العبارات ورغم حصول بعض العبارات على مستويات اقل ولكنها كانت معنوية وكما في جدول (6)

جدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب للعبارات الاستبانة

ت	العبارات	وسط حسابي	انحراف معياري	الترتيب
1	لدي اخفاق في بعض الأعمال الموكلة بسبب عدم التمكن من السيطرة على انفعالاتي	3.397	0.997	6
2	لست مرتاح في عملي بسبب شعوري ان عملي يعتبر من اقل وظيفة من حيث التقدير من قبل المدراء	1.780	2.132	14

(21) ابراهيم معتر محمد. أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة. (2013)

(22) حسن، صادق عبده: الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، رسالة ماجستير، تخصص إرشاد وصحة نفسية، جامعة الجزائر . (2011)

(23) الحسيني عبد العزيز عبدالله : ضغوط الحياة واساليب التعايش معها، (ط 2) ، الرياض ، دار كنوز للطباعة والنشر . (2005)

12	1.963	2.000	لدي اعياء كبيرة لأقل جهد ابذله وذلك بسبب سوء حالتي الصحية النفسية	3
1	0,564	3.929	ليس لدي رغبة في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم قدرتي في ادارة تلك الأعمال المطلوبة بالشكل الصحيح	4
5	0.983	3.499	لا احب العمل في المديرية لكونه لا يتناسب مع رغباتي وقدراتي العلمية	5
10	1.765	3.000	اوجه انتقاد باستمرار من قبل مديري بسبب شعوري بالتقصير في عملي	6
16	2.457	1.584	زملائي في العمل يحبوني بسبب تعاملي الجيد والمتعاون معهم	7
2	0.763	3.833	اعمل كل جهدي من اجل الشعور بالرضا والظهور بنتيجة جيدة امام مديري	8
7	1.132	3.299	امتلك شعور ايجابي وافرح كثيرا عندما اقوم بعمل متميز في عملي	9
15	2.155	1.689	اشعر بالفخر والارتياح وذلك بسبب عملي الناجح تحت الضغوطات النفسية التي تسيطر عليها	10
11	1.860	2.087	اشعر بالسعادة والرضا عندما اكون موفق في عملي بسبب حبي لعملي الوظيفي	11
8	1.323	3.194	جميع العقبات التي أوجهها في عملي هي بسبب عدم اكتراث المديرية بعملي	12
3	0.788	3.763	لا استطيع اكمال متطلبات عملي بسبب ان الوقت المتاح لي غير كاف وغير مجدي	13
13	2.000	1.987	لا ازج نفسي بأعمال اضافية في المديرية لأن الجهد الذي ابذله لا يجد تقديرا لدى المدراء	14
9	1.420	3.090	الافخاق المتكرر في بعض الاعمال الموكلة الي يجعلني اعتقد انني شخص غير محظوظ وغير موفق	15
17	2.552	1.485	يعتمد نجاحي في بعض الاحيان على الحظ والصدفة	16
4	0.888	3.560	اتفاعل كثيرا بسبب اهتمام المسؤولين بي وخصوصا في العمل الاداري	17

من خلال جدول (6) ومن خلال عرض نتائج الاستجابات للعينة حيث حصلت العبارة (4) على ما يلي :

1	0,564	3.929	ليس لدي رغبة في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم قدرتي في ادارة تلك الأعمال المطلوبة بالشكل الصحيح	4
---	-------	-------	---	---

على الترتيب الاول والتي كانت تنص على (ليس لدي رغبة في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم قدرتي في ادارة تلك الأعمال المطلوبة بالشكل الصحيح) بوسط حسابي بلغ (3.929) وبدرجة انحراف معياري يبلغ (0,564) . حيث ان الضغط النفسي لدى العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية يعتبر من المتغيرات التي تحدث للعاملين بسبب تغيرات داخلية أو خارجية والتي من شأنها ان تؤدي الى

استجابة فعالية حادة ومستمرة وكذلك فإن الأحداث الخارجية تعتبر من الظروف التي تؤدي الى الاضطراب أو الى التلوث البيئي .حيث ان عدم الرغبة بالعمل شيء تقليدي بسبب ان الرغبة عندما تقل بسبب الضغوط هو شيء وارد وطبيعي فان عدم الرغبة تقابلها عدم القدرة في ادارة الاعمال بالشكل الصحيح(24) .

وقد حصلت العبارة (8) على الترتيب الثاني من خلال حصولها على ما يلي :

8	اعمل كل جهدي من اجل الشعور بالرضا والظهور بنتيجة جيدة امام مديري	3.833	0.763	2
---	--	-------	-------	---

حيث ان الجهد المبذول من قبل العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية يرون ان الجهد المبذول من قبل العاملين للشعور بالرضا والاطمئنان بشكل صحيح وهذا ما يساعد في زيادة الرغبة الكبيرة في العمل بالشكل الصحيح حيث ان المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب العاملين الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم ذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه وعلى الجهد المبذول من قبل العاملين(25) .

وقد حصلت العبارة (13) على الترتيب الثالث . وكما يلي :

13	لا استطيع اكمال متطلبات عملي بسبب ان الوقت المتاح لي غير كاف وغير مجدي	3.763	0.788	3
----	--	-------	-------	---

ومن خلال المعرفة والتدريب ومعرفة الوقت المتاح الذي يمتلكه العاملين للتعرف على المشكلة بشكل صحيح وايجاد الحلول والبدائل الصحيحة حيث يقوم الفرد بتحديد المشكلة وجمع البيانات الخاصة بالمشكلة ومن ثم تحديد البدائل المناسبة لحل المشكلة ومن اختيار الوقت المناسب لحل المشكلة(26) .

5. الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1. لا توجد رغبة لدى العاملين في العمل لبعض الاعمال في المديرية بسبب عدم القدرة في ادارة الأعمال .
2. عدم وجود الشعور بالرضا للعاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية

(24) الشاعر، منار.: الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط اسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين. (٢٠١١)

(25) شند، سميرة محمد والأنور، محمد إبراهيم محمد : قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. 1 (35) (2006) . 772 – 829

(26) صالحى هناء: علاقة الضغوط النفسية بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة: رسالة لاستكمال شهادة ماستر أكاديمي جامعة الجزائر . . (2013) .

والظهور بنتيجة جيدة امام المديرين.

3. الوقت غني كافي للعاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية لإتمام متطلبات عملي بسبب ان الوقت متاح لي غير كاف وغير مجدي .
 4. لا توجد رغبة لدى العاملين للعمل في المديرية لكونه لا يتناسب مع رغباتهم وقدراتهم العلمية
- 5-2 التوصيات :

1. تحسين مستوى الجانب النفسي لدى العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية ولابتعاد على الاعتماد على الحظ والصدفة .
2. ضرورة تشجيع العلاقات الاجتماعية بين العاملين والزملاء في العمل لغرض بث روح التعاون بشكل صحيح .
3. ضرورة ادخال العاملين في دورات وورش عمل لتطوير قابليتهم الوظيفية من اجل تقوية قابليتهم النفسية بالشكل الصحيح .
4. تقليل الضغوط النفسية الملقاة على العاملين في مديريات وزارة الشباب والرياضة العراقية من خلال تشجيعهم وتكريمهم .

المصادر

1. ابراهيم معتز محمد. أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة. (2013)
2. حسن، صادق عبده: الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، رسالة ماجستير، تخصص إرشاد وصحة نفسية، جامعة الجزائر . (2011)
3. الحسيني عبد العزيز عبدالله : ضغوط الحياة واساليب التعايش معها ،(ط 2) ، الرياض ، دار كنوز للطباعة والنشر . (2005)
4. الشاعر، منار.: الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط اسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية ،غزة : فلسطين. (2011)
5. شند، سميرة محمد والأنور، محمد إبراهيم محمد : قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. 1 (35) . (2006) .
6. صالحى هناء: علاقة الضغوط النفسية بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة: رسالة لاستكمال شهادة ماستر أكاديمي جامعة الجزائر .(2013) .
7. محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في

بحوث الممارسة) ، ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2003 .

الملاحق

ملحق (1) أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	محمد فاضل مصلح	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	عثمان محمود شحادة	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	سلام حنتوش رشيد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عدي غانم الكواز	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ياسين علي خلف	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ساجت مجيد جعفر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	غزوان عزيز محسن	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة واسط-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	شاهين رمزي رفيق	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة كركوك- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	حيدر محمد مصلح	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	زينب فلاح حسن	م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

واقع اقتصاديات الرياضة في توفير العوائد المالية لأندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم

م. د. احمد عناد جرجيس الصوفي

مديرية تربية محافظة نينوى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي الى معرفة دور اقتصاديات الرياضة في توفير السيولة والعوائد المالية لأندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم من وجهة نظر اعضائها . حدد الباحث مجتمع بحثه بجميع اعضاء الاعضاء في الأندية الرياضية في الدوري الممتاز المشاركة في الدوري العراقي للموسم الرياضي 2022/2021 بكرة القدم والبالغ عددهم (20) نادي و(175) عضو هيئة ادارية. واستنتجت الدراسة ان السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة للنادي و التدخلات الحكومية حجم التسويق تعد احد اهم عقبات السيولة المالية للنادي، كذلك حجم الدخل من السيولة المالية للنادي من اقامة المباريات وتوزيع ريعها بين الاندية المتبارية غير كافي مقارنة بحجم المدخولات للاتحاد. كانت ابرز التوصيات هي دعم السيولة المالية للأندية الرياضية من خلال زيادة الانفاق الحكومي. والعمل على اقامة دورات وورش من أجل تطوير الجوانب القيادية لرؤساء الاندية الرياضية وخصوصا في طرق توفير السيولة المالية للنادي .

Abstract

The reality of sports economics in providing financial returns for the football clubs of Iraqi Premier League

By

M. Dr.. Ahmed Inad Zarzis Al-Sufi

Nineveh Governorate Education Directorate

The aim of the current research is to know the role of sports economics in providing liquidity and financial returns for the football clubs of Iraqi Premier League from the point of view of its members. The researcher identified a research population with all the members of the sports football clubs in the Premier League participating in the Iraqi League for the 2021/2022 season, which numbered (20) clubs and (175) members of the administrative body. The study concluded that the financial liquidity that comes from the investment of the club's private stadiums and government

interventions, the volume of marketing is one of the most important obstacles to the club's financial liquidity, as well as the amount of income from the club's financial liquidity from holding matches and distributing their proceeds between the competing clubs is insufficient compared to the size of the union's income. The most prominent recommendations were to support the financial liquidity of sports clubs by increasing government spending in addition, working to establish courses and workshops in order to develop the leadership aspects of the heads of sports clubs, especially in ways to provide financial liquidity for the club.

1-1 المقدمة وأهمية الدراسة :

التطور الكبير الذي شهدت اللعبة الشعبية الاولى في دول العالم المتطورة والغير متطورة الفقيرة منها والغنية منها صاحبة التصنيف العالمي المتقدم والمتأخرة جعلت من كرة القدم اللعبة التي يتابعها الجميع ولكون هذا الاشئ الايجابي الذي يساعد في تطوير كرة القدم وجب على المعنيين الاهتمام بها ووجب عليهم توفير جميع السيولات المالية الكبيرة والتي من خلالها تزيد راس مال الاندية الرياضية فمن خلالها ينمي الثقافة الرياضية لدى الجميع ولذلك وجب ان تكون هذه اللعبة ذات دور اقتصادي كبير تساعد في تحسين مستوى المرافق والبنى التحتية لتلك الاندية الرياضية حيث ويسعى اغلب اعضاء الهيئة الادارية في اندية الدوري الممتاز الى البحث والعمل على تحقيق السيولة المالية من خلال توظيف اقتصاديات الرياضة والتي تساهم بشكل كبير في توفير العوائد المالية لتلك الاندية لتغطية النفقات المالية للنادي الاندية الرياضية . وتكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على واقع اقتصاديات الرياضة في تحسين وتوفير السيولة المالية لأندية الرياضية والوقوف على اهم العقبات التي تواجهها .

2-1 مشكلة الدراسة :

تم تحديد مشكلة البحث من خلال التساؤل التالي ما هو دور اقتصاديات الرياضة في توفير العوائد المالية لأندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم؟

3-1 هدف الدراسة :

معرفة دور اقتصاديات الرياضة في توفير السيولة والعوائد المالية لأندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم من وجهة نظر اعضائها .

4-1 مجالات الدراسة :

1-4-1 المجال البشري: اعضاء الهيئة الادارية والمالية والفنية لأندية الدوري الممتاز بكرة القدم .

2-4-1 المجال الزماني: 2021/9/7 - 2022/1/4 .

3-4-1 المجال المكاني: مقرات الاندية الرياضية للدوري الممتاز بكرة القدم

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يلائم طبيعة المشكلة الحالية (1)

2-3 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه بجميع اعضاء الاعضاء في الأندية الرياضية في الدوري الممتاز المشاركة في الدوري العراقي للموسم الرياضي 2021/2022 بكرة القدم والبالغ عددهم (20) نادي .

وقد حدد الباحث عينة بحثه بجميع الاعضاء في تلك الاندية والبالغ عددهم (175) عضو هيئة ادارية وقد قام الباحث بأخذ نسبة 100% اي جميع الاعضاء حيث تم اخذ عينات عشوائية وبطريقة القرعة (25) عضو للتجربة الاستطلاعية وبنسبة (14%) و (25) عضو لعينة الثبات وبنسبة (14%) اما المتبقي فقد كانت لعينة التطبيق (125) وبنسبة (72%) عضو كما في جدول (1) وشكل (1) .

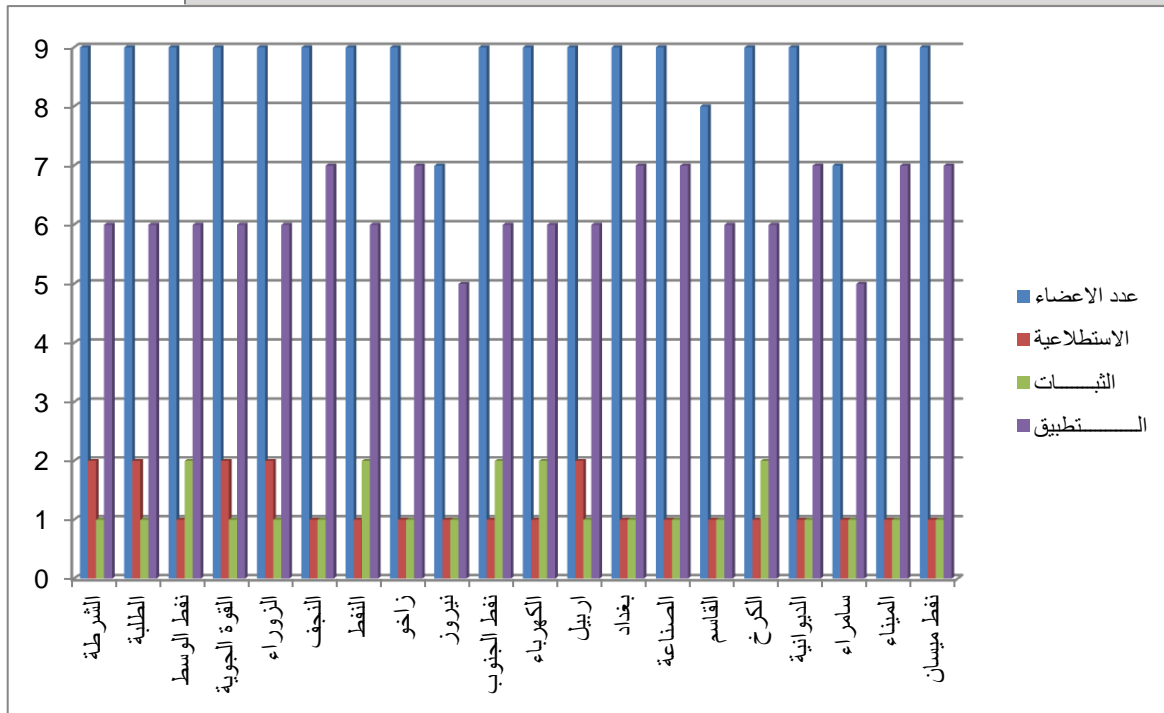
جدول (1)

يبين مجتمع وعينة البحث الحالي

ت	الاندية	عدد الاعضاء	الاستطلاعية	الثبات	التطبيق
1	الشرطة	9	2	1	6
2	الطلبة	9	2	1	6
3	نפט الوسط	9	1	2	6
4	القوة الجوية	9	2	1	6
5	الزوراء	9	2	1	6
6	النجف	9	1	1	7
7	النفط	9	1	2	6
8	زاخو	9	1	1	7
9	نيروز	7	1	1	5
10	نפט الجنوب	9	1	2	6
11	الكهرباء	9	1	2	6
12	اربييل	9	2	1	6
13	بغداد	9	1	1	7

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).

7	1	1	9	الصناعة	14
6	1	1	8	القاسم	15
6	2	1	9	الكرخ	16
7	1	1	9	الديوانية	17
5	1	1	7	سامراء	18
7	1	1	9	الميناء	19
7	1	1	9	نפט ميسان	20
125	25	25	175	المجموع	
%72	%14	%14	النسبة المئوية		
%100					



3-3 اداة قياس الاداء :

من اجل التعرف على (واقع اقتصاديات الرياضة في توفير العوائد المالية لأندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم) قام الباحث بأعداد استبانة خاصة لهذا البحث حيث تم اعداد (25) ومن ثم قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء (7) خبراء في مجال تخصص الادارة الرياضية وكما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين نسبة الاتفاق والرفض لمقياس اقتصاديات الرياضة

ت	العبارات	وافق	النسبة	لا اوافق	النسبة
1	تعتبر السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة بالنادي غير كافية .	7	%100	0	0
2	يمتلك النادي اشتراكات لرجال الاعمال وعوائلهم والتي تساعد في توفير السيولة المالية .	6	%86	1	%14
3	يعتبر النادي من اهم المجالات التي تساعد على الاستثمار بشكل صحيح	4	%57	3	%42
4	يقوم النادي ببيع اسهمه لرواده ومحبيه من اجل زيادة السيولة المالية له	7	%100	0	0
5	حجم الصرفيات على تسويق النادي هي مكلفة وغير مجدية ومقارنة بحجم التمويل .	7	%100	0	0
6	يعمل النادي على رعاية الاشبال رعاية صحيحة لانهم يمثلون مستقبل النادي	6	%86	1	%14
7	سياسه النادي لا تستطيع تجاوز التوجهات الحكومية في الاستثمار والتسويق	4	%57	3	%42
8	سياسة النادي تعتمد بدرجة كبيرة على الاعبين المحترفين في تسويق النادي .	6	%86	1	%14
9	تدخل الحكومة المركزية في حجم التسويق يعتبر من العقبات الكبيرة امام السيولة المالية للنادي .	7	%100	0	0
10	يعتبر السيولة المالية من اهم الاقصاديات التي تساعد على ادخال الاموال للنادي لتغطية نفقاته .	7	%100	0	0
11	بعض القوانين الخاصة بتوفير السيولة المالية تعد من العقبات في النادي	6	%86	1	%14
12	رواتب المحترفين الاجانب من اهم الاسباب الي تساعد على توفير السيولة المالية من خلال فرض الضرائب عليها .	7	%100	0	0
13	يقوم النادي بترويج الاعلانات عن منتجاته بالأعلام الرياضي والتي تعد من اهم الموارد المالية لها .	7	%100	0	0
14	تعتبر بيئة العراق الامنية احد اهم الاسباب التي تعيق توفير السيولة المالية للنادي	7	%100	0	0
15	تعتبر بيع البطاقات والريع الذي يحصل عليه النادي من المباريات على ملاعبها او خارج ملاعبها هي مرضية .	5	%71	2	%29

1	6	86%	1	14%	الهدايا والهدايا التي يحصل عليها النادي من الوزارة ورجال الاعمال تساهم في توفير السيولة المالية .
1	7	100%	0	0	يستخدم النادي العوائد المالية التي تأتي اليه في دفع اجور العاملين في النادي
1	8	100%	0	0	حجم السيولة المالية لتغطية المباريات التي تقام خارج ارضية النادي غير كافية
1	9	86%	1	14%	تمتلك ادارة النادي قنوات فضائية تساعد في جذب رؤوس الاموال للنادي بشكل صحيح
2	0	86%	1	14%	تعمل ادارة النادي على تأجير ملاعبها وقاعاتها الداخلية من اجل توفير السيولة المالية
2	1	71%	2	29%	تتضمن مدة التعاقد مع اللاعبين المحترفين على عبارة نهاية الموسم الرياضي
2	2	57%	3	42%	خصم ضرائب من اللاعبين المحترفين في النادي
2	3	100%	0	0	تعمل ادارة النادي على مشاركة رجال اعمال خارج العراق للاستثمار في النادي من اجل توفير السيولة المالية
2	4	100%	0	0	توفير السيولة المالية للنادي من خلال استثمار المسابح الخاصة بالنادي للعوائل
2	5	86%	1	14%	هنالك قانون يحمي رؤوس الاموال في حال حدوث نزاعات بينهم

وقد تم حذف (5) عبارات وهي عبارة (3) والتي تنص على (يعتبر النادي من اهم المجالات التي تساعد على الاستثمار بشكل صحيح) وعبارة (7) التي تنص على (سياسة النادي لا تستطيع تجاوز التوجهات الحكومية في الاستثمار والتسويق) وعبارة (15) والتي تنص على (تعتبر بيع البطاقات والريع الذي يحصل عليه النادي من المباريات على ملاعبها او خارج ملاعبها هي مرضية .) وعبارة (21) والتي تنص على (تتضمن مدة التعاقد مع اللاعبين المحترفين على عبارة نهاية الموسم الرياضي) وعبارة (22) والتي تنص على (خصم ضرائب من اللاعبين المحترفين في النادي) وبذلك تبقى (20) عبارة . وكما في جدول (3)

جدول (3)

يبين المقياس بشكلة النهائي بعد حذف العبارات الغير صالحة

ت	العبارات
1	تعتبر السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة بالنادي غير كافية .

2	يمتلك النادي اشتراكات لرجال الاعمال وعوائلهم والتي تساعد في توفير السيولة المالية .
3	يقوم النادي ببيع اسهمه لرواده ومحبيه من اجل زيادة السيولة المالية له
4	حجم الصرفيات على تسويق النادي هي مكلفة وغير مجدية ومقارنة بحجم التمويل .
5	يعمل النادي على رعاية الاشبال رعاية صحيحة لانهم يمثلون مستقبل النادي
6	سياسة النادي تعتمد بدرجة كبيرة على الاعبين المحترفين في تسويق النادي .
7	تدخل الحكومة المركزية في حجم التسويق يعتبر من العقبات الكبيرة امام السيولة المالية للنادي .
8	يعتبر السيولة المالية من اهم الاقتصاديات التي تساعد على ادخال الاموال للنادي لتغطية نفقاته .
9	بعض القوانين الخاصة بتوفير السيولة المالية تعد من العقبات في النادي
1 0	رواتب المحترفين الاجانب من اهم الاسباب الي تساعد على توفير السيولة المالية من خلال فرض الضرائب عليها .
1 1	يقوم النادي بترويج الاعلانات عن منتجاته بالأعلام الرياضي والتي تعد من اهم الموارد المالية لها .
1 2	تعتبر بيئة العراق الامنية احد اهم الاسباب التي تعيق توفير السيولة المالية للنادي
1 3	الهبات والهدايا التي يحصل عليها النادي من الوزارة ورجال الاعمال تساهم في توفير السيولة المالية .
1 4	يستخدم النادي العوائد المالية التي تأتي اليه في دفع اجور العاملين في النادي
1 5	حجم السيولة المالية لتغطية المباريات التي تقام خارج ارضية النادي غير كافية
1 6	تمتلك ادارة النادي قنوات فضائية تساعد في جذب رؤوس الاموال للنادي بشكل صحيح
1 7	تعمل ادارة النادي على تأجير ملاعبها وقاعاتها الداخلية من اجل توفير السيولة المالية
1 8	تعمل ادارة النادي على مشاركة رجال اعمال خارج العراق للاستثمار في النادي من اجل توفير السيولة المالية
1 9	توفير السيولة المالية للنادي من خلال استثمار المسابح الخاصة بالنادي للعوائل
2 0	هنالك قانون يحمي رؤوس الاموال في حال حدوث نزاعات بينهم

3-4 الشروط العلمية للاستبانة :

3-4-1 صدق الاستبانة :

من اجل الحصول على صدق الاستبانة وتكون صادقة (27) قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء من اجل الحصول على الصدق الظاهري للاستبانة حيث تم عرضة على (7) خبراء في مجال الادارة الرياضية. وبذلك قد تم الحصول على صدق الاستبانة .

3-4-2 ثبات الاستبانة :

تم الحصول على ثبات الاستبانة من خلال استخدام معادلة (ألفا كرونباخ)، على عينة عشوائية تبلغ (25) عضو من الاندية الرياضية المشاركة في الدوري الممتاز حيث كانت نسبة العلية جيدة جدا ونسبة (0,83) حسب جدول (1) .

جدول (4)

يبين قيم معامل الثبات لاستبانة اقتصاديات الرياضة باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ)

ت	العبارات	الفكرونباخ
1	تعتبر السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة بالنادي غير كافية .	0,83
2	يمتلك النادي اشتراكات لرجال الاعمال وعوائلهم والتي تساعد في توفير السيولة المالية .	
3	يقوم النادي ببيع اسهمه لرواده ومحبيه من اجل زيادة السيولة المالية له	
4	حجم الصريفات على تسويق النادي هي مكلفة وغير مجدية ومقارنة بحجم التمويل .	
5	يعمل النادي على رعاية الاشبال رعاية صحيحة لانهم يمثلون مستقبل النادي	
6	سياسة النادي تعتمد بدرجة كبيرة على الاعبين المحترفين في تسويق النادي .	
7	تدخل الحكومة المركزية في حجم التسويق يعتبر من العقبات الكبيرة امام السيولة المالية للنادي	
8	يعتبر السيولة المالية من اهم الاقتصاديات التي تساعد على ادخال الاموال للنادي لتغطية نفقاته	
9	بعض القوانين الخاصة بتوفير السيولة المالية تعد من العقبات في النادي	
10	رواتب المحترفين الاجانب من اهم الاسباب الي تساعد على توفير السيولة المالية من خلال فرض الضرائب عليها .	
11	يقوم النادي بترويج الاعلانات عن منتجاته بالأعلام الرياضي والتي تعد من اهم الموارد المالية لها .	
12	تعتبر بيئة العراق الامنية احد اهم الاسباب التي تعيق توفير السيولة المالية للنادي	
13	الهبات والهدايا التي يحصل عليها النادي من الوزارة ورجال الاعمال تساهم في توفير السيولة	

(27) محجوب إبراهيم ياسين : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية ، بغداد، 2015.

	المالية
14	يستخدم النادي العوائد المالية التي تأتي اليه في دفع اجور العاملين في النادي
15	حجم السيولة المالية لتغطية المباريات التي تقام خارج ارضية النادي غير كافية
16	تمتلك ادارة النادي قنوات فضائية تساعد في جذب رؤوس الاموال للنادي بشكل صحيح
17	تعمل ادارة النادي على تأجير ملاعبها وقاعاتها الداخلية من اجل توفير السيولة المالية
18	تعمل ادارة النادي على مشاركة رجال اعمال خارج العراق للاستثمار في النادي من اجل توفير السيولة المالية
19	توفير السيولة المالية للنادي من خلال استثمار المسابح الخاصة بالنادي للعوائل
20	هنالك قانون يحمي رؤوس الاموال في حال حدوث نزاعات بينهم

3-5 التجربة الاستطلاعية :

من أجل الوقوف على صلاحية الاستبانة ووضوح عباراتها لعينة التطبيق قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (25) عضو من اعضاء الاندية الرياضية المشاركة في الدوري من في يوم الثلاثاء 2021/11/16 وبالطريقة العشوائية .

3-6 التطبيق النهائي للمقياس :

تم تطبيق الاستبانة على عينة تبلغ عددها (125) عضو من اعضاء الاندية الرياضية المشاركة في الدوري في يوم الاربعاء 2021/12/15 تم التوزيع في مقرات الاندية الرياضية وقد تم استرجاع الاستبانات في يوم الاحد 2022/1/2 وقد تم اهمال (15) استمارة وبذلك تبقى (110) استمارة صالحة للعمل الاحصائي .

3-7 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات احصائيا

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

تم التحقق من الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للاستبانة اقتصاديات الرياضة ويتضح ذلك من خلال جدول (5)

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرضي للاستبانة اقتصاديات الرياضة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
اقتصاديات الرياضة	52,831	2.812	60	109	0.810	غير معنوي

من خلال جدول (5) يتضح لدى الباحث ومن خلال استخراج الفرق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وبالمقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (60) وبمتوسط حسابي بلغ (52,831) وبانحراف معياري بلغ (2.812) وبدرجة حرية (109) كانت القيمة التائية (0.810) أي الدلالة غير معنوية حيث ان الوسط الفرضي كان اكبر من الحسابي وبذلك يكون اقتصاديات الرياضة للأندية الرياضية للدوري الممتاز غير فعالة بالنسبة لآراء الخبراء حيث ان دور الاندية في توفير السوية المالية كانت ضعيفة جدا مقارنة بحجم الواردات التي تدخل للنادي. من اجل تحقيق هدف البحث (معرفة دور اقتصاديات الرياضة في توفير السيولة والعوائد المالية لأندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم من وجهة نظر اعضائها) تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب العبارة بالاستبانة كما في جدول (6) .

جدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لاستبانة اقتصاديات الرياضة

الترتيب	انحراف معياري	وسط حسابي	العبارات	ت
3	0,76	3,71	تعتبر السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة بالنادي غير كافية .	1
13	1,76	3,04	يملك النادي اشتراكات لرجال الاعمال وعوائلهم والتي تساعد في توفير السيولة المالية .	2
5	0,90	3,50	يقوم النادي ببيع اسهمه لرواده ومحبيه من اجل زيادة السيولة المالية له	3
16	1,87	2,87	حجم الصريفات على تسويق النادي هي مكلفة وغير مجدية ومقارنة بحجم التمويل .	4
14	1,81	3,00	يعمل النادي على رعاية الاشبال رعاية صحيحة لانهم يمثلون مستقبل النادي	5
4	0,83	3,66	سياسة النادي تعتمد بدرجة كبيرة على الاعبين المحترفين في تسويق النادي .	6
15	1,85	2,91	تدخل الحكومة المركزية في حجم التسويق يعتبر من العقبات الكبيرة امام السيولة المالية للنادي	7
8	1,03	3,25	يعتبر السيولة المالية من اهم الاقتصاديات التي تساعد على ادخال الاموال للنادي لتغطية نفقاته .	8
1	0,35	3,92	بعض القوانين الخاصة بتوفير السيولة المالية تعد من العقبات في النادي	9

12	1,54	3,09	رواتب المحترفين الاجانب من اهم الاسباب الي تساعد على توفير السيولة المالية من خلال فرض الضرائب عليها .	10
17	1,92	2,75	يقوم النادي بترويج الاعلانات عن منتجاته بالأعلام الرياضي والتي تعد من اهم الموارد المالية لها .	11
2	0,54	3,88	تعتبر بيئة العراق الامنية احد اهم الاسباب التي تعيق توفير السيولة المالية للنادي	12
11	1,32	3,11	الهبات والهدايا التي يحصل عليها النادي من الوزارة ورجال الاعمال تساهم في توفير السيولة المالية	13
7	1,00	3,44	يستخدم النادي العوائد المالية التي تأتي اليه في دفع اجور العاملين في النادي	14
20	2,18	2,40	حجم السيولة المالية لتغطية المباريات التي تقام خارج ارضية النادي غير كافية	15
6	0,99	3,45	تمتلك ادارة النادي قنوات فضائية تساعد في جذب رؤوس الاموال للنادي بشكل صحيح	16
9	1,13	3,20	تعمل ادارة النادي على تأجير ملاعبها وقاعاتها الداخلية من اجل توفير السيولة المالية	17
19	1,99	2,49	تعمل ادارة النادي على مشاركة رجال اعمال خارج العراق للاستثمار في النادي من اجل توفير السيولة المالية	18
18	1,96	2,56	توفير السيولة المالية للنادي من خلال استثمار المسابح الخاصة بالنادي للعوائل	19
10	1,25	3,15	هنالك قانون يحمي رؤوس الاموال في حال حدوث نزاعات بينهم	20

من خلال جدول (6) ومن خلال استجابات العينة على الاستبانة اتضح لدى الباحث ان هنالك تفاوت في الاجابات رغم ان الاستبانة لم تحقق المغنوية المطلوبة بسبب قلة الإيرادات للنادي حيث حصلت العبارة (9) والتي تنص على (بعض القوانين الخاصة بتوفير السيولة المالية تعد من العقوبات في النادي) على الترتيب (1) حيث بلغ الوسط الحسابي (3,92) وبانحراف معياري بلغ (0,35) وهنا يرى الباحث ان القوانين التي تحيط بالرياضة العراقية وعدم وجود مرونة في القانون تعتبر سبب من الاسباب الرئيسية في عدم القدرة على الحصول على السيولة المالية المطلوبة للنادي وتعتبر قوانين الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم سبب وعائق في تحقيق السيولة

المالية للنادي وبذلك حصلت الاستبانة على استجابات عالية على هذا العبارة وحصولها على الترتيب الاول⁽²⁸⁾ .

وقد حصلت العبارة (12) والتي تنص على (تعتبر بيئة العراق الامنية احد اهم الاسباب التي تعيق توفير السيولة المالية للنادي) على الترتيب (2) بوسط حسابي بلغ (3,88) وبانحراف معياري بلغ (0.54) وهنا يرى الباحث ان لبيئة العراق الامنية دور كبير ومهم في استقطاب الاستثمارات المالية والاقتصادية للأندية الرياضية وكذلك لها دور في جلب رؤوس الاموال الى العراق لأنها تمثل المصدر الاساسي لتوفير العملة الصعبة للعراق وبسبب افتقار بيئة العراق الى وجود الامن والامان ادى الى عزوف بعض الاستثمارات في العراق والتي تؤدي الى خسارة كبيرة في تطوير عمل الاندية ولهذا جاءت الاستجابات لهذه العبارة بالمرتبة الثانية وتعتبر ضعف وليس مصدر قوة لان عدم توفر بيئة صحيحة يؤثر في مستوى توفر السيولة⁽²⁹⁾ .

وقد حصلت العبارة (15) والتي تنص على (حجم السيولة المالية لتغطية المباريات التي تقام خارج ارضية النادي غير كافية) على الترتيب (20) بوسط حسابي بلغ (2,40) وبانحراف معياري بلغ (2,18) وهنا يرى الباحث ان حجم النفقات التي يحصل عليها النادي من خلال ريع المباريات غير كافي او يكون قليل بمقارنة بحجم المدخولات التي تأتي للنادي من تلك المباريات وهنا يرى الباحث ان حجم الإيرادات وحسب قانون الاتحاد ووزارة الشباب والرياضة العراقية تكون نسبة النادي قليلة جدا وان جزء كبير من تلك الإيرادات تذهب الى خزينة الاتحاد دون استفادة الاندية المتبارية من هذا الإيرادات الكبيرة .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. قلة السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة للنادي .
2. التدخلات الحكومية حجم التسويق يعتبر احد اهم عقبات السيولة المالية للنادي.
3. حجم الدخل من السيولة المالية للنادي من اقامة المباريات وتوزيع ريعها بين الاندية المتبارية غير كافي مقارنة بحجم المدخولات للاتحاد.
4. لا توجد استثمارات من رجال اعمال اجانب داخل العراق بسبب الوضع الامني الغير مستقر بالعراق .

التوصيات :

1. دعم السيولة المالية للأندية الرياضية من خلال زيادة الانفاق الحكومي.

(28) نعمان عبدالغني، لطيف عبدالله؛ الإدارة الرياضية، ط1: (البحرين، وزارة الثقافة والاعلام للطباعة والنشر، 2010).
(29) نعيمة دحماني؛ متطلبات استثمار الأندية الرياضية في ظل تطبيق الاحتراف الرياضي: (الجزائر، جامعة المسيلة/ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بحث منشور/ مجلة العلوم الانسانية، عدد44 مجلد أ، ص. ص، 2015).

2. العمل على اقامة دورات وورش من أجل تطوير الجوانب القيادية لرؤساء الاندية الرياضية وخصوصا في طرق توفير السيولة المالية للنادي .
 3. تقليل التدخل الحكومي في شؤون الاندية الرياضية من اجل اتاحه الفرصة للنادي من الاستثمار والتسويق بشكل صحيح .
 4. تشجيع رؤوس الاموال الاجنبية من خلال توفير تسهيلات مالية كبيرة للاستثمار داخل العراق
- المصادر :

1. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
2. محجوب إبراهيم ياسين : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية ، بغداد ، 2015.
3. نعمان عبدالغني، لطيف عبدالله؛ الادارة الرياضية، ط1: (البحرين، وزارة الثقافة والاعلام للطباعة والنشر، 2010).
4. نعيمة دحماني؛ متطلبات استثمار الأندية الرياضية في ظل تطبيق الاحتراف الرياضي: (الجزائر، جامعة المسيلة/ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بحث منشور / مجلة العلوم الانسانية، عدد44 مجلد أ، ص. ص، 2015).

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	سلام خنتوش رشيد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	خالد اسود لايخ	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حيدر حسن لفتة	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عثمان محمود شحاذة	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	صلاح وهاب شاکر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ساجت مجيد جعفر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبانة اقتصاديات الرياضة

درجة توافرها					العبارات	ت
قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا		
					تعتبر السيولة المالية التي تأتي من استثمار الملاعب الخاصة بالنادي غير كافية .	1
					يمتلك النادي اشتراكات لرجال الاعمال وعوائلهم والتي تساعد في توفير السيولة المالية .	2
					يقوم النادي ببيع اسهمه لرواده ومحبيه من اجل زيادة السيولة المالية له	3
					حجم الصرفيات على تسويق النادي هي مكلفة وغير مجدية ومقارنة بحجم التمويل .	4
					يعمل النادي على رعاية الاشبال رعاية صحيحة لانهم يمثلون مستقبل النادي	5
					سياسة النادي تعتمد بدرجة كبيرة على الاعبين المحترفين في تسويق النادي .	6
					تدخل الحكومة المركزية في حجم التسويق يعتبر من العقبات الكبيرة امام السيولة المالية للنادي	7
					يعتبر السيولة المالية من اهم الاقتصاديات التي تساعد على ادخال الاموال للنادي لتغطية نفقاته .	8
					بعض القوانين الخاصة بتوفير السيولة المالية تعد من العقبات في النادي	9
					رواتب المحترفين الاجانب من اهم الاسباب الي تساعد على توفير السيولة المالية من خلال فرض الضرائب عليها .	10
					يقوم النادي بترويج الاعلانات عن منتجاته بالأعلام الرياضي والتي تعد من اهم الموارد المالية لها .	11
					تعتبر بيئة العراق الامنية احد اهم الاسباب التي تعيق توفير السيولة المالية للنادي	12
					الهبات والهدايا التي يحصل عليها النادي من الوزارة ورجال الاعمال تساهم في توفير السيولة المالية	13

					يستخدم النادي العوائد المالية التي تأتي اليه في دفع اجور العاملين في النادي	14
					حجم السيولة المالية لتغطية المباريات التي تقام خارج ارضية النادي غير كافية	15
					تمتلك ادارة النادي قنوات فضائية تساعد في جذب رؤوس الاموال للنادي بشكل صحيح	16
					تعمل ادارة النادي على تأجير ملاعبها وقاعاتها الداخلية من اجل توفير السيولة المالية	17
					تعمل ادارة النادي على مشاركة رجال اعمال خارج العراق للاستثمار في النادي من اجل توفير السيولة المالية	18
					توفير السيولة المالية للنادي من خلال استثمار المسابح الخاصة بالنادي للعوائل	19
					هنالك قانون يحمي رؤوس الاموال في حال حدوث نزاعات بينهم	20

نسبة الخصر الى الورك (WHR) وعلاقتها بمعدل الأيض الأساسي (BMR) ومؤشر السمنة (BAI) الجسم

أ. م. د. آسو محمود رضا

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى توضيح العلاقة إرتباط بين الخصر إلى الورك وعلاقتها بمعدل الأيض الأساسي (BMR) ومؤشر السمنة (BAI). شمل حدود مجتمع الدراسة بساكني مركز مدينة حلبجة وظواحيها، وشملت عينة البحث (440) شخصاً منهم (259) ذكوراً، و(181) نساء، وكانت أعمارهم تتراوح ما بين (17-65) سنة في مختلف المستويات والطبقات داخل المجتمع، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية. وأستخدم الباحث المنهج المسحي . أظهرت النتائج ظهور قيم مرتفعة في نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI)، ولكن مستوى طبيعي لمعدل الأيض الأساسي لجسم (BMR)، وجود علاقة إرتباط طردية بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) للعينة، ووجود علاقة إرتباط عكسية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR)، وحسب نوع الجنس. واوصت الدراسة بان إرتفاع كتلة الجسم من عوامل خطر للإصابة بأمراض صحية مثل مرض القلب وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم وأنواع معينة من السرطان لابد لكل فرد أن يهتم بالثقافة الغذائية والبدنية، ضرورة اتباع حمية مفيدة لصحة الجسم وممارسة التمارين الهوائية لخمسة أيام في الأسبوع ولمدة نصف ساعه.

Abstract

The waist-hip ratio (WHR) and its relationship to the basic metabolic rate (BMR) and obesity index (BAI)

By

Dr. Aso Mahmoud Redha

The study aimed to clarify the relationship between waist to hip and its relationship to the basic metabolic rate (BMR) and obesity index (BAI). The boundaries of the study population included the residents of the city center of Halabja and its environs, and the research sample included (440) people, including (259) males and (181) women, and their ages ranged from (17-65) years in various levels and classes within society, they were chosen randomly. The researcher used the survey method. The results showed the emergence of high values in the waist-hip ratio (WHR) and the obesity index (BAI), but a normal level of the basic body metabolism rate (BMR), the presence of a direct correlation between the two variables of the waist-hip ratio

(WHR) and the obesity index (BAI) for the sample, and the presence of Inverse correlation between waist-hip ratio (WHR) and basal metabolic rate (BMR), and by gender. The study recommended that high body mass is a risk factor for health diseases such as heart disease, diabetes, high blood pressure and certain types of cancer.

1-تعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث:

الخصر والورك جزءان مختلفان من جسم الإنسان لهما صلة كبيرة بكل أولئك الذين يدركون شكل أجسامهم ووزنهم. يرتبط الخصر والورك ببعضهما البعض لأنهما متجاوران، وقد اكتسب الفرق بين الوركين والخصر أهمية كبيرة ليس فقط بين أولئك الذين يريدون أن يظهرُوا بالحنافة الجاذبية هذا بدأ الأطباء بالاستفادة من نسبة الخصر إلى الورك للتأكد من المخاطر الصحية بدلاً من مؤشر كتلة الجسم أو مؤشر كتلة الجسم ومعرفة الفرق بين الخصر والورك هي خطوة في الاتجاه الصحيح لكل من يهتم بالصحة "تعتبر السمنة وتوزيع الدهون في الجسم من عوامل خطره مؤكدة للإصابة بالأمراض المزمنة. باستخدام نسبة محيط الخصر/ الورك (WHR) ومؤشر كتلة الجسم (BMI) بشكل تقليدي كمؤشرات للسمنة في الدراسات الوبائية. (30)(31).

يحتاج البشر إلى الطاقة من أجل التمثيل الغذائي الأساسي الذي يتألف من مجموعة من الوظائف الضرورية للحياة مثل التمثيل الغذائي للخلايا، والتخليق والتمثيل الغذائي للإنزيمات والهرمونات، ونقل المواد في جميع أنحاء الجسم، والحفاظ على درجة حرارة الجسم، والعمل المستمر للعضلات بما في ذلك القلب، والدماغ وظيفية. كمية الطاقة اللازمة لهذا الغرض في فترة زمنية محددة تسمى معدل الأيض الأساسي (BMR). يمثل معدل الأيض الأساسي حوالي 45-70٪ من إستهلاك الطاقة اليومية، اعتماداً على العمر والجنس وحجم الجسم وتركيبته. النشاط البدني هو المحدد الأكثر تنوعاً للاحتياجات من الطاقة وهو ثاني أكبر مستخدم للطاقة بعد معدل الأيض الأساسي. يؤدي البشر عدداً من الأنشطة البدنية بما في ذلك المتطلبات الإلزامية للبيئة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للفرد (مثل العمل المهني، والعمل المدرسي، والأعمال المنزلية، إلخ) أو النشاط التقديري (مثل الطاقة المستهلكة لممارسة اختيارية أو الرياضة، أو في تفاعلات اجتماعية أو ثقافية إضافية) (32).

أن محيط الخصر قد يكون انعكاساً أفضل لتراكم الدهون داخل البطن أو الدهون الحشوية من نسبة الخصر إلى الورك. وذلك بسبب الدور المفترض لمستودع الدهون الحشوية في المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة، حيث أصبح محيط الخصر هو المقياس المفضل في سياق الدراسات السكانية. ومع ذلك، تعد نسبة

30) <https://www.differencebetween.com/difference-between-hip-and-vs-waist/>

31) R N Baumgartne, Human body composition and the epidemiology of chronic disease. 1995 Jan;3(1):73-95. doi: 10.1002/j.1550-8528.1995.tb00124.

32) Black AE, Coward WA, Cole TJ, Prentice AM. Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 575 doubly-labelled water measurements. Eur J Clin Nutr 1996; 50:72-92.

الخصر إلى الورك مقياسًا قويًا لتنبؤ المخاطر في العديد من الدراسات السكانية⁽³³⁾، وقد تم تأكيد أن زيادة نسبة الخصر إلى الورك قد تعكس كلاً من الوفرة النسبية للدهون في البطن (زيادة محيط الخصر) والنقص النسبي في عضلة الألوية (انخفاض محيط الورك). حيث ظهر نتائج دراسة على الرجال السويديين، أن ارتفاع نسبة الخصر إلى الورك، كان مرتبطاً بزيادة منطقة الدهون الحشوية وانخفاض منطقة عضلات الفخذ⁽³⁴⁾. وفي دراسة أخرى قارنت نسبة الخصر إلى الورك بين الذكور الهنود والسويد من نفس العمر والطول والوزن، وجد أن الذكور الهنود لديهم تركيبات عالية من الجلوكوز والأنسولين وثلاثي الجلسرين. تبين من خلال استخدام التصوير المقطعي المحوسب متعدد المناطق (CT) أن الأشخاص الهنود لديهم عضلات ساق أقل نسبياً، ولكن لم يلاحظ أي اختلافات عرقية فيما يتعلق بتركيزات الدهون الحشوية⁽³⁵⁾.

، وُجد أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية أيضاً بين دهون البطن والخصر و مرض السكري من النوع الثاني والأمراض القلب والأوعية الدموية ، توجد الدهون الحشوية داخل البطن، داخل التجويف البريتوني ، مُعبأة بين الأعضاء الداخلية والجذع على عكس الدهون تحت الجلد والدهون داخل العضلات⁽³⁶⁾⁽³⁷⁾.

يعتبر قياس نسبة الخصر إلى الورك (WHR) وسيلة سهلة وبسيطة وغير مكلفة لمعرفة مقدار الدهون في الجسم، كما يمكن أن تساعد أيضاً في التنبؤ بخطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالوزن الزائد. حيث وجدت إحدى الدراسات أن السمنة في منطقة البطن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

33) Zazai R, Wilms B, Ernst B, Thurnheer M, Schultes BObes Surg, Waist circumference and related anthropometric indices are associated with metabolic traits in severely obese subjects.2014 May; 24(5):777–82.

34) Seidell JC, Björntorp P, Sjöström L, Sannerstedt R, Krotkiewski M, Kvist H. Regional distribution of muscle and fat mass in men—new insight into the risk of abdominal obesity using computed tomography. Int J Obes 1989; 13:289–303.

35) Chowdhury B, Lantz H, Sjöström L. Computed tomography–determined body composition in relation to cardiovascular risk factors in Indian and matched Swedish males. Metabolism 1996; 45:634–44.

36) Anjana, M.; Sandeep, S.; Deepa, R.; Vimalaswaran, K. S.; Farooq, S.; Mohan, V. (2004). "Visceral and Central Abdominal Fat and Anthropometry in Relation to Diabetes in Asian Indians". Diabetes Care. 27 (12): 2948–53. doi:10.2337/diacare.27.12.2948. PMID 15562212

37) Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, Toplak H. Obesity Management Task Force of the European Association for the Study of Obesity. European Guidelines for Obesity Management in Adults. Obes Fact. 2015;8(6):402–24.

والأوعية الدموية والسرطان⁽³⁸⁾⁽³⁹⁾. و في دراسة أخرى أفترضت بأن هناك علاقة بين نسبة الخصر إلى الورك بأمراض القلب والأوعية الدموية أكثر فعالية من مؤشر كتلة الجسم أو محيط الخصر⁽⁴⁰⁾. وأظهر في نتائج أخرى أن نسبة الخصر إلى الورك هو مؤشر أفضل لتحديد خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية من محيط الخصر وحده⁽⁴¹⁾⁽⁴²⁾ وتوقف التنفس أثناء النوم، والسكتة الدماغية⁽⁴³⁾، احتمالية الإصابة

38) Cuilin Zhang , Abdominal obesity and the risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: sixteen years of follow-up in US. Originally published 24 Mar 2008 <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.739714> *Circulation*. 2008;117: 1658-1667

39) World Health Organization. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 2015 [updated January 2015]. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

40) Park Y-W, Zhu S, Palaniappan L, Heshka S, Carnethon MR, Heymsfield SB. The metabolic syndrome: prevalence and associated risk factor findings in the US population from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Archives of Internal Medicine*. 2003;163(4):427-436. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

41) Adrian J Cameron, The influence of hip circumference on the relationship between abdominal obesity and mortality. *International Journal of Epidemiology*, Volume 41, Issue 2, April 2012, Pages 484-494, <https://doi.org/10.1093/ije/dyr198>.

42) Klein S, Allison DB, Heymsfield SB, Kelley DE, Leibel RL, Nonas C, Kahn R, Waist Circumference and Cardiometabolic Risk: a Consensus Statement from Shaping America's Health: Association for Weight Management and Obesity Prevention; NAASO, the Obesity Society; the American Society for Nutrition; and the American Diabetes Association. *Obesity (Silver Spring)*. 2007 May; 15(5):1061-7.

43) Klein S, Allison DB, Heymsfield SB, Kelley DE, Leibel RL, Nonas C, Kahn R, Waist Circumference and Cardiometabolic Risk: a Consensus Statement from Shaping America's Health: Association for Weight Management and Obesity Prevention; NAASO, the Obesity Society; the American Society for Nutrition; and the American Diabetes Association. *Obesity (Silver Spring)*. 2007 May; 15(5):1061-7.

بأمراض الشرايين التاجية⁽⁴⁴⁾، وفي دراسة قطرية أظهرت النتائج أن مؤشر السمنة وقياس خصر الرجل (99.5سم)، وللنساء (90سم) من أفضل مؤشرات لتحديد دهون الجسم، تدل نتائج هذا الدراسة على وجود علاقة ارتباط إرتباط بين نسبة الخصر والورك ومؤشر السمنة وصحة الجسم⁽⁴⁵⁾.

معدل الأيض (Metabolic Rate) هو معدل صرف الجسم للطاقة وتشمل (معدل الأيض الأساسي أو معدل الحرق الطبيعي (Basal Metabolic Rate)، والتأثير الحراري للطعام (Thermal effect of food))، وصرف الطاقة أثناء النشاط البدني أو الحركي. ومعدل الأيض الأساسي أو معدل الحرق الطبيعي (Basal Metabolic Rate) بأنه معدل استهلاك أو صرف الطاقة وحرق الدهون في الجسم عندما يكون في حالة إسترخاء تام، أو بصورة أوضح هو عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم يومياً للقيام بوظائفه الأساسية وهو في وضع الراحة دون القيام بأي مجهود. عادة ما ترتبط الاضطرابات الأيضية بالسمنة. حيث وجد أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة والذين لديهم معدل الأيض أعلى لديهم نمط استقلابي أفضل بشكل عام من أولئك الذين لديهم معدل أيض منخفض، يعتبر جزء من علاقة إرتباط بين معدل الأيض وزيادة الوزن أو معدل الأيض وحرق الدهون حقيقياً بمعنى أن معدل الأيض هو مفتاح التحكم في الوزن بينما يعتبر الجزء الآخر فرضياً.

لدهون الزائدة في الجسم %BF (Body Fat) هي إشارة على لسمنة التي ويُنظر إليها كمرض استقلابي مزمن ومعقد و مزمن أحد عوامل الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباط بين نسبة دهون الجسم، ومؤشر السمنة (BAI) ومتلازمة معدل التمثيل الغذائي (BMR)⁽⁴⁶⁾.

تكمُن أهمية البحث في معرفة نوع علاقة إرتباط بين نسبة الخصر والورك (WHR) وكل من معدل الأيض الأساسي (BMR) ومؤشر السمنة (BAI) لدى عينة البحث، لأنهما مؤشرات تدل على تدني صحته الفرد وتعرضه لزيادة ونقصان في الوزن وبالتالي تعرضه لكثير من الإصابات والأمراض المزمنة.

44) Wingard DL (1990). "Sex differences and coronary heart disease. A case of comparing apples and pears?". *Circulation*. 81 (5): 1710–12. doi:10.1161/01.cir.81.5.1710.

45) Abdulbari Bener 1, Mohammad T Yousafzai, Sarah Darwish, Abdulla O A A Al-Hamaq, Eman A Nasralla, Mohammad Abdul-Ghani, Obesity index that better predict metabolic syndrome: body mass index, waist circumference, waist hip ratio, or waist height ratio. doi: 10.1155/2013/269038. Epub 2013 Aug 13.

46) Abdulbari Bener 1, Mohammad T Yousafzai, Sarah Darwish, Abdulla O A A Al-Hamaq, Eman A Nasralla, Mohammad Abdul-Ghani, Obesity index that better predict metabolic syndrome: body mass index, waist circumference, waist hip ratio, or waist height ratio.

2-1 مشكلة البحث:

تعد نسبة الخصر إلى الورك (WHR) مقياساً سريعاً لتوزيع الدهون يساعد في الإشارة إلى الصحة العامة للشخص. فالأشخاص الذين يزيد وزنهم حول منطقة الوسط عن الوركين أكثر عرضة للإصابة بحالات صحية معينة، لأن ارتفاع نسبة الشحوم بالجسم عن المستوى الطبيعي سيؤدي إلى احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة، وكذلك ظهور التشوهات القوامية المرتبطة بذلك، وما يترتب عليها من أعباء نفسية واجتماعية، وزيادة الوزن والسمنة هي مؤشر على المرض و من مسببات الوفاة و أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري واضطرابات العضلات والعظام وبعض أنواع السرطان بالإضافة إلى ذلك، ترتبط السمنة المفرطة في منطقة البطن بمجموعة من التشوهات الأيضية والأمراض القلبية الوعائية.

وبما أن قيمة نسبة الخصر إلى الورك (WHR) تستخدم كمؤشرات بديلة للسمنة الحشوية للتنبؤ بالأمراض وحالات الوفاة على مستوى السكان تُستخدم مؤشرات القياسات البشرية هذه في الدراسات الوبائية لمراقبة السكان لعوامل الخطر بالأمراض المزمنة لأنها يمكن قياسها وبتكلفة منخفضة، ويعتبر قياس الخصر فحصاً بسيطاً لمعرفة ما إذا كان الشخص يحمل دهوناً زائدة في جسمه، وهذا يمكن أن يعطينا مؤشراً عما إذا كان عينة البحث معرضون لخطر الإصابة بأمراض مزمنة، وذلك من خلال التعرف على قيمة مؤشرين معدل الايض الأساسي (MBR)، ومشر السمنة (BAI)، يعتبر هذا البحث محاولة الباحث لمعرفة مدى انتشار الوزن الزائد والسمنة بين المجتمع وما علاقه قيم مؤشرات (BMR)، (BAI) بقيمة نسبة الخصر إلى الورك (WHR).

إن الهدف من الدراسة الحالية هو التعرف على نوع علاقة إرتباط بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشرين معدل الايض الأساسي (BMR) ومؤشر السمنة (BAI) لدى عينة البحث.

3-1 هدف البحث:

تحدد أهداف البحث بـ:

- 1) معرفة قيم نسبة الخصر إلى الورك (waist-hip ratio (WHR)، ومعدل الايض الأساسي و مؤشر (BMR)، ومؤشر السمنة (BAI) بين سكان مركز مدينة حلبجة وظواحيها.
- 2) التعرف على نوع العلاقة إرتباط بين قيم نسبة قيم الخصر إلى الورك (waist-hip ratio (WHR) ومعدل الايض الأساسي مؤشر (BMR)، ومؤشر السمنة (BAI) بين سكان مركز مدينة حلبجة وظواحيها.
- 3) التعرف على نوع علاقة إرتباط بين نسبة قيم الخصر إلى الورك (waist-hip ratio (WHR) ومعدل الايض الأساسي مؤشر (BMR)، ومؤشر السمنة (BAI) حسب نوع (الجنس) العينة والفئة العمرية بين سكان مركز مدينة حلبجة وظواحيها.

4-1 فرضا البحث:

- 1) وجود علاقة إرتباط ذات دلالة الإحصائية بين قيم نسبة قيم الخصر إلى الورك waist-hip ratio (WHR) ومعدل الايض الأساسي مؤشر (BMR)، ومؤشر السمنة (BAI) بين سكان مركز مدينة حلبجة وظواحيها.
- 2) وجود علاقة إرتباط ذات دلالة الإحصائية بين قيم نسبة قيم الخصر إلى الورك waist-hip ratio

(WHR) ومعدل الأيض الأساسي مؤشر (BMR)، ومؤشر السمنة (BAI) حسب نوع (الجنس) والفئة العمرية بين سكان مركز مدينة حلبجة وظواحيها.

5-1 مجالات البحث:

- 1) مجال البشري: أفراد المجتمع من كل الطبقات بأعمار (16-25).
- 2) مجال الزمني: المدة الزمنية من 2020/01/05 إلى 2020/08/20
- 3) مجال المكاني: الجامعات والمعاهد، المدارس الحكومية وغير الحكومية، الدوائر الحكومية، وصلات تمارين البدنية.

6-1 تعرف المصطلحات:

1-6-1 محيط الخصر: Waist circumference

قياس محيط الخصر " قياس المحيط لأقرب سنتيمتر باستخدام شريط مرن من وضعية الوقوف. قياس لنساء (يتم قياس محيط البطن (الخصر) على أنه أضيق جزء من الجسم بين الصدر والوركين)، قياس الرجال (يتم قياسه على مستوى السرة) وقياسه بالسنتيمتر (47).

2-6-1 محيط الورك: Hip circumference

قياس محيط الورك " يقاس المحيط لأقرب سنتيمتر باستخدام شريط مرن من وضعية الوقوف. يقاس محيط الورك عند أكبر محيط حول الأرداف وقياسه بالسنتيمتر (48).

3-6-1 نسبة محيط الخصر إلى الورك: Waist-to-hip ratio (WHR)

يستخدم نسبة محيط الخصر إلى الورك على نطاق واسع كمؤشرين للسمنة في منطقة البطن في الدراسات السكانية (49)، وقد يكون انعكاساً أفضل لتراكم الدهون داخل البطن أو الدهون الحشوية، هي مقياس بسيط للسمنة المركزية. تتنبأ بالنتيجة WHR كثر من الحالات خطير بتطور العديد من المرتبطة بالدهون الزائدة في البطن، و هي: $WHR = \text{محيط الخصر} / \text{محيط الورك}$ (50)(51).

47) Consultation WHO Expert. Waist circumference and waist-hip ratio. Report of a WHO Expert Consultation, Geneva: World Health Organization, 2008.

48) Waist Circumference and Waist-Hip Ratio – Report of a WHO Expert Consultation (Geneva, 8–11 December

2008): http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf

49) Yanga F, Lv JH, Lei SF, Chena XD. Receiver-operating characteristic analyses of body mass index, waist circumference and waist-to-hip ratio for obesity: Screening in young adults in central south of China. Clin Nut. 2006;25:1030–9.

50) PouliotMC, DesprésJP, LemieuxS, et al. Waist circumference and abdominal sagittal diameter: best simple anthropometric indexes of abdominal visceral in men and adipose tissue accumulation and related cardiovascular risk women. Am J Cardio1994; 73:460–8.

1-6-4 معدل الأيض الأساسي (BMR)

هو تقدير حسابي لعدد السعرات الحرارية الكلية التي يحرقها الجسم في 24 ساعة فقط للحفاظ على أعضاء الجسم وبقاء على قيد الحياة، أي إنه تقدير للحد الأدنى من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الوظائف الأساسية مثل التنفس، وإنتاج الهرمونات، والإلتام الذاتي، وتخليق البروتين وتفككه، وما إلى ذلك (52)(53).

1-6-5 مؤشر السمنة: (BAI) Body Obesity Index

مؤشر السمنة في الجسم تحدد هذه المعلمة كتلة الجسم الكلية المكونة فقط من الأنسجة الدهنية، تستند الحسابات إلى مقارنة ارتفاع الشخص إلى حجم الوركين. وهو مؤشر ما إذا كان الجسم يتمتع بالصحة أم لا (54).

3 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بساكني مركز مدينة حلبجة وظواحيها من مختلف (وظائف، والأعمال، والعمر، وحالة الزوجية)، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية في مختلف (الجامعات والمعاهد، المدارس الحكومية وغير الحكومية، الدوائر الحكومية، وصلالات تمارين البدنية، والأسواق والمولات، والمقاهي، والبيوت)، حيث كانت عدد العينة المشاركة (440) شخصاً منهم (259) ذكوراً، و(181) نساء، وكانت أعمارهم تتراوح ما بين (17-65) سنة في مختلف المستويات والطبقات داخل مجتمع، والجدول (1) يبين توزيع العينة حسب بعض المتغيرات.

51) Jacob C Seidell, Waist and hip circumferences have independent and opposite effects on cardiovascular disease risk factors: the Quebec Family Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 74, Issue 3, September 2001, Pages 315-321.

52) James, W.P.T. & Schofield, E.C. 1990. *Human energy requirements. A manual for planners and nutritionists*. Oxford, UK, Oxford Medical Publications under arrangement with FAO.

53) Harris J, Benedict F. 1919. A biometric study of basal metabolism in man. Washington DC: Carnegie Institute of Washington.

54) Geliebter A., Atalayer D., Flancbaum L., Gibson C.D. Comparison of body adiposity index (BAI) and BMI with estimations of % body fat in clinically severe women. *Obesity*. 2013;21:493-498. obese

الجدول (1)

الجدول (1) يبين القياسات ومعلومات عينة البحث حسب المتغيرات (مستوى التعليمي، الوظيفة(العمل) الطول، العمر، الكتلة، قياس الخصر، قياس الورك)

ت	السكن	العينة			متوسط مغيرات الذكور					متوسط مغيرات الإناث				
		عدد العينة	ذكور	إناث	الطول	العمر	الكتلة	الخصر	الورك	الطول	العمر	الكتلة	الخصر	الورك
1	حلبجة	200	109	91	172	31	81.4	97.6	101	161	31	75	94	105
2	طويلة	53	38	15	171	33	77.9	92.4	100	162	36	71	88	108
3	بيارة	53	26	27	168	44	110.9	96.8	102	165	42	80	103	112
4	خورمال	51	34	17	168	37	73	92	100	166	35	70	89	110
5	سيروان	37	20	17	173	33	80	91	100	165	22	60	80	102
6	أحمد ناوا	46	32	14	168	39	74	90	99	166	21	64	79	102
	مجموع العينة	440	259	181	170	36	83	93	100	164	31	70	89	107

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- (1) المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- (2) الأنترنت.
- (3) الملاحظة والتجريب.
- (4) استمارات جمع المعلومات.
- (5) استمارات تفرغ البيانات.
- (6) شريط متر مرن.
- (7) شريط 5 أمتار(قوتة)، ميزان الوزن نوع (QF-2003B).
- (8) حاسبة الكترونية نوع (hp).

3-4 معادلات المستخدمة في البحث:

3-4-1 معادلة هاريس بنديكت: (55)(56)(57)

55) AB Mifflin MD, St Jeor ST, Hill LA, Scott BJ, Daugherty SA, Koh YO (1990). "A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals".

American Journal of Clinical Nutrition. 51 (2): 241-7. doi:10.1093/ajcn/51.2.241.

PMID 2305711

56) J. Arthur Harris and Francis J. Benedict. A biometric study of basal metabolism

معادلات هاريس بنديكت التي راجعها وسانت جيور في عام 1990:

الرجال:

BMR كغم/سم =

$$10 \times (\text{الوزن بالكيلوغرام}) + (6.25 \times \text{الارتفاع بالسنتيمتر}) - (5 \times \text{العمر بالسنوات}) + 5$$

للنساء:

BMR كغم/سم =

$$10 \times (\text{الوزن بالكيلوغرام}) + (6.25 \times \text{الارتفاع بالسنتيمتر}) - (5 \times \text{العمر بالسنوات}) - 161$$

3-4-2 معادلة نسبة الخصر إلى الورك: (58)(59)

تبحث نسبة الخصر إلى الوركين (WHR) في نسبة الدهون المخزنة في جسمك حول الخصر والورك. إنه مقياس بسيط ولكنه مفيد لتوزيع الدهون. يتم حساب نسبة الخصر إلى الورك بقسمة قياس الخصر لديك على قياس الوركين، حيث أن الوركين هما أكبر جزء من الأرداف، والصيغة هي: WHR = محيط الخصر / محيط الورك.

3-4-3 معادلة مؤشر السمنة للجسم (BAI) :Body Obesity Index (60)

يستخدم الصيغة معادلة (لكل من الذكور والإناث):

$$BAI = (\text{hip circumference} / (\text{height})^{1.5}) - 18$$

حيث: محيط الورك بالسنتيمتر والارتفاع بالأمتار.

hip circumference = محيط الورك

3-4-4 طريقة جمع المعلومات في البحث:

3-4-1 إعداد فريق العمل للعمل البحثي وكيفية قياسات والتعامل مع العينة:

in humans. Washington, D.C.: Carnegie Endowment, 1919.

57) Rosa AM, Shezgal HM (1984). Re-evaluation of the Harris Benedict equation: energy requirements at rest and body cell mass. *American Journal of Clinical Nutrition*. 40 (1): 168-82. doi:10.1093/ajcn/40.1.168.2. PMID 6741850.

58) <https://nutritionalassessment.mumc.nl/en/waist-hip-ratio-whr-and-waist-circumference>

59) D.C. Chan, G.F. Watts, P.H.R. Barrett, V. Burke. Waist circumference, waist-to-hip ratio and body mass index as predictors of adipose tissue compartments in men. *QJM: An International Journal of Medicine*, Volume 96, Issue 6, June 2003, Pages 441-447, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcg069>

60) Bergman RN, Stefanovski D, Buchanan TA, Sumner AE, Reynolds JC, Sebring NG, et al. A better index of body adiposity. *Obesity (Silver Spring)* 2011; 19:1083-1089.

قام الباحث بفتح دورة لمدة (3) أيام وذلك بتاريخ 22-23/02/2020 وتم توزيع مهام الدورة بشكل التالي: يوم (الأول) محاضرات لتثريح الجسم، وكيفية القياسات، وكيفية تسجيل المعلومات في القوائم الخاصة لجمع المعلومات، ويوم (الثاني) تطبيقات عملية لكيفية أخذ القياسات وتسجيل المعلومات وكيفية تزويد العينة بكثير من المعلومات الصحية على مدار أخذ القياسات منه.

3-4-2 كيفية القياسات حسب شروط التالية:

- (1) تم قياس الوزن بالملابس الخفيفة بدون حذاء بعد تفرغ المثانة.
- (2) تم قياس الإرتفاع المسافة من أعلى الرأس إلى أسفل القدمين (بدون حذاء) باستخدام مقياس ثابت.
- (3) تم أخذ محيط الخصر (سم) بشريط قياس كمنقطة في منتصف الطريق بين الهامش الساحلي والعرف الحرقفي في خط منتصف الإبط، مع وقوف الجسم وتنفسه بشكل طبيعي.
- (4) تم قياس محيط الورك (سم) عند أوسع نقطة حول المدور الأكبر.
- (5) تم حساب نسبة الخصر إلى الورك على أنه قياس الخصر مقسوماً على قياس الورك.

3-5 الإختبارات الرئيسية:

قام الباحث مع فريق العمل البحثي، بأخذ القياسات بشكل ميداني لمدة (ثلاثة أسابيع) وذلك من خلال جدول الزمني لخروج فريق العمل لأخذ القياسات من مناطق المختلفة تابعة لمحافظة حلبجة وذلك من تاريخ 2020/05/24 إلى 2020/06/13 مع مراعات دقة في أخذ القياسات لكل من قياسات (الخصر، الورك).

3-6 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإرتباط سبيرمان Spearman's.

4 - النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث.

جدول (2)

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الإرتباط (r) لعينة البحث (الذكور، والإناث) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

ت	المتغيرات	الجنس	عدد	س	ع±	علاقة إرتباط إرتباط		
						Correlations (r)		
						BMR	BAI	WHR
1	نسبة الخصر إلى الورك cm/ WHR	ذكور و إناث	440	0.912	0.125	-0.420*	0.152*	--
2	مؤشر السمنة cm/ BAI			%34.74	69.673	0.152*	--	-0.086
3	معدل الأيض الأساسي			1646.7	343.2	-0.420*	-0.086	--

يبين من جدول (2) إن متوسط الحسابي لعينة (الذكور والإناث) لمتغير نسبة الخصر إلى الورك (WHR) يساوي (0.912) وهذا القيمة تتراوح ما بين (0.86-0.95) بمعنى أن العينة في مستوى متوسط من الصحة، ملحق (1)، وكانت متوسط الحسابي لعينة (الذكور والإناث) لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (34.74%) وهذا القيمة تتراوح ما بين (31%-43%) بمعنى أن العينة في مستوى زيادة الوزن (أكثر من الوزن الطبيعي)، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة (الذكور والإناث) لمتغير معدل الأيض الأساسي لجسم (BMR) يساوي (1646.7) وهذا القيمة تتراوح ما بين (1600-1800 Kcal/Day) كالوري بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب، ملحق (1).

إن القيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) لعينة (الذكور والإناث) تساوي (-0.152) علاقة إرتباط إرتباط طردية ، في حين كانت قيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.420) علاقة إرتباط عكسية ، وكانت علاقة إرتباط إرتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.086) علاقة إرتباط إرتباط عكسية.

مناقشة النتائج :

أن قيمة نسبة الخصر إلى الورك (WHR) أكبر من النسبة الطبيعية وهذا ما حدد حالة الصحية الفسيولوجية في مستوى أقل من وضع الطبيعي أي كلما كانت النسبة أكبر كانت حالة الصحية متدنية أكثر " أن لياقة أوعية القلب و النشاط البدني يحددان كثيراً من تأثيرات الوزن الزائد و البدنة و الصحة " (61).

أن قيمة مؤشر السمنة (BAI) مرتفعه، يعلله الباحث هذا الإرتفاع إلى قلة (نشاط البدني و ممارسة التمارين البدنية) لدى عينة البحث حيث على الرغم من تنظيم وجبات الأكل لابد من ممارسة نشاط البدني و رفع مستوى معدل الأيض الأساسي (BMR) لصرف الطاقة أكثر و تخفيف الوزن و تخلص البدانة "إنفاق الطاقة من خلال النشاط البدني جزء هام من معادلة توازن الطاقة التي تحدد وزن الجسم ومن المرجح أن يكون حدوث نقصان في إنفاق الطاقة عن طريق نقصان النشاط البدني أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في وباء الوزن الزاد و البدانة العالمية " (62).

تختلف معدل الأيض الأساسي من شخص لأخر بحسب (نظام الحياة المتبع كالغذاء، وعدد السرعات

61 منظمة الصحة العالمية؛ النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة، تقرير مجموعة دراسية تابعة

لمنظمة الصحة العالمية، سلسلة (797): (جنيف ، 1990) ص 9 .

62 منظمة الصحة العالمية؛ النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة، سلسلة التقارير الفنية لمنظمة

الصحة العالمية، تقرير مشاوره خبراء مشتركة بين منظمة الصحة العالمية/منظمة الأغذية والزراعة: (جنيف ،

(2003) ص 3 .

الحرارية المستهلكة، والنشاط الحركي، العمر فقد يقل معدل الأيض الأساسي بتقدم العمر، والجنس حيث يعتبر معدل الأيض أعلى عند الرجال من النساء، العرق، وعوامل وراثية، وتاريخ تقلبات الوزن. (63).

جدول (3)

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الارتباط (r) لعينة البحث (الذكور) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

ت	المتغيرات	الجنس	عدد	س-	ع±	علاقة ارتباط ارتباط		
						Correlations (r)		
						BMR	BAI	WHR
1	نسبة الخصر إلى الورك cm/ WHR	ذكور	259	%35.98	90.69 0	0.331*	0.020	--
2	مؤشر السمنة cm/ BAI					--	-0.020	0.137*
3	معدل الأيض الأساسي kcal / BMR 24hrs					--	0.331*	0.137*

يبين من جدول (3) إن متوسط الحسابي لعينة الذكور لمتغير نسبة الخصر إلى الورك WHR يساوي (0.939) وهذا القيمة تتراوح ما بين (0.90-0.95) بمعنى أن العينة في مستوى متوسط من الصحة، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة الذكور لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (35.98%) وهذا القيمة أكبر (31-26%) بمعنى أن زيادة الوزن لعينة الذكور في مستوى السمنة (أي أن العينة سمين)، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة الذكور لمتغير معدل الأيض الأساسي (BMR) يساوي (1692.87) وهذا القيمة تتراوح ما بين (Kcal/Day 1600-1800) كالوري بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب، ملحق (1).

إن القيمة علاقة ارتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك WHR ومؤشر السمنة (BAI) لعينة الذكور تساوي (0.020) علاقة ارتباط طردية، في حين كانت علاقة ارتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك WHR ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.331) علاقة ارتباط عكسية، وكانت علاقة ارتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.137) علاقة

63) Rosa AM, Shezgal HM (1984). Re-evaluation of the Harris Benedict equation: energy requirements at rest and body cell mass. American Journal of Clinical Nutrition. 40 (1): 168-82. doi:10.1093/ajcn/40.1.168.2. PMID 6741850.

إرتباط إرتباط عكسية .

مناقشة النتائج :

أن معدل الأيض الأساسي (BMR) لدى الذكور أكبر من الإناث ذلك بسبب كتلة العضلة لدى الذكور أكبر من الإناث " تمتلك الأجساد المحتوية على كتلة عضلية أكبر معدل أيض أساسي أعلى من الأجساد الممتلئة بالدهون " (64). ثاني أكبر مستخدم للطاقة بعد معدل الأيض الأساسي. الواجبات الإلزامية للبيئة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للفرد (مثل العمل المهني، والعمل المدرسي، والأعمال المنزلية، إلخ) أو النشاط التقديري (مثل الطاقة المستهلكة لممارسة اختيارية أو الرياضة، أو في تفاعلات اجتماعية أو ثقافية إضافية) (65).

زيادة معدل الأيض الأساسي تكون نتيجة (زيادة النشاط البدني، زيادة الكتلة العضلية في الجسم زادت كمية السرعات الحرارية المصروفة في وقت الراحة، في حالات التوتر والخوف، حالات المرض والالتهاب، و(زيادة كتلة العضلات في الجسم، ممارسة التمارين الرياضية الهوائية (Aerobic exercises) ، شرب كميات كافية من الماء، تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات الرئيسية أي كل 3 إلى 4 ساعات يساعد عملية الأيض على الاستمرار بنشاطها) (66)(67).

جدول (4)

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الإرتباط (r) لعينة البحث (الإناث) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

ت	المتغيرات	الجنس	عدد	س	ع±	علاقة إرتباط إرتباط		
						Correlations (r)		
						BMR	BAI	WHR
1	نسبة الخصر إلى الورك	إناث	181	0.973	0.150	-	0.034	--

; Energy metabolism in human obesity. (1989);34(2):58-62. doi: E Jéquier)64
10.1007/BF02080082.

65) Black AE, Coward WA, Cole TJ, Prentice AM. Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 575 doubly-labelled water measurements. Eur J Clin Nutr1996; 50:72-92.

66) Harris J, Benedict F. 1919. A biometric study of basal metabolism in man. Washington DC: Carnegie Institute of Washington.

67) Ravussin E, Lillioja S, et al. Determinants of 24-hour energy expenditure in man. Methods and results using a respiratory chamber. J Clin Invest. 1986; 78:1568-78.

0.372*						cm/ WHR	
-	--	-0.034	6.716	%32.9		مؤشر السمنة	2
0.224*				6		cm/ BAI	
	-	-	151.7	1580.8		معدل الأيض الأساسي	3
--	0.224*	0.372*	8	5		kcal / BMR	
						24hrs	

يبين من جدول (4) إن متوسط الحسابي لعينة إناث لمتغير نسبة الخصر إلى الورك (WHR) يساوي (0.973) وهذا القمة أكبر من القيمة (0.86) بمعنى أن العينة في مستوى الصحة غير جيدة وأمام تعرض لعدد من مشاكل الصحية، ملحق (1).

إن متوسط الحسابي لعينة الذكور لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (32.96%) وهذا القمة تتراوح ما بين (33% - 38%) بمعنى أن العينة في مستوى زيادة الوزن (Overweight) أكثر من الوزن الطبيعي، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة الذكور لمتغير معدل الأيض الأساسي (BMR) يساوي (1580.85) وهذا القيمة قريبة من نسبة (Kcal/Day 1600-1800) كالوري بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب، ملحق (1).

إن القيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) لعينة إناث تساوي (0.034) أي وجود علاقة إرتباط طردي، في حين كانت القيمة الإرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.372) علاقة إرتباط عكسية، وكانت علاقة إرتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.224) علاقة إرتباط إرتباط عكسية.

مناقشة النتائج :

إرتفاع نسبة الخصر إلى الورك (WHR) لعينة الإناث تدل على مستوى الصحة غير جيدة وأمام تعرض لعدد من مشاكل الصحية " إن زيادة معدل نسبة الخصر إلى الورك أكثر من (1.0) للرجال وأكثر من (0.86) للنساء تزيد من احتمالية الإصابة بحالات تتعلق بزيادة الوزن، بما في ذلك أمراض القلب التاجية، والسكري من النوع 2، و إنقطاع التنفس، و هشاشة العظام، والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطان" (68). وتشير بعض الدراسات إلى أن قياس WHR هو أكثر دقة من قياس مؤشر كتلة الجسم للتنبؤ بمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المبكرة، حيث أظهرت النتائج دراسة أجريت عام 2015 على أكثر من 15000 شخص بالغ أن ارتفاع WHR كان مرتبطاً بخطر الموت المبكر حتى في الأشخاص الذين

68) وزارة الصحة الأردنية؛ المسح الوطني التدرجي (STEPS) لرصد عوامل الخطورة المرتبطة بالأمراض غير

سارية، التقرير الفني: (وزارة الصحة الأردنية، 2020) ص 61 .

يتملكون مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (69) .

جدول (5)

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الارتباط (r) لعينة البحث (حسب الفئة العمرية) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

ت	المتغيرات	فئة العمرية الذكور	عدد	س-	ع±	علاقة إرتباط إرتباط		
						Correlations (r)	BMR	BAI
1	نسبة الخصر إلى الورك cm/ WHR			0.927	0.0731	0.008	0.375*	-
2	مؤشر السمنة cm/ BAI	20-39	14 4	%39.7 7	120.97	0.008	-0.064	-
3	معدل الأيض الأساسي kcal / 24hrs BMR			1713. 9	166.6	0.375*	0.064	--

يبين من جدول (5) إن متوسط الحسابي لعينة الذكور في فئة العمرية (20-39) لمتغير نسبة الخصر إلى الورك (WHR) يساوي (0.927) وهذا القيمة تتراوح ما بين (0.90-0.95) بمعنى أن العينة في مستوى متوسط من الصحة، وكانت متوسط الحسابي لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (39.77%) وهذه القيمة أكبر من (25%) بمعنى أن العينة في مستوى زيادة الوزن أكثر من الوزن الطبيعي، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لمتغير معدل الأيض الأساسي (BMR) يساوي (1713.9) وهذا القيمة تتراوح ما بين (Kcal/Day 1600-1800) كالوري بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب، ملحق (1). إن القيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) لعينة الذكور في فئة العمرية (20-39) تساوي (0.008) علاقة إرتباط طردية، في حين كانت القيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.375) علاقة إرتباط عكسية، وكانت علاقة إرتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.064) علاقة إرتباط عكسية .

جدول (6)

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الارتباط (r) لعينة البحث (حسب الفئة العمرية) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

69) Stephanie Watson, what is the waist-to-hip ratio?, last accessed: 12-1-2019, <https://www.healthline.com/health/waist-to-hip-ratio>

ت	المتغيرات	فئة العمرية الإناث	عدد	س	ع±	علاقة إرتباط إرتباط		
						WHR	BAI	BMR
1	نسبة الخصر إلى الورك cm/ WHR	20- 39	11 9	0.849	0.160	--	0.178	0.373*
2	مؤشر السمنة cm/ BAI			%31.42	6.069	0.178	--	0.095
3	معدل الأيض الأساسي kcal / 24hrs BMR			1552.7	118.1 4	0.373*	--	0.095

يبين من جدول (6) إن متوسط الحسابي لعينة الإناث رفي فئة العمرية (20-39) لمتغير نسبة الخصر إلى الورك (WHR) يساوي (0.849) وهذا القيمة تتراوح بين (0.80-0.85) بمعنى أن العينة في مستوى متوسط من الصحة، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (31.42%) وهذه القيمة أكبر من (29.2%) بمعنى أن العينة في مستوى زيادة الوزن أكثر من الوزن الطبيعي، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة الإناث لمتغير معدل الأيض الأساسي (BMR) يساوي (1552.7) وهذا القيمة قريب من نسبة (Kcal/Day 1600-1800) كالوري بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب .

إن القيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) لعينة الإناث في فئة العمرية (20-39) تساوي (0.178) علاقة إرتباط طردية ، في حين كانت القيمة علاقة إرتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.375) علاقة إرتباط عكسية، وكانت علاقة إرتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.095) علاقة إرتباط عكسية .

أن محيط الخصر قد يكون انعكاساً أفضل لتراكم الدهون داخل البطن أو الدهون الحشوية من نسبة الخصر إلى الورك. وذلك بسبب الدور المفترض لمستودع الدهون الحشوية في المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة، حيث الآن أصبح محيط الخصر هو المقياس المفضل في سياق الدراسات السكانية. ومع ذلك، تعد نسبة الخصر إلى الورك مقياساً قوياً لتنبؤ المخاطر في العديد من الدراسات السكانية (70)، وقد تم تأكيد أن زيادة نسبة الخصر إلى الورك قد تعكس كلاً من الوفرة النسبية للدهون في البطن (زيادة محيط الخصر) والنقص النسبي في عضلة الألووية (انخفاض محيط الورك). حيث ظهر نتائج دراسة على الرجال السويديين، لوحظ أن ارتفاع نسبة الخصر إلى الورك، كان مرتبطاً بزيادة منطقة الدهون الحشوية وانخفاض منطقة

70) Zazai R, Wilms B, Ernst B, Thurnheer M, Schultes B. Obes Surg, Waist circumference and related anthropometric indices are associated with metabolic traits in severely obese subjects. 2014 May; 24(5):777-82.

عضلات الفخذ⁽⁷¹⁾. وفي دراسة أخرى قارنت نسبة الخصر إلى الورك بين الذكور الهنود والسويد من نفس العمر والطول والوزن، وجد أن الذكور الهنود لديهم تركيزات عالية من الجلوكوز والأنسولين وثلاثي الجلسرين. تبين من خلال استخدام التصوير المقطعي المحوسب متعدد المناطق (CT) أن الأشخاص الهنود لديهم عضلات ساق أقل نسبيًا، ولكن لم يلاحظ أي اختلافات عرقية فيما يتعلق بتركيزات الدهون الحشوية⁽⁷²⁾.

جدول (7)

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الارتباط (r) لعينة البحث (حسب الفئة العمرية) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

ت	المتغيرات	فئة العمرية الذكور	عدد	س-	ع±	علاقة ارتباط		
						BMR	BAI	WHR
1	نسبة الخصر إلى الورك cm/ WHR	40- 59	75	0.96	0.106	--	0.006	0.418*
2	مؤشر السمنة cm/ BAI			30.6%	17.79	0.006	--	-0.217
3	معدل الأيض الأساسي kcal / 24hrs BMR			1639.	183.15	0.418*	--	0.217

يبين من جدول (7) إن متوسط الحسابي لعينة الذكور في فئة العمرية (40-59) لمتغير نسبة الخصر إلى الورك (WHR) يساوي (0.96) وهذا القيمة أكبر من (0.95) بمعنى أن العينة في مستوى منخفض من الصحة، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (30.67%) وهذه القيمة أكبر من (27.9%) بمعنى أن العينة في مستوى السمنة، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة الذكور لمتغير معدل الأيض الأساسي (BMR) يساوي (1639.9) وهذا القيمة تتراوح ما بين (1600 Kcal/Day - 1800 كالوري) بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب، ملحق (1). إن القيمة علاقة ارتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) لعينة

71) Seidell JC, Björntorp P, Sjöström L, Sannerstedt R, Krotkiewski M, Kvist H. Regional distribution of muscle and fat mass in men—new insight into the risk of abdominal obesity using computed tomography. *Int J Obes* 1989; 13:289–303.

72) Chowdhury B, Lantz H, Sjöström L. Computed tomography-determined body composition in relation to cardiovascular risk factors in Indian and matched Swedish males. *Metabolism* 1996; 45:634–44.

الذكور في فئة العمرية (40-59) تساوي (0.006) علاقة ارتباط طردية ، في حين كانت القيمة علاقة ارتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.418) علاقة ارتباط عكسية ، وكانت علاقة ارتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.217) علاقة ارتباط عكسية.

جدول (8)

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الارتباط (r) لعينة البحث (حسب الفئة العمرية) في متغيرات نسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر السمنة، ومعدل الأيض الأساسي.

ت	المتغيرات	فئة العمرية الإناث	عدد	س-	ع±	علاقة ارتباط Correlations (r)		
						BMR	BAI	WHR
1	نسبة الخصر إلى الورك cm/ WHR	40- 59	62	0.921	0.116	--	0.307*	- 0.257*
2	مؤشر السمنة cm/ BAI			%35.93	6.948	0.307*	--	- 0.263*
3	معدل الأيض الأساسي kcal / 24hrs BMR			1634.77	191.0 1	- 0.257*	0.263*	--

يبين من جدول (8) إن متوسط الحسابي لعينة الإناث في فئة العمرية (40-59) لمتغير نسبة الخصر إلى الورك (WHR) يساوي (0.921) وهذا القيمة أقل من (0.95) بمعنى أن العينة في مستوى متوسط من الصحة، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لمتغير مؤشر السمنة (BAI) يساوي (35.93%) وهذه القيمة أكبر من (34.6%) بمعنى أن العينة في مستوى السمنة، ملحق (1). وكانت متوسط الحسابي لعينة الإناث لمتغير معدل الأيض الأساسي (BMR) يساوي (1634.77) وهذا القيمة تتراوح ما بين (Kcal/Day 1600-1800) كالوري بمعنى أن (BMR) العينة في حدود معقول ومناسب، ملحق (1). إن القيمة علاقة ارتباط بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) لعينة الإناث في فئة العمرية (40-59) تساوي (0.307) علاقة ارتباط طردية ، في حين كانت القيمة ارتباط بين متغيرين نسبة الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.257) علاقة ارتباط عكسية ، وكانت علاقة ارتباط بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR) تساوي (-0.263) علاقة ارتباط عكسية.

مناقشة النتائج :

ارتفاع نسبة الخصر إلى الورك (WHR) لفئة العمرية (20-39) لذكور تدل على زيادة في الوزن و بالتالي رفع مؤشر السمنة و تدني مستوى الصحة إلى متوسط و أقل من الطبيعي " أن السمنة المركزية التي تلتف فيها الدهون غير الصحية حول الأعضاء وتتسلل إلى أعضاء أخرى قد تكون مساهمة في سبب أن

الأشخاص الأقل وزنا نسبيا - خاصة أولئك الذين لديهم دهون مركزية- ربما لا يزالون أكثر عرضة لخطر صحي والوفاة على الرغم من سلامة مؤشر كتلة الجسم " (73). اتضح وجود كميات كبيرة من هذه الدهون مع زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، ويحدث ذلك عندما يكون محيط الخصر أكبر من 88 سم لدى النساء، وأكبر من 102 سم لدى الرجال (74).

أن ارتفاع مستوى معدل الأيض لفئة العمرية (20-39) أكثر من الفئة العمرية (40-60) وذلك بسبب إمتلاكهم لكتلة عضلية أكبر، وفقدان كتلة العضلية وقلّة النشاط البدني مع تقدم في العمر " تتوقع انخفاض بنسبة 2-3٪ في BMR في كل عقد من العمر، وفقدان الكتلة الخالية من الدهون بسبب قلّة النشاط البدني والحركي " (75). بشكل عام معدل الأيض الأساسي BMR لدى الرجال أكبر من عند النساء؛ وذلك لأن الرجال يحتاجون لسعرات حرارية يومية أكبر من احتياج النساء لأن الرجال يمتلكون كميات أكبر من هرمون التستوستيرون داخل أجسامهم " تمتلك الإناث معدّل أبيض أساسي (BMR) أقل من الرجال عادةً بسبب امتلاكهن لكتلة عضلية أقل ونسبة أكبر من الدهون مقارنة بالرجال " (76).

5 - الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الإستنتاجات الآتية:

- 1) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين متغيرين نسبة الخصر إلى الورك (WHR)، ومؤشر السمنة (BAI)، وعلاقة ارتباط عكسية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR)، وعلاقة ارتباط عكسية بين متغيرين مؤشر السمنة (BAI) ومعدل الأيض الأساسي (BMR). وظهور نسبة الخصر إلى الورك (WHR) في مستوى متوسط من الصحة، ومؤشر السمنة (BAI) مرتفع، ومعدل الأيض الأساسي (BMR) مناسب، لدى عينة البحث لكافة الأعمار (الذكور الإناث).

73) Shima Moradi , Jalal Moludi : Waist-to-height ratio is a better discriminator of cardiovascular disease than other anthropometric indicators in Kurdish adults. 2020 Oct 1;10(1):16228. doi: 10.1038/s41598-020-73224-8.

74) De Koning L, Merchant AT, Pogue J, Anand SS. Waist circumference and waist-to-hip ratio as predictors of cardiovascular events: meta-regression analysis of prospective studies. *Eur.Heart J.* 2007; 28:850-6.

75) Benardot, D., Thompson, W.R. "Energy from Food for Physical Activity: Enough and on Time." *ACSM's Health and Fitness Journal.* 1999, July/August; 3(4):14-18.

76) <https://aaptiv.com/magazine/male-metabolism-common-questions.>

- (2) أظهرت النتائج لعينة (الذكور)، وجود علاقة ارتباط طردية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومؤشر السمنة (BAI) وعلاقة ارتباط عكسية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ،ومعدل الأيض الأساسي(BMR)، وظهور نسبة الخصر إلى الورك (WHR) في مستوى متوسط من الصحة، ومؤشر السمنة(BAI) مرتفع ،ومعدل الأيض الأساسي (BMR) مناسب.
- (3) أظهرت النتائج لعينة (الإناث) وجود علاقة ارتباط طردية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR)، ومؤشر السمنة (BAI)، وعلاقة ارتباط عكسية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ومعدل الأيض الأساسي (BMR)، وظهور نسبة الخصر إلى الورك (WHR) في مستوى منخفض الصحة ، ومؤشر السمنة(BAI) مرتفع ،ومعدل الأيض الأساسي (BMR) مناسب.
- (4) أظهرت النتائج حسب الفئة العمرية (39-20) لعينة الذكور والإناث وجود علاقة ارتباط طردية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR)، ومؤشر السمنة(BAI)، وعلاقة ارتباط عكسية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ،ومعدل الأيض الأساسي(BMR)، وظهور نسبة الخصر إلى الورك (WHR) في مستوى جيد من الصحة لذكور و مستوى متوسط من الصحة لإناث ، ومؤشر السمنة(BAI) مرتفع ،ومعدل الأيض الأساسي (BMR) مناسب.
- (5) أظهرت النتائج حسب الفئة العمرية (59-40) لعينة الذكور والإناث ، وجود علاقة ارتباط طردية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR)، ومؤشر السمنة(BAI)، وعلاقة ارتباط عكسية بين نسبة الخصر إلى الورك (WHR) ،ومعدل الأيض الأساسي(BMR)، وظهور نسبة الخصر إلى الورك (WHR) في مستوى منخفض من الصحة للذكور و مستوى متوسط لإناث ، ومؤشر السمنة(BAI) مرتفع ،ومعدل الأيض الأساسي (BMR) مناسب.

5-2 التوصيات:

- في ضوء نتائج التي تم التوصل إليها وضع الباحث عدة توصيات متعددة يأمل الاستفادة منها وهي:
- (1) ارتفاع كتلة الجسم من عوامل خطر للإصابة بأمراض صحية مثل مرض القلب وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم وأنواع معينة من السرطان لا بد لكل فرد أن يهتم بالثقافة الغذائية والبدنية.
- (2) اتباع حمية مفيدة لصحة الجسم وممارسة التمارين الهوائية لخمس أيام في الأسبوع ولمدة نصف ساعه.
- (3) تنمية الوعي بين الناس بتأثير واستفادة من ممارسة تمارين البدنية والنشاط البدني اليومي مثل (المشي، الجري، وركوب الدراجة، الخ).

المصادر:

- (1) منظمة الصحة العالمية؛ النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة، تقرير مجموعة دراسية تابعة لمنظمة الصحة العالمية، سلسلة (797): (جنيف ، 1990) ص 9 .
- (2) منظمة الصحة العالمية؛ النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة، سلسلة التقارير الفنية لمنظمة الصحة العالمية، تقرير مشاوره خبراء مشتركة بين منظمة الصحة العالمية/منظمة الأغذية والزراعة: (جنيف ، 2003) ص 3 .

3) وزارة الصحة الأردنية؛ المسح الوطني التدرجي (STEPS) لرصد عوامل الخطورة المرتبطة بالأمراض غير سارية،التقرير الفني: (وزارة الصحة الأردنية ، 2020)ص 61

- 4) Abdulbari Bener 1, Mohammad T Yousafzai, Sarah Darwish, Abdulla O A A Al-Hamaq, Eman A Nasralla, Mohammad Abdul-Ghani, Obesity index that better predict metabolic syndrome: body mass index, waist circumference, waist hip ratio, or waist height ratio. doi: 10.1155/2013/269038. Epub 2013 Aug 13.
- 5) Adrian J Cameron, The influence of hip circumference on the relationship between abdominal obesity and mortality. *International Journal of Epidemiology*, Volume 41, Issue 2, April 2012, Pages 484–494, <https://doi.org/10.1093/ije/dyr198>.
- 6) Alberti KG, Zimmet P, Shaw J, IDF Epidemiology Task Force Consensus Group, 2005 The metabolic syndrome: a new worldwide definition. *Lancet*. 2005;366(9491):1059–1062. Ashwell, M., *et al.* (2016). Waist-to-height ratio as an indicator of ‘early health risk’: Simpler and more predictive than using a ‘matrix’ based on BMI and waist circumference.
- 7) Anjana, M.; Sandeep, S.; Deepa, R.; Vimalaswaran, K. S.; Farooq, S.; Mohan, V. (2004). "Visceral and Central Abdominal Fat and Anthropometry in Relation to Diabetes in Asian Indians". *Diabetes Care*. 27 (12): 2948–53. doi:10.2337/diacare.27.12.2948. PMID 15562212
- 8) Benardot, D., Thompson, W.R. "Energy from Food for Physical Activity: Enough and on Time." *ACSM’s Health and Fitness Journal*. 1999, July/August; 3(4):14–18.
- 9) Bergman RN, Stefanovski D, Buchanan TA, Sumner AE, Reynolds JC, Sebring NG, et al. A better index of body adiposity. *Obesity (Silver Spring)* 2011; 19:1083–1089.
- 10) Black AE, Coward WA, Cole TJ, Prentice AM. Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 575 doubly-labelled water measurements. *Eur J Clin Nutr* 1996; 50:72–92.
- 11) Chowdhury B, Lantz H, Sjöström L. Computed tomography-determined

- body composition in relation to cardiovascular risk factors in Indian and matched Swedish males. *Metabolism* 1996; 45:634–44.
- 12) Consultation WHO Expert. Waist circumference and waist–hip ratio. Report of a WHO Expert Consultation, Geneva: World Health Organization, 2008.
 - 13) Cuilin Zhang , Abdominal obesity and the risk of all–cause, cardiovascular, and cancer mortality: sixteen years of follow–up in US. Originally published 24 Mar 2008 <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.739714> *Circulation* .2008;117:1658–1667
 - 14) D.C. Chan, G.F. Watts, P.H.R. Barrett, V. Burke. Waist circumference, waist–to–hip ratio and body mass index as predictors of adipose tissue compartments in men. *QJM: An International Journal of Medicine*, Volume 96, Issue 6, June 2003, Pages 441–447, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcg069>
 - 15) De Koning L, Merchant AT, Pogue J, Anand SS. Waist circumference and waist–to–hip ratio as predictors of cardiovascular events: meta–regression analysis of prospective studies. *Eur.Heart J.* 2007; 28:850–6.
 - 16) E Jéquier; Energy metabolism in human obesity.(1989);34(2):58–62.[doi:10.1007/BF02080082](https://doi.org/10.1007/BF02080082).
 - 17) Geliebter A., Atalayer D., Flancbaum L., Gibson C.D. Comparison of body adiposity index (BAI) and BMI with estimations of % body fat in clinically severe obese women. *Obesity*. 2013;21:493–498. AB Mifflin MD, St Jeor ST, Hill LA, Scott BJ, Daugherty SA, Koh YO (1990). "A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals". *American Journal of Clinical Nutrition*. 51 (2): 241–7.
 - 18) Harris J, Benedict F. 1919. A biometric study of basal metabolism in man. Washington DC: Carnegie Institute of Washington.
 - 19) <https://aaptiv.com/magazine/male-metabolism-common-questions>.
 - 20) <https://nutritionalassessment.mumc.nl/en/waist-hip-ratio-whr-and-waist-circumference>

- 21) <https://www.differencebetween.com/difference-between-hip-and-vs-waist/> R N Baumgartne, Human body composition and the epidemiology of chronic disease. 1995 Jan;3(1):73–95
- 22) J. Arthur Harris and Francis J. Benedict. A biometric study of basal metabolism in humans. Washington, D.C.: Carnegie Endowment, 1919.
- 23) Jacob C Seidell, Waist and hip circumferences have independent and opposite effects on cardiovascular disease risk factors: the Quebec Family Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 74, Issue 3, September 2001, Pages 315–321, <https://doi.org/10.1093/ajcn/74.3.315>
- 24) James, W.P.T. & Schofield, E.C. 1990. *Human energy requirements. A manual for planners and nutritionists*. Oxford, UK, Oxford Medical Publications under arrangement with FAO.
- 25) Klein S, Allison DB, Heymsfield SB, Kelley DE, Leibel RL, Nonas C, Kahn R, Waist Circumference and Cardiometabolic Risk: a Consensus Statement from Shaping America's Health: Association for Weight Management and Obesity Prevention; NAASO, the Obesity Society; the American Society for Nutrition; and the American Diabetes Association. *Obesity (Silver Spring)*. 2007 May; 15(5):1061–7.
- 26) Park Y–W, Zhu S, Palaniappan L, Heshka S, Carnethon MR, Heymsfield SB. The metabolic syndrome: prevalence and associated risk factor findings in the US population from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988–1994. *Archives of Internal Medicine*. 2003;163(4):427–436. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- 27) Poulriot MC, Després JP, Lemieux S, et al. Waist circumference and abdominal sagittal diameter: best simple anthropometric indexes of abdominal visceral adipose tissue accumulation and related cardiovascular risk in men and women. *Am J Cardio* 1994;73:460–8
- 28) Ravussin E, Lillioja S, et al. Determinants of 24–hour energy expenditure in man. Methods and results using a respiratory

- chamber. *J Clin Invest.* 1986; 78:1568–78. Stephanie Watson, what is the waist-to-hip ratio?, last accessed: 12-1-2019,
- 29) Rosa AM, Shezgal HM (1984). Re-evaluation of the Harris Benedict equation: energy requirements at rest and body cell mass. *American Journal of Clinical Nutrition.* 40(1):168–82.
- 30) Seidell JC, Björntorp P, Sjöström L, Sannerstedt R, Krotkiewski M, Kvist H. Regional distribution of muscle and fat mass in men—new insight into the risk of abdominal obesity using computed tomography. *Int J Obes* 1989; 13:289–303.
- 31) **Waist Circumference and Waist–Hip Ratio – Report of a WHO Expert Consultation (Geneva, 8–11 December 2008)**
: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf
- 32) Wingard DL (1990). "Sex differences and coronary heart disease. A case of comparing apples and pears?". *Circulation.* 81 (5): 1710–12. doi:10.1161/01.cir.81.5.1710.
- 33) **World Health Organization. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 2015 [updated January 2015].** <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
- 34) **Yahya Pasdar, Shima Moradi , Jalal Moludi : Waist–to–height ratio is a better discriminator of cardiovascular disease than other anthropometric indicators in Kurdish adults. 2020 Oct 1;10(1):16228.**
- 35) **Yanga F, Lv JH, Lei SF, Chena XD. Receiver–operating characteristic analyses of body mass index, waist circumference and waist–to–hip ratio for obesity: Screening in young adults in central south of China. Clin Nut. 2006;25:1030–9.**
- 36) **Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, Toplak H. Obesity Management Task Force of the European Association for the Study of Obesity. European Guidelines for Obesity Management in Adults. Obes Fact. 2015;8(6):402–24.**

37)Zazai R, Wilms B, Ernst B, Thurnheer M, Schultes BObes Surg, Waist circumference and related anthropometric indices are associated with metabolic traits in severely obese subjects.2014 May; 24(5):777–82.

ملحق (1)

جدول يبين مستويات نسبة الخصر الى الورك وحالات الصحية (77)(78).

Table 8-11				
Waist-to-Hip Ratio (WHR) Norms				
Gender	Excellent	Good	Average	At Risk
Males	<0.85	0.85–0.89	0.90–0.95	>0.95
Females	<0.75	0.75–0.79	0.80–0.86	>0.86

جدول يبين توزيعات النسبة المئوية لدهون الجسم وحالات الصحية (للرجال والنساء) (79).

Body Fat Percentages for Men and Women

Body fat percentage chart for women						
Age	Dangerously low	Excellent	Good	Fair	Poor	Dangerously high
20–29	under 14%	14–16.5%	16.6–19.4%	19.5–22.7%	22.8–27.1%	over 27.2%
30–39	under 14%	14–17.4%	17.5–20.8%	20.9–24.6%	24.7–29.2%	over 29.2%
40–49	under 14%	14–19.8%	19.9–23.8%	23.9–27.6%	27.7–31.9%	over 31.3%
50–59	under 14%	14–22.5%	22.6–27%	27.1–30.4%	30.5–34.5%	over 34.6%
over 60	under 14%	14–23.2%	23.3–27.9%	28–31.3%	31.4–35.4%	over 35.5%

Body fat percentage chart for men						
Age	Dangerously low	Excellent	Good	Fair	Poor	Dangerously high
20–29	under 8%	8–10.5%	10.6–14.8%	14.9–18.6%	18.7–23.1%	over 23.2%
30–39	under 8%	8–14.5%	14.6–18.2%	18.3–21.3%	21.4–24.9%	over 25%
40–49	under 8%	8–17.4%	17.5–20.6%	20.7–23.4%	23.5–26.6%	over 26.7%
50–59	under 8%	8–19.1%	19.2–22.1%	22.2–24.6%	24.7–27.8%	over 27.9%
over 60	under 8%	8–19.7%	19.8–22.6%	22.7–25.2%	25.3–28.4%	over 28.5%

definition. Lancet. 2005;366(9491):1059–1062.

79) Ashwell, M., *et al.* (2016). Waist-to-height ratio as an indicator of 'early health risk': Simpler and more predictive than using a 'matrix' based on BMI and waist circumference.

تأثير تمارينات بأسلوب اللعب في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة
القدم تحت 16 سنة

زانا وهاب كريم

أ. م. د. ياسين عبد المناف قادر

جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد مجموعة تمارين بأسلوب اللعب لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الناشئين تحت 16 سنة بكرة القدم، والتعرف على تأثير تمارينات اسلوب اللعب لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لنادية محافظة السليمانية بكرة القدم و البالغ عددهم (4) اندية وهم أندية (آشتي - سيروانى نوى - بيشمةركة السليمانية - نوروز) حيث بلغ عدد اللاعبين (92) لاعبا ، أما عينة البحث فقد قام الباحث بأختيار لاعبي نادي آشتي بالطريقة العمدية والذي بلغ عددهم (23) لاعبا، وتم توزيع المجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وقد تم استبعاد (3) لاعبين وهم حراس المرمى. أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لاختبارات المهارات المركبة، هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبار الثاني والثالث والسادس في قياس الدرجة او الدقة. واوصى الباحثان بضرورة اهتمام المدربين باستخدام نماذج متنوعة من تمارين اسلوب اللعب لما لها من فوائد على الصعيد المهارى والخططي.

Abstract

The effect of playing style exercises on the development of some complex skill performances of football players under 16 years

By

Dr. Yassin Abdel Manaf Kader

Zana Wahhab Karim

College of Physical Education and Sport Sciences -University of Sulaymaniyah

The research aims to prepare a group of playing style exercises to develop some complex skillful performances of football players under 16 years, and to identify the effect of playing style exercises to develop some complex skillful performances of the experimental group. The researcher used the experimental approach with two groups, the control and the experimental, and the research population consisted of football players under 16 years for the clubs of the Sulaymaniyah Governorate in football, and their number is (4) clubs, and they are clubs (Ashti - Sirwani Nawa - Peshmerga Sulaymaniyah - Nowruz), where the number of players reached (92). As for the research sample, the researcher chose the players of Ashti Club by the intentional method, which numbered (23) players. The results showed that there are significant differences between the pre and post tests of the experimental group and in favor of the post test for the composite skills tests. The researchers recommended that the coaches should pay attention to using a variety of models of playing style exercises because of their benefits on the skill and tactical level.

1- المقدمة:

إن التقدم العلمي الحاصل في كافة المجالات بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة قد شهد تطوراً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية ومستوياتها المختلفة محققاً قفزة نوعية في الانجازات الرياضية، إذ أصبح ملموساً الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الرياضية المتميزة في مختلف الألعاب وهو دليل على التقدم والتطور والرفق لأي بلد.

ان هذا التنوع في المتطلبات التدريبية يحتم على المدربين والقائمين على اللعبة إيجاد احداث الطرائق والاساليب والتدريبات التي من شأنها الارتقاء بمستوى القدرات الخاصة لدى اللاعبين، وتعد تدريبات بأسلوب اللعب وتدريبات الالعاب الجانبية الصغيرة من التدريبات الحديثة المستعملة في مجال التدريب الرياضي، إذ يتم استعمالها بوجود وسائل وادوات تدريبية ، وانها تساهم بصورة كبيرة في تطوير الاداءات المهارية المركبة والتي تعد من الواجبات التي يجب على المدربين واللاعبين الاهتمام بها لانها تعتبر جوهر أداء اللاعب في المباريات واساس جودة اللاعبين سواء كانت هذه الاداءات تؤدي في التمارين او المباريات الرسمية.

وتعتبر تمارينات اسلوب اللعب من أهم الاساليب الحديثة التي يركز عليها المدربون الكبار على صعيد العالم، حيث يشير (امران الله البساطي) الى " انها جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط والواجبات الخاصة التي يريد تحقيقها". (البساطي، 2014، 122)

ويعرف زهير الخشاب هذه التمارينات بأنها " تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمارينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة.

(الخشاب، آخرون، 1999، 189)

وترى ليندا وجيفرن وآخرون بأن تمارين اللعب يقصد بها حالة توجيه التدريب المهاري بأسلوب اللعب، والغاية منها تدريب اللاعب أداء اللعب والذي يستلزم الجمع بين الوعي والاستيعاب والادراك للمعرفة الخطية وتنفيذ المهارة. (جيفرن، آخرون، 6-8)

ولهذه التمرينات أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولأن هذه التمرينات محببة إلى نفس اللاعبين وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية وهذا ما أكده (حنفي محمود 1994) بقوله " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملماً بهذه التمرينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والأدوات. (مختار، 1994، 135)

ويشير ابو عبدة (2013) الى ان الاداءات المهارية المركبة تعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية اليومية ، ويستخدم هذا الاسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب ، وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة ، وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته. (أبو عبدة، 2013، 152)

ويتفق كلاً من مفتي إبراهيم (1994) وحنفي محمود (1994) إلى أن امتلاك اللاعب في لعبة كرة القدم لأشكال متنوعة من الأداءات البدنية والمهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفطرية وتزيد من قدرته على تنفيذ الخطط فسي أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليه ومن ثم يحقق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخطي حيث أن استيعاب الخطة أمراً مسهلاً من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو لتطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأداءات الشهرية. (حماد، 1994، 131) (مختار، 1994، 65-67)

من هنا ظهرت أهمية هذا البحث في التعرف على تأثير تمرينات اسلوب اللعب على بعض الاداءات المهارية المركبة وتطويرها والتي تعتبر من الطرق الحديثة والجديدة التي تتبعها الفرق العالمية والمدربين الكبار، وهذا ما أكده المدربون في المؤتمر الدولي لمدربي العالم الفئة الاولى بان التمارين التي تشبه حلات واسلوب اللعب التي يقوم به اللاعبون طول زمن المباراة هي التي نستخرجها ونجعل منها تمارين واقعية تحاكي الواقع الميداني في الملعب، حيث تعطي هذه التمارين لجميع الفئات وذلك لما لها من أهمية وفوائد كثيرة لتطوير الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم لأنها الجزء الهام والاهم في تفوق الفرق على بعضها لذا كان من الضروري العمل في هذا الجانب كي نبين التطور الحاصل في وقتنا الحاضر.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان للدراسات والبحوث التي اجريت في هذا المجال ومن خلال متابعتنا لجميع الدوريات التي تقام في إقليم كردستان وبجميع فئاتها العمرية، ونتيجة لملاحظة جميع مستجدات التطور في كرة القدم وبالاخص فرق وندية دوري إقليم كردستان سواء الممتاز أو الدرجة الاولى أو الفئات العمرية منها الناشئين والشباب لاحظنا بأن هناك سوء تعامل من اللاعبين بالكرة و عدم تطبيق المهارات المركبة بصورة دقيقة وآلية في الاداء و خاصة في المباريات مما يؤدي الى فقدان الكرة بسرعة وهذا يؤدي الى عدم تطبيق وانجاز المهام والواجبات التي اعطيت للاعبين من قبل المدرب وبهذا تكون العملية التدريبية باكملها في حالة خلل تام ويجب العمل على تصحيح يخص المهارات المركبة مثل (الاستلام والتسليم - الاستلام ثم الجري بالكرة - الاستلام ثم الخداع ثم الجري - الاستلام ثم الخداع ثم التهديد وهكذا) لذا يرى الباحث بأن هذه المشكلة يمكن حلها عن طريق اعداد مجموعة مميزة من التمارين والتي تحاكي اسلوب اللعب والتي بدورها تتضمن كمية هائلة من الاداءات المهارية المركبة بالاضافة الى العمل في الجوانب الاخرى (الجانب

البدني والخططي والنفسي والذهني) والتي من شأنها أن ترفع من مستوى التطور للاعبين في المنافسات الرياضية، من هنا تبلورت مشكلة البحث.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد مجموعة تمارينات باسلوب في تطوير بعض الأدعاءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.

2- التعرف على تأثير تمارينات باسلوب اللعب في تطوير بعض الأدعاءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

اما فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث:

1- المجال البشري : لاعبي نادي آشتي بكره القدم تحت 16 سنة بكره القدم.

2- المجال الزماني : 30 - 5 - 2022 ولغاية 8 - 8 - 2022

3- المجال المكاني : ملعب نادي آشتي الرياضي.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لنادية محافظة السليمانية بكره القدم و البالغ عددهم (3) اندية وهم أندية (آشتي - سيرواني نوى - البيشمركة السليمانية - نوروز) حيث بلغ عدد اللاعبين (83) لاعبا ، أما عينة البحث قام الباحثان بأختيار لاعبي نادي آشتي بالطريقة العمدية والذي يبلغ عددهم (19) لاعبا ، وتم توزيع العينة الى مجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (8) لاعبين للمجموعة التجريبية و (8) لاعبين للمجموعة الضابطة، وقد تم أستبعاد حراس المرمى وهم (3) لاعبين.

جدول(1) يبين توصيف مجتمع البحث وعينة البحث وعينة التجربة الاستطلاعية

ت	الاندية	عدد اللاعبين	العينة	عينة التجربة الاستطلاعية
1	بيشمركة السليمانية	20		
2	آشتي	19	16 ماعدا حراس المرمى	
3	سيرواني نوى	20		

10		23	نوروز	4
10	16	83		المجموع

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
- الشبكة المعلوماتية.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب (كومبيوتر نوع Sony Vaio)
- ساعات توقيت.
- كرات قدم.
- أقماع (صغيرة وكبيرة).
- أهداف كبيرة + أهداف صغيرة عدد 4/قياس 1متر في 1 متر.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.

2 - 4 توصيف الاختبارات الاداءات المهارية المركبة المستعملة في البحث.

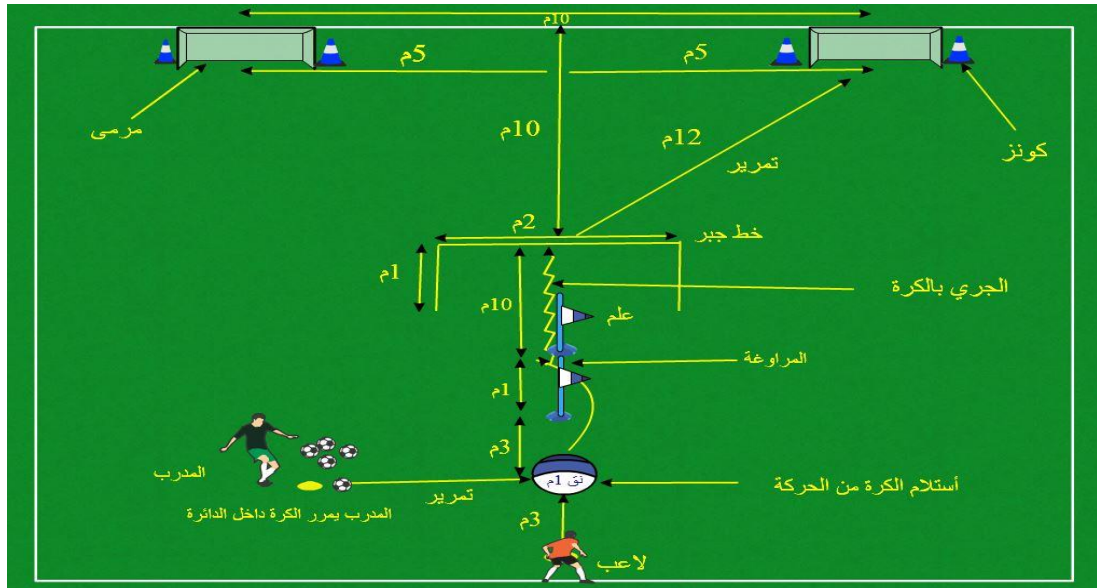
اولا : (الأستلام ثم الجري ثم التمرير): (أبو عبده، 2012، 323)

- هدف الاختبار : قياس الاستلام ثم الجري ثم التمرير
- الادوات المستخدمة : كرات قدم - ساعة ايقاف - شريط قياس - كونزات (اقماع) -اهداف مصغرة
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة المرة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) يعقب الانطلاق بالكرة بأقصى سرعة لمسافة (15م) ثم تمرير الكرة قبل الخط بالقدم المفضل و بأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (12م) يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين).
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات. درجة المختبر هي (متوسط زمن اداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير لأختبار لنفس المحاولة). تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من اثنين. ملحوظة / المحاولة الواحدة هي اداء الاختبار على هدفين.

الشكل (2) يوضح اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير

ثالثا : (الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير): (أبو عبده، 2012، 326)

- هدف الاختبار : قياس الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير.
- الادوات المستخدمة : كرات قدم - ساعة ايقاف - شريط قياس - كونزات (اقماع) -اهداف مصغرة.
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم اداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (المسافة بينهما 1م) يعقبها انطلاق الكرة بأقصى سرعة لمسافة (10م) ثم التمرير قبل الخط الذي يبعد عن المرميين (12م) بالقدم المفضلة و بأي جزء منها على احد المرميين. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين).
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . درجة المختبر هي (متوسط زمن اداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير لأختبار لنفس المحاولة). تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من اثنتين.

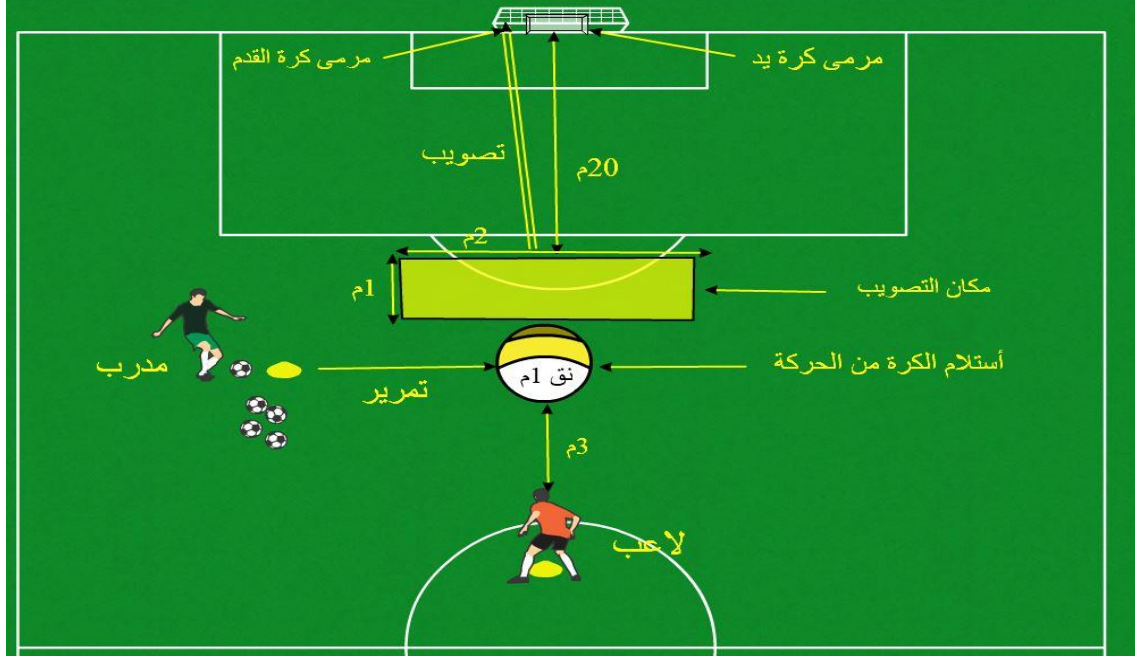


الشكل (3) يوضح اختبار الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير

رابعا : (الأستلام ثم التصويب): (أبو عبده، 2012، 328)

- هدف الاختبار : قياس الاستلام ثم التصويب.
- الادوات المستخدمة : مرمى كرة قدم - مرمى كرة يد - كرات قدم - ساعة ايقاف - شريط قياس - جير .
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م و طوله 1م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير (20م). يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .

□ طريقة التسجيل : بحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التصويب على كل مرمى بالدرجات. تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .

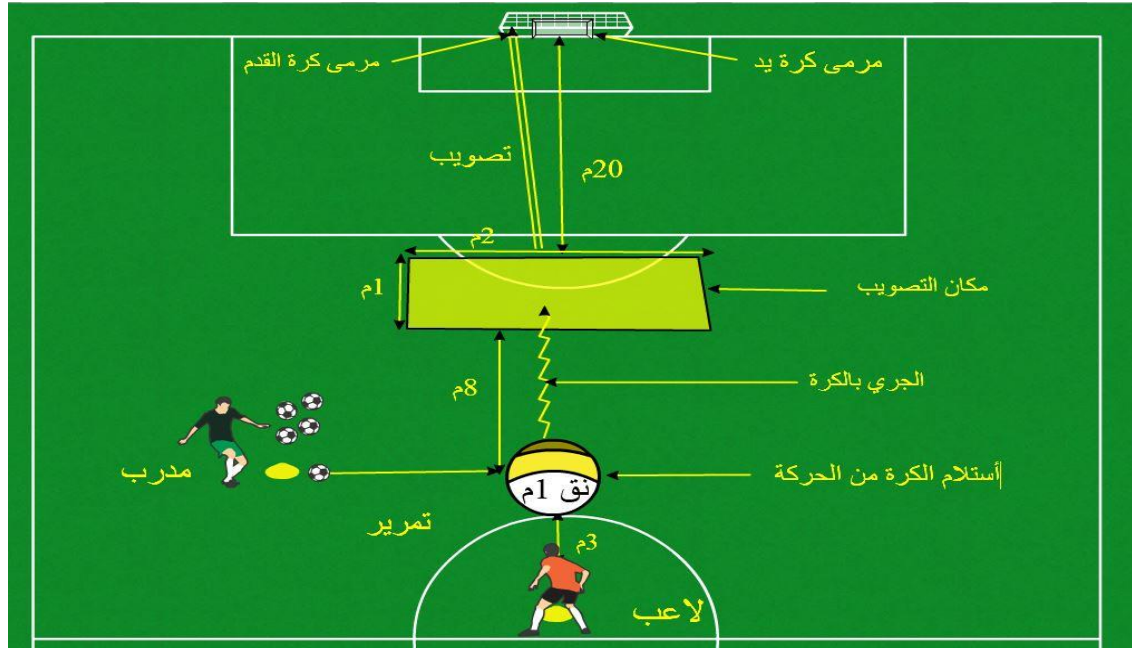


الشكل (4) يوضح الاختبار الاستلام ثم التصويب

خامسا : (الأستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير): (أبو عبده، 2012، 329)

- هدف الاختبار : قياس الأستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير .
- الادوات المستخدمة : كرات قدم - ساعة ايقاف - شريط قياس - كونزات (اقماع) - اهداف مصغرة
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم انطلق الكرة بأقصى سرعة لمسافة (10م) ثم أداء الخداع بتمرير الكرة (يتظاهر اللاعب بتمرير الكرة و يمر بقدمه من جانبها ثم يتحرك بها بنفس القدم بين الكونزيين)(المسافة بينهما 1م) ثم التمرير الكرة قبل الخط الذي يبعد عن الكونز (1.5م) و عن المرميين (12م) بالقدم المفضلة و بأي جزء منها على أحد المرميين. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .

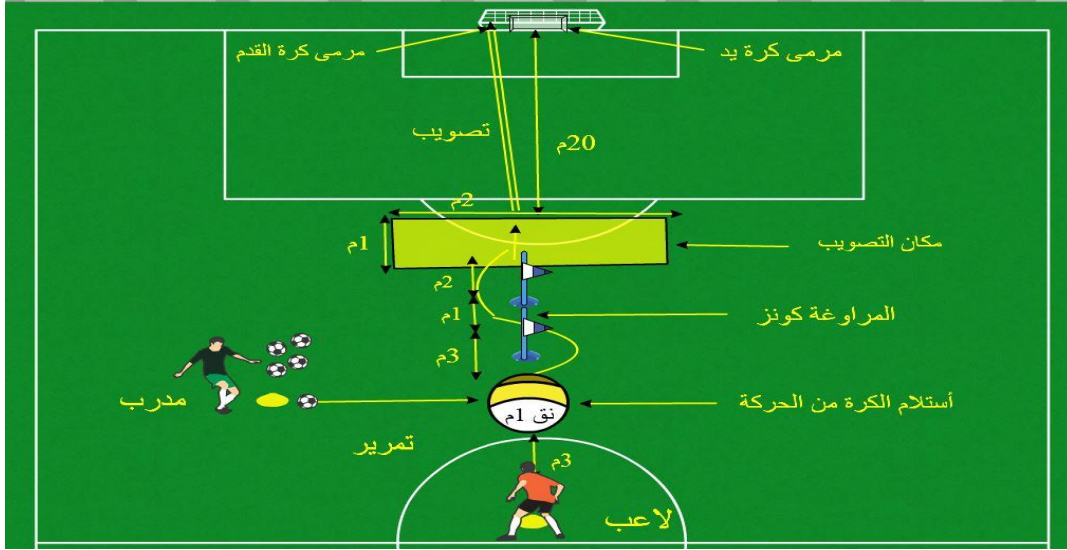
□ طريقة التسجيل : بحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التصويب على كل مرمى (هدف) بالدرجات . درجة المختبر هي (متوسط زمن اداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة). تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .



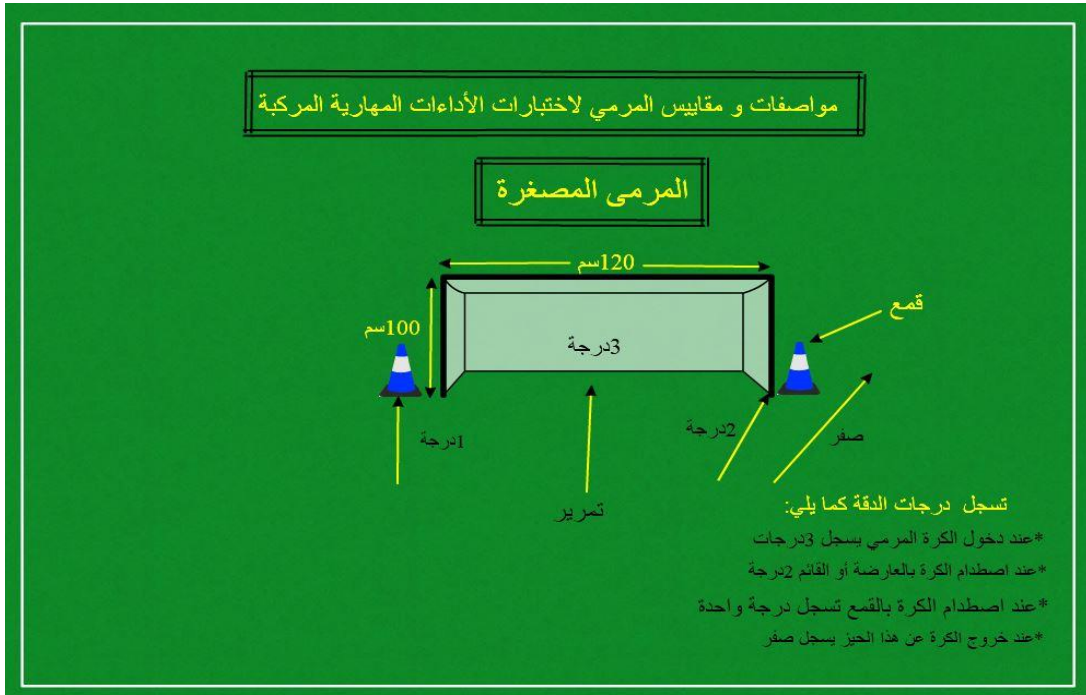
الشكل (6) يوضح اختبار الأستلام ثم الجري ثم التصويب

سابعاً : (الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب): (أبو عبده، 2012، 332)

- هدف الاختبار : قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- الادوات المستخدمة : مرمى كرات قدم- مرمى كرة يد-كرات قدم - ساعة إيقاف -شريط قياس -كونزات (اقماع)- جير .
- وصف الاختبار : يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما كما هو موضح بالرسم. يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم اداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (مسافة بينهما 1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م) و طولها (1م) والذي يبعد (2م) عن الكونز بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (20م). يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين .



الشكل (7) يوضح اختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب



الشكل (8) يوضح مواصفات ومقاييس المرمي لاختبارات الاداءات المهارية المركبة المرمى المصغرة



الشكل (9) يوضح مواصفات ومقاييس المرمي لاختبارات الاداءات المهارية المركبة المرمى كرة يد داخل مرمي كرة القدم

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للآختبارات المهارية المركبة على (10) لاعبين من اصل مجتمع البحث من لاعبي نادي نوروز بتاريخ (30 / 5 / 2022) وذلك لمعرفة:

- مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق .
- كفاءة فريق العمل.
- المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية.
- مدى صعوبة الاختبارات لهذه الفئة العمرية.

2-6 التصميم التجريبي:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة بتاريخ (2022/6/4) على عينة البحث المكونة من لاعبي نادي آشتى الرياضي.

2-6-2 البرنامج التدريبي (تطبيق تمارين اسلوب اللعب): قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي لمدة (2) شهرين (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبهذا يكون عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، بحيث تتضمن مجموعة من تمرينات اسلوب اللعب ملحق (1)، حيث يتم تطبيق هذه التمارين ملحق (2) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إذ يتراوح زمن المستخدم للتمارين بين 40 - 60 دقيقة، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي من فترة 2022/6/11 الى 2022/8/3 .

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك بتاريخ 2019/8/5 في ملعب نادي آشتى الرياضي.

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجات الاحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمهارة المركبة للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات المركبة

الإختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		س	±ع	س	±ع			
الاختبار 1	درجة	1.000	0.925	2.250	0.707	-2.758	0.028	معنوية
	ثانية	6.790	0.360	5.557	0.293	12.065	0.000	معنوية
الاختبار 2	درجة	1.125	0.640	2.000	1.069	-1.986	0.087	غير معنوية
	ثانية	7.283	0.622	5.995	0.438	11.097	0.000	معنوية
الاختبار 3	درجة	1.375	1.302	2.125	0.640	-1.271	0.244	غير معنوية
	ثانية	8.162	0.454	6.533	0.362	10.133	0.000	معنوية
الاختبار 4	درجة	1.000	0.755	2.500	1.309	-3.969	0.019	معنوية
	ثانية	5.486	0.202	4.563	0.204	12.838	0.000	معنوية
الاختبار 5	درجة	0.750	0.707	2.625	0.517	-6.355	0.000	معنوية
	ثانية	7.991	0.507	6.656	0.347	6.123	0.000	معنوية
الاختبار 6	درجة	2.375	1.407	3.500	0.534	-2.183	0.065	غير معنوية
	ثانية	6.952	0.607	5.707	0.237	4.884	0.002	معنوية
الاختبار 7	درجة	1.500	0.925	3.000	0.925	-3.240	0.014	معنوية
	ثانية	7.458	0.523	6.475	0.485	4.556	0.003	معنوية

*معنوي عندما يساوي او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول رقم (2) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارة المركبة للمجموعة التجريبية ظهرت بأنها معنوية في جميع الإختبارات المستخدمة للقياسين الزمن والدقة، ماعدا الاختبار الثاني (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) والاختبار الثالث (الاستلام ثم ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير) والاختبار السادس (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) لم يكن معنوياً بالنسبة لقياس الزمن فقط. حيث نرى في الجدول (2) ظهور تطور واضح في الاختبارات من حيث القياسين الزمن والدقة ، ففي الاختبار الاول والثاني والثالث وهم اختبارات الاستلام ثم الجري ثم التمرير واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير يتضح لنا بأن هناك تطور وتحسن في نتائج الاختبارات

البعدية ويرجع الباحثان ذلك التحسن الى نوعية تمارينات اسلوب اللعب والتي احتوت على كمية كبيرة وهائلة من حركات الاستلام ثم الجري ثم التمرير و واقعية التمارين التي تحاكي اساسيات وما يقوم به اللاعبون خلال فترة المباراة وذلك تحت الظروف الصعبة التي فيها المنافسون كما يكون في المباريات، حيث تضمنت تلك التمارين عملية تسجيل الاهداف الصغيرة كهدف محدد مع امكانية تحقيق هذا الهدف عن طريق التمريرات المتكررة بين اللاعبين والجري المستمر لخلق فرصة التمرير الناجح والوصول الى الهدف المطلوب إما عن طريق التمرير أو الجري بالكرة والوصول الى منطقة معينة ،وهذا ما أدى الى تحسن هذه المهارات المركبة وهذا يتفق مع ما توصل إليه (ابراهيم شعلان 1994) حيث أكد بأن التدريبات المهارية التي لاتشمل على قدرات بدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة وتتضمن مواقف لعبية مختلفة وشبيهة بما يحدث في المباراة لاتؤدي الغرض من إيجابيتها وتظهر التحسن المطلوب في الاداء المهاري، حيث يؤكد (أمر الله البساطي 2014) على ان السرعة و المهارة يتحدد عدد لمسات الكرة للاعب وكذلك عدد لمسات الكرة للفريق ككل أو تحديد عدد التمريرات للفريق ككل في زمن محدد من أهم مميزات تمارين اسلوب اللعب.

(شعلان، 1994، 34) (البساطي، 2014، 123)

وبالنسبة للأختبار الرابع وهو اختبار الاستلام ثم التصويب أظهرت النتائج معنوية قياسي الزمن والدرجة لهذا الاختبار ويعزو الباحثان ذلك التحسن والتطور الى قلة الفترة الزمنية بين الاستلام والتصويب وضعف قابلية اللاعبين على تقبل فكرة الاستلام والتصويب السريع في التمارينات واحتياج اللاعبين الى هذه النوعية من التمارين لكي يتعامل اللاعب بانسيابية ودقة عالية مع هذه الكرات التي تعتبر قريبة من المرمى ، وذلك بسبب التكرارات الكثيرة الموجودة في التمارين لعملية التصويب نحو المرمى فكان التطور واضحاً في عملية التصويب المقاسة بالدقة وأيضاً سرعة أدائها بوجود مدافعين ومشابهة لما قد يواجهه اللاعب في المباريات ما أدى الى تطور واضح في قياسي الزمن والدرجة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (محي الدين عبدالعال غريب الشرقاوي 2009) حيث أكد بان التحسن القليل والطفيف ظهر في هذا الاختبار سببه عدم إتباع أنماط معينة في البرامج التدريبية التي تؤدي الى التحسن الملموس . و (حنفي محمود مختار 1988) الى ان اللعب المباشر في كرة القدم يمثل مقدرة اللاعب على التفكير السليم السريع والتصريف الناجح والمقدرة المهارية الفائقة في اتقان المهارات المستخدمة. (الشرقاوي، 2009، 144) (مختار، 1988، 274)

اما بالنسبة للأختبار الخامس وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير حيث ظهرت النتائج تطور وتحسن ملحوظ ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية وتأثير هذه التمارينات والتي غيرت من مفاهيم اللاعبين في كيفية الاستفادة من حركات التي يقوم بها اللاعبون والتي تمثل حالات لاسلوب اللعب المتبع من قبل المدرب والتي بدورها تكون الركيزة الاساسية لتطوير المهارات المركبة واستخدامها في الحالات المشابهة للعب في المباريات الرسمية والتي تعتبر الاهداف الاكبر حيث يؤكد (محمد كشك و أمرالله البساطي 2000) ان الاداءات المهارية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من الاداءات المهارية المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته.(كشك،البساطي، 2000، 3)

وبالنسبة الى الاختبار السادس والسابع وهم اختباري الاستلام ثم الجري ثم التصويب واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب يعزو الباحثان هذا الفرق والتطور الى احتياج لاعبي هذه الفئة العمرية اتخاذ قرار صحيح وسريع بنفس الوقت حيث ان التأخير والتردد يتيح لفريق الخصم سد ثغراته وبالتالي ضياع الفرصة لهذا تضمنت الوحدات التدريبية كمية هائلة من التمارين التي استخدم فيها المرمى الكبير والذي يستخدم في المباريات الرسمية مما ويؤدي الى الزيادة في التركيز والحرص على أداء المهارات بشكل ونوعية عالية من الجودة حتى تصل الى الهدف ويسجل اللاعبون أكثر عدد من الاهداف وباشكال مختلفة وحالات متعددة وبنفس ظروف المباريات الرسمية، حيث يؤدي وهذا يتفق مع ما اشار إليه (عصام عبدالخالق 2000) حيث أكد بأن اداء المهارات يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة وكذلك الدقة المطلوبة لتحقيق الغرض المنشود وهو الوصول الى الاداء المهاري الجيد والذي يتمتع بالسرعة في الاداء والدقة في التسجيل. (مصطفى، 2000)

وهذا يتفق مع ما توصل اليه الباحثين (عمر ابو المجد 1990) و (محمد علي 1991) فقد أثبتت نتائجهم الى ان البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية وان التحسن في زمن الاداء ودقته ناتج عن التأثير الايجابي للبرامج التدريبية المقننة. (ابوالمجد، 1990) (محمود، 1991)

3-2 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

جدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات المركبة

الإختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		س	ع±	س	ع±			
الاختبار 1	درجة	1.750	1.035	1.250	1.035	1.323	0.227	غير معنوية
	ثانية	6.673	0.290	6.486	0.406	1.188	0.274	غير معنوية
الاختبار 2	درجة	1.875	0.834	1.125	0.640	2.393	0.104	غير معنوية
	ثانية	7.642	0.749	6.862	0.381	4.622	0.002	معنوية
الاختبار 3	درجة	1.875	0.991	1.750	1.388	0.357	0.732	غير معنوية
	ثانية	8.297	0.558	7.607	0.468	10.21	0.000	معنوية
الاختبار 4	درجة	2.750	1.035	1.750	1.035	1.673	0.626	غير معنوية
	ثانية	5.445	0.173	5.247	0.269	1.690	0.135	غير معنوية
الاختبار 5	درجة	1.625	0.744	1.125	0.834	1.323	0.316	غير معنوية
	ثانية	8.256	0.525	7.623	0.516	4.606	0.002	معنوية
الاختبار 6	درجة	1.750	1.388	1.500	1.309	0.314	0.763	غير معنوية
	ثانية	7.002	0.426	6.276	0.343	3.952	0.006	معنوية
الاختبار 7	درجة	1.625	1.597	2.250	1.035	-0.741	0.483	غير معنوية

غير معنوية	0.277	1.180	0.592	7.133	0.438	7.498	ثانية
------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

*معنوي عندما يساوي او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول رقم (3) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للإختبارات القبليّة والبعدية للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ظهرت بأنها معنوية في الإختبار الثاني والإختبار الثالث الإختبار الخامس والإختبار السادس لقياس الزمن فقط، وكانت النتائج غير معنوية في الإختبارات الأول والرابع والسابع لقياس الزمن، وكانت جميع نتائج الإختبارات غير معنوية بالنسبة لقياس (الدقة) ويقاس بالدرجة.

ويرجع الباحثان عدم معنوية أكثر الإختبارات الى نوعية التمارين التي يطبقها مدرب الفريق والتي لم تكن مضمونها ونوعيتها من التمارين التي تركز على تأدية المهارات اثناء التمارين بالصورة المركبة لكي تكون ذو فائدة عند استخدامها او تطبيقها في المباريات ولم تكن كافية في النوع والكم لكي تستهدف جميع ما يستخدمه اللاعبون عند المباريات من استلام وتسليم للكرة ومن ثم تصويبها على المرمى أو اعطاء تمارين تضم الكم الهائل من المهارات المركبة هذا ما أدى الى ان لا يطور منهج المدرب ما تم قياسه من المهارات المركبة، ولكن بالنسبة للإختبار الثاني والإختبار الثالث والإختبار الخامس والإختبار السادس اظهرت معنوية في قياس الزمن ، وجاءت معنوية هذه النتائج الى استمرار اللاعبين بالتدريب المستمر في هذه الفترة وهذا ما أدى الى التطور فقط لقياس الزمن وهذا يتفق مع اشار إليه (حسن ابو عبده 2015) حيث يشير الى ان عملية الاعداد المهاري في كرة القدم تهدف الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات، ويشير أيضاً هذا العمل يؤدي باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في أداء المهارات للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة. (ابوعبده، 127، 2015)

3-3 عرض نتائج الإختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وفروق الأوساط والانحرافات للإختبارات

البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الإختبارات	وحده القياس	الإختبارات القبليّة		الإختبارات البعدية		قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		س	ع±	س	ع±			
الإختبار 1	درجة	2.2500	0.70711	1.2500	1.03510	2.256	0.041	معنوية
	ثانية	5.5575	0.29339	6.4863	0.40687	-5.237	0.000	معنوية
الإختبار 2	درجة	2.0000	1.06904	1.1250	0.64087	1.986	0.067	غير معنوية
	ثانية	5.9950	0.43889	6.8625	0.38179	-4.218	0.001	معنوية
الإختبار 3	درجة	2.1250	0.64087	1.7500	1.38873	0.693	0.499	غير معنوية
	ثانية	6.5338	0.36288	7.6075	0.46885	-5.123	0.000	معنوية
الإختبار 4	درجة	2.5000	1.30931	1.7500	1.03510	1.271	0.224	غير معنوية

معنوية	0.000	-5.723	0.26906	5.2475	0.20445	4.5638	ثانية	الاختبار 5
معنوية	0.001	4.427	0.99103	0.8750	0.51755	2.6250	درجة	
معنوية	0.001	-4.398	0.51636	7.6238	0.34719	6.6563	ثانية	
معنوية	0.001	4.000	1.30931	1.5000	0.53452	3.5000	درجة	الاختبار 6
معنوية	0.002	-3.847	0.34397	6.2763	0.23783	5.7075	ثانية	
غير معنوية	0.149	1.528	1.03510	2.2500	0.92582	3.0000	درجة	الاختبار 7
معنوية	0.029	-2.434	0.59228	7.1338	0.48518	6.4750	ثانية	

*معنوي عندما يساوي او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول رقم (4) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهرت بأنها معنوية في جميع الإختبارات المستخدمة للقياسين الزمن (ثانية) والدقة (درجة)، ماعدا الاختبار الثاني والثالث والرابع والسابع كانت غير معنوية في قياس الدرجة (الدقة).

بالنسبة للاختبار الاول وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير ويعزو الباحثان معنوية الفروق في هذا الاختبار الى فاعلية التمارين التي طبقت على المجموعة التجريبية وهي تمارين اسلوب اللعب لانه كلما كان أداء اللاعبين في التمارين قريب و محاكي لما يقدمه في المباريات كانت هذه التمارين ذو فائدة ونتائج إيجابية مقارنة مع المنهج المستخدم من قبل المدرب والمطبق على أفراد المجموعة الضابطة، اذ ان هذه التمارين تعد من الأساليب الهامة والحديثة في تطوير تلك العناصر وهي ضرورية لفرق كرة القدم مما يعطي اللاعبين القدرة والثقة بالنفس، حيث إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد من مثيرات التدريب لدى اللاعبين فيستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل، حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءا من التدريب لأداء هذه النوعية ، وفي هذا الصدد يؤكد (مفتي إبراهيم 2001) أن كل وحدة تدريبية لابد وأن تحتوي على تمارين تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري في ظروف تشبه المباراة وتحت ضغط المنافس، حيث يمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق هذه التمارين وباستخدام الأجهزة والأدوات، مع مراعاة التنوع فيها والتدرج وإضفاء روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين والمجموعات. إذ يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد والمختلف في شدة الأداء. (حماد، 136، 2001)

أما بالنسبة الى الاختبار الثاني والثالث والرابع وهم اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير واختبار الاستلام ثم التصويب فقد ظهرت النتائج معنوية في قياس الزمن ويعزو الباحثان هذه النتائج الى تمارين اسلوب اللعب والتي طورت المهارات المركبة بشكل واضح نتيجة الممارسة والتكرار بشكل كبير لهذه المهارات و بمواقف لعب متعددة ومختلفة ، بحيث تعد جميع هذه المهارات المركبة من اكثر الحركات المستخدمة بكرة القدم واستعمال هذه المهارات المركبة تجعل عملية الوصول الى رمى المنافس أسهل و باقل جهد ممكن اذا كانت سريعة ودقيقة وهذا ما أكدنا عليه في تنفيذ التمارين وايضاً تجعل تطبيق الخطط الموضوعية أسهل تنفيذاً، والبرنامج التدريبي اعطى اولوية لهذه المهارات لانها

اساس اللعب الجماعي ودليل التفاهم والانسجام بين اللاعبين عن طريق تمارين اسلوب اللعب المقترحة التي تركز على دقة وسرعة تمرير الكرة لاخترق دفاع المنافس، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (جمعة يوسف 2012) حيث أكد بان الاداءات المهارية المركبة تمثل الجانب الرئيسي والاساسي والمهم جداً عند لاعبي كرة القدم وان ادراجها داخل الوحدة التدريبية يعتبر من الضروريات فبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ واجباته بصورة فعالة أثناء المباراة، و على جميع اللاعبين إتقان هذه المهارات حتى تصل لدرجة من الآلية والاتقان، كما تتطلب المهارات المركبة استمرارية التدريب عليها لأتقانها في شكل متسلسل حتى يتمكن اللاعب أن يؤديها بصورة فعالة أثناء المباراة، وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من (سعد منعم وهفال خورشيد 2012) بان متطلبات لاعبي كرة القدم تفرض عليهم التمتع بلياقة بدنية جيدة تمكنهم من تنفيذ الواجبات المهارية والخطئية المختلفة، وبهذا نصل باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من الصفات البدني الخاصة باللعبة وبما يتطلبه الاداء المهاري والخططي. (الواعر،22،2012) (الشيخلي،رفيق،47،2012-48)

وبالنسبة للأختبار الخامس والسادس وهم اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير واختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير فقد ظهرت النتائج معنوية في قياسي الدرجة والزمن يعزو الباحثان هذه النتائج إلى تأثير التمارين المصممة وجودتها من حيث الاستفادة القصوى حيث كانت تمارين اسلوب اللعب تتطبق باشكال متنوعة و اماكن مختلفة في الملعب وقربها من المرمى ولوجود اهداف معينة في التمارين يجب تحقيقها من خلال الجري بالكرة ومن ثم دقة متناهية في التمرير مع تركيز عالي من اللاعب المستلم كل هذه الحركات كانت تتكرر بصورة مستمرة على المرمى وبدون المرمى وهذا ماجعل من التمارين ان تكون ذو فائدة ممتازة، وهذا يتفق مع ما اشار إليه ويؤكد كل من (محمد كشك و امر الله البساطي 2000) ان الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الاداءات المهارية في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات المركبة لتكوين مواقف يتم التدريب عليها مبكراً للناشئين قدر الامكان حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة وتنوعها لتشابه ظروف المباريات، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين.(كشك،البساطي،77،2000-78)

أما بالنسبة للاختبار السابع وهو اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب يعزو الباحثان معنوية النتائج الى تأثير النماذج التدريبية المختلفة والمعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة السنية وتنوع الحالات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي الذي يحدث خلال تمارين اسلوب اللعب، وايضاً يعزو الباحثان هذه النتائج الى مفردات ومضمون التمرينات حيث تكونت من الاستلام ثم الجري بالكرة من خلال اللعب وبوجود المنافس طوال فترة التدريب والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم للمحافظة على الكرة وعدم فقدانها امام المنافس إذ ساعده ذلك في تقدير المسافة واتقان المهارات في سرعة الجري بالكرة بهدف قطع مسافة او خلق فراغ لزميل في اللعب حيث تؤكد (خيرية السكري ومحمد بريقع 2001) أنه إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد من مثيرات التدريب عندها يستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل، حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءا من التدريب لأداء التدريبات المتنوعة. (السكري،بريقع،23،2001)

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل للمهارات المركبة في عينة البحث للمجموعة التجريبية نتيجة اللعب مع الكرة لفترات طويلة واستخدم تمارين اسلوب اللعب للمباراة على طول فترة البرنامج التدريبي والذي يحتم على اللاعب (الاستحواذ والتحكم بالكرة والاستلام والتسليم والسيطرة على الكرة وأخادها بأي جزء من أجزاء الجسم وضرب الكرة بالراس سواء في حالة الدفاع او الهجوم ومن ثم التسديد على المرمى) وهذا يحدث تحت الضغط وبوجود المنافس طوال فترة التدريب وهي الغاية من التدريب العلمي المشابه لطبيعة المباريات الرسمية لكي يسهل لنفسه اتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الكرة ولكون كل هذه من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الاحساس الكروي العالي والتمركز الصحيح وتقدير المسافة وقراءة مواقف اللعب المختلفة لغرض اداء المهارة المناسبة بصورة صحيحة ، وهذا ما يميز لاعبي كرة القدم الان هي معرفة تحليل مكونات ومواصفات الأداء الفني للمهارات الأساسية وقدراتهم العالية على الاداء المهاري اثناء حيازة الكرة والتصرف السريع والصحيح باختيار المهارة المناسبة تبعاً لمواقف اللعب.

ويؤكد كل من (مهند البشتاوي وأحمد إسماعيل 2006) أن الوصول إلى التحسن قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب، هذا التحسن إلى تأثير النماذج التدريبية المعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة العمرية وتنوع التدريبات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي الذي يتمن خلال المباريات المصغرة والتدريبات البدنية والمهارية المترابطة المعدة لتحسين الجانب المهاري والتدرج الصحيح وفق مكونات الحمل المتوافق مع هكذا فئة العمرية وبأكثر من طريقة. (البشتاوي، إسماعيل، 2006، 345)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبار الثاني والثالث والسادس في قياس الدرجة او الدقة.
- 3- أظهرت النتائج بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في قياس الزمن للاختبار الثاني والثالث والرابع والسادس.
- 4- أظهرت النتائج بان هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في قياس الدرجة او الدقة.
- 5- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

في ضوء إستنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام نماذج متنوعة من تمارين اسلوب اللعب لما لها من فوائد على الصعيد المهاري والخططي.
- 2- ضرورة تسجيل المباريات الرسمية وذلك لاستخراج نماذج من التمارين الضرورية والمفيدة التي طبقت من قبل اللاعبين في هذه المباريات والعكس على زيادتها وتكرارها في الوحدات التدريبية.
- 3- ضرورة تصميم وتطبيق نماذج متنوعة من هذه التمارين لهذه الفئة العمرية والعمل عليها مع الجانبين البدني والخططي.
- 4- ضرورة تطبيق هذه التمارين تحت المعايير العلمية والاسس التدريبية العلمية الصحيحة لما لها من نتائج جيدة وفاعلية لقدرات اللاعبين المهارية.
- 5- ضرورة وضع برامج تدريبية لفرق الناشئين على اسس علمية تهتم بالإعداد المتكامل (بدني-مهاري-خططي-ذهني).
- 6- إجراء دراسات مشابهة أخرى تحتوي الجوانب الأخرى في عملية الإعداد المتكامل للاعبين.

المصادر

- إبراهيم حنفي شعلان (1994): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- أمر الله احمد البساطي(2014) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات،الرياض، جامعة الملك سعود ، دار جامعة الملك سعود للنشر،
- جمعة يوسف إبراهيم الواعر(2012): تأثير تدريبات السرعة الخاصة على بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم بالجمهورية الليبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- حسن السيد ابو عبده (2012): الإعداد المهاري في كرة القدم (النظرية و التطبيق) الاسكندرية ،ماهي للنشر والتوزيع ، ص 323 مصدر الاختبارات
- حسن السيد ابو عبده(2015): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، ط 10 الاسكندرية ، ماهي للطباعة والنشر. ص 127.
- حنفي محمود مختار(1988) : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعة الاولى، دار زهران، القاهرة.
- حنفي محمود مختار(1994) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- خيرية ابراهيم السكري و محمد جابر بريقع(2001): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-10) سنوات، ج1، منشأة المعارف، الاسكندرية.

- زهير قاسم الخشاب وآخرون(1999) : التدريب في كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، جامعة الموصل.
- سعد منعم الشبخلي و هفال خورشيد رفيق 2012 : تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، مكتب بيوند للطباعة والنشر، جامعة السليمانية.
- عصام الدين عبدالخالق مصطفى(2000): التدريب الرياضي -نظريات - تطبيقات، دارالمعارف للنشر، الاسكندرية.
- عمرو ابو المجد(1990) : تاثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- محمد شوقي كشك و امرالله البساطي(2000): أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، ط1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- محمد على محمود(1991) : تاثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الاعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارة للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- محي الدين عبدالعال غريب الشرقاوي(2009): تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارة المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- مفتي ابراهيم حماد(2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد(1994): الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم القاهرة ، دار الفكر العربي. ص 131.
- مهند حسين البشتاوي و احمد محمود اسماعيل(2001): فيسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- Linda L. Griffin and Others, Teaching sport concepts and skills, a tactical games approach, human ken tics, U. S. A., 1997.

ملحق (1) نماذج لتمارين اسلوب اللعب المستخدمة في البحث

ت	شرح التمرين	شكل التمرين	هدف التمرين

<p>تطوير الاستلام والتمرير والجري ثم التصويب.</p>		<p>1</p> <p>اللعبة بطريقة (5 ضد 3) بيد التمرين بفريق المهاجم (فريق الاحمر) عند اجتياز الخط الموازي لمنطقة الجزاء يعبر المهاجم وحدة ثم يقوم الجناح بتمرير عرضية للمهاجم لكي يقوم بأستلام الكرة ثم التصويب نحو المرمى. عند قطع الكرة من المدافعين (فريق الاصفر) يقومون بتمريرات سريعة نحو المرميين الصغرين كطريقة لاجراء الكرة من منطقة الجزاء</p>
<p>تطوير الاستلام و المراوغة والتهديف.</p>		<p>2</p> <p>التمرين عن طريقة (4 ضد 4) مساحتين لمنطقة الجزاء هدف كبير و(3) أهداف صغار يحاول فريق الاحمر عن طريق التمريرات الدقيقة و الجري بالكرة اجتياز منطقة الجزاء و تسجيل الاهداف وعند قطع الكرة من المدافعين (فريق الاصفر) و بعد ثلاث التمريرات متتالية يقومون بايصال الكرة الى احدى الاهداف الصغيرة .</p>

<p>تطوير الاستلام والتمرير والتصويب</p>		<p>3</p> <p>اللعبة بطريقة (5 ضد 3) يقوم الفريق المهاجم (الاصفر) بتمريرات ما بينهم لكي يخلقوا الفراغ ومن ثم التصويب عند وصول الكرة الى الجانبين يقوم الجانب الاخر بالزيادة لمنطقة الجزاء للتسجيل في حين لايجوز للمدافعين (فريق الاحمر) الخروج الى لاعب الجناح وعند قطع الكرة ومن خلال (3) تمريرات يقوم المدافعين بالتمرير نحو الاهداف الصغيرة .</p>
<p>تطوير الاستلام و التمرير و المراوغة.</p>		<p>4</p> <p>يبدء التمرين من حارس المرمى حين يقوم المدافعين (فريق الاحمر) ببناء الهجمة من الخلف في حين يحاول المهاجمون (فريق الاصفر) قطع الكرة وتسجيل الاهداف عن طريق الجري بالكرة و التصويب. اما المدافعون (فريق الاحمر) يحاولون الوصول الى المناطق الثلاثة بالتمريرات الدقيقة .</p>

<p>تطوير التمرير الجري والمراوغة.</p>		<p>التمرين (4×4) في منطقة محددة في كل الملعب هناك خط العرض لايجوز للمدافعين عبور منطقة المحددة لكي يسني للمهاجم بفرصة لمواجهة الحارس و التسجيل، ويكون الاختراق عن طريق التمريرات البينية أو التمريرات الطويلة لخلف المدافعين لكي يقوم المهاجم باستلام الكرة و التصويب على المرمى.</p>	<p>5</p>
<p>تطوير الاستلام والجري و التصويب</p>		<p>التمرين (3×5) يقوم اللاعبون المهاجمون بمهاجمة المدافعين ولكن عن طريق الاجنحة عند لمس خمس تمريرات صحيحة التمريرة السادسة تكون طويلة خلف المدافعين الى لاعب الجناح و الذي بدوره يقوم بالركض السريع لاستلام الكرة وعلى كرة عرضية للمهاجمين أو مواجهة اللاعبين و دخول الى منطقة الجزاء حيث يقوم بالتصويب المباشر نحو المرمى.</p>	<p>6</p>

<p>تطوير الجري و المراوغة والتهديف.</p>		<p>فريق اصفر يقوم بهجوم نحو الهدف كما في الصورة وبعدها يقوم بعملية ديفاع ثم يقوم فريق احمر بالمهاجمة (4×4) ومحاولة أجتياز المدافعين وتسجيل الهدف ، عند انتهاء الهجمة يعود المجموعات الى خط منتصف الملعب ثم يقوم 1 هـ المرة فرق احمر بالحركة المعينة على المرمى ثم يقومون بدور المدافع وبعدها يهاجم فريق اصفر لكي يصبح (4×4) مرة اخرى.</p>	<p>7</p>
<p>تطوير التمرير و الجري والمراوغة والتصويب</p>		<p>يبدأ التمرين من المنطقة (1) أو منطقة (3) تمرين (4×4) على الفريق المهاجم اصفر بعد 5 تمريرات التنقل الى منطقة 2 وفي هذه المنطقة يحاول فريق اصفر الاختراق و عبور منطقة الجزاء لعمل هجمة و تسجيل هدف لايجوز للمدافعين العبور من خط منطقة الجزاء عند دخول المهاجمين. عند التكرارات يتم تغير المربعات من مربع (1) الى مربع (3). الفريق الذي يفقد الكرة يكون في وضع الدفاع و عليه منع العبور الى منطقة الاخرى.</p>	<p>8</p>

<p>تطوير التمرير والجري والمراوغة.</p>		<p>9 (4×4) يعطي المدرّب الكرة الى جهة معينة يقوم المدرّب بتمرير الكرة مجموعة اصفر ثم يسرع اللاعبون لبناء هجمة و تسجيل الأهداف عندما يقطع الفريق احمر الكرة يعود الفريقان الى مكانهم بأقصى سرعة ثم يقوم الدرب بتمرير الكرة الى فريق احمر يسارع الفريق للوصول الى منطقة الدفاع و محاولة تسجيل الأهداف و عند قطع الكرة يعود الى أماكنهم بسرعة وهكذا يستمر التمرين.</p>	<p>9</p>
<p>تطوير الاستلام و التمرير و والتهديف.</p>		<p>10 يبدأ التمرين بتمرير الكرة من المدرّب الى اللاعب الجناح اليمين ثم يقوم المهاجمون فريق احمر بالانطلاق نحو منطقة الجزاء و في الجهة المقابلة يقوم المدافع فريق اصفر 1 بالضغط على الجناح و اللاعب 2 يراقب المهاجم اللاعب الوسط يغطي المساحة المقابلة التي يجد فيها الجناح الايسر ثم يكون ألعاب 3×4 حيث ينتظر اللاعب رقم 4 الى التمرين في التكرار الاخر.</p>	<p>10</p>

ملحق (2) نماذج من الوحدات التدريبية

* نموذج من الوحدات التدريبية في الاسبوع:

* الهدف من الوحدات التدريبية : تطوير بعض المهارات المركبة الهجومية عن طريق مجموعة من التمارين بأسلوب اللعب المصممة من قبل الباحثان مثل (إستلام ثم التمرير، استلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، استلام م المراوغة ثم التمرير، استلام ثم المراوغة ثم التصويب ، استلام الكرة ثم التصويب)

* شدة التدريبات : شدة الوحدات التدريبية تختلف باختلاف الاسبوع، والشدد المستخدمة كانت (شدة متوسطة ، شدة عالية ، شدة اقل من الاقصى ، أقصى شدة)، وتم تجديد شدة التمارين عن طريق النبض، وكان تشكيل الحمل 1 : 3 ، وكان زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين 40 - 60 دقيقة.

* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادى آشتى الرياضى بكرة القدم .

* الأدوات المستخدمة: (ملعب كرة القدم، كرات قدم قانونية، شواخص مختلف الأحجام، أعلام، اهداف كبيرة، اهداف صغيرة، هيلكات)

الوحدة	القسم	تمارين اسلوب اللعب	الشدة	الزمن	زمن الراحة البيئية	التكرار	زمن المجموع الكلي
الاسبوع الاول الوحدة التدريبية الاولى	الرئيسي	التمرين 1	75-80 %	10 د	2 د	2	44 د
		التمرين 3	75-80 %	10 د	2 د	2	
الاسبوع الثالث الوحدة التدريبية الثامنة	الرئيسي	التمرين 2	80 - 85 %	12 د	2 د	2	58 د
		التمرين 6	80 - 85 %	15 د	2 د	2	
الاسبوع السادس الوحدة التدريبية الثامنة عشر	الرئيسي	التمرين 8	90 - 95 %	14 د	2 د	2	62 د
		التمرين 9	90 - 95 %	15 د	2 د	15	

أثر تمارين بالأسلوب المتزامن في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات

م. د. قاسم محمد علي حزيم

جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى إعداد تمارين بأسلوب التدريب المتزامن لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات و التعرف على تأثير التمارين بأسلوب المتزامن في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات، يفرض الباحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي، والبعدي للمجموعة البحث التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية متغيرات البحث للاعبين كرة القدم للصالات ولصالح الإختبار البعدي، استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، وأهدافه، إذ يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل الكثير من المشكلات العلمية و تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين شباب أندية محافظة واسط بكرة القدم للصالات، والبالغ عددهم (12) نادياً مشاركاً في دوري الشباب لأندية الدرجة الأولى، وعددهم (180) لاعباً، وتم إختيار عينة البحث وهم لاعبو نادي حي الجهاد الرياضي فئة الشباب وعددهم (15) لاعب، استنتج الباحث أن أسلوب التدريب المتزامن ساهم في تطوير تحمّل القوة المميزة بالسرعة في الإختبارات البعدية عن الإختبارات القبلية، و استنتج كذلك أن أسلوب التدريب قد ساهم في تطوير القوة السريعة بشكل مقبول في الإختبارات البعدية عن الإختبارات القبلية، و يوصي الباحث بأن استعمال الاسلوب المتزامن والذي يسهم في تطوير تحمّل القوة المميزة بالسرعة وفق برنامج تدريبي منتظم لفعاليات اخرى.

Abstract

The effect of simultaneous exercises on the development of some physical abilities of futsal players

By

Dr. Qasim Muhammad Ali Hazeem

Wasit University / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to prepare exercises in the simultaneous training method to develop some of the physical abilities of futsal players, and to identify the effect of

simultaneous exercises in developing some of the physical abilities of futsal players. The researcher used the experimental approach to suit the nature of the research problem, and its objectives, as it represents the most honest approach to solving many scientific problems. (12) clubs participating in the youth league for first-division clubs which used as a sample and their number was (180) players in Al-Jihad Sports Club. The researcher concluded that the training method has contributed to the development of rapid strength in an acceptable manner in the post tests. about the pre-tests, and the researcher recommends that the use of the simultaneous method, which contributes to the development of endurance, strength, which is characterized by speed, according to a regular training program for other activities.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان أسلوب التدريب المتزامن يكون فيه تطوير القدرات البدنية عن طريق تدريب كل عنصر، وتطويره بشكل مستقل (منفرد) في الوحدة التدريبية نفسها، وحسب رؤية المدرب، أي العمل على تطوير التحمل، والقوة، والسرعة بصورة منفصلة عن بعض، وحسب التسلسل العلمي لتدريب عناصر اللياقة البدنية وأولوية تدريب كل منها في بداية الوحدة التدريبية.

يعتبر أسلوب المتزامن من أساليب التدريب المهمة في عملية إعداد الرياضي، وتطوير القدرات البدنية من خلال بذل المجهود بأعلى قدر ممكن، وبما يتناسب مع حاجة اللعبة، والاستمرار بأدائها طوال فترة المباراة، وهي من شروط تقدم الإنجاز، فضلاً عن الدور الذي تلعبه في رفع قدرات اللاعبين بأداء الواجبات الحركية داخل الملعب، وإتخاذ القرارات السريعة، أي إيجاد الحلول للمواقف التي تواجههم بشكل سريع، ومناسب للمواقف الحركية، وهذا يعود لإرتفاع مستوى المكونات البدنية، والخطئية، التي يتطلبها الأداء النموذجي في الملعب.

وتأسيساً على ما تقدّم فإن أهمية البحث تتجلى في وضع تمارين بأسلوب التدريب والمتزامن لأجل إعداد اللاعبين بدنياً لتطوير قدراتهم في مواصلة اللعب الذي يتطلب (القدرة)

1-2 مشكلة البحث :

كرة القدم للصالات تتطلب قدرات بدنية خاصة بدرجة عالية من الصعوبة يميّز أداء اللعبة، ومن هذه القدرات تحمل القوة المميزة بالسرعة (تحمل القدرة والانفجارية والسرعة)، إذ على اللاعب مواصلة الجهد لفترة طويلة نسبياً تتلاءم وحاجات اللعب، ومن خلال ملاحظة الباحث لبطولات دوري كرة القدم للصالات، وكونه لاعباً سابقاً ممارساً لهذه الفعالية، وإطلاعاً على المصادر العلمية لاحظ أنّ هناك انخفاضاً في القدرات البدنية، وخاصة القدرة الانفجارية والسرعة تحمل القوة المميزة بالسرعة من خلال عدم مقدرة اللاعبين على الأداء القوي، والسرعة طوال فترة المباراة، وهذا قد يكون بسبب أنّ أغلب لاعبي كرة القدم للصالات لم يحصلوا على الدرجة الكافية من التدريبات البدنية، مما أضعف قدراتهم وإمكاناتهم، فضلاً عن عدم قدرة أغلب المدربين على تضمين وحداتهم التدريبية لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة مما انعكس سلباً على مستوى لاعبيهم

وبحكم مواكبة الباحث على متابعة المباريات (البطولات) الخاصة بكرة القدم للصالات دفعته لدراسة هذه المشكلة، ومحاولة حلها بإستعمال تمارين بأسلوب التدريب المتزامن، ويتم من خلالهما تطوير القدرات المستهدفة ز

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- إعداد تمارين بأسلوب التدريب المتزامن لتطوير بعض القدرات البدنية، للاعبين كرة القدم للصالات.
- 2- التعرف على تأثير التمارين بأسلوب المتزامن في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات.

1-4 فرض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي، والبعدي للمجموعة البحث التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية متغيرات البحث للاعبين كرة القدم للصالات ولصالح الإختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي حي الجهاد بكرة القدم للصالات.
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2022/3/15 إلى 2022/8/20.
- 3-5-1 المجال المكاني : (ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بالإضافة الى قاعة منتدى شباب حي الجهاد الرياضية المغلقة).

1-6 تحديد المصطلحات :

- 1- التدريب المتزامن : "هو تطوير العديد من القدرات في نفس التوقيت لتنمية مهارات مرتبطة، ومتعددة، ومرتبطة بتنمية البناء العصبي لجميع القدرات بشكل متتابع، أو متوازٍ لجميع المستويات الرياضية"⁽⁸⁰⁾.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهجية البحث :

إستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، وأهدافه، إذ يمثل الإقتراب الأكثر صدقاً لحل الكثير من المشكلات العلمية، وبصورة عملية، ونظرية⁽⁸¹⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

⁸⁰ -J.C.AGR: Department of Orthopedics& Rehabilitation, Kinesiology and Radiology, University of Wisconsin-Madison, Madison, WL. Neuromuscular adaptation to concurrent strength and endurance training. Med. Sci. Sport Exarch. Vol.34, No.3,2002,p12.

⁸¹ - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص213.

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي شباب أندية محافظة واسط بكرة القدم للصالات، والبالغ عددهم (12) نادياً مشاركاً في دوري الشباب لأندية الدرجة الأولى، وعددهم (180) لاعباً، وتم إختيار عينة البحث وهم لاعبو نادي حي الجهاد الرياضي فئة الشباب وعددهم (15) لاعب، وذلك لتوفر الظروف المناسبة والحصول على الموافقات لإجراء التجربة بالتنسيق مع إدارة النادي، وتم إختيارها بالطريقة العمدية، وتم إستبعاد حراس المرمى بسبب إختلاف طبيعة تمريناتهم عن أفراد العينة، ولإعبين لعدم إلتزامهم بأداء الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث، فأصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبين لتمثل المجموعة التجريبية

3-3 تجانس عينة البحث :

أجرى الباحث التجانس لأفراد العينة من حيث الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي.

الجدول (1)

يبين معاملات تجانس عينة البحث في الطول، العمر، العمر التدريبي والوزن.

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل الإختلاف	نوع الدلالة
1	الطول	سم	178.30	177.50	3.945	0.671	2.212	متجانس
2	العمر	سنة	17.50	17.50	0.527	0.000	3.011	متجانس
3	العمر التدريبي	سنة	3.30	3	1.251	0.569	37.90	متجانس
4	الوزن	كغم	69.53	69.65	2.245	0.230	3.228	متجانس

2-4 طرائق جمع البيانات:

وهي جميع الأجهزة والأدوات والوسائل التي تساعد الباحث بجمع المعلومات، وحل المشكلة المراد دراستها، فقد تم الإستعانة بالأجهزة التالية:

2-4-1 الأجهزة المستعملة:

- 1- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (كاسيو).
- 2- كاميرا تصوير فيديو عدد (2) لغرض التوثيق.
- 3- ساعة توقيت ألكترونية (Apple Watch) عدد (2) 3-5-2 الأدوات المستعملة :
 - 1- شريط قياس.
 - 2- كرات قدم عدد (12).
 - 3- صافرة عدد (2)
 - 4- شريط لاصق.
 - 5- أدوات مكتبية متنوعة.
 - 6- حواجز (موانع) عدد (20) مختلفة الارتفاعات.
 - 7- شواخص عدد (40) مختلفة الارتفاعات.

2-4-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت).
- استمارة استبيان.
- الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية (الخبراء والمختصون)

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 الإختبار البدني:

الاختبار الاول : (إختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة)⁽⁸²⁾

عنوان الإختبار : تحمل القوة المميزة بالسرعة.

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة.

الاختبار الثاني : (اختبار القوة المميزة بالسرعة)

اسم الاختبار : اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا .⁽⁸³⁾

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الاختبار الثالث : اختبار الوثب العريض من الثبات⁽³⁾

اسم الاختبار :- القفز الوثب العريض من الثبات .

هدف الاختبار :- قياس القدرة الانفجارية للساقين .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على (4) لاعبين من خارج عينة البحث إذ كان الهدف منها هو :-

- 1- التعرف على مدى ملائمة، ومناسبة التمرينات الخاصة بالأسلوب المتزامن.
- 2- التعرف على أهم المعوقات التي من المحتمل أن تواجه الباحث في إستعمال هذه التمرينات.
- 3- معرفة مدى جاهزية الأماكن الخاصة بالتمرينات.
- 4- التعرف على مدى جاهزية الأجهزة الخاصة في الإختبارات.
- 5- التعرف على الوقت اللازم للإختبار فضلا عن ترتيب إختبارات البحث.
- 6- شرح واجبات فريق العمل المساعد للإختبارات التي سيتم إجرائها.

2-6 إختبارات البحث القبليّة :

⁸² (جعفر عبد ابو الذر : أثر تمرينات بأسلوبي التدريب المتقاطع والمتزامن في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات البايوكيميائية والأداء الخططي للاعبين كرة القدم للصالات ، 2018 ، ص 66.

1 . قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 ، ص 113 .

⁽¹⁾ محمد صبحي حسنين . مصدر سبق ذكره ، ص 304 .

تم إجراء الإختبارات القبلية لعينة البحث يوم (الخميس) وبتاريخ 29-3/2022، و برفقة فريق العمل المساعد حيث تم اجراء الاختبارات البدنية وتثبيت الظروف وجميع الاجراءات للتخلص من خطأ الصدفة .

2-7 التجربة الرئيسية :

بعد الإطلاع على المصادر العلمية، والدراسات السابقة، قام الباحث بإعداد تمارينات بأسلوب التدريب المتزامن، وتم تطبيق تلك التمارينات في قاعة (الشهيد منتدى شباب حي الجهاد) خلال (24) وحدة تدريبية في (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) في كل أسبوع من الأسابيع الثمان.

ان التمارينات بأسلوب التدريب المتزامن فتمت من خلال إستعمال تمارينات السرعة، القوة، والتحمل، فقد أجريت تمارينات السرعة ابتداءً من الشدة (90%) وصولاً للشدة (100%)، أما تمارينات القوة فقد أستعملت بالانتقال ابتداءً من الشدة (50%) وصولاً للشدة (75%) من القصوى للفرد بطريقة التدريب الفترى المنخفض والمرفوع الشدة، فضلاً عن إن تمارينات التحمل الهوائي أجريت بطريقة التدريب بالحمل المستمر، إذ تم إجراء تمارينات التحمل الهوائي ابتداءً من معدل نبض (130 - 160 ض / د) كحد أقصى من معدل ضربات القلب، للإرتقاء بمستوى اللاعبين، وقد تم تطبيق التمارينات بالأسلوبين خلال فترة الإعداد الخاص وتم تشكيل الحمل (1:2)، كما تم إستخراج شدة التمارينات، من خلال أفضل زمن لأداء كل تمرين، وأقصى إنجاز في الأثقال، وحسب أقصى معدل لضربات القلب في التحمل الهوائي المتمثل بـ (160 ض/د) وكما يلي :

1- أفضل إنجاز $\times 100 \div$ الشدة المطلوبة، في تدريب التمارينات التي تم أخذ أفضل إنجاز لها من خلال الزمن.

2- أفضل إنجاز \times الشدة المطلوبة $\div 100$ في تدريب الأثقال، ومعدل النبض في التدريب الهوائي.

كما تم حساب الراحة وفق معدل النبض، والزمن، وتم تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ 10/4/2022 ولغاية 10/6/2022.

2-8 إختبارات البحث البعدية:

تم إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الثلاثاء) وبتاريخ (14/6/2022)، وفي قاعة منتدى حي الجهاد الرياضي)، وقد حرص الباحث على توفير الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الإختبارات القبلية من حيث تسلسل الإختبارات ووقت الإختبار.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة للإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين

التجريبيتين:

الجدول (2)

يبين الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية في قيم الاختبارات لمجموعة البحث الجريبية

ت	المعلم	وحدة	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	ف -	ف ع	قيمة t	مستوى	نوع
---	--------	------	-----------------	-----------------	-----	-----	--------	-------	-----

الدلالة	الثقة	المحسوية			ع±	س	ع±	س	القياس	الإحصائية	
										المتغيرات	
دال	0.000	6.211	4.102	6.555	3.109	45.310	1.170	38.755	م	القوة السريعة للرجلين	1
دال	0.021	2.975	0.109	0.279	0.039	2.467	0.028	2.192	سم	القدرة الانفجارية	2
دال	0.047	2.621	0.92	1.16	0.634	27.432	1.051	28.594	الثانية	تحمل القوة المميزة بالسرعة	3

3-1-2 مناقشة نتائج قيم تحمل القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيتين :
 اتضح من الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدى لمجموعة البحث في اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية بسبب التقنين الصحيح للتمرينات وفق الاسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القوة المميزة بالسرعة نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب نوع المقاومة وفق طبيعة التدريب للاعبين عند اداء التمرينات والتي ادت في زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع (صريح عبد الكريم 2003) حيث يقول " ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير في طبيعة النشاط المقاوم وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة " (1)

ومن الجدول اعلاه(2) نلاحظ ان تمرينات المنفذه قد أثرت في نتائج الاختبار بشكل واضح في العينة التجريبية ، وهذا ما يؤكده (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد 1984) بان " القابلية العضلية على الامتطاط تسهم في زيادة سرعة الاداء الحركي للتمارين المستعملة " (1) ، وكذلك التأكيد على أداء التمرينات المخصصة في المنهج التدريبي لتطوير القدرة الانفجارية بأعلى سرعة وقوة وهذا ما يحفز الجهاز العصبي

(1) صريح عبد الكريم الفضلي . تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (12) عدد (1) ، 2003 ، ص 175 .
 (1) محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح . فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1984 ، ص 139 .

على الاداء السريع ويذكر (ابو العلا احمد 1992) بان " تدريب القوة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمرينات من اجل الحصول على اداء حركي افضل خلال المنافسات " (2) .
ومن الجدول () نلاحظ ان تطور تحمّل القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية، ولصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور في نتائج الإختبار البعدي إلى أنّ التدريب الرياضي يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، والقدرات البدنية التي يحتاجها النشاط التخصصي، إذ إنّ للتدريب المتزامن خصوصية تطوير كل عنصر بدني بصورة منفردة في الوحدة التدريبية نفسها الذي يؤدي بدوره إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، إذ إنّ استعمال تمرينات السرعة، والقوة، وإحاقاً بها التدريب الهوائي يؤدي إلى تطوير القدرات اللاهوائية للرياضيين، وهذا ما أكدّه (Kevin Enright 2014) في إنّ "التدريب المتزامن يؤدي إلى إمكانية تحقيق بعض الفوائد الإضافية فيما يتعلق بتنفيذ التدريبات الفردية اللاهوائية والهوائية"⁽⁸⁴⁾، وأشار (أيمن عبد العزيز، أحمد الشعراوي 2012) إنّ "التدريب المتزامن يزيد القدرة على التحمّل اللاهوائي الذي ينتج عن حامض اللاكتيك الذي يتراكم في العضلات في أثناء الأداء، ويجعلهم قادرين على إنهاء المباراة بكفاءة عالية بسبب إنتاج المزيد من الطاقة اللاهوائية"⁽⁸⁵⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

- 1- استنتج الباحث أنّ أسلوب التدريب المتزامن ساهم في تطوير تحمّل القوة المميزة بالسرعة في الإختبارات البعيدة عن الإختبارات القبلية.
- 2- استنتج الباحث أنّ أسلوب التدريب قد ساهم في تطوير القوة السريعة بشكل مقبول في الإختبارات البعيدة عن الإختبارات القبلية.
- 3- استنتج الباحث أنّ أسلوب التدريب قد ساهم في تطوير القدرة الانفجارية في الإختبارات البعيدة عن الإختبارات القبلية.

4-2 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث بأنّ استعمال الاسلوب المتزامن والذي يساهم في تطوير تحمّل القوة المميزة بالسرعة وفق برنامج تدريبي منتظم لفعاليات اخرى.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح . هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 ، ص 78 .

⁸⁴-Kevin Enright ; The effect of concurrent training organization in youth elite soccer players , Liverpool Hope University 2014 p. 9.

⁸⁵ - أيمن عبد العزيز عبد الحميد , أحمد شعراوي : تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل + قوة) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية لدى ناشئي كرة السلة، مجلة اسبوط لعلوم وفنون الرياضة، 2012، ص67.

2- يوصي الباحث العاملين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، والمدربين بإجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية، ولفئات عمرية أخرى، وأن تتم الدراسة على فعاليات مختلفة كأن تكون فردية أو فرقية.

3- ضرورة تبني مدربي مجتمع البحث للمفردات التدريبية المناسبة لطبيعة واحتياج الأداء في الفعالية التخصصية.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح . هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 ، ص 78 .
- أيمن عبد العزيز عبد الحميد ,أحمد شعراوي : تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل+ قوة) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية لدى ناشئي كرة السلة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضة، 2012، ص67.
- جعفر عبد ابو الذر : أثر تمرينات بأسلوبي التدريب المتقاطع والمتزامن في تطوير تحمّل القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات البايوكيميائية والأداء الخططي للاعبي كرة القدم للمصالات ، 2018 ، ص66.
- صريح عبد الكريم الفضلي . تاثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (12) عدد (1) ، 2003 ، ص 175 .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ،
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح . فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1984 ، ص 139 .
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص213.
- مطبعة الوطن العربي ، 1979 ، ص 113 .
- Kevin Enright ; The effect of concurrent training organization in youth elite soccer players , Liverpool Hope University 2014 p.

الملاحق

التمرينات البدنية للمجموعة التجريبية (اسلوب التدريب المتزامن)

التمرين (1): ركض مسافة (40م).

الهدف من التمرين: تطوير السرعة الانتقالية.

التمرين (2): سحب كولف (البار على الكتف).

الهدف من التمرين: تطوير القوة لعضلات الرجلين.

التمرين (3) نصف دبرني بالنقل.

الهدف من التمرين: تطوير القوة لعضلات الرجلين.

التمرين (4): الركض لمدة 10 دقائق

الهدف من التمرين: تطوير التحمل الهوائي.
 التمرين (5): ركض مسافة (60) م.
 الهدف من التمرين: تطوير السرعة الانتقالية.
 التمرين (6) : نصف فتحة جرك بالثقل.
 الهدف من التمرين: تنمية القوة لعضلات الرجلين للرجلين.
 التمرين (7): سحب كولف (البار على الكتف).
 الهدف من التمرين: تطوير القوة لعضلات الرجلين.
 التمرين (8) : الركض لمدة 10 دقائق :((يتم تحديد ملعب كرة القدم للصالات بشواخص متعددة حول الملعب مع قيام اللاعبين بالهرولة حول هذه الشواخص)).
 الهدف من التمرين: تطوير التحمل الهوائي.

(انموذج من التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية بأسلوب التدريب المتزامن)

الاسبوع الاول : الشدة 68 % الوحدة التدريبية الاولى : تمرينات السرعة والقوة والتدريب الهوائي الشدة : 67 %.

القسم	التمرينات	زمن الاداء	التكرار x المجموعه	الراحة البيئية	الراحة بين المجموعات	شدة كل تمرين
الرئيس	التمرين (1)	5.50 ثا	2x4	120 /ض / د	110 ض / د	90 %
	التمرين (2)	-	3x10	-	1 د	50 % من القصوي لكل لاعب بالاثقال
	التمرين (3)	-	3x10	-	1 د	50 % من القصوي لكل لاعب بالاثقال
	التمرين (4)	10 د	1x1	-	-	80% : ثبات النبض عند 130 ض / د
القسم	التمرينات	زمن الاداء	التكرار x المجموعه	الراحة البيئية	الراحة بين المجموعات	شدة كل تمرين
الرئيس	التمرين (5)	6.10 ثا	2x4	120 /ض / د	110 ض / د	90 %
	التمرين (6)	-	3x10	-	1 د	50 % من القصوي لكل لاعب بالاثقال
	التمرين (7)	-	3x10	-	1 د	50 % من القصوي لكل لاعب بالاثقال
	التمرين (8)	10 د	1x1	-	-	80% : ثبات النبض عند

130 ض / د						
شدة كل تمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة البينية	التكرار x المجموعة	زمن الاداء	التمرينات	القسم
95 %	110 ض / د	120 ض / د	2x3	5.20 ثا	التمرين (1)	الرئيس
55 % من القصوي لكل لاعب بالانتقال	1 د	-	3 x 10	-	التمرين (2)	
50 % من القصوي لكل لاعب بالانتقال	1 د	-	3x10	-	التمرين (3)	
80% : ثبات النبض عند 130 ض / د	-	-	1X1	10 د	التمرين (4)	
-	-					

الصلابة النفسية وعلاقتها برمي 7م بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية
وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية جامعة ديالى

م. د. عباس عبد الجبار محمد صالح

المديرية العامة لتربية ديالى

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واداء رمية (7م) بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى. تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته الميدانية، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2022/2021 البالغ عددهم (76) طالباً مقسمين إلى (3) شعب. من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث تبين ان لدى افراد عينة البحث صلابة نفسية جيدة تتناسب مع قدراتهم البدنية، كذلك ظهرت لنا نتائج ايجابية بين متغيرات البحث. واوصت الدراسة بان على المختصين الاهتمام بالجانب النفسي لدى قيامهم بالتدريبات او المحاضرات لما لها من تأثير على الاداء المهاري والبدني، وضرورة الاهتمام بمهارة التصويب بكرة اليد باعتبارها اهم المهارات الهجومية والتي تؤثر بشكل كبير على رمية (7م).

Abstract

Psychological toughness and its relationship to handball (7 m) shootin among students of the second stage, Department of Physical Education and Sports Sciences/ College of Basic Education, Diyala University

By

M. Dr. Abbas Abdul-Jabbar Muhammad Saleh

Directorate General Education of Diyala

The aim of the research is to identify the relationship between psychological toughness and the performance of to handball (7 m) shootin among students of the the second stage, Department of Physical Education and Sports Sciences- College of Basic Education / University of Diyala. The descriptive approach was used in the manner of correlational relations due to its suitability to the nature of the research and its field procedures. The research population was chosen by the intentional method, and they are the students of the second stage / Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Diyala for the academic

year 2021/2022, whose number is (76) students. Through the results that appeared, the researcher found that the research sample had good psychological toughness commensurate with their physical capabilities, as well as positive results appeared among the research variables. The study recommended that specialists pay attention to the psychological aspect when they conduct training or lectures because of their impact on the skillful and physical performance, and the need to pay attention to the skill of shooting in handball as the most important offensive skill that greatly affects the throw (7 m).

1 - المقدمة:

ان تقدم المجتمعات الانسانية رهن بمدى الاهتمام بالتنمية البشرية التي من اهم ركائز التنمية العامة ، ان الاهتمام بمعرفة طبيعة التكوين النفسي للقوى البشرية الداخلية كعنصر فعال في هذه التنمية والتركييز على خصائص شخصيتها وذلك لان معرفة القوى النفسية المؤثرة في سلوك او استجابات الافراد كالشعور بالذنب والصلابة النفسية امر يساعد على امكانية التعامل السليم معهم من اجل دفعهم في عملية البناء والتطوير وتحقيق افضل نتائج والوصول الى نبضات التنوير لتحقيق الاهداف المراد تحقيقها.

ان علم النفس الرياضي لا ينكر جوانب الحياة الضاغطة السلبية التي تواجه الفرد في حياته الخاصة او من خلال مسيرته الرياضية بل يعترف بوجود المعاناة وهو يهدف الى دراسة الجوانب الايجابية والسلبية للحياة الانسانية والصلابة النفسية هي احد اهم العوامل والسمات الشخصية الايجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الانتصارات والرياضية حيث المواقف الصعبة التي تواجه الكثير من الرياضيين والتي تسببا الكثير من العوائق امام تحقيق الانجاز وبالتوقيت نفسه تعد حافزاً في تواجه التحديات واكتشاف مواطن القوة والتحدي الامثل للوصول الى المستويات المطلوبة ، لذا كلما استطعنا على الضغوطات النفسية التي تواجه الفرد الرياضي سواء كانت داخلية او خارجية تحقيقه الانجاز فأن قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات والتعامل مع الاحباط والاطء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية من اهم ما يجب الاشارة اليه والاهتمام به وخاصة الرياضات التي تتطلب استمرار في الثبات النفسي مثل رياضة كرة اليد والمتمثلة برمية (7 م) من خلال المتطلبات الخاصة بالاداء هذه الرمية من قوة تحمل نفسي وتحدي وصمود عالي اثناء اداء الرمية لمعرفة من الامكانيات الفردية للاعب وحالته النفسية كون كل منها يؤثر على طبيعة الرمية ونتائجها سلباً او ايجاباً من هنا جاءت فكرة البحث .

مشكلة البحث: علماً أن هناك علاقة بين الالعاب الفرقيية والتي تعتمد بشكل كبيراً جداً على الجوانب النفسية لدى افراد هذه اللعبة حيث تعد رمية (7 م) من المهارات التي تعتمد على الجوانب النفسية الى جانب امكانية اللاعب البدنية والحركية والمهارية من اجل دراسة الظواهر النفسية المؤثرة ايجابية وسلبية لم تدرس بشكل علمي في مجال الرياضي وتعتمد على التحليل الشخصي للمدربين و اللاعبين لذا من الضروري الاهتمام في هذه النواحي والظواهر النفسية، هدف البحث

إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واداء رمية (7 م) بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

تتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته الميدانية .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2022/2021 البالغ عددهم (76) طالباً مقسمين إلى (3) شعب، اما عينة البحث فقد مثلوا شعبة (أ) عن طريق القرعة والبالغ عددهم (28) طالباً والذين مثلوا نسبة (36.84%) من مجتمع الاصل وتم استبعاد (5) طلاب طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية.

2 - 3 الاجهزة وادوات البحث (وسائل البيانات) :

تعد الادوات التي يستخدمها الباحث عنصراً اساسياً يستعين به لحل مشكلة بحثه وادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة ما ، إذ مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة ... الخ (موسى:1982: 71).

ومن اجل الحصول على البيانات الصحيحة لحل مشكلة البحث لا بد للباحث ان يستخدم العديد من الادوات البحثية التي تعد الوسيلة الصادقة المعبرة تعبيراً امنياً من الاساليب والصيغ لحل مشكل البحث لذا اعتمد الباحث على المستلزمات الاتية :

- استمارة استبيان .
- المصادر والمراجع العربية .
- استمارة لتفريغ المعلومات والبيانات .
- مقياس الصلابة النفسية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- حاسوب الي .
- الملاحظة العلمية .

2 - 4 اجراءات البحث الميدانية :

2 - 4 - 1 المقياس :

- مقياس الصلابة النفسية والانجاز الرياضي: (علاوي:1998: 181)
 - تتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من قبل (السعدي:2013: 222)
 - 2 - 4 - 2 اختبار التصويب من رمية (7 م) : (الخياط والحيالي:2001: 9)
- اسم الاختبار : اختبار التصويب من الثبات :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من الثبات .
الادوات : (8) كرات يد ، ستارة لعلق المرمى بها ، (4) مربعات كل من 40سم×40سم .
طريقة الاداء :

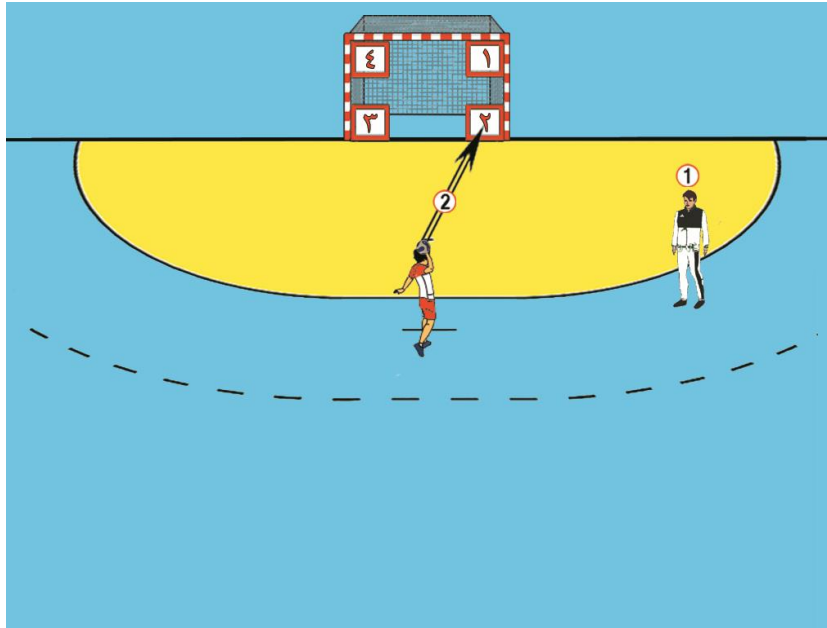
- يقف اللاعب خلف خط رمية الـ 7م ممسكاً بالكرة .
- عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4) .
- يكرر الاداء مرة اخرى .

القواعد :

- يراعى ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها اثناء اداء الرمية .
- تلعب الكرة من خلال ثلاث ثوان من بدء سماع الاشارة .

التسجيل :

- يحتسب نقطة لكل تصويبة داخل المربع المخصص .
- يحتسب صفراً للتصويبة اذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية او عدم التصويب خلال (3 ثا) من سماع الاشارة .



2 - 5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الصلابة النفسية :

تعد التحقيق من الصدق الظاهري للمقياس ثم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة جزئية قوامها (5) طلاب من المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية جامعة ديالى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- التأكد من مدى وضوح تعليقات المقياس .
- مدى وضوح الفقرات للاعبين ودرجة استجابتهم لها .
- تجنب الفقرات غير الواضحة وتبديلها بفقرات ملائمة .

- الاجابة عن التساؤلات والاستفسارات .
- احتساب زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الاجابة عن فقرات المقياس اذا تراوح الزمن ما بين (12 - 15) دقيقة.
- اعداد الصورة الاولى للفقرات قبل القيام بتوزيعها على العينة وتحليلها احصائياً . (محجوب:1998: 138)

2 - 6 التجربة الرئيسية:

تم البدء التجربة بتاريخ 2017/2/22 المصادف الاربعاء على عينة البحث في درس العاب اذا تتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة البحث وبعدها اجراء الاختبار الخاص برمية (7 م).

2 - 7 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وتم تحليلها ومناقشتها من خلال اجراء الاختبارات التي تخص متغيرات البحث والتي اظهرت مستوى العلاقة بينها .

وهذه المعلومات (البيانات) تم تنظيمها وتبويبها في جدول توضيحي وشكل بياني ثم معالجتها احصائيا بغية الوصول الى النتائج النهائية لتحقيق فرضيات البحث، ويرى الباحث ان هذه النتائج التي حصل عليها تعد قيما رقمية لكافة افراد العينة بناء على قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية .

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات مستوى الصلابة النفسية ورمية (7) متر بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها :

جدول(1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الصلابة

النفسية ورمية (7 م) بكرة اليد

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الصلابة النفسية	5,3	5,06
2	رمية (7م) بكرة اليد	1,15	3,18

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (1) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير الصلابة النفسية بلغ (5,3) وبانحراف معياري مقداره (1,15) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لمتغير رمية (7 م) بكرة اليد (5,06) وبانحراف معياري مقداره (3,18) .

اذ يظهر في الجدول اعلاه ان درجة الوسط الحسابي لمتغير الصلابة النفسية بمستوى جيد وكذلك الانحراف المعياري وبالتالي فان مستوى الانجاز لدى افراد عينة البحث ايجابي اذ يذكر

" قاسم حسن حسين " بان اللاعب عندما يحصل عنده ضعف في الصلابة النفسية يؤدي الى زيادة في الانفعال وبالتالي يؤثر في الانجاز " (حسين:1990: 171).
 4-2 عرض ومناقشة وتحليل معامل الارتباط البسيط ((person بين متغير الصلابة النفسية ومتغير رمية (7 م) بكرة اليد :-

ت	المتغيرات	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولة	الدالة
1	الصلابة النفسية	0,83	0,27	معنوي
2	رمية (7م) بكرة اليد	0.96		معنوي

ملاحظة: الجدولية عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05)

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (person) للتعرف على نسبة الدلالة الاحصائية فقد اظهرت النتائج ان قيمة (ر) المحسوبة (0.83) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة معنوية الارتباط في متغير الصلابة النفسية ومتغير رمية (7م) بكرة اليد وهذا يدل على ان متغير الصلابة النفسية لأفراد عينة البحث كانت عالية مما لها دور كبير وفعال في رمية (7م) بكرة اليد ، اي كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية ادى ذلك الى جعل التصويب برمية (7م) بكرة اليد اكثر دقة وانجاز وبالتالي فان مستوى الاداء المهاري للعينة يكون نحو الافضل وهذا ما يؤكد (حسين:1990: 183) ، ان الافتقار الى الثقة بالنفس والتحمل قد يعيق اللاعب في بذل اقصى جهد او طاقة وهذا اللاعب يبدأ السباق وهو متردد نفسيا ، وقد وافقت دراسة آلاء زهير الرأي إذ تشير إلى " أن الصلابة النفسية تساعد اللاعب للوصول إلى الأداء الأمثل سواء بالتدريب أو المنافسات وأن لأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم والتحدي) أهمية كبيرة للرياضيين ضد ضغوط المنافسات التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة النفسية والبدنية لدى اللاعبين مما يجعل اللاعبين الذي يتسمون بالصلابة النفسية إلى مواجهة لهذه الضغوط (مصطفى:2011: 133)

أن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية ذات المتطلبات العديدة والمتشعبة وان المتغيرات التي يحتمل حدوثها في أثناء التدريب أو المنافسات كثيرة منها ما يتعلق بطبيعة المباراة والخصم وهناك متغيرات تتعلق بالمنافسة ودور الجمهور والأعلام وبالتالي فأن ما يقع على لاعب كرة اليد من ضغوط كبيرة وكثيرة وبالتالي فأن من يستطيع تجاوز هذه الضغوط هو اللاعب الذي يتصف بالصلابة النفسية العالية وأن ما يعزز هذا الكلام هو ما حددته (Kobassa:1982: 251) من أن الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية عند الأفراد هي:
 تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن .

ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها .

تفيد الإدراك المعرفي للأحداث .

تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.

وأن (الشواف:2010: 97) تدعم النقاط أعلاه وتشير إلى " أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً وواقعية لأن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

ويعزوا الباحث ان ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يزيد من فرصة التغلب على الانفعالات لدى الرياضي والتي تؤدي هذه الانفعالات الى القلق والتوتر والخوف من اجواء المنافسة والتي تحول دون تحقيق النتيجة المتوقعة ، و لذا تم تحقيق الهدف من البحث في معرفة وجود علاقة بين متغيرات البحث والتي تم اعدادها من خلال الاختبارات الخاصة على عينة البحث والمتمثلة بطلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية/ كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحث

1. أن لدى افراد عينة البحث صلابة نفسية جيدة تتناسب مع قدراتهم البدنية.
2. أظهرت نتائج إيجابية خلال اجراء الاختبارات البدنية والمهارية بين متغيرات البحث.
3. وجود علاقة ارتباط معنوية ومن خلال استخدام الباحث للوسائل الاحصائية بين الصلابة النفسية و رمية (م7) بكرة اليد.

ويوصي الباحث ما يأتي:

1. على المختصين الاهتمام بالجانب النفسي لدى قيامهم بالتدريبات او المحاضرات لما لها من تأثير على الاداء المهاري والبدني.
2. ضرورة الاهتمام بمهارة التصويب بكرة اليد باعتبارها اهم المهارات الهجومية والتي تؤثر بشكل كبير على رمية (م7).
3. اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.

المصادر:

- جلال محمد عبد الحميد موسى ؛ منهج البحث العلمي عند العرب: (بيروت ، دار الكتب اللبنانية ، 1982)
- سارية جبار محمود السعدي ؛ الشعور بالذنب والصلابة النفسية وعلاقتها بترتيب نتائج اللاعبين على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى ، 2013)
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001)
- قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي ؛(بغداد ؛دار الكتب والوثائق؛ 1990)

- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998)
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998)
- وديع ياسين التكريتي وحسن عبد العبيدي ؛ تطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996)
- آلاء زهير مصطفى؛ التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم والتحدي) للاعبين دوري أندية شباب العراق : (بحث قيد النشر، مجلة علوم الرياضية ، جامعة ديالى، 2011).
- غادة الشواف ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والإبداع في مرحلة المراهقة في المملكة العربية السعودية : (رسالة ماجستير غير منشورة ،البحرين،جامعة الخليج العربي2010).
- * *kobasa ,suronne .(1982) .stressfol life evento .perasenality an dhealia on inquiry in to hardiness. Jonrual of personal by and nocial psychology .vo. 37.N.1.*

ملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق دائماً	تنطبق كثيراً	تنطبق متوسطاً	تنطبق قليلاً	لا تنطبق نهائياً
1.	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.					
2.	اعالج ما ارتكبه من اخطاء البطولة					
3.	حضور عائلتي في قاعة البطولة يساعدني على تقديم اداء مميز					
4.	طموحي ان اكون احسن لاعب في اللعبة					
5.	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب					
6.	ابدأ لحل مشكلة تواجه زملاء اثناء التدريب					
7.	مشاكلي العائلية تقلل من تركيزي في التدريب					
8.	اضع خططي المستقبلية وانا متأكد من					

					قدرتي على تنفيذها
					9. اتحمل مسؤولية الكاملة في الاداء
					10. مهما كانت صعوبة المهارة فأني استطيع ادائها بنجاح
					11. كثيراً ما اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي اثناء البطولة
					12. نجاحي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة
					13. اشعر الاحباط لعدم الموافقة عائلتي على المشاركة في البطولات الخارجية
					14. كل ما يحدث لي في البطولة هو نتيجة تخطيطي
					15. الحياة بكل ما فيها تستحق ان احيها
					16. اجد صعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسة
					17. اتقبل انتقاد الجمهور لمستوى ادائي بروح معنوية عالية
					18. تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي
					19. استطيع التحكم في مجرى امور حياتي
					20. اخشى الفشل قبل ان تبدأ البطولة
					21. اتقبل انتقاد الجمهور لمستوى ادائي بروح معنوية
					22. تأثير ضعيف على الاحداث التي تقع لي
					23. استطيع التحكم في مجرى امور حياتي
					24. اخشى الفشل قبل ان تبدأ البطولة .
					25. اتحكم في ضيقي وغضبي عن الفشل واستطيع تخطي الفشل بسهولة
					26. معظم اوقات حياتي تضيق في أنشطة ليس لها معنى
					27. احب التحدي واستمتع باللحظات الحرجة اثناء الاداء

**دور المشرف الفني في تعزيز الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية
الكرخ /2 من وجهة نظرهم**

م. د. صفاء صاحب نايف

وزارة الشباب والرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى معرفة دور المشرف الفني في تعزيز الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية الكرخ /2 من وجهة نظرهم وكانت مجالات البحث من مدرسي التربية الرياضية العاملين في المدارس المتوسطة والثانوية في مديرية تربية بغداد / الكرخ 2 وللمدة 3-9-2022 لغاية 19-12-2022 وفي المدارس المتوسطة والثانوية في مديرية تربية بغداد / الكرخ 2 وقد تم التحديد لمجتمع وعينة البحث الحالي من خلال الحصر الشامل لمدرسي التربية الرياضية العاملين في المدارس الثانوية والمتوسطة في مديرية تربية الكرخ /2 حيث بلغ اجمالي مجتمع البحث من (404) مدرس تربية رياضية موزعين على المدارس في مديرية تربية الكرخ الثانية حيث قام الباحث بأخذ نسبة مئوية بلغت (75%) حيث بلغا عينة البحث(330) مدرس تربية رياضية موزعين على المدارس الثانوية والمتوسطة في مديرية تربية الكرخ / وكانت توصيات البحث تعزيز القدرات المهنية للمدرسين من خلال متابعة الخطة الشهرية والسنوية للدرس .

Abstract

The role of the technical supervisor in enhancing the job performance of physical education teachers in the Karkh Education Directorate / 2 from their point of view

By

Dr. Safaa Sahib Nayef

Ministry of Youth and Sports

The aim of the research is to identify the role of the technical supervisor in enhancing the job performance of physical education teachers in the Directorate of Education Al-Karkh / 2 from their point of view. The researcher used the descriptive approach. The population and sample of the current research were determined through a comprehensive enumeration of physical education teachers working in secondary and middle schools in the Directorate of Education of Karkh / 2, where the total research community consisted of (404) teachers Physical education

distributed to schools in the second Karkh Education Directorate, where the researcher took a percentage of (75%), as the research sample reached (330) physical education teachers distributed to secondary and intermediate schools in the Karkh Education Directorate / and the research recommendations were to enhance the skill capabilities of teachers through Follow up the monthly and annual lesson plan.

المقدمة واهمية البحث :

إن حجم المتغيرات التكنولوجية الهائلة التي يشهدها العالم اليوم، والتي تشمل جميع الأنشطة العلمية والتربوية والإشرافية بشكل عام ، دفعت الكثيرين من المهتمين في المجال التربوي والتعليمي إلى دراسة اهم النظم التربوية والتعليمية والتركيز على مدرس التربية الرياضية وذلك من خلال اعتباره حجر الزاوية في العملية التربوية، ومن خلال التركيز على الإشراف التربوي والفني في مديرية النشاط الرياضي والكشفي حيث يعتبر العنصر الرقابي والمهم من عناصر النظام التربوي، وجزأ مهم من العملية التربوية، والذي يهدف بشكل أساسي ورئيسي إلى تحسين العملية التعليمية بأبعادها المختلفة. حيث ان الإشراف التربوي المتطور يعتبر عنصر مهم من خلال التعاون والتبادل العلمي بين المشرف والمدرس حيث يعمل على زرع الثقة والتقدير المتبادل بين المشرف والمدرس.

حيث ان الإشراف التربوي بين المشرف ومدرس التربية الرياضية يعتبر عملية اتصال إنساني ، حيث تهدف إلى دراسة وتقييم عمليتي التعليم والتعلم من خلال التعامل المشترك بينهم، وتقديم التصحيح والتغذية الراجعة لتظوير وتحسين العملية التعليمية والتربوية، والتركيز بشكل مباشر على تحسين الأداء لمدرسي التربية الرياضية، ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على الدور الاشرافي للمشرفين الفنيين في تعزيز الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية لمديرية تربية الكرخ /2 من وجهة نظرهم .

مشكلة البحث :

تم صياغة السؤال التالي (ما دور المشرف الفني في تعزيز الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية الكرخ /2 من وجهة نظرهم) لتحديد مشكلة البحث الحالي .

هدف البحث :

معرفة دور المشرف الفني في تعزيز الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية الكرخ /2 من وجهة نظرهم.

مجالات البحث :

المجال البشري : مدرسي التربية الرياضية العاملين في المدارس المتوسطة والثانوية في مديرية تربية بغداد / الكرخ 2

المجال الزمني : 3-9-2022 لغاية 19-12-2022

المجال المكاني : المدارس المتوسطة والثانوية في مديرية تربية بغداد / الكرخ 2

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك من لطبيعة مشكلة البحث .

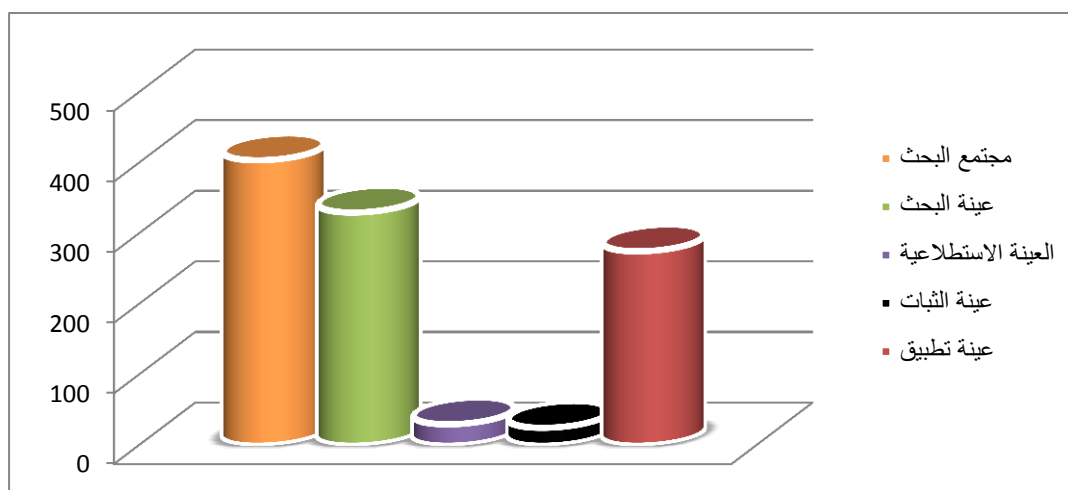
مجتمع وعينة البحث :

تم التحديد لمجتمع وعينة البحث الحالي من خلال الحصر الشامل لمدرسي التربية الرياضية العاملين في المدارس الثانوية والمتوسطة في مديرية تربية الكرخ /2 حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث من (404) مدرس تربية رياضية موزعين على المدارس في مديرية تربية الكرخ الثانية حيث قام الباحث بأخذ نسبة مئوية بلغت (75%) حيث بلغا عينة البحث (330) مدرس تربية رياضية موزعين على المدارس الثانوية والمتوسطة في مديرية تربية الكرخ /2 حيث وكما في جدول وشكل (1) .

جدول (1)

يبين المجتمع البحث والعينات (الاستطلاعية - الثبات - التطبيق)

ت	مديرية الكرخ /2	مجتمع البحث	عينة البحث	العينة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة تطبيق
1	مدرسي التربية الرياضية	404	330	30	25	275
	المجموع	%100	755	%9	%8	%83



أداة البحث :

من اجل تحقيق هدف البحث قام الباحث بأعداد مقياس (الدور الاشرافي للمشرفين) بالاعتماد على الدراسات السابقة والمصادر من خلال تحديد المجالات وعرض العبارات على خبراء في مجال تخصص الادارة الرياضية والبالغ

عددهم (9) خبراء حيث تكون مقياس (الدور الاشرافي للمشرفين) من (3) مجالات و (21) عبارة حيث تم رفض عبارة واحد من مجال (التخطيط) وبذلك تبقى (20) عبارة فقط كما في جدول (2).

جدول (2)

يبين مقياس (الدور الاشرافي للمشرفين) وعبارته من وجهة نظر الخبراء

ت	العبارات	%
مجال التخطيط للدرس		
1	يعزز المشرفين الفنيين القناعة لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال التخطيط الفعال للدرس	75%
2	يعزز تنمية القدرات المهارية للمدرسين من خلال متابعة الخطة الشهرية والسنوية للدرس	88%
3	التشجيع المستمر من قبل المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية لمتابعة الخطة اليومية للمدرسين	90%
4	يعزز المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الاهداف الصحيحة والحقيقية لدرس التربية الرياضية	78%
5	متابعة الاهداف لمدرسي التربية الرياضية من قبل المشرفين الفنيين يساعد على تحسين مستوى الخطط اليومية لدرس التربية الرياضية	55%
6	توجيه المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الوسائل والتقنيات التربوية الصحيحة يساعد على تحسين مستوى اخراج درس التربية الرياضية	75%
7	استخدام الاساليب الصحيحة في التخطيط للدرس يساعد على فهم الدرس بالشكل الصحيح وتطبيقه من قبل مدرسي التربية الرياضية	88%
مجال تنفيذ الدرس		
1	المتابعة الصحيحة من قبل مشرفي التربية الرياضية يساعد على تطبيق الدرس بالشكل الصحيح من قبل مدرسي التربية الرياضية	90%
2	يعزز دور المشرفين الفنيين التنظيم الصحيح للدرس من خلال التوجيه والمتابعة الصحيحة لهم	97%
3	يعزز مشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .	80%
4	يعزز المشرفين الفنيين القدرة القيادية لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال اعطائهم الصلاحية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .	82%
5	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على التوزيع الصحيح لأقسام درس التربية الرياضية بما يتناسب مع الوقت المخصص للدرس .	85%
6	يشجع مشرفي الفنيين مدرسي التربية الرياضية على المراعاة بين الطلبة وخصوصا في الفروق الفردية بين الطلبة .	80%
7	يعزز المشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية على تحسين المستوى التعليمي للطلبة	77%
مجال ادارة الصف		
1	يعزز المشرفين مدرسي التربية الرياضية على تنمية الاسلوب الانضباطي الذاتي لدى الطلبة	88%

2	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على توفير البيئة الصحيحة والمناخ الصفي للطلبة في المدرسة .	%81
3	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على الاستماع لوجهات النظر لدى الطلبة بالشكل الصحيح	%84
4	يعزز مشرفي الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية لحل المشكلات التي تواجه الطلبة داخل الفصل الدراسي .	%80
5	يعزز مشرفي الفنيين مدرسي التربية الرياضية على تطبيق النظام بالشكل الصحيح داخل الفصل الدراسي .	%87
6	تعزير دور المواطنة الصالحة لدى الطلاب في المدارس من اجل خلق جيل متطور وذات مسؤولية .	%75
7	يعزز المشرفين الفنيين لدى مدرسي التربية الرياضية على استخدام مبدأ الثواب والعقاب والتعزير داخل الفصل الدراسي	%87

الاسس العلمية للاستبانة :

صدق الاستبانة :

قام الباحث بالحصول على الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضة على الخبراء كما في جدول (2) حيث تم عرضة على مجموعة من الخبراء في مجال الادارة الرياضية والبالغ عددهم (9) خبراء وبذلك تم الحصول على الصدق الظاهري حيث تكون المقياس بعد عرضة على الخبراء على (20) عبارة فقط .

ثبات الاستبانة :

قام الباحث بالتأكد من ثبات الاستبانة من خلال قيامه بعرضها على مجموعة من مدرسي التربية الرياضية وذلك من خلال تطبيقه على عينة عشوائية تبلغ (25) وبنسبة مئوية بلغت (8%) مدرس تربية رياضية ومن خلال استخدام لمعادلة الفاكرونباخ حصلت الاستبانة على نسبة ثبات مقبولة (80%) وهي درجة عالية يمكن الاعتماد عليها .

التجربة الاستطلاعية :

تم التعرف على سهولة المقياس وصعوبته من خلا تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (30) وبنسبة مئوية بلغت (9%) مدرس تربية رياضية وبنسبة وقد تم اختيارهم عشوائيا من خارج عينة البحث .

التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية للاستبانة على عينة عشوائية تبلغ (275) مدرس تربية رياضية وبنسبة مئوية بلغت (83%) وقد تم توزيع الاستبانة بالبحث في يوم الاحد (20 / 11 / 2022) وقد تم توزيع الاستبانات وقد حصل الباحث على (250) استمارة صالحة للعمل الاحصائي .

الوسائل الاحصائية :

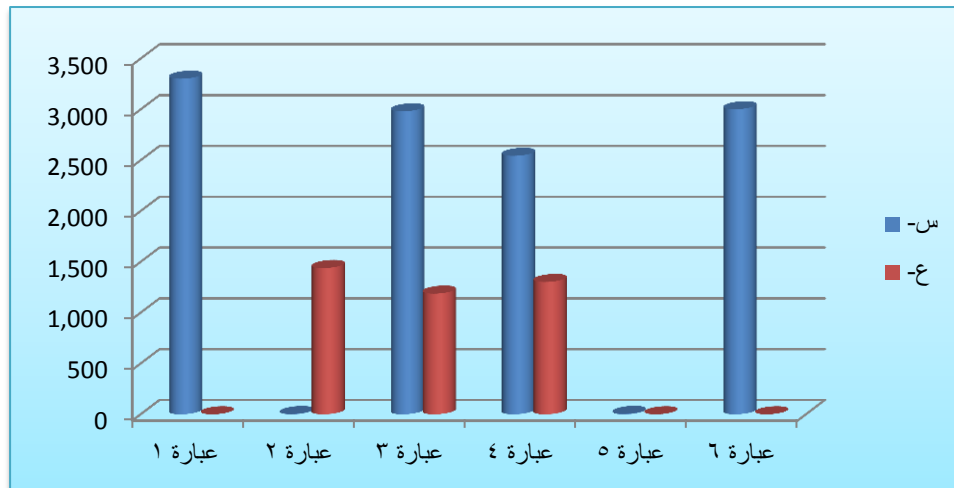
استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والتقدير لاستبانة الدور الاشرافي للمشرفين (مجال التخطيط)

ت	مجال التخطيط	س-	ع-	ترتيب
1	يعزز المشرفين الفنيين القناعة لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال التخطيط الفعال للدرس	3,302	0,654	2
2	يعزز تنمية القدرات المهارية للمدرسين من خلال متابعة الخطة الشهرية والسنوية للدرس	2,439	1,439	6
3	التشجيع المستمر من قبل المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية لمتابعة الخطة اليومية للمدرسين	2,981	1,187	4
4	يعزز المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الاهداف الصحيحة والحقيقية لدرس التربية الرياضية	2,543	1,302	5
5	توجيه المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الوسائل والتقنيات التربوية الصحيحة يساعد على تحسين مستوى اخراج درس التربية الرياضية	3,764	0,493	1
6	استخدام الاساليب الصحيحة في التخطيط للدرس يساعد على فهم الدرس بالشكل الصحيح وتطبيقه من قبل مدرسي التربية الرياضية	3,001	0,987	3
	المجموع	3,005	1,010	



من خلال جدول (3) يتضح لدى الباحث ان مجموع الاوساط الحسابية لمجال (التخطيط) كانت (3,005) وبدرجة انحراف معياري بلغت (1,010) وهي درجة عالية

حيث ان توافر درجة التخطيط وتوافرها كان جيد عند عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية حيث يرى الباحث من خلال حصول العبارات على متوسطات عالية وكما يلي

5	توجيه المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الوسائل والتقنيات التربوية الصحيحة يساعد على تحسين مستوى اخراج درس التربية الرياضية	3.764	0,493	1
---	--	-------	-------	---

حيث حصلت العبارة (5) على الترتيب الاول حيث ان التشجيع المستمر من قبل المشرفين الفنيين في توجيه مدرسي التربية الرياضية في اختيار وسائل وتقنيات تربوية تساعد على تحسين مستوى التعليم للطلاب⁽⁸⁶⁾ كان قد حصل على استجابات عالية وكما هو موجود في أعلاه حيث ان المتوسط الحسابي كان كبير مقارنة بباقي العبارات .

1	يعزز المشرفين الفنيين القناعة لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال التخطيط الفعال للدرس	3,302	0,654	2
---	---	-------	-------	---

وقد حصلت العبارة (1) على الترتيب الثاني حيث العامل النفسي يعد كم اهم العوامل التي تساعد على التطوير الذاتي لمدرسي التربية الرياضية في تحسين مستوى التعليم وكذلك تحسين العلاقة بين مدرس التربية الرياضية والطلاب ولهذا يرى العلماء ان نجاح المعلم او المدرس في كسب ود الطلبة من خلال التعامل الانساني اهم بكثير من تطبيق الجانب العلمي على الطلبة لان كسب ود الطلبة يساعد على حب المعلم وبالتالي حب المادة الدراسية⁽⁸⁷⁾ .

2	يعزز تنمية القدرات المهارية للمدرسين من خلال متابعة الخطة الشهرية والسنوية للدرس	2.439	1,439	6
---	--	-------	-------	---

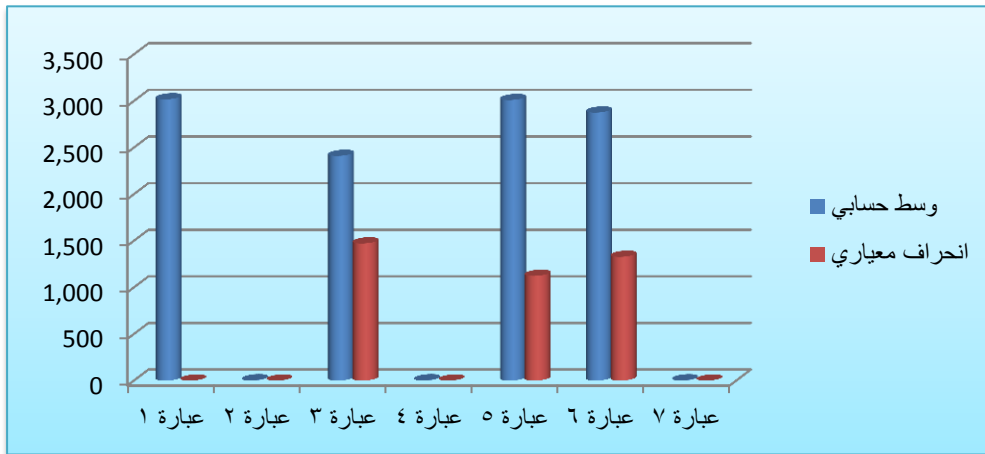
وقد حصلت العبارة (2) على الترتيب السادس حيث ان المشرفين الفنيين يوجد لديهم ضعف في المتابعة والمراقبة وخاصة على متابعة الخطة الشهرية واليومية والسنوية لدرس التربية الرياضية من قبل مدرسي التربية الرياضية حيث ان المتابعة والتقويم المتواصل من قبل المشرفين يساعد بشكل كبير على تحسين مستوى اخراج الدرس بالشكل الصحيح والمناسب ولهذا ولضعف المتابعة من قبل المشرفين حصلت هذه العبارة على مستوى استجابات قليل جدا مقارنة بالعبارات الاخرى⁽⁸⁸⁾ .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والتقدير لاستبانة الدور الاشرافي للمشرفين (مجال تنفيذ الدرس)

- (86) الحيلة ، محمد : تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، ط4 ، دار المسيرة للطباعة ، عمان .2011،ص91.
(87) سالم ، رائدة خليل : تكنولوجيا التعليم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان .2007،ص61.
(88) علميات ، محمد مقبل ، والقضاء ، خالد يوسف : تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، ط1 ، حقوق الطبع والتأليف والنشر لو وزارة التربية والتعليم ، اليمن .1993، ص12.

مجال تنفيذ الدرس			
4	0,981	3,018	المتابعة الصحيحة من قبل مشرفي التربية الرياضية يساعد على تطبيق الدرس بالشكل الصحيح من قبل مدرسي التربية الرياضية
2	0,329	3,543	يعزز دور المشرفيين الفنيين التنظيم الصحيح للدرس من خلال التوجيه والمتابعة الصحيحة لهم
7	1,472	2,411	يعزز مشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .
1	0,171	3,632	يعزز المشرفيين الفنيين القدرة القيادية لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال اعطائهم الصلاحية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .
5	1,124	3,010	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على التوزيع الصحيح لأقسام درس التربية الرياضية بما يتناسب مع الوقت المخصص للدرس .
6	1,328	2,876	يشجع مشرفي الفنيين مدرسي التربية الرياضية على المراعاة بين الطلبة وخصوصا في الفروق الفردية بين الطلبة .
3	0,871	3,127	يعزز المشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية على تحسين المستوى التعليمي للطلبة
	0,896	3,088	المجموع



من خلال جدول (4) يتضح لدى الباحث ان مجموع الاوساط الحسابية لمجال مجال (تنفيذ الدرس) كانت (3,088) وبدرجة انحراف معياري بلغت (0,896) وهي درجة عالية حيث ان توافر درجة تنفيذ الدرس وتوافرها كان جيد عند عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية حيث يرى الباحث من خلال حصول العبارات على متوسطات عالية وكما يلي :

4	يعزز المشرفين الفنيين القدرة القيادية لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال اعطائهم الصلاحية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .	3.632	0.171	1
---	--	-------	-------	---

حيث حصلت العبارة (4) على الترتيب الاول بمتوسط حسابي اعلى من العبارات الاخرى وبدرجة انحراف معياري اقل من العبارات الاخرى ايضا وبذلك حصلت على الترتيب الاول حيث يرى مدرسي التربية الرياضية حيث ان للمشرفين دور كبير في التعامل مع مدرسي التربية الرياضية حيث يرى المشرفين ان تعزيز القدرة القيادية لإدارة الصف الدراسي من اولويات نجاح الدرس بشكل صحيح ومما يعزز من مكانه الدرس بالشكل الصحيح وبالتالي يؤدي الى تطوير مستوى التعليم وخاصة في درس التربية الرياضية (89) .

2	يعزز دور المشرفين الفنيين التنظيم الصحيح للدرس من خلال التوجيه والمتابعة الصحيحة لهم	3.543	0,329	2
---	--	-------	-------	---

بينما حصلت العبارة (2) على الترتيب الثاني حيث حصلت على ثاني اعلى وسط حسابي حيث يرى الباحث ان التعزيز الايجابي من قبل المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية من اهم الاسس الصحيحة التي تساعد على تحسين وتطوير درس التربية الرياضية ومما يجعله يكون بأفضل صورة حيث ان المتابعة والرقابة بشكل صحيح تعمل على تحسين مستوى اخراج الدرس بالشكل الصحيح (90) .

3	يضعف المشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح	2,411	1,472	7
---	--	-------	-------	---

حيث حصلت العبارة (3) على الترتيب الاخير بمتوسط حسابي اقل من العبارات الاخرى وبدرجة انحراف معياري اكبر من العبارات الاخرى ايضا وبذلك حصلت على الترتيب الاخير حيث يرى مدرسي التربية الرياضية حيث ان للمشرفين دور كبير في التعامل مع مدرسي التربية الرياضية (91)

جدول (5)

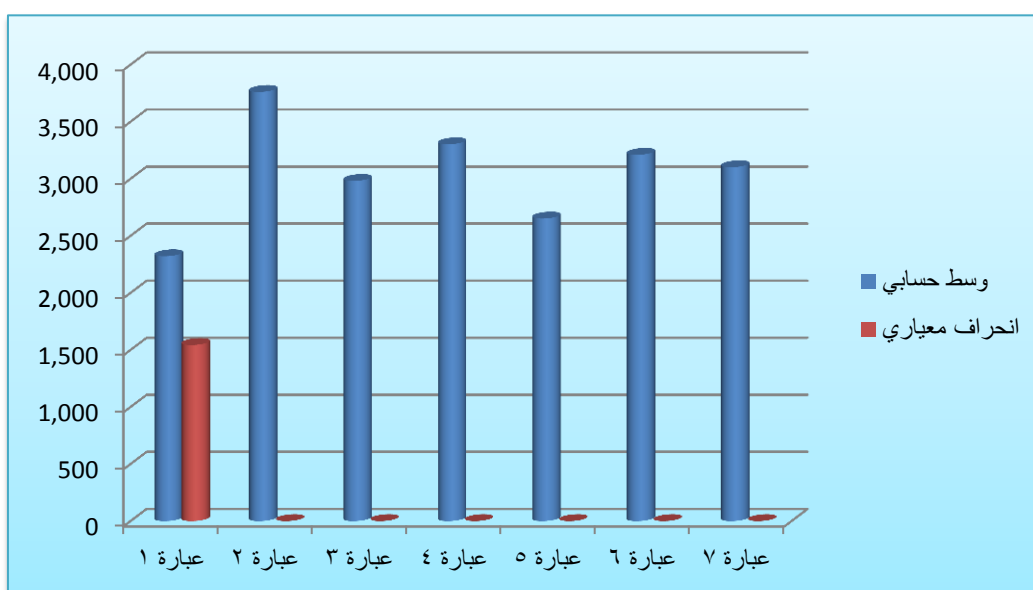
(89) وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية: التهيئة للمعلم الجديد، الإدارة العامة للتدريب والإشراف التربوي، غزة.2003.ص 26.

2)Glans, Jeffrey: " Pedagogical Correctness in Teacher Education: Discourse about the role of Supervision" Paper presented at the Annual Conference of the American Educational Research Association ,New York.2000.P55

(91) الزهراني، محمد بن راشد عبد الكريم : تصور مقترح لتطوير أدوات قياس تحصيل الطلاب وفق معايير الجودة الشاملة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى ،السعودية ،2009.

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والتقدير لاستبانة الدور الاشرافي للمشرفين (مجال ادارة
الدرس)

مجال ادارة الدرس			
7	1,543	2,321	يعزز المشرفين مدرسي التربية الرياضية على تنمية الاسلوب الانضباطي الذاتي لدى الطلبة
1	0,231	3,761	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على توفير البيئة الصحية والمناخ الصفي للطلبة في المدرسة .
5	0,901	2,981	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على الاستماع لوجهات النظر لدى الطلبة بالشكل الصحيح
2	0,438	3,302	يعزز مشرفي الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية لحل المشكلات التي تواجه الطلبة داخل الفصل الدراسي .
6	0,999	2,651	يعزز مشرفي الفنيين مدرسي التربية الرياضية على تطبيق النظام بالشكل الصحيح داخل الفصل الدراسي .
3	0,653	3,210	تعزيز دور المواطنة الصالحة لدى الطلاب في المدارس من اجل خلق جيل منطور وذات مسؤولية .
4	0,811	3,101	يعزز المشرفين الفنيين لدى مدرسي التربية الرياضية على استخدام مبدأ الثواب والعقاب والتعزيز داخل الفصل الدراسي
	0,796	3,046	المجموع



من خلال جدول (5) يتضح لدى الباحث ان مجموع الاوساط الحسابية لمجال مجال (ادارة الدرس) كانت (3,046) وبدرجة انحراف معياري بلغت (0,796) وهي درجة عالية حيث ان توافر درجة ادارة الدرس بالشكل الصحيح وتوافرها كان جيد عند عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية حيث يرى الباحث من خلال حصول العبارات على متوسطات عالية وكما يلي :

2	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على توفير البيئة الصحية والمناخ الصفي للطلبة في المدرسة .	3,761	0,231	1
---	--	-------	-------	---

حيث حصلت العبارة (2) على التسلسل الاول بوسط حسابي اعلى من باقي الاوساط الحسابية الاخرى وبدرجة انحراف معياري اقل من الانحرافات الاخرى للعبارات حيث ان التشجيع الايجابي المبني على اسس علمية صحيحة يساعد في التحفيز الايجابي لمدرس التربية الرياضية وخاصة اثناء تنفيذ الدرس حيث ان التشجيع والعمل الصحيح من قبل المشرفين يساعد في تحسين قابليات مدرس التربية الرياضية (92) .

4	يعزز مشرفي الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية لحل المشكلات التي تواجه الطلبة داخل الفصل الدراسي .	3,302	0,438	2
---	--	-------	-------	---

حيث حصلت العبارة (4) على الترتيب الثاني حيث ان للمشرفين الفنيين دور كبير في تنمية الثقافة الرياضية لدى مدرسي التربية الرياضية بشكل كبير، وذلك من خلال اطلاعهم على كل ما هو جديد في مجال العمل داخل المدرسة وكذلك الاستفادة من تجارب الآخرين في حل المشكلات التي تواجه الطلبة اثناء الدرس (93) .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. يمتلك المشرفين الفنيين القدرة الكبيرة على تشجيع المدرسين في اختيار الوسائل والتقنيات التربوية الحديثة في درس التربية الرياضية .
2. يمتلك المشرفين الفنيين القدرة على الاقناع الكبير لمدرسي التربية الرياضية من خلال التخطيط الفعال للدرس .
3. يعزز المشرفين الفنيين التوجيه الصحيح لمدرس التربية الرياضية من خلال التوجيه والمتابعة الصحيحة لهم .
4. يعزز المشرفين الفنيين القدرة القيادية لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال اعطائهم الصلاحية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .

92) Zepeda, S .Instructional Supervision: Applying Tools and Concepts (2nd .end, USA, NY Eye On Education, Inc.2007.P22

93) القيسي ،هناك محمود :الإدارة التربوية مبادئ - نظريات واتجاهات حديثة ، ط 1 ، دار المناهج للنشر ، 2010 .

5. يعمل المشرفين الفنيين على تشجيع مدرسي التربية الرياضية على توفير البيئة الصحية والمناخ الصفّي للطلبة في المدرسة .
6. يعمل المشرفي الفنيين على تعزيز الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية لحل المشكلات التي تواجه الطلبة داخل الفصل الدراسي .

التوصيات :

1. تعزيز القدرات المهارية للمدرسين من خلال متابعة الخطة الشهرية والسنوية للدرس
2. تعزيز المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الاهداف الصحيحة والحقيقية لدرس التربية الرياضية
3. ضرورة تشجيع مدرسي التربية الرياضية من قبل المشرفين الفنيين على المراعاة بين الطلبة وخصوصا في الفروق الفردية بين الطلبة .
4. ضرورة تشجيع المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية على التوزيع الصحيح لأقسام درس التربية الرياضية بما يتناسب مع الوقت المخصص للدرس .

المصادر :

1. الحيلة ، محمد : تصميم وانتاج الوسائل التعليمية ، ط4 ، دار المسيرة للطباعة ، عمان 2011،ص91.
2. الزهراني، محمد بن راشد عبد الكريم : تصور مقترح لتطوير أدوات قياس تحصيل الطلاب وفق معايير الجودة الشاملة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى ،السعودية ،2009.
3. سالم ، رائدة خليل : تكنولوجيا التعليم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان 2007.ص61.
4. عليمات ، محمد مقبل ، والقضاء ، خالد يوسف :تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، ط1 ، حقوق الطبع والتأليف والنشر لو وزارة التربية والتعليم ، اليمن .1993.ص 12.
5. القيسي ،هناء محمود :الإدارة التربوية مبادئ - نظريات واتجاهات حديثة ، ط1 ، دار المناهج للنشر ، 2010.
6. وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية: التهيئة للمعلم الجديد، الإدارة العامة للتدريب والإشراف التربوي، غزة.2003.ص 26.
7. Glans, Jeffrey: " Pedagogical Correctness in Teacher Education: Discourse about the role of Supervision" Paper presented at the Annual Conference of the American Educational Research Association ,New York.2000.P55
8. Zepeda, S .JInstructional Supervision: Applying Tools and Concepts (2nd .end),USA, NY Eye On Education, Inc.2007.P

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم الاستبانة

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	خالد اسود لايف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	نصير قاسم خلف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	صلاح وهاب شاكر	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	سلام حنتوش رشيد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية
6	عثمان محمود شحادة	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	محسن علي نصيف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	ساجت مجيد جعفر	ا.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	ثامر حماد رجه	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

مقياس الدور الاشرافي للمشرفين بشكلة النهائي

ت	العبارات	درجة الانطباق بدرجة		
		كبيرة جدا	متوسطة	قليلة جدا
1	يعزز المشرفين الفنيين القناعة لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال التخطيط الفعال للدرس			
2	يعزز تنمية القدرات المهارية للمدرسين من خلال متابعة الخطة الشهرية والسنوية للدرس			
3	التشجيع المستمر من قبل المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية لمتابعة الخطة اليومية للمدرسين			
4	يعزز المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الاهداف الصحيحة والحقيقية لدرس التربية الرياضية			
5	توجيه المشرفين الفنيين لمدرسي التربية الرياضية في اختيار الوسائل والتقنيات التربوية الصحيحة يساعد على تحسين مستوى اخراج درس التربية الرياضية			
6	استخدام الاساليب الصحيحة في التخطيط للدرس يساعد على فهم الدرس بالشكل الصحيح وتطبيقه من قبل مدرسي التربية الرياضية			
7	المتابعة الصحيحة من قبل مشرفي التربية الرياضية يساعد على تطبيق الدرس بالشكل الصحيح من قبل مدرسي التربية الرياضية			
8	يعزز دور المشرفين الفنيين التنظيم الصحيح للدرس من خلال التوجيه والمتابعة الصحيحة لهم			

9	يعزز مشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرس التربية الرياضية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .
10	يعزز المشرفين الفنيين القدرة القيادية لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال اعطائهم الصلاحية في تنفيذ الدرس بالشكل الصحيح .
11	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على التوزيع الصحيح لأقسام درس التربية الرياضية بما يتناسب مع الوقت المخصص للدرس .
12	يشجع مشرفي الفنيين مدرسي التربية الرياضية على المراعاة بين الطلبة وخصوصا في الفروق الفردية بين الطلبة .
13	يعزز المشرفين الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية على تحسين المستوى التعليمي للطلبة
14	يعزز المشرفين مدرسي التربية الرياضية على تنمية الاسلوب الانضباطي الذاتي لدى الطلبة
15	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على توفير البيئة الصحية والمناخ الصفّي للطلبة في المدرسة .
16	يشجع المشرفين الفنيين مدرسي التربية الرياضية على الاستماع لوجهات النظر لدى الطلبة بالشكل الصحيح
17	يعزز مشرفي الفنيين الدور القيادي لمدرسي التربية الرياضية لحل المشكلات التي تواجه الطلبة داخل الفصل الدراسي .
18	يعزز مشرفي الفنيين مدرسي التربية الرياضية على تطبيق النظام بالشكل الصحيح داخل الفصل الدراسي .
19	تعزيز دور المواطنة الصالحة لدى الطلاب في المدارس من اجل خلق جيل متطور وذات مسؤولية .
20	يعزز المشرفين الفنيين لدى مدرسي التربية الرياضية على استخدام مبدأ الثواب والعقاب والتعزيز داخل الفصل الدراسي

**جودة الاداء لمدرء النشاطات الرياضية المدرسية وفق الانموذج الاوربي للتميز المؤسسي من
وجهة نظر المشرفين الفنيين**

م. د. غيداء محمد حسون السعدي

الجامعة التقنية الوسطى/ معهد الإدارة الرصافة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على جودة الاداء لمدرء النشاطات المدرسية من وجهة نظر المشرفين الفنيين وكان المجال البشري: المشرفين الفنيين في مديريات تربياء بغداد والمجال الزماني: للفترة من 2022/7/3 ولغاية 2022/5/18. والمجال المكاني: مديريات تربية بغداد (الكرخ / الرصافة) وقد تم تحديد مجتمع البحث من المشرفين الفنيين العاملين في مديريات تربية بغداد (الكرخ/الرصافة) حيث بلغ مجموعهم (139) مشرف فني حيث قامت الباحثة باخذ جميع مجتمع البحث وبنسبة (100%) حيث قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى (3) عينات (استطلاعية . ثبات . رئيسية) وبذلك تبقت عينة للتطبيق والبالغة (103) وبنسبة مئوية بلغت (74%) وكانت ابرز التوصيات العمل على تطوير اليه التقويم السنوي للمشرفين الفنيين من خلال ادخال عوامل وعناصر اخرى تساعد على التقويم بشكل عادل . وتحسين مستوى المؤشرات المؤسسية لمديرة النشاطات المدرسية ولارياضية من ادخال المستحدثات الحديثة لتكنولوجيا . وتحسين مستوى المؤشرات الاكاديمية للمدرء من خلال ادراجهم في ورش ودورات تطويرية .

Abstract

Performance quality of school sports activities managers according to the European model of institutional excellence from the point of view of technical supervisors

Dr. Ghaida Mohammed Hassoun Al-Saadi

Middle Technical University/ Institute of Administration Rusafa

The aim of the research is to identify the quality of performance of school activities principals from the point of view of the technical supervisors. The human domain: the technical supervisors in the Baghdad Education Directorates, and the temporal domain: for the period from 3/7/2022 to 5/18/2022. And the spatial domain: the directorates of Baghdad education (Al-Karkh / Al-Rusafa) (139) Technical supervisor, where the researcher took all the research community at a rate of (100%), where the researcher divided the research sample into (3) samples (exploratory, stability, main), and thus remained a sample for the application, which amounted to (103) and with a percentage of (74%) The most prominent recommendations were to work on developing the annual evaluation mechanism for the technical supervisors by introducing other factors and elements that help the evaluation in a fair manner. Improving the level of institutional indicators for the director of school and sports activities by introducing modern innovations in technology. And improve the level of academic indicators for managers by including them in workshops and development courses.

المقدمة واهمية البحث:

اغلب المعنيين بشؤون التربية والتعليم دائما يكون تركيزهم على اهمية ان يتميز القيادات بكافة انواعها ومسمياتها بالاداء الفعال لادارة العاملين بشكل صحيح وذلك من خلال رفع الفاعلية للقائمين بادارة المؤسسات التعليمية بالشكل الصحيح حيث ان تميز الادارة بالشكل الصحيح وفق التميز المؤسسي الاوربي ضرورة حتمية من اجل المواكبة الصحيحة للمتغيرات العالمية في مجال التربية والتعليم حيث ان اغلب المؤسسات التعليمية تعتمد على تطوير المؤسسات العلمية بالشكل الصحيح لتطوير العملية التربوية بالشكل الصحيح ولكون المؤسسات التعليمية المتمثلة بمديريات النشاطات المدرسية والرياضية في وزارة التربية والتي تعتبر من اهم تلك المؤسسات التي من خلالها يعتمد على تطوير المشرفين العاملين في المديريات التربوية ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على الاداء لمدرء النشاطات الرياضية المدرسية وفق الانموذج الاوربي للتميز المؤسسي من وجهة نظر المشرفين الفنيين .

مشكلة البحث:

من اجل المواكبة لكل التطورات في الجانب التعليمي في دول العالم والتي قفزت لمراتب عليمية كبيرة ومن اجل التطوير لاداء لمدرء النشاطات المدرسية والرياضية مما ينعكس بالايجاب على اداء المشرفين الفنيين وبالتالي ينعكس بالافضل لمعلمي ومدرسي التربية الرياضية ومن خلال التاساؤل التالي انبثقت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي (معرفة واقع جودة الاداء لمدرء النشاطات المدرسية من وجهة نظر المشرفين الفنيين)

_اهداف البحث :

التعرف على جودة الاداء لمدرء النشاطات المدرسية من وجهة نظر المشرفين الفنيين .

مجالات البحث :

المجال البشري: المشرفين الفنيين في مديريات تربيات بغداد

المجال الزماني: للفترة من 2022/7/3 ولغاية 2022/5/18.

المجال المكاني: مديريات تربية بغداد (الكرخ / الرصافة)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهجية البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي من قبل الباحثة ، لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث (94)

مجتمع البحث وعينته :

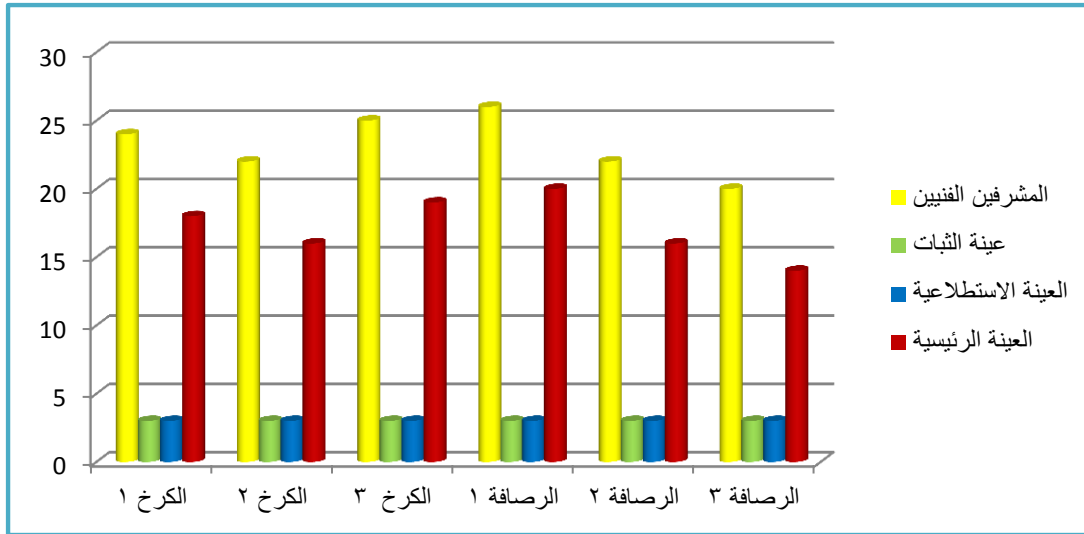
تم تحديد مجتمع البحث من المشرفين الفنيين العاملين في مديريات تربية بغداد (الكرخ/الرصافة) حيث بلغ مجموعهم (139) مشرف فني حيث قامت الباحثة باخذ جميع مجتمع البحث وبنسبة (100%) حيث قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى (3) عينات (استطلاعية . ثبات . رئيسية) وبذلك تبقت عينة للتطبيق والبالغة (103) وبنسبة مئوية بلغت (74%) وكما في الجدول والشكل (1) .

جدول(1)

يمثل توزيع مجتمع وعينة البحث على المديريات الستة

ت	المديريات	المشرفين الفنيين	عينة الثبات	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية
1	الكرخ 1	24	3	3	18
2	الكرخ 2	22	3	3	16
3	الكرخ 3	25	3	3	19
4	الرصافة 1	26	3	3	20
5	الرصافة 2	22	3	3	16
6	الرصافة 3	20	3	3	14
	المجموع	139	18	18	103
		%100	%13	%13	%74

94) وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه. بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002



اداة القياس :

من اجل تحقيق هدف الباحث قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس مقنن على البيئة العراقية (خمائيل: 2022) والمكون من (24) عبارة ومن (2) مجال حيث ان (المؤشرات المؤسسية) ويتكون من (11) عبارة ومجال (المؤشرات الاكاديمية) والمكون من (13) عبارة) وكما في جدول (2) .

جدول(2)

مقياس جودة الاداء وفق التميز الاوربي

مقياس جودة الاداء وفق التميز الاوربي المؤسسي		
11	المؤشرات المؤسسية	1
13	المؤشرات الاكاديمية	2
24	المجموع	

وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم (9) خبير في مجال الادارة الرياضية لبيان مدى ملائمة العبارات للمجالات ولمشكلة البحث. حيث ان المقياس يمتلك الاسس العلمية من الصدق والثبات وذلك لان المقياس قد تم تطبيقه مسبقا على البيئة العراقية مع تعديل بعض العبارات من اجل ملائمة العبارات لعينة البحث المستهدفة . ومع ذلك قامت الباحثة باجراء الاسس العلمية للمقياس .

الاسس العلمية الاستبانة :

صدق الاستبانة :

تم التحقق من قبل الباحثة على الصدق الظاهري وذلك من خلال العرض على الخبراء لتحديد صلاحية العبارات.

ثبات لاستبانة :

تمت الاستفادة من خلال معادلة (الفكرونباخ) لحساب معامل الثبات وقم تم الحصول على ثبات العبارات جميعها من خلا عرضها على (18) مشرف فني وبنسبة مئوية بلغت (13%) .

التجربة الاستطلاعية :

تم تطبيق على عينة استطلاعية خارج عينة تطبيق البحث والبالغ عددها (18) مشرف فني وبنسبة مئوية بلغت (13%) من خلال فهم العبارات وصعوبتها وسهولتها للعينة المستهدفة.

تطبيق الاستبانة :

قامت الباحثة بتطبيق الاستبانة على عينة التطبيق البالغة (103) وبنسبة (73%) المشرفين الفنيين وبمساعدة الفريق المساعد في يوم 3-5-2022 وبعد استرجاع الاستمارات قد حصلت (100) استمارة صالحة .

الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج محاور المقياس :

ستقوم الباحثة بعرض وتحليل نتائج الاستبانة المعدة من قبلها حسب المجالات وكما في جدول (3)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية مقياس جودة الاداء وفق التميز الاوربي المؤسساتي

تسلسل	الترتيب	المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	Sig	الدلالة
1	2	المؤشرات المؤسسية	37,975	1,943	33	0.00	معنوي
2	1	المؤشرات الاكاديمية	42,921	0,932	39	0.00	معنوي

يوضح جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث اذ تراوحت القيم بين (37,975 كأقل درجة و 42,921 كأعلى درجة) حيث حصل مجال (المؤشرات الاكاديمية) على أعلى درجة ضمن المجالات وبلغ الوسط الحسابي لإجابات العينة على هذا المحور

(42,921) وحصل مجال (المؤشرات المؤسسية) على الترتيب الثاني بوسط حسابي قدره (37,975) وسيتم عرض وتحليل ومناقشة هذه المجالات بشكل تفصيلي .

يتضح من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمجال المؤشرات المؤسسية في مقياس جودة الاداء وفق التميز الاوربي المؤسسي قد حصل على متوسط بلغ (37,975) وبدرجة انحراف بلغت (1,943) ومن خلال المقارنة بالوسط الحسابي وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99) ومن خلال جدول (3) يتبين ان الفرق هو لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على ان مستوى (المؤشرات المؤسسية) دال معنويا ولصالح الوسط الحسابي المتحقق.

وترى الباحثة ان الاستجابات على هذا المجال قد حظي بنتائج جيدة من خلال استجاباتهم وهذا يدل على ان مدراء النشاطات المدرسية والرياضية على تقييم المشرفين الفنيين وذلك من خلال وضع المعايير الصحيحة لقياس الاداء الاداري الصحيح لهم ويرى (قادي: 2012) "حيث ان الاهتمام لا بد ان يكون ضروري ومهم من اجل الوصول الى التقييم العلمي الصحيح والمبني على الاسس العلمية الصحيحة وكذلك من اجل معرفة نقاط القوة والضعف من اجل تعزيزها القوة منها وتعديل الضعيفة منها" (95)

ومن خلال نتائج الاستجابات للعينة من المشرفين الفنيين يتضح لدى الباحثة ان استجابات العينة ان المشرفين الفنيين كانت متفاوتة في الاجابة من خلال مشاركة المشرفين في التشارك مع مدراء النشاطات المدرسية والرياضية من اجل وضع المعايير الصحيحة لتقويم جودة الاداء المؤسسي وذلك من خلال ان اغلب التقييمات الخاصة بالمدراء لا تحقق المطلوب بسبب ان بعض المقترحات لديهم هي لا تلائم الوضع الراهن بسبب النظرة الكلاسيكية للتعليم وطريقة التقييم وتتفق الباحثة مع راي (العبادي: 2009) "كلما كانت التقييمات تتلائم مع الاستحداثا التي تطرا على المجتمع بما يلائم الوضع الراهن" (96).

يبين الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمجال المؤشرات الاكاديمية قد حصل على متوسط بلغ (42,921) وبدرجة انحراف بلغت (0,932) ومن خلال مقارنة مع الوسط الفرضي تبين ان هنالك فرقا دال احصائيا لصالح الوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99) ومن خلال جدول (3) يتبين ان الفرق هو لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على ان مستوى المؤشرات الاكاديمية دال معنويا ولصالح الوسط الحسابي المتحقق.

وترى الباحثة ان المؤشرات الاكاديمية لمدراء النشاطات المدرسية والرياضية هو من المجالات الاساسية لجودة الاداء الوظيفي لان من خلاله يساعد على تحسين المستوى للجودة في داخل

95) قادي حليمة : تقييم الطالب للأستاذ الجامعي ، دراسة ميدانية بجامعة وهران السانيا ، ورقة بحثية منشورة في كتاب المؤتمر الدولي الثالث لضمان جودة التعليم العالي ، ج2 ، الاردن ، جامعة الزيتونة ، 2012 .

96) العبادي ، هاشم فوزي : إدارة الجودة الشاملة في التعليم الجامعي ، ط1. عمان، دار الورق للنشر والتوزيع ، 2009، ص81،

مديريات النشاطات المدرسية والرياضية بشكل صحيح ودون التمييز لأي شخص من الأشخاص حيث يرى (اللوزي : 2009) (97) "ان الاسلوب الجيد في التعامل مع المشرفين الفنيين وذلك من خلال توزيع الاعمال بشكل متساوي وفق المعايير بشكل ايجابي" .

وكذلك ترى الباحثة ان استجابات العينة هنالك صعوبة في التعاون من اجل الاستقطاب للكفاءات العلمية ذات الاختصاص العلمي. وان المدراء لهم كفاءات في التعامل مع المشرفين الفنيين بشكل صحيح وبعيد عن التكابر في اعطاء الاوامر لهم وبذلك حصلت على استجابات عالية تساعد في تحسين التعامل مع المدراء ويرى (إبراهيم عبدالله العريني)(98) . التعامل الاكاديمي الصحيح من قبل القيادات العليا في المديريات يعطي صفة التعامل الايجابي في التعامل بكل صحيح " .

الاستنتاجات :

1. هنالك استجابات معنوية عند بعض المشرفين الفنيين من خلال العبارات المقياس تؤكد على ان المدراء يمتلكون بعض من المؤشرات المؤسسية بشكل جيد .
2. هنالك نظرات ايجابية لدى بعض المشرفين الفنيين حول اليه التقييم السنوي لهم .
3. يمتلك المدراء النشاطات المدرسية والرياضية سمات موضوعية في التقويم الصحيح للمشرفين الفنيين.
4. هنالك استجابات متوسطة حول المؤشرات الاكاديمية للمدراء في التعاون مع المشرفين الفنيين في الية اتخاذ القرارات .
5. يمتلك المدراء جودة اداء متوسطة في بعض العبارات التي كانت استجابات العينة فيها متفاوتة التوصيات:

1. العمل على تطوير اليه التقويم السنوي للمشرفين الفنيين من خلال ادخال عوامل وعناصر اخرى تساعد على التقويم بشكل عادل .
2. تحسين مستوى المؤشرات المؤسسية لمديرة النشاطات المدرسية والرياضية من ادخال المستحدثات الحديثة لتكنولوجيا .
3. تحسين مستوى المؤشرات الاكاديمية للمدراء من خلال ادراجهم في ورش ودورات تطويرية .

المصادر :

1. إبراهيم عبدالله العريني: مقال منشور في موقع مقال تحت عنوان (اهمية الدورات التدريبية للعاملين) <https://mqqal.com/?p=13488>

(97) اللوزي ،فالح سلامة : درجة ممارسة القادة الاداريين في وزارة التربية والتعليم الاردنية للعدالة التنظيمية وعلاقتها بالأداء الوظيفي للعاملين وثقتهم بقادتهم ، اطروحة دكتوراه غير منشور ، جامعة عمان العربية ، الاردن ، 2009 ،

(98) إبراهيم عبدالله العريني: مقال منشور في موقع مقال تحت عنوان (اهمية الدورات التدريبية للعاملين) <https://mqqal.com/?p=13488>

2. العبادي ،هاشم فوزي : ادارة الجودة الشاملة في التعليم الجامعي ، ط1.عمان، دار الورق للنشر والتوزيع ،2009.
3. قادري حليلة : تقييم الطالب للأستاذ الجامعي ، دراسة ميدانية بجامعة وهران السانيا ، ورقة بحثية منشورة في كتاب المؤتمر الدولي الثالث لضمان جودة التعليم العالي ، ج2 ، الاردن ، جامعة الزيتونة ، 2012 .
4. اللوزي ،فالح سلامة : درجة ممارسة القادة الاداريين في وزارة التربية والتعليم الاردنية للعدالة التنظيمية وعلاقتها بالأداء الوظيفي للعاملين وثقتهم بقادتهم ، اطروحة دكتوراه غير منشور ، جامعة عمان العربية ، الاردن ، 2009،
5. وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه. بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002

دراسة مقارنة في بعض المتغيرات دالة القوة - الزمن للتصويب البعيد من القفز للجانب العلوي
(الايمن والايسر) والجانب السفلي (الايمن والايسر) في دقة التصويب في كرة اليد

م. م. عبد الله فوزي احمد

م. د. زيد عبد الستار حامد

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية مديرية تربية نينوى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على الفروق في قيم بعض متغيرات دالة القوة - الزمن عند التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى للاعبي كرة اليد، و التعرف على الفروق في دقة التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى للاعبي كرة اليد. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنات لملائمته لطبيعة البحث، تكون مجتمع البحث من اللاعبين الذين يجيدون التصويب البعيد والبالغ عددهم (7) لاعبين تم استبعاد (2) لاعبين من أفراد المجتمع بسبب استخدامهم الذراع اليسار واختيار عينة يستخدمون الذراع اليمنى اثناء التصويب في نادي الفتوة الرياضي والبالغ عددهم (5) لاعبين وتم اختيارهم بصورة عمدية لتحقيق اغراض البحث. اظهرت النتائج ان افراد عينة البحث انتجوا قوة اكبر للجانب الايمن اثناء التصويب من القفز العلوي، كذلك اظهرت النتائج ان افراد عينة البحث انتجوا قوة اكبر للجانب الايمن اثناء التصويب من القفز السفلي، و دقة التصويب الى الجانب الايمن كانت افضل من دقة التصويب الى الجانب الايسر. اوصت الدراسة بضرورة اعطاء المدربين اهمية للتصويب البعيد من القفز للجانبين الايمن والايسر واعطاء اهمية للجانب الايسر لكي يتم تطوير الضعف لدى افراد العينة، والتأكيد على تطوير القوة لدى افراد العينة لكي يتم تطوير الرتقاء لديهم.

Abstract

A comparative study in some variables of the function of force and time for long shooting from jumping to the upper side (left and right) and the lower side (right and left) in shooting accuracy in handball

Dr. Zaid Abdel Sattar Hamed

Abdullah Fawzy Ahmed

University of Mosul / College of Physical Education and Sports Sciences
Nineveh Education Directorate

The aim of the research is to identify the differences in the values of some variables of the function of force and time for long shooting from jumping to the upper and lower right and left sides of handball players, and to identify the differences in the accuracy of long shooting for the upper and lower right and left sides of handball players. The researchers used the descriptive approach in the manner of comparative studies due to its suitability to the nature of the research. The research community consisted of (7) players who are good at long-range shooting. (2) players from the community were excluded because of their use of the left arm, and a sample of them used the right arm while shooting in the bully sports club. The number of swallows is (5) players, and they were chosen deliberately to achieve the purposes of the research. The results showed that the research sample produced more power to the right side during shooting than the upper jump, and the results also showed that the research sample produced more power to the right side during shooting than the down jump, and the accuracy of shooting to the right side was better than the accuracy of shooting to the left side. The study recommended that the trainers should be given importance to the long shot from jumping to the right and left sides, giving importance to the left side in order to develop weakness among the sample members, and stressing the development of strength among the sample members in order to develop their advancement.

1- المقدمة واهمية البحث

يعد استخدام الأجهزة الحديثة والوسائل العلمية المتطورة و التقنيات المتقدمة التي تسهم في تطبيق نتائج البحوث الميدانية والمختبرية قد تسهل مهمة الباحثين والمدربين في اختبار آلية علمية تنسم بالدقة والموضوعية للقياس والتقويم وتوجيه الأداء الفني للمهارات الرياضية الذي يتم بتحليل الحركة تحليلاً دقيقاً عن طريق مقارنة الحقائق بمعايير معينة .

ونظراً لتطور لعبة كرة اليد فقد استمر الباحثون في التقصي من أجل حل المشكلات المتعلقة بالأداء المهاري والإنجاز وذلك بتشخيصها ثم علاجها وقد تناولت بحوث ودراسات كثيرة الجانب البدني والمهاري للارتقاء بهاذين الجانبين من خلال إعداد برامج تعليمية وتدريبية كثيرة من دون التوجه إلى الجوانب الميكانيكية المرتبطة بمتطلبات الأداء وخصوصاً ما يتعلق بمهارة التصويب والتي تعد المهارة الأكثر أهمية في هذه اللعبة .

إن مهارة التصويب البعيد من القفز عالياً هو أهم وأكثر أنواع التصويب استخداماً وأكثرها نجاحاً (إسماعيل ، 1996 ، 55) . كما إن تطور الفرق الرياضية يوجب وجود لاعبين يتمتعون بمقدرة فائقة على إصابة الهدف من فوق دفاعات الخصم وهذا يتطلب إمكانيات عالية من المهارة في الأداء والدقة في إصابة الهدف . والتحليل الحركي البايوميكانيكي يعد من أكثر العلوم صدقاً بالتقويم لتوضيح الحقائق (محبوب ، 1987 ، 17). ومن هنا برزت أهمية البحث في التعرف على المتغيرات الكينماتيكية ومقارنة التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر وتأثيرها على دقة التصويب للوقوف على مناطق القوة والضعف للاعبين كرة اليد .

2-1 مشكلة البحث

يعد التصويب البعيد من اكثر المهارات استخداماً في لعبة كرة اليد والتي تحتاج هذه المهارة من اللاعبين انتاج قوة قفز لكي يتم اصابة الهدف بأكثر دقة ، الا ان اغلب اللاعبين يجدون صعوبة في تحقيق نفس دقة التصويب عند التسديد على الهدف في جانبي الهدف العلوي والسفلي الايمن والايسر ومن هنا برزت مشكلة البحث حول الوقوف على الاسباب التي تقف على هذه المشكلة حول ان اللاعبين يمتلكون القوة الكافية في الدفع عند التسديد على جانبي الهدف اثناء التصويب ام ان هناك متغيرات اخرى ادت الى هذا الضعف اثناء التصويب البعيد .

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على قيم بعض متغيرات دالة القوة - الزمن عند التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- التعرف على قيم الدقة للتصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- التعرف على الفروق في قيم بعض متغيرات دالة القوة - الزمن عند التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى لاعبي كرة اليد.
- 4- التعرف على الفروق في دقة التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى لاعبي كرة اليد.

4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض متغيرات دالة القوة - الزمن عند التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية الفروق في دقة التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والايسر لدى لاعبي كرة اليد.

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبي كرة اليد فئة الشباب لنادي الفتوة الرياضي
- 2- المجال الزمني : 2022/12/18
- 3- المجال المكاني : قاعة نادي اباد شيت الرياضي / منتدى شباب الاندلس.

3-اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارنات لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الذين يجيدون التصويب البعيد والبالغ عددهم (7) لاعبين تم استبعاد (2) لاعبين من افراد المجتمع بسبب استخدامهم الذراع اليسار واختيار عينة يستخدمون الذراع اليمنى اثناء

التصويب في نادي الفتوة الرياضي والبالغ عددهم (5) لاعبين وتم اختيارهم بصورة عمدية لتحقيق اغراض البحث ، والجدول (1) يوضح مواصفات عينة البحث .

الجدول (1)

مواصفات عينة البحث

ت	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	طول الرجل (سم)	طول الذراع (سم)
1	75	183	98	82
2	70	182	93	79
3	84	172	107	85
4	73	183	98	76
5	69	171	95	72

3-3 وسائل جمع البيانات .

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات :

1-3-3 القياس .

1-1-3-3 كتلة اللاعب .

تم قياس كتلة اللاعبين بميزان طبي يقيس إلى أقرب (50 غم) .

2-1-3-3 أطوال اللاعبين .

تم استخدام جهاز الرستاميتير لقياس أطوال اللاعبين .

وتم استخدام شريط قياس لقياس أجزاء الجسم للاعبين .

3-3-3 الاستبيان .

تم إعداد استمارة استبيان لتحديد المتغيرات البايوكيناتيكية التي تخص حركة التصويب من القفز

عالياً وهي كما يأتي:

1- أقصى قوة

2- زمن أقصى قوة

3- الزمن الكلي

4- مساحة ماتحت المنحنى

5- مساحة ماتحت المنحنى / الزمن

6- ادنى قوة

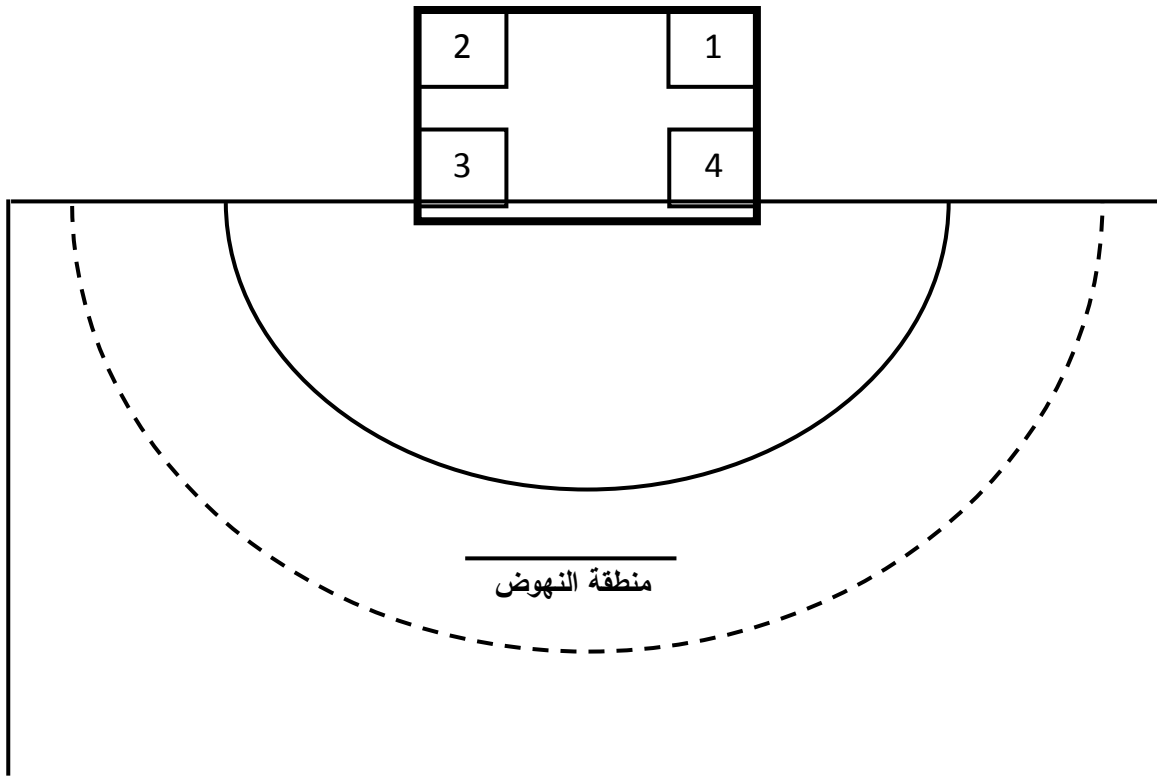
7- مؤشر وديع - سمير

3-3-4 اختبار دقة التصويب في كرة اليد .

من خلال تحليل محتوى عدد من المصادر العلمية والدراسات التي تناولت اختبارات دقة التصويب في كرة اليد (الخياط ومحمود، 2001، 507-510) (خريبط، 1992، 479) (الخياط وغزال ، 1988 ، 352-354) .

تم عرض مجموعة من الاختبارات بشكل استيعاب على الخبراء والمتخصصين* في القياس والتقويم وكرة اليد لاستطلاع آرائهم حول الاختبار المناسب لهدف البحث .

اختبار التصويب بالقفز عالياً



*أ.د.	لؤي غانم الصميدعي	بايوميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
أ.د.	سعد باسم جميل	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل أ.د. هاشم
أحمد سليمان	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل أ.م.د. عمر سمير	
ذنون	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل أ.د. نوفل محمد محمود	
كرة يد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل			
أ.د.	ثيلا م يونس علاوي	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
أ.د.	ضرغام جاسم محمد	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الغرض من الاختبار : دقة التصويب من القفز عالياً .

الأدوات : (12) كرة يد .

(4) مربعات ضلع كل واحد (40 سم) تثبت في زوايا المرمى .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكاً بالكرة ، يبدأ اللاعب في أخذ (2 - 3) خطوات ثم يؤدي

التصويب من القفز عالياً إلى المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم إلى (4) . يكرر الأداء ثلاث مرات أي يصوب

(12) كرة ثلاث إلى كل مربع من المربعات الأربعة .

القواعد : - عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات .

- تحتسب نقطة عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة .

- تحتسب (صفرًا) للتصويبة خارج المربع .

- لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات .

وبعد جمع استمارات الاستبيان من الخبراء والمختصين تبين أنه تم الاتفاق على اختبار دقة التصويب من الففز عالياً .

3-5 التجربة الرئيسية

تم استخدام دالة القوة الزمن اثناء التصويب البعيد من الففز وتم وضع المنصة بقياس (100-120سم) وبارتفاع (14سم) حيث تم وضع صناديق خشبية بنفس ارتفاع المنصة وعلى طول الركضة التقريبية للتصويب كما تم رفع الهدف ايضاً بنفس الارتفاع للمنصة لكي يتم تحقيق الصدق الحقيقي اثناء اجراء التجربة ، حيث تم ادخال البيانات عن طريق المفسر الذي يستقبل الاشارة من حساسات القوة الموجودة في المنصة ومنها الى الحاسبة والتي تعمل بواسطة برنامج اعد لكي يستقبل المنحنيات ويبين قم الزمن والقوة المسطرة على المنصة اثناء تنفيذ الاختبار .

3-6 الوسائل الاحصائية

تم استخدام برنامج الاحصائي spss لتحليل النتائج .

4-1 عرض النتائج ومناقشتها

4-1-1 عرض ومناقشة الفروق في قيم بعض متغيرات دالة القوة - الزمن عند التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن واليسر لدى للاعبي كرة اليد

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) وقيمة نسبة الاحتمالية (sig) لمتغيرات دالة القوة - الزمن للتصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن واليسر لدى للاعبي كرة اليد

Sig	(t)	الايمن		الايسر		وحدة القياس	المتغيرات	التصويب العلوي
		ع±	س	ع±	س			
0,12 1	1,96	265.1	3121	380.6	3111.2	نت	اقصى قوة	
0,01 6	4,01	0.012	0.06	0.016	0.051	ثا	زمن اقصى قوة	
0,00 4	6,01	0.018	0.074	0.008	0.062	ثا	زمن الوصول الى اقصى قوة	
0,01 1	4,44	2.806	39.05	4.457	32.258	سم2	مساحة ما تحت المنحنى	
0,79 1	0,28	60.17	488.5	97.61	486.29	سم2/ثا	مساحة ما تحت المنحنى / الزمن	

0,82 7	0,23	0.158	1.124	0.263	1.116	نيوتن/ سم ² / ثانية	مؤشر وديع - سمير
0,02 9	3,31	153.07	3417	749.2	2757	نت	متوسط القوة
0,00 1	8,42	232.06	2290. 6	296.1 7	2490.5	نت	اقصى قوة
0,01 6	4,01	0.008	0.032	0.008	0.024	ثا	زمن اقصى قوة
0,00 4	6,01	0.011	0.123	0.022	0.112	ثا	زمن الوصول الى اقصى قوة
0,01 2	4,35	3.141	40.25 2	5.466	34.252	سم ²	مساحة ما تحت المنحنى
0,50 7	0,72	27.52	300.2 7	35.28 4	288.16	سم ² /ثا	مساحة ما تحت المنحنى / الزمن
0,54 1	0,66	0.194	1.645	0.259	1.696	نيوتن/ سم ² / ثانية	مؤشر وديع - سمير
0,00 0	11,1	271.5	2547. 5	476.2	1661.1	نت	متوسط القوة

السفلي

الجدول (2) يبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التصويب العلوي من القفز للجانبين الايسر والايمن في متغيرات (زمن اقصى قوة ، وزمن الوصول الى اقصى قوة ، ومساحة ما تحت المنحنى ، ومتوسط القوة) حيث بلغت قيمة (t) (3,31 - 4,44 - 6,01 - 4,01) على التوالي ، وقيمة الاحتمالية (sig) (0,016) - (0,029 - 0,011 - 0,004) ، على التوالي وهي قيم اصغر من مستوى الدلالة (0,05).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التصويب السفلي من القفز للجانبين الايسر والايمن في متغيرات (اقصى قوة ، وزمن اقصى قوة ، وزمن الوصول الى اقصى قوة ، ومساحة ما تحت المنحنى ، ومتوسط القوة) حيث بلغت قيمة (t) (11,1 - 4,35 - 6,01 - 4,01 - 8,42) ، على التوالي وقيمة الاحتمالية (sig) (0,000 - 0,012 - 0,004 - 0,016 - 0,001) ، على التوالي وهي قيم اصغر من مستوى الدلالة (0,05).
- ويعزو الباحث الفروق التي ظهرت بين المتغيرات الى ما يأتي :

• في متغيرات (زمن أقصى قوة ، وزمن الوصول الى أقصى قوة ، ومساحة ما تحت المنحنى ، ومتوسط القوة) في التصويب العلوي ، حيث ان زمن أقصى قوة كان اكبر في الجانب الايمن وذلك لان اللاعبين سلطوا قوة اكبر على منصة رد الفعل بسبب تعديل زاوية الاصطدام ضمن القيمة المثالية ، حيث كانت القوة موجهة على المنصة بدون انثناءات زائدة في رجل الارتكاز الذي جعل القوة تمر بمركز ثقل كتلة الجسم وذلك لأداء هذه التصويبة بفعالية افضل من التصويب للجانب الايسر (كولودي ، 1985، 123).

اما متغير زمن الوصول الى أقصى قوة كان الفرق لمصلحة الجانب الايمن للتصويب ، بسبب التدرج في انتاج القوة الذي جعل من القوة تحقق واجب الحركة بشكل افضل من التصويب للجانب الايسر الذي كان يشوبه التشتت وانتاج القوة في البداية الذي سوف يفقده الجسم بسبب الوصول المبكر لزمن أقصى قوة ، ومتغير مساحة ماتحت المنحنى كان الفرق لمصلحة الجانب الايمن حيث ان اللاعب الذي يستطيع ان يجلب لنفسه مساحة اكبر يدل ذلك على انتاج قوة اكبر وبالتالي زيادة في قوة رد الفعل الى اتجاه الواجب الحركي، ومتغير متوسط القوة كان الفرق لمصلحة الجانب الايمن اي ان افراد العينة استطاعوا من زيادة القوة المتولدة في اثناء التصويب التي اثرت بشكل فعال على انتاج القوة في هذه المرحلة .

• اما متغيرات (أقصى قوة - زمن أقصى قوة - زمن الوصول الى أقصى قوة - مساحة ما تحت المنحنى - متوسط القوة) في التصويب السفلي للجانبين الايسر والايمن ، في متغير أقصى قوة حيث ان اللاعبين يمتلكون زخم كبير جراء الركضة التقريبية ، فان الزخم الكبير يقابله دفع كبير كما ان افراد العينة ، كما ان الركضة التقريبية الجيدة تعمل على قلة خسارة في السرعة والقوة من خلال الزوايا المثالية للركبة والورك وميل الجذع وزاوية الكاحل ، كما ان زاوية النهوض تكون فيها الركبة شبه مستقيمة ، وذلك لجعل خط عمل القوة يمر باتجاه الحركة لتحقيق هدف الحركة ، اذ يؤكد (كاظم ، 2016) ان نجاح مرحلة الارتقاء في الحركات السريعة يمكن تحقيقه من خلال قدرة اللاعب في تحقيق متطلبات هذه المرحلة وهي انتاج أقصى قوة عن طريق العضلات وتسليطها ودفعها على الأرض وبأقصر زمن ممكن (كاظم ، 2016 ، 130) ، ومتغير زمن أقصى قوة ظهر فرق لمصلحة التصويب للجانب الايمن لكون اللاعبين انتجوا قوة اكبر من الجانب الايسر لكون زمن أقصى قوة هو جزء من زمن الوصول الى أقصى قوة حيث كانت العينة في التصويب للجانب الايسر تؤدي الحركة من اوضاع زوايا غير مثالية فتكثر بها الحركات الزائدة التي تؤدي الى تشتت القوة وتحليلها باتجاه لا يخدم الحركة وتؤثر على توازن اللاعبين ، ومتغير مساحة ماتحت المنحنى ظهرت فروق معنوية لمصلحة التصويب الى جهة اليمين الذي يدل على ان العينة تطورت في تسليط القوة بشكل جيد حيث كلما زادت مساحة ماتحت المنحنى دل ذلك على انتاج قوة اكبر ، وهذا ما أظهره متغير متوسط القوة الذي ظهر قيمة معنوية لمصلحة التصويب للجانب الايمن .

• عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية لبقيّة المتغيرات وذلك لان قيم نسبة الاحتمالية اكبر من (0.05).

• 4-1-2 عرض ومناقشة الفروق في دقة التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن والاييسر لدى للاعبي كرة اليد.

• جدول (3)

• يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) وقيمة نسبة الاحتمالية (sig) لدقة

التصويب البعيد للجانبين العلوي والسفلي الايمن واليسر لدى للاعبي كرة اليد

Sig	(t)	الايمن		اليسر		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
0,01 1	2,96	1.34	5.32	0.23	3.22	العلوي
0,01 6	4,01	0.98	3.76	0.65	2.34	السفلي

• من الجدول (3) تبين ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين التصويب العلوي والسفلي من القفز للجانبين الايسر والايمن ولصالح الجانب الايمن ويعزو الباحث ذلك الى افراد العينة يستخدمون الذراع الرامية اليمين حيث تكون حركة الجسم والزوايا لا تعيق التصويب الى جهة اليمين على العكس من التصويب الى جهة اليسار الذي يحتاج من اللاعب اثناء التصويب الى تغيير من وضع الجسم وبعض الزوايا للوصول الى الاداء المثالي (محجوب ، 1987 ، 76).

5- الاستنتاجات التوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- اظهرت النتائج ان افراد عينة البحث انتجوا قوة اكبر للجانب الايمن اثناء التصويب من القفز العلوي .
- 2- اظهرت النتائج ان افراد عينة البحث انتجوا قوة اكبر للجانب الايمن اثناء التصويب من القفز السفلي .
- 3- دقة التصويب الى الجانب الايمن كانت افضل من دقة التصويب الى الجانب الايسر .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة اعطاء المدربين اهمية للتصويب البعيد من القفز للجانبين الايمن واليسر واعطاء اهمية للجانب الايسر لكي يتم تطوير الضعف لدى افراد العينة.
- 2- التاكيد على تطوير القوة لدى افراد العينة لكي يتم تطوير الارتفاع لديهم.
- 3- اجراء دراسة مماثلة على فئات اخرى من غير الفئة العمرية ومقارنتها مع افراد عينة البحث.

المصادر

1. إسماعيل ، سعد محسن (1996) :تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
2. محجوب ، وجيه ونزار الطالب (1987) : التحليل الحركي ، مطابع التعليم العالي ، بغداد .
3. الخياط ، ضياء وعبد الكريم قاسم غزال (1988) : كرة اليد ، مطبعة جامعة الموصل.

4. الخياط ، ضياء ونوفل محمد (2001) : كرة اليد ، مطبعة الموصل .
 5. خريبط ، ريسان وشلش، نجاح مهدي(1992): "التحليل الحركي" ، دار الحكمة ، جامعة البصرة.
 6. كاظم ، سيف محمد (2016): تمرينات خاصة باستخدام جهازين مساعدين وتأثيرهما في القوة الخاصة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والنشاط الكهربائي للعضلات ونجاز الوثبة الثلاثية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد.
 7. كولودي ، اوليغ ولوتكوفسكي ، يفغيني واخوف فلاديمير (1985): العاب القوى ، ترجمة مالك حسن ، دار رادوغا ، موسكو.
 8. محجوب ، وجيه و الطالب ، نزار(1982) : التحليل الحركي ، مطبعة جامعة بغداد.
 9. محجوب ، وجيه (1987): التحليل الحركي الفيزياوي والفلسجي للحركات الرياضية ، ط2 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
 10. مجيد ، ريسان خريبط (1989) : العاب القوى ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل.
- مجيد، ريسان خريبط والانصاري ، عبد الرحمن مصطفى (2002): العاب القوى ، ط1، الدار الدولية للنشر و التوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .

تقييم الأداء الفني لحكام الدرجة الاولى في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

م.م احمد خليل ابراهيم

م.م علي نزار محي الميالي

م.م اسراء رزاق جفات

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تقييم الأداء الفني لحكام الدرجة الاولى في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية، إذ اشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الاولى في العراق والمعتمدين في سجلات الاتحاد العراقي بكرة القدم / لجنة الحكام المركزية في الدوري العراقي بكرة القدم. وبلغ مجتمع البحث (250) حكماً ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، إذ اشتملت على (90) حكماً من مجتمع الدراسة منهم (80) حكماً استخدموا للتطبيق و (10) حكماً للتجربة الاستطلاعية . وتوصل الباحثون الى انه تم تطبيق مقياس الاداء الفني على عينة من حكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، تم التعرف على مستوى تقييم الحكام فنياً حيث ان مستوى الحكام يقع في المستوى المتوسط على منحني التوزيع الطبيعي . وأوصى الباحثون بالتركيز على جوانب الثقة بالنفس وقوة والشخصية للحكام إلى جوار الجوانب البدنية والفنية بالذات عند اختيار الحكام المستجدين، أو الترقية أو في دورات الصقل، وتدريبهم على استخدام الوسائل الملائمة والمناسبة لمقاومة الضغوط .

Abstract

Evaluation of the technical performance of the first-class referees in the Iraqi Football Premier League

By

Esraa Razzaq Jaffat Ali Nizar Mohi Al-Mayali Ahmed Khalil Ibrahim

The current research aims to identify the evaluation of the technical performance of the first-class referees in the Iraqi Football Premier League. The researchers used the descriptive approach for its suitability and the nature of the current study, as the research community included first-class referees in Iraq who are accredited in the records of the Iraqi Football Association / Central Referees Committee in the Iraqi Football League. The research population reached (250) referees, and the research sample was chosen randomly, as it included (90) referees, of whom (80) referees were used for application and (10) rulers for the exploratory experiment. The researchers concluded that the measure of technical performance was applied to a sample of the referees of the Iraqi Football Premier League. The researchers recommended focusing on the

aspects of self-confidence, strength and personality of the referees, along with the physical and technical aspects in particular, when selecting new referees, or promotion or in refinement courses, and training them to use appropriate and appropriate means to resist pressure

1-1 المقدمة واهمية البحث

إن الإدارة على عكس غيرها من العلوم - تقوم على مجموعة من القيم الإنسانية والمهارات العقلية التجريبية قبل قيامها على مجموعة من الأدوات العلمية أو التكنولوجيا المتطورة وإن الإدارة ببساطة هي طريقة تفكير وطريقة اتخاذ قرار لذا فهي تستند بالدرجة الأولى إلى مجموعة القيم الإنسانية والفكرية. إن الاداء الإداري الرياضي دوراً مهماً في تسهيل الأمور الرياضية وسد كافة المتطلبات الرياضية المطلوبة. ويجب أن يبنى بناءً علمياً وثقافياً من خلال أسس خاضعة لعملية تقييم فاعلة وذلك لتطوير الجوانب الحيوية والمهمة والارتقاء بخبراتهم إلى المستويات المطلوبة في الإدارة الرياضية.⁽¹⁾ ومن هذا المنطلق يرى الكثير من الحكام أن الاعلام الرياضي يعتبر مهم إلى أبعد الحدود نظراً لمدى تأثيره على الوسط الرياضي بمختلف مكوناته من حكام ولاعبين ومدربين وإداريين وجماهير. فمن خلالها تتم عملية التثقيف والتوعية بكافة الجوانب المتعلقة بمختلف القوانين الرياضية، ومنها كرة القدم ذات الشعبية العالمية والتي تستقطب الملايين من الجماهير على مستوى بلدان العالم فقيرها وغنيها، ولم تكن لتصل لهذا الصيت الكبير إلا عبر ممر هام والمتمثل بالاعلام الرياضي وبوسائله المختلفة. ومن هنا تبرز أهمية البحث في الدور الفعال لحكام كرة القدم وذلك من خلال قيامهم بتقييم أدائهم الفني وقراراتهم المتخذة طبقاً للدور الذي يؤديه كل منهم في حدود القانون، حيث ان الحكم هو صاحب القرار في أي وقت من أوقات المباراة بما يتناسب وقانون اللعبة.

1-2 مشكلة البحث:

ان الآونة الأخيرة من القرن الماضي حتى الان في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم حصل على اهتماماً كبيراً من قبل وسائل الاعلام العراقي والعربي بكل انتماءاتهم والذي زاد انتشاراً في العقدين الأخيرين مما أدى إلى تسليط الضوء على المنافسات الكروية في العراق بشكل واسع ومكثف، إذ ان الحكام ركيزة مهمة في رياضة كرة القدم إن لم يكونوا من أهم ركائزها كونهم الفيصل في اتخاذ القرار، فهم من يحتكم إليهم المتنافسون، حيث كان تسليط الضوء على الحكام أكثر من بقية المكونات الأخرى حيث أن قراراتهم المتخذة في كل الاحوال لا تُرضي جميع الأطراف. فمن هذا المنطلق هم عرضه للانتقادات الاعلامية وبشكل كم هائل والتي قد تكون أحياناً منبعها التعصب الذي ممكن ان يكون نتيجة الطرح الغير حيادي من قبل الحكام والذي في معظمه قد يضع اللوم عليهم ويتعدى ذلك للتجريح بهم، بما يمكن أن يُعرضهم لمواقف محرجة وممكن ان تكون هذه المواقف ليس فقط داخل الملعب فحسب بل في محيطهم الأسري والاجتماعي وهذا يمكن ان يؤثر على ادارة أي للمباريات كانت. ويرى الباحثون من خلال ما تقدم التعرف على الأداء الفني داخل الملعب لحكام الدوري العراقي وحصر كل الجوانب السلبية والايجابية التي تحدث داخل مباريات الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم ويصف لنا الأمور

(1) قصي فوزي خلف؛ قياس الاداء الاداري لا داربي الاندية الرياضية من وجهة نظر المدربين، مجلة القادسية لعلوم الرياضة، المجلد(3) العدد(5)، العراق، 2009، 285.

الخاصة بهم وايضا التعرف على الضغوطات التي يمكن ان يتعرضون لها عند ادارة المباريات وكيفية العمل على معالجتها وكيفية تقليصها بقدر الإمكان في المستقبل.

1-3 هدف البحث:

1-3-1. التعرف على تقييم الأداء الفني لحكام الدرجة الاولى في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: حكام كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام 2020/2019

2-4-1 المجال الزمني: من 2020/1/12 لغاية 2020/3/18

3-4-1 المجال المكاني: (تم توزيع المقياس الكترونياً عن طريق شبكة الانترنت)

1-5 تعريف المصطلحات

1-5-1 الأداء الفني: (يعرفه الباحثون إجرائياً) هو جميع القرارات الفنية التي يصدرها حكام كرة القدم خلال قيادتهم للمباريات والتي ينص عليها القانون الدولي بكرة القدم.

1-5-2 إدارة الحكام

عرفها الباحثون اجرائيا هي القرارات التي يصدرها حكم المباراة والتي تعكس مستواه التحكيمي والجوانب المؤثرة خلال قيادته لمباريات كرة القدم.

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

2-2-1 مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الاولى في العراق والمعتمدين في سجلات الاتحاد العراقي بكرة القدم / لجنة الحكام المركزية في الدوري العراقي بكرة القدم ، وبلغ مجتمع البحث (250) حكماً .

2-2-2 عينة البحث :

عينة البحث والتي تعتبر "ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل او النموذج الذي يجري الباحثون عليه مجمل بحثه"⁽¹⁾..

حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، إذ اشتملت على (90) حكماً من مجتمع الدراسة منهم (80) حكماً استخدموا للتطبيق و (10) حكام للتجربة الاستطلاعية .

2-3 أداة البحث

استخدم الباحثون مقياس تقييم الأداء الفني لحكام كرة القدم الذي اعده الجبوري ملحق (1) والذي يعد مقياس مقنن يتسم بالصدق والثبات والمتحقق فيه الخصائص السيكمترية للمقاييس .

(1) وجيه محجوب، حسين احمد بدري؛ البحث العلمي ، بابل، مطابع التعليم العالي، العراق، 2002، 67.

2-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات

يقصد بها الوسيلة والطريقة التي يستطيع الباحثون بها حل مشكلة ما ، مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات أو أجهزة .⁽²⁾

وأدوات البحث كانت كالآتي:

- الاستبيان

- المصادر والمراجع العلمية

2-5 تصحيح المقياس بصورته النهائية

يتكون المقياس بصورته النهائية الملحق (1) من (20) فقرة وتكون الاجابة عليها وفق خمسة بدائل هي (دائماً/ غالباً/ احياناً / نادراً / ابدأ) ، وتعطى اوزان الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي لل فقرات ، وتنحصر القيمة النهائية للمقياس بين (20 - 100) درجة .

2-8 التجربة الاستطلاعية للمقياس

يشير (باهي وآخرون ، 2002) إلى ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون، 2002 ، 199)

حيث طبق المقياس بصيغته الاولى على عينة من (10) حكام من حكام الدرجة الاولى في محافظة نينوى ، وتم هذا الاجراء للتحقق من وضع التعليمات والفقرات ومدى ملائمة بدائل الاستجابة وتحديد متوسط الزمن الذي يستغرقه تطبيق المقياس ، حيث طلب منهم الاجابة بدقة وموضوعية وابداء ارائهم وملاحظاتهم إن وجد غموض في الفقرات او صعوبة في فهمها لغويا او من ناحية معناها او صياغتها ، وقد تبين ان التعليمات واضحة ومفهومة لدى عينة البحث فضلا عن ملائمة بدائل الاستجابة للمقياس ، وبلغ معدل الاستجابة للمقياس (12) دقيقة وتم توزيع المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/1/29 المصادف يوم الثلاثاء.

وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:-

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس.
- التعرف على مدى وضوح الفقرات بالنسبة للاعبين.

2-9 التجربة الرئيسية للمقياس

نظراً للظروف الصحية التي يمر بها العالم والعراق قام الباحثون بتصميم استبيان الكتروني بواسطة برنامج (google Drive) يضم فقرات المقياس وبعد اكمال الرابط الخاص بالمقياس تم ارساله الكترونياً الى عينة البحث عن طريق برامج التواصل الاجتماعي والايامالات الخاصة بالحكام وذلك للفترة من (2020/2/16) ولغاية (2020/2/20)، حيث تم جمع واستلام (50) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي ومكتملة الإجابات عن جميع الفقرات من اجل إجراء التحليل الإحصائي للفقرات لغرض بناء الاستبيان.

(2) وجيه محجوب، حسين احمد بدري؛ المصدر نفسه، 163.

2-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية:

1. النسبة المئوية
 2. الوسط الحسابي
 3. الانحراف المعياري
 4. المتوسط الفرضي
 5. معامل الاختلاف
 6. معامل الالتواء
 7. برنامج المعالجات الاحصائية (SPSS)⁽¹⁾
- 3- عرض ومناقشة النتائج .

3-1 عرض ومناقشة نتائج تطبيق مقياس الاداء الفني لحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم: بعد تطبيق مقياس الاداء الفني لحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للعام للموسم الرياضي (2019-2020)، والجدول (1) يبين المعالم الاحصائية لتطبيق المقياس

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس الاداء الفني للحكام

المتوسط الفرضي	الاختلاف	الالتواء	\pm ع	س-	الدرجة الكلية للمحور	عدد الفقرات	المتغير
60	9.01%	1.33	6.25	69.33	100	20	الاداء الفني

إذ يتبين من الجدول (1) ان الوسط الحسابي للمقياس قد بلغ (69.33) وبانحراف معياري مقداره (6.25)، وكان معامل الالتواء (1.33) وهو معامل التواء جيد يدل على ملائمة المقياس لعينة البحث، بينما كان معامل الاختلاف (9.01%) وهو معامل اختلاف جيد يدل على تجانس العينة على المقياس وعدم تشتتها، وكان المتوسط الفرضي* للمقياس (60) درجة.

حيث نلاحظ من خلال الجدول (1) أن قيمة الوسط الحسابي لنتائج عينة البحث على مقياس الاداء الفني حيث بلغ (69.33) وهو أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس و البالغة (60) ، مما يدل على ملائمة المقياس للعينة .

وقد يعزو الباحثون تلك النتيجة أثناء إدارة الحكم للمباراة بأنه يكون اهتمامه منصباً علي محاولة النجاح

(1) وديع ياسين، حسن محمد؛ التطبيق الاحصائي واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1999، 215.

* المتوسط الفرضي للمقياس = مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي، 1998، 146)

في السيطرة علي المباراة والظهور بمستوى عال والقيام بالمستوى المناسب، وذلك لتعرضهم المستمر للانتقاد من وسائل الإعلام المختلفة و التي تضخم الأخطاء التي قد يقع بها الحكم وإرجاع هزيمة الفرق لمسئولية الحكم، بالإضافة إلي عدم التقدير المعنوي والمادي بالرغم من الجهد الذي يبذله الحكم لذلك نجد عدم وصولهم للمستوى المطلوب في الدقة باتخاذ القرار، وذلك ما أشار إليه (إبراهيم ،2002) أن مثل تلك المعوقات وغيرها مع تكرارها خلال إدارة المباراة بلا شك تترك آثار سلبية على الحكم وتضعه تحت العديد من الضغوط العصبية) إبراهيم،2002،62) كما أنه لابد من الاهتمام برفع مستوى القدرات التحكيمية لدى الحكام، وايضاً ضرورة وجود برامج تدريبية لتطوير القدرات التحكيمية لحكام كرة القدم لتجنب الوقوع في الأخطاء وبالتالي التقليل الضغوط .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

4-1-1 تم التعرف على مستوى تقييم الحكام فنياً حيث ان مستوى الحكام يقع في المستوى المتوسط على منحنى التوزيع الطبيعي .

4-2 التوصيات

4-2-1 التركيز على جوانب الثقة بالنفس وقوة والشخصية للحكام إلى جوار الجوانب البدنية والفنية بالذات عند اختيار الحكام المستجدين، أو الترقية أو في دورات الصقل، وتدريبهم على استخدام الوسائل الملائمة والمناسبة لمقاومة الضغوط .

4-2-2 إجراء دراسة مشابهة على حكام كرة القدم للصالات وحكام .

4-2-3 اشراك حكام الدوري العراقي بكرة القدم في معسكرات تدريبية وورش عمل خارجية ودورات صقل لرفع مستوى اداء الحكام .

المصادر

1. إبراهيم السيد، (2002): علاقة مركز التحكم ببعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه كأحد المؤشرات لتصنيف الحكام في كرة اليد ، مجلة كلية التربية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، مصر .
2. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد (1999):التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق .
3. الجبوري ، عثمان احمد الياس (2019): الاداء الاداري والفني لحكام الدوري العراقي الممتاز وفق ضغوطات الاعلام الرياضي.
4. الكناني، عايد كريم (2009): مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (SPSS)، دار الضياء للطباعة ، النجف، العراق .
5. خلف، قصي فوزي(2009): قياس الاداء الإداري لا داري الأندية الرياضية من وجهة نظر المدربين ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (3) العدد(5)، العراق .

6. وجيه ، محجوب ، و حسين احمد بدري (2002) : البحث العلمي ، بابل، مطابع التعليم العالي، العراق.

ملحق (1) يبين الصيغة النهائية للمقياس

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	في اتخاذ زاوية مناسبة أثناء اتخاذ القرارات					
2	في اتخاذ قرارات سريعة وواضحة وموثوقة					
3	في اتخاذ مواقف جيدة في حالات الكرات الثابتة					
4	في توقع اللعب وقراءة المباراة					
5	في استخدام اشارات واضحة للإعلان على الاخطاء و التبديلات والوقت بدل الضائع					
6	في عدم اتخاذ قرارات متناقضة					
7	في اعطاء مبدأ الفائدة خلال اوقات المباراة					
8	في التفريق الواضح بين التعمد وعدمه في لمس الكرة باليد					
9	في التدخل الفوري لحماية اللاعبين الذين يتعرضون للعب العنيف والسلوك المشين					
10	في تمييزي عند اتخاذ قرار الخداع والتمثيل هل كان هناك تلامس عادي اعادل بين اللاعبين نتيجة عدم وجود أي مخال ام استخدم المهاجم تلامس بسيط لكي يخدع الحكم					
11	في تعاملي امع الاحتجاجات والاعتراضات على القرارات الفنية					
12	في كيفية استخدامي لغة الجسد مع الطاقم التحكيمي والعمل الجماعي					
13	في تعاملي بهدوء عند اشهار البطاقة الصفراء والحمراء					
14	في الوقوف مع آخر ثاني مدافع لاحتساب مخالفة التسلل بالنسبة للحكام المساعدين					
15	في الدعم الفوري للزملاء عند تعرضهم للضغط من اللاعبين والاداريين أو الجهاز الفني					
16	في اتخاذ الإجراءات السليمة لعملية التبديل					

					17	في اتخاذ الإجراءات السليمة في علاج اللاعب المصاب
					18	في التوقع الجيد للعب وقراءة مميزة لمجريات المباراة
					19	في التكنيك الجيد والتواصل البصري مع الطاقم التحكيمي
					20	في تفادي القرارات المتناقضة

تأثير تدريبات وفق الزمن مستهدف ومكمل (Animal Flex) في الانجاز 110 م. حواجز
دون سن 20 سنة

محمد فيصل حسن أ. د. علاء فليح جواد أ. م. د. حسين مناتي ساجت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة، والتعرف على تأثير التدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) في الانجاز لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة ، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبتين في تطوير الانجاز لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة. اما فرضيات البحث هناك تأثير ايجابي للتمرينات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) الانجاز لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة، وهناك افضلية للمجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة التجريبية الاولى في الانجاز لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة. أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئتين لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة. حدد الباحث مجتمع البحث بعدائي أندية الفرات الاوسط دون 20 سنة لمسابقة (110م) حواجز والبالغ عددهم (12) عداء. اما استنتاجات البحث كانت ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف كان لها الأثر الكبير في تحسين الانجاز. وساهم المكمل الغذائي(الانيمال فلكس) في تحسين مراحل الركض الخاصة (الثالثة والرابعة والخامسة) والانجاز لعدائي (110 متر حواجز) للمجموعة التجريبية الثانية واوصت الدراسة باعتماد التدريبات التي أعدها الباحث وفق الزمن المستهدف في برنامج العدائيين لتطوير والانجاز لعدائي (110 متر حواجز) .

Abstract

The effect of time-based targeted and complementary exercises (Animal Flex) on the achievement of 110 hurdles under the age of 20 years

By

Muhammad Faisal Hassan Dr. Alaa Fleeh Jawad Dr. Hussein Manati Sagit

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala

The aim of the research is to prepare exercises according to the time-based targeted and complement (Animal Flex) for (110m) hurdles runners under 20 years, and to identify the effect of training according to the time-based targeted and complementary exercises (Animal Flex) on the achievement of 110 hurdles under the age of 20 years , and to identify the preference of the effect between the two experimental groups in the development of achievement for runners (110m) hurdles under 20 years. As for the hypotheses of the research, there is a positive effect of the exercises according to the target time and the supplement (Animal Flex) in the achievement of the runners (110m) hurdles under 20 years, and there is a preference for the second experimental group over the first experimental group in the achievement of the runners (110m) hurdles under 20 years. The researcher used the experimental approach with the design of the two equal experimental groups because it is compatible with the nature of the problem. The researcher identified the research population with the runners of the Middle Euphrates Clubs under 20 years for the (110m) hurdles competition, whose number is (12) runners. The conclusions of the research were that the exercises prepared by the researcher according to the target time had a significant impact on improving achievement. The food supplement (Animal Flex) contributed to improving the special running stages (third, fourth, and fifth) and the achievement of the runners (110 m)hurdles for the second experimental group.

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد ألعاب القوى بفعاليتها كافة واحدة من تلك الألعاب التي تحظى بشعبية واسعة في جميع أنحاء العالم من حيث متابعة مجريات مسابقاتها لما تحويه من إثارة وتشويق في التنافس وفي التوصل إلى الأسرع والأعلى والأقوى بفعاليتها، تعد فعالية (110م) حواجز إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة العالية والقوة والإثارة وتعتمد في أدائها على بعض القابليات البيوهكرية والاداء الفني العالي وعلى إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي (الفوسفاجيني) والتي تتطلب تدريباً عالياً لإحداث التكيف المثالية للأجهزة الوظيفية لتحمل الجهد العالي أثناء السباق للمحافظة على سرعة التردد الحركي العالي من خلال توزيع الجهد بصورة مثالية بين المسافات الجزئية للحواجز العشرة لتحقيق أفضل زمن لقطع المسافة ، لذا فعلى المدربين ان يعملوا مع عدائهم اثناء عملية التدريب على ان يكون العدو واجتياز الحواجز بصورة مقتنة يتلاءم مع امكانياتهم البدنية والوظيفية وهذا يعني ان تكون قطع المسافات بين الحواجز العشرة ضمن حدود زمنية ملائمة لإمكانيات العدائين وتضمن لهم اكمال المسافة الكلية وبالأخص (المرحلة الرابعة والخامسة) وفي بعض الاحيان المرحلة الثالثة منها بكفاءة عالية اي مقاومة التعب الذي يظهر واضحا في هذه المسافة ويزداد تدريجيا ليبلغ اعلى ذروة له في نهاية السباق ، وهذا لا يتحقق الا من خلال العمل مع العدائين حسب الازمان المستهدفة لقطع المسافات بين الحواجز، وهذا يتيح للعدائين التوزيع المثالي للجهد المبذول للتغلب على الصعوبات التي تواجههم اثناء التدريب او المنافسة ، وهذا بالتأكيد يتطلب التخطيط الجيد من قبل المدربين والاصرار والعزيمة من قبلهم ومن قبل العدائين ومن هنا انبثقت أهمية البحث لغرض تقنين عملية تدريب العدائين ورفع مستواهم البدني والمهاري والوظيفي والارتقاء بعملية التدريب الرياضي ومواكبة الدول المتقدمة في فعاليات ألعاب القوى بصورة عامة وهذا التخصص بصورة خاصة ، وذلك من خلال اعداد تمارين وفقاً للزمن

المستهدف وتأثيرها على المسافات الجزئية ومراحل الركض الخاصة وكينماتيكية خطوات الحواجز والانجاز لعائني (100م) حواجز دون 20 سنة عسى ان تسهم ولوا بجزء بسيط في التقدم العلمي .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة المتواضعة للباحث كونه من احد المهتمين بألعاب القوى وسبق وان حاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء ومن خلال متابعته للسباقات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى وبالأخص فعالية 110 م.ح دون سن 20 سنة لاحظ ان هناك انخفاض في مستوى الانجاز ، وعند مقارنة الرقم العراقي القياسي (13.82) ثانية مع المستويات العالمية والرقم القياسي العالمي البالغ (12.88) نجد أن الفارق كبيرا بينها وهذا يدل على التدني او الهبوط في المستوى الرياضي وهذا يتطلب البحث والتقصي عن أسباب هذا الهبوط ومن خلال مشاهدة تدريبات العدائين تبين بانهم لا يراعون عملية قطع المسافات بين الحواجز وفقا لإنجازهم الشخصي وقابلياتهم البدنية بما يضمن لهم الاداء المثالي لقطع المسافة الكلية من حيث المسافات بين الحواجز وزمن اجتيازها (اي العشوائية في العدو وعدم تقنين قطع المسافة والتي تظهر بوادرها بصورة واضحة في المرحلة الرابعة والخامسة وفي بعض الاحيان في المرحلة الثالثة من السباق حيث نرى ان زمن قطع هذه المسافات والتكنيك فوق الحواجز غير منطقي ولا يلبي الطموح لتحقيق انجازات جيدة لتأهيل عدائنا للمنافسات الخارجية) ، اي لا توجد عملية استهداف لقطع المسافة الكلية او اجزائها اذا ما قسمت الى مسافات معينة بشكل مقتن او علمي ، وهذا دليل على عدم الاعتماد على الزمن المستهدف بالتقنين العلمي الدقيق والصحيح للعداء لكي يتم التدريب عليه وفق ما يمتلكه من قدرات بدنية ووظيفية تؤهله لتحقيق افضل مستوى ، فضلا عن دور التغذية في تحسن مستوى أداء العدائين وتقدم مستواهم من خلال أداء التدريب بشكل فعال وتوفير العناصر الضرورية للجسم لهذا اختار الباحث مكمل (Animal Flex) لما يوفر من عناصر غذائية لجسم الرياضي .

لذا سعى الباحث الى تطبيق معادلات للزمن المستهدف لكل عداء تتلاءم مع قدراته وامكانياته والتي يفتقرها العدائين في مناهجهم التدريبية مساهمة منه في تحقيق افضل مستوى رياضي ، فضلا عن استخدام مكمل غذائي يساهم في رفع مستوى العدائين بدنيا ومهاريا، خدمة لبلدنا العزيز ومدربينا ولزملائي العدائين والعداءات.

1-3 اهداف البحث:

1. اعداد تدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) لعائني (110 م) حواجز تحت 20 سنة.
2. التعرف على تأثير التدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) في الانجاز لعائني (110 م) حواجز تحت 20 سنة .
3. التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير الانجاز لعائني (110 م) حواجز تحت 20 سنة.

1-4 فروض البحث :

1. هناك تأثير ايجابي للتمرينات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) الانجاز لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة .
2. افضلية للمجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة التجريبية الاولى في الانجاز لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عداؤو اندية الفرات الاوسط لفعالية (110م حواجز) دون 20 سنة للموسم الرياضي (2021-2020) .
- 1-5-2 المجال الزمني: 2021/7/13 لغاية 2022/6/15 .
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة .

1-6 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 الزمن المستهدف:- هو افتراض زمن قصوى انجازي متوقع للمسابقة يعمل الباحث على تحقيقه لعينة البحث من خلال التدريب عليه بشدد محددة وفقاً لهذا الزمن و لمسافات تدريبية خاصة بمراحل السباق.
- 1-6-2 المكمل الغذائي (Animal Flex) :- هو احدى المكملات الغذائية التي تساعد الرياضيين على زيادة المرونة الحركية في المفاصل وبالخصوص مفصل الركبة وكذلك يساعد في تقوية اربطة الركبة والمفاصل.

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة واهداف البحث وفرضياته .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بعدائي أندية الفرات الاوسط دون 20 سنة لمسابقة (110م) حواجز الذين شاركوا رسمياً في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12) عداًء ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة اسلوب الحصر الشامل، وبهذا شكلت العينة نسبة (100%) من مجتمع البحث، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية اولى وتجريبية ثانية وبالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء القرعة. ومن أجل تجنب تأثير بعض العوامل الدخيلة التي تشارك المتغير المستقل بالتأثير، لجا الباحث الى اجراء عملية التجانس على هذه المتغيرات بعد تحديدها لا غرض ضبطها والسيطرة عليها حتى يكون التأثير للمتغير المستقل ، وهذه المتغيرات هي (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ، طول الرجل ، العمر التدريبي) ، وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي معامل ليفين.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الاختبار والقياس
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة
- حاسبة لا بتوب نوع (Lenovo) عدد (1) .

- ساعة توقيت عدد 3 .
- جهاز قياس الوزن والطول صيني الصنع .
- حواجز عدد قانونية بارتفاع (76سم ، 84سم ، 91سم) عدد (10).
- حواجز تدريبية بارتفاع (20سم ، 30سم ، 40سم) عدد (30)
- شريط لاصق .
- صافرة عدد (1).
- طباشير .
- مسند بداية عدد (1) .
- سلم ارضي عدد (4) طوله (4 م ، 5 م).
- شواخص عدد (10) .
- شريط قياس عدد 2 بطول (50 م و 20 م)

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد التدريبات وفق الزمن المستهدف :

اعتمد الباحث في تحديد التدريبات وفق الزمن المستهدف على بعض المعادلات التدريبية وكالاتي :-

1. تدريبات وفق الزمن المستهدف للمسافات العشرة بين الحواجز لمسابقة (110 م) حواجز، وكما موضح في شكل (1) .

احسب					
جنس		حدث المانع		زمن الهدف	
ذكر		110 م		13.8 ثواني	
عقبة	1	2	3	4	5
الوقت (بالعواني)	2.55	3.61	4.65	5.73	6.82
المسافة الإجمالية (متر)	13.72	22.86	32.00	41.14	50.28
عقبة	6	7	8	9	10
الوقت (بالعواني)	7.92	9.06	10.18	11.36	12.55
المسافة الإجمالية (متر)	59.42	68.56	77.70	86.84	95.98

شكل (1)

يوضح الازمان المطلوب قطعها بين الحواجز وفق الزمن المستهدف للعداء

ولتوضيح ذلك نسوق المثال الذي يتضمن اربعة ازمان لقطع مسافة (110 م) حواجز اذ يتضمن كل (زمن او

انجاز) قطع المسافات بين الحواجز بزمن معين وكما مبين في جدول (1) .

جدول (1) يبين زمن قطع المسافات بين الحواجز للازمان الاربعة (الانجاز) لمسافة (110 م) حواجز

الحاجز	14.30 ثا	14.50 ثا	14.70 ثا	15.00 ثا	15.50 ثا	المسافة الإجمالية متر
1	2.65	2.68	2.72	2.78	2.87	13.72
2	3.74	3.79	3.85	3.93	4.06	22.86

32.00	5.23	5.06	4.96	4.89	4.82	3
41.14	6.43	6.22	6.10	6.02	5.93	4
50.28	7.66	7.41	7.26	7.16	7.07	5
59.42	8.90	8.61	8.44	8.32	8.21	6
68.56	10.17	9.48	9.65	9.52	9.38	7
77.70	11.44	11.07	10.84	10.70	10.55	8
86.84	12.75	12.34	12.10	11.93	11.77	9
95.98	14.10	13.64	13.37	13.19	13.00	10

وقام الباحث بأعداد تدريبات وفق هذه الانجازات للمراحل الخاصة او لحواجز معينة

1- تدريبات وفق الزمن المستهدف لمسابقة (100 م) للمسافات (30م ، 60م)، وكما موضح في شكل (2)

Athlete's target 100 metres Time - 10.9 seconds

Calculate

Predicted 0 - 30 metres Time - 3.99 seconds

Predicted 0 - 60 metres Time - 6.80 seconds

Predicted 30 - 60 metres Time - 2.82 seconds

شكل (2)

يوضح الازمان المطلوب قطعها لمسافات (30م ، 60م) وفق الزمن المستهدف للعداء

ولتوضيح ذلك نسوق المثال الذي يتضمن اربعة ازمان لقطع مسافة (100 م) اذ يتضمن كل (زمن او انجاز)

قطع المسافات (30م ، 60م) بزمن معين وكما مبين في جدول (4) .

جدول (2)

يبين زمن قطع المسافات (30م ، 40 م ، 50م ، 60م) للازمان الاربعة (الانجاز) لمسافة (100 م)

انجاز 100متر	زمن 30 متر	زمن 40 متر	زمن 50متر	زمن 60 متر
11.00	4.04	4.983	5.926	6.87
11.30	4.19	5.15	6.11	7.07
11.50	4.30	5.27	6.24	7.20
11.70	4.40	5.377	6.354	7.33
12.00	4.55	5.537	6.524	7.52

وقام

الباحث بأعداد تدريبات وفق هذه الانجازات لهذه المسافات

2-4-2 توصيف الاختبار :-

اختبار ركض 110م حواجز من البدء المنخفض .

الغرض من الاختبار : قياس زمن مراحل الركض الخاصة وقياس المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز لركض 110م حواجز دون 20 سنة .

متطلبات الاختبار: مضمار عدو، مساند بداية، حواجز عدد (10) بارتفاع (1م)، كاميرات تصوير فيديو ذات سرعة (500 ص/ثا) عدد (6) مع ملحقاتها، مطلق ، صافرة، ميقاتي، ساعة توقيت، حكم خط .

- وصف الاختبار: يبدأ الاختبار بأن يتخذ المختبر وضع الجلوس على مساند البداية خلف خط البداية بعد تثبيت كاميرات التصوير الفيديوية التي تبعد عن منتصف مجال الركض (12.39 متر) وبمجال تصوير لكل كاميرا (17 متر)

والاعتماد على ارتفاع الحاجز كمقياس للرسم وكما موضح في الشكل (1)، لتصوير الاختبار لكل مختبر، وبعد سماع إشارة المطلق، وعند سماعه يقول كلمة تحضر، يرفع العداء وركه عالياً بحيث يكون ارتفاعه أعلى من ارتفاع الكتفين قليلاً والركبتان تكونان مثنيتين قليلاً . في حين يميل مركز ثقل العداء قليلاً إلى الأمام باتجاه الذراعين ، أما الذراعان فتكونان مستقيمتين والمرفقان مقفلين ، يبقى المختبر على هذا الوضع لحين سماع الإنين بالبدء (مسدس الانطلاق) عندها ينطلق العداء بأقصى سرعة ممكنة لقطع مسافة الاختبار.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (4) عدائين من مجتمع البحث اذ تم اختيارهم عشوائياً، وذلك يوم الاحد 19 /12/ 2021 م الساعة الثالثة بعد الظهر في ملعب الشباب في محافظة كربلاء، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية الاتي :-

اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات.

مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبارات المستخدمة.

التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.

التعرف على زمن اداء التمرينات.

التعرف على شدد التمارين وصلاحيه العينة.

اذ توصلت هذه التجربة الى ان الاختبارات المستخدمة كانت مفهومة وسهلة التنفيذ من قبل اللاعبين، ومن خلالها تم التعرف على كفاية فريق العمل المساعد في ادارة الاختبارات .

2-4-4 تحديد جرعات مكمل (Animal Flex) المستخدم في البحث :

تم تحديد جرعات مكمل (الانيمال فليكس) المستخدم في البحث للفترة من 23 /12/ 2021 إلى 3 / 1 / 2022 حيث قام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت استخدام مكمل الانيمال فليكس في الدراسات العلمية على الرياضيين وغير الرياضيين بهدف التعرف على الجرعات المسموح بها والمؤثرة بشكل فعال للرياضيين اذ تبين الاتي :

افضل الشركات المصنعة لمكمل الانيمال فليكس هي شركة يونيفرسال نيوتريشن Universal Nutrition ويعتبر من افضل المكملات النباتية لحماية الاوتار والمفاصل ويعمل على تخفيف الالم لدى الرياضيين بعد الجرعة التدريبية الشاقة.

يفضل ان يؤخذ مع وجبة الاكل ويكون الافضل لو تم اخذه مع وجبة الغذاء. يوجد المكمل على شكل باوذر وعلى شكل اكياس يحتوي على عدد من الحبوب يفضل ان يؤخذ على شكل حبوب لضمان معرفة الجرعات المتناولة من قبل الرياضيين.

يجب ان يؤخذ مكمل الانيمال فليكس يوميا سواء الرياضي كان في جرعة تدريبية او من غير جرعة تدريبية بواقع (كيس واحد) لضمان الاستفادة الكلية من المكمل لانه لا يظهر مفعولة الا بعد 7 ايام من تناوله. أن الجرعات الفعالة للأشخاص البالغين بعمر فوق 18 سنة يجب أن تتراوح ما بين (7 - 90) كيس من مكمل الانيمال فليكس لفترة تنحصر ما بين (1 - 12) أسبوع كحد أقصى.

وعلى هذا الأساس تم استخدام جرعات مكمل الانيمال فليكس على شكل حبوب بجرعة (1) كيس يوميا، وبذلك يكون مجموع مكمل الانيمال الفليكس المتناول من قبل العينة التجريبية الاولى بشكل كامل هو (60) كيس، وهو ضمن الحدود المسموح بها.

2-4-5 الاختبارات والقياسات القبلية :-

قبل البدء بتنفيذ التدريبات المعدة ضمن المنهج التدريبي أجرى الباحث الاختبارات والقياسات القبلية للانجاز لمسابقة (110 م ح) يوم الاحد الموافق (2021/12/26) وذلك لتثبيت درجة قياسها والتعرف على مستواها لأفراد العينة والعمل على ضوء هذه المستويات عند إعداد التدريبات.

2-4-6 اجراءات التكافؤ

بعد إجراء الاختبارات والقياسات القبلية أجرى الباحث عملية التكافؤ لأفراد عينة البحث للمتغيرات التابعة قيد الدراسة، وذلك من خلال استخدام اختبار t للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (6).

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية بالاختبارات والقياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الانجاز	تجريبية 1	15.9700	.10368	-.524	.615	غير معنوي
	تجريبية 2	16.0040	.10164			

يتبين من الجدول (3) أن جميع مستويات الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة كانت اكبر من مستوى دلالة (0,05) لجميع المتغيرات، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في الاختبارات والقياسات للمتغيرات كافة مما يدل على تكافؤهما.

2-4-7 التجربة الرئيسية :

بعد أن استكمل الباحث كل المتطلبات الأساسية الواجب توفرها لإجراء التجربة الرئيسية قام بأعداد تدريبات وفق الزمن المستهدف لكل عداء الذي ستقتن حسب المعادلات التي تم ذكرها والمسندة بالأمثلة في مبحث تحديد التدريبات وفق الزمن المستهدف ، فضلا عن اعطاء مكمّل Animal Flex للمجموعة التجريبية الثانية بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات عينة البحث لغرض اعداد الوحدات التدريبية(*) ، وأدرجت ضمن المنهج التدريبي للعدائين لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين التجريبتين ، معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة ومساعدة السيدين المشرفين، وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث، فضلا عن مراعات تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب واحد لهم وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن اجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات بما يأتي :-

- تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات يوم الاربعاء الموافق (2021/12/29) .
- 3- استمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (10 أسابيع) .
- 4- كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية بالتدريبات المعدة (30 وحدة تدريبية).
- 5- كانت أيام وحدات التدريب : السبت، الاثنين، الأربعاء.
- 6- اختلف زمن أداء التدريبات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبي بحسب أهداف ومتطلبات كل منها، وتراوح ما بين (14 د - 34د).
- 7- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (90% - 100%) من الحد الأقصى لقابلية العداء وعلى ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
- 8- تراوحت فترات الراحة بين التكرارات من (1.30د-9د) دقيقة وبين التمرينات من (3د -9د) دقيقة.
- 9- أستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري .
- 10- انتهى تطبيق تنفيذ التدريبات المعدة في البرنامج التدريبي يوم الاربعاء الموافق (2022/2/23).
- 2-4-8 الاختبارات والقياسات البعيدة :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات التي أعدها الباحث والتي أدرجت ضمن البرنامج التدريبي، عمل الباحث على إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي أجريت في الاختبارات القبلية وبنفس المكان والزمان والخطوات للاختبارات والقياسات القبلية لمتغيرات البحث قدر الإمكان، وذلك يوم الاحد الموافق (2022/2/27).

2-5 الوسائل الإحصائية :-

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعيدة، وقد استعان بنظام الرزم الإحصائية spss ، وبما يأتي:-

(* ينظر ملحق (2)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

تضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل لها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال إجراء الاختبارات القبليّة وتطبيق التدريبات المعدة في البرنامج التدريبي للعدائين وإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية) ، وتم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها وعرضها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً بالقوانين المناسبة للحصول على النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ومناقشتها.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الأولى.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات والقياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الانجاز	القبلي	15.9700	.10368	.32400	.05221	6.206	.003	معنوي
	البعدى	15.6460	.05983					

يبين جدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أفضل في الاختبار والقياس البعدى عن الاختبار والقياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى ، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات والقياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T	مستوى	نوع
-----------	----------	---	---	---	-----	--------	-------	-----

الدلالة	المعنوية	المحسوبة					
معنوي	.000	11.566	.04669	.54000	.10164	16.0040	القبلي
					.06107	15.4640	البعدي

يبين جدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أفضل في الاختبار والقياس البعدي عن الاختبار والقياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لمتغير الانجاز للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

اما فيما يتعلق بمتغير الانجاز الرياضي لفعالية (110م حواجز) فكما هو معروف ان الانجاز الرياضي يتكون من جزئيات او (المراحل الفنية) للفعالية وعندما تتحسن هذه جزئيات او (المراحل الفنية) فالإنجاز سيتحسن ، واذا ما عدنا الى نتائج المراحل الخاصة فأنا نرى تطور في المراحل (الثالثة والرابعة والخامسة) والتي تمثل مسافة (68.86 م) من مجمل مسافة الفعالية وهي الجزء الاكبر وبحسب العديد من المصادر فإنها تمثل دخول العدائين بمرحلة الركض العالي السرعة (الركض بالسرعة العالية بين الحواجز) وكذلك مرحلة تحمل الاداء الخاص (المحافظة على السرعة المكتسبة من المرحلة السابقة) ، وبالتالي فان الانجاز يتوقف عليها بشكل كبير وهي ما اعطت الفروق المعنوية لهذا المتغير،

يعد سباق (110م حواجز) من أمتع سباقات المضمار إلا أنه يتسم بصعوبة الأداء والتي تجمع بين سرعة العدو والمحافظة على معدل السرعة خلال مراحل السباق بما يتضمن الأداء الفني لتخطي الحاجز والمحافظة على التوازن والذي يتطلب درجة عالية من التوافق والمرونة والرشاقة والقوة والسرعة وعدم فقدان السرعة لحظة تخطي الحاجز والتي يصعب على المتسابق تعويضها بالإضافة الى الإيقاع الخاص بالمتسابقين خلال مراحل السباق المختلفة ، ان هذا التدريبات منحت العدائين قدرا عاليا من التوافق العصبي العضلي والمحافظة على هذه التوافق على طول المسافة الكلية ، وهذا ساهم بالاحتفاظ على المقادير العالية من القوة التي ينتجها العدائين وادائها بسرعات عالية على مدار المسافة الكلية، وهذا ما ساهم بالمحافظة على طول الخطوة وترددها عند قطع المسافة بين الحواجز للمراحل (الثالثة والرابعة والخامسة)، وهذا ما اشار اليه (قاسم حسن حسين وايمان عبد الامير ، 2000) ، " أن لمتسابق الحواجز متطلبات خاصة كالقدرة والسرعة وهما صفتان أساسيتان لمتسابق الحواجز، المرونة الزائدة في مفصل الحوض، القدرة على اجتياز الحاجز بكلتا القدمين، التوافق العضلي العصبي، القدرة على الاتزان في تخطي الحواجز، الإحساس الجيد بالخطوات والقدرة على توزيع الجهد على طول مسافة السباق وأخيرا الثقة بالنفس والمثابرة والطموح لتحقيق الفوز ، ويضيفان ان الجهد البدني المبذول من شأنه ان يحدث تغيرات وظيفية والتي تتضمن التكيف العصبي العضلي

للمضلات العاملة وارتباطها بإمكانية تحسين معدل السرعة خلال مسافة السباق الفعلية " ، وهذا ما تحقق في تدريبات المجموعتين التجريبيتين .

ويرى الباحث ان تطبيق المقادير العالية من القوة على الارض وارتدادها بسرعات عالية والمحافظة على هذا التطبيق ساهم وبشكل كبير وفعال في اكساب العدائين العدو بعدد من الخطوات المتساوية بين الحواجز للمراحل (الثالثة والرابعة والخامسة) وهذا يعني قطع المسافات بين الحواجز بأزمان متساوية تقريبا وهذا دليل على التوزيع المثالي للجهد المبذول والقابلية الجيدة على المحافظة للسرعات العالية التي اكتسبها العدائين في هذه المراحل من خلال التدريبات التي اعدّها الباحث ، فضلا عن ان الاستمرار بعملية التدريب على هذا المنوال والتكرارات العديدة لهذه التمرينات كسبت العدائين تكيفات على هذا الاداء وهذه الازمان وبالتالي فان العمل في المنافسة او التدريب على وتيرة واحدة لقطع هذه المسافات سيولد توزيع مثالي للجهد البدني وهذا يعمل على عدم ظهور علامات التعب مبكرا والمحافظة على طول الخطوات وترددها لقطع المسافات بين الحواجز وعدم التردد قبل اجتياز الحواجز، وهذا ما ادى الى معالجة تحسين الخلل الذي ذكر في مشكلة البحث وهذا ما حققته التدريبات التي طبقت على المجموعتين التجريبيتين والتي كانت سببا في ظهور الفروق المعنوية للاختبارات البعدية.

ويرى الباحث ان سبب تطور الاختبارات البعدية عن الاختبارات القبلية لمتغير الانجاز إلى استخدام تدريبات وفق الزمن المستهدف والتي تضمنت تمرينات الركض بين الحواجز سواء كانت على شكل (المراحل الخاصة) او بدونها وكذلك تمرينات للسرعة القصوى والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير المراحل (الثالثة والرابعة والخامسة) والتي انعكست بشكل ايجابي على تحسين المؤشرات البايوميكانيكية للأداء الحركي مما أدى إلى تحسين مهارة اجتياز الحاجز والتناسق والتوافق للركض بين الحواجز، فتحسن المرحلة الثالثة ساهمت وبشكل كبير في تحسين معدل السرعة بين الحواجز مما منح العدائين العدو بسرعة عالية في هذه المرحلة وكذلك يعزو الباحث سبب هذه الأفضلية بالخصوص إلى تطور المرحلتين الرابعة والخامسة ، لما لها من أهمية كبيرة في فعالية ركض (110م حواجز) وذلك بسبب ظهور التعب فيها والدليل على ذلك عدم مقدرة العداء من العدو بالسرعة العالية التي اكتسبها من المرحلة السابقة (اكتساب السرعة العالية) وعدم انتظام الركض بين الحواجز (اختلاف في طول الخطوة وتكرارها) وهذا سيؤثر تأثيراً كبيراً في انجاز هذه الفعالية إذ لم يمتلك العداء المستوى العالي في هذه المراحل ، وهذا ما أكدّه (إبراهيم سالم السكار وآخرون، ص14) أن مرحلة تحمل الاداء الخاص تعد مرحلة هامة جدا ويتوقف عليها نجاح العداء أو فشله ولهذا يتوجب على المدرب والعداء أن يوليها عناية خاصة. فضلاً عن ذلك كثيراً ما نشاهد في البطولات الرسمية أن بعض العدائين يفوزون بالسباق رغم تأخرهم حتى منتصف المسافة أو أكثر بقليل (نهاية المرحلة الثانية) ، وهذا يدل على أنهم فازوا بالسباق لتميزهم في تحمل الاداء الخاص (المرحلتين الاخيرتين) ، وهذا ما أكدّه (زكي محمود درويش وعادل محمود عبد الحافظ، ص85) أن كثيراً من العدائين فازوا بالسباق لامتيازهم بالقدرة على الإنهاء (تحمل الاداء الخاص)، بينما كان العدائون الآخرون قد ضعفوا عند هذه المرحلة ف خسروا السباق، وهذا ما تمت معالجته في التدريبات المعدة من قبل الباحث لمعالجة هذه المشكلة من خلال تدريبات تتضمن

توزيعا مثالاً للجهد البدني الذي يتلاءم مع الانجاز الرقمي للعائنين ، وهذا ما أدى إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين في الانجاز ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تحسين المتغيرات البيوميكانيكية التي تم التطرق لها من خلال استخدام تدريبات وفق الزمن المستهدف والتي اكسبت المقدرة العالية والكافية على التحكم في توزيع الجهد لقطع مسافة السباق الكلية (110م) حواجز بكافة مراحلها الفنية مما ساهمت في ان يكون اداء هذه المتغيرات مثالية . ويشير الباحث أن تكامل الأداء الفني الصحيح وفق أزمان مستهدفة محددة لكل مرحلة ركض ولكل حاجز أدى إلى تطور الناحية الفنية والميكانيكية لمراحل الركض الخمسة وخطوات اجتياز الحواجز، وكان لذلك التأثير الواضح على الأجزاء الدقيقة لمراحل السباق وان هذا التطور الذي حصلنا عليه في نتائج الاختبارات والقياسات البعدية يوضح مدى الحاجة إلى أن يكون الأداء اقتصادياً من حيث الاختزال بالزمن والاقتصادية في الجهد وضبط زوايا أجزاء الجسم والأداء بالسرعة المثالية لكل مرحلة وحاجز، ووفقاً للهدف من هذه الدراسة وهو الاجتياز وركض المراحل وفق أزمان مستهدفة ومحددة فضلاً عن المحافظة على سرعة الأداء للمسافات الأخرى وبدون نقصان فيها ولأجل تحقيق ذلك يؤكد الباحث على أن المحافظة على السرعة المطلوبة في ركض الحواجز ولكامل مراحل السباق يتطلب اتخاذ أوضاع وزوايا مناسبة للجسم وأجزائه قبل الحاجز وفوق الحاجز وبعده وبسرعة عالية لأجل الاستمرار بالحركة وياقتصادية عالية . وهذا ما يؤكد تطور الانجاز لإفراد المجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) في الاختبارات البعدية لمتغير الانجاز .

فضلاً عن دور المكمل الغذائية (الانيمال فلكس) الذي كان له دور في تحسين المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية مشتركاً مع التدريبات وفق الزمن المستهدف التي تم استخدامها من قبل الباحث ولنفس الاسباب التي تم ذكرها في مناقشة مراحل الركض للمجموعة التجريبية الثانية .

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ومناقشتها.

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات والقياسات البعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الانجاز	تجريبية 1	15.6460	0.05983	4.760	.001	معنوي
	تجريبية 2	15.4640	0.06107			

يبين جدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أفضل في الاختبار والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية عن الاختبار والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث نرى ان كلا المجموعتين قد تطورا في متغيرات البحث بسبب التدريبات (وفق الزمن المستهدف) التي تم استخدامه بأسلوب علمي مقنن ، ولكن كانت الافضلية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى نتيجة استخدامهم المكمل الغذائي(الانيمال فلكس) ، ويشير (منى عبد القادر ، 1999،ص 179) "يعد مكمل (الانيمال فلكس) من اشهر المكملات النباتية الطبيعية المهمة لدى الرياضيين ويعمل على تخفيف الالم ويحافظ على الاوتار والاربطة الخاصة بالمفاصل بشكل عام مما ينعكس ايجابا عل تطوير المرونة لدى الرياضيين وهذا بدوره ينعكس على الاداء الرياضي" ، وهذا كان واضح بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية

أن المرونة المحددة للمفصل كلما اعطت إمكاناتها بشكل جيد تعطي قدرة عالية من التحكم في مستوى القدرة أثناء عملية الاجتياز في ركض 110 م حواجز كون التكرار في عملية الاجتياز مع التناسق بين السرعة والقوة والمنافس تحتاج إلى تلك المرونة العالية لتحقيق الانجاز ، وهذا ما اشار اليه (محمد جابر بريقع وايهاب فوزي البديوي ، 2004،ص214) " انه من الجوهرى إن يتم التدريب على نفس سرعة الأداء تقريباً حيث زادت قوة المجموعة العضلية المحيطة بالمفصل المعني المحدد كلما كان من السهل على المجموعة العضلية الاحتفاظ بالسرعة الزاوية وكلما ازداد نصف قطر الدوران الناجم المؤدي إلى زيادة التسارع" وهذا ما اسهمه فيه المكمل الغذائية (الانيمال فلكس) الذي استخدمته المجموعة التجريبية الثانية والذي حسن المرونة للدعائين مما منحهم الافضلية في عملية الاجتياز للحواجز من خلال تحسين المتغيرات البايوميكانيكية بشكل أفضل من المجموعة التجريبية الأولى مما ساهم في تقليل ازمان المراحل الخاصة وبالتالي تحسين الانجاز بصورة أفضل .

كما ويؤكد الباحث ان المكمل الغذائي المستخدم ساهمه في عملية تأخير ظهور عامل التعب وهذا يمنح العدائين من الركض بين الحواجز بانسيابية جيدة وبسرعة عالية نتيجة امكانياتهم من المحافظة على السرعة المكتسبة وذلك بسبب تأخر ظهور التعب الذي يكون معرقل للأداء ويساهم في انخفاض المستوى ، فضلا عن ذلك فان تأخر ظهر التعب ساهم وبشكل كبير في ان يكون اداء او اجتياز العدائين للحواجز بتكنيك عالي وهذا ساهم من تقليل زمن الاداء لعملية اجتياز الحواجز وهذا بدوره قلل من زمن اداء المراحل الخاصة والحصيلة النهائية كانت تحسين الانجاز الرياضي وهذا ما تصبوا اليه العملية التدريبية الناجحة ، وهذا ما اشار اليه (اندرو تومي Andrew Tomy ، 2019) "أن مكمل الانيمال فليكس مفيد جدا للرياضيين وذلك لاحتوائه على الكثير من المواد الفعالة مثل فيتامين B12 ، وفيتامين C والمنغنيز والزنك التي تعمل على تحسين عمل المنظمات Buffers بزيادة نشاط انزيمات الايض وتوليد الطاقة، مما تزيد من فاعلية الأجهزة الوظيفية

ومقدرة العضلات بأدائها الوظيفي وتأخير ظهور التعب، وانها تساعد على تنظيم الدورة الدموية وتنشيط عضلة القلب حيث يعمل على جعل القلب ينبض بشكل منتظم ويزيد من كفاءته أثناء الجهد البدني" وهذا ما تحقق في تدريبات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت المكمل الغذائي (الانيمال فلكس) الذي كان سببا في ظهر فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية

4-1 الاستنتاجات:

- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف كان لها الأثر الكبير في تحسين الانجاز.
- ساهم المكمل الغذائي(الانيمال فلكس) في تحسين مراحل الركض الخاصة (الثالثة والرابعة والخامسة) والانجاز لعدائي (110 متر حواجز) للمجموعة التجريبية الثانية .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف ومكمل الغذائي (الانيمال فلكس) التي استخدمتها المجموعة التجريبية الثانية كان لها الأفضلية في تحسين الانجاز لعدائي (110 متر حواجز) عن المجموعة التجريبية الاولى .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف ساهمت في تحسين المستوى المهاري لاجتياز الحواجز وذلك بسبب عملية توزيع الجهد البدني بصورة مثالية وتأخر ظهور عامل التعب البدني.
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف كان لها دور كبير في المحافظة على السرعة المكتسبة الى نهاية المسافة وذلك لتلائمها مع المستوى الرقمي لكل عداء مما ادى الى تحسين الانجاز الرياضي .

4-2 التوصيات.

- يوصي الباحث باعتماد التدريبات التي أعدها الباحث وفق الزمن المستهدف في برنامج العدائين لتطوير والانجاز لعدائي (110 متر حواجز) .
- يوصي الباحث باعتماد المكمل الغذائي (الانيمال فلكس) في برنامج العدائين لتطوير الانجاز لعدائي (110 متر حواجز) .
- ضرورة اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى فئات عمرية اخرى او متغيرات بيوميكانيكية أخرى ولكلا الجنس.
- إجراء بحوث تجريبية على تناول المكمل الغذائي (الانيمال فلكس) على العدائين لمسابقات اخرى لها علاقة بهذا المكمل .
- إجراء بحوث تجريبية وفق الزمن المستهدف وبنفس الاسلوب المستخدم في هذه الدراسة لمسابقات اخرى.
- الاعتماد على تناول المكملات الغذائي في برنامج العدائين لما لها من فائدة لمساعدة العدائين في اكمال تدريباتهم على أكمل وجه وبالشدة المطلوبة ولتحسين الإنجاز .

❖ المصادر العربية

- القران الكريم

- إبراهيم سالم السكار و(آخرون) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط1 ، القاهرة ، عريبة للطباعة والنشر ، 1998.
- احمد عبد الامير شبر: بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لإيجاد أفضل وضع لوقف الاستعداد لبعض المهارات الدفاعية وعلاقتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- أمر الله البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية ، المعارف للنشر ، 1998).
- امير حسن محمود و ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي: الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2008.
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- جاسم محمد نايف الرومي : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 .
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي ، عمان ، دار دجلة ، 2012.
- جميل حنا : المعلومات والحقائق عن المعلومات التدريبية ، مقالة منشورة في المجلة الفصلية للاتحاد الدولي للألعاب القوى ، القاهرة ، العدد . 1994.
- حسين علي حسن العلي و احمد بهاء الدين. تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (400)م حرة للمتقدمين: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد14، العدد2 ج2، القادسية، المكتبة الرياضية، 2014.
- حسين علي حسن العلي و احمد بهاء الدين. تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (400)م حرة للمتقدمين: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد14، العدد2 ج2، القادسية، المكتبة الرياضية، 2014.
- حسين مردان ، أياد عبد الرحمن : البايوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط1، مطبعة النجف الاشرف ، 2011.
- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن الأنصاري : نفس المصدر السابق، 2002.
- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري : ألعاب القوى ، عمان ، ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 .
- زكي درويش وآخرون : ألعاب القوى والحوالز والموانع : القاهرة ، دار المعارف ، 1999.
- زكي محمود درويش و عادل محمود عبد الحافظ : فن العدو والتتابعات ، القاهرة ، دار المعارف ، 1997.
- سليمان علي حسن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار : القاهرة ، دار المعارف ، 1997.
- سليمان علي حسن وآخرون: التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، القاهرة، دار المعارف، 1983.
- سليمان علي وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار ، ألعاب القوى ، تكنيك ، تعليم ، تدريب ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1979.
- سمير مسلط الهاشمي :البايوميكانيكا الرياضي ، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

- صائب عطية العبيدي وآخرون: الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، 1991.
- صريح عبد الكريم: مصدر سبق ذكره ، محاضرة مؤتفة على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001-2002 .
- صريح عبد الكريم الفضلي وآخرون: القانون الدولي لألعاب القوى والهوايات ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 2001.
- صريح عبد الكريم الفضلي ، طالب فيصل : العاب الساحة والميدان ، كتب منهجي ، وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 2001.
- صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي : مصدر سبق ذكره، 2012.
- صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي: البايوميكانيك الحيوي الرياضي ، العراق ، مطبعة الغدير ، 2012.
- صريح عبد الكريم الفضلي : علاقة التوازن الحركي والانفعالي لبعض الصفات البدنية ومستوى اداء ركض الموانع ، العدد 3 ، مجلة التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- ضياء الطالب : مدخل إلى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998.
- عادل تركي حسن الدلوي. مبادئ التدريب الرياضي: النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2009.
- عادل عواد كرحوت. تأثير تدريب تحمل السرعة وفق الزمن المستهدف في تطوير بعض القدرات البدنية والفارق بين جزئي المسافة لسباق 800 متر للشباب: رسالة ماجستي، جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2011.
- عامر فاخر شغاتي واخرون : تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، مطبعة الكرار ، 2006 .
- عامر فاخر شغاتي؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة وفق الزمن المستهدف وانجاز 1500متر: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
- عباس علي ناصر : تأثير تدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل البنجر الاحمر في التحمل الخاص والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب وانجاز عدائي 400م حرة دون 20 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، 2021
- فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982.
- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000.
- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : مصدر سبق ذكره، 2000 .
- قاسم حسن حسين : الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الاولى لكليات التربية الرياضية ، ط1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد 1987.

- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود: طرق البحث في التحليل الحركي ، 1998.
- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة، 1999.
- قاسم حسن حسين وإيمان عبد الامير: الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000.
- كار هاينز باور واخرون: قواعد ألعاب الساحة والميدان ، (ترجمة) ، قاسم حسن حسين واثير صبري ، بغداد ، 1995.
- كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوى ، ط3 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، 2005.
- ماجد علي موسى. التدريب الرياضي الحديث،: ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009.
- ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009.
- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي أسس - مفاهيم - تطبيقات ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004.
- محمد جاسم الياسري : البحث التريوي (مناهجه وتصميمه) ، ط1 ، العراق، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2017.
- محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي 111: ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012 .
- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى، ط1، الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990.
- مفتي إبراهيم. المرجع الشامل في التدريب الرياضي : ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2009.
- منى عبد القادر : التغذية العلاجية بالنبات والاعشاب الطبية ، ط2، مجموعة النيل العربية ، القاهرة، 2001.
- نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي : التقويم والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، دار افكر العربي ، 1995.

❖ المصادر الاجنبية

- Jackson.A.S.andPollock,M.L:Generalizedequations for perdicting body density of men. British Journal of Nutrition,40.1998.
- Paillard, T.; Noe, F.; Riviere, T.; Marion, V.; Montoya, R.; Dupui, P. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. J. Athl Train. 2006.
- Singh JA, Noorbaloochi S, MacDonald R, Maxwell LJ. Chondroitin for osteoarthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2015.
- Felson DT, Kim YJ. The futility of current approaches to chondroprotection. Arthritis Rheum. 2007.
- joseph –Irogers,USA Trak fild coaching manual .human kinetics ,USA2000.

- Jim Bush : Hurdles Dynamic Track and Field , Boston, allyn and bacon InC, 1978.
- Mann ,R. Herman , J. J. Kinmatc analysis of Lop American Female 100m Hurdles , 1 st _Journal of Sport Biomechanics ; Vol I, 1990.
- John J.Fontanella : The physics of sport , USA,human kinetics publishers , 1997.
- Lees ,A, Biomechanical Assessment of Individual sport For Improved performance .In Sports Medicine .Nov.28(5),1999.
- Jonson , N , L,mecarteay , N , and mecomas , A , j , eds : Human Muscle power , U.S.A kinetics publisher champ AIGH , 2002.
- Charles. Staley B, 1999; principles of Effective Training,; New York.
- Jackson.A.S.and Pollock,M.L:Generalized equations for perdicting body density of men British Journal of Nutrition,40.1998.
- B. Mackenzie, "Sports Coach,Sprint Hurdle technique," Sprint hurdle, 2001.
- Mackenzie Brian: 101 Performance Evaluation Tests, London, British Library, 2005.
- Elena Jovanovski: Effect of American Ginseng and Animal Flex on arterial stiffness in subjects withtype-2diabetes and concomitant hypertension, University of Toronto, Toronto, ON, Canada, 2013.
- Melvin,Willans: Nutrition for Fitness and Sport W.C.B M C Brown-Publishers. 2011.
- Nehlig A, Debry G: Ginseng and sports activity: a review. Int J Sports Mad, 1999.
- Carmo, Everton Crivoi do, et al "Risco de fadiga prematura, subjetiva de esforço e estratégia de prova durante uma corrida de 10 km." Revista Brasileira de Educação Física e Esporte 29.2: 2015.
- Charles. Staley B, 1999; principles of Effective Training,; New York.
- Konings, M. J., & Hettinga, F. J. (2018). Pacing decision making in sport and the effects of interpersonal competition: A critical review. Sports Medicine, 48(8), 1829–1843.

- **Hettinga, F. J., Edwards, A. M., & Hanley, B. (2019). The science behind competition and winning in athletics: using world-level competition data to explore pacing and tactics. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 11**
- **Singh JA, Noorbaloochi S, MacDonald R, Maxwell LJ. Chondroitin for osteoarthritis. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015.**
- **James Gharry, the Biomechanics of sport Techniques, 3rd education, new Jersey, prentice-Hall, 1985.**
- **Toom,jaak,Hu :ntioxidant and anti-inflammatory properties of curcumin, Venugopal P Menon et al *Adv Exp Med Biol*. 2007.**
- **Warren Yong :Labaton strength assessment of Athletics IAAF QUAR .M .VOL : 1995.**
- **Andrew Pengelly Tomy : Anemal Flex, Appalachian Center for Ethno botanical Studies, Miami, 2011.**

**تأثير تدريبات وفق الزمن مستهدف ومكمل (Animal Flex) في مراحل الركض الخاصة لعُدائي
110م حواجز دون سن 20 سنة**

محمد فيصل حسن أ. د. علاء فليح جواد أ. م. د. حسين مناتي ساجت

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) لعُدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة ، والتعرف على تأثير التدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) في مراحل الركض الخاصة لعُدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبتين في تطوير مراحل الركض الخاصة لعُدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئتين لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة . حدد الباحث مجتمع البحث بعُدائي أندية الفرات الاوسط دون 20 سنة لمسابقة (110م) حواجز الذين شاركوا رسميًا في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12) عداً . استنتج البحث ان التدريبات لم يكن لها تأثير في مرحلتي الركض الاولى والثانية ، كذلك ان التدريبات على وفق الزمن المستهدف كان لها الأثر الكبير في تحسين مراحل الركض الخاصة (الثالثة والرابعة والخامسة) والمتغيرات البايوميكانيكية . يوصي الباحثون باعتماد التدريبات التي وفق الزمن المستهدف في برنامج العُدائيين لتطوير مراحل الركض الخاصة (الاولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة) لعُدائي (110 متر حواجز) ، وضرورة اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى فئات عمرية اخرى او متغيرات بيوجركية وبيوميكانيكية أخرى ولكلا الجنس.

Abstract

The effect of time-based targeted and complementary exercises (Animal Flex) in the special running stages for 110m hurdlers under the age of 20

By

Muhammad Faisal Hassan Dr. Alaa Fleeh Jawad Dr. Hussein Manati Sagit

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala

The aim of the research is to prepare exercises according to the time-based targeted and complement (Animal Flex) for (110m) hurdles runners under 20 years, and to identify the effect of training according to the time-based targeted and complementary exercises (Animal Flex) on the special running stages for 110m hurdlers under the age of 20, and to identify the effect between the two experimental groups in the

development of achievement for runners (110m) hurdles under 20 years. As for the hypotheses of the research, there is a positive effect of the exercises according to the target time and the supplement (Animal Flex) in the special running stages for 110m hurdlers under the age of 20, and there is a preference for the second experimental group over the first experimental group in the special running stages for 110m hurdlers under the age of 20. The researcher used the experimental approach with the design of the two equal experimental groups because it is compatible with the nature of the problem. The researcher identified the research population with the runners of the Middle Euphrates Clubs under 20 years for the (110m) hurdles competition, whose number is (12) runners. The conclusions of the research were that the exercises prepared by the researcher according to the target time had a significant impact on improving achievement. The food supplement (Animal Flex) contributed to improving the special running stages (third, fourth, and fifth) and the achievement of the runners (110 m)hurdles for the second experimental group.

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد ألعاب القوى بفعاليتها كافة واحدة من تلك الألعاب التي تحظى بشعبية واسعة في جميع أنحاء العالم من حيث متابعة مجريات مسابقاتها لما تحويه من إثارة وتشويق في التنافس وفي التوصل إلى الأسرع والأعلى والأقوى بفعاليتها، تعد فعالية (110م) حواجز إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة العالية والقوة والإثارة وتعتمد في أدائها على بعض القابليات البيولوجية والإدراك الفني العالي وعلى إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي (الفوسفاجيني) والتي تتطلب تدريباً عالياً لإحداث التكيف المثالية للأجهزة الوظيفية لتحمل الجهد العالي أثناء السباق للمحافظة على سرعة التردد الحركي العالي من خلال توزيع الجهد بصورة مثالية بين المسافات الجزئية للحواجز العشرة لتحقيق أفضل زمن لقطع المسافة ، لذا فعلى المدربين ان يعملوا مع عدائهم اثناء عملية التدريب على ان يكون العدو واجتياز الحواجز بصورة مقننة يتلاءم مع امكانياتهم البدنية والوظيفية وهذا يعني ان تكون قطع المسافات بين الحواجز العشرة ضمن حدود زمنية ملائمة لإمكانيات العدائين وتضمن لهم اكمال المسافة الكلية وبالأخص (المرحلة الرابعة والخامسة) وفي بعض الاحيان المرحلة الثالثة منها بكفاءة عالية اي مقاومة التعب الذي يظهر واضحا في هذه المسافة ويزداد تدريجيا ليبلغ اعلى ذروة له في نهاية السباق ، وهذا لا يتحقق الا من خلال العمل مع العدائين حسب الازمان المستهدفة لقطع المسافات بين الحواجز، وهذا يتيح للعدائين التوزيع المثالي للجهد المبذول للتغلب على الصعوبات التي تواجههم اثناء التدريب او المنافسة ، وهذا بالتأكيد يتطلب التخطيط الجيد من قبل المدربين والاصرار والعزيمة من قبلهم ومن قبل العدائين ، ان الاداء المهاري يعد واحد من اهم متطلبات فعالية (110م) حواجز الذي يتطلب من العداء ان تكون عملية اجتياز الحواجز بصورة دقيقة ومثالية تضمن للعداء عدم ضياع الزمن وذلك حتى لا يتأثر الانجاز الرياضي ، وهذا لا يمكن ان يتحقق اذا كان هناك عشوائي في قطع المسافات بين الحواجز لان ذلك سيولد التعب الذي يكون معرقل للأداء بصورة عامة ، وبالأخص التكنيك فوق الحاجز (اجتياز الحواجز) ، لذا يتطلب من العداء ان يعدو حسب الزمن الذي يتلاءم مع قدرته وامكانياته ليتجنب او يتغلب على هذه الامور ، أن تحسين زمن المسافات الجزئية لهذه الفعالية (تحسين سرعة العدو) والمحافظة على هذه السرعات وخاصة في (المرحلة الرابعة والخامسة) وفي

بعض الاحيان المرحلة الثالثة بسبب ظهور التعب سيحسن من انجاز هذه فعالية ، وهذا يعني أن التدريب قد حقق الاهداف المطلوبة وذلك من خلال تطبيق مبدا قطع المسافة بين الحواجز ضمن الحدود الزمنية لقابلية العدائين ، فضلا عن إن هناك العديد من المؤشرات البايوكينماتيكية المهمة للتعرف على مستوى الأداء الحركي ومن هنا انبثقت أهمية البحث لغرض تقنين عملية تدريب العدائين ورفع مستواهم البدني والمهاري والوظيفي والارتقاء بعملية التدريب الرياضي ومواكبة الدول المتقدمة في فعاليات العاب القوى بصورة عامة وهذا التخصص بصورة خاصة ، وذلك من خلال اعداد تمارين وفقا للزمن المستهدف وتأثيرها على المسافات الجزئية ومراحل الركض الخاصة وكينماتيكية خطوات الحواجز والانجاز لعدائي (100م) حواجز دون 20 سنة عسى ان تسهم ولو بجزء بسيط في التقدم العلمي .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة المتواضعة للباحث كونه من احد المهتمين بألعاب القوى وسبق وان حاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء ومن خلال متابعته للسباقات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى وبالأخص فعالية 110 م.ح دون سن 20 سنة لاحظ ان هناك انخفاض في مستوى الانجاز ، وعند مقارنة الرقم العراقي القياسي (13.82) مع المستويات العالمية والرقم القياسي العالمي البالغ (12.88) نجد أن الفارق كبيرا بينها وهذا يدل على التدني او الهبوط في المستوى الرياضي وهذا يتطلب البحث والتقصي عن أسباب هذا الهبوط ومن خلال مشاهدة تدريبات العدائين تبين بانهم لا يراعون عملية قطع المسافات بين الحواجز وفقا لإنجازهم الشخصي وقابلياتهم البدنية بما يضمن لهم الاداء المثالي لقطع المسافة الكلية من حيث المسافات بين الحواجز وزمن اجتيازها (اي العشوائية في العدو وعدم تقنين قطع المسافة والتي تظهر بوادرها بصورة واضحة في المرحلة الرابعة والخامسة وفي بعض الاحيان في المرحلة الثالثة من السباق حيث نرى ان زمن قطع هذه المسافات والتكنيك فوق الحواجز غير منطقي ولا يلبي الطموح لتحقيق انجازات جيدة لتأهيل عدائنا للمنافسات الخارجية) ، اي لا توجد عملية استهداف لقطع المسافة الكلية او اجزائها اذا ما قسمت الى مسافات معينة بشكل مقنن او علمي ، وهذا دليل على عدم الاعتماد على الزمن المستهدف بالتقنين العلمي الدقيق والصحيح للعداء لكي يتم التدريب عليه وفق ما يمتلكه من قدرات بدنية ووظيفية تؤهله لتحقيق افضل مستوى ، فضلا عن دور التغذية في تحسن مستوى أداء العدائين وتقدم مستواهم من خلال أداء التدريب بشكل فعال وتوفير العناصر الضرورية للجسم لهذا اختار الباحث مكمل (Animal Flex) لما يوفر من عناصر غذائية لجسم الرياضي .

لذا سعى الباحث الى تطبيق معادلات للزمن المستهدف لكل عداء تتلاءم مع قدراته وامكانياته والتي يفتقرها العدائين في مناهجهم التدريبية مساهمة منه في تحقيق افضل مستوى رياضي ، فضلا عن استخدام مكمل غذائي يساهم في رفع مستوى العدائين بنيا ومهاريا، خدمة لبلدنا العزيز ومدربينا ولزملائنا العدائين والعداءات.

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة .
2. التعرف على تأثير التدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) في مراحل الركض الخاصة لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة .

3. التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبتين في تطوير مراحل الركض الخاصة لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة.

1-4 فروض البحث :

1. هناك تأثير ايجابي للتمرينات وفق الزمن المستهدف ومكمل (Animal Flex) في مراحل الركض الخاصة لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة .
2. افضلية للمجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة التجريبية الاولى في مراحل الركض الخاصة لعدائي (110 م) حواجز تحت 20 سنة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عداؤو اندية الفرات الاوسط لفعالية (110م حواجز) دون 20 سنة للموسم الرياضي (2020-2021) .
- 1-5-2 المجال الزماني: 2021/7/13 لغاية 2022/6/15 .
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة .

1-6 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 الزمن المستهدف:- هو افتراض زمن قصوى انجازي متوقع للمسابقة يعمل الباحث على تحقيقه لعينة البحث من خلال التدريب عليه بشدد محددة وفقاً لهذا الزمن و لمسافات تدريبية خاصة بمراحل السباق.
- 1-6-2 المكمل الغذائي (Animal Flex) :- هو احدى المكملات الغذائية التي تساعد الرياضيين على زيادة المرونة الحركية في المفاصل وبالأخص مفصل الركبة وكذلك يساعد في تقوية اربطة الركبة والمفاصل
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئتين لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة واهداف البحث وفرضياته.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بعدائي أندية الفرات الاوسط دون 20 سنة لمسابقة (110م) حواجز الذين شاركوا رسمياً في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12) عداء ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة اسلوب الحصر الشامل، وبهذا شكلت العينة نسبة (100%) من مجتمع البحث، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية اولى وتجريبية ثانية وبالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء القرعة. ومن أجل تجنب تأثير بعض العوامل الدخيلة التي تشارك المتغير المستقل بالتأثير، لجا الباحث الى اجراء عملية التجانس على هذه المتغيرات بعد تحديدها لا غرض ضبطها والسيطرة عليها حتى يكون التأثير للمتغير المستقل ، وهذه المتغيرات هي (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ، طول الرجل ، العمر التدريبي) ، وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي معامل ليفين للتجانس.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الاختبار والقياس
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة
- حاسبة لا بتوب نوع (Lenovo) عدد (1) .
- ساعة توقيت عدد 3 .
- كاميرا تصوير فيدويه عدد 6 نوع كاسيو يابانية المنشأ بسرعة 120 صورة / ثا .
- جهاز قياس الوزن والطول صيني الصنع .
- حواجز عدد قانونية بارتفاع (76سم ، 84سم ، 91سم) عدد (10).
- حواجز تدريبية بارتفاع (20سم ، 30سم ، 40سم) عدد (30)
- شريط لاصق .
- صافرة عدد (1).
- طباشير .
- مسند بداية عدد (1) .
- سلم ارضي عدد (4) طوله (4 م ، 5 م).
- شواخص عدد (10) .
- شريط قياس عدد 2 بطول (50 م و 20 م)
- مسند كاميرا (حامل ثلاثي) عدد (6) صيني الصنع .
- مقياس رسم بطول (1م) عدد (1) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد التدريبات وفق الزمن المستهدف :

اعتمد الباحث في تحديد التدريبات وفق الزمن المستهدف على بعض المعادلات التدريبية وكالاتي :-

2- تدريبات وفق الزمن المستهدف للمسافات العشرة بين الحواجز لمسابقة (110 م) حواجز، وكما موضح في

شكل (1) .

احسب ثواني حدث المانع جنس

عقبة	1	2	3	4	5
الوقت (بالثواني)	2.55	3.61	4.65	5.73	6.82
المسافة الإجمالية (متر)	13.72	22.86	32.00	41.14	50.28
عقبة	6	7	8	9	10
الوقت (بالثواني)	7.92	9.06	10.18	11.36	12.55
المسافة الإجمالية (متر)	59.42	68.56	77.70	86.84	95.98

شكل (1)

يوضح الازمان المطلوب قطعها بين الحواجز وفق الزمن المستهدف للعداء ولتوضيح ذلك نسوق المثال الذي يتضمن اربعة ازمان لقطع مسافة (110 م) حواجز اذ يتضمن كل (زمن او انجاز) قطع المسافات بين الحواجز بزمن معين وكما مبين فيجدول.

جدول (1)

يبين زمن قطع المسافات بين الحواجز للازمان الاربعة (الانجاز) لمسافة (110 م) حواجز

الحاجز	14.30 ثا	14.50 ثا	14.70 ثا	15.00 ثا	15.50 ثا	المسافة الاجمالية متر
1	2.65	2.68	2.72	2.78	2.87	13.72
2	3.74	3.79	3.85	3.93	4.06	22.86
3	4.82	4.89	4.96	5.06	5.23	32.00
4	5.93	6.02	6.10	6.22	6.43	41.14
5	7.07	7.16	7.26	7.41	7.66	50.28
6	8.21	8.32	8.44	8.61	8.90	59.42
7	9.38	9.52	9.65	9.48	10.17	68.56
8	10.55	10.70	10.84	11.07	11.44	77.70
9	11.77	11.93	12.10	12.34	12.75	86.84
10	13.00	13.19	13.37	13.64	14.10	95.98

وقام الباحث بأعداد تدريبات وفق هذه الانجازات للمراحل الخاصة او لحواجز معينة

3- تدريبات وفق الزمن المستهدف لمسابقة (100 م) للمسافات (30 م ، 60م)⁽⁹⁹⁾، وكما موضح في شكل (2)

Athlete's target 100 metres Time -	<input type="text" value="10.9"/>	seconds
<input type="button" value="Calculate"/>		
Predicted 0 - 30 metres Time -	<input type="text" value="3.99"/>	seconds
Predicted 0 - 60 metres Time -	<input type="text" value="6.80"/>	seconds
Predicted 30 - 60 metres Time -	<input type="text" value="2.82"/>	seconds

شكل (2)

يوضح الازمان المطلوب قطعها لمسافات (30 م ، 60م) وفق الزمن المستهدف للدعاء ولتوضيح ذلك نسوق المثال الذي يتضمن اربعة ازمان لقطع مسافة (100 م) اذ يتضمن كل (زمن او انجاز) قطع المسافات (30 م ، 60م) بزمن معين وكما مبين في جدول (2) .

جدول (2)

يبين زمن قطع المسافات (30 م ، 40 م ، 50 م ، 60م) للازمان الاربعة (الانجاز) لمسافة (100 م)

انجاز 100 متر	زمن 30 متر	زمن 40 متر	زمن 50 متر	زمن 60 متر
11.00	4.04	4.983	5.926	6.87
11.30	4.19	5.15	6.11	7.07
11.50	4.30	5.27	6.24	7.20
11.70	4.40	5.377	6.354	7.33
12.00	4.55	5.537	6.524	7.52

وقام الباحث بأعداد تدريبات وفق هذه الانجازات لهذه المسافات

2-4-2 اجراءات تحديد مراحل الركض الخاصة :

لغرض تحديد مراحل الركض الخاصة لدى لاعبي 110م حواجز لأندية الفرات الاوسط للشباب قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية استشارة السادة اعضاء لجنة الاقرار الموضوع(*) وتم تقسم مراحل الركض الخاصة وفق جمعية البايوميكانيك الخاصة للاتحاد الدولي الالمانى كالآتي :-

1. مرحلة البداية واجتياز الحاجز الاول (التعجيل الاولي) (13.72)

⁹⁹- Mackenzie Brian: 101 Performance Evaluation Tests, London, British Library, 2005, p. 199- 200.

(*) ينظر ملحق (1) .

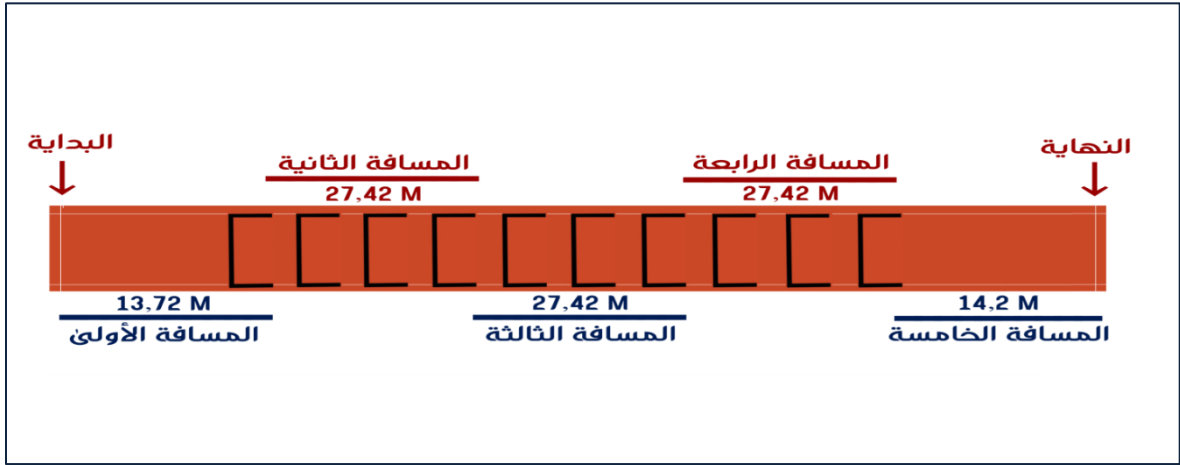
2. مرحلة الانتقال للتعجيل الثاني : من نهاية الحاجز (1) الى نهاية الحاجز (4) المسافة (27.42 م).

3. مرحلة اقصى ايقاع من نهاية الحاجز (4) الى نهاية الحاجز (7) المسافة (27.42 م).

4. مرحلة المحافظة على الايقاع : من نهاية الحاجز (7) الى نهاية الحاجز (10) المسافة (27.42 م)

5. مرحلة النهاية : من نهاية الحاجز (10) الى خط النهاية المسافة (14.2 م) .

وقام الباحث بوضع كامرات عدد (6) لكل جهة ثلاث كامرات موزعة على المسافات التي حددها سابقاً .



شكل (3)

يوضح مراحل الركن الخاصة لمسابقة (110 م ح)

2-4-3 توصيف الاختبار :-

اختبار ركن 110م حواجز من البدء المنخفض .

الغرض من الاختبار : قياس زمن مراحل الركن الخاصة وقياس المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز لركن 110م حواجز دون 20 سنة .

- متطلبات الاختبار: مضمار عدو، مساند بداية، حواجز عدد (10) بارتفاع (1م)، كاميرات تصوير فيديو ذات سرعة (500 ص/ثا) عدد (6) مع ملحقاتها، مطلق ، صافرة، ميقاتي، ساعة توقيت، حكم خط .

- وصف الاختبار: يبدأ الاختبار بأن يتخذ المختبر وضع الجلوس على مساند

البداية خلف خط البداية بعد تثبيت كامرات التصوير الفيديوية التي تبعد عن منتصف مجال الركن (12.39 متر) وبمجال تصوير لكامل مساند (17 متر)

والاعتماد على ارتفاع الحاجز كقياس للرسم وكما موضح في الشكل (1)،

لتصوير الاختبار لكل مختبر، وبعد سماع إشارة المطلق، وعند سماعه يقول كلمة

تحضر، يرفع العدا وركه عالياً بحيث يكون ارتفاعه أعلى من ارتفاع الكتفين قليلاً والركبتان تكونان مثبتيين

قليلاً . في حين يميل مركز ثقل العدا قليلاً إلى الأمام باتجاه الذراعين ، أما الذراعان فتكونان مستقيمتين

والمرفقان مقفلين ، يبقى المختبر على هذا الوضع لحين سماع الإذن بالبدء (مسدس الانطلاق) عندها ينطلق

العداء بأقصى سرعة ممكنة لقطع مسافة الاختبار .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (4) عدائين من مجتمع البحث اذ تم اختيارهم عشوائيا، وذلك يوم الاحد 19 /12/ 2021 م الساعة الثالثة بعد الظهر في ملعب الشباب في محافظة كربلاء، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية الاتي :-

- اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات.
- مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على زمن اداء التمرينات.
- التعرف على شدد التمارين وصلاحيه العينة.

اذ توصلت هذه التجربة الى ان الاختبارات المستخدمة كانت مفهومة وسهلة التنفيذ من قبل اللاعبين، ومن خلالها تم التعرف على كفاية فريق العمل المساعد في ادارة الاختبارات .

2-4-5 تحديد جرعات مكمل (Animal Flex) المستخدم في البحث :

تم تحديد جرعات مكمل (الانيمال فليكس) المستخدم في البحث للفترة من 23 /12 / 2021 إلى 3 / 1 / 2022 حيث قام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت استخدام مكمل الانيمال فليكس في الدراسات العلمية على الرياضيين وغير الرياضيين بهدف التعرف على الجرعات المسموح بها والمؤثرة بشكل فعال للرياضيين اذ تبين الاتي :

- 1- افضل الشركات المصنعة لمكمل الانيمال فليكس هي شركة يونيفرسال نيوتريشن Universal Nutrition ويعتبر من افضل المكملات النباتية لحماية الاوتار والمفاصل ويعمل على تخفيف الالم لدى الرياضيين بعد الجرعة التدريبية الشاقة.
- 2- يفضل ان يؤخذ مع وجبة الاكل ويكون الافضل لو تم اخذه مع وجبة الغداء.
- 3- يوجد المكمل على شكل باوذر وعلى شكل اكياس يحتوي على عدد من الحبوب يفضل ان يؤخذ على شكل حبوب لضمان معرفة الجرعات المتناولة من قبل الرياضيين.
- 4- يجب ان يؤخذ مكمل الانيمال فليكس يوميا سواء الرياضي كان في جرعة تدريبية او من غير جرعة تدريبية بواقع (كيس واحد) لضمان الاستفادة الكلية من المكمل لانه لا يظهر مفعولة الا بعد 7 ايام من تناوله.

5- أن الجرعات الفعالة للأشخاص البالغين بعمر فوق 18 سنة يجب أن تتراوح ما بين (7 - 90) كيس من مكمل الانيمال فليكس لفترة تنحصر ما بين (1 - 12) أسبوع كحد أقصى.

وعلى هذا الأساس تم استخدام جرعات مكمل الانيمال فليكس على شكل حبوب بجرعة (1) كيس يوميا، وبذلك يكون مجموع مكمل الانيمال الفليكس المتناول من قبل العينة التجريبية الاولى بشكل كامل هو (60) كيس، وهو ضمن الحدود المسموح بها.

2-4-6 الاختبارات والقياسات القبلية :-

قبل البدء بتنفيذ التدريبات المعدة ضمن المنهج التدريبي أجرى الباحث الاختبارات والقياسات القبليّة لمتغيرات مراحل الركض الخاصّة وكيميائية خطوات الحواجز والانجاز لمسابقة (110 م ح) يوم الاحد الموافق (2021/12/26) وذلك لتثبيت درجة قياسها والتعرف على مستواها لأفراد العينة والعمل على ضوء هذه المستويات عند إعداد التدريبات.

2-4-7 إجراءات التكافؤ

بعد إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة أجرى الباحث عملية التكافؤ لأفراد عينة البحث للمتغيرات التابعة قيد الدراسة، وذلك من خلال استخدام اختبار t للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية بالاختبارات والقياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
المرحلة الأولى	تجريبية 1	2.7540	.02074	1.095	.305	غير معنوي
	تجريبية 2	2.7420	.01304			
المرحلة الثانية	تجريبية 1	3.2420	.00837	1.500	.172	غير معنوي
	تجريبية 2	3.2300	.01581			
المرحلة الثالثة	تجريبية 1	4.0520	.02864	-1.063	.319	غير معنوي
	تجريبية 2	4.0800	.05148			
المرحلة الرابعة	تجريبية 1	4.4240	.03912	-1.163	.278	غير معنوي
	تجريبية 2	4.4520	.03701			
المرحلة الخامسة	تجريبية 1	1.4980	.00837	-.343	.740	غير معنوي
	تجريبية 2	1.5000	.01000			

يتبين من الجدول (3) أن جميع مستويات الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة كانت أكبر من مستوى دلالة (0,05) لجميع المتغيرات، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات والقياسات للمتغيرات كافة مما يدل على تكافؤهما.

2-4-8 التجربة الرئيسة :

بعد أن استكمل الباحث كل المتطلبات الأساسية الواجب توفرها لإجراء التجربة الرئيسية قام بأعداد تدريبات وفق الزمن المستهدف لكل عداء الذي ستقتن حسب المعادلات التي تم ذكرها والمسندة بالأمثلة في مبحث تحديد التدريبات وفق الزمن المستهدف ، فضلا عن اعطاء مكمل Animal Flex للمجموعة التجريبية الثانية بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات عينة البحث لغرض اعداد الوحدات التدريبية(*) ، وأدرجت ضمن المنهج التدريبي

(*) ينظر ملحق (2)

للعنانيين لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين التجريبتين ، معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة ومساعدة السيدين المشرفين، وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث، فضلا عن مراعات تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب واحد لهم وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن اجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات بما يأتي :-

- تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص .
 - 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات يوم الاربعاء الموافق (2021/12/29) .
 - 3- استمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (10 أسابيع) .
 - 4- كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية بالتدريبات المعدة (30 وحدة تدريبية).
 - 5- كانت أيام وحدات التدريب : السبت، الاثنين، الأربعاء.
 - 6- اختلف زمن أداء التدريبات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبي بحسب أهداف ومتطلبات كل منها، وتراوح ما بين (14 د - 34د).
 - 7- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (90% - 100%) من الحد الأقصى لقابلية العداء وعلى ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
 - 8- تراوحت فترات الراحة بين التكرارات من (1.30د-9د) دقيقة وبين التمرينات من (3د -9د) دقيقة.
 - 9- أستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري .
 - 10- انتهى تطبيق تنفيذ التدريبات المعدة في البرنامج التدريبي يوم الاربعاء الموافق (2022/2/23).
 - 2-4-9 الاختبارات والقياسات البعدية :-
- بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات التي أعدها الباحث والتي أدرجت ضمن البرنامج التدريبي، عمل الباحث على إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي أجريت في الاختبارات القبلية وبنفس المكان والزمان والخطوات للاختبارات والقياسات القبلية لمتغيرات البحث قدر الإمكان، وذلك يوم الاحد الموافق (2022/2/27).
- 2-5 الوسائل الإحصائية :-

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية، وقد استعان بنظام الرزم الإحصائية spss ، وبما يأتي:-

- 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية ومناقشتها.
- 3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الاولى.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات والقياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
المرحلة الاولى	القبلي	2.7540	.02074	-.14000	.0104	-	.000	معنوي
	البعدي	2.8940	.00894		9	13.348		
المرحلة الثانية	القبلي	3.2420	.00837	-.35400	.0067	-	.000	معنوي
	البعدي	3.5960	.01517		8	52.194		
المرحلة الثالثة	القبلي	4.0520	.02864	.27400	.0153	17.836	.000	معنوي
	البعدي	3.7780	.01789		6			
المرحلة الرابعة	القبلي	4.4240	.03912	.46600	.0186	25.052	.000	معنوي
	البعدي	3.9580	.01304		0			
المرحلة الخامسة	القبلي	1.4980	.00837	.07800	.0037	20.846	.000	معنوي
	البعدي	1.4200	.00707		4			

يبين جدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أفضل في الاختبار والقياس البعدي عن الاختبار والقياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية.

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات والقياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
المرحلة الاولى	القبلي	2.7420	.01304	-.12000	.0054	-	.000	معنوي
	البعدي	2.8620	.01304		8	21.909		
المرحلة الثانية	القبلي	3.2300	.01581	-.32400	.0060	-	.000	معنوي
	البعدي	3.5540	.01140		0	54.000		
المرحلة الثالثة	القبلي	4.0800	.05148	.34600	.0242	14.293	.000	معنوي
	البعدي	3.7340	.01673		1			

معنوي	.000	31.710	.0170 3	.54000	.03701	4.4520	القبلي	المرحلة الرابعة
					.01789	3.9120	البعدي	
معنوي	.000	20.004	.0049 0	.09800	.01000	1.5000	القبلي	المرحلة الخامسة
					.00447	1.4020	البعدي	

يبين جدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أفضل في الاختبار والقياس البعدي عن الاختبار والقياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة لمراحل الركن الخاصة للبحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات التي حصل عليها الباحث في الجدولين (7،8) للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية لمراحل الركن الخاصة يتضح وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات القبليّة لمتغيرات مرحلتى الركن الأولى والثانية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدم التعامل النموذجي والمثالي لقطع هذه المسافات بصورة تتلاءم مع الانجازات الرقمية للعدائين ، اي ان عملية التدريب التي كان يخضع لها افراد المجموعتين قبل اخال التدريبات وفق الزمن المستهدف (المتغير المستقل للدراسة) لم تراعي عملية قطع المسافات الجزئية ومراحل الركن الخاصة قيد الدراسة بالتوزيع المثالي للجهد المبذول من قبل العدائين وبما يتلاءم مع المستوى الرقمي لهم ، وهذا ما سيؤدي حتما الى ظهور عامل التعب الذي يكون عائقا كبيرا للإداء ، بمعنى اخر ان العدائين يقطعون المسافة لهاتين المرحلتين (الأولى والثانية) بأزمان سريعة وهذا يتطلب بذل جهد كبير مما يؤدي الى ظهور عامل التعب مبكرا والذي يؤثر سلبا على الاداء للمراحل الاخرى وبالأخص الاخيرة وما قبلها ، والتي تتمثل بعملية زمن اجتياز الحواجز وزمن الخطوات الايقاعية بينها ، وهذا سيؤدي الى زيادة الزمن الذي سيقطعه العداء للمراحل المتبقية والحصيلة النهائية ستكون التأثير السلبي على الانجاز للعدائين ، وهذا ما اشار اليه Carmo Everton (Crivoi do, et al ,2015,p197) "ان الاستراتيجية الأكثر فعالية هي تلك التي يكون فيها المتسابق قادرا على تنظيم طاقته لمنع التعب المبكر واجراء السباق في اقصر وقت ممكن لذا من الضروري التحكم الفعال في شدة الجهد والاستراتيجية طول مسافة السباق" ، ويشير (ماجد علي، 2009،ص6) "لتحقيق واجبات برنامج التدريب او الدائرة التدريبية بما يتلاءم مع اهداف التدريب في كل مرحلة من مراحلها، يجب مراعاة العلاقة بين بين درجة الحمل وفترة الراحة عند تشكيل او تسلسل مقادير احمال التدريب في الوحدات التدريبية والدوائر الاسبوعية وصولا الى الشهرية ثم السنوية، ، فضلا عن ذلك فقد يؤدي هذا الامر في بعض

الاحيان الى نتائج كارثية وهي سقوط العداء اثناء المنافسة بسبب السرعة التي لا تتلاءم مع امكانياته وعدم التعامل النموذجي والمثالي لقطع هذه المسافات واجتياز الحواجز وبالتالي خسارة السباق .

اما بالنسبة لمتغيرات مراحل الركض (الثالثة والرابعة والخامسة) يتضح وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة فيعزو الباحث سبب ظهور هكذا فروق الى التدريبات التي اعدّها الباحث والتي بنيت على التدريب لقطع مسافات المراحل الخاصة بشكل مثالي وبتقنين وفقا للزمن المستهدف بحسب معادلات استهدفت انجازهم الرقمي ، فضلا عن التدريب المتواصل والمستمر من قبل العدائين والانضباط بأداء التدريبات بالشكل الصحيح مراعيًا القابليات و الامكانيات الفردية للعدائين كلا حسب المستوى الرقمي الخاص به (الانجاز) ، وكذلك عدد التكرارات والراحة المثالية والتنوع في المسافات من الاقصر الى الاطول والذي يعد ذات اهمية كبيرة وله خصوصية عالية في التدريب ، وهذا ما اكده، (جمال صبري فرج 2012، ص514) بانه " قد اظهرت البحوث ان النظام العصبي - العضلي يستجيب بشكل افضل حينما يستثار بشكل متغير طوال الوقت ، ويحتاج النظام العصبي- العضلي الى ان يفاجئ لكي يجبر بالتكيف ، وهذا يعني اداء انواع مختلفة من التمارين لبضع ايام وتغير عدد التكرارات والشدد والتمارين عن الايام الاخرى " ، ويشير (تشارلز 1999 charges) و (اركنسون 2004 Arkinson) "ان عمليات التدريب الرياضي الحديثة تتكون من خطوات متسلسلة واعمال محددة هادفة ومتداخلة يعتمد كل مهنا على الاخر ويتأثر في خصائصه ومعطياته" وهذا ما تحقق في اداء المجموعتين التجريبيتين من خلال التدريبات التي اعدت بالبرنامج التدريبي .

ويعزو الباحث الفروق التي ظهرت لهذه المراحل الى ما ذكر في مناقشة المرحلتين الاولى والثانية وهي السرعة الفائقة التي قطع بها العدائين هاتان المرحلتين مما سبب بعض المشاكل في اداء المراحل المتبقية ويلاخص ظهور عامل التعب والارهاق فضلا عن بعض السلبيات التي تم ذكرها انفا وهذا ما ادى الى زيادة في الزمن الذي قطعه العدائين لهذه المراحل في الاختبارات القبلية مما ادى الى ظهور الفروق المعنوي في الاختبارات البعديّة وهذا ما اشار اليه (2018) Konings, M. J., & Hettinga, F. J. "ان تغير الاستراتيجية الخاصة بالمتسابقين طبقا لمتسابق النخبة يمكن ان يؤدي هذا الى سرعة ديناميكية وتكتيكية في حالة السباق التي لا يعتاد عليها المتسابقون كما يظهر هذا على انه سوء تقدير لسرعة السباق الاولى بين الرياضيين الاقل اداء او استعدادا لمضاهاة وتيرة الحاصلين على الميداليات حيث تكون العواقب في النهاية غير قادرة او غير راغبة في الحفاظ على وتيرة اعلى من المعتاد ، وبعد ذلك يعانون من العواقب الارهاق والتناقص في السرعة ويحدث الانفصال عن حزمة السباق ويمكن ان يؤدي القبول الى خفض وتيرتهم بشكل اكبر " .

هذا من جانب ومن جانب اخر فان التدريبات التي استخدمها الباحث حققت توزيع الجهد المبذول بالصورة المثالية من قبل العدائين سواء في التدريب على الجزئيات اي المسافات بين الحواجز العشرة او التدريب المتمثل بالمراحل الخاصة وتدريبات السرعة، وهذه التدريبات التي تضمنت العديد من التكرارات وفترات الراحة المناسبة والتي طبقت على طول مدة التجربة الرئيسية منحتهم التكيف والاحساس بالزمن المطلوب في قطع هذه المسافات طبقا لمستواهم الرقمي وصولا الى الزمن الذي تم الاستهداف لهم ، فضلا عن ان هذه

التدريبات ساهمت بتحسين التكنيك فوق الحواجز العشرة (الاداء المهاري) والحفاظ على السرعة العالية في الخطوات الايقاعية (المسافات بين الحواجز) ، وذلك بسبب المثالي للركض بما يتلاءم مع المستويات الرقمية التي تم التدريب عليها من قبل العدائين ، وهذا ما اشار اليه (Hettinga, F. J., Edwards, A. M., & Hanley, B. (2019). " تبدأ استراتيجية تنظيم السرعة وتوزيع الجهد في اتباع مسار مختلف عن تلك الخاصة بالمنافسين الاخرين ، اذ تظهر هذه المسارات بكون الرياضيين قادرين على الحفاظ على سرعة عالية على طول مسافة السباق ولا يزالون قادرين على زيادة السرعة حتى النهاية ، في حين باقي الرياضيين يكونون قادرين على مواكبة هؤلاء الرياضيين لفترة معينة ولكنهم يميلون بعد ذلك الى الوصول الى نقطة يتم بعدها ابطا السرعة او عدم قدرتهم على المحافظة عليها " .

ويشير الباحث الى دور المكمل الغذائي (الانيمال فلكس) الذي كان له دور مشترك مع تدريبات الزمن المستهدف للمجموعة التجريبية الثانية في تطور مراحل الركض (الثالثة والرابعة والخامسة) وذلك لما يحتويه من عناصر ضرورية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم التي لها دور فعال في اداء النشاط الرياضي تفيد في مزاولة النشاط ، فضلا عن انه حسن من مقادير المرونة في المفاصل وتقوية الاربطة والمفاصل وهذا ما ساهم في التخفيف من الإلام الصدمات اثناء الاجتياز للعدائين مما ساهم في تقليل ازمان العدو بين الحواجز وازمان اجتيازها ، وهذا ما اشار اليه (Singh JA, 2015) "ان مكمل (الانيمال فلكس) يعد احد المكملات الغذائية التي تساعد الرياضيين على زيادة المرونة الحركية في المفاصل وبالأخص مفصل الركبة وكذلك يساعد في تقوية اربطة الركبة والمفاصل ويقوم بتحسين وظائف المفاصل ويحسن من دورتها الدموية بالإضافة إلى دوره في التخفيف من الالتهابات والآلام واصلاح تلف الخلايا والغضاريف ، ويضيف الى ان إحدى الدراسات قد اوضحت أن هذا المركب يزيد من مدى قدرة الركبة على الحركة ويحسن من وظائف الركبة بشكل عام" وهذا ما تضمنته تدريبات هذه المجموعة والذي كان السبب في ظهور الفروق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمراحل الثلاث (الثالثة والرابعة والخامسة) .

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية ومناقشتها .

1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية .

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الاحصائية

للاختبارات والقياسات البعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ع	س	المجموعة	المتغيرات
معنوي	.002	4.525	.00894	2.8940	تجريبية 1	المرحلة الاولى
			.01304	2.8620	تجريبية 2	
معنوي	.001	4.950	.01517	3.5960	تجريبية 1	

			.01140	3.5540	تجريبية 2	المرحلة الثانية
معنوي	.004	4.017	.01789	3.7780	تجريبية 1	المرحلة الثالثة
			.01673	3.7340	تجريبية 2	
معنوي	.002	4.647	.01304	3.9580	تجريبية 1	المرحلة الرابعة
			.01789	3.9120	تجريبية 2	
معنوي	.001	4.811	.00707	1.4200	تجريبية 1	المرحلة الخامسة
			.00447	1.4020	تجريبية 2	

يبين جدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أفضل في الاختبار والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية عن الاختبار والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح للمجموعة التجريبية الثانية، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث نرى ان كلا المجموعتين قد تطورا في متغيرات البحث ما عدا (مرحلة الركض الأولى والثانية) بسبب التدريبات (وفق الزمن المستهدف) التي تم استخدامه بأسلوب علمي مقنن ، ولكن كانت الافضلية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى نتيجة استخدامهم المكمل الغذائي(الانيمال فلكس) ، ويشير (منى عبد القادر ، 1999، ص179) الى "يعد مكمل (الانيمال فلكس) من اشهر المكملات النباتية الطبيعية المهمة لدى الرياضيين ويعمل على تخفيف الالم ويحافظ على الاوتار والاربطة الخاصة بالمفاصل بشكل عام مما ينعكس ايجابا على تطوير المرونة لدى الرياضيين وهذا بدوره ينعكس على الاداء الرياضي" ، وهذا كان واضح بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية ويرى الباحث ان طبيعة الفعالية تحتاج الى مرونة في مفاصل الجسم بشكل عام ومرونة مفاصل الركبة والورك بشكل خاص مما يتيح للعداء مد رحلة بكل سهولة فوق المانع بالإضافة الى المرونة الحركية عند ارتطام الرجل القائدة على الارض بعد عبور الحاجز وهذا ما ساهم فيه مكمل (الانيمال فلكس) الذي استخدمته المجموعة التجريبية الثانية ، اذ يشير (Toom,jaak,Hu ، 2077) "ان للمكمل الغذائي (الانيمال فليكس) دور كبير في ذلك لأنه يحتوي على قيمة كبيرة من الكركمين التي تعمل على زيادة المرونة الحركية وتقوية اوتار الركبة"

ويرى الباحث إن لمرونة الساقين تأثير عالي مباشر أو هو احد العوامل المؤثرة في القوة والسرعة وبما إن فعالية 110 م حواجز تعتمد على هذين العنصرين فضلا "عن عنصر التوافق فان للمرونة علاقة كبيرة مع هذه الصفات حيث أن الرياضي الذي يمتلك مرونة عالية للساقين يستطيع إخراج السرعة المطلوبة

وكذلك القوة التي يمتلكها للحصول على الانجاز الجيد وكما أن للمرونة تأثير على توافق الرياضي والتي يحتاجها أثناء السباق في عملية اجتياز الحاجز أو بين الحواجز مما يؤدي ذلك بالنتيجة النهائية الحصول على الانجاز الجيد . وهذا ما اكده (Warren ، 1995) " ان فعالية 110 م حواجز من الفعاليات التي يستخدم فيها الرياضي مفاصل متعددة ويتوافق محدد ويتطلب انقباض العضلات العاملة لتحريك هذه المفاصل الحركية مرونة وتوافقاً مهماً ودقيقاً وهذا التوافق يحتاج إلى مرونة خاصة وخاصة في المفاصل العاملة "، ويضيف الباحث ان جميع المصادر العلمية أكدت أن لأهمية مرونة الفخذين تأثير في الانجاز حيث تساعد مرونة الفخذين على انسيابية مرور العداء فوق الحاجز وعدم إعاقته مما يؤدي إلى اختصار الزمن وبالتالي تحقيق الانجاز المطلوب وهذا ما يتطابق مع النتائج التي حصل عليها الباحث وهذا لا يأتي إلا نتيجة لانسجام أعضاء الجسم بعضها مع البعض وكلما زاد تكرار الحركة كلما تحسن التوافق العضلي والعكس صحيح، وهذا ما اكده (جميل حنا ، 1994 ، ص11) إذ ترتبط مرونة وتوافق عمل المفاصل والعضلات العاملة بصورة متناسقة على التدريب الحركي بالمسار الحركي المطلوب ، كلما زدت القدرة على الأداء الحركي بصورة أفضل وبالتالي تحقيق ما هو مطلوب"، وهذا ما حسن من متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية .

4-1 الاستنتاجات:

- من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج ، نستنتج ما يأتي: -
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف لم يكن لها تأثير في مرحلتي الركض الاولى والثانية وذلك للأسباب التي تم ذكرها في مناقشة النتائج .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف كان لها الأثر الكبير في تحسين مراحل الركض الخاصة (الثالثة والرابعة والخامسة) والمتغيرات البايوميكانيكية .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف كان لها الأثر الكبير في تحسين مراحل الركض لعدائي (110 متر حواجز) .
- ساهم المكمل الغذائي(الانيمال فلكس) في تحسين مراحل الركض الخاصة (الثالثة والرابعة والخامسة) لعدائي (110 متر حواجز) للمجموعة التجريبية الثانية .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف ومكمل الغذائي (الانيمال فلكس) التي استخدمتها المجموعة التجريبية الثانية كان لها الأفضلية في تحسين مراحل الركض الخاصة (الاولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة لعدائي (110 متر حواجز) عن المجموعة التجريبية الاولى .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف ساهمت في تحسين المستوى المهاري لاجتياز الحواجز وذلك بسبب عملية توزيع الجهد البدني بصورة مثالية وتأخر ظهور عامل التعب البدني .
- ان التدريبات التي أعدها الباحث على وفق الزمن المستهدف كان لها دور كبير في المحافظة على السرعة المكتسبة الى نهاية المسافة وذلك لتلاهما مع المستوى الرقمي لكل عداء مما أدى الى تحسين الانجاز الرياضي .

4-2 التوصيات.

يوصي الباحث بما يلي:

- يوصي الباحث باعتماد التدريبات التي أعدها الباحث وفق الزمن المستهدف في برنامج العدائين لتطوير مراحل الركض الخاصة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة) لعدائي (110 متر حواجز) .
- يوصي الباحث باعتماد المكمل الغذائي (الانيمال فلक्स) في برنامج العدائين لتطوير مراحل الركض الخاصة (الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة) لعدائي (110 متر حواجز) .
- ضرورة إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى فئات عمرية أخرى او متغيرات بيولوجية وبيوميكانيكية أخرى ولكلا الجنس.

❖ المصادر العربية

- القران الكريم
- احمد عبد الاميرشبر: بعض المتغيرات البايوكيميائية لإيجاد أفضل وضع لوقف الاستعداد لبعض المهارات الدفاعية وعلاقتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- محمد جاسم الياسري : البحث التريوي (مناهجه وتصميمه) ، ط 1 ، العراق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2017.
- حسين علي حسن العلي و احمد بهاء الدين. تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (400)م حرة للمتقدمين: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد14، العدد2 ج2، القادسية، المكتبة الرياضية، 2014.
- أمر الله البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية ، المعارف للنشر ، 1998).
- امير حسن محمود و ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي: الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2008.
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- جاسم محمد نايف الرومي : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 .
- حسين علي حسن العلي و احمد بهاء الدين. تأثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (400)م حرة للمتقدمين: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد14، العدد2 ج2، القادسية، المكتبة الرياضية، 2014.

❖ المصادر الاجنبية

- Jackson.A.S.andPollock,M.L:Generalizedequations for perdicting body density of men. British Journal of Nutrition,40.1998.

- Paillard, T.; Noe, F.; Riviere, T.; Marion, V.; Montoya, R.; Dupui, P. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *J. Athl Train.* 2006.
- Singh JA, Noorbaloochi S, MacDonald R, Maxwell LJ. Chondroitin for osteoarthritis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015.
- Felson DT, Kim YJ. The futility of current approaches to chondroprotection. *Arthritis Rheum.* 2007.
- Joseph –Irogers, USA Track field coaching manual .human kinetics ,USA2000.
- Jim Bush : Hurdles Dynamic Track and Field , Boston, allyn and bacon InC, 1978.
- Mann ,R. Herman , J. J. Kinmatc analysis of Lop American Female 100m Hurdles , 1 st _Journal of Sport Biomechanics ; Vol I, 1990.
- John J.Fontanella : The physics of sport , USA,human kinetics publishers , 1997.

تحديد مؤشرات رقمية لاختبارات بعض القدرات البدنية لانتقاء لاعبي الفرق المدرسية بالكرة
الطائرة بأعمار (13-14 سنة)

م. م. سيف الدين عبد المحسن قاسم

م. م. محمد عدنان هاشم

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى تحديد مؤشرات رقمية لبعض الاختبارات البدنية لانتقاء الفريق المدرسي لكرة الطائرة باعمار (13-14 سنة) و استخدم الباحث المنهج الوصفي للبحث لانه يلانم الدراسة الحالية على عينة مكونة من (100) طالب بواقع (3) مدارس، ثم قام الباحث باستخراج الاسس العلمية للاختبارات وقد اظهرت النتائج ان هذه المؤشرات تصلح الى حد كبير في تحديد مؤشرات الافراد في أي اختبار وتبدو اهميتها بانها وسيلة تساعدنا في مقارنة اداء اللاعب مع اداء مجموعة معيارية معينة وتدل على الرتبة والمنزلة التي يبينها اللاعب بالنسبة الى بقية اللاعبين. واوصت الدراسة باعتماد الاختبارات الموضوعية في هذه الدراسة عند انتقاء الفريق المدرسي، كذلك اعتماد المؤشرات الرقمية للاختبارات الموضوعية في هذه الدراسة لتقويم لاعبي الفريق المدرسي .

Abstract

Determination of numerical indicators for tests of some physical abilities to select school volleyball teams players ages (13-14) years

Muhammad Adnan Hashem

Saif al-Din Abdul Mohsen Qasim

Ministry of Education / General Education Directorate of Maysan

The aim of the research is to identify numerical indicators for some physical tests to select school volleyball teams players ages (13-14) years. The researcher used the descriptive approach to research because it fits the current study on a sample of (100) students in (3) schools. Then the researcher extracted the foundations The results showed that these indicators are suitable to a large extent in determining the indicators of individuals in any test, and their importance seems to be a means that helps us compare the performance of the player with the performance of a specific standard group, and indicates the rank and status that the player shows in relation to the rest of the players. The study recommended the adoption of tests developed in this study when selecting the school team, as well as the adoption of numerical indicators tests developed in this study to evaluate the players of the school team.

1- التعريف بالبحث:

1- 1 مقدمة البحث وأهميته :

إن انتقاء الفرق المدرسية في الكرة الطائرة لا يقتصر فقط على الخبرة الشخصية والملاحظة السطحية والصدفة بل يحتاج الى اتباع الأساليب العلمية السليمة والاعتماد عليها لانتقاء اللاعبين وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد ، لذلك تحتاج لعبة الكرة الطائرة من ممارستها صفات بدنية مناسبة ، لذا فعلى المدرسين والعاملين في هذا المجال انتقاء اللاعبين وفق مؤشرات محددة تؤهلهم لإنجاز الأداء البدني وفق الطموح الذي ينشده هذا المدرس .

من ذلك تكمن أهمية البحث بإيجاد مؤشرات لبعض الاختبارات البدنية مبنية على الأسس العلمية تساعد المدرسين في الحصول على فريق مدرسي ذوو مستوى عالٍ من الأداء البدني وبالتالي تحقيق أفضل النتائج .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثان والمقابلات التي أجرواها مع عدد من المشرفين و مدرسي التربية الرياضية في المدارس اتضح إن يتم اختيار اللاعبين بطرق عشوائية وهي بحاجة إلى إيجاد مؤشرات رقمية مبنية على المنهج العلمي السليم لانتقاء اللاعبين ، ورغبةً من الباحثين في المساهمة بحل هذه المشكلة إرتأى إيجاد صيغ علمية لإعتماد تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية كمؤشر لمستوى الرياضي من أجل الاقتصاد بالجهد والمال والوقت في انتقاء فرق مدرسية تتمتع بإستعدادات عالية من الناحية البدنية ومؤهلين لتحقيق انجازات عالية.

1-3 هدف البحث :

1. إيجاد مؤشرات رقمية وتحديد المستويات لبعض الاختبارات البدنية للفرق المدرسية بالكرة الطائرة.

1-4 مجالات البحث :-

1-4-1 المجال البشري : طلاب الصف الاول و الصف الثاني المتوسط باعمار (13-14) سنة في بعض مدارس محافظة ميسان.

1-4-2 المجال الزمني : الفترة من 1 / 10 / 2022 إلى 1 / 12 / 2022 .

1-4-3 المجال المكاني : مدارس محافظة ميسان.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق اهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق من ظواهر وأدلة لمشكلة البحث إذ ان ((تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج يدور معه وجوداً وهدماً ((موسى، 1982، 281) لقد عمد الباحث الى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي أشتمل على (100) طالب بأعمار (13-14) سنة من طلاب الاول و الثاني متوسط موزعين على (3) مدارس (متوسطة التراث العربي ، م.الكاظمية ، م.النصر)، وهم مجتمع الأصل بالكامل ، حيث بلغ عدد أفراد العينة الفعلية (100) لاعباً لعينة التفتين ووضع المؤشر الرقمي.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1. الاختبارات والقياس
2. إستبانة إستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية الاختبارات المقترحة .
3. ساعة توقيت إلكترونية نوع (sport timer) صينية الصنع عدد (1)
4. شريط قياس متري و طباشير .
5. صافرة نوع (nike)

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد القدرات البدنية بالكرة الطائرة :

تم اخذ آراء الخبراء والمتخصصين في علوم التربية الرياضية ولعبة الكرة الطائرة لغرض تحديد القدرات البدنية الخاصة ، إذ بلغ عددهم (5) خبيراً ومتخصصاً لكي يحددوا هذه المكونات و تم اعتماد النسبة المئوية لكل قدرة تساوي أو تزيد عن (65 %) وإهمال ما هو أدنى من ذلك وكما مبين في الجدول (1) :

جدول (1)

ب	القدرات البدنية	الدرجة الكلية	الاهمية النسبية	القدرات المختارة
	القدرة الانفجارية للرجلين	5	%100	✓
	تحمل القوة	2	%40	X
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3	%60	X
	التحمل	1	%20	X
	السرعة الانتقالية	4	%80	✓
	سرعة الاستجابة	3	%60	X
	المرونة	1	%20	X

2-4-2 تحديد الاختبارات المرشحة للتطبيق :

بعد تحديد القدرات البدنية من الخبراء، قام الباحث بترشيح عدد من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين البالغ عددهم (5) خبيراً في الاختبارات والقياس لبيان آرائهم حول تحديد الاختبارات الممثلة للقدرات البدنية وكذلك التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اعتماد نسبة اتفاق (70 %) فما فوق من أتفاقهم وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين أتفاق الخبراء على الأختبارات المرشحة

ب	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	الآراء المتفقة	النسبة المئوية	الاختبار المختار

✓	%100	5	سم	1- اختبار الوثب العمودي	القدرة الانفجار لعضلات الرجل
X	%60	3	سم	2. اختبار الوثب الجانبي من الثبات.	
X	%20	1	سم	3. اختبار الوثب العريض من الثبات.	
X	%20	1	سم	4. اختبار الوثب العمودي من الثبات.	
✓	%80	4	ثانية	1. اختبار ركض (40 م) من البدء العالي	السرعة الانتقال
X	%40	2	ثانية	2. اختبار ركض (30م) من البدء العالي.	

2-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث :وكما مبين بالملاحق

- اختبار الوثب العمودي
- اختبار ركض (40 م) من البدء العالي

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته (العربية، 1999، 79) قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (70) لاعباً وهدفت التجربة الى ما يأتي .

1. التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة .
2. التأكد من جاهزية الادوات .
- 3- لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

سعى الباحثان إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات لغرض تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

2-6-1 الصدق :

يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها ، والاختبار (يعد صادقاً عندما يقيس ما يدعي ان يقيسه) (حسنين، 2002، 183) ومن اجل الحصول على الصدق الظاهري للاختبارات قام الباحث بعرض استمارة استبيان على مجموعة من (الخبراء والمختصين) في الأختبار والقياس.

2-6-2 الثبات :

ان الثبات يعني " مدى الدقة أو الأتقان أو الإتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " ومن أجل إيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة قوامها (70) لاعباً بتاريخ 1 / 11 / 2022 ومن ثم إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور سبعة أيام أي بتاريخ 7 / 11 / 2022 مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ، وتم بعد ذلك معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) عند درجة حرية (68) ومستوى دلالة (0.05) وكما مبين في الجدول موضوع في الجدول (3) .

2-6-3 الموضوعية :

الموضوعية تعني " درجة الاتفاق في ما بين مقدري الدرجة " (رضوان، 2006، 168) ولكون الاختبارات البدنية التي اجراها الباحثان قد اعتمدت على وسائل قياس موضوعية ، استعان الباحثان بمحكمين * لتقدير درجات اللاعبين في الاختبارات البدنية للمرة الاولى والثانية وقد تبين ان الاختبارات ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين قيم معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المرشحة

القدرات	ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	درجة (Sig)	معامل الموضوعية	درجة (Sig)
القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1	الوثب العمودي	سم	.928	.000	.935	.000
السرعة الانتقالية	2	اختبار ركض (40 م من البدء العالي)	ثانية	.850	.000	.863	.000

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات البدنية المرشحة للتطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات . قام الباحثان بإجراء الاختبارات على عينة البحث والتي قوامها (100) لاعباً إذ تم إجراء الاختبار في ساحات المدارس المشمولة بالبحث يوم الثلاثاء الموافق 10 / 11 / 2022 وبعد إتمام الاختبارات وإنهاء التجربة الرئيسية تم تفريغ الاستمارات وتحصيل البيانات . بعدها اتجه الباحثان إلى إجراء المعالجات الإحصائية .

2-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₁) ، (statistical package for social sciences) وتم ألياً حساب كل من قيم :

1- النسبة المئوية

2- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- قوانين الدرجات الزائفة والمعدلة .

4- الوسط الحسابي

5- الانحراف المعياري

3- عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية للاختبارات البدنية:

* الحكم الأول : مظهر سبتي

مدرب

الحكم الثاني : مصطفى كريم

مدرب

يعرض الباحثان نتائج عينة التقنين البالغة (100) لاعب المؤشر الرقمي المعدل بغية إيجاد التقنين وذلك بتحديد المؤشرات الرقمية للاختبارات بعد أن جرى التحقق من توزيعها الطبيعي عليهم وكالاتي :
 1-3 عرض نتائج تحديد المؤشر الرقمي لاختبار الوثب العمودي:
 يعرض الباحث نتائج تحديد المؤشر الرقمي لاختبار الوثب العمودي على لاعبي عينة التطبيق البالغة (100) لاعب والجدول (4) يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية الزائنية والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين بعد ترتيبها ترتيباً تصاعدياً :

جدول (4)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لاختبار الوثب العمودي

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيار	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ر
39.93	-1.00715	44	14	27.85	-2.21512	36	
39.93	-1.00715	44	15	27.85	-2.21512	36	1
39.93	-1.00715	44	16	30.87	-1.91313	38	2
41.44	-0.85615	45	17	32.38	-1.76213	39	3
41.44	-0.85615	45	18	32.38	-1.76213	39	4
41.44	-0.85615	45	19	32.38	-1.76213	39	5
41.44	-0.85615	45	20	32.38	-1.76213	39	6
41.44	-0.85615	45	21	32.38	-1.76213	39	7
42.95	-0.70515	46	22	33.89	-1.61113	40	8
42.95	-0.70515	46	23	33.89	-1.61113	40	9
42.95	-0.70515	46	24	33.89	-1.61113	40	10
44.46	-0.55416	47	25	33.89	-1.61113	40	11
44.46	-0.55416	47	26	38.42	-1.15814	43	12

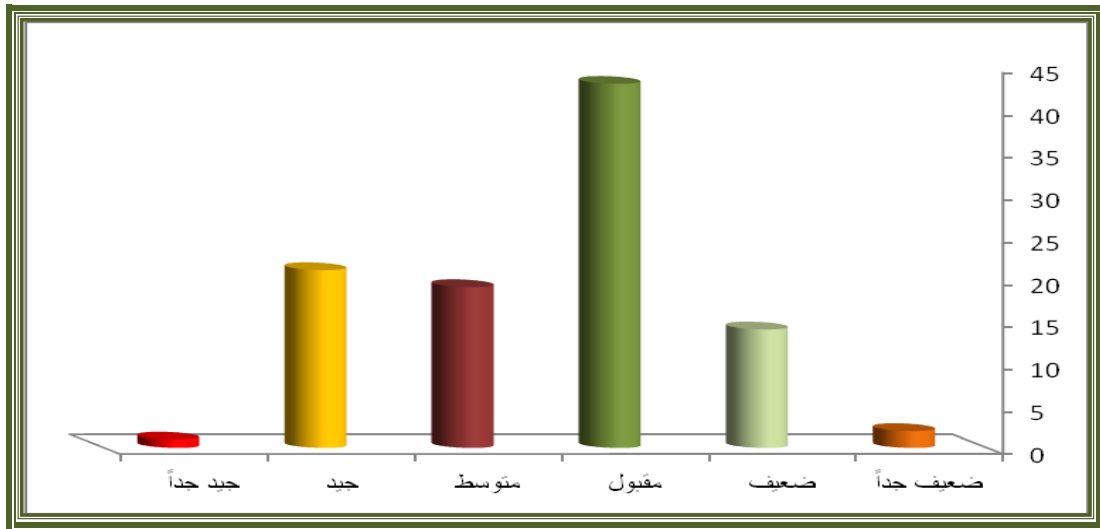
الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيار	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
48.99	-0.10117	50	52	44.46	0.55416	47	27
48.99	-0.10117	50	53	44.46	0.55416	47	28
48.99	-0.10117	50	54	44.46	0.55416	47	29
48.99	-0.10117	50	55	44.46	0.55416	47	30
48.99	-0.10117	50	56	45.97	0.40316	48	31

48.99	-0.10117	50	57	45.97	0.40316	48	32
48.99	-0.10117	50	58	45.97	0.40316	48	33
48.99	-0.10117	50	59	47.48	0.25216	49	34
50.50	0.04983	51	60	47.48	0.25216	49	35
52.01	0.20083	52	61	47.48	0.25216	49	36
52.01	0.20083	52	62	48.99	0.10117	50	37
53.52	0.35182	53	63	48.99	0.10117	50	38
53.52	0.35182	53	64	48.99	0.10117	50	39
53.52	0.35182	53	65	48.99	0.10117	50	40
53.52	0.35182	53	66	48.99	0.10117	50	41
53.52	0.35182	53	67	48.99	0.10117	50	42
55.03	0.50282	54	68	48.99	0.10117	50	43
56.54	0.65382	55	69	48.99	0.10117	50	44
56.54	0.65382	55	70	48.99	0.10117	50	45
56.54	0.65382	55	71	48.99	0.10117	50	46
56.54	0.65382	55	72	48.99	0.10117	50	47
58.05	0.80481	56	73	48.99	0.10117	50	48
58.05	0.80481	56	74	48.99	0.10117	50	49
58.05	0.80481	56	75	48.99	0.10117	50	50
58.05	0.80481	56	76	48.99	0.10117	50	51

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيار	الدرجة الخا	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيار	الدرجة الخا	ن
62.58	1.25780	59	89	59.56	95581.	57	77
62.58	1.25780	59	90	59.56	95581.	57	78
62.58	1.25780	59	91	61.07	1.10681	58	79
64.09	1.40880	60	92	61.07	1.10681	58	80
64.09	1.40880	60	93	61.07	1.10681	58	81
64.09	1.40880	60	94	61.07	1.10681	58	82
64.09	1.40880	60	95	61.07	1.10681	58	83
64.09	1.40880	60	96	62.58	1.25780	59	84

64.09	1.40880	60	97	62.58	1.25780	59	85
65.60	1.55979	61	98	62.58	1.25780	59	86
65.60	1.55979	61	99	62.58	1.25780	59	87
71.64	2.16378	65	100	62.58	1.25780	59	88

يتبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي للدرجات المعيارية كان (0) والانحراف المعياري (1) وأن قيمها محصورة بين (± 3) مما يعني إن درجات الاختبار المعيارية تقع ضمن المستوى الأعتدالي (الطبيعي) ، إذ تم أستخراج هذه القيم من خلال حصول اللاعب على الدرجة الخام وما يقابلها في الحقل الأخير من الجدول الذي يمثل درجة الأختبار المستخلصة بعد تعديل الدرجات المعيارية وفق معادلة (الدرجة الزائنية × 10 + 50) ، ولغرض التعرف على المستويات المعيارية لاختبار الوثب العمودي ، كما تم تبويب بيانات الجدول (4) ووضع المؤشر الرقمي والتكرارات لها أستناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائنية وكما موضح في الشكل (1) ومبين في الجدول (5) :



شكل رقم (1)

يبين تكرارات اللاعبين في المؤشرات الرقمية لاختبار الوثب العمودي

جدول (5)

يبين المؤشرات الرقمية لاختبار الوثب العمودي

النسبة المئوية	عدد اللاعبين (التكرارات)	الوصف	الدرجة المعيارية المعدلة	المؤشر الرقمي
2 %	2	ضعيف جداً	29 فما دون	(- 2) فما دون
14%	14	ضعيف	39 - 30	(- 1.99) - (- 1)
43 %	43	مقبول	49 - 40	(- 0.99) - (0)
19 %	19	متوسط	59 - 50	(- 0.01) - (1)

21 %	21	جيد	69 - 60	(1.01) - (2)
1 %	1	جيد جداً	70 فما فوق	(2.01) فما فوق

(ن = 100) (س = 0) (ع ± = 1)

يتبين من الجدول (5) أن عدد اللاعبين ضمن مستوى ضعيف جداً (2) بنسبة مئوية (2%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى ضعيف (14) بنسبة مئوية (14%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى مقبول (43) بنسبة مئوية (43%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى متوسط (19) بنسبة مئوية (19%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى جيد (21) بنسبة مئوية (21%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى جيد جداً (1) بنسبة مئوية (1%) .

3-2 عرض نتائج تحديد المؤشر الرقمي لاختبار ركض (40 م) من البدء العالي:

يعرض الباحثان نتائج تحديد المؤشر الرقمي لاختبار ركض (40 م) من البدء العالي على لاعبي عينة التطبيق البالغة (100) لاعب والجدول (6) يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية الزائنية والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين بعد ترتيبها ترتيباً تصاعدياً :

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لاختبار ركض (40 م) من البدء

العالي

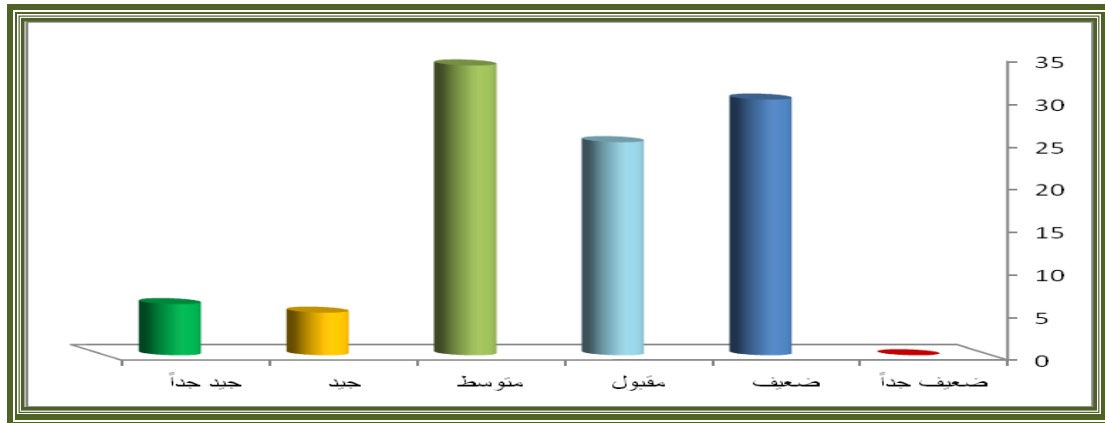
الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيار	الدرجة الخا	ن	الدرجة المعيار المعدلة	الدرجة المعيار	الدرجة الخا	ن
38.74	-1.12597	7.0	14	38.74	1.12597	7.0	1
38.74	-1.12597	7.0	15	38.74	1.12597	7.0	2
38.74	-1.12597	7.0	16	38.74	1.12597	7.0	3
38.74	-1.12597	7.0	17	38.74	1.12597	7.0	4
38.74	-1.12597	7.0	18	38.74	1.12597	7.0	5
38.74	-1.12597	7.0	19	38.74	1.12597	7.0	6
38.74	-1.12597	7.0	20	38.74	1.12597	7.0	7
38.74	-1.12597	7.0	21	38.74	1.12597	7.0	8
38.74	-1.12597	7.0	22	38.74	1.12597	7.0	9
38.74	-1.12597	7.0	23	38.74	1.12597	7.0	10
38.74	-1.12597	7.0	24	38.74	1.12597	7.0	11
38.74	-1.12597	7.0	25	38.74	1.12597	7.0	12
38.74	-1.12597	7.0	26	38.74	1.12597	7.0	13

الدرجة المعياري المعدلة	الدرجة المعياري	الدرجة الخا	ن	الدرجة المعياري المعدلة	الدرجة المعياري	الدرجة الخا	ن
49.89	-0.01115	7.6	52	38.74	1.12597	7.0	27
49.89	-0.01115	7.6	53	38.74	1.12597	7.0	28
49.89	-0.01115	7.6	54	38.74	1.12597	7.0	29
49.89	-0.01115	7.6	55	38.74	1.12597	7.0	30
51.75	0.17466	7.7	56	44.31	0.56856	7.3	31
51.75	0.17466	7.7	57	44.31	0.56856	7.3	32
51.75	0.17466	7.7	58	44.31	0.56856	7.3	33
51.75	0.17466	7.7	59	44.31	0.56856	7.3	34
51.75	0.17466	7.7	60	44.31	0.56856	7.3	35
51.75	0.17466	7.7	61	44.31	0.56856	7.3	36
53.60	0.36046	7.8	62	46.17	0.38276	7.4	37
53.60	0.36046	7.8	63	46.17	0.38276	7.4	38
53.60	0.36046	7.8	64	46.17	0.38276	7.4	39
53.60	0.36046	7.8	65	48.03	0.19695	7.5	40
53.60	0.36046	7.8	66	48.03	0.19695	7.5	41
55.46	0.54626	7.9	67	48.03	0.19695	7.5	42
55.46	0.54626	7.9	68	48.03	0.19695	7.5	43
55.46	0.54626	7.9	69	48.03	0.19695	7.5	44
55.46	0.54626	7.9	70	48.03	0.19695	7.5	45
55.46	0.54626	7.9	71	48.03	0.19695	7.5	46
57.32	0.73207	8.0	72	49.89	0.01115	7.6	47
57.32	0.73207	8.0	73	49.89	0.01115	7.6	48
57.32	0.73207	8.0	74	49.89	0.01115	7.6	49
57.32	0.73207	8.0	75	49.89	0.01115	7.6	50
57.32	0.73207	8.0	76	49.89	0.01115	7.6	51

الدرجة المعياري المعدلة	الدرجة المعياري	الدرجة الخا	ن	الدرجة المعياري المعدلة	الدرجة المعياري	الدرجة الخا	ن
57.32	73207.	8.0	89	57.32	73207.	8.0	77

61.04	1.10368	8.2	90	57.32	73207.	8.0	78
61.04	1.10368	8.2	91	57.32	73207.	8.0	79
61.04	1.10368	8.2	92	57.32	73207.	8.0	80
61.04	1.10368	8.2	93	57.32	73207.	8.0	81
61.04	1.10368	8.2	94	57.32	73207.	8.0	82
75.90	2.59011	9.0	95	57.32	73207.	8.0	83
75.90	2.59011	9.0	96	57.32	73207.	8.0	84
75.90	2.59011	9.0	97	57.32	73207.	8.0	85
75.90	2.59011	9.0	98	57.32	73207.	8.0	86
75.90	2.59011	9.0	99	57.32	73207.	8.0	87
75.90	2.59011	9.0	100	57.32	73207.	8.0	88

يتبين من الجدول (6) أن الوسط الحسابي للدرجات المعيارية كان (0) والانحراف المعياري (1) وأن قيمها محصورة بين (3 ±) مما يعني إن درجات الاختبار المعيارية تقع ضمن المستوى الأعتدالي (الطبيعي) ، إذ تم أستخراج هذه القيم من خلال حصول اللاعب على الدرجة الخام وما يقابلها في الحقل الأخير من الجدول الذي يمثل درجة الأختبار المستخلصة بعد تعديل الدرجات المعيارية وفق معادلة (الدرجة الزائية × 10 + 50) ، ولغرض التعرف على المؤشر الرقمي لاختبار ركض (40 م) من البدء العالي تم تبويب بيانات الجدول (6) ووضع المستويات المعيارية والتكرارات لها أستناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائية وكما موضح في الشكل (2) ومبين في الجدول (7) :



شكل (2) يبين تكرارات اللاعبين في المؤشرات الرقمية لاختبار ركض (40 م) من البدء العالي
جدول (7) يبين المؤشرات الرقمية لاختبار ركض (40 م) من البدء العالي

النسبة المئوية	عدد اللاعبين التكرارات	الوصف	الدرجة المعيارية المعدل	المؤشر الرقمي
0 %	0	ضعيف جداً	29 فما دون	(- 2) فما دون
30 %	30	ضعيف	39 - 30	(- 1.99) - (- 1)

25 %	25	مقبول	49 - 40	(0.99-) - (0)
34 %	34	متوسط	59 - 50	(1) - (0.01)
5 %	5	جيد	69 - 60	(2) - (1.01)
6 %	6	جيد جداً	70 فما فوق	(2.01) فما فوق

(ن = 100) (س = 0) (ع ± = 1) يتبين من الجدول (7) أن عدد اللاعبين ضمن مستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى ضعيف (30) بنسبة مئوية (30%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى مقبول (25) بنسبة مئوية (25%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى متوسط (34) بنسبة مئوية (34%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى جيد (5) بنسبة مئوية (5%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى جيد جداً (6) بنسبة مئوية (6%) .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات : على ضوء النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1- إن قدرات القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية أهم المؤشرات البدنية التي لا بد أن يتميز بها لاعبي الفرق المدرسية للكرة الطائرة .

2- تتميز الاختبارات البدنية بتحقيق نتائجها المؤشرات الرقمية وتوزيع طبيعي عليها.

3- أن اختبار لاعبي الكرة الطائرة يتيح للمدارس التعرف على المؤشر الرقمي بسهولة تفسيراها .

5-2: التوصيات :

1- اعتماد الاختبارات الموضوعية في هذه الدراسة عند انتقاء الفريق المدرسي.

2- اعتماد المؤشرات الرقمية الاختبارات الموضوعية في هذه الدراسة لتقويم لاعبي الفريق المدرسي .

المصادر

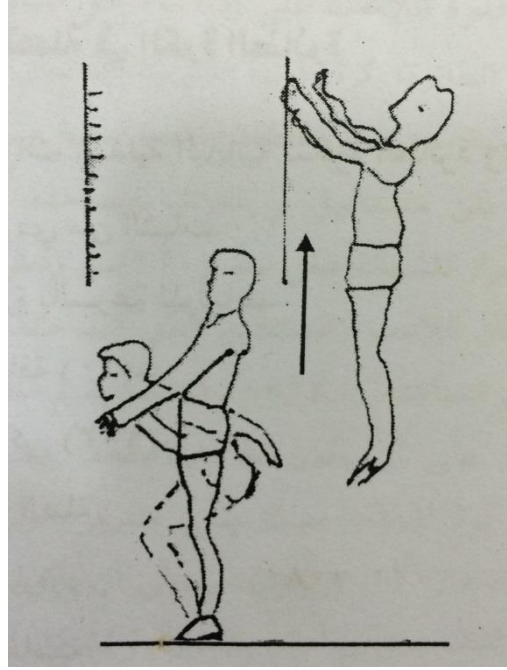
- 1) جلال عبد الحميد موسى: منهج البحث العلمي عند العرب ، بيروت ، دار الكتاب اللبناني، 1982.
- 2) مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1999.
- 3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 4) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- 5) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002 .

الملاحق

1. اختبار الوثب العمودي:

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الخاصة بالرجلين

الادوات : حائط املس، مانيزيا.



مواصفات الاداء : يقوم المختبر بغمس اصابع اليد في المانيزيا ، ومن وضع الوقوف مواجهة للحائط يثب المختبر عموديا في المكان ليصل الى اعلى نقطة ممكنة ليقوم بعمل علامة بالاصبع على الحائط. الشروط : لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل افضلها .

التسجيل: تسجل المسافة العمودية من العلامة التي على الحائط حتى الارض بعد ان يطرح منها طول الفرد.

2. اختبار ركض (40 م) من البدء العالي

الغرض من الإختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:-

1- ساعة توقيت.

2- صافرة.

3- تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (40 م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط

النهاية.

وصف الأداء:-

يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالإنطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط النهاية.

شروط الأداء:-

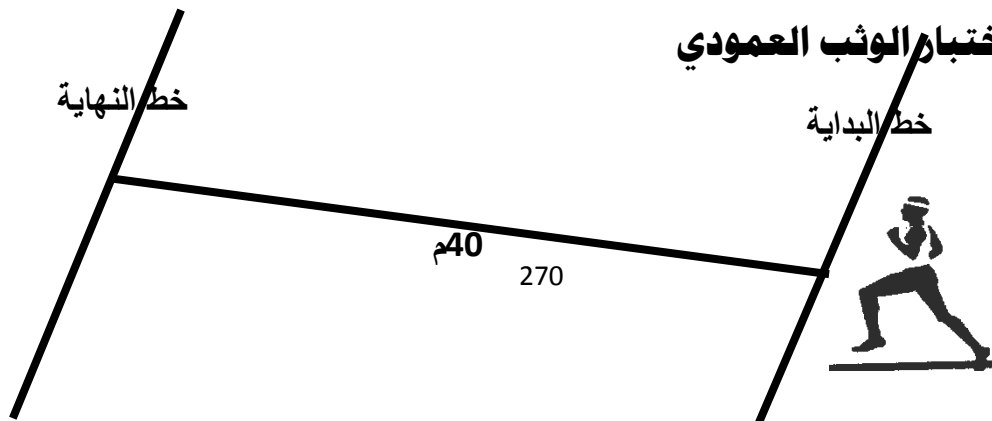
• يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.

طريقة التسجيل:-

• يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

• يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.

1. اختبار الوثب العمودي



تأثير تدريب تحمل القوة المتعاقب بالاسلوب الدائري المستمر في بعض المتغيرات
البيوميكانيكية والانجاز لركض 800 متر ناشئات

عصام كاظم حسون

كلية التراث الجامعة / قسم التربية البدنية علوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات تحمل القوة بالتعاقب لمختلف عضلات الجسم بلاسلوب الدائري لراكضات 800 متر. والتعرف على تأثير استخدام تدريبات تحمل القوة في متغيرات الخطوة والإنجاز في ركض 800م. استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث . حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ركضات 800 متر الناشئات (راكضات المركز الوطني للموهبة الرياضية بالعباب القوي) والبالغ عددهن (6) ، كانت أعمارهن من (16-17) سنة ، تغيبت احد اللاعبات فاصبح العدد (5) لاعبه. استنتجت الدراسة ان تدريب تحمل القوة الخاص وبلاسلوب التكراري عمل على تطوير مرحلة متغيرات الخطوات في كل من الدورة الاولى والثانية من مسافة السباق بشكل واضح وجيد. ان معدل السرعة يميل الى الزيادة في اول (400 م) دائما وتعد الجزء الأسرع من مراحل السباق لعينة البحث نتيجة التطور في القابليات البدنية. اوصى الباحث ان اعداد تدريبات على فعاليات الاركاض الاخرى لتطوير المجاميع العضلية لباقي فعاليات الاركاض، العمل على اجراء دراسات تهدف الى تحليل نمط خطوات اللاعبين في السباق لاهيمنتها الكبيرة في ادامة الايقاع المتوازن والقدرة على تغيير سرعة الخطوات على وفق متطلبات مراحل السباق.

Abstract

The effect of successive strength endurance training in the continuous circular style in some biomechanical variables and the achievement of the 800-meter among juniors

By

Essam Kadhum Hassoun

College of Alturath University / Department of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to prepare successive strength endurance training for the various muscles of the body in a circular style for 800-meter runners, and to identify the effects of successive strength endurance training in the continuous circular style on some biomechanical variables and the achievement of the 800-meter among

juniors. Using the experimental approach for its suitability to the nature of the research. The researcher identified the research population by the intentional method of young female 800-meter runners (runners of the National Center for Athletic Talent), who numbered (6), their ages were from (16-17) years, one of the female players was absent, so the number became (5) female. The study concluded that the successive strength endurance training in the continuous circular style on developing the step variables stage in both the first and second rounds of the race distance clearly and well. The rate of speed tends to increase in the first (400 m) always, and it is the fastest part of the race stages for the research sample as a result of the development in physical capabilities. The researcher recommended preparing exercises for other running events to develop muscle groups for the rest of the running activities, working on conducting studies aimed at analyzing the pattern of the players' steps in the race because of their great importance in maintaining a balanced rhythm and the ability to change the speed of the steps according to the requirements of the stages of the race.

المقدمة:-

على الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل .

و مسابقة ركض 800 متر هي إحدى مسابقات ركض المسافات المتوسطة المثيرة أولمبياً وعالمياً في ألعاب القوى ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للعداء من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم والقدرات البدنية الخاصة بهذه المسابقة.

ومن المعلوم فإن تحمل القوة هي إحدى القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها عداء ركض 800 متر ، والتي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين إنجاز ركض هذه المسافة. وغالبا ما يتم تدريبها بالتمارين التي تتميز بجهد طويل يتناسب وزمن هذه المسافة .

ان تدريبات تحمل القوة لعضلات الجسم المختلفة المساهمة باداء هذه المسابقة تعد من اهم التدريبات التي تطور العمل العضلي المستمر طيلة هذه المسابقة والتي يمكن ان تعطي لعضلات الرجلين او الذراعين او الجذع دون اشراك اوزان اجزاء الجسم بهذه التدريبات وبشكل دائري مستمر وبمقاومة محددة ولزمن طويل ، اي بشكل مطلق وهذه هي حالة تدريبية قد تؤثر على قدرة التحمل بالايجاب لو تم استخدامها لمختلف عضلات الجسم المساهمة بهذه الفعالية.

وفي هذا التدريب يمكن ان يصل الرياضي الى ما يسمى بالحالة الثابتة (Steady State) وهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء العمل الرياضي. وصنف مدربي اللياقة التدريب الدائري ضمن الطرق التدريبية المكثفة لتطوير التحمل والقوة والحصول على جسم رشيق ومتوازن. ومن أهم ما تتميز به طريقة التدريب الدائري هو بساطة التمرينات التي تهدف للتغلب على مقاومة متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها للعديد من المرات، وهي تهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد.. ويعرف الأخصائيون التدريب الدائري بأنه تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن

طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تطوير تحمل القوة لعضلات الجسم المختلفة وبالتعاقب بالاسلوب الدائري وبدون فترات راحة ومدى تأثيره هذه التدريبات على متغيرات كيميائية لها علاقة بمعدل السرعة و عدد الخطوات في كل دورة وترددها وطولها بالاستناد الى ذلك، فضلاً عن الكشف والإسهام في تطوير الإنجاز في ركض المسافات المتوسطة وبخاصة ركض 800 متر .

وتبلورت مشكلة البحث في ان مسابقة ركض 800 متر من مسابقات ركض المسافات المتوسطة التي تعتمد على قدرة تحمل القوة لضمان استمرار حركات الركض واداء الخطوات بفاعلية عالية ، إذ أن الارتقاء بقدرة تحمل القوة الخاصة لمختلف عضلات الجسم العاملة يعمل على تحسين انتظام السرعة وخطوات الركض وترددها باطول زمن ممكن مع استمرار الجهد البدني ،لفعالية تمتاز بقدرات هوائية ولاهوائية بشكل مشترك إذ أن النسبة التقريبية لإسهام مصادر الطاقة الهوائية واللاهوائية في مسابقة ركض 800 متر هي حوالي (65%) لاهوائي وبحدود (35%) هوائي وكل هذا له علاقة بمعدل السرعة ومميزات خطوة الركض. ويرى الباحث انه الابتكار في تدريب قدرة تحمل القوة مطلوب وضروري من اجل تعزيز الانجاز ، لذا يرى ان تدريب تحمل القوة لمختلف عضلات الجسم العاملة وبشكل متعاقب بالاسلوب الدائري وبتحديد المقاومة المطلوبة قد يعطي مردود على تطوير معدل سرعة الركض وطول الخطوة وترددها وعدد الخطوات في كل دورة ركض من دورات سباق 800 متر والانجاز.

وهدف البحث الى اعداد تدريبات تحمل القوة بالتعاقب لمختلف عضلات الجسم بلاسلوب الدائري لراكضات 800 متر .والتعرف على تأثير استخدام تدريبات تحمل القوة في متغيرات الخطوة والإنجاز في ركض 800م. الاجراءات:

استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث وعينته : حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ركضات 800 متر الناشئات (راكضات المركز الوطني للموهبة الرياضية بالعباب القوى) والبالغ عددهن (6) ، كانت أعمارهن من (16-17) سنة ، تغيبت احد اللاعبات فاصبح العدد (5)للاعبه .لإكمال الإجراءات العلمية الصحيحة تم الاعتماد على أدوات البحث العلمي الآتية:-

- تحليل المحتوى .
- المقابلة الشخصية .
- الاستبيان .
- الاختبارات والمقاييس .
- ساعات إيقاف نوع (Rhythm) تقيس الزمن لأقرب 0.01 من الثانية عدد (4) .
- جهاز فيديو نوع سوني
- وكاميرا تصوير فيديو

وتضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبيتين ، تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل إدخال المتغير التجريبي ، ثم يتعرض للمتغير التجريبي ، وبعد ذلك يجرى الاختبار البعدي ، فيكون الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرهما بالمتغير التجريبي . و تُنفَّذ المجموعة الأولى تدريبات تحمل القوة الخاص لعضلات الجسم العاملة بينما تنفذ المجموعة الثانية تدريبات التحمل الاعتيادي وكلا التدريبات تتم بطريقة التحمل المستمر .

وتم تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة :-

- اختبار 800 متر .

- احتساب زمني كل دورة من سباق 800 م ضمنا .

-القياسات البيوكينماتيكية.

اجرى الباحث مقابلة شخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والبيوميكانيك للتعرف على أهم المتغيرات البيوكينماتيكية بالنسبة لعَدائي المسافات المتوسطة بعد تنفيذ التدريبات المقترحة، فضلاً عن تحليل محتوى المصادر و تم الاتفاق على المتغيرات التالية:

• قياس معدل عدد الخطوات في كل (100 متر الثانية من كل دورة) من دورات سباق 800 متر .

• قياس كل من طول الخطوة وترددها (كمعدل) في كل دورة.

• قياس معدل السرعة في كل دورة ومن ثم الانجاز

-التصوير الفيديوي :-

اجرى الباحث تصوير كل مجموعة في كل من الاختبار القبلي والبعدي وتسجيل زمن كل دورة ومن

ثم حساب عدد الخطوات المنجزة في كل دورة بعد عرض الفيلم الفيديوي .

- تدريب تحمل القوة بالاسلوب الدائري المستمر :

وهو التدريب الذي يؤدي بمحطات لمختلف عضلات الجسم بطريقة مستمرة بين المحطات ويتعاقب العمل لعضلات اجزاء الجسم من دون توقف وبدون راحة ،ويتم تحديد المقاومات وفقاً لاوزان اجزاء الجسم ووزن الجسم الكلي و يتم تحديد مدة دوام الحمل عن طريق تحديد عدد التكرارات بزمن لايقبل عن 30 ث لكل مجموعة عضلية ثم الانتقال الى مجموعة عضلية اخرى وبعد الانتهاء من المجاميع العضلية (انتهاء المحطات) تعطي فترة راحة لاتقل عن 2 دقيقة ، وتحدد الشدة المستخدمة على وفق القيمة القصوى لعدد التكرارات والمقاومة المستخدمة .

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة في يوم 2021/1/2 اذ تم اجراء سباق 800 متر لكلا المجموعتين وتصوير جميع مراحل السباق لكلا المجموعتين. وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء باستخراج المتغيرات البيوكينماتيكية ، ثم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي لمجموعة البحث من يوم 2021/1/5 ولغاية 2021/2/28، ولمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي تنفيذ (16) وحدة تدريبية. وتشكلت الوحدة كما يلي:

* التمرين الأول - المحطة الأولى - تمرين للرجلين.

* التمرين الثاني - المحطة الثانية - تمرين للذراعين والمنكبين.

* التمرين الثالث - المحطة الثالثة - تمرين للبطن.

* التمرين الرابع - المحطة الرابعة - تمرين للظهر.

وعند تنفيذ البرنامج التدريبي روعيت النقاط الآتية :

1. ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعها للعمل .
 2. يستغرق زمن اداء كل تدريب كل محطة زمن (30 ث) والراحة (10ث) بين المحطات ويكرر ل خمسة مجاميع تكون الراحة بين المجاميع 2 د ويزداد حمل التدريب كل اسبوعين ، ويكون مجموع زمن الوحدة التدريبية (45 - 60) دقيقة .
- الاختبارات البعدية اجريت بتاريخ 2021/3/2 وبنفس ظروف الاختبار القبلي ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل وتفسير النتائج.

- النتائج:

جدول(1)

نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية والانجاز

المتغيرات	وحدة قياس	القبلي		البعدي		ف	ع هـ	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع					
سرعة 100 م الثانية دورة 1	ثانية	15.8	0.1	14.1	0.14	1.63	0.44	3.7	0.006	معنوي
سرعة 100 م ثانية دورة 2	ثانية	18.4	0.29	16.7	0.14	1.65	0.34	4.82	0.000	معنوي
معدل طول خ دورة 1	ثانية	1.27	0.23	1.35	0.13	0.08	0.02	4.30	000.0	معنوي
معدل طول خ دورة 2	ثانية	1.19	0.77	1.23	0.31	0.04	0.012	3.12	0.000	معنوي
زمن دورة 1	ثانية	76	2.64	69	1.21	7	1.81	3.86	0.001	معنوي
زمن دورة 2	ثانية	87	2.15	75	0.98	12	3.55	3.38	0.002	معنوي
800م	ثانية	163	12	144	8	19	4.40	4.31	0.000	معنوي

تحت درجة الحرية 4 ومستوى خطأ $0.05 \geq$

تبين نتائج البحث ان تدريبات تحمل القوة الخاص باسلوب المحطات التي طبقها افراد عينة البحث قد إحدث تطور في القدرات البدنية الخاصة والانجاز ، اذ ان خضوع عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المبرمج قيد البحث الذي أدى إلى أحداث تغيرات في قابلياتهم البدنية نحو الأحسن ، وذلك لأن التدريب حدث تغيرات بنسب معينة من التحسن على وفق نوعية وعلمية التدريب ، اذ كانت نتائج (اختبار 100 م الثانية

من كل دورة) وكذلك في قدرة تحمل الدفع الذي حسن من طول الخطوة في هذه المسافة فضلا عن تطور التحمل الخاص المتمثل بتحسين زمن كل دورة من السباق ، وكذلك الانجاز المتوقع .

تشير هذه النتائج الى فاعلية التدريبات التي استخدمت لعينة البحث. ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدمة العضلات العاملة ومستوى استمرارها بالجهد البدني(قدرة التحمل الخاص للعضلات العاملة) وبأسلوب المحطات، من ناحية شدة وحجم التدريب والراحة مع متطلبات تحمل القوة السريعة والتحمل العضلي الخاص والتي ارتبطت مع تطوير القدرة بالتحكم بخطوات الركض والتي كانت لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكدته كل من (علاوي و أبو العلا) في ان حمل التدريب يعد الوسيلة الرئيسة لأحداث التأثيرات البدنية والفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء" (6: 22) ، كما أن المدة الزمنية التي استغرقتها تنفيذ التدريبات كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأحسن، إذ أكد كل من (ويلمور ، وكاستل) نقلا عن (أبو العلا) على " أن معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 - 8 أسابيع " (7: 32)

وتشير نتائج الاختبارات كلها الى تطور القدرة اللاهوائية لعينة البحث بنسبة جيدة فضلا عن القدرة الهوائية، وان مقدار تحمل افراد العينة قد تطور بشكل ملحوظ مما عزز ذلك تطور انجاز ركض 800 م أيضاً في نتائج الاختبار البعدي وهي أفضل من القبلي وفقا لتطور هذا المؤشر والقدرات البدنية الخاصة، إذ ان تطور هذه المتغيرات يعني تطور قدرة الفرد على أداء تحمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية محددة (8: 342) التي تعد من وجهة نظر المدربين من أهم القدرات البدنية المطلوبة لتدريب ركض 800 متر، إذ يرتبط تحسين مستوى أداء عدائي ركض 800 متر بهذه القدرة إن تدريب تحمل السرعة يعد من أهم العناصر الأساسية المطلوبة في تدريب ركض 800 متر . (9: 167)

ويرى الباحث ان التدريبات التي طبقت على افراد عينة قد اثرت بشكل ايجابي وفعال في تطور هذه القدرات وتحقيق نسبة عالية من الانجاز المطلوب ، إذ ان التدريبات كانت تفرض على العينة تحقيق درجة عالية من العمل العضلي الموجهة نحو تطبيق الاداء ووفق الشدة التدريبية المطلوبة للتدريب وان لا يتم الانتقال الى شدة جديدة دون تنفيذ وتحقيق الشدة التدريبية السابقة وصولا الى تحقيق الشدة التي تخص الزمن المستهدف مع التلاعب بازمان الراحة البيئية والعمل على تقليلها وصولا لربط جزئين من اجزاء المسابقة وبشدة قصوى دون فترة راحة، وبذلك التدريب بهذا الاسلوب قد حقق اهدافه في تطوير التحمل العضلي الخاص لمتسابق هذه الفئة العمرية (عينة البحث) إذ يشار الى ان تطوير "التحمل الخاص يعمل على تحقيق انجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة " (3: 260-263).

لقد تميزت تدريبات هذه العينة ذات الاسلوب التدريبي الخاص(وفق الاسلوب الدائري بالمحطات)على تكيف عالٍ جدا في المجاميع العضلية العاملة لمقاومة التعب والتحمل على مثل هذا الاختبارات لانها اعتمدت في الاصل على جهد بدني متواصل وبشدة شبة عالية ولفترات زمنية طويلة نسبيا هي اقل بقليل من مسافة السباق ومن ثم فانها تعطي تحصيل حاصل على اداء المسافة بتكرارات اكثر من اداء الاختبار نفسه مما اعطى مردوداً ايجابياً في مستوى(تحمل الاداء الخاص) وخاصة اذا ما تدربت المجموعة ضمن مفهوم طبيعة

ومكونات الفعالية والمسار الحركي للاداء والعضلات الاساسية للفعالية وشدة الاداء فأنها ترتقي الى مستوى الانجاز(فان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى التحمل الخاص هي سعة التحمل والشدة للمسافات المقطوعة وطرائق التدريب). (10: 257)

ان دور معدل سرعة السباق المتوقع لاسيما في سباقات 800 متر وفي اثناء الاندفاعات القصيرة السريعة في كل بداية السباق وبعض اجزائه تتطلب ان يأخذ المتسابق مكانا جيدا في مقدمة المتسابقين ، فان ذلك يؤدي الى ضرورة ايجاد افكار جديدة للتدريب على السرعات الملائمة للركض في هذه الفعالية ووفقا للقدرات المتوفرة لدى المتسابق .ان تدريب اللاعبين لتحقيق ذلك يتطلب فضلا عن تطوير قواهم وقابلياتهم على التحمل العضلي المستمر الى بذل القوة السريعة طيلة مسافة السباق ، وهذا يعني الحاجة الى تمارين تقوية لتطوير امكاناتهم على التسارع بايقاع شبه سريع . اذ اثبتت بعض الدراسات والبحوث ان الركض بخطوات اسرع يتطلب تطوير التحمل العضلي والقوة السريعة وتحملها لامكان تطبيق الايقاع الموزون وبخطوات ركض فعالة والسيطرة والتي يمكن ان تحدد حالة زيادة السرعة اكثر. (11: 231)

ونستنتج من هذا أنه على راكض الـ 800 م يجب أن ينظم إستراتيجية سرعته بشكل دقيق وأن يبدأ بالسرعة اللازمة لتعزيز وزيادة بذل القوة اللحظية ثم يكيف سرعته بعد ذلك ليقفل من خسارة الطاقة في الجزء الأوسط من المسافة لكي يتمكن من تعجيل سرعته في الـ 100 م الاخيرة قبل خط النهاية وتحقيق الزمن المطلوب للانجاز وفق ما يجب أن يتحقق من شروط ميكانيكية مناسبة والتي قد تكون مجهولة عندهم نتيجة عدم الاهتمام بها أو تأكيدها أثناء التدريب وهذا ما يرتبط بنتائج افراد العينة في الاختبارات القبلية.

-الاستنتاجات

1. ان تدريب تحمل القوة الخاص وبالاسلوب التكراري عمل على تطوير مرحلة متغيرات الخطوط في كل من الدورة الاولى والثانية من مسافة السباق بشكل واضح وجيد .
2. كان التدريب فعالا وسريعا في تطوير السرعة لعينة البحث المتمثل بركض 100 الثانية من كل دورة .
3. ظهر تطور فعال وكبير في قدرة تحمل السرعة لعينة البحث.
4. ان التدريبات التي استخدمتها العينة كانت فعالة في تطوير الانجاز .
5. ان التدريب بواقع وحدتين تدريبيتين للمجاميع العضلية العاملة لتطوير التحمل العضلي الخاص كانت كافية للوصول الى تحسن الانجاز وتحسن السرعة لعينة البحث.
6. ان معدل السرعة يميل الى الزيادة في اول (400 م) دائما وتعد الجزء الأسرع من مراحل السباق لعينة البحث نتيجة التطور في القابليات البدنية .

- التوصيات












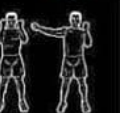









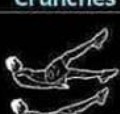







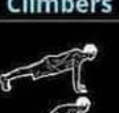


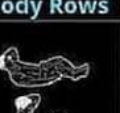









1. اعداد تدريبات على فعاليات الراكض الاخرى لتطوير المجاميع العضلية لباقي فعاليات الراكض.
2. تاكيد تطوير القوة السريعة للرجلين وتحملها لاهميتها في ادامة الدفع بالرجلين وتحقيق العلاقة الجيدة بين تردد الخطوات وطوالها.
3. الاستمرار في تدريب عينة البحث لامكان الارتقاء بمستوياتهم سريعا الى مستويات متقدمه ومتميزة فيما لو تم التدريب بمراقبة جيدة لمكونات حمل التدريب.

4. العمل على اجراء دراسات تهدف الى تحليل نمط خطوات اللاعبين في السباق لاهيمتها الكبيرة في ادامة الايقاع المتوازن والقدرة على تغيير سرعة الخطوات على وفق متطلبات مراحل السباق.وتأكيد سرعة الخطوات من خلال ادامة اطوالها لانها تعد العامل الحاسم في الانجاز.
5. استخدام الملاحظة والمراقبة و التقنيات الحديثة للاستدلال على الضعف في القدرات البدنية.
6. ضرورة ايجاد افكار علمية جديدة للتدريب على وفق الربط بين القدرات البدنية والفسولوجية والميكانيكية.

المصادر والمراجع

1. قتيبة احمد شهاب الدين ، ياسر منير طه ؛ العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (الموصل ، العلا للطباعة والنشر ، 2012) .
2. Brian .Mackenzie 101 ؛Performance Evaluation test .Electric world, swell Road.London.2005.
3. صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي -افكاره وتطبيقاته،(دار العرب ودارنور للدراسات والنشر،دمشق،2011).
4. طلحة حسام الدين واخرون ؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997).
5. Brian Mackenzie:101 performance evaluation test,Electric Woed plc.London .2005
6. IAAF ؛New Studies in Athletics .the technical quarterly.1.12.2012
7. محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1984،
8. أبو العلا أحمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
9. Yurgen, Schiffer. sport–science research and training Centre’s , N.S.A. by I.A.A.F vo.25.no2 2010
10. صريح عبد الكريم وخولة ابراهيم ؛ الاسس النظرية والعملية لالعاب القوى،بغداد، دار الغدير ، (2012).
- 11.Cloudy and others: Athletics Coach. Scientific journal issued by the British Union for the Athletics , 2010
- 12.Matthew Fraser Moat: Middle – distance training. magazine Athletics Coach, Issued by the British Union for the Athletics .2008.London

نموذج من التدريبات المستخدمة

برنامج متكامل لبناء العضلات						
ABS	QUADS	GLUTES	TRICEPS	BICEPS	BACK	CHEST
 Sit - Ups	 Lunges	 Squats	 Diamond Push-ups	 Chin Ups	 Pull-ups	 Push-Ups
 Reverse Crunch	 High Knees	 Donkey Kicks	 Tricep Dips	 Backfists	 Scapular Shrugs	 Chest Expansions
 Bicycle Crunches	 Side Kicks	 Bridges	 Tricep Extensions	 Door Frame Row	 Supermans	 Chest Squeezes
 Flutter Kicks	 Climbers	 Tuck Jumps	 Get-Ups	 Body Rows	 Back Lifts	 Pike Push-ups
 Leg Raises	 Plank Jump-ins	 Fly Steps	 Punches	 Sitting Pull-Ups	 Alt Arm / Leg Plank	 Shoulder Taps
 Elbow Plank	 Lunge Step-ups	 Side Leg Raises	 Side Chops	 Pseudo Planche	 Reverse Angels	 Clap Push-ups

كانت التدريبات شاملة لجميع العضلات وتخصص كل محطة لمجموعة عضلية ولمدة لا تقل عن 30 ث في الوحدات التدريبية للاسبوعين الاول والثاني و يزداد زمن العمل بعد كل اسبوعين 5 ث وتكون المحطة اللاحقة لمجموعة عضلية اخرى بحيث تسترد المجموعة العضلية الاولى شفائها وهكذا.

أثر تمارينات عقلية حركية في تطوير حجم الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية
بكرة اليد للأشبال

أ. م. د. نوات أحمد فقي

م. م. دakan Bakhtiar Omar

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص باللغة العربية

يهدف البحث الى استخدام تمارين وأساليب تعليمية حديثة لتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال اتقان المهارات الأساسية و تطويرها ومن ثم استخدام هذه المهارات أثناء اللعب والمنافسات . استخدم الباحثان المنهج التجريبي (مجموعتين التجريبية و الضابطة) لملائمته بطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، وتم اختيار مجتمع البحث (28) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبواقع (10) لاعباً لكل مجموعة واستنتج الباحثان ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي في تطوير حجم الانتباه لها تأثير إيجابي لدى لاعبي المجموعة التجريبية. اوصى الباحثان ب رورة الاهتمام وتفعيل الدور التمارينات العقلية الحركية في المجال الرياضي والرياضة كرة اليد بصفة الخاصة، كذلك اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمارينات الخاصة للوحدة التعليمية مراعاة مبدا الفروق الفردية بين اللاعبين.

Abstract

The effect of mental-motor exercises in developing attention span and learning some basic handball skills for juniors

By

Dakan Bakhtiar Omar Dr. Awat Ahmed Faki

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to use exercises and modern educational methods to develop basic handball skills through mastering and developing basic skills, and then using these skills during play and competitions. The researchers used the experimental approach (two experimental and control groups) to suit the nature of the problem for the purpose of reaching the research results. The research sample was selected by the intentional method from the cubs of the specialized school of the Sulaymaniyah

Sports Club, and the research population was selected (28) players and they were divided into two groups (experimental and control) and by (10) players for each group. The resrerch concloud that mental-motor exercises has a positive effect in the experimental group players. The researchers recommended the importance of paying attention and activating the role of mental-motor exercises in the field of sports, handball in particular, as well as following the scientific method when choosing special exercises for the educational unit, taking into account the principle of individual differences between players.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور السريع الذي حصل في لعبة كرة اليد أوجب على المدربين والمعنيين بلعبة كرة اليد إيجاد تمارين و طرائق وأساليب تعليمية لمواكبة هذا التطور السريع، إذ يُعدّ هذا الأمر مؤشراً لمدى اهتمامهم بمعرفة أهم الطرق للتعلم الصحيح للمهارات الأساسية وتطوير مستوى الأداء الفني للمتعلّم من أجل الوصول خلال اتقانه إلى أغلب المهارات الحديثة والتصرف السليم أثناء المنافسة .

إن اكتساب التعلّم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة يحتاج إلى تكامل العمل العقلي والمعرفي، كما أنّ العمليات العقلية هي عمليات فسيولوجية تحدث في الدماغ وتتعامل مع المحيط حيث تسهم في عملية التعلم، إذ لا يمكن القيام بأي نشاط حركي أو معرفي إلا عن طريق العمليات العقلية، كما أنّ العملية العقلية تتم في مستويات متتابعة، وتعتمد بعضها على بعض، تبدأ هذه المستويات بالانتباه ثم الإدراك ويؤدي الانتباه دوراً مهماً في المراحل الأولى من التعلم ولاسيما الانتباه المنقسم الذي يبين مدى إمكانية الرياضي أداء أنشطة متباينة من دون انخفاض في مستوى الكفاءة، إذ يقوم اللاعب بتجزئة مصادر الانتباه في الوقت نفسه بدلا من الانتباه المتبادل(شمعون، 1996، 363).

وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التعليم، على المختصين عدم إهمال الجوانب الأخرى المهمة ولاسيما الجانب العقلي متزامناً مع الجانب المهاري، ومنها الانتباه والإدراك بحيث يمكنه من أداء الحركات المطلوبة من دون الاعتماد الكامل على استخدام الحواس الخمس الأساسية، وأنّ تطوير سرعة الإدراك لدى لاعب كرة اليد يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء المباراة، وكذلك اتخاذ القرار للأداء في الوقت المناسب يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي(عودة، 1998، 4).

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد تمارين العقلية الحركية التي بدوره يطور قدرة اللاعب على الانتباه و ذلك من خلال إدخال تمارين الانتباه في تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

قلة اهتمام المدربين والمدرسين بالنواحي العقلية ومنها تمارين الانتباه والإدراك في تطوير العملية التعليمية وخاصةً للاعبين فئة الأشبال مما يؤدي الباحثان إلى اهتمامه بها في العملية التعليمية لأنه يرى أنها سوف تأتي بنتائج إيجابية لتطوير المهارات الأساسية وتعلّمها في هذه اللعبة واختصار الوقت والجهد، وقد لاحظ الباحثان بأن هناك غياب في استخدام برامج و تمارين جديدة في الخطة التعليمية في المهارات الرياضية عامةً، ولعبة كرة اليد خاصةً، لأن لعبة كرة اليد تحتاج إلى قدرات عقلية عالية، كذلك قدرات بدنية ومهارية تحتاج استخدام أساليب علمية حديثة، لتطوير هذه القدرات للوصول بها إلى مستوى أفضل.

ومن خلال خبرة الباحثان كلاعب ومدرس، ومتابعته لتدريس مادة كرة اليد في الكلية، قسم التربية الرياضية، وإطلاعها على مناهجها، وجد أنّ هناك ضعفاً في تعلّم بعض المهارات الفنية الأساسية بكرة اليد؛ بسبب عدم الإعتماد على الترابط بين المهارات الأساسية في كرة اليد والعمليات العقلية. فعلى الرغم من أنّ معظم المدربين يركزون على الجوانب الفنية للمهارة ولا يهتمون بالنواحي العقلية التي تعد ركناً مكملاً في العملية التعليمية، وتمثل جانباً مهماً في إعداد اللاعبين الممارسين لكرة اليد، إذ أن إغفال أو إهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة يضر بالأداء إلى درجة كبيرة ويؤدي إلى قصور في مستوى إكتساب التوافق الخاص بتلك المهارة، وعدم الوصول إلى المستوى الجيد.

ومن هنا برزت مشكلة البحث، وهي محاولة من قبل الباحثان باستخدام تمارين عقلية حركية، وتأثيرهما في تطوير الانتباه، والمهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال، للحصول على أفضل مستوى مهاري.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الانتباه و الإدراك وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الانتباه و الإدراك وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في تطوير الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي السليمانية الرياضي.
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة دكتور لطيف التابعة لنادي السليمانية الرياضي بكرة اليد
- 1-5-3 المجال الزمني: من الفترة (2021\4\20) الى (2023\1\19)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته "لأن المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر(علاوي واخرون، 1999، 217).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، والبالغ عددهم (28) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث (28) لاعبا و تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) ويواقع (10) لاعباً لكل مجموعة، وتم استبعاد (8) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية .

3-2-1 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر)، وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.11	1.32	155	سم	الطول
0.13	3.72	45.44	كغم	الكتلة
0.34	1.17	13.57	سنة	العمر

يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر)، والتي لها علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي أصغر من ($3 \pm$)، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

3-2-2 تكافؤ المجموعتين

كي يستطيع الباحثان إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، يجب أن تكون المجموعتان التجريبتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعتين (فاندالين ، 1985، 341). ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث، ارتأى الباحثان القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات، وكما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ افراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار التمير والاستلام	1.04	20.00	1.08	19.92	0.19	0.720 غير معنوي
اختبار التصويب	0.71	2.17	0.66	2.08	0.29	0.598 غير معنوي

اختبار توزيع الانتباه	85.92	4.56	84.17	3.79	0.32	0.641	غير معنوي
اختبار حجم الانتباه	4.67	0.65	4.58	0.66	0.29	0.598	غير معنوي

من الجدول المرقم (2) دلت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في المتغيرات البحث في الاختبارات القبلية (المتغيرات المهارية ، المتغيرات بعض المظاهر الانتباه)، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 ادوات البحث :

- استمارة استبيان لاستطلاع اراء الخبراء
- استمارة تسجيل الدرجات الخام للاختبارات
- المقابلات الشخصية
- فريق عمل مساعد
- المصادر والمراجع

3-3-2 الاجهزة المستعملة :

- ساعة توقيت
- شريط قياس
- شريط قياس معدني لقياس الاطوال
- اشربة لاصقة لتحديد المسافات
- صافرة
- كرات يد للرجال (2)
- مربعات تصويب من الحديد بابعاد (60سم × 60 سم) عدد (2)
- مرمى كرة يد
- حاسبة يدوية
- شواخص من النايلون
- ميزان طبي

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 الاختبار الاول : اختبار التصويب من مستوى الرأس التي تعتمد في أدائه على بعض حجم الانتباه الهدف من الاختبار :قياس التصويبية السوطية من مستوى الرأس التي تعتمد في أدائه على بعض مظاهر الانتباه (حجم الانتباه).

- الادوات:ملعب كرة اليد . ساعة توقيت، وكرة اليد قانونية، ويرسم على الحائط هدف كرة اليد قانوني مقسماً على ستة مستطيلات عمودية وخمسة افقية بابعاد (40سم×50سم)بواقع (30)مستطيلاً.

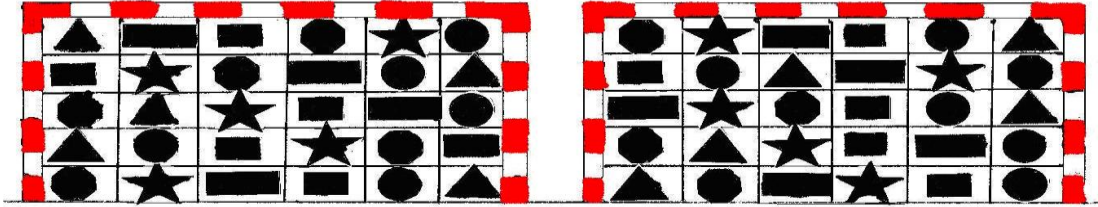
- المحكمون: يكون عدد المحكمين في هذا الاختبار (3) أشخاص وواجباتهم تكون كما يأتي: أحد المحكمين بيده ساعة توقيت وصافرة، والمحكم الثاني بيده الورقة التي فيها الأشكال سلفاً والتي يقرأها للاعبين في كل مظهر من المظاهر الثلاثة: (الحجم) ومحكم يؤشر فقط (ناجح - فاشل) عند تمكن اللاعب من ضرب الشكل أو عدم تمكنه.

- طريقة الاداء: يقوم اللاعب بأداء التصويبات من الثبات ومن مستوى الرأس وعلى بعد (7) أمتار على نحو الآتي: يطلب من اللاعب التصويب على شكل (مثلث)، (10) تصويبات من الاعلى الى الاسفل بأسرع زمن، هذا يمثل التصويب الذي يعتمد في ادائه على حجم الانتباه.

التقويم:

أ- تحتسب التصويبة المستوفية لكل الشروط .

ب- تحتسب درجة واحدة اذا ما لامست الكرة الشكل.



ب

P



3-4-2 الاختبار الاول : سرعة التمرير والاستلام على الحائط لمسافة (3) امتار

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التمرير والاستلام

الادوات : كرة يد ، ساعة ايقاف ، حائط مستو

- مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد (3) امتار بحيث لا يلامسه خلال ادائه للاختبار

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لاكثر عدد ممكن في الزمن المحدد

- التقويم: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية

3-4-3 الاختبار الثالث : التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما (60×60) سم من مسافة (9) متر

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الوثب

الادوات : هدفان ابعادهما (60×60) سم، كرة يد ، نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء:

- تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (9) متر
- تعطى لكل لاعب ست محاولات ثلاث منها على الهدف الايمن ، وثلاثة على الهدف الايسر .
- التقويم : تُعدُّ المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح.

3-5 التجربة الاستطلاعية

لغرض تلافي بعض الصعوبات التي تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، والحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الإختبارات المختارة، من أجل الحصول على نتائج صحيحة، ودقيقة، ومعلومات موثوق بها، وإتباعاً للأسلوب العلمي، قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الموافق (10-2-2022) للقدرة العقلية، وفي يوم (الجمعة) الموافق (11-2-2022) للمهارات الفنية الاساسية، على عينة، تم إختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، بلغ عدد المشاركين فيها (8) لاعباً من الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية، وفي ضوء ما تقدم حصل الباحثان على النتائج الآتية:

1- تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات الإختبارات العقلية، والمهارية.

2- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراءات البحث.

3- ملائمة الإختبارات لمستوى أفراد العينة.

4- الوقت المستغرق في تنفيذ الإختبارات،

5- كفاءة فريق العمل المساعد^(٤) في أداء مهامهم.

3-6 الإختبارات القبليّة

تم إجراء الإختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة بتاريخ 18 /2/ 2022 وبحضور فريق العمل المساعد، وقد قام الباحثان قبل إجراء الإختبار القبلي بشرح وعرض المهارة وطريقة تطبيق الإختبار المهاري للعينة وعدد المحاولات للإختبار وكذلك الشروط الخاصة به من اجل تكوين صورة واضحة للإختبار أمام عينة البحث.

3-9 البرنامج التعليمي:

تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعة التجريبية، في يوم الأحد الموافق (20/2/2022)، وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد، وهي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وبواقع وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية في الأسبوع الواحد، قام الباحثان بإعداد التمارين لتطوير (المناولة ، التصويب) للمجموعة التجريبية في الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني للاعبين معتمداً على ما توفر من مصادر علمية وبالاستعانة بأراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال التعلم و علم التدريب الرياضي ومجال لعبة كرة اليد في تقويم التمارين لكي يكون بمستوى علمي يتناسب والظروف المختلفة للعينة وكذلك الإمكانيات المتوافرة من أدوات وفترة تدريب تتناسب والوصول بالعينة إلى مستوى المطلوب، فقد تضمن البرنامج التعليمي ما يأتي:

تتدرب المجموعة التجريبية على مهارة (المناولة و التصويب) خلال الفترة التدريبية الكاملة أما المجموعة الضابطة فقد استمرت على تدريباتها التقليدية الخاصة بالمدرّب علماً بأن الباحثان قد أخضع العينتين للبرنامج نفسه مع حجب المتغير التجريبي- تمارين المناولة والتصويب الذي يعتمد على الانتباه عن المجموعة الضابطة، فترة البرنامج التعليمي لكل أسلوب هي (8) ثمانية أسابيع حيث بدأ في 2022/2/20 وحتى 2022/4/14، حيث تضمن البرنامج (24) أربعاً وعشرين وحدة تعليمية، نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعة التجريبية بواقع (3) ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع أيام (الأحد ، الثلاثاء، الخميس)، أما زمن الوحدة التعليمية فكان بمعدل (25) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وبذلك يكون زمن البرنامج التدريبي هو (200) دقيقة أي (3.5) ساعات وركزت الوحدات التعليمية في الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية وبعد انتهاء من القسم التحضيري مباشرة.

3-10 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي لجميع المتغيرات قيد الدراسة التي تم قياسها في الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف وذلك بتاريخ 29 /4/ 2022 وبحضور فريق العمل المساعد.

3-11 الوسائل الاحصائية :

قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية للمتغيرات
		ع+	س -	ع+	س -	
0.111	1.73	0.98	20.33	0.93	19.83	مهارة المناولة
0.054	2.16	0.52	2.50	0.66	2.08	مهارة التصويب
0.104	1.77	0.73	5.00	0.56	4.66	اختبار حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدي والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلي لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (19.83) (0.93) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدي لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (20.33) (0.98)

وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.73) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.111) ظهرت فروق غير معنوية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.08) (0.66) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.16) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.054) ظهرت فروق غير معنوية.

أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.66) (0.56)، أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات البعدية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (5.00) (0.73) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.77) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.104) ظهرت فروق غير معنوية.

يبين جدول (3) بوجود التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارات (المناولة والتصويب) ولكن لم تصل الي درجة المعنوية فيغزو الباحثان سبب تعلمها الي عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات التي اعدھا المدرب وفقا للمفردات المنهج المتبع

ويعزو الباحثان عدم معنوية فروق للمتغيرات (المناولة والتصويب وحجم الانتباه) والذي لدى لاعبي المجموعة الضابطة وذلك بسبب اعتماد المنهج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على وتيرة واحد في تنمية وتطوير المهارات الأساسية والمظاهر الانتباه أثناء الوحدات التدريبية وقلة الاعتماد على طرق وأساليب التدريب الحديثة المتبعة ذات أهمية بالغة في العملية التعليمية والتدريبية وذلك يؤثر على تنمية المهارات الحركية وبصورة أسرع.

ويعزو الباحثان عدم معنوية الي ان مهارات الأساسية المبحوثة تتطلب التمرين و التدريب و التركيز عليها من اجل وتقليل الأخطاء في التدريب واللعب السريع والضغط علي كما ان اختباراتھا تركز على الجانب البدني والعقلي بشكل كبير وسرعة في أدائها و فضلا عن ضيق مساحة اللعب كل هذا ساهم بصورة او باخرى بان تكون الفروق غير دالة احصائياً بسبب عدم تمكن اللاعبين من اداء مهارة بصورة كاملة او بوقت افضل وحسب ما تفرضه طبيعة اللعبة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

وحدة القياس	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-	
	0.001	4.64	0.90	23.58	2.08	21.00	مهارة المناولة
	0.000	7.39	0.69	9.67	1.27	12.09	مهارة الطبطبة

	0.000	12.41	0.52	4.50	0.71	2.13	مهارة التصويب
	0.000	12.41	0.66	6.91	0.66	4.58	حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (21.00) (2.08) ، أما بالنسبة للاختبارات البعديّة لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (23.58) (0.90) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.64) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.001) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.16) (0.71) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعديّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.41) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.58) (0.66) ، أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات البعديّة إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.91) (0.66) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.41) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية.

ويعزو الباحثان الفرق المعنوي في نتائج المجموعة التجريبية بين الأختبارين القبلي والبعدي إلى تأثير التمارين العقلية الحركية، والسبب يعود إلى تضمن تمارين متنوعة لتطوير مهارة المناولة، إذ إن أداء التمارين والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية وعن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب، وإن تطور مهارة المناولة التي تمارين العقلية المهارية والتي اهتمت بالحركة التقديرية الأولية للمكان والمسافة للزميل والتوقيت المناسب بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تطور مهارة المناولة، بأن إمام اللاعب بالتحركات المناسبة لأداء المهاري بالكرة وبدون الكرة هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري (قبلان، 2012، ص32)، كما إن مهارة المناولة من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنياً فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب (سعدالله، 2001، ص142)

ويعزو الباحثان معنوية الفروق في مهارة التصويب من الثبات إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي حيث إن هذه برنامج التدريب أسهمت في إعطاء أفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة التفاصيل للمهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو من خلال استماعهم لوصف الأداء المهاري والعمل على إعادتها أو أدائها عقليا والوقوف على

التفاصيل الدقيقة من خلال تكرار محاولة الأداء العقلي مما جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة، وهذا ما أكده (Ropert, 1993) " بأن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الانماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز والاسترخاء وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي والمهاري الأمثل" (ropert, 1993، ص22)، ويؤكد الباحثان على أن استعمال تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العقلي قبل أداء المهارات يسهم في التخلص من التوتر العضلي وزيادة التركيز على تفاصيل المهارات والقدرة على استرجاعها وقت الحاجة وتصورها بالشكل الصحيح.

كما يرى الباحثان ان التدريب العقلي الحركي احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حضي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء خاصة بعد ان أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الاداء، ان القدرة على التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في توزيع وحجم الانتباه للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

وحدة القياس	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س -	ع+	س -	
	0.000	8.44	0.90	23.58	0.98	20.33	مهارة المناولة
	0.000	6.78	0.69	9.67	0.72	11.62	مهارة الطبطبة
	0.000	6.66	0.66	6.91	0.73	5.00	اختبار حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (6) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية ففي اختبار سرعة المناولة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير المناولة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (20.33) (0.98) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (23.58) (0.90) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.44) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م والذي يقيس متغير الطبطبة السريعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (11.62) (0.72) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (9.67) (0.69) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.78) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.50) (0.52) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (4.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.38) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان التفوق الواضح بين الأختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح مجموعة التجريبية إلى استخدام تمرينات الحديثة والمحسوبة التي أدت الى تطوير المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ومن جهة أخرى التطور الحاصل الى التزام العينة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والمشرف مما أدى الى تطور مستوى انتباه لدى عينة البحث الأمر الذي انعكس ايجابياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار (المناولة و التصويب وحجم الانتباه)، مما ساعد على بناء برامج عقلية حركية في الدماغ للمهارة مكن اللاعبين من استثمار تلك البرامج في ظروف مختلفة، وبدقة عالية، كما ان ادراك لاعب كرة اليد لاكبر كمية من الحركات، كحركة الخصم وحركة الكرة وحركة الزميل فضلاً عن ما يمكن ان يحدث من خلال توجيهات المدرب على الخط وتمييزها يتطلب حجماً للانتباه غير اعتيادي ومن ثم تأتي المرحلة الاخيرة بمواجهة المرمى مع وجود عائق دون عملية التصويب وكذلك عملية المناولة و وكذلك الطبطبة يمكن ان يأتي من خلال.. التخطيط والتدريب للعمليات الذهنية التي يتمتع بها اللاعب مما تمنحه الخبرة الكافية لتطوير التماسك الذهني المطلوب والتكيف على مختلف حالات والظروف الشروود والتشويش الذهني(ان بيت مان، 1991، ص157).

وكذلك أدى الى تطور للاعبي المجموعة التجريبية في تحسن الإنتباه مقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة تطبيق التمارين المقترحة، إذ تطور في العملية حجم الانتباه للمجموعة التجريبية ناتج من تطور إمكانية الفرد في التعامل مع المثيرات من ناحية التعرف عليها و تأويلها، وبالتالي إدراكها بشكل دقيق يساعد الفرد في التعرف على المواقف الحركية والذي بدوره يسهل عملية اتخاذ القرار الملائم للموقف الحركي وبالسرعة الممكنة، كذلك (كلما تدرّب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها سيتكون عنده البرنامج الحركي العام وان عملية التنوع هذه ستولد برنامجاً عاماً مرناً يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للأداء المهاري) (النعيمة، 1995 : 33).

يعزو الباحثان سبب الفروق ايضاً الى فاعلية مكونات التمرينات العقلية التي تطبقت بشكل مستمر ومنتظم وفق أسس علمية، وبدوره ساعد على تنظيم وتكيف الأجهزة الحسية المختلفة.

5-1 الاستنتاجات:

- ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي اثر ايجابي في تطوير حجم الانتباه لدى المجموعة التجريبية.
- ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي ذو تأثير ايجابي في تطوير المهارات الاساسية (المناولة والتصويب) لدى المجموعة التجريبية.

- اظهرت النتائج عدم وجود الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات (حجم الانتباه)
- اظهرت النتائج عدم وجود الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الاساسية (المناولة والتصويب)
- اظهرت النتائج التفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات القيد الدراسة.

5-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحثان عدة توصيات يأمل الاستفادة منها وكما ياتي:
- ضرورة الاهتمام وتفعيل الدور التمرينات العقلية الحركية في المجال الرياضي والرياضة كرة اليد بصفة الخاصة .
 - اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مراعاة مبدا الفروق الفردية بين اللاعبين
 - التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وفق معايير تدريبية معدة ومنظمة على اسس تدريبية دقيقة جداً.
 - الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين العقلية الحركية لمواقف حركات اللعب المختلفة وتعميمها على الصفات البدنية والمهارية الخاصة وتوفير الادوات والامكانيات اللازمة لنجاحها.

الملاحق

ملحق رقم (1)

5	(الوقوف فتحاً) الوقوف و ظهره مواجهاً للهدف حيث يقوم أحد اللاعبين بالوقوف خلفه كخصم و يقوم بإستلام الكرة من الزميل ثم الدوران بإتجاه المرمى و التهديف.
6	(الوقوف) رمي الكرة على المصطبة في وسط الساحة واستلامها ثم الدوران وطبقة الكرة بإتجاه المرمى والتهديف مع وجود خصم معيق للحركة وثلاث شواخص.
7	(الوقوف) يقوم اللاعب بإجتياز الشاخص الاول وضرب الكرة على المصطبة واستلامها بعد ارتدادها ثم اجتياز الشاخص الثاني بإخذ خطوات ثم القفز والتهديف.
8	(الوقوف فتحاً) يقف اللاعب وظهره مواجهاً الهدف وأمام الحاجز، حيث يقوم باستلام الكرة المرتدة من زميله والدوران والتهديف بالتناوب.

المصادر

- 1- محمد عربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 2- احمد عربي عودة ؛ كرة اليد و عناصرها الاساسية، ط1، ادارة المطبوعات والنشر، جامعة الفاتح، طرابلس، 1998.
- 3- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 4- صبحي احمد قبلان؛ كرة اليد (مهارات . تدريب . تدريبات . إصابات)، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012).
- 5- فرات جبار سعدالله؛ تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- 6- ان بيت مان: التنس ،ترجمة : قاسم صابر لزام،(بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).

دور وسائل الاعلام الرياضي في التأثير على البعد الاجتماعي للثقافة الرياضية لدى طالبات المرحلة الاعدادية

م. م. زهراء راضي جبار

المديرية العامة للتربية في محافظة ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الثقافة الرياضية لدى طالبات الاعدادية، التعرف على دور وسائل الاعلام في مدى تأثيرها على البعد الاجتماعي ونشر الثقافة الرياضية ، وتنمية بعض الصفات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس الإيجابي . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي با الاسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة المشكلة وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ تكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الاعدادية في مدارس المحافظة للعام الدراسي 2021-2022 اذا بلغ المجموع الكلي 400 طالبة وتكونت العينة الاستطلاعية من 20 طالب من المجتمع الكلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأشتملت عينت البحث (100) طالبة أختيرو بالطريقة العشوائية. استنتجت الباحثة انه من خلال وسائل الاعلام يتم تنمية الاتجاهات لاجيائية نحو ممارسة أوجه النشاطات الرياضية المختلفة ، كذلك ان الاعلام الرياضي له تأثير كبير في تنمية الابعاد الاجتماعية. واوصت الدراسة بتوجيه الطالبات نحو استثمار أوقات فراغهم في متابعة الأحداث الرياضية، والاهتمام بالاعلام الرياضي لما له من دور كبير في تنمية الجانب الرياضي.

Abstract

The role of sports media in influencing the social dimension of sports culture among middle school students

By

Zahraa Radi Jabbar

General Directorate of Education in Maysan Governorate

The study aimed to identify the level of sports culture among middle school students, to identify the role of the media in its impact on the social dimension and the dissemination of sports culture, and to develop some social characteristics such as cooperation and positive competition. The researcher used the descriptive approach using the survey style for its suitability to the nature of the problem, and the research

population was consisted of middle school students in the governorate schools for the academic year 2021-2022, if the total number reached 400 students, and the survey sample consisted of 20 students from the total community who were chosen by this method Randomization, and the research sample included (100) students who were selected randomly. The researcher concluded that through the media, positive attitudes are being developed towards the practice of various aspects of sports activities, as well as that the sports media has a significant impact on the development of social dimensions. The study recommended directing female students towards investing their free time in following sports events, and paying attention to sports media because of its great role in developing the sports aspect.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

تعدّ التربية الرياضية أحد فروع التربية الأساسية ، وهي عملية منظمة لمجموعة إحداث وتغييرات مرغوب فيها تحدث بسلوك الشخص لتقوم بتطويره بشكل متكامل بجميع جوانب شخصيته الجسمية والانفعالية والعقلية، والاجتماعية أي أنها تسعى إلى تحقيق التوازن بين المستوى العقلي والجسدي، و كلما ارتقى الإنسان و تقدمت وسائل الحضارة لديه، احتاج للتربية أكثر و احتاج إلى واسطة تنقلها إلى الأفراد بشكل منظم .وقد تعددت الابحاث التي تحاول اكتشاف اثر وسائل الاعلام في الابعاد الاجتماعية حيث ومن خلال وسائل الاعلام يتم تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة أوجه النشاطات الرياضية المختلفة وتوجيههم نحو استثمار أوقات فراغهم في متابعة الأحداث الرياضية¹⁰⁰ .، ويعتبر الاعلام الرياضي فرع من فروع الاعلام المتخصص، ويات من واجب الباحثين توضيح اهمية وسائل الإعلام الرياضي في تنمية الابعاد الاجتماعي من حيث تحقيق التواصل الثقافي داخل المجتمع الحديث حيث تشكل أدوات ممتازة لنشر الثقافة، و تلعب دوراً كبير في انتقاء المحتوى الثقافي و أحداث التنمية الثقافية، و تنمية الوعي الرياضي . .

1-2 مشكلة البحث :

من الأمور التي يتفق عليها علماء علم التربية البدنية وعلم النفس الرياضي وعلم الأتجماع الرياضي الى أن المرحلة الاعدادية تعد اهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته حيث انها المرحلة التي يتم فيها اعداد النشئ، كما انها المرحلة التي تزدهر فيها الاستعدادات والميول والقدرات والصفات الشخصية . ومما سبق ذكره يمكن صياغة مشكلة البحث على شكل التساؤل التالي : الى أي مدى يمكن ان تساهم وسائل الإعلام الرياضي في التأثير على البعد الاجتماعي و نشر الثقافة الرياضية عند طالبات المرحلة الاعدادية ودورها الكبير في التأثير على حياتهم اليومية بأشكالها المختلفة.

1-3 اهداف البحث:

1. معرفة مستوى الثقافة الرياضية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
2. التعرف على دور وسائل الاعلام في مدى تأثيرها على البعد الاجتماعي ونشر الثقافة الرياضية
3. تنمية بعض الصفات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس الإيجابي

¹⁰⁰ عصام بدوي: موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضة، ط1، القاهرة، 2001، ص203.

1-4 تعريف المصطلحات

- الإعلام الرياضي : هو تلك العملية التي تهتم بنشر الأخبار والمعلومات والحقائق المرتبطة بالرياضة وتفسير القواعد والقوانين المنظمة للألعاب وأوجه النشاط الرياضي وذلك للجمهور بقصد نشر ثقافة الرياضة بين أفراد المجتمع، وتنمية الوعي الرياضي¹⁰¹.
- البعد الاجتماعي : هو مدى امكانية التلاقي والتواد بين فد وفرد او فرد وجماعة او جماعة وجماعة¹⁰²
- الثقافة : كل مركب يشتمل على المعرفة والمعتقدات والفنون والأخلاق والقانون والعرف وغير ذلك من الإمكانيات أو العادات التي يكتسبها الإنسان باعتباره عضوا في المجتمع¹⁰³

1-5 فرضيات البحث :

- 2- يفرض البحث وجود علاقة معنوية بين الاعلام الرياضي وتنمية صفة التعاون
- 3- يفرض البحث وجود علاقة معنوية بين الاعلام الرياضي وتنمية صفة التنافس الإيجابي
- 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: يعرف منهج البحث (هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبناها الباحث بغية تحقيق بحثة)¹⁰⁴ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

- 2-2-1 مجتمع البحث : اذ تكون مجتمع الدراسة من من طالبات المدارس للمرحلة الاعدادية للعام الدراسي 2021-2022 اذ بلغ مجموعهم الكلي 400 طالبة
- 2-2-2 عينت البحث : العينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع لأصلي¹⁰⁵ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ عدد الطالبات 100 طالبة
- 2-2-3 العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية من (20) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بنسبة (14,28 %) من المجتمع الكلي
- 2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستعملة في الدراسة:
- 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:
- استعانته الباحثة في الحصول على المعلومات بالوسائل التالية :

¹⁰¹ خير الدين عويس. عطا الله عبد الرحيم:الإعلام الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص54.

¹⁰² <https://ontology.birzeit.edu/term>

¹⁰³ (E. Taylor. Primitive Culture London : John Murray 1871).

¹⁰⁴ فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة ، أسس ومبادئ البحث العلمي ، الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع

الفنية ، 2002 ، ص 9

¹⁰⁵ شبكة الانترنت

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت).
- المكتبة الالكترونية الافتراضية .
- الملاحظة .
- المقابلة الشخصية .
- استمارات استبانة الستطلع آراء الخبراء في خطوات عدة من البحث.
- استمارات لتفريغ بيانات نتائج المقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- القلم والورقة
- الاستبانة: ويعرف الاستبيان على أنه : " أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان¹⁰⁶. من خلال وضع استمارة الأسئلة وتضمن الاستبيان قائمة تضم (15) سؤال، يجاب عليها بعلامة (نعم او لا) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

2-3-3 الخصائص السكومترية للأداة: لضمان سلامة وعلمية بناء الاستبيان يتطلب توافر شروط أساسية ومهمة ، ومن تلك الشروط إمتيازهما ب (الصدق ، والثبات ، والموضوعية):

2-3-3-2 صدق الأداة: ويقصد بالصدق هو، ان يقيس الاستبيان فعلاً السمة التي وضع من اجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه فعلاً¹⁰⁷.

2-3-3-2 ثبات الأداة: وتعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة و خالية من الخطأ

مستوى الدلالة	معامل الثبات	العمليات الاجتماعية
0,01	0,737	التنافس الإيجابي
0,01	0.907	التعاون

جدول رقم (1) يمثل معامل الثبات من خلال التطبيق و إعادة التطبيق.

2-4 التجربة الاستطلاعية : إذ أن الهدف الأسمى من الدراسة الاستطلاعية يتمحور في نقطتين هما: _ تكوين وبناء أداة القياس - استمارة الاستبيان - بناءاً محكماً ودقيقاً. _ البحث عن الخصائص العلمية لأداة القياس - الصدق والثبات. قامت الباحثة بتطبيق الاستمارة للفترة في 30 / 11 / 2021 على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) طالب من طالبات المدارس للمرحلة الإعدادية في المحافظة اختيروا بالطريقة العمدية.

¹⁰⁶ حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205

¹⁰⁷ لمليجي، حلمي : علم النفس المعاصر، ط8، بيروت، دار النهضة العربية، 2000.ص 389.

2-5 التجربة الرئيسية : لقد ارتأت الباحثة إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثانويتين من ثانويات محافظة ميسان وهم كالتالي : ثانوية الغفران للبنات _ ثانوية رفيدة الأنصارية، وتم توزيع الاستمارات عليهم ، و ابتداء البحث منذ أوائل شهر ايار عن طريق البحث في الخلفية النظرية أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الطلاب خلال الفترة الممتدة ما بين 10 حزيران 2022 إلى غاية 25 حزيران 2022

2-6 الأدوات الإحصائية المستعملة : لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية 3 : النسبة المئوية = (عدد الإجابات $\times 100$) / (عدد أفراد العينة).¹⁰⁸

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (2)

هل تعمل وسائل الإعلام الرياضي على تعلم روح التعاون مع الزملاء في المدرسة

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	77	77%
لا	23	23%
عدد التكرارات	100	100%

تحليل الجدول رقم (2) : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف بين من يرون ان وسائل الاعلام تكسب روح التعاون حيث بلغ نسبتهم (77%) بينما نجد نسبة الذين لا يكسبون روح التعاون اقلية بنسبة (23%) .

جدول رقم (3)

هل انت ممن يفضلون حضور درس الرياضة

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	86	86%
لا	14	14%
عدد التكرارات	100	100%

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف المتفاوت بين من يفضلون حضور درس الرياضة حيث بلغ نسبة المفضلين (86%)بينما نجد نسبة الذين لايفضلون اقلية بنسبة (14%) .

جدول رقم (4)

هل انت من متابعي البرامج الرياضية من خلال وسائل الاعلام

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
---------	---------------	----------------

¹⁰⁸ - معين أمين السيد ، المعين في الإحصاء ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998 ، ص 3

65%	65	نعم
31%	31	لا
100	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول الموضح أعلاه نجد أن نسبة متابعي البرامج الرياضية (65%) بينما نجد نسبة عدم المتابعة (31%) .

جدول رقم (5)

هل وسائل الإعلام الرياضي تولد في نفسك روح الإخوة والعمل الجماعي بين زملائك ؟

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
61%	61	نعم
39%	39	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف بين من يتولد في نفوسهم روح الاخوة والعمل الجماعي حيث بلغ نسبتهم (61%) بينما نجد نسبة الذين لا ينمي في نفوسهم روح الاخوة والعمل الجماعي بنسبة (39%)

جدول رقم (6)

هل وسائل إعلام الرياضي تولد في نفسك عدم الشعور بالانزعاج والأناية مع زملائك

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
80%	80	نعم
20%	20	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف بين من يتولد في نفوسهم عدم الشعور بالانزعاج والأناية حيث بلغ نسبتهم (80%) بينما نجد نسبة الذين لايفضلون اقلية بنسبة (20%)

جدول رقم (7)

هل تنمي وسائل الاعلام الرياضي الروح الرياضية من حيث تقبل الخسارة مع الفريق الخصم

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
72%	72	نعم
24%	24	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (72%) الذين يرون ان الاعلام الرياضي وينمي لديهم شعور الروح الرياضية من حيث تقبل الخسارة مع الفريق الخصم بينما نجد نسبة الذين لا ينمي فيهم الروح الرياضية اقلية بنسبة (24%)

جدول رقم (8)

تعمل وسائل الاعلام الرياضي على تقوية روح الارادة والعزيمة من خلال موضوعات البرامج التي تقدمها

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	75	%75
لا	26	%26
عدد التكرارات	100	%100

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف المتفاوت بين من يكسبون روح الارادة والعزيمة حيث بلغ نسبتهم (%75)بينما نجد نسبة الذين يكسبون اقلية بنسبة (%26)

جدول رقم (9)

هل وسائل الاعلام الرياضي تشجعك على التنافس الشريف

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	70	%70
لا	30	%30
عدد التكرارات	100	%100

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (%70) الذين يرون ان الاعلام الرياضي وينمي لديهم شعورالتنافس الشريف مع الزملاءبينما نجد نسبة الذين لايفضلون اقلية بنسبة (%30)

جدول رقم (10)

هل تعتقد بأن طلاب الثانوية على تفاعل بمواضيع الرياضة واللياقة البدنية على مواقع التواصل الاجتماعي التي تمثل احد وسائل الاعلام؟

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	85	%85
لا	15	%15
عدد التكرارات	100	%100

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (%85) الذين على تفاعل بمواضيع الرياضة واللياقة البدنية على مواقع التواصل الاجتماعي التي تمثل احد وسائل في حين نجد نسبة الذين لايفضلون اقلية بنسبة (%15)

جدول رقم (11)

هل تهتم بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي من معلومات رياضية على برامج مواقع التواصل الاجتماعي التي تمثل احد وسائل الاعلام

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	71	%71

29%	29	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (71%) الذين يهتمون بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي من معلومات رياضية على برامج مواقع التواصل الاجتماعي التي تمثل احد وسائل الاعلام في حين نجد نسبة الذين لايفضلون بنسبة اقل (29%)

جدول رقم (12)

تعمل وسائل الاعلام الرياضي على اتاحة فرصة لتصحيح المعلومات الرياضية الخاطئة

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
65%	65	نعم
35%	35	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (65%) الذين يهتمون بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي من معلومات رياضية تسمح على اتاحة فرصة لتصحيح المعلومات الرياضية الخاطئة في حين نجد نسبة الذين لايجدون ذلك بنسبة اقل (35%)

جدول رقم (13)

هل تعمل وسائل الاعلام الرياضي على تحفيز الشباب على ممارسة الرياضة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
80%	80	نعم
20%	20	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (80%) الذين يهتمون بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي من معلومات على تحفيز الشباب على ممارسة الرياضة في حين نجد نسبة الذين لايجدون ذلك بنسبة اقل (20%)

جدول رقم (14)

تؤثر وسائل الاعلام الرياضي في رفع مستوى الثقافة الرياضية عند طلاب الثانوية

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
74%	74	نعم
32%	32	لا
100%	100	عدد التكرارات

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (74%) الذين يهتمون بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي من معلومات تحفيز في رفع مستوى الثقافة الرياضية عند طلاب الثانوية في حين نجد نسبة الذين لايجدون ذلك بنسبة اقل (32%)

جدول رقم (15)

تساعد وسائل الاعلام من ضمنها مواقع التواصل الاجتماعي بتنظيم المبادرات الرياضية التوعوية

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	67	%67
لا	33	%33
عدد التكرارات	100	%100

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (%67) الذين يهتمون بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي ضمنها مواقع التواصل الاجتماعي بتنظيم المبادرات الرياضية التوعوية في حين نجد نسبة الذين لايجدون ذلك بنسبة اقل (%33)

جدول رقم (16)

يكتسب طلاب الثانوية من خلال وسائل الاعلام الرياضي ثقافة رياضية مشجعة على وضع أهداف مفيدة ونافعة

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	70	%70
لا	30	%30
عدد التكرارات	100	%100

تحليل الجدول : من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين لنا الاختلاف حيث بلغ نسبة المفضلين (%70) الذين يهتمون بما تقدمه وسائل الاعلام الرياضي ثقافة رياضية مشجعة على وضع أهداف مفيدة ونافعة في حين نجد نسبة الذين لايجدون ذلك بنسبة اقل (%33)

3-1 عرض النتائج تحليلها ومناقشتها :

3-1-1 مناقشة النتائج :

الفرضية الاولى: يساهم الإعلام الرياضي في تنمية صفة التعاون لدى طالبات المدارس الثانوية للمرحلة الاعدادية اسفرت نتائج هذه الدراسة على أن أفراد عينة البحث هذا يشيدون بالدور الذي يلعبه الإعلام الرياضي في تنمية صفة التعاون الذي يعد أساس الحياة الإجتماعية بين أفراد المجتمع الواحد أو مختلف المجتمعات حيث جاءت نتائج الاستمارة الاستبانة معظمها تفر بالمساهمة الإعلامية في تنمية خاصية التعاون وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها الجداول (15,11,10,3,2,11,19) وما يؤكد ذلك هي دراسة (راجحي صابر) تحت عنوان (تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15- 17سنة) حيث خرجت بعدة نتائج منها لإعلام الرياضي المرئي يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من خلال سلوكيات وعادات التلاميذ ويؤثر أيضا في

الجانب المعرفي ،¹⁰⁹ فعنصر التعاون من أهم الأبعاد الاجتماعية التي ينبغي مراعاتها في درس التربية الرياضية وعلى أولياء الطلاب غرسها في أبناءهم لكي يصبحوا متعاونين والعمل على نبذ الاتانية داخل عائلاتهم وكذلك احترام وتقدير زملاء داخل مدارسهم وخارجها وقد تبين ان وسائل الإعلام الوسيلة الأفضل وكاستنتاج نبين أن نتائج فرضية التعاون نتائج معنوية وهذا ما أكد عليه أفراد عينة البحث إذا فرضية صحيحة ومحقة اما الفرضية الثانية التي تخص صفة التنافس: يساهم الإعلام الرياضي في تنمية صفة التنافس لدى طالبات الثانوية للمرحلة الاعدادية حيث بينت هذه الدراسة أن طالبات المدارس الاعدادية والمتمثلة في عينة البحث يمتلكن رؤية ايجابية حول الإعلام الرياضي حيث انه يساهم بشكل كبير في تنمية الأبعاد الاجتماعية لديهم والتي من بينها صفة التنافس حيث جاءت نتائج استمارة الاستبيان اغلبها لصالح الإعلام الرياضي الذي يعمل في تنمية صفة التنافس الإيجابي وهذا من خلال رجوعنا إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (11,17,18 12,10,14) حيث بين لنا أن الإعلام الرياضي له دور كبير في تنمية صفة التنافس بين طالبات المدارس الثانوية وما يؤكد ذلك هي دراسة (أ. توشن صفية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة حمادي جمال) وهي دراسة لنيل شهادة ليسانس بعنوان (دورا لأنشطة البدنية الرياضية التربوية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (16-17 سنة) والتي كان من بين نتائجها إيضاح أهمية الأنشطة البدنية وما تكتسبه من أبعاد تربوية وخلفية وأهميتها في تكوين ملامح الشخصية للتلميذ المراهق وتنمية الجانب الاجتماعي والعاطفي وكذا تنمية روح التعاون بين التلاميذ و تحسين العلاقات الاجتماعية وإحساسهم بالمسؤولية¹¹⁰. فالإعلام من خلال اهتمامه بالمباريات والبرامج الرياضية والاحداث الرياضية فانه يخلق لهم جو التنافس وخلق الروح الرياضية والاخوة بين الزملاء وتقديم روح العزيمة والارادة من خلال التنافس الشريف أثناء حصة التربية البدنية وهذا يتحقق داخل درس الرياضة وكذلك تحقيق انتصارات في المباريات المدرسية حيث ان الأعلام الرياضي له أهمية كبيرة في تنمية الصفات الاجتماعية للطالبات فمن خلال ذلك يمكننا أن نقول : أن فرضية التنافس حققت نتائج معنوية .وخلصه هذه الدراسة أكدت أن العلاقات الاجتماعية تتأثر بالاعلام الرياضي ويمكن تنميتها وبنائها عن طريق الممارسة الرياضية والقانونية داخل المؤسسة التربوية..

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. من خلال وسائل الاعلام يتم تنمية الاتجاهات لاجبائية نحو ممارسة أوجه النشاطات الرياضية المختلفة

¹⁰⁹ راجحي صابر: تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15) - 17 سنة)، رسالة ماجستير "جامعة بغداد ، 2018

¹¹⁰ (أ. توشن صفية: دورا لأنشطة البدنية الرياضية التربوية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (16-17 سنة)، "شهادة ليسانس " جامعة الجزائر، 2019

2. دور تثقيفي وترفيهي وهذا من خلال عدد البرامج المفيدة وكسب ثقافة لا يستهان بها من الناحية الرياضية
 3. نستنتج ان الاعلام الرياضي له تأثير كبير في تنمية الابعاد الاجتماعية
 4. ان الاعلام الرياضي يعمل على تنمية روح التعاون والتنافس بين الطالبات
- 2-4 التوصيات :

1. توجيه الطالبات نحو استثمار أوقات فراغهم في متابعة الأحداث الرياضية
2. الاهتمام بالاعلام الرياضي لما له من دور كبير في تنمية الجانب الرياضي
3. توصي الباحثة اجراء دراسات اخرى تخص انواع الاعلام الرياضي واهميتها

المصادر والمراجع

1. معين أمين السيد ، المعين في الإحصاء ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998، ص 3
2. (أ. توشن صفية: دورا لأنشطة البدنية الرياضية التربوية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (16-17 سنة)، "شهادة ليسانس " جامعة الجزائر، 2019
3. حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205
4. خير الدين عويس. عطا الله عبد الرحيم:الإعلام الرياضي، ج 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص54.
5. راجحي صابر: تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة)،"رسالة ماجستير"جامعة بغداد ، 2018
6. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة ، أسس ومبادئ البحث العلمي ، الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2002 ، ص 9
7. لمليجي، حلمي : علم النفس المعاصر، ط8، ببيروت، دار النهضة العربية، 2000. ص 389.
8. شبكة الأنترنت

9. <https://ontology.birzeit.edu/term>

10. E. Taylor. Primitive Culture London : John Murray 1871).

الملاحق المديرية العامة للتربية في محافظة ميسان

شعبة البحوث والدراسات التربوية

استمارة استطلاع آراء مدرسين ومدرسات التربية الرياضية لتحديد العوامل التي تؤثر في التنشئة الاجتماعية

عند ممارسة النشاط الرياضي ربطاً في الجدول أدناه

الاستاذة/ة الفاضل 00000000000000000000 المحترم 0

تحية طيبة 0000

تروم الباحثة أجراء بحثها الموسوم ب (دور وسائل الاعلام الرياضي في التأثير على البعد الاجتماعي للثقافة الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية

(نرجو منكم أساتذتي الكرام ملاً هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتها وبصراحة من اجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيدني في انجاز هذا البحث، وبهذا تكونون قد قدمتم خدمة لهذه المادة عموماً وخدمة للرياضة ملاحظة : الأجابة بكلمة (نعم او لا) .

مع جزيل الشكر والتقدير 0000000

الباحثة- م.م زهراء راضي جبار
مدرسة تربية رياضية

ملحق رقم (1)

ت	الفقرات	نعم	لا
1.	هل تعمل وسائل الإعلام الرياضي على تعلم روح التعاون مع زملاء في المدرسة		
2.	هل انت ممن يفضلون حضور درس الرياضة		
3.	هل انت من متابعي البرامج الرياضية من خلال وسائل الاعلام		
4.	هل وسائل الإعلام الرياضي تولد في نفسيتك روح الإخوة بين زملائك أثناء درس التربية الرياضية ؟		
5.	هل وسائل لإعلام الرياضي تولد في نفسك عدم الشعور بالانزعاج والأناية مع زملائك		
6.	هل تنمي وسائل الاعلام الرياضي الروح الرياضية من حيث تقبل الخسارة مع الفريق الخصم		
7.	تعمل وسائل الاعلام الرياضي على تقوية روح الارادة والعزيمة من خلال موضوعات البرامج التي تقدمها		
8.	هل وسائل الاعلام الرياضي تشجعك على التنافس الشريف		
9.	هل تعتقد بأن طلاب الثانوية على تفاعل بمواضيع الرياضة واللياقة البدنية على مواقع التواصل الاجتماعي التي تمثل احد وسائل الاعلام؟		
10.	هل تهتم وسائل الاعلام الرياضي بتقديم معلومات رياضية عند استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي التي تمثل احد		

		وسائل الاعلام	
		تعمل وسائل الاعلام الرياضي على اتاحة فرصة لتصحيح المعلومات الرياضية الخاطئة	.11
		هل تعمل وسائل الاعلام الرياضي على تحفيز الشباب على ممارسة الرياضة.	.12
		تؤثر وسائل الاعلام الرياضي في رفع مستوى الثقافة الرياضية عند طلاب الثانوية	.13
		تساعد وسائل الاعلام من ضمنها مواقع التواصل الاجتماعي بتنظيم المبادرات الرياضية التوعوية	.14
		يكتسب طلاب الثانوية من خلال وسائل الاعلام الرياضي ثقافة رياضية مشجعة على وضع أهداف مفيدة ونافعة	.15

روح التحدي وعلاقته بالتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -
الجامعة المستنصرية

م. آية هيثم خزعل

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية، والتعرف على العلاقة بين كل من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية. استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة بحثها. اختيرت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية المرحلة الثانية لعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (30 طالبة) كعينة للبحث وذلك أصبحت عينة البحث عددهم (20) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (66,66%) من مجتمع الأصل. استنتج البحث أن اغلب الطالبات يتمتعون بمستوى جيد وفعال وإيجابي من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة في الألعاب الرياضية، ويوجد هناك علاقة طردية بين روح التحدي والتوجه نحو المنافسة. واوصت الدراسة بإجراء دراسة مماثلة على فئة لاعبين متقدمين والناشئين لمختلف الألعاب الرياضية.

Abstract

The spirit of challenge and its relationship to the orientation towards competition among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Al-Mustansiriya University

By

Aya Haitham Khazal

The aim of the research is to identify the spirit of challenge and the orientation towards competition among the students of the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University, and to identify the relationship between each of the spirit of challenge and the orientation towards competition among the students of the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University. The descriptive approach was used in the survey method and correlations To solve the problem of her research. Female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University, were selected in the second phase of the academic year (2022-2023), and they numbered (30 students) as a

sample for the research, so the research sample became (20) students, with a percentage of (66.66%) from the society the origin. The research concluded that most of the female students have a good, effective and positive level of spirit of challenge and orientation towards competition in sports, and there is a direct relationship between spirit of challenge and orientation towards competition. The study recommended conducting a similar study on the category of advanced and junior players for various sports.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن علم النفس الرياضي هو احد المجالات المهمة في النشاط الرياضي وصاحب الدور الاساسي والمهم في معالجة الكثير من الامور التي تعترض الرياضيين وتحقيق المستوى المنشود لهم في جميع الفعاليات الرياضية ، وهذا يسهم في بناء شخصية اللاعب وبشكل متكامل ليكون اكثر استعدادا وتهيئه للتعامل مع الظروف التي تواجهه، لذلك اخذت الباحثة دراسة ادق التفاصيل في بناء الشخصية والتي تعتبر روح التحدي من سماتها الأساسية في بنائها لأنها تشكل مجموعة من الصفات كالشجاعة والصبر والاقدام والمجازفة والامل والثقة بالنفس وغيرها من السمات التي تساعد للوصول الى مستويات العليا لتحقيق الأهداف المطلوبة ، وان كثير من الألعاب الرياضية ، وان الرياضة تعتمد بشكل فعال على قدرات الفرد البدنية والنفسية، ويعد العامل النفسي مهما لتطور الطالبات وتساعد على تشجيعهم على مواجهة المنافسات ، لذا ان التطور والرقي يسهم الفرد ودفعه نحو المزيد من المواجهة هذه التحديات والضغوط الخارجية والتغلب عليها ، وان الفرد لا يتطور في التحديات الا في التغلب عليها والقدرة على التحكم فيها ، وان خلو الفرد من التحديات والاثارة والتحفيز يؤدي الى الشعور بالملل ، فضلا عن ذلك ابعاد التوجه نحو المنافسة تساعد الطالبات على بذل الجهد والتدريب للوصول الى البعد المناسب وضمن امكانياتهم وبعيدا عن اداء المنافس ، لذا نلاحظ ان الطالبات يستنزفن الجهد والطاقة ويواصلن المشاركة وزيادة قدراتهم البدنية واحساسهم بالمسؤولية نحو ذواتهم للارتقاء والتقدم نحو الأفضل.

وأن العامل النفسي مهما للطالبات لكونه يمثل الركن الأساسي في جميع المنافسات واستعدادهم وتهيئتهم لتعامل مع جميع الظروف التي تواجههم سواء خلال التدريب والمنافسات، وان المستوى الأداء المهاري متقاربا بين طالبات لكن الجانب النفسي يختلف من طالبة الى أخرى وهذا ما يميز مستوى روح التحدي عندهم ، فذلك سوف نشاهد وتقدم وتطور ملحوظ للجوانب النفسية ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على روح التحدي وعلاقته بأبعاد التوجه نحو المنافسة.

2-1 مشكلة البحث:

ان روح التحدي سمه مهمه واساسية تتصف بها شخصية الفرد وتسيطر عليها معظم سلوكياته في مواقف اللعب لمختلف الألعاب الرياضية وأيضاً تساعد للوصول الى افضل النتائج كونها تمثل مجموعة من مكونات الشخصية مجتمعة معا داخل شخصية الطالبة وخاصة في مواجهة المنافسات، ونتيجة لعدم توافر معلومات حول روح التحدي عند طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية، لذلك وجدت مشكلة او أمور مبهمه او غير واضحة بين روح التحدي وابعاد التوجه نحو المنافسة وان الكشف عن هذه السمه عندهم وهذا يتطلب دراسته وكذلك علاقة مواجهه نحو ابعاد المنافسة ، وهنا جاءت مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

2- التعرف على العلاقة بين كل من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

1-4 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط بين كل من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية للعام الدراسي 2022-2023.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2022/10/9 ولغاية 2023 /1/12.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة او لتحقيق الهدف من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ولهذا اختارت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة بحثها وذلك لملائمته طبيعة أُمسكلة إذ ان الدراسات المسحية "هي احد اساليب البحث الوصفي التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة ما وذلك بقصد التعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي لها حيث ان الاسلوب المسحي يدرس الواقع كما هو" (111) وان طبيعة الظاهرة والاهداف الموضوعية تفرض على الباحثة اختبار المنهج المناسب لأنه " فن التنظيم الصحيح من الافكار العديدة اما من اجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين او البرهنة للأخريين حين نكون بها عارفين" (112)

2-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وان العينة "هي ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (113). واختيرت العينة طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية المرحلة الثانية لعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (30 طالبة)، وتم استبعاد (5) منهم لعدم الالتزام بالحضور و تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات من غير العينة ولم يخضعوا للتجربة الرئيسية ، لذلك أصبحت عينة البحث عددهم (20) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (66.66%) من مجتمع الأصل.

1- ذوقان عبيدات وعبدالرحمن وآخرون: البحث العلمي، الاردن، عمان، دار الفكر للنشر وتوزيع، 1988 ، ص 201

112- ابراهيم بن عبد العزيز: مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2015، ص 70.

113- جمال زكي والسيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962 ، ص 76 .

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- ساعة توقيت عدد (1)

2- لا بتوب نوع (Hp) عدد (1)

3- أدوات مكتبية (أقلام وأوراق وغيرها)

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والمقاييس.

2-4 الإجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 إجراءات اختبار مقياسي روح التحدي والتوجه نحو المنافسة:

استعملت الباحثة مقياس روح التحدي والتوجه نحو المنافسة للباحثة (لمياء يحيى عطوان)، ويتكون مقياس روح التحدي من (60 فقرة)، ويجب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، أما مقياس التوجه نحو المنافسة يتكون من (25 فقرة) يجب عنها المفحوصين وفق خمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية للمقياسي للبحث:

بعد ان وضعت الباحثة التعليمات الخاصة بالمقياسين قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/10/30 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية للكشف عن ماياتي:

1- التأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسيين للأفراد العينة.

2- التعرف على ظروف تطبيق المقياسيين وما يواجههم من صعوبات.

3- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسيين من قبل افراد العينة.

4- استخراج معامل الثبات.

وقد اكتشفت التجربة عما يأتي:

ان التعليمات كانت واضحة وصحيحة من قبل افراد العينة، والفقرات كانت واضحة وكان المقياسيين مناسبين للعينة ، وان الوقت المستغرق للتطبيق والاجابة عليهم كان ما بين (13-18 دقيقة)، وقد تم استخراج معامل الثبات ،وبذلك اصبح المقياسيين جاهزين للتطبيق .*

2-3-4 التجربة الرئيسية لمقياسي روح التحدي والتوجه نحو المنافسة:

تم تطبيق المقياسيين على افراد العينة البالغ عددهم (20) طالبة ، بتاريخ 2022/11/24.

2-5 الوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spass).

(*) ملحق رقم واحد

3- عرض ومناقشة النتائج:

قامت الباحثة بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجته احصائيا .
3-1 عرض نتائج روح التحدي وعلاقته بالتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
جامعة المستنصرية بالجدول ادناه:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسيين روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	قيمة sig	الدلالة
1	روح التحدي	215,20	4,51	0,70	0,000	معنوي
2	التوجه نحو المنافسة	120,18	3,27			

يتبين من الجدول رقم (1) لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيرات البحث المستخرجة من الإجابات الطالبات عن كل مقياس ، وان الوسط الحسابي لروح التحدي قد بلغت قيمته (215,20) درجة وهو مؤشر جيد يؤشر حالة روح التحدي ، اما درجة الانحراف المعياري البالغ بلغ قيمته (4,51) فتؤشر تباينا ملحوظا بين الطالبات بعضهم عن بعض وهو امر طبيعي يرجع لطبيعة نشأة كل منهن والظروف التي تعرض لهن وغيرها من الأسباب الشخصية والاجتماعية لكل منهن ، حيث ان محصلة تحديه للظروف التي يواجهها وإظهار شخصيته وإبرازها وتنميتها، والشخصية المتحدية شخصية نشطة ومثابرة، وهو كذلك ذو ثقة عالية بنفسه، يتحمل المسؤولية، ويبحث دائما عما هو جديد ويعمل جهده على تحقيق أحلامه، وهو دائم التفكير ودائم العمل، ولا يثنيه عن الوصول إلى أهدافه أي عائق مهما كان⁽¹⁾.

وان الوسط الحسابي لمقياس التوجه نحو المنافسة قد بلغ قيمته (120,18) درجة وهو مؤشر عالي لطالبات في توجههم نحو المنافسة الذي يتمتع به، حيث يجسد العينة الطالبات يتميزون بسمات مميزة من التوجه نحو المنافسة ، لذا نرى بان هذه الدرجة تعبر عن الواقع جيد وسلميم لهؤلاء الطالبات ، حيث ان سلوك الرياضي هو أساس في المنافسات الرياضية ، وبذلك يكون التنافس عنصرا فعالا ورئيسا في الحياة الرياضية ، اما الانحراف المعياري قد بلغت قيمته (3,27) وان هذه الحالة قريبة من التشابه الذي يميز هؤلاء الطالبات، وان القدرة على مواجهه يكتشف الطالبات هنا قدراتهم وكيفية مواجهه هذه القدرة نحو انجاز المهام التي يتكلف بها او يسعى اليها وهذا يعكس بالنسبة لهن كفاءة عالية ونجاح شخصي لهم.

1- فرحان محمد: أساسيات علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1، عمان، دار الحامد، 2006، ص23.

حيث اكدت أيضا (اخلاص) هو ان مساعدة الفرد على فهم نفسه على النحو الافضل ، وايضا فهم المشكلات التي يعاني منها ، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من امكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته على تحديد اهدافه في ضوء امكاناته الشخصية والبيئية واختيار الطرائق المناسبة لتحقيق تلك

الاهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الامر الذي يؤدي الى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية⁽¹⁾.

من خلال الجدول يبين لنا الارتباط الموجود روح التحدي والتوجه نحو المنافسة بلغت (0,000) مما يدل على معنوية الارتباط وذلك لكون قيمة (0.000) sig اصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، مما يعني أنه كلما روح التحدي الطلاب أزداد معها توجههم نحو المنافسة وهو أمر طبيعي إذا أدركنا أن روح التحدي يعطي دوافعا قوية للتوجه نحو المنافسة ، حيث قال (نزار الطالب) ان المدرب الجيد هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعب بغرس روح التحدي والاصرار ومواجهة العوائق في سبيل الوصول الى ما يطمح له⁽²⁾، وأن الشخصية المتحدية ترى النجاح قريبا منها تؤمن بالتطور والتقدم ولا تستسلم للصعوبات والعوائق ولا تصطدم بالفشل بل تتجاوزه ، لها أثرها الفاعل في الحياة والاجتهاد والمثابرة لا تغيب عنها⁽³⁾. وكذلك استعداد الطالبات الى مواجهه التحديات والمنافسات للوصول الى أهدافهم من خلال مواجه الصعوبات على مختلف مجالات الحياة الرياضية، وأن "استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة"⁽⁴⁾

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-أن اغلب الطالبات يتمتعون بمستوى جيد وفعال وإيجابي من روح التحدي والتوجه نحو المنافسة في الألعاب الرياضية.

2-يوجد هناك علاقة طردية بين روح التحدي والتوجه نحو المنافسة.

3-كلما زادت روح التحدي والتوجه نحو المنافسة لدى الطالبات كلما كانت النتائج افضل وبشكل احسن.

1- اخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مطابع امون ، 2002 ، ص13.

2- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000، ص 234.

3- عبد العال ،حسن إبراهيم : التربية الإبداعية ضرورة وجود، ط1، عمان، دار الفكر، 2004، ص54.

4- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط6، القاهرة ، دار المعارف، 1978، ص251.

4-2 التوصيات:

1-اجراء دراسة مماثلة على فئة لاعبين متقدمين والناشئين لمختلف الألعاب الرياضية.

2-اجراء مقارنه بين الطلاب والطالبات في مختلف الفعاليات الرياضية.

3-الاهتمام بالأعداد النفسي او الجانب النفسي للطالبات والطلاب واللاعبين لجميع الفئات ولمختلف الفعاليات الرياضية.

المصادر

1- ذوقان عبيدات وعبدالرحمن واخرون: البحث العلمي، الاردن، عمان، دار الفكر للنشر وتوزيع، 1988 .

2- ابراهيم بن عبد العزيز: مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2015،.

- 3-جمال زكي والسيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962 .
- 4-فرحان محمد: أساسيات علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1، عمان، دار الحامد، 2006.
- 5-خلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مطابع امون ، 2002 .
- 6-نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000.
- 7-عبد العال، حسن إبراهيم: التربية الإبداعية ضرورة وجود، ط1، عمان، دار الفكر، 2004.
- 8- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط6، القاهرة ، دار المعارف، 1978.
- 9- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

الملحق 1

مقياس روح التحدي والتوجه نحو المنافسة :

عزيزتي الطالبة: يهدف هذا المقياس إلى معرفة تقدير الذات ، أرجو أن تجيبي بكل دقة وصراحة على كل عبارة من عبارات المقياس ، و تبيني لنا رأيك الشخصي بصدق وأمانة و كما تشعر به أنت وحسب البدائل الخمسة الموضحة في كل عبارة جاءت في المقياس.

تعليمات الإجابة:

- 1- أجب عن الفقرات كافة.
- 2- ليست هناك إجابة صحيحة و إجابة خطأ.
- 3- بعد قراءة كل فقرة ستجد أمامك خمسة بدائل.
- 4- ضع علامة (x) في المربع تحت البديل الذي يتفق معك في كل فقرة من فقرات المقياس .
- 5- الإجابة عن هذا المقياس لأغراض البحث العلمي فقط. شاكرين تعاونكم معنا

مقياس روح التحدي

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطة	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
1	يهمني جدا الاداء بأقصى طاقاتي					
2	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل					
3	اسعى دائما اكون بمستوى الطلاب المتميزين					
4	لا اهتم بتثقيف نفسي					
5	لا ابذل اقصى جهدي في التدريب					

					والمنافسات
					6 امتلك قوه وجراه خلال المنافسة
					7 احلم بالمركز والمكانة العالية بالمجتمع الرياضي
					8 لا املك الشجاعة للأقدام على تمرين معقد
					9 يمثل الفوز هدف اطمح له دوما
					10 لدي قدره على تحمل المسؤولية
					11 اتمنى ان اصبح مشهورا بالمستقبل
					12 الرغبة في انجاز كل اهدافي
					13 انا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المنافسة
					14 اطمح ان اكون احسن طالب بالمنافسة
					15 لدي امكانيات اعادة الاداء بجوده لأحراز الفوز بالمنافسة
					16 اصمم على الفوز على الرغم من الصعوبات
					17 اخشى المنافس الذي يوجهني
					18 يتحسن ادائي كلما زادة الصعوبة في الأداء
					19 تظهر قدراتي بالمواقف الحساسة في المنافسة
					20 الساحة والميدان مثيره يتطلب الاستمرار بها
					21 اتنافس بحماس بحالة وجود تحدي من منافس
					22 لا اعمل على حل الصعوبات التي توجهني
					23 اتجنب تحدي المنافسين الاقوياء
					24 لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا

					استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب	25
					لا اتصف بالإصرار عند خوضي المنافسات	26
					لا انجز بدقه كافة المهام بالتدريب	27
					اتنافس بقوه عند محاولة انجاز هدف معين	28
					اسعى دائما لتفوق على المنافسين	29
					احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق	30
					افضل ممارسة رياضتي على أي عمل اخر	31
					التدريب الجدي يمكنني من التغلب بالمنافسة	32
					القدرة بقيام اداء ناجح بعد اداء فاشل بفعاليتي	33
					ليس لدي الرغبة بالتفوق والانجاز في فعاليتي	34
					لا اتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز	35
					استمر بالتدريب مهما تعرضت الى انتقادات	36
					اتحمل صعوبة أي عمل يراه الاخرين صعب ولأيمكن تحمله	37
					ارفض الاستسلام للتعب	38
					قبل المنافسة الهامه اشعر بالتفاؤل	39
					احاول بكل جهدي ان اكون افضل طالب	40
					انا اخشى الهزيمة	41
					قدرتي تحملي ضعيفة لضغط التدريب والمنافسة	42
					لدي ثقة كبيره في ادائي وامكانياتي	44
					عندما تتراكم المتاعب لا استطيع التغلب	45

					عليها	
					اشعر بالخوف والارباك عندما لعب	46
					احرص على عدم اثاره منافسي	47
					لا اتحكم في انفعالاتي خلال المنافسة	48
					اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب	49
					اندمج مع الطالبات اكثر من الابتعاد عنهم	50
					استطيع التركيز بشكل ايجابي بالمنافسات القادمة	51
					انا دائم التفكير بكيفية تطوير مستواي الرياضي	52
					لا أعقد علاقات وصدقات مع الاخرين	53
					دائما اخذ الامور ببساطه ودون تعقيد	54
					اكرر محاولات خاطئة ولا اصححها	55
					اتعامل في يسر مع الاخرين	56
					لا احتفظ بهدوئي عنده مضايقة الاخرين لي	57
					لا اقف عنده مستوى محدد بل ارغب الاحسن	58
					احاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الاخرين	59
					استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل بالمنافسة	60

مقياس التوجه نحو المنافسة

ت	الفقرات	بدرجه كبيره جدا	بدرجه كبيره	بدرجه متوسطه	بدرجه قليله	بدرجه قليله جدا
1	انا اتنافس بقوى واصرار					
2	التنافس صفه رائعه بالنسبة لي					

					3 الفوز هو الغاية التي اطمح اليها
					4 هزيمتي للمنافسين امر هام بالنسبة لي
					5 احداهدافي التي اطمح الوصول بالمنافسة
					6 لتحقيق هدف معين اتنافس بقوة عالية
					7 انتظر بفارغ الصبر اشتراكي في المنافسة
					8 في المنافسة اكافح بأقصى مااستطيع من جهد
					9 عندما اتنافس اظهر كل امكانياتي
					10 لا اخشى اللعب مع المنافسين الاخرين
					11 لدي رغبة بالتفوق والنجاح برياضتي
					12 طموحي ان اكون افضل الطالبات
					13 اميل الى تحدي المنافسين لاختبر قدراتي
					14 اقدم كل امكانياتي لكي انجح في رياضتي
					15 انا طالب لا اشك بقدراتي مع الاخرين
					16 انتظر المنافسة بكل شوق لاختبار
					17 لا استسلم بسهولة ولو فرق الخسارةكبير
					18 انا لا احب الخسارة
					19 اشعر بالفرح والفخر عندما افوز
					20 اشعر بقيمة نجاحي عندما افوز
					21 عندما يكون لدي هدف محدد ابذل كل طاقتي
					22 احاول دائما ان احقق اهدافي الشخصية
					23 عندما اقدم افضل ما لدي فهمهم بالنسبةلي
					24 لأظهر قدراتي عليه تحديد هدف معين واحاول تحقيقه
					25 احس بضيق عندما يهزمني الخصم

**جودة حياة العمل وعلاقتها بالاستغراق الوظيفي لدى المشرفين الفنيين الرياضيين في إقسام
النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية في العراق**

م. م. هاشم محمد حرز

أ. م. د جاسم سعد جاسم

مخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى بناء مقياسي جودة حياة العمل و الاستغراق الوظيفي والتعرف على علاقة جودة حياة العمل في الاستغراق الوظيفي لدى المشرفين الفنيين الرياضيين في المنطقتين الوسطى والجنوبية . استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح الميداني . يكون مجتمع البحث من المشرفين الفنيين الرياضيين في المنطقتين الوسطى والجنوبية للعام (2022) والبالغ عددهم (285) وتم تقسيم عينة البحث الى عينة البناء والبالغ عددهم (120) وعينة التطبيق والبالغ عددهم (60)، استخدم مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي الذي سيعدهما الباحث كأداة لجمع البيانات . أظهرت الدراسة وجود علاقة ذو دلالة إحصائية لجميع أبعاد جودة حياة العمل على الاستغراق الوظيفي . وفي ضوء هذه النتائج قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات تمثلت أهمية اختيار نموذج الدراسة ومتغيراتها في منظمات عراقية أخرى (غير اقسام النشاط الرياضي والمدرسي) مثل المصارف والمنظمات الصناعية وشركات الاتصال وغيرها.

Abstract

The quality of work life and its relationship to job involvement among technical sports supervisors in the sports and school activity departments of the central and southern regions in Iraq

By

Dr. Jassim Saad Jassim

Hashem Mohammed Herz

The study aimed to construct two measures of quality of work life and job involvement and to identify the relationship of quality of work life in job involvement among technical sports supervisors in the central and southern regions. The researcher used the descriptive approach using the field survey method. The research populationis made up of sports technical supervisors in the central and southern regions for the year (2022) and their number is (285). The research sample was divided into a construction sample of (120) and an application sample of (60). Use the two measures of quality of work life and job involvement that the researcher will prepare as a data collection tool. The study showed that there is a statistically significant relationship for all dimensions of the quality of work life on job

engagement. In light of these results, the study presented a set of recommendations. The importance of selecting the study model and its variables in other Iraqi organizations (other than the sports and school activity departments) such as banks, industrial organizations, communication companies, and others.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تُعد جودة حياة العمل من الموضوعات ذات الأهمية لنجاح المنظمات وذلك عن طريق توفير جو عمل يتناسب واحتياجات العاملين إذ تسعى المنظمات الى توفير جو عمل يتصف بالوضوح وتقدير الجهود المبذولة والتشاور والمشاركة في صنع القرارات وتبادل المعلومات إضافة الى الاهتمام باحتياجات العاملين داخل وخارج المنظمة وكسب الثقة وتقدير الابداعات من قبل الإدارات ،وتوفير أجواء السلامة والأمان الحالي والمستقبلي ،كل هذا وغيره يؤدي الى بيئة عمل مميزة ومسنقرة توفر سبيل في الوصول الى استغراق العاملين في وظائفهم و ولائهم وتفانيهم في العمل الامر الذي يحقق الأداء الأفضل و هو الهدف المنشود للمنظمة الذي تسعى له المنظمات سواء في الأرباح و المنافسة و غيرها. وقد امتازت فترة السبعينات بظهور مصطلح جودة حياة العمل كمصطلح علمي اهتم بدراسته الباحثين والذي تزامن مع الاهتمام المتزايد بمفهوم إدارة الجودة الشاملة، (جاد،2008:ص33)، إذ انسجم هذا الاهتمام مع سعي الإدارة في منظمات عدة الى وضع خطط ومشاريع متكاملة تهدف الى تحسين إنتاجية قوة العمل مع مراعاة جودة حياة العمل الوظيفية، (عبدالرحمن تيشوري2010:ص10)، الا أن أواخر السبعينات وبداية الثمانينات شهدت تراجع إهتمام المنظمات بممارسة الأنشطة التي تحسن جودة العمل وقد عُدَّت أبان تلك الفترة من المواضيع الثانوية (martel&dupuis2006:p333-368) ، ولذلك عُدَّة جودة حياة العمل أحد المتطلبات الأساسية للإنتاجية المنتظمة، وأحد العناصر الأساسية وظيفياً التي تتماشى مع إعادة الهيكلة (Shrestha&Adhikari2019:p119) ، إذ تبلورت تلك التوجهات والدراسات لخلق مدخل تطبيقي لنوعية حياة العمل من قبل معهد(Tavistock) للعلاقات الإنسانية في لندن. والذي سُمي بالنظام الاجتماعي التقني الذي يجمع بين هيكل العمل والعاملين والتكنولوجيا إذ يشير هذا المدخل الى أن الفرد في المنظمة هو المورد الأهم الذي يحتاج الى توفير أجواء عمل ملائمة ومشجعة له، إذ يؤدي ذلك بالنتيجة الى زيادة إنتاجية العمل(Hian&Einstein1990:p17) ، وفي ظل سعي المنظمات على اختلاف أنواعها وأحجامها والقطاع التي تعمل ضمنها إلى تحسين مخرجاتها التنظيمية، فهي في سعي مستمر نحو التعرف على مختلف الممارسات التي من شأنها تحسين هذه المخرجات، ومنها على وجه الخصوص الممارسات المتعلقة بالعاملين فيها .ومن بين المفاهيم التي أظهرت أثراً إيجابياً منذ مطلع التسعينات في تحسين المخرجات التنظيمية مفهوم الاستغراق الوظيفي، وهو المفهوم الذي يتعلق بشغف العاملين نحو التميز الوظيفي وتنفيذ مهام العمل كأعضاء فاعلين في المنظمة يسعون إلى مساعدة المنظمة والمضي بها قدماً نحو النجاح من خلال تقديم أفضل ما لديهم.(Ott,2007:p10)

1-2مشكلة البحث:

نعيش في عصر مليء بالمتغيرات والمستجدات بل ان حدوث الازمات حدث متوقع لكل المؤسسات ومنها المؤسسات التعليمية ، التي تمتاز ببيئة مفتوحة على ما حولها وبحساسية عالية تجاه الازمات سواء كانت داخلية ام خارجية بفعل المسؤولية الاجتماعية والثقافية والعلمية الملقاة على عاتقها تجاه المجتمع في بناء الانسان المبدع والمبتكر ليتمكن من التصدي لتلك المتغيرات والتحديات والتأقلم معها، وبالتالي كلما استطاعت التأقلم مع تلك المتغيرات كان لديها القدرة على التعامل مع الازمات سواء كانت داخلية ام نزاعات او تحديات تتعلق بالحريات والحقوق بثبات واتزان، وبالتالي القدرة على اتخاذ القرار المناسب بالسيطرة على الازمة ، وإن ما تواجهه اقسام النشاط الرياضي والمدرسي من تحديات في عالم سريع التغيير يتطلب مهارات تؤثر في أداء العاملين وتزيد من اندماجهم بوظائفهم، وتوجه طاقاتهم نحو أداء مهامهم لأن التحديات الكثيرة التي تواجهها اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في الوقت الحاضر ومن بينها التغيرات التي تحدث في بيئة العمل والمشاكل والنزاعات التي تحدث بين الموظفين أدت الى اهتمام الباحثين والمتخصصين في مجال ادارة وتنظيم إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشاكل ، والتي تصب اهتمامها على خدمة العاملين وتلبية احتياجاتهم، ومن ثم يقومون بخدمة المؤسسة مما ينعكس على المخرجات التعليمية ، لأن المنظمات التي تسعى الى النجاح تلتزم بمنهج واضح لتحفيز موظفيها للأبداع الوظيفي ، وجودة حياة العمل تعد احد المتغيرات التنظيمية المهمة والتي تهدف الى تحقيق الرضا الوظيفي ورفاهية العاملين مع السعي لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية تحت ظروف عمل آمنة وصحية وانخفاض الاجهاد فضلا عن إن العالم اليوم يشهد الكثير من التعقيدات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية والاختلافات في الرؤى والثقافات وتحت ظل هذا تعقيد كان من الضرورة للمنظمات التفكير بكيفية إتباع الأساليب التنظيمية الحديثة التي من شأنها رفع المردودات للعاملين المادية منها والنفسية، وتحقيق الاستغراق الوظيفي للعاملين، لأنه يعتبر عاملاً مهماً في تحسين تنفيذ مهام العمل من خلال تكريس العاملين لجهودهم نحو التميز في أداء تلك المهام يؤثر ذلك بطبيعة الحال بصورة سلبية في الأداء الوظيفي لمكونات ووظائفهم ، وفي الروح المعنوية للعاملين ومدى إنجازهم لواجباتهم بدقة وإتقان وفي درجة انضباطهم وتعاملهم مع بعضهم البعض ومستوى التعاون بينهم .وعليه فان مشكلة الدراسة تتمثل بعدم إدراك الاستغراق الوظيفي، وهو الأمر الذي يتطلب إجراء دراسة ميدانية تسهم بتعزيز اتجاهات المنظمات نحو متغير الاستغراق الوظيفي في حال أظهرت النتائج وجود علاقة لجودة حياة العمل مع الاستغراق الوظيفي .وبتحقيق هذا الهدف فان الدراسة تكون قد أسهمت بتقديم ما يفيد الباحثين والمنظمات في إدراك أهمية الاستغراق الوظيفي وأخذ مكوناته بعين الاعتبار سعياً وراء تحسين الأداء الوظيفي وفي ضوء ما تقدم، من خلال خبرة الباحث لوحظ بعض المؤشرات التي تشير إلى وجود قصور وخلل في الاستغراق الوظيفي لدى العاملين وهذا يدل الى انخفاض مستوى الاستغراق الوظيفي من خلال الغياب، وانخفاض مستوى الدافعية، والعزوف عن البرامج التدريبية، والتسرب من دوامهم إلى أعمال أخرى، وأيضاً تزايد معدلات التقاعد .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1- بناء مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لدى المشرفين الفنيين الرياضيين.

2- معرفة مستوى مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لدى المشرفين الفنيين الرياضيين.

3- معرفة مدى علاقة ارتباط جودة حياة العمل في الاستغراق الوظيفي لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمنطقتين الوسطى والجنوبية في العراق

4-1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري:

المشرفين الفنيين الرياضيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في وسط و جنوب العراق

1-4-2 المجال الزمني:

من 2022/11/1 الى 2023/2/1

1-4-3 المجال المكاني:

اقسام النشاط الرياضي والمدرسي في وسط وجنوب العراق.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

على وفق متطلبات التوصل لحلول مشكلة هذه الدراسة، وما فرضته على الباحث من اجراءات المسح، عمد الباحث إلى اعتماد منهج البحث الوصفي وهو " المنهج الذي يصف ظاهرة من الظواهر وفق خطة بحثية معينة تتضمن وصف الظواهر ، وجمع الحقائق والمعلومات حولها ، وتقويم هذه الظواهر في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه ، وفي ضوء معايير أوفق ، وإقتراح الخطوات التي يجب أن تكون عليها(مجدي صالح ، 2019، ص208).

2-2 مجتمع البحث

يذكر صالح محمد " أن مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يُراد به كل من يُمكن أن تعمم عليه نتائج البحث، وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث" (صالح محمد ، 2015، ص 91) " تتمثل حدود مجتمع البحث من المشرفين الفنيين الرياضيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي عمد الباحث إلى التوجه لدراستهم "كونهم مجتمع مشكلة الدراسة أنفسهم"، ويحققون مختلف أغراض إجراءات منهجيتها، وكما مبين تفاصيلهم في الجدول (1) لذا اختيرت العينة بطريقة تؤكد تمثيلها للمجتمع الاصلي بالطريقة العمدية وكالاتي :

الجدول رقم (1)

ت	توزيع العينة	عدد العينة	النسبة المئوية	الملاحظات
1	عينة الاستطلاعية	20	10%	
2	عينة البناء	120	60%	

3	عينة التطبيق النهائي	60	30%
المجموع		200	68.49%

3-3 الاجهزة والوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه ولا بد أن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن ان يختار الباحث ما يناسب بحثه (فايز جمعة وآخرون 2010:ص75)

وقد استخدم الباحث المراجع الآتية:

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- 2- الدراسات والبحوث السابقة .
- 3- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) .
- 4- الاستبانة ملحق.
- 5- المقابلة .

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة

- 1- جهاز حاسوب نوع dell.
- 2- حاسبة يدوية نوع (kenko).
- 3- أدوات (مكتبية وقرطاسية).

3-3-3 وسائل المستخدمة في البحث:

- 1- الوسائل الاحصائية .
- 2- برمجيات الحاسبة الالكترونية واليدوية .
- 3- شبكة الانترنت
- 4- الاختبارات والقياس

4-3 اجراءات البحث الرئيسية :

1-4-3 اجراءات بناء مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي :

تعرف إجراءات تصميم المقياس بانها " مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن اتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس و كيفية الربط بين وحدات القياس لقياس الجوانب الكلية للمهارات أو السمة أو الصفة المقدره، (محمد حسن علاوي 2002:ص319)

لقد سعى الباحث إلى تصميم مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي بما يتلائم ، والأسس العلمية التي انطلق منها موضوع البحث معتمداً على الأدبيات و المراجع الخاصة بالموضوع وكذلك المصادر الخاصة بقسم النشاط الرياضي والمدرسي في وسط وجنوب العراق.

2-4-3 الغرض من بناء مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي:

أن الحاجة المبكرة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تتبع من الفرضية القائلة بان شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار.(عبد الله الصمادي وماهر الدرايع:2004:ص22) ، وترتب على ذلك أن يقوم الباحث بالتعرف على جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي من وجهة نظر المشرفين الفنيين الرياضيين في النشاط الرياضي والمدرسي ومن ثم أعداد مقياسين يتصفان بالشمولية والدقة في قياس جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي.

3-4-3 تحديد مجالات المقياس:

قام الباحث بتصميم مقياس جودة حياة العمل ، إذ يكشف المقياس عن (8) مجالات مختلفة من جودة حياة العمل (الرضا الوظيفي ، الرفاه العام ، الاجهاد في العمل ، الترقبات غير المتحيزة ، التوازن بين الحياة والعمل ، احترام الذات ، ظروف العمل ، السيطرة على العمل) ، وكذلك يكشف مقياس الاستغراق الوظيفي عن (3) مجالات مختلفة من الاستغراق الوظيفي (الاستغراق الإدراكي المعرفي و الاستغراق العاطفي و الاستغراق الجسدي) ولغرض بناء مقياس جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي من وجهة نظر المشرفين الفنيين الرياضيين في وسط وجنوب العراق ، قام الباحث بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين بمجال الادارة الرياضية والاختبار والقياس والبالغ عددهم (15) خبيراً لغرض بيان رأيهم حول صلاحية المقياس في جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي من وجهة نظر المشرفين الفنيين الرياضيين في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي، وبعد إطلاع الخبراء والمختصين على المقياسين أبدوا رأيهم حول صلاحيته ومطابقته لدى أفراد العينة ومستوياتهم وقد حصل الباحث على نسبة اتفاق جيدة لآراء الخبراء وجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية وقيمة مربع كاي لمقاييس جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي

ت	المجالات	عدد الخبراء	تصلح	لاتصلح	كا ²	sig	الدالة
1	الرضا الوظيفي	15	14	1	11.267	0.001	معنوي
2	الرفاه العام	15	15	0	15	0.000	معنوي
3	الاجهاد في العمل	15	13	2	8.067	0.005	معنوي
4	الترقيات غير المتحيزة	15	15	0	15	0.000	معنوي
5	التوازن بين الحياة والعمل	15	15	0	15		
6	احترام الذات	15	14	1	11.267	0.001	معنوي
7	ظروف العمل	15	14	1	11.267	0.001	معنوي
8	السيطرة على العمل	15	13	2	8.067	0.005	معنوي
1	الاستغراق الإدراكي المعرفي	15	14	1	11.267	0.001	معنوي
2	الاستغراق العاطفي	15	13	2	8.067	0.005	معنوي

معنوي	0.005	8.067	2	13	15	الاستغراق الجسدي	3
-------	-------	-------	---	----	----	------------------	---

معنوي عند مستوى دلالة (0,005)

3-4-4 اعداد الصيغة الاولى لفقرات المقياسي على المحكمين :

تعد عملية " إعداد فقرات المقياسي من أهم الخطوات حيث أن عملية إعداد فقرات المقياس تتطلب توافر شروط معينة لدى مصمم المقياس والاختبار وهي:

- التمكن من المادة العلمية المتخصصة والمتعلقة بالموضوعات المراد قياسها.
 - الطلاقة اللغوية وسهولة التعبير بلغة بسيطة.
 - معرفة الطرائق المختلفة لكتابة المفردات حتى يستطيع أن يختار منها ما يناسب هدف الاختبار.
- أن تكون لديه القدرة على تصور وابتكار المواقف التي يمكن من خلالها قياس القدرة او السمة المراد قياسها. (ممدوح عبدالمنعم وعيسى عبدالله 1996:ص140) وقام الباحث بعرض فقرات المقياسين على الخبراء البالغ عددهم (15) خبير هم أنفسهم الذي تم عرض مجالات المقياسين عليهم سابقاً.
- 3-4-6 اختيار سلم التقدير:

عرض سلم التقدير المقترح لمقياسي مقياس جودة حياة العمل ومقياس الاستغراق الوظيفي على الخبراء في الادارة وعلم النفس في المجال الرياضي وذلك لبيان آرائهم حول سلم التقدير الخماسي المقترح ، حيث كانت اجابات الخبراء متفقة على سلم التقدير بنسبة (١٠٠ %) وهذا يؤكد صلاحية سلم التقدير المقترح لمقياسي القيادة المحاوره والاستغراق الوظيفي، كما مبين في جدول(3)

جدول (3)

يبين سلم التقدير لفقرات المقياس

اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
5	4	3	2	1

3-5 القدرة التمييزية :

إن الكشف عن القوة التمييزية يجري من خلال معرفة الدرجة الكلية لإجابة أفراد العينة قيد الدراسة ثم يتم ترتيب الاستمارات تنازلياً ،"بعدها يتم اختيار مجموعتين طرفيتين بواقع 27% من العينة الكلية التي أخضعت للقياس، مجموعة عليا ممثلة بالأفراد الحاصلين على أعلى الدرجات، ومجموعة دنيا ممثلة بالأفراد الحاصلين على أوطأ الدرجات(عبد الله الصمادي وماهر الدرابيع 2003:ص155)

وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتان عليا ودنيا قوام كل منهما(27) عضواً ولحساب قوة تمييز الفقرة استخدم قانون (ت) وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القدرة التمييزية للفقرات حيث ظهرت النتائج التالية:

1- تراوح الوسط الحسابي لمقياسين(1,400) و (3,500)

2- استبعدت بعض الفقرات لعدم ظهور معامل تمييز عال ليبقى عدد فقرات (56) فقرة.

3-6 معامل الاتساق الداخلي:

ان هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات إذ ربما تكون هناك فقرات مكررة لكنها تقيس أبعاداً مختلفة لذا يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وكثير من الدراسات عللت استخدامها لهذا الأسلوب لأنه يمتاز بمميزات عديدة هي.

1- يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته.

2- إن القوة التمييزية للفقرة تكون متشابهة لقوة المقياس التمييزية.

3- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس.

وقد استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم على المقياسين ككل بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وبعد إتمام التحليل الإحصائي اتضح ان جميع الفقرات متسقة. (باسم نزهت وطارق حميد 1987:ص96)

3-6-1 طريقة الاتساق الداخلي (معامل الثبات) :

وقام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي لكل أفراد عينة البناء البالغ عددها (120) مشرف فني رياضي في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) وظهر إن قيمة معامل الثبات لمقياس (0,989) وهي قيمة ثبات عالية .

3-7 التجربة الاستطلاعية لفقرات لمقياسي القيادة المحاورة والاستغراق الوظيفي:

تعتبر التجربة الاستطلاعية " عملية التدريب للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله خلال الاختبارات التفاديها مستقبلاً " (المندلأوي 1989:ص156)، بعد أن أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث بوقت ملائم وذلك من خلال تطبيق المقياس وعلى عينة مكونة من (20) مشرفين فنيين رياضيين من محافظتي كربلاء والنجف بتاريخ 1-6/11/2022 لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيق المقياس الرئيسي على عينة البحث .

3-8 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد استكمال كل متطلبات بناء المقياس واصبح جاهز بصيغته النهائية للتطبيق إذ تكون مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي من (56) فقرة موزعة على (8) مجالات في جودة حياة العمل و (3)مجالات في الاستغراق الوظيفي، وقام الباحث بتطبيق المقياسين بصورتها النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (60) مشرفاً فنياً رياضي في اقسام النشاط الرياضي والمدرسي للمدة من (10/ 11/ 2022) إلى (1 / 2 / 2023) ، تم تسليم الاستمارات يدويا وبعد تحليل استجابات عينة البحث جمعت البيانات في استمارة خاصة إذ أصبح لكل شخص من أفراد العينة درجة خاصة به.

3-9 الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية spss ومستخدمها الوسائل الاحصائية الاتية:

1- الوسط الحسابي

2- اختبار (تي تيست) للعينات المستقلة

3- معامل الفاكرونباخ

- 4- الانحراف المعياري
 5- معامل الارتباط البسيط(بيرسون)
 6- معامل الالتواء
 7- مربع كاي
 8- معادلة الارتباط (سيرمان-براون)
 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض مستويات مقياس جودة حياة العمل وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (4)

يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس جودة حياة العمل لعينة الدراسة

المستوى	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	عينة التطبيق	الوسط الحسابي	المقياس
متوسط	0.267	0.376	186	54.628	60	200.64	جودة حياة العمل

النتائج المعروضة في جدول (3) عينة الدراسة في مقياس جودة حياة العمل المصمم من قبل لباحث وكان الوسط الحسابي (200,64) والانحراف المعياري (54,628) وهو اعلى من الوسط الفرضي (186) وقد حقق معامل الالتواء (0,376) واما مقياس الاستغراق الوظيفي كان الوسط الحسابي (75,84) والانحراف المعياري (29.629) وهو اعلى من الوسط الفرضي (186) وقد حقق معامل الالتواء (0.286) وهذا يدل على اعتدالية توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي الذي وقع بين ± 3 وهنا يكون توزيع العينة توزيعاً طبيعياً اذ كلما انحصرت قيمة معامل الالتواء بين ± 3 كانت العينة متجانسة. (وديع ياسين ومحمدحسن 1999:ص165-178)

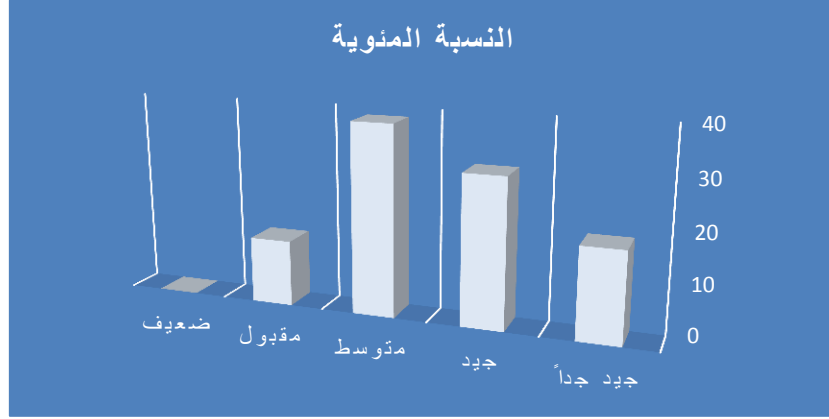
جدول رقم (5)

يوضح المستويات المعيارية لمقياس جودة حياة العمل

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التكرار	النسبة المئوية
جيد جداً	81-60	311-250	12	33,20%
جيد	70-51	280-200	16	25%
متوسط	56-40	210-160	25	39 %
مقبول	40-32	161-100	7	33%
ضعيف	32-20	111-62	0	0%

من خلال الجدول (4) يوضح ان العينة توزعت على عدة مستويات في مقياس جودة حياة العمل الذي يبين ان أفراد عينة الدراسة الذين بلغوا مستوى جيد جداً كان عددهم (12) وكانت نسبتهم المئوية (33,20%) اما الذين بلغوا مستوى جيد فكان عددهم (16) وكانت نسبتهم المئوية (25%) . اما الذين بلغوا مستوى متوسط

فكان عددهم (25) وكانت نسبتهم المئوية (39%). اما الذين بلغوا مستوى مقبول فكان عددهم (7) وكانت نسبتهم المئوية (33%). اما الذين بلغوا مستوى ضعيف فكان عددهم (0) وكانت نسبتهم المئوية هي (0%)



شكل رقم (1)

يوضح النسب المئوية لتوزيع عينة الدراسة في مقياس جودة حياة العمل

يعز الباحث الى إن بيئة الاعمال تتغير وتتطور باستمرار، أصبحت إدارة المنظمات من المهام الصعبة والمعقدة، ومن هذه المهام الصعبة هي كيفية جذب واستبقاء موارد بشرية تنافسية لتصبح قادرة على مواجهة المنافسة المتزايدة ، وأكد Shrestha2019 على أن التركيز على جودة حياة العمل بمثابة أداة أساسية لتعزيز معنويات العاملين وكفاءتهم مما يجعلهم قادرين على الوصول الى مستوى عالي من الإنتاجية، ونتيجة لذلك، أولت المنظمات اهتماماً كبيراً في كل من البلدان الصناعية والبلدان النامية لجودة حياة العمل،(Shrestha&Adhikari2019:p119-145) فقد أكد (Walton) أن جودة حياة العمل كانت طريقة مهمة لإنقاذ القيم البشرية والبيئية التي تجاهلها الكثيرين بسبب التقدم التكنولوجي للنمو الاقتصادي والإنتاجية. (Walton :1973:p11-21) ويوضح كل من (Hassan&Razak) ان جودة حياة العمل تعد قضية جديدة في المنظمات لأن معظم الدراسات السابقة التي أجرتها مختلف الأبحاث أثبتت أن جودة حياة العمل كانت من الأولويات الأساسية التي يجب أن تفكر بها المنظمة. (Hassan&Razak2014:p24-) (34) ويتفق الباحث مع(Leitao2019:p16) أن التخلص من كل هذه المشاكل على المنظمات توفير مكان او بيئة عمل ذات جودة عالية اذ يرتبط أداء مكان عمل الموظف بمجموعة من العوامل التي تؤثر على صحة العمال وعاداتهم وبيئتهم ورفاه الموظفين ،كما يرى الباحث ارتباط جودة حياة العمل مع الاستغراق الوظيفي، والتحفيز، والإنتاجية، والصحة، والأمن الوظيفي، والسلامة والرفاهية، ويشمل المفهوم آثار مكان العمل على مجالات الحياة غير المتعلقة بالعمل، والرضا عن الحياة العامة والسعادة الشخصية والرفاه الشخصي. علاوة على ذلك، سيؤثر تحسين جودة حياة العمل للموظفين بشكل إيجابي على إنتاجية المنظمة، في حين أن الإنتاجية المضافة ستقوي جودة حياة العمل.

4-2 عرض مستويات مقياس الاستغراق الوظيفي وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (6)

يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستغراق الوظيفي لعينة الدراسة

المستوى	الخطأ المعياري	الالتواء	العينة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
متوسط	0.553	0.300	60	77	29.500	70.70

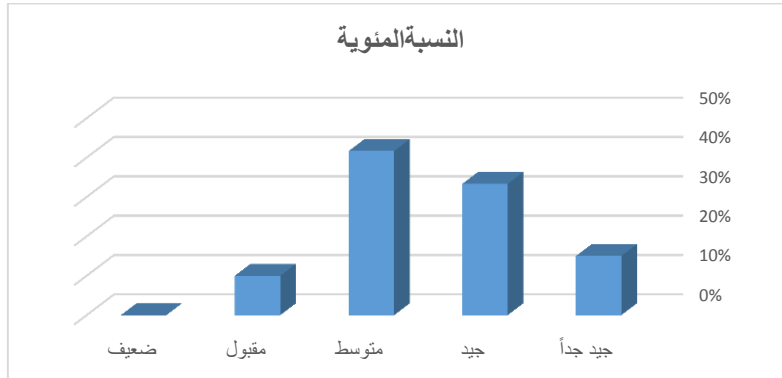
النتائج المعروضة في جدول (5) قد عينة الدراسة في مقياس الاداء الوظيفي المصمم من قبل لباحث الوسط الحسابي (70,70) والانحراف المعياري (29,500) وهو اعلى من الوسط الفرضي (77) وقد حقق معامل الالتواء (0,300) وهذا يدل على اعتدالية توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي الذي وقع بين ± 3 وهنا يكون توزيع العينة توزيعاً طبيعياً اذ كلما انحصرت قيمة معامل الالتواء بين ± 3 كانت العينة متجانسة. (وديع ياسين ومحمدحسن 1999:ص165-178)

جدول رقم (7)

يوضح المستويات المعيارية لمقياس الاستغراق الوظيفي

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	التكرار	النسبة المئوية
جيد جداً	80-70	130-100	10	16%
جيد	68-50	109-80	22	34%
متوسط	56-40	88-66	25	41.66 %
مقبول	44-33	67-48	3	5%
ضعيف	32-20	46-26	0	0%

من خلال الجدول (6) يوضح ان العينة توزعت على عدة مستويات في مقياس الاداء الوظيفي الذي يبين ان أفراد عينة الدراسة الذين بلغوا مستوى جيد جداً كان عددهم (10) وكانت نسبتهم المئوية (16%) اما الذين بلغوا مستوى جيد فكان عددهم (22) وكانت نسبتهم المئوية (34%) . اما الذين بلغوا مستوى متوسط فكان عددهم (25) وكانت نسبتهم المئوية (41,66%). اما الذين بلغوا مستوى مقبول فكان عددهم (3) وكانت نسبتهم المئوية (5%) . اما الذين بلغوا مستوى ضعيف فكان عددهم (0) وكانت نسبتهم المئوية هي (0%)



شكل رقم (2)

يوضح النسب المئوية لتوزيع عينة الدراسة في مقياس الإستغراق الوظيفي

يعزو الباحث على ان هذه النتيجة أن الاستغراق الوظيفي يمثل الحصيصة النهائية لثلاثة متغيرات هي الأستغراق الأدرائي المعرفي ، الأستغراق العاطفي ، الأستغراق الجسدي وهو الجهد الذي يبذله الموظف في مصلحة المنظمة .و ليس المقصود هنا أن الأستغراق الوظيفي هو نفسه الرضا الوظيفي أو الألتزام التنظيمي أو الجهد الإضافي بل هو مجموع النتائج الخاصة بكل من هذه المتغيرات. كما أكد (Sakovska2012:p44) فهو تركيبة من المكونات السلوكية والشعورية والإدراكية مرتبطة بأداء الدور للأفراد العاملين ، ويتفق الباحث مع (Miller2008:p34) على ان الأستغراق الوظيفي للموظفين يمثل المفتاح الرئيس للنجاح التنظيمي ، فالأفراد العاملون الذين لديهم مستوى عال من الأستغراق الوظيفي في منظماتهم سيمكن المنظمة من الأحتفاظ المواهب وتحسين الأداء التنظيمي ، فضلا عن ذلك يمثل الأستغراق حلقة الوصل الرئيسة لرضا الزبائن وسعة المنظمة ، وخلق القيمة لأصحاب المصالح، ويرى الباحث ان الأستغراق الوظيفي هو اندماج الداخلي للفرد في العمل، أو التوافق والتجاوب النفسي مع العمل بما ينعكس في صورة تحقيق لذاتية الفرد أو التزامة نحو عمله، يعني أن الفرد يجب عمله أو يكون مهتم بالعمل المرتبط به. أيضا بالأرتباط الوجداني والتوافق النفسي مع العمل الذي يحقق له الشعور بالذات والثقة بالنفس حيث يتأثر الأستغراق الوظيفي حسب رأي(Riipinen, Markku 1997:p78) بالعديد من المؤشرات منها المستوى العاطفي الذي يمثل الدرجة التي يندمج فيها الفرد مع الوظيفة التي يمارسها وأستشعر أهميتها، فتنتج آثار ايجابية كمشاعر السعادة والرضا والتقدير العالي للذات، وعكس ذلك عندما ينخفض مستوى الأستغراق الوظيفي فتتشكل الآثار السلبية على مشاعر الفرد في شكل القلق والضيق والكآبة والإحساس باليأس.

جدول (8)

يبين مقدار علاقة الارتباط بين مقياس القيادة المحاور ومقياس الاداء الوظيفي لأفراد عينة الدراسة

ت	المقياس	س	ع	ر	sig	الدالة
1	جودة حياة العمل	200.64	54.628			
2	الأستغراق الوظيفي	70.70	29.500	0,806	0,00	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة > (0,05)

من خلال الجدول اعلاه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة حياة العمل والأستغراق الوظيفي يعزو الباحث هذا الارتباط إلى ان جودة حياة العمل تعد من الموضوعات ذات الأهمية لنجاح المنظمات وذلك عن طريق توفير جو عمل يتناسب واحتياجات العاملين اذ تسعى المنظمات الى توفير جو عمل يتصف بالوضوح وتقدير الجهود المبذولة والتشاور والمشاركة في صنع القرارات وتبادل المعلومات إضافة الى الأهتمام باحتياجات العاملين داخل وخارج المنظمة وكسب الثقة وتقدير الإبداعات من قبل الإدارات ، وتوفير أجواء السلامة والأمان الحالي والمستقبلي ،كل هذا وغيره يؤدي الى بيئة عمل مميزة ومستقرة توفر سبيل في الوصول الى رضا العاملين و ولائهم وتفانيهم في العمل الامر الذي يحقق الأداء الأفضل و هو الهدف المنشود للمنظمة الذي تسعى له المنظمات سواء في الأرباح و المنافسة، ويؤكد اشتيوي على ان جودة حياة العمل تعد حالة رضا العاملين تجاه ما توفره المنظمة من بيئة عمل مادية ومعنوية تلبى احتياجاتهم ورغباتهم

(اشتويي ، 2015:ص21). ويتفق الباحث مع (Afsar,2014:7). وهي ليس فقط آراء الموظفين وموافقهم وتوقعاتهم عن وظائفهم، بل هي توفير كل شروط رضا الموظفين واحتياجاتهم الوظيفية، وكذلك تصورهم لهذا الارتياح ، يرى الباحث ان جودة حياة العمل هي مجموعة من الإجراءات والأنظمة التي تقدمها المنظمة للعاملين على أساس ايمانهم أنهم المورد الأكثر أهمية لديها، وتشمل هذه الإجراءات الاهتمام بالبعد الإنساني والبعد المادي للعاملين الذي يصلبالمشرفين الفنيين الرياضيين الى الاستغراق الوظيفي من جانب ومن جانب آخر يحقق اهداف المنظمة.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تصل اليها الباحث تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات الآتية:

1. ان مقياسي جودة حياة العمل والاستغراق الوظيفي مناسب لقياس مستويات عينة البحث.
2. ان المشرفين الفنيين الرياضيين يملكون تصور بمستوى مرتفع لأبعاد متغير جودة حياة العمل (الرضا الوظيفي، الرفاه العام ، الاجهاد في العمل ، الترقيات الغير المتحيزة ، التوازن بين الحياة والعمل ، احترام الذات، ظروف العمل ، السيطرة على العمل)وكذلك لأبعاد الاستغراق الوظيفي (الاستغراق الادراكي المعرفي ، الاستغراق العاطفي، الاستغراق الجسدي).

5-2التوصيات:

1. تعزيز جودة حياة العمل الذي يعد مؤشراً هاماً على استغراق الافرد في عملهم.
2. ضرورة وجود حوافز مادية ومعنوية ملائمة للمشرفين الفنيين الرياضيين لأجل استغراقهم الوظيفي.

المراجع

المراجع العربية:

1. اشتويي،محمدعبد، (2015)، اتجاهات العاملين نحو جودة حياة العمل، مجلة جامعة القدس المفتوحة، غزة، مجلد(1) ، العدد (3).
2. باسم نزهت السامرائي وطارق حميد البلداوي: بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب53، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد7، 1987،ص96.
3. تيشوري، عبد الرحمن، (2010) جودة حياة العمل، مجلة الحوار المتمدن، العدد 3013.
4. جاد الرب، سيد محمد، (2008)، جودة الحياة الوظيفية في المنظمات المعاصرة، ط1، مجلد1، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
5. ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1987م ،ص14.
6. صالح محمد العساف ؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط 5 : الرياض ، دار العبيكان ، 2015.
7. عبد الله الصمادي وماهر الدرايع ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط 1، الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص22-155.

8. فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، ط-21 ، عمان ، دار الحامد ، 2010 ، ص75.
9. مجدي صلاح المهدي؛ مناهج البحث التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019
10. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص319
11. محمد عبد المجيد : البحث العلمي في الدراسات الاعلامية ، ط-1 ، عالم الكتب ، القاهرة 2000م ، ص13.
12. محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة ، ط-1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م ، ص17.
13. ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبدالله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي، بيروت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995، ص140.
14. وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، 1999م ، ص165-178 .
المراجع الاجنبية:
15. Afsar, S. T. (2014). What affects the quality of work life most? Turkey example. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 17(2), 2–35.
16. Allahyari, R., Mirkamali, S. M., & Kharazi, K. (2011). Survey of relationship between the psychological
17. empowerment of employees with organizational learning. *Procedia–Social and behavioral Sciences*, 30, 1549–1554
18. Hannif, Z., Burgess, J., & Connell, J. (2008), Call centres and the quality of work life: Towards a research agenda. *Journal of industrial relations*, 50(2), 271–284.
19. Hassan, N., Maamor, H., Razak, A. N., & Lapok, F. (2014), The effect of quality of work life (QWL) programs on quality of life (QOL) among employees at multinational companies in Malaysia, *Procedia–Social and Behavioral Sciences*, 112, 24–34.
20. Hian, C. C., & Einstein, W. O. (1990), Quality of work life (QWL): What can Unions Do? *SAM Advanced Management Journal*, 55(2), 17.
21. Leitao, J., Pereira, D., & Gonçalves, A. ,(2019), Quality of Work Life and Organizational Performance: Workers’ Feelings of Contributing, or Not, to the

Organization's Productivity, *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 3803.

22. Martel, J. P., & Dupuis, G., (2006), Quality of work life: Theoretical and methodological problems, and presentation of a new model and measuring instrument, *Social indicators research*, 77(2), 333–368.
23. Miller, S. (2008): *An Employee Engagement Assessment of XYZ Manufacturing Company*, Master thesis, University of Wisconsin–Stout.
24. Nayak, T., & Sahoo, C. K. (2015). *Quality of Work Life and Organizational Performance. The Mediating Role of Employee Commitment*. *Journal of Health Management*, 17(3), 263–273.
25. Ott, B. (2007). *Investors, take note: Engagement boosts earnings*. Gallup Management Press. Retrieved Oct. 10, 2015 from <http://gmj.gallup.com/content/27799/Investors-Take-Note-Engagement-Boosts-Earnings.aspx>.
26. Riipinen, Markku. (1997). *The Relationship Between Job Involvement and Well-Being*, *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, Volume 131(1), Issue 1, pp81–89.
27. Sakovska, M. (2012): *Importance of Employee Engagement in Business Environment: Measuring the engagement level of administrative personnel in VUC Aarhus and detecting factors requiring improvement*, Master thesis, Aarhus University.
28. Shrestha, S., Thapa, S., Mangrati, L., Devkota, P., Rai, R., & Adhikari, K. (2019), Quality of work life (QWL) situation in the Nepalese corporate sector, *Quest Journal of Management and Social Sciences*, 1(1), 119–145.
29. Walton, R. E., (1973), Quality of working life: what is it, *Sloan management review*, 15(1), 11–21

تأثير استراتيجية المكعب في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلبات

م. د. ملاذ حيدر احمد

وزارة التربية / الكلية التربوية المفتوحة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير استراتيجية المكعب في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة للطلبات وكذلك الى اعداد منهج تعليمي باستعمال استراتيجية المكعب في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة للطلبات. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لمشكلة وطبيعة البحث، اما مجتمع البحث فإنه تمثل بطلبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (167) طالبة موزعين على (6 شعب) (أ،ب،ج،د،هـ،و) لتمثل مجتمع الاصل، اما عينة البحث فقد تمثلت بشعبة (هـ) وكان عددها (25) طالبة للمجموعة التجريبية، وكانت اهم الاستنتاجات ان المنهج التعليمي باستخدام استراتيجية المكعب قد اثبت فاعليته في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد، ولذا فان الباحثة توصي بضرورة تطبيق الاستراتيجيات الحديثة التي لها دور فعال في تنمية وتعلم وتطوير الطلبات للمهارات الحركية.

Abstract

The effects of the cube strategy in learning volleyball smashing and blocking skills students

By

Dr. Malath Haider Ahmed

Ministry of Education / The Open Educational College

The current research aims to identify the effects of the cube strategy in learning volleyball smashing and blocking skills students, as well as preparing an educational curriculum using the cube strategy in learning volleyball smashing and blocking skills students. The researcher used the experimental approach in the style of (two equal groups) to suit the problem and nature of the research, as for the research population, it is represented by the first-stage female students in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls for the academic year

(2022-2023), whose number is (167) students distributed into (6 divisions) (A, B, C, D, , and E), while the research sample was represented by division (e) and its number was (25) students for the experimental group. For the most important conclusions were that the educational curriculum using cube strategy has proven to be effective in learning volleyball smashing and blocking skills students., so the researcher recommends the need to apply modern strategies that have an effective role in the development, learning and development of students' motor skills.

1 - المقدمة واهمية البحث :

ان التربية الحديثة عملت على اعطاء اهتمام كبير في التدريس واتخذته ركنا من اركان بناء العملية التعليمية وذلك لكونه يعتبر وسيلة فعالة في انجاح العملية التربوية وذلك لما لها من اثر على المتعلمين فتعتبر اساليب التدريس وطرائقه ليست واحدة في كل المجتمعات فهي تعتبر وليدة حاجات ومتطلبات وظروف اجتماعية فلذلك فهي تتغير بتغير الاهداف والاهتمامات التربوية من اجل مجابهة ومواجهة حاجات المجتمع ومتطلباته .

ولذلك فان الاستراتيجيات الحديثة الموجودة بالساحة العلمية ومن بينها استراتيجية المكعب تعمل على زيادة قدرة المتعلمين على التفكير ، وكذلك قياس مدى استعدادهم للتعلم والاستفادة من خبراتهم ومعارفهم الغنية السابقة ، وان استراتيجية المكعب تعتبر من استراتيجيات التدريس الحديثة التي تعتمد على التنظيم المعرفي للمحتوى ، والتي هي " اسلوب بصري يساعد الطلاب على تنظيم المعلومات العلمية عن طريق النظر الى هذه الظاهرة العلمية والموضوعات الخاصة بها من الجوانب الست والتي تمثل اوجه المكعب والمتمثلة في الوصف والمقارنة والربط والتحليل والتطبيق والبرهان ، اي شرح الموضوع على شكل جوانب متنوعة اذ يقوم المعلم بوضع الخطوط العريضة تحت عنوان كل وجه من اوجه المكعب ويقوم الطلاب بوضع افكارهم اسفل كل وجه من اوجه المكعب الستة " . ومن هنا انبثقت اهمية البحث في التفكير باستخدام استراتيجيات تدريسية حديثة لمعالجة بعض الضعف والصعوبات التي تواجه الطالبات في عملية تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وذلك لمعرفة تأثير استراتيجية المكعب في تحسين الاداء الحركي للطالبات في المهارتين قيد البحث وكذلك لمعالجة نواحي الضعف في تعلم مهارتي البحث .

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي تستعمله الباحثة لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لانه اكثر صدقا في حل العديد من المشكلات العلمية عمليا ونظريا وكذلك يلائم طبيعة المشكلة .

حيث اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد / الوزارية للعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (102) طالبة ، اما عينة البحث فهي عشوائية منتظمة حيث بلغت (55) طالبة موزعة على شعبي (أ، د) ومثلت شعبة (أ) المجموعة الضابطة وبواقع (28) طالبة وشعبة (د) مثلت المجموعة التجريبية وبواقع (27) طالبة وقد تم استبعاد الطالبات

الرسابات والمؤجلات والطالبات الغير ملتزمات بالدوام بشكل منتظم وكذلك الطالبات المتقدّمات بالعمر وكذلك طالبات التجربة الاستطلاعية ، وبذلك اصبح عدد افراد التطبيق النهائي (50) طالبة اذ اصبحت النسبة المئوية للعينة (29.940) % من مجتمع الاصل والجدول رقم (1) يوضح عدد افراد العينة والنسبة المئوية حسب مجموعات البحث .

جدول رقم (1)

يبين عد أفراد العينة والنسبة المئوية حسب مجموعات البحث

النسبة المئوية	العينة	المستبعون	العدد الكلي	المجموعات
92.59	25	2	27	المجموعة التجريبية
89.28	25	3	28	المجموعة الضابطة

ومن اجل ارجاع الفرق الى العامل التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية قامت الباحثة باجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات كرة الطائرة (الضرب الساحق ، حائط الصد) باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (48) وظهرت النتائج ان قيم (ت) المحسوبة هي اصغر من قيم (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم التكافؤ بينهما وكما موضح في جدول رقم (2)

جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
الضرب الساحق	0.346	1.6500	0.5116	1.6800	0.401	0.690	غير معنوي
حائط الصد	0.337	1.5500	0.347	1.6200	0.190	0.850	غير معنوي

2-1 اجراءات البحث الميدانية

2-1-1 اختبار مهارة الضرب الساحق. (114)

الغرض من الاختبار : قياس مستوى الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق .
الأدوات المستعملة : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (10).
مواصفات الأداء : المختبر يقوم بالضرب الساحق من المركز (2) أو المركز (4) ويقوم المدرب بالإعداد من مركز (3) باستخدام الإعداد الطويل القطري وعلى المختبر أداء (5) محاولات ويحسب للمختبر المحاولات الصحيحة ووفقاً للقانون وقواعد التسجيل .
التسجيل :

- لكل مختبر خمس محاولات

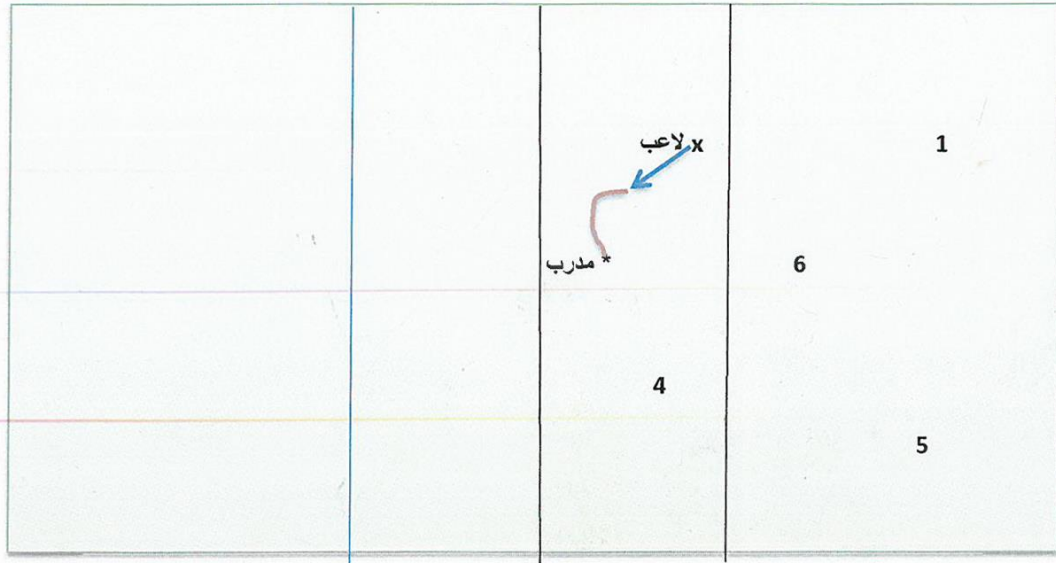
(114) نجلاء عباس نصيف وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 225

- يلزم أن يكون الإعداد جيدًا في كل محاولة
- تحسب الدرجات وفقًا لمراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق القطري
- يعطى المختبر ثلاث درجات للقسم التحضيري وخمس درجات للقسم الرئيسي ودرجتان للقسم النهائي من الأداء الفني للمهارة وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات على هذا الاختبار (10) درجات وتحسب المحاولة الأفضل .

الشبكة

3 م

9 م



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق

2-1-2 اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2). (115)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2)

الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، شريط لتحديد المناطق، (10) كرات طائرة قانونية مواصفات الأداء: يقوم المدرب بالضرب الساحق ويقف المختبر على مسافة (25) سم من الشبكة ويقوم

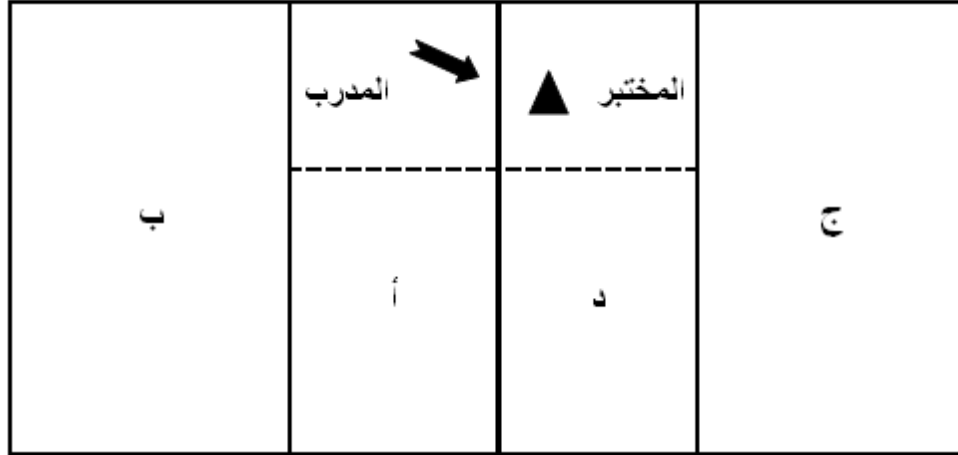
اللاعب بالصد من المركز (2) وتكون أعلى درجة هي (12) وأقل درجة هي (صفر).

شروط التسجيل: تسجيل الدرجات للمختبر في الثلاث محاولات وكما يأتي:

- (4) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ)
- (3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ب)
- (2) درجتان لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج)
- (1) درجة واحدة محاولة تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (د)
- (صفر) من الدرجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة خارج هذه المناطق

(115) سعاد عبد الحسين وآخرون؛ المدخل إلى اختبارات الكرة الطائرة وظيفيًا وبيدنيًا ومهاريًا، ط1: (بغداد، الجزيرة

- عند سقوط الكرة بين خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني



الشكل (2) يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (2)

2-1-2 التجربة الاستطلاعية

لقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات من خارج عينة البحث وكانت يوم الخميس بتاريخ 1 / 12 / 2022 في تمام الساعة العاشرة صباحا لان التجربة الاستطلاعية تعتبر "تجربة الاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي لاكثر من مرة وكما تعد دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته" (116)

2-3 اجراءات البحث الميدانية

2-3-1 الاختبارات القبليّة :

لقد تم عمل الاختبارات القبليّة لعينة البحث في القاعة الداخلية لكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في الساعة العاشرة صباحا من يوم الاحد بتاريخ 2/12/2022 وقد تم تثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وذلك من اجل ان تكون الظروف نفسها في الاختبارات البعدية لعينة البحث .

2-3-2 الوحدات التعليمية :

تم تطبيق المنهج في يوم الثلاثاء الموافق (2022/12/4) م ولغاية يوم الاحد الموافق (2023/1/20) م من كل اسبوع ، وقامت بتنفيذ المنهج المعد من قبل تدريسية المادة وبإشراف الباحثة، وعلى المجموعة التجريبية والبالغ عددها (25) طالبة باستخدام استراتيجية المكعب حيث استغرق تنفيذ المنهج مدة (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليمية لكل اسبوع في يومي (الاحد، الثلاثاء)

¹¹⁶ مجمع اللغة العربية ، معجم علم النفس والتربية ، ج1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984)

بحيث أصبح العدد الكلي للوحدات (12) وحدات تعليمية ، وتم تنفيذ التمارين الموجودة في القسم الرئيسي ، وقسمت الباحثة الوحدات التعليمية حسب الآتي :

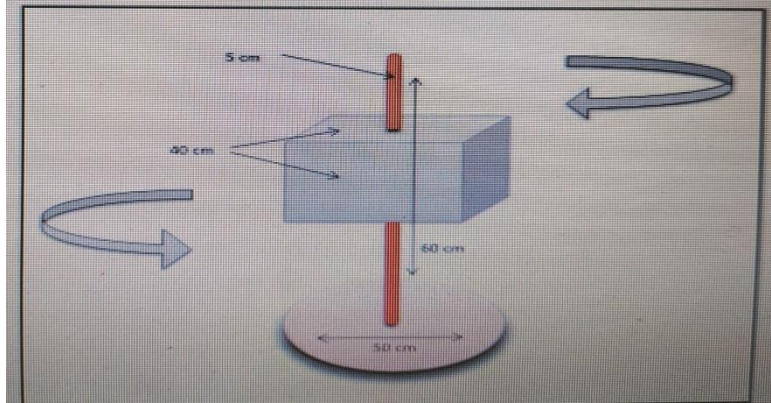
1- القسم التحضيري : ومدته (15) دقيقة للوحدة التعليمية ويتكون من :

- ❖ المقدمة: (2) دقيقة ويشمل الوقوف بنسق واحد وتسجيل الغيابات وإداء التحية .
- ❖ الاحماء العام : و يشمل تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم لرفع القابليات البدنية الاساسية للجسم
- ❖ الاحماء الخاص: وهي تشمل تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم لكي تخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية اضافة الى تمرينات احماء خاصة بواسطة الكرة الطائرة للوحدة التعليمية الواحدة .

2- القسم الرئيسي : ومدته (65) دقيقة للوحدة التعليمية ويشمل :

- ❖ الجانب التعليمي : مدته (15) دقيقة اذ تم فيه شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة المادة عن طريق عرض البوسترات والصور للمهارة لمعرفة نقاط القوة ونقاط الضعف للمهارة .
 - 3- الجانب التطبيقي : ومدته (50) دقيقة ولكل تمرين (10) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ويتم تطبيق الطالبات التمارين التعليمية التي تخدم المهارة المتعلمة في تلك الوحدة القسم الختامي : ومدته (10) دقيقة بالوحدة التعليمية الواحدة اذ وقبل البدء بتطبيق الوحدات التعليمية قامت الباحثة بشرح للمجموعة التجريبية واعطاء فكرة عن الاسلوب التعليمي وكيفية تنفيذ العمل علما ان اسلوب المجموعة الضابطة هو الامري .
- وقد تضمن الجانب التعليمي للمجموعة التجريبية الآتي :

- شرح المهارة الاولى وهي الضرب الساحق من قبل مدرسة المادة وعرضها للطالبات من خلال انموذج (وهي تكون طالبة من خارج العينة وتكون لديها تعلم سابق للمهارة)
- تقسيم الطالبات الى (4) مجاميع متقابلة خارج ساحة الملعب ، ويكون كل مجموعة متكونة من (4) طالبات .
- وضع مكعب خشبي متساوي الاضلاع ويكون طول اضلاعه (40) سم ويخترقه انبوب حديدي املس يكون قطره (5) سم وارتفاعه (60) سم ويكون مثبت على قاعدة حديدية مدورة قطرها (50) سم ويوضع في الوسط وامام مجموعات الطالبات الاربعة وفي نقطة تقاطع مستوى النظر لديهم ، وكما في الشكل الآتي :



▪ تقوم مدرسة المادة بتدوير المكعب يدويا وبشكل افقي حتى يتوقف عن الدوران ، بحيث يقابل كل وجه من اوجه المكعب مجموعة معينة من الطالبات واللواتي يقمن بأخذ البطاقة التي تحتوي على السئال المخصص لوجه المكعب الذي قابلهم وتضمن هذه الاسئلة خطوات (الوصف - التحليل - المقارنة - الارتباط)

▪ تقوم الطالبات بقراءة الاسئلة وتعطي الوقت الكافي للاجابة على الاسئلة بعد التشاور ومناقشة افراد المجموعة للاسئلة بأسلوب تعاوني وتستمع الطالبات في باقي المجموعات الى الاجابة ثم تسأل مدرسة المادة باقي المجاميع عن مدى صحة اجابة المجموعة المحببة عن السؤال وتتم المناقشة بين المجاميع ثم تعطي المدرسة الاجابة الافضل والاقرب الى الصحيح ومن ثم تصحيح الاخطاء بتقديم التغذية الراجعة وهكذا يتكرر نفس العمل مع باقي المجاميع .

اما الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي فهو يحتوي على الوجه الخامس للمكعب اي الخطوة الخامسة لاستراتيجية المكعب " التطبيق " ويكون بتطبيق (3) تمارين نوعية لتطبيق كل المجاميع مع التمارين بأسلوب تعاوني وتنفيذ التمارين المعدة لتطوير اداء المهارة الخاصة بالوحدة التعليمية ، حيث تقوم مدرسة المادة بمتابعة الطالبات اثناء تنفيذ التمارين وتصحيح الاخطاء .

اما القسم الختامي فهو يتضمن الآتي :

الاجابة عن السؤال الذي يتعلق بالوجه السادس من المكعب وهذه تكون الخطوة السادسة من استراتيجية المكعب " البرهان " والذي يكون باعطاء الطالبات من خلاله وجهة نظرهم عن مدى الفائدة من تعلم المهارة قيد البحث ، ثم بعدها تقوم المدرسة باعطاء :

- لعبة ترويحية او تمارين تهدئة الجهد
- تغذية راجعة من قبل المدرسة لجميع الطالبات لتصحيح الاخطاء
- الانصراف

2-3-3 الاختبارات البعدية :

لقد تم عمل الاختبارات البعدية بنفس ظروف واسلوب الاختبارات القبلية وكان بيوم الثلاثاء المصادف 2023/1/18 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا .

2-4 الوسائل الاحصائية

تم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج

3- تحليل وعرض ومناقشة نتائج البحث

توضح الجداول (3،4،5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للبحث في الاختبارات القبلية والبعديّة وكذلك توضح دلالة الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجداول الآتية :

جدول رقم (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدوليه لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات القبلية والبعديّة

المتغيرات	اختبار قبلي		اختبار بعدي		(T) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الضرب الساحق	15.5	3.13	19.5	4.25	2.71	0,00
حائط الصد	15.2	3.44	20.1	4.72	2.54	0.00

وتعزو الباحثة السبب في اتباع المدرسة الاسلوب التقليدي الذي لايعطي دور للطالبة في العملية التعليمية اي يكون اسلوب امري وعلى الطالبات العمل به وتكون فقط المدرسة التي تقوم باتخاذ جميع القرارات في الدرس اي " ان الطلبة لايستجيبون لعملية التعلم بنفس الاسلوب او باسلوب واحد في احيان كثيرة وعليه يجب التنوع في اساليب التعلم تلك دون تمييز وتفضيل اسلوب على اخر " (117) اما جدول رقم (4) فهو يبين لنا الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة حيث يبين لنا معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الضرب الساحق	17,5	0,6	22,6	1.32	9,31	0,00
		8	2			

0,00	6	2.62	22.9 2	0,8 1	17,2	حائط الصد

قيمه (ت) جدوليه (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) امام درجه حريه (1-10 = 9)
اما جدول (5) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطة ومعنوية الفرق ولصالح
المجموعة التجريبيه .

جدول رقم (5)

يبين اوساط حسابيه وانحرافات معياريه مع قيمة (T) المحسوبة والجدوليه للمجموعتين تجربييه وضابطه في
الاختبار البعدي

المتغيرات	مجموعه ضابطه		مجموعه تجربييه		(ت) محسوبه	الداله
	س	ع	س	ع		
الضرب الساحق	19.7	4.27	27.5	3,92	4.2	0,00
حائط الصد	20.1	4.70	30.3	4,96	4.27	0,00

قيمه (ت) جدوليه (2.101) تحت مستوى دلالة (0.05) امام درجه حريه (10+10 - 2 = 18)
ان الجداول (3,4,5) والذي يبين نتائج الاختبارات لدى المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبارات حيث
نلاحظ حدوث تطور ولكن نسبة التطور في المجموعة التجريبيه اكثر من المجموعة الضابطة وهذا الفرق
يعود لاثر استراتيجيه المكعب حيث ان السبب هو استعمال استراتيجيه المكعب والتي تكون تخرج عن الرتابة
والممل بالاسلوب التقليدي والتي تؤدي الى الحافز بالتعلم والاستغلال الامثل للوقت وخصوصا للطالبات اللواتي
يجدن صعوبة بتعلم المهارات حيث تؤدي الى رفع المستوى التعليمي لهن وكذلك تعمل الاستراتيجية على اعادة
الدرس لهن اكثر من مرة بناءا على فروقهن الفردية وهذا يؤدي الى ازالة القلق لديهن اثناء اداء المهارة
الحركية وكذلك يكون التدريب على المهارات بشكل تعاوني داخل المجموعات فتكون هنا وجود فرصة لاستغلال
نشاط الطالبات بفاعلية وكل هذا يتم بتوجيه وارشاد من قبل مدرسة المادة .

وترى الباحثة ان التعلم باستراتيجية المكعب تؤدي الى تنمية المهارات المستهدفة لدى الطالبات وبنفس
الوقت تسمح للمدرس بتخطيط أنشطة متنوعة لمختلف الطالبات لبناء اهتمامهم وكذلك تساعد
الاستراتيجية على توسيع الفكر وتجعله مرنا من خلال اوجه المكعب وهي (الوصف - المقارنة - الارتباط
- التحليل - التحويل - البرهان) اذ ان لكل وجه من اوجه المكعب الستة ينظر من موضوع معين .

وكذلك ان استراتيجية المكعب تؤدي الى زيادة شعور الطالبات في تعليم انفسهم بانفسهم من خلال السعي نحو التفوق من خلال بذل اقصى جههم لكي يصلوا الى اعلى درجة من الجودة في ادائهم للمهارات الحركية " وان العمل الجماعي والنشط الذي تميزت به استراتيجية المكعب احد المزايا التي قد ساهمت في الوصول الى هذه النتيجة الايجابية وان الهدف الرئيسي من انموذج المكعب في كونه يعزز مبادئ التعلم النشط بالتركيز على تفاعل المتعلمين ونشاطهم في بيئة التعلم وقيامهم بحل المشكلات او استقصاء المعرفة بانفسهم " (118) ، وترى الباحثة ان الاعتماد على الطرق والاساليب التقليدية في التدريس والقائمة على اسلوب التلقين والحفظ واسترجاع المعلومات للمتعلم هو الذي يعيق التفكير والابداع لدى المتعلمين ومن هنا ظهرت استراتيجية المكعب والتي هدفها هو معالجة المشكلات التعليمية المترتبة على الاساليب التقليدية في تعلم المهارات في الكرة الطائرة حيث تساعد الاستراتيجية على شرح العناصر والمهارات بصورة منفردة للاجزاء نسبيا مع الاهتمام بالصورة المتكاملة للمهارة المتعلمة ويتفق ذلك مع (حمزة هاشم السلطاني ، 2017)(119)

والذي اشار الى ان طريقة المكعب من استراتيجيات التدريس التي تعتمد على التنظيم للمحتوى المعرفي وانها من الاساليب البصرية التي تقوم على مساعدة المتعلمين في تنظيم المعلومات للمهارة المراد تعلمها وذلك من خلال النظر الى المهارة من خلال ست اوجه مختلفة والتي تكون متمثلة بـ (الوصف -المقارنة - الربط - التحليل - التطبيق - والبرهان) وهذا يساعد على شرح المهارات بأشكال متعددة ومتنوعة حيث يكون من خلال وضع المعلم خطوط عريضة لكل وجه من اوجه المكعب حيث يقوم المتعلم بطرح افكاره والتي تمثل كل وجه من اوجه المكعب .

كذلك يشير (عبدالله بن خميس وسليمان بن محمد البلوشي ،2011)(120) ان استراتيجية المكعب تساعد على تبادل المعلومات والخبرات المتعلقة بالمهارات وتصنيفها وتفسيرها ومن ثم تقويمها وايضا تساعد على طرح العديد من الافكار ووضع المقارنات بين المعلومات ووصفها ويكون وفق اوجه التشابه والاختلاف فيما بينها وكذلك وصولا الى استنتاج المعلومات واستخلاص النتائج وكذلك ان تنمية المهارات الحركية بالشكل العام ومهارات الكرة الطائرة بالشكل الخاص يحتاج الى استعمال طرق واساليب واستراتيجيات والتي تعمل على اثاره الافكار للمتعلمين وابرار قدراتهم العقلية والبدنية والتي تعمل على مساعدتهم في تنمية اتجاهات ايجابية مثل حل مشكلات المتعلمين وهذا ماتدعو اليه استراتيجية المكعب

4 - الاستنتاجات والتوصيات

118 -ساية سامي عبدالله :تأثير استراتيجية المكعب وفقا للانحياز المعرفي في الدافعية العقلية وتعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الجامعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2020

119 حمزة هاشم السلطاني : مهارات التدريس ، جامعة بابل ، كلية التربية ، 2017، (edu iq lecture)

(humanities uobabylon)

120 عبدالله بن خميس وسليمان بن محمد البلوشي : طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات عملية، ط2، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2011، ص 496 .

استنتجت الباحثة الآتي :

- 1- ان استمرار استخدام استراتيجية المكعب في الوحدات التعليمية لمدة الاسابيع الستة وبشكل مستمر وبانتظام يعتبر ايجابيا وفعالا بتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة حيث ان الاستراتيجية اثبتت فاعليتها اكثر من الاسلوب التقليدي المتبع
- 2- ان استعمال الطالبات للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة (وجه المكعب) ادى الى زيادة المعلومات المعرفية اللازمة للاداء وايضا ساعد المدرسة في تقويم مستوى اداء الطالبات بصورة اكثر شمولية وموضوعية وهذا بالاضافة الى ان استخدام اوجه المكعب اعطى الدرس شكلا مميزا اثناء التنفيذ واعطى الطالبات الحيوية والنشاط والتنافس داخل المجموعات .

واوصت الباحثة بالآتي :

- ضرورة الاستمرار في استخدام استراتيجية المكعب في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة لما لها من فاعلية في تحسين اداء المهارتين للطالبات
- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية وفعاليات مختلفة مثل (كرة السلة ، كرة اليد ، كرة القدم)
- ضرورة القيام باجراء المزيد من الدراسات التي تستعمل اساليب مختلفة بالتدريس ومن ضمنها استراتيجية المكعب والتي تعمل على رفع كفاءة العملية التعليمية عند تعليم المهارات الحركية للطالبات وبنفس الوقت تعمل على استخراج الطاقة العقلية الكامنة لديهم .

المصادر

1. Ali Al-Diri, "Methods of Teaching SPORTS Education in the Basic Stage: (Irbid, Dar Al Kindi for Publishing and Dis 1999)
2. -ساية سامي عبدالله: تأثير استراتيجية المكعب وفقا للانحياز المعرفي في الدافعية العقلية وتعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الجامعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2020
3. حمزة هاشم السلطاني : مهارات التدريس ، جامعة بابل ، كلية التربية ، 2017، (edu iq lecture humanities uobabylon)
4. عبدالله بن خميس وسليمان بن محمد البلوشي : طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات عملية، ط2، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2011، ص496 .

نموذج الوحدة التعليمية لاستراتيجية المكعب لتعلم مهاتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة
للطالبات


عدد افراد العينة : (25) طالبات اليوم والتاريخ: الزمن : 45 د

الهدف التربوي :التأكيد على التعاون الايجابي والمحافظة على النظام

الهدف التعليمي : تعلم مهارة الضرب الساحق

الهدف السلوكي :ان تستثمر الطالبات الوقت المحدد في التمرينات في الجزء التخصصي

الملاحظات	التنظيم والاعراج	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن	اقسام الوحدة
-الانتباه الى شرح وعرض المدرسة اثناء تنفيذ المهارات		تقوم المدرسة بشرح مهارة الاعداد من الاعلى مع التكنيك الصحيح لها وكيفية ادائها وتقديم نموذج عرض من قبل المدرسة وعرض المهارة بواسطة البوسترات ويكون وقوف الطالبات على وضع العروض .	65د 15د	القسم الرئيسي الجانب التعليمي
-تطبيق المهارة بصورة صحيحة		-يقف اللاعبون على طول خط الهجوم من كلا جانبي الملعب والقيام بأداء مهارة الضرب الساحق بدون الكرة -يقف اللاعبون على شكل نسقين على طول خطي الجانب للملعب ، يمسك اللاعب الكرة باليد الغير ضاربة ويرميها للاعلى ثم يقوم بضربها نحو الارض باتجاه اللاعب المقابل له.	50د 10د	الجانب التطبيقي التمرين (1)
-التأكيد على التشجيع المستمر		-يقف اللاعبون على شكل صف امام الشبكة على خط الهجوم ويعملوا الركضة التقريبية ورمي الكرة المحمولة بيدهم من فوق الشبكة	10د	التمرين (2)
-التأكيد على العمل الجماعي		-يقف اللاعبون رتل بعد خط الهجوم ويقف المدرب على صندوق خشبي بالجهة المقابلة ويمسك الكرة فوق الشبكة يؤدي اللاعب الخطوات التقريبية والوثب وضرب الكرة . -يقف اللاعبون رتل خلف خط الهجوم في مركز (4) ويقف المدرب في مركز (3) ويرمي الكرة على شكل	10د	التمرين (3)
				

<p>-التأكيد على تكرار التمرين بالشكل الصحيح</p> <p>-التأكيد على تصحيح الاخطاء انشاء الاداء</p>		<p>اعداد ويقوم اللاعب بتنفيذ مهارة الضرب الساحق .</p>	<p>10د</p> <p>10د</p>	<p>التمرين (4)</p> <p>التمرين (5)</p>
--	---	---	-----------------------	---------------------------------------

تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة
القدم الشباب

م. احمد رمضان سبع

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الكشف عن تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب (المجموعة التجريبية) والفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث اذ تم تحديد عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2021-2022) وكان قوامها (30) لاعبا، وتم اختيار (20) لاعبا منهم يمثلون عينة البحث وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة). استنتج الباحث ان المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الروندو اظهر تطوراً معنوياً في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب، تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في جميع متغيرات البحث ما عدا (التهديف القريب والدحرجة). وأوصى الباحث بما يأتي: ضرورة الاهتمام بتدريبات الروندو عند وضع المناهج التدريبية لما اظهرته نتائج البحث من تطور في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم.

Abstract

The effect of rondo training in the skillful performance (individual and compound) and the tactical behavior of young football players

By

Ahmed Ramadhan Sabie

University of Mosul / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of rondo training in the skillful performance (individual and compound) and the tactical behavior of young football players and to

identify the differences between the two research groups (experimental and control) in the skillful performance (single-and compound) and the tactical behavior of young football players. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research, as the main research sample was determined by the intentional method from the youth players of the Mosul Sports Club in football for the sports season (2021-2022) and it consisted of (30) players, and (20) players were selected from them -representing the research sample and it was divided into Two groups (experimental and control). The researcher concluded that the training units for rondo exercises showed a significant development in the variables of skill performance (single- and compound) and the tactical behavior of youth football players. scoring and dribbling). The researcher recommended the need to pay attention to rondo exercises when developing training curricula, because of the development shown by the results of the research in the variables of skillful performance (single and compound) and the tactical behavior of football players

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة وتحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال نقل الكرة بشكل مستمر، ونظراً للأساليب الحديثة الذي تشهدها اللعبة والذي تعتمد على سرعة اللعب من خلال سرعة اللاعبين في تنفيذهم لأداء المهارات المنفردة والمركبة داخل الملعب تحت ظروف مختلفة فضلاً عن قدرة اللاعبين على التفكير والتصرف السليم في المواقف الحرجة أثناء المباراة ، فإملاك اللاعبين للمهارات وإتقانها بشكل جيد يؤدي إلى توظيف كل ذلك في خدمة الجانب الخططي والذي حتماً سوف يحقق الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين داخل ميدان اللعب وهذا ما يسعى إليه المدربين.

ويعد الأداء المهاري المنفرد والمركب من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال الاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب واستخدام جميع أنواع التمريرات والإستلام أثناء العدو والخداع والسيطرة على الكرة، فضلاً عن الأنسجام داخل أرضية الملعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف، وهذا لا يكون إلا بإملاك اللاعبين للأداءات المهارية المنفردة والمركبة وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخططية في مختلف ظروف اللعب (الحيالي ، 2016 ، 11)

وتعد تدريبات الروندو إحدى الأساليب التدريبية الحديثة والمهمة في لعبة كرة القدم التي يستخدمها المدربون في الوحدات التدريبية لتدريب اللاعبين ذهنياً وفنياً، من حيث تمرير واستلام الكرة من الزميل وإيجاد المساحات أيضاً والتحكم بانتقال الكرة وكيفية التعامل مع الضغط العالي من قبل المنافس، والسرعة في اتخاذ القرارات والتصرف أثناء حالات اللعب الصعبة، فضلاً عن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين إذ يعد من الاساليب التي يمكن استخدامها لتطبيق الأفكار الهجومية بتركيز ونجاح في مساحة صغيرة من الملعب وسيمتلكون القدرة على إيجاد مساحات عند المنافس والانسجام مع زملاء أيضاً، لذا سيكون لديهم المعرفة الكافية للتعامل مع الكرة في المواقف المختلفة (الأتروشي،2022، 13)

ويرى الباحث من خلال ملاحظاته واطلاعه على الدراسات والبحوث الخاصة التي تمكن الباحث من الحصول عليها تناولت موضوع تدريبات الرondo أغلبها تناولت الأداء المهاري المنفرد دون التطرق الى الأداء المهاري المركب والتصرف الخططي على الرغم من كثرت الأداء المهاري المركب اثناء الاداء مثل استلام وتسليم الكرة او الاستلام والتهديف او المراوغة وخاصة فئة الشباب ، لذا ظهرت الحاجة لدراسة هذا الاسلوب والاستفادة منه من خلال تطبيقه على لاعبي كرة القدم الشباب، والهدف من هذا المنهاج التعرف على مدى فاعلية هذه التدريبات على مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي للاعبي كرة قدم، لذلك مما تقدم يمكن اجمال أهمية البحث بالآتي:

أولاً الأهمية النظرية:

- تناولت الدراسة تدريبات الرondo لما لها أهمية في تدريب للاعبي كرة القدم الشباب، لذا فان الدراسة الحالية تقدم وصفاً توضيحياً لتأثير تدريبات الرondo على الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي.

- أثناء استعراضنا للأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت تدريبات الرondo وجدنا ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت متغيرات البحث الاداء المهاري المركب والتصرف الخططي.

- رقد المكتبات بدراسة حديثة تناولت موضوع تدريبات الرondo بكرة القدم.

ثانياً الأهمية التطبيقية :

- يسهم البحث الحالي في التأكد من فاعلية استخدام البرنامج الخاص بتدريبات الرondo في تطوير أداء اللاعبين للمهارات الفردية والمركبة والتصرف الخططي .

- يعد هذا البحث محاولة علمية تساعد في إعطاء روية واضحة عن تأثير تدريبات الرondo بوصفها مؤشراً تعين العاملين في مجال تدريب كرة القدم بحيث يمكن توظيفها مستقبلاً في اعداد اللاعبين بصورة جيدة .

1-2 مشكلة البحث :

ان طبيعة لعبة كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مختلفة للمهارات سواء كانت منفردة او مركبة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر، ويوجد في كرة القدم العديد من المواقف والحالات المتغيرة اثناء اللعب ، مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف، مواقف اللاعب لزملائه واللاعبين المنافسين ، فيفكر كيف يتحرك وكيف يتحرر من اللاعب المنافس وينتهي الى استخلاص حالة معينة يترتب عليه ان يقوم بالتصرف الخططي المناسب والملائم لهذه المواقف.

وتبرز مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل هناك تأثير لتدريبات الرondo على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب ؟

- وهل سوف تكون المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث ؟

1-3 هدفا البحث : يهدف البحث الى الكشف عن :-

- تأثير تدريبات الرondo على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب (المجموعة التجريبية)

- الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب

1-4 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب (المجموعة التجريبية)

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم

2-5-1 المجال المكاني : ملعب الدواسة بمحافظة نينوى.

3-5-1 المجال الزمني : 2022/10/16 ولغاية 2022/12/27

1-6 تحديد المصطلحات :

الرونودو: هو اسلوب تدريبي تتمتع فيه المجموعة التي تستحوذ على الكرة بميزة عددية أكثر من اللاعبين المدافعين مثلاً 3 ضد 1 أو 4 ضد 2 الهدف من المجموعة التي تستحوذ على الكرة هو إبعاد الكرة عن المدافعين بينما هدف المدافعين هو الفوز بالكرة.(Dibernardo,2014,3)

الأداء المهاري المنفرد: وهي من المهارات الوحيدة التي تؤدي بشكل منفرد ولها بداية ونهاية محددة وهي قدرة اللاعب على أداء المهارة الواحدة خلال أي موقف من مواقف المباراة وطبقاً للهدف المراد تحقيقه كمهارة الإخماد أو التمرير أو التهديف(كشك و البساطي، 2000، 77) .

الأداء المهاري المركب : وهي مهارات عدة مترابطة تؤدي ويؤثر كل منها في الاخر تأثيراً متبادلاً، وامتلاك اللاعب من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها طبقاً لمواقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فالأداء المهاري المركب من خلال النتائج والتحليل فهذه المهارات تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب من خلال المباريات"(امين وحمزة، 2018، 18) التصرف الخططي: "الحصيلة العملية النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة أداء خططي في المواقف المختلفة، اتخاذ القرار، سرعة تنفيذها".(صالح وسليم، 2021، 208)

2-1 الدراسات النظرية:

2-1 تدريبات الروندو: تعد تدريبات الروندو مهمة للاعب كرة قدم وذلك نتيجة التقارب بين اللاعبين والمسافة التي تلعب بها الكرة الأمر الذي يجبر اللاعبين على إظهار جميع قدراتهم البدنية والمهارية والخططية المطلوبة للنجاح على أرضية الملعب بحيث لا يمكن للاعبين أن يوسعوا المساحة للسماح بمزيد من الوقت للحصول على الكرة، ويجب على اللاعبين اتخاذ القرارات والتصرف الخططي باستمرار طبقاً للظروف المتغيرة داخل الملعب بمعنى أن اللاعبين يخضعون باستمرار لاتخاذ قرارات سريعة داخل المباراة بناءً على ما يفعله المدافعون والمهاجمون، إذ تعد المهارات الفنية التي يمتلكها اللاعب أمراً بالغ الأهمية مثل القدرة على التواصل والمنافسة والتوقع لذلك من الشروط والواجبات التي يضعها الروندو على اللاعبين هي شروط مباراة

واقعية ومن المنظور التكتيكي تعد المهارات عنصراً حاسماً في تدريبات الروندو لذلك يجب أن يكون اللاعبون قادرين على أداء التميرر بلمسة واحدة أو لمستين و بسرعة وفي مساحة ضيقة كما يجب على اللاعبين إيجاد اللاعب الذي يحتل المكان المناسب من أجل إرسال الكرة إليه بطريقة توفر له الوقت والمساحة الكافية لفعل الشيء نفسه للاعب التالي وهذا يتطلب من اللاعب رؤية جيدة، وقرارات سريعة، يتم اتخاذها في ظل توقع مناسب لما سيفعله المدافعون، واللياقة البدنية هي العنصر الثاني الحاسم في تدريبات الروندو ويجب على اللاعبين القتال بقوة للفوز بالكرة و يجب معرفة متى يتم تقديم الدعم للزميل من أجل التخلص من الضغط وكل ما يحدث في المباراة. (1, 2020, John, Harves)

3 إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملاءمته طبيعة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2021-2022) وكان قوامها (30) لاعباً، وتم اختيار (20) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :

جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (16-19) سنة استناداً الى التعليمات الخاصة للإتحاد الدولي.

- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (6) لاعبين من عينة البحث.
- تم استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (2) من عينة البحث.
- تم استبعاد اللاعبين المصابين وكان عددهم (2).

والجدول (1) يبين عينة البحث واللاعبون المستبعدون ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث	30	100%
عينة البحث الرئيسية	20	66.66%
عينة التجربة الاستطلاعية واللاعبين المصابين	10	33.33%

3-3 تحديد الصفات البدنية والاداء المهاري (المنفرد- والمركب) واختباراتها ومقاييس التصرف الخططي:

3-3-1 تحديد الصفات البدنية واختباراتها لغرض تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد أهم الصفات البدنية والاختبارات الخاصة بها في لعبة كرة قدم لغرض تكافؤ عينة البحث، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان (الملحق 2) وتم توزيعها على مجموعة من الخبراء في مجالات (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) (الملحق 1) وتم اعتماد الصفات البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983، 126)

3-3-2 تحديد المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي واختباراتها:

تم تصميم الاستبيان الخاص بهذه المنفردة والمركبة والتصرف الخططي وأختباراتها الملحق (4)، وتم توزيعه على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لأجل تحديدها ، وتم اعتماد المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر ،

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

(تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

3-5 التجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

3-5-1 تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول- الكتلة - العمر- العمر التدريبي). والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء.

قيم معامل الالتواء	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س-		
0.544	2,85	170,56	متر	الطول
0.756	3,11	63,91	كغم	الكتلة
0.476	0,99	18,11	سنة	العمر
0.270	0,65	2,123	سنة	العمر التدريبي

من خلال الجدول (2) يتبين ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر والعمر التدريبي) كانت محصورة بين ($1 \pm$) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذا ان معامل الالتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على اعتدالية توزيع عينة البحث بشكل طبيعي.

3-5-2 تكافؤ عينة البحث :

3-5-3-1-2-1 تكافؤ في الصفات البدنية:

تم إجراء تكافؤ لعينة البحث في متغيرات الصفات البدنية التي تم الاعتماد عليها في البحث.

والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية المعتمدة في التكافؤ وقيم (T)

المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
-1	السرعة الانتقالية	ثانية	0,298	4,00	0,212	4,10	0,643	0,122
-2	قوة مميزة بالسرعة	متر	0,576	24,29	1,019	24,00	0,220	0,177
-3	مطاولة السرعة	ثانية	0,278	16,13	0,156	15,95	0,602	0,557
-4	القوة الانفجارية الرجلين	سم	1,97	36,55	1,71	36,74	0,810	0,124

0.611	0.280	0.284	7.689	0.281	7.400	ثانية	التوافق	-5
0.710	0.220	0.522	24,40	0.544	24,55	ثانية	الرشاقة العامة	-6

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الصفات مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

3-2-2 التكافؤ في المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وهي المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي التي تم اعتمادها في البحث.

والجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي

وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
-1	التهدف القريب	درجة	17.900	0.738	18.400	0.699	1.271	0.224
-2	التمرير القصير	درجة	27.000	1.012	26.300	1.337	1.326	0.206
-3	التمرير المتوسطة	درجة	12.100	0.566	12.600	1.122	1.326	0.206
-4	الإخماد	درجة	6.100	0.568	5.500	0.850	0.752-	0.465
-5	الدرجة	ثانية	11.578	0.872	11.683	0.836	0.716	0.486
-6	الاختبار الاول	درجة	19.184	3.327	19.222	0.490	0.752-	0.465
-7	الاختبار الثاني	درجة	16.054	0.437	15.980	0.396	0.716	0.486
-8	الاختبار الثالث	درجة	15.919	0.365	15.863	0.331	0.752-	0.465
-9	التصرف الخططي	درجة	17.900	0.738	18.300	0.823	0.967	0.350

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبنى من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي إذ ظهرت جميع قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات أكبر من مستوى الاحتمالية (0.05) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول، شريط قياس، ساعة توقيت ساعة لقياس النبض، كرات قدم، ملعب كرة قدم، شواخص .

3-7 مواصفات الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

3-8-1 القياسات الجسمية: شملت القياسات الجسمية قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم.

3-7-2 الاختبارات البدنية : شملت الاختبارات البدنية ماياتي :

- اختبار عدو 30 متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (الحكيم، 2004، 112-113)
- (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الحكيم، 2004، 112)
- اختبار ركض 120م من البدء العالي لقياس مطاولة السرعة للرجلين (الطائي، 2001، 85)
- القفز من الثبات، لقياس القوة الانفجارية للرجلين (علاوي ورضوان، 1984، 93-96)
- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو (3 × 4.5) متر لقياس الرشاقة (أبو زيد، 2005، 406-407)
- اختبار الدوائر المرقمة . لقياس التوافق الحركي(حسانين، 1995، 425)

3-7-3 اختبارات المهارات المنفردة :

- اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص لقياس الدرجة (william, 1980, 160).
- إختبار التمرير القصيرة نحو المسطبة لمسافة (10) أمتار لقياس دقة المناولات القصيرة من مسافة (10) أمتار (الخشاب وذنون، 2005، 85-86)..
- التمريرة المتوسطة تمرير الكرة على ثلاث دوائر متداخلة تبعد (20) متراً لقياس دقة التمريرة المتوسطة. (النعيمة، 1992، 39)
- اختبار التهديد القريب على ثلاث دوائر متداخلة ومرسومة على الحائط من مسافة (12) متر لترتد (2) متر (10 كرات) لقياس دقة التهديد القريب. (الرواي، 2001، 42).
- إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد) داخل مربع (2×2) متر لقياس الدقة في إيقاف حركة الكرة وإستعادة التحكم بها (الخشاب وآخران، 1999، 209-210).

3-8-4 الاختبارات المهارية المركبة :

- الاختبار الاول: التمريرة القصيرة، الدرجة، التهديد القريب الثالث
- الاختبار الثاني: الدرجة، التمريرة المتوسطة، الإخماد، التهديد القريب الثاني
- الاختبار الثالث: الإخماد، الدرجة، التمريرة المتوسطة، التمريرة القصيرة(الحيالي، 121، 2016-1264)
- 3-7-5 مقياس التصرف الخططي : اعتمد الباحث مقياس التصرف الخططي (جودة، 2015)

والملاحق (6) يوضح مواصفات هذا المقياس

3-7-5-1 وصف مقياس التصرف الخططي :

تكون الاختبار من (10) مواقف، وفكرة الاختبار تقوم على اساس تصرف اللاعب ليذكر موقف زملائه والمنافسين وعندئذ يفكر جيداً كيف يتصرف بالكرة وتتم الاجابة على مواقف الاختبار من خلال ثلاثة بدائل تحمل اوزان بين (1-3) درجة اذ يقدم للاعب موقفاً ويطلب منه تحديد اجابته باختيار البديل الاكثر اهمية ويتم تصحيح الاختبار بوساطة مفتاح تصحيح بشكل عشوائي، حسب درجة البديل الذي يختاره اللاعب في كل موقف، وتكون الدرجة الكلية العليا للاختبار هي (30) درجة.

3-8-8 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ويمكن ملاحظة الشكل (1) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارات المنفردة والمركبة والتصريف الخططي للمدة من (2022/10/22) ولغاية (2022/10/25) وكما يأتي:

اليوم الأول : بتاريخ (2022/10/22) تم إجراء الاختبارات المهارية المنفردة بالتسلسل الآتي:

- تطبيق مقياس التصريف الخططي .
- اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص لقياس الدرجة.
- اختبار التمرير القصيرة نحو المسطبة لمسافة (10) أمتار لقياس دقة المناولات القصيرة
- اختبار التمريرة المتوسطة على ثلاث دوائر متداخلة تبعد (20) متراً لقياس التمريرة المتوسطة.
- اختبار التهديف القريب على ثلاث دوائر متداخلة ومرسومة على الحائط
- إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد)

اليوم الثاني : بتاريخ (2022/10/23) تم إجراء الاختبارات المهارية المركبة بالتسلسل الآتي بالترتيب الآتي:

- الاختبار الاول: التمريرة القصيرة، الدرجة، التهديف القريب الثالث
- الاختبار الثاني: الدرجة، التمريرة المتوسطة ، الإخماد، التهديف القريب الثاني
- الاختبار الثالث : الإخماد، الدرجة، التمريرة المتوسطة، التمريرة القصيرة .
- اليوم الثالث : بتاريخ (2021/10/24) أجريت الاختبارات البدنية الآتية:

- القفز من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين..
- اختبار عدو (30) متراً من وضع البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى.
- اختبار ركض 120م من البدء العالي لقياس مطاولة السرعة للرجلين.
- اليوم الرابع : بتاريخ (2022/10/25) أجريت الاختبارات البدنية الآتية:
- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو (3 × 4.5) متر لقياس الرشاقة
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق .
- اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة ممكنة لقياس القوة المميزة بالسرعة.

3-11 الشروط الواجبات التي قام الباحث بمراعاتها عند تنفيذ تدريبات الروندو:

- 1- الانتقال بصعوبة أداء التدريبات من السهل الى البسيط ومن الصعب الى الاصعب.
- 2- جميع تدريبات الروندو على الكرة كان زمنها (90) ثانية من بداية المنهاج التدريبي الى نهايته.
- 3- استخدام اللعب المشروط فيها من خلال اللعب بلمستين ثم لمسة واحدة مع استخدام اللعب الحر في بعض المواقف.
- 4- التأكيد على لاعبي المجموعة التجريبية في عملية التمرير السيطرة على الكرة دون قطعها من اللاعبين المدافعين منذ بدء التمرين والى نهايته.
- 5- التأكيد على عمل تبادل المراكز بين اللاعبين خلال التمرين .
- 6- جميع تدريبات الروندو كانت مسافات محددة وبحسب التجارب الاستطلاعية و تحليل المصادر العلمية وتوجيه السادة الخبراء.

3 - 12 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي (الملحق 10) وتم وضعه في استمارة استبيان توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجال (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية التمارين والمنهاج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية البدنية والمهارية والتصرف الخططي تم تطبيق المنهاج التدريبي من قبل المدرب (*)، وقام الباحث بالإشراف على تدريب المجموعة التجريبية.

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:

- تم تطبيق تدريبات الروندو كجزء من الوحدة التدريبية الكاملة
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3: 1).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية الصغرى للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء) أما بقية أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي من قبل المدرب لجميع اللاعبين والذي تضمن الجوانب البدنية والمهارية والخططية.
- تم استخدام الشدة المثالية في الأداء (شدة اللعب) لكافة تدريبات الروندو أي كما يحدث في المباريات بكرة قدم .
- تم استخراج فترات الراحة بين التكرارات و التمارين حسب التجارب الاستطلاعية الراحة بين التكرارات كانت بعودة النبض من 120 - 130 ن/د و الراحة بين التمارين بعودة من 90 - 100 ن/د .
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .
- تم تحديد زمن أداء التمرينات و المساحات المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية .
- التحكم بالحمل عن طريق التغير بالحجم وكما هو موضح في الشكل (2).

الشكل (2) يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				الدورة المتوسطة
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسابيع
	*	*						مستوى الحمل
*			*		*	*		حمل اقصى
				*			*	حمل عالي
								حمل متوسط
113.2	139.4	139.4	113.2	87	113.2	113.25	87	زمن الحمل بالدقيقة
5	4	4	5		5			

3-13 تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في تاريخ (2022/10/29) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة به بتاريخ (2022/12/21).

3-14 الاختبارات البعدية للمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي على لاعبي عينة البحث في المدة من (2022/12/24) ولغاية (2022/12/27) وبالطريقة نفسها فضلاً عن تسلسل تنفيذ الاختبارات القبليّة المهارية والتصرف الخططي.

3 - 15 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS)

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي:

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1-	التهديف القريب	درجة	17.900	0.738	24.700	0.675	27.26	0.004
2-	التمرير القصير	درجة	27.000	1.012	28.700	0.675	5.67	0.003
3-	التمرير المتوسطة	درجة	12.100	0.566	14.900	0.876	9.64	0.001
4-	الإخماد	درجة	6.100	0.568	9.300	1.009	8.91	0.004
5-	الدرجة	ثانية	11.578	0.872	9.715	0.511	5.16	0.001
6-	الاختبار الاول	ثانية	19.184	3.327	14.944	0.153	24.750	0.001
7-	الاختبار الثاني	ثانية	16.054	0.437	13.065	0.081	2.33	0.000
8-	الاختبار الثالث	ثانية	15.919	0.365	13.751	0.499	9.98	0.002
9-	التصرف الخططي	درجة	17.900	0.738	24.600	0.843	25.74	0.001

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في كل المتغيرات بلغت قيم مستوى الاحتمالية أصغر من قيمة (0,05).

ويعزو الباحث التطور الذي حصل لدى افراد المجموعة التجريبية في متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي قيد البحث نتيجة لتمارين (الروندو) المقننة، وهي مناسبة الى درجة كبيرة لمستوى وقدرات اللاعبين المختلفة واستخدام الباحث أساليب مختلفة للارتقاء التدريبي بمستوى الأداء

المهاري من خلال التقدم داخل الوحدات التدريبية بالأداء المنفرد والمركب ثم دمج الأداء حيث ان ذلك يساعد على الارتفاع بالمستوى المهاري والتصرف الخططي للاعبين فضلاً عن انتظام اللاعبين في التدريب اثناء تطبيق المنهاج التدريبي الذي أدى الى تطوير امكانيات اللاعبين المهارية والخططية، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي من خلال الحركات السريعة للأداء المهاري مع وجود لاعب وآخر زميل ومنافس، فضلاً عن تبادل المراكز بين اللاعبين وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب المهاري والخططي لدى اللاعب، ويشير (جندي) " ان إمتلاك اللاعب اشكالا متنوعة من الأداء بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضل موقف من مواقف اللعب الفعلية التي تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفه، ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المهاري في تنفيذ الواجب البدني والمهاري والخططي، كما ان تغيير المواقف التي يواجهها اللاعب سواء في الاداء او في طريقة اللعب تعمل على مساعدة اللاعب في حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة، وذلك لتحقيق تصورات معينه ومحددة تساعده في تطوير أدائه وتحسين قدراته وامكانياته" (جندي، 2011، 81) كما ان استخدام اللاعب لأكثر من مهارة في التمرين سواء بصورة منفردة أم مركبة كان له الأثر الايجابي في صقل وتطوير الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعبين، وهذا يساعد اللاعب على الربط بين المهارات ، فضلاً عن التوافق الحركي وتثبيت الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعب وهذا ما اشار اليه (مختار) عندما أوضح بأن المدرب يستخدم التمرينات التي تحتوي على اكثر من مهارة لكي يطور الصفات البدنية ويثبت دقة أداء اللاعب للمهارات والخطط لاسيما المستخدم منها في المباريات بكثرة (مختار، ب ت، 125).

ويرى الباحث أن التمارين المستخدمة تدريبات الروندو والتي كانت ضمن شروط محددة كان لها أثر ايجابي وفعال في تطور المهاري ومستوى التصرف الخططي، اذ يؤدي اللعب المشروط في هذه التمارين على بث روح التعاون والعمل المستمر بين اعضاء المجموعة الواحدة ويعمل على رفع قابليات اللاعبين في الجوانب المهارية والخططية وأعطاه فرصة للاعب لتقويم مستواه من خلال المقارنة بمستوى زملائه وتفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات حسب الظروف التي تكون قريبة من شكل المنافسة ، وبذلك تصبح عند اللاعب الرغبة والخبرة في أداء التمارين، لان المنافسة مع الآخرين تعد من أهم مجالات التطبيق الفعلي، اذ يسعى اللاعب الى استغلال كل قدراته وامكانياته في سبيل تحقيق افضل مستوى ممكن من خلال ما اكتسبه من مهارات ويذكر (اسماعيل وآخرون) "الى أن تمارين ذات الشروط هي أحد وسائل تثبيت وتطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية و التفكير الخططي لدى لاعبي الشباب بكرة القدم، فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مع وجود منافسين وزملاء ومواقف متغيرة ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد مرات أداء المهارات المنفردة والمركبة في زمن محدد في مثل هذه التدريبات يعد كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة". (اسماعيل وآخرون، 1993، 123)

فضلاً عن التشكيل المقتن للحمل التدريبي بما يشابه لجهد مواقف الأداء الفعلي الذي يحصل داخل ساحة اللعب في المنافسة ومراعاة الأسس العلمية في تحديد عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البنينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات اللاعبين والتدرج في تقنين حمل التدريب من الانتقال في عملية التدريب

من دورة تدريبية اسبوعية او دورة متوسطة أخرى ، وهذا يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، كما ان استخدام الشدد التدريبية المثالية أي اعتماد الأداء المثالي بكافة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية ، أي أداء لاعبي المجموعة التجريبية كان بالشدة المثالية التي تسمح لهم من أداء جميع متطلبات الأداء والمهاري والخططي معتمدة باستخدام شروط وقواعد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بأسلوب الاعداء و التكرار ، وهذا ما اكده (الحيالي) أن الصفات البدنية والمهارية لا يمكن تطويرها أو إحداث أثر تدريبي إيجابي دون استخدام الشدد التدريبية المثالية لأنها تتعامل مع شدة المثير العالية وفترات الدوام لهذه الشدد (الحيالي، 2007، 132)

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1-	التهدف القريب	درجة	18.400	0.699	24.000	1.247	13.12	0.000
2-	التمرير القصير	درجة	26.300	1.337	26.600	2.310	0.49	0.628
3-	التمرير المتوسطة	درجة	12.600	1.122	12.800	0.987	0.80	0.443
4-	الإخماد	درجة	5.500	0.850	6.700	0.823	4.13	0.003
5-	الدرجة	ثانية	11.683	0.836	10.434	0.766	0.80	0.446
6-	الاختبار الاول	ثانية	19.222	0.490	18.073	0.101	7.26	0.006
7-	الاختبار الثاني	ثانية	15.980	0.396	15.437	0.243	3.20	0.011
8-	الاختبار الثالث	ثانية	15.863	0.331	15.723	0.243	1.04	0.321
9-	التصرف الخططي	درجة	18.300	0.823	18.800	0.789	3	0.015

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغير (التهدف القريب ، الإخماد) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية أصغر من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$ وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات الأخرى إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية أكبر من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$.

من خلال ملاحظتنا للجدول (11) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المهارات المنفردة لدى المجموعة الضابطة الا انها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة حيث يركز أكثر المدربين على المهارات المنفردة دون اعطاء اهتمام بالمهارات المركبة والتصرف الخططي .

3-1-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي ومناقشتها :

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1-	التهدف القريب	درجة	24.700	0.675	24.000	1.247	1.56	0.143
2-	التمرير القصير	درجة	28.700	0.675	26.600	2.310	2.92	0.005
3-	التمرير المتوسطة	درجة	14.900	0.876	12.800	0.987	5.63	0.004
4-	الإخماد	درجة	9.300	1.009	6.700	0.823	6.13	0.000
5-	الدرجة	ثانية	9.715	0.511	10.434	0.766	5.91	0.015
6-	الاختبار الاول	ثانية	14.944	0.153	18.073	0.101	54.07	0.002
7-	الاختبار الثاني	ثانية	13.065	0.081	15.437	0.243	21.25	0.002
8-	الاختبار الثالث	ثانية	13.751	0.499	15.723	0.243	11.24	0.001
9-	التصرف الخططي	درجة	24.600	0.843	18.800	0.789	15.88	0.000

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي ما عدا التهدف القريب والدرجة ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية أصغر من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$ ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية عن الضابطة في متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب الى التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحث في العملية التدريبية والذي تضمن استخدام تمارين خاصة وأشكال وأنواع من المهارات المنفردة والمركبة والتي تؤثر كل منها في الأخرى ومن السهل إلى الصعب الى الاصعب ادى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب ودفعتهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي كل ذلك انعكس على سرعة اتقانهم للمهارات المنفردة والمركبة وتفوقهم على اقرانهم في المجموعة الضابطة وأشار (كشك ، والبساطي) ان طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مختلفة للمهارات وهي تمثل شكل من البناء بتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر ، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لدية على أدائها بصورة مركبة وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة. (كشك ، والبساطي، 2000، 77) وعند مناقشة كل مهارة

يعزو الباحث التفوق الحاصل في (مهارة التمريرة القصيرة والمتوسطة) لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو الى كثرة استخدام هذه المهارة خلال التمارين ؛ لأن هذه التدريبات تعتمد بشكل كبير على مهارة التمرير وتحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباريات، وبما ان تكرار مهارة التمرير

بكثرة و تحت ضغط المدافعين، فإن ذلك يساعد اللاعب على تقدير المسافة و الدقة في المناولة، وهذا ما أشار إليه (Sugiyanto, S., & Ilahi) إلى أن هناك تأثيراً لاسلوب تدريب الروندو على مهارة التمرير وبالتالي فإن التدريب بهذا الاسلوب يعطي تأثيراً كبيراً على مهارة التمرير للاعبين كرة القدم. (Sugiyanto, S., & Ilahi, 2019، 31) وكما اشار (دسوقي) إلى أن تدريبات الروندو تضع اللاعبين في مواقف اللعب المباشر من خلال التمرير بلمسة أو لمستين وتحت ضغط المدافعين وفي جو يشبه جو المباريات يؤثر على مستوى أداء اللاعبين من حيث الزمن و الدقة في التمرير . (دسوقي، 2020، 12)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في (مهارة الاخمداد) إلى فعالية تدريبات الروندو المستخدمة فمن خلال اللعب ضمن مساحات محددة و تحت ضغط المدافعين ونتيجة سرعة استقبال وتسليم الكرة بين اقدام اللاعبين يتطلب من اللاعبين درجة عالية من سرعة الاستجابة والتوافق عند أداء مهارة الإخمداد أثناء التمرير بكثرة مما أدى الى حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الاخطاء اثناء الأداء عند اللاعبين، حيث ان التكرار سوف يقلل من الاخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق "فالاعادة المكررة لتطبيق الاساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني (عبد الوهاب، 1976، 50).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في (الاداء المهاري المركب) الى ما تمتاز به تدريبات الروندو وما تتضمنته من تمارين اللعب و منافسة في مساحات مختلفة وبقواعد وشروط ووجود الكرة في التمارين المستخدمة ، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على الأداء المهاري المركب من خلال الحركات السريعة لأداء استلام وتسليم الكرة والإخمداد والتهديف والدرجة التهديف مع وجود زميل و منافس، فضلا عن تبادل المراكز وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب المهاري المركب للاعب، وهذا اكده (الحيالي) "من الجدير بالذكر أن مواقف اللعب المتنوعة في المساحات التدريبية تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من الأداءات المهارية المركبة التي تكون قريبة من شكل المنافسة، إذ يعد هذا الأسلوب من التدريبات الاساسية في بناء الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود منافس سلبي او ايجابي، ويمكن تحديد مساحة أداء هذه التدريبات وزمنها ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته" (الحيالي، 2016، 77) فضلا عن التأثير الايجابي للتفكير والتصرف الخططي على الأداء المهاري المركب بسبب وجود علاقة ارتباطية بينهم إذ ذكر(على) ان خبرة اللاعبين التي تؤدي إلى إختلاف مستوى الأداء المهاري والتفكير والتصرف الخططي للاعبين إذ أن التفوق في الأداء المهاري يرتبط بالتفكير والتصرف الخططي للاعب والقدرة على التنفيذ وإختيار المهارة المناسبة في المواقف المناسبة وفي التوقيت المثالي لتحقيق الهدف منها، إذ يظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات وكيفية أدائها من خلال تنفيذ الواجبات الخططية المطلوبة أثناء المباراة إذ يتوقف التفوق في الأداء المهاري على خبرة اللاعب وإستغلاله لها بفاعلية (على، 2018، 255)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (المعموري) حيث اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة ويعزى التقدم الى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تدريبات تنمية الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للاداء الحركية المركبة والمنفردة معا والذي

ادى بدروه الى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي والتي اظهرت نتائج الاختبارات ساعد على تقليل الانتظار بين استدعاء الاعداد والأداء الفعلي . (المعموري، 2009، 418)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مستوى التصرف الخططي للاعبى المجموعة التجريبية الى تدريبات الروندو وخصوصية التمرينات التي اعددها الباحث بما يتلاءم مع خصوصية لعبة كرة القدم والتي تضمنت مجموعة تمرينات مهارية منفردة ومركبة خططية تلائم التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والتي تهدف الى زيادة دافعية اللاعبين في التدريب وتحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالة التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الأداء فضلاً عن التمرينات المستخدمة كانت تحتوي على نوع من القواعد الخططية عند تنفيذها وتكرارها بشكل مستمر ضمن شروط وواجبات وتحت اجواء لعب ومواقف حقيقية والتي يمر بها اللاعب اثناء وجوده في ساحة المنافسة حيث تعمل على زيادة ذكاء وتصرف اللاعب من خلال تعرضه في التدريب الى مواقف حقيقية تحاكي مواقف المنافسة وبما ان لعبة كرة القدم هي لعبة قرارات وتتطلب من اللاعب مستوى من التفكير والتصرف الخططي لتمكنه من اتخاذ القرارات للتصرف في مواقف اللعب المتغيرة وتستدعي تلك المواقف للاعب سرعة التقدير واتخاذ القرارات السليمة والمناسبة والتصرف في تلك المواقف بما يتلاءم مع الموقف الخططي المعين، وهذا ما أشار اليه (مختار) ان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع اللعب، وسرعة التصرف بطريقة سليمة ، ومع تكرار التمرينات الخططية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص، وتنوع هذه التمرينات يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف، وزيادة مقدرته على التصرف السريع (مختار، 1986، 41) فضلاً عن طبيعة تمارين تدريبات الروندو المستخدمة ضمن مساحات متنوعة ومحددة لعدد اللاعبين حيث يضطر اللاعبون الى تغيير أماكنهم باستمرار من خلال تغيير المساحة أو زيادة عدد اللاعبين اذ يكون اللاعب في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس القريب منه، الأمر الذي يتطلب منه التصرف الصحيح مع الكرة او بدونها سواء كان ذلك في الاداءات المهارية المنفردة او المركبة والسيطرة على الكرة وحيازتها بشكل سليم ومنع المنافس من انتزاعها في التمرين، وأشار (العكدي) ان استخدام هذه التمرينات يؤدي الى تعويد اللاعبين على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب، كما ان لعبة كرة القدم تؤدي بصورة فردية وثنائية وجماعية، ولهذا يعد اداء المهارات في ظروف مشابهة لما يحصل في المباراة من المتطلبات الاساسية لان ربط هذه المهارات مع بعضها يقدم لنا حالات مشابهة لما يجري في المباراة (العكدي، 2015، 67). كما يرى الباحث بان التطور في مستوى الأداء المهارى المنفرد او المركب كان له الاثر الايجابي في تطور مستوى التصرف الخططي للاعبين ، تنفيذ أي خطة يتطلب من اللاعب أكثر من مهارة لتنفيذها وهذا ما أشار إليه (البياتي) أن استخدام اللاعب لأكثر من مهارة في التمرين سواء بصورة منفردة أم مركبة كان له الأثر الايجابي في صقل الأداء المهاري وتطوير مستوى التفكير والتصرف الخططي للاعبين، وهذا يساعد اللاعب على الربط بين المهارات الاساسية، وتثبيت الأداء المهاري والتفكير للاعب (البياتي ، 2020 ، 57)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الروندو الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في متغيرات البحث ما عدا (التهديف القريب والدرجة).

5-2 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتدريبات الروندو عند وضع المناهج التدريبية لما اظهرته نتائج البحث من تطور في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم..
- ضرورة تطبيق تدريبات الروندو على فئات عمرية أخرى كفئة الاشبالي والناشئين والمتقدمين لبيان أثرها في أحداث التطور لهذه الفئات.
- التأكيد على مدربي كرة القدم الاهتمام بالأداء المهاري(المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي.

المصادر العربية

- ابو زيد، عماد الدين عباس(2005) "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية"، ط 1 .
- الاتروشي دلدار أمين (2022) " أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية و المهارة و مستوى التفكير الخططي للاعبين كرة قدم الصالات للشباب " أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- امين ، بلخضر وحزمة، بن شاعة (2018) "دراسة مقارنة لمستوى المهارات الأساسية والاداء المهاري المركب عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة" رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم ، ، الجزائر.
- البياتي ، حسين أحمد حمزة (2020): " تأثير تمرينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارة والتفكير الخططي للاعبين نادي المستقبل المشرق بكرة القدم " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، موصل.
- جنيدي، مصطفى محمد (2011): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارة في ملاعب مصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم في محافظة اسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، اسيوط، مصر.
- جودة، عماد عودة(2015) تأثير تمرينات اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارة والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية،.
- حسانين، محمد صبحي (1995) "القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية" ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة لطيف، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.

- الحيايالي ، محمود حمدون يونس (2016) "تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل.
- الحيايالي ، معن عبد الكريم (2007) : " أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الخشاب ، زهير قاسم وآخران (1999) : كرة القدم ، ط2 محدثة ، دارالفكر للطباعة والنشر، موصل ، العراق.
- دسوقي، محمد محمود مصلحي (2020) " تأثير الروندو (Rondo) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمير والإستلام بالقدم لحارس المرمى بأكاديميات كرة القدم " مجلة بحوث التربية الشاملة.
- الراوي، مكي محمود حسين (2001): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- صالح، احمد يقضان وسليم، احمد سالم(2021) "التصرف الخططي للاعبين المراكز الثلاثة (الدفاع، والوسط، الهجوم) لدى لاعبي كرة القدم اندية محافظة نينوى" المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 24.
- الطائي ، معتز يونس ذنون (2001) : " اثر برنامجين تدريبيين باسلوبين التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم" ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- العكيدي، نيهان فazel (2015): فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- علاوي، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين (1987)الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- على، طارق عبد المنعم (2018)"التفكير الخططي والأداء المهاري للاعبين القسم الثالث لكرة القدم" الاصدار 47، رقم 2، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
- كشك، محمد والبساطي، امر الله (2000) : "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر بلوم بنيامين ،واخرون (1983)" تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكويني" (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، دارماكروهيل ، القاهرة .
- مختار ، حنفي (1986)"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- مختار، حنفي محمود (ب.ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المعموري، سكبنة كامل حمزة (2009) "تأثير الأداءات المهارية المندمجة والمنفردة على تحسين مستوى الأداء الفني لبراعم كرة القدم" مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل ،العدد الاول.

- النعيمي، ضرغام جاسم (1992) "وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1),
- William, Thomson, (1980) "Teach hine Soccor Bareress sport" publishing company, U.S.A.
- John Harves . 2020 "Soccer Rondo Drills " Coaching American Soccer.com. All Rights Reserved. <https://coachingamericansoccer.com/soccer-drills/soccer-rondo-drills/>
- DiBernardo,M.(2014).The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات البحث

ت	أسماء المختصين	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة		طبيعة الاستشارة (*)															
					8	7	6	5	4	3	2	1								
-1	أ.د. سعد فاضل	القياس والتقييم	التربية الأساسية	جامعة الموصل																
-2	أ.د. ريان عبدالرزاق الحسو	فلسفة التدريب	التربية الأساسية	جامعة الموصل																
-3	أ.د. محمد توفيق عثمان	فلسفة التدريب	التربية الأساسية	جامعة الموصل																
-4	أ.م. د. زياد محفوظ	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة دهوك																
-5	أ.م. د. عاطف عبد الخالق أحمد	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة تكريت																
-6	أ.م. د. احمد مؤيد حسين	القياس والتقييم	التربية الأساسية	جامعة الموصل																
-7	أ.م. د. احمد هشام الهلالي	القياس والتقييم	التربية الأساسية	جامعة الموصل																
-8	م.د. عمار مؤيد	التدريب	التربية	جامعة																

								الموصل	الاساسية	الرياضي		
		•		•		•		جامعة الموصل	التربية الاساسية	القياس والتقويم	م.د بسام محمد علي	-9
•	•	•	•	•	•	•	•	جامعة الموصل	التربية الاساسية	التدريب الرياضي	م.د حسين احمد حمزه	-10
•	•	•	•	•	•	•	•	جامعة الموصل	التربية الاساسية	التدريب الرياضي	م.د دلدار امين نافخوش	-11
		•	•	•	•	•		جامعة الموصل	التربية الاساسية	كرة قدم	م.د ياسر بازل	
•	•		•	•	•	•	•	جامعة الموصل	التربية الاساسية	التدريب الرياضي	م.محمد يقضان احمد	-12
7	7	9	9	9	7	9	7				عدد الخبراء والمختصين لكل استشارة	

*طبيعة الاستشارة //

- 1- تحديد الصفات البدنية.
الخططي والاحتفاظ بالكرة.
2- تحديد الاختبارات البدنية.
3- تحديد المهارات المركبة.
4- تحديد الاختبارات المهارية المركبة.
5- بيان صلاحية مقياس التفكير.
6- مقابلات شخصية.
7- بيان صلاحية تمارين البحث.
8 - بيان صلاحية المنهاج التدريبي.
فريق العمل المساعد للباحث في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية والتصرف الخططي والمنهاج التدريبي

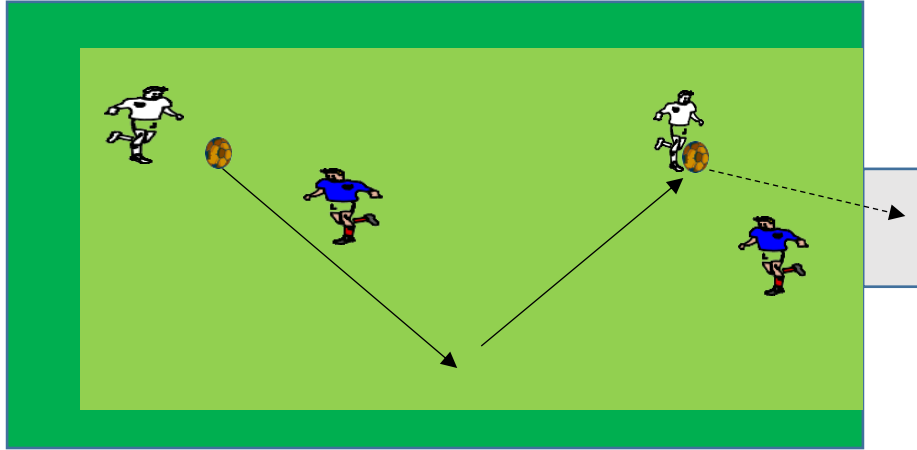
اسم الجامعة	اسم القسم	اسم الكلية	الشهادة العلمية	التخصص العلمي	الاسم واللقب العلمي
الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية الاساسية	دكتوراه	تعلم حركي	أ.م.د فواز جاسم حمدون
الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية الاساسية	دكتوراه	فلسفة تاريخ	م .د. حسن خضر محمد
الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية الاساسية	ماجستير	تدريب رياضي	م . دلدار امين نافخوش
الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية الاساسية	ماجستير	البايوميكانيك	م . جسام محمد صالح

نماذج لتمرين الوندو المستخدمة في البحث

هدف التمرين: زيادة قدرة اللاعب على الإعداد والتهيئة للمهارات المنفردة والمركبة التمرير والإخماد والدرجة بالكرة والتهديف وقطع الكرة والتفكير والتصريف الخططي .

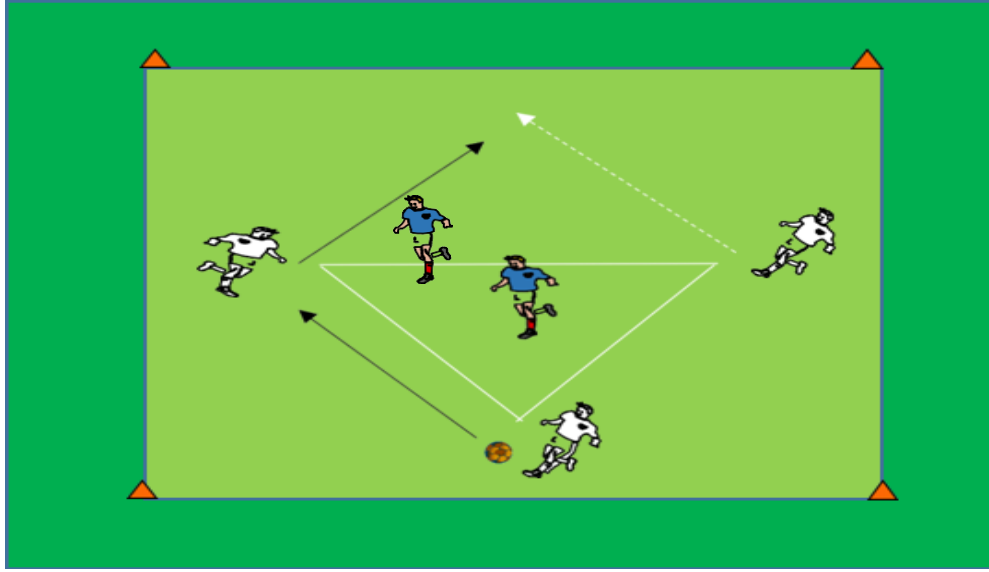
وصف التمرين : مساحة مستطيل 5×10 يتكون التمرين من (5) لاعبين (3 ضد 2) ثلاثة لاعبين مهاجمين و لاعبان مدافعان يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد اللاعبين المهاجمين لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات (4) تمريرات صحيحة على الأقل لكل مهاجم قبل التهديف على هدف (1) م مع كما يجب على المهاجمين استخدام حركات التمويه و الخداع اثناء التمرير والدرجة كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير والتهديف من بين الشواخص وعدم إعطاء فرصة للاعب المدافع من قطع الكرة أما اللاعب المدافع الأول واجبه الضغط على المنافس و محاولة قطع الكرة منه اما اللاعب المدافع الثاني سوف يقف امام الشواخص من اجل منع دخول الكرة الى المرمى وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين

هدف التمرين: زيادة قدرة اللاعب على الإعداد والتهيئة للمهارات المنفردة والمركبة والتركيز والدقة في أداء



مهارات التمرير واستلام والتحرك لمساندة الزميل وقطع الكرة والتفكير والتصريف الخططي .

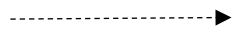
وصف التمرين : المساحة مثلث طول اضلاعها 10م يتكون التمرين من (5) لاعبين (3 ضد 2) ثلاثة لاعبين مهاجمين ينتشرون في زاوية المثلث من الداخل ولاعبان مدافعان يبدأ التمرين عند إشارة المدرب يبدأ الاعبين المهاجمين بتمرير الكرة فيما بينهم مع استخدام حركات الخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير والاستلام وعدم إعطاء فرصة للفريق المدافع من قطع الكرة أما اللاعبان المدافعان واجبهما الضغط على المنافس و محاولة قطع الكرة مع تبادل المراكز واخذ الفراغ ويقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات للإعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين



حركة الكرة



حركة اللاعب



نموذج للمنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الروندو الدورة المتوسطة
الأولى: الأسبوع الأول والرابع الوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة)

اليوم	اسم التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجموع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
السبت	التمرين الاول	اداء مثالي	3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	29
	التمرين الثاني		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثالث		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الرابع	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	5 دقائق			
الاثنين	التمرين الخامس	اداء مثالي	3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	29
	التمرين السادس		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين السابع		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثامن	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	5 دقائق			
الاربعاء	التمرين التاسع	اداء مثالي	3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	29
	التمرين العاشر		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الحادي عشر		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثاني عشر	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	5 دقائق			

تم استخراج فترات الراحة بين التكرارات و التمارين حسب التجارب الاستطلاعية الراحة بين التكرارات كانت بعودة النبض من 120 - 130 ن/د و الراحة بين التمارين بعودة من 90 - 100 ن/د .

نموذج للمنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الرondo الدورة المتوسطة الأولى
الأسبوع الثاني والثالث والوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة) والدورة المتوسطة الثانية الأسبوع الخامس والثامن

اليوم	اسم التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجموع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
السبت	التمرين الاول	اداء مثالي	4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	37,75
	التمرين الثاني		4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثالث		4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الرابع	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	7 دقائق			
الاثنين	التمرين الخامس	اداء مثالي	4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	37,75
	التمرين السادس		4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين السابع		4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثامن	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	7 دقائق			
الاربعاء	التمرين التاسع	اداء مثالي	4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	37,75
	التمرين العاشر		4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الحادي عشر		4	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثاني عشر	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	7 دقائق			

نموذج للمناهج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الرندو الدورة المتوسطة الثانية:

الزمن الكلي	زمن الراحة بين التمارين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن اداء التمرين	عدد المجاميع	التكرار	الشدة	اسم التمرين	اليوم
46,48	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5	اداء مثالي	التمرين الاول	السبت
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5		التمرين الثاني	
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5		التمرين الثالث	
			10 دقائق	1	1	تمرين رندو لعب اداء مشابه للعب	التمرين الرابع	

(الأسبوع السادس السابع الوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة)

46,48	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5	اداء مثالي	التمرين الخامس	الاثنين
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5		التمرين السادس	
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5		التمرين السابع	
			10 دقائق	1	1	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	التمرين الثامن	
46,48	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5	اداء مثالي	التمرين التاسع	الأربعاء
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5		التمرين العاشر	
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	5		التمرين الحادي عشر	
			10 دقائق	1	1	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	التمرين الثاني عشر	

أثر تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية
للاعبي كرة القدم

م. دلداد امين نافخوش الاتروشي

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر تمارين التوازن الثابت و المتحرك مع الكرة في بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم المجموعة التجريبية و التعرف على الفروق في بعض

المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية بين المجموعتين في الاختبار البعدي. استخدم الباحث المنهج التجريبي ،تم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب اكاديمية نادي زاخو والبالغ عددهم (20)لاعب واختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين وواقع(10)لاعبين لكل مجموعة. وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الصفات البدنية و المهارات الاساسية وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعديّة حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جمع المتغيرات البدنية و المهارات الأساسية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة و يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتمارين التوازن الثابت و المتحرك مع الكرة عند وضع المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم لما اظهرته نتائج البحث من تطور في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية.

Abstract

The effect of static and moving balance exercises with the ball on some physical attributes and basic skills for football players

By

Dildar Amin Nafkhus Etruscan

University of Mosul / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

The current research aims to identify the effect of static and moving balance exercises with the ball in some physical characteristics and basic skills of football players, and to identify the differences in some physical variables and basic skills between the two groups in the post-test. The researcher used the experimental approach. The experiment was carried out on a sample of (20) youth players from the Zakho Club Academy. They were chosen deliberately and randomly divided into two groups, with (10) players for each group. The researcher reached the following conclusions: The latest training curriculum implemented by the experimental group showed a remarkable development in all physical characteristics and basic skills, by comparing the pre and post results. The experimental group achieved better development than the control group in collecting physical variables and basic skills by comparing the results of post tests and The researchers recommend the need to pay attention to static and mobile balance exercises with the ball when developing training curricula for soccer players, as the results of the research showed a development in physical variables and basic skills.

1- المقدمة وأهمية البحث:

1-1 التعريف بالبحث:

لقد اصبحت العملية التدريبية في لعبة كرة القدم عملية معقدة يتطلب من العاملين في مجال التدريب علماً وممارسة ميدانية من خلال البحث المستمر عن كل ما هو جديد وفقاً لمعطيات العصر الحالي، فالاعتماد على

الخبرات الميدانية للمدربين في التدريب فقط دون اللجوء إلى التعامل مع المعطيات العلمية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم لا يؤدي إلى تطوير هذه اللعبة.

ولعبة كرة القدم تعد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر شعبية في العالم، ونتيجة ما يتميز بها من الطابع الحماسي التنافسي مما جعلها ذات أهمية بالغة عند الشعوب، لذلك نظراً لارتفاع مستوى الإنجاز الرياضي لدى الفرق العالمية أصبح واجب على المدربين البحث عن الطرق والأساليب التدريبية الناجعة في عملية التدريب والتكوين الرياضي من الأمور الضرورية بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في كافة الجوانب التي تفرضها المواقف التنافسية أثناء المباراة.

ويعد تمارين الاتزان (الثابت والمتحرك) مع الكرة أحد التمارين البدنية المهمة في لعبة كرة القدم فهو يمثل قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء الأوضاع المختلفة من الثبات أو الحركة لتطبيق المهارات الأساسية من خلال الاحتفاظ بمركز ثقل بأقل قدر ممكن من التآرجح، وهذا يتطلب من اللاعب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، لذلك فإن سلامة الجهازين العضلي والعصبي تعتبر من العوامل الرئيسية والمهمة لتحقيق التوازن لدى اللاعب.

وتلعب تمارين الاتزان دوراً مهماً عند الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة ، ولعبة كرة القدم بصفة خاصة فعند محاولة لاعب استخلاص الكرة من منافسه، فإن اللاعب الذي يمتلك الثبات أكثر والحفاظ على توازنه يكون المنتصر ، كذلك عندما يحاول أي لاعب تصويب الكرة فإنه يقوم بعدة خطوات للتسيّد حيث يركّز على قدم واحد وأرجحه الأخرى المصوبة للكرة، حيث أنه في حالة عدم وجود توازن لن يتمكن اللاعب من إتمام التصويب بشكل صحيح ، كذلك العاب الهواء عند اخماد الكرة وهي في الهواء يتطلب من اللاعب الاتزان عند النزول بالقدم او القدمين على الأرض .

وقد تناول العديد من الباحثين دراسة تأثير تدريبات الاتزان ومنها:

- دراسة (شادي 2015) " تأثير تدريبات التوازن (الثابت - الحركي) على بعض المتغيرات البدنية

ومستوى الأداء المهارى المركب للاعبى كرة القدم الشباب "

- (فؤاد 2010): " أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى

لاعبى كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة".

- (مرابطي وخيال 2015) " تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم"

ومن خلال ما تقدم ذكره نظهر جلياً أهمية التوازن في الدراسة الحالية بان جميع الدراسات السابقة التي تمكنا من الحصول عليها تناولت موضوع تمارين الاتزان بدون كرة للاعبى كرة القدم لذا ظهرت الحاجة الملحة للتعرف على مدى الاستفادة من تطبيق هذه التمارين مع الكرة على المستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى كرة القدم لذلك من هنا جاءت أهمية البحث من خلال تصميم تمارين بالاتزان الثابت و المتحرك مع الكرة للاعبى كرة القدم ومعرفة أثرها في بعض المتغيرات (قيد الدراسة).

1-2 مشكلة البحث

يحتاج لاعبو كرة القدم دائماً إلى مجموعة من التمارين الخاصة البدنية المرتبطة بالأداء المهارى تعمل على تطوير الجانبين البدني والمهارى للاعبين معاً، فضلاً عن ذلك أنها تزيد من دافعية اللاعبين ورغبتهم نحو

التدريب لأنها تكون مشابهة مع بعض المواقف التي تحدث في الملعب، عند الالتحام مع المنافس أو القفز لإخماد الكرة أو الدحرجة السريعة أو التصويب نحو المرمى كل تلك الحالات يتطلب من اللاعب درجة عالية من الاتزان.

فمن خلال خبرة الباحث الأكاديمية وبعد اطلاعه على أغلب الدراسات والبحوث لاحظ ان اغلب هذه الدراسات استخدمت تمارين الاتزان الثابت والحركي بشكل منعزل عن الجانب المهاري، الباحث لم يلاحظ أي دراسة تربط تمارين الاتزان بالأداة " الكرة" التي تشابه بعض المواقف التي تحدث في الملعب مع الكرة كالفقز والجري والوثب اثناء المباراة. وهذا ما يشير إليه بعض علماء التدريب الرياضي على إحداث تمارين تشابه مواقف اللعب لنوع اللعبة وذلك ما أكده (العلي وشغاتي) " أن في بعض الالعاب الرياضية مثل السلة والطائرة والتنس وكرة القدم، هناك تمارين قفز يمكن أن تدمج مع نماذج المهارة للاقترب من النشاط التخصصي أي المهارات تطور بمثل هذا القفز" (العلي وشغاتي، 2006، 160) الامر الذي دفعنا الى تصميم تمارين خاصة بالاتزان يمكن من خلاله رفع مستوى الاتزان الثابت و الحركي المرتبط بالأداء المهاري ومعرفة اثرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، فمن خلال هذا المنهج يحاول الباحث حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي:

هل هناك اثر لتمرين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم؟

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على أثر استخدام تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة وأثره في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد الدراسة).
- التعرف على أثر استخدام تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة وأثره في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد الدراسة).
- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات البعدية في قيم بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقيم عدد من الصفات البدنية للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقيم عدد من المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق احصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات البعدية لقيم بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو شباب اكاديمية نادي زاخو بكرة القدم
- المجال المكاني: ملعب اكاديمية نادي زاخو بكرة القدم

- المجال الزمني: 2022/10/16 لغاية 2022/12/26

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

3-2 عينة البحث: تم تحديد عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي شباب أكاديمية نادي زاخو بكرة القدم للموسم الكروي الرياضي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (32) لاعباً أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (20) لاعباً وبلغت (62.5) من عينة البحث إذ تم توزيعهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة، وتكونت المجموعة التجريبية من (10) لاعبين والضابطة من (10) لاعبين ، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية بين (16-19) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للاتحاد الدولي لكرة قدم.

جدول (1) يبين عينة البحث

20	62.5%	عينة البحث الرئيسية
6	18.75%	عينة التجربة الاستطلاعية
4	12.5%	اللاعبين المستبعدين
2	6.25%	حراس المرمى
32	100%	عينة البحث الكلية

3-3 تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها في لعبة كرة القدم:

3-3-1 تحديد الصفات البدنية: تم تصميم استبيان من أجل تحديد الصفات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة و الدراسات السابقة تم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) (الملحق 1) وأظهر الاستبيان حصول الصفات البدنية الآتية (التوازن الثابت ، التوازن المتحرك ، السرعة الانتقالية القصوى ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التوافق العام ، الرشاقة العامة) على نسبة اتفاق 75% فأكثر إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983، 126)

3-3-2 تحديد الاختبارات البدنية: بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية الخاصة بلعبة كرة القدم وبعد اختيار الصفات البدنية من قبل السادة الخبراء، تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية مختارة ، تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم للصفات البدنية المختارة ، تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتفويم، وكرة القدم) (ملحق 1) وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق.

3-3-3 تحديد المهارات الأساسية: بعد تحليل محتوى المصادر العلمية من أجل اختيار المهارات الأساسية التي تخدم أهداف البحث تم اختيار المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم ووضعها في استمارة استبيان وتم

توزيعه على مجموعة من المختصين في مجال (علم التدريب وكرة القدم) (ملحق 1) وقد تم اعتماد المهارات الالية (الدرجة، التميريرة القصيرة، الاخمام، التهديد القريب) التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق.

3-3-4 تحديد الاختبارات المهارية: وبعد اختيار المهارات الأساسية، تم تصميم استبيان آخر ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بلعبة كرة قدم للمهارات المختارة وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم) (ملحق 1) وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق والجدول (2) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها.

الجدول (2) النسب المئوية لاتفاق آراء السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية

واختباراتها واختبار الاتزان الثابت والمتحرك ونسبهم المئوية

المتغيرات البدنية والمهارية	عدد الخبراء	المتفقين	النسبة المئوية	الاختبارات البدنية والمهارية	عدد الخبراء	المتفقين	النسبة المئوية
الاتزان الثابت	7	7	100%	أختبار الوقوف على مشط القدم	9	9	100%
الاتزان المتحرك	7	7	100%	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	9	9	100%
السرعة الانتقالية القصوى	7	6	85.71%	اختبار ركض 30متر	9	8	88.88%
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	7	7	100%	اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة	9	7	77.77%
التوافق العام	7	6	85.71%	اختبار الدوائر المرقمة	9	8	88.88%
الرشاقة العامة	7	6	85.71%	اختبار جري الزكراك بطريقة بارو لقياس الرشاقة الكلية للجسم	9	7	77.77%
الدرجة	7	6	100%	اختبار (الدرجة) بين (10) شواخص ذهاباً واياباً، لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة	9	8	88.88%

التمريرة القصيرة	7	6	85.71%	اختبار مناولة الكرة نحو (4) أهداف باتساع متر لقياس (المناولة القصيرة)	9	9	100%
التهديف القريب	7	7	100%	اختبار التهديف القريب على دوائر مرسومة على حائط من بعد (10) متر	9	9	100%
الاخماد	7	6	85.71%	اختبار ايقاف الكرة (الاخماد) داخل دائرتين من مسافة (10)	9	8	88.88%
ضرب الكرة بالراس	7	6	85.71%	ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر	9	8	88.88%

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات (أدوات البحث العلمي المستخدمة):

(تحليل المحتوى، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

3-5 تجانس وتكافؤ عينتي البحث:

3-5-1 تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) يتضح ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة) الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس وقيم معامل الالتواء.

قيم معامل الالتواء	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س-		
0.18	0.671	17.150	(سنة)	العمر
0.44	0.014	1.747	(سم)	الطول
0.45	1.720	63.700	(كغم)	الكتلة

من خلال ملاحظتنا جدول رقم (3) يتضح ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة) كانت محصورة بين (±1) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذا ان معامل الالتواء كلما كان بين (±1) دل ذلك على اعتدالية توزيع عينة البحث بشكل طبيعي. (جلال، 2008، 89)

3-5-2 تكافؤ: إن عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تؤدي بلا شك إلى تحقيق نتائج تخدم الإجراءات العلمية السليمة للبحث، لذا " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، 1984، 398).

3-5-2-1 تكافؤ في الصفات البدنية والمهارات الأساسية: أُجرى التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد الدراسة) التي تم الاعتماد عليها في البحث والمذكورة آنفاً وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية والمهارات الأساسية المعتمدة في التكافؤ وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة المعنوية
			س-	ع±	س-	ع±		
1.	الاتزان الثابت	ثانية	4.745	0.336	4.852	0.435	0.620	0.547
2.	الاتزان المتحرك	درجة	60.20	3.46	61.90	4.01	1.01	0.324
3.	السرعة الانتقالية	ثانية	3.628	0.112	3.616	0.082	0.27	0.789
4.	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.094	0.093	6.117	0.111	0.50	0.621
6.	التوافق العام	ثانية	4.600	0.143	4.562	0.096	0.70	0.497
7.	الرشاقة العامة	ثانية	24.87	1.24	25.21	1.27	0.61	0.549
8.	الدرجة	ثانية	21.033	0.478	21.115	0.296	0.46	0.651
9	التمريرة القصيرة	درجة	4.200	0.632	4.500	0.527	1.15	0.265
10	التهديف القريب	درجة	18.300	0.675	18.000	0.816	0.90	0.383
11	الاخمد	درجة	58.00	6.320	54.00	8.43	1.20	0.248
12	ضرب الكرة بالراس	درجة	5.000	0.667	4.900	0.738	0.32	0.754

(t) المحسوبة ومستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

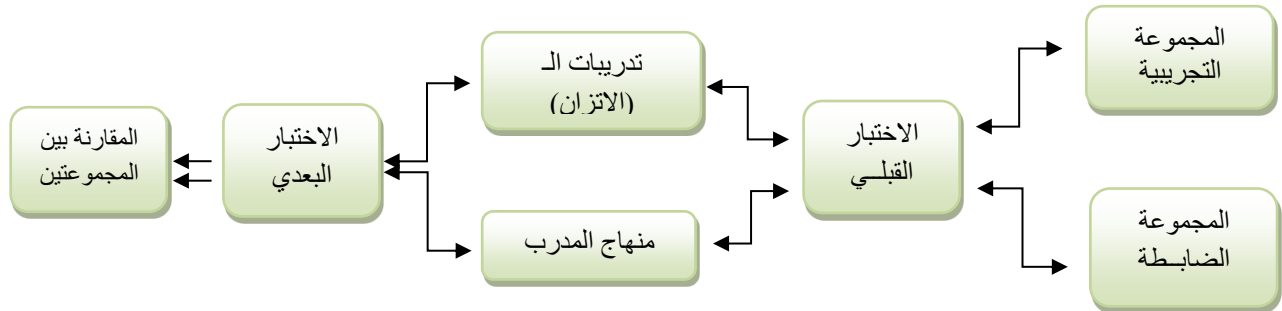
يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الصفات البدنية والمهارات الأساسية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: -قطع مطاطية لتمارين الاتزان المتحرك -ميزان طبي لقياس الوزن -ساعات توقيت الكترونية عدد(4) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمئة من الثانية-شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (40) متر. - كرات قدم قانونية عدد (12) -بورك وطباشير -ملعب كرة قدم. - صافرة.

3-7 الاختبارات البدنية: اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس (التوازن الثابت) - اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن المتحرك) (علاوي ورضوان، 1989، 365-387) -اختبار عدو (30) متر من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى (الحكيم، 2004، 112-113) -اختبار ثلاث حجرات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (عبد الجبار ويسطويسي، 1987، 346). - اختبار الدوائر المرقمة. (حسانين، 1995، 425) -اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (3×4.5) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (ابو زيد، 2005، 406-407).

3-8 الاختبارات المهارية: اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (10) شواخص المسافة بينهما (2) متر ذهاباً وإياباً، لقياس القدرة على التحكم بدرجعة الكرة. (الخشاب وآخران، 1990، 278). - اختبار إيقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم. (الخشاب وذنون، 2005، 56-57). - اختبار التهديد القريب على دوائر مرسومة على حائط من بعد (10) متر، لقياس ضرب الكرة بالقدم (التهديد القريب). (الراوي، 2001، 42) - اختبار مناولة الكرة نحو (4) أهداف باتساع متر لقياس ضرب الكرة بالقدم (المناولة القصيرة). (الخشاب وذنون، 2005، 48-85) - اختبار ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر (النطح) (3 كرات) لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس. (مختار، 1978، 355).

3-9 التصميم التجريبي: استخدام الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ويمكن ملاحظة الشكل (1) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



3-10 الاجراءات الميدانية:

3-10-1 تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة: وضعت مجموعة من التمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة بشكل استبيان، وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت)، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم، وبعد جمع استمارة الاستبيان تم اعتماد (8) تمارين بعد اجراء بعض التعديلات عليها والتي حصلت على نسبة اتفاق 75% فأكثر.

3-10-2 التجارب الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء عدد من التجارب الاستطلاعية مع (*) فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها وكما يأتي:

(*) فريق العمل المساعد

1-ماهر محمود أمين	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-أحمد يقظان صالح	طالب دكتوراه	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية
3-ذاكر محمود سليم	طالب ماجستير	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية
4-مروان سلمان محمد	طالب ماجستير	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية

3-10-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى لتمارين الاتزان مع الكرة المعتمدة بالبحث: كانت بتاريخ 2022/10/16 وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع.

3-10-2-2 تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية والبدنية: كانت بتاريخ 2022/10/18: وهي تجربة بينت امكانية اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد لكيفية العمل وطريقة التسجيل، وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات البدنية والمهارية على مدار ثلاثة ايام.

3-10-2-3 تجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية: تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (2022/10/20) وبمساعدة فريق العمل المساعد ا وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة: تعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء المطلوب ومعرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية.

- تحديد واجبات المدرب من خلال تزويده بالتعليمات الخاصة بالتدريب الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التجريبية.

- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب في الوحدات التدريبية.

3-11 الإجراءات النهائية للبحث:

3-11-1 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية: تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للفترة من 2022/10/22 ولغاية 2022/10/24 وكما يأتي:

- اليوم الأول بتاريخ (2022 / 10/22) (الاتزان الثابت)-التمريرة القصيرة - التهديف القريب -التوافق (العام)

- اليوم الثاني بتاريخ (2022 / 10/23) (الاتزان المتحرك - الدرجة - الاخمد - السرعة الانتقالية)

- اليوم الثالث بتاريخ (2022 / 10/24) (ضرب الكرة بالرأس - قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة العامة)

3-12 تصميم وتنفيذ المنهاج المستخدم في البحث: قام الباحث بتصميم الاستبيان الخاص بالمنهاج التدريبي لتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة وتم بتوزيعها على السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي، وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2022/10/29 وحدد تاريخ الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية 2022/12 /21 وقد راعى الباحث عند تنفيذ المنهاج عدداً من النقاط وكما يلي:

- المجموعة التجريبية: طبقت تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة.

- المجموعة الضابطة: طبقت المنهاج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب.

- يستغرق تنفيذ التمارين للمجموعة التجريبية(8) أسابيع وبواقع (3) أيام في الأسبوع.

- يتكون المنهاج من دورتين متوسطتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (4) دورات صغرى ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1).
- سوف يتم تطبيق التمرينات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة.
- تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة.
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري
- تم تحديد فترات الراحة بين تكرر و اخر بعودة النبض (110 - 120) ن/د والزمن 25 ثانية كافية وفترة الراحة بين المجاميع بعودة النبض (90 - 100) ن/د والزمن 2 دقيقة كافية .
- التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الحجم.
- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.
- 3-13 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي، قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على لاعبين عينة البحث في الفترة من (2022/12/24 ولغاية 2022/ 12/26) بطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.
- 3-14 الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)، النسبة المئوية.
- 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:
- 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	التوازن الثابت	ثانية	4.754	0.336	7.278	0.374	26.97	0.000
2	التوازن المتحرك	درجة	60.20	3.46	80.00	3.65	11.66	0.000
3	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.628	0.112	3.323	0.116	18.900	0.000
4	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.094	0.093	6.811	0.104	30.54	0.000
6	التوافق العام	ثانية	4.600	0.143	3.561	0.151	16.32	0.000
7	الرشاقة العامة	ثانية	24.865	1.240	22.825	1.334	46.83	0.000

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات (التوازن الثابت، التوازن المتحرك، سرعة انتقالية قصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التوافق العام، الرشاقة العامة)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t)(0.000) على التوالي وهي اقل من مستوى الاحتمالية.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الجدول (6) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدى		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
1	الدرجة	ثانية	0.478	21.033	0.298	19.923	9.48	0.001
2	التمريرة القصيرة	درجة	0.632	4.200	0.422	6.200	13.420	0.000
3	التهديف القريب	درجة	0.675	18.300	1.333	24.000	12.06	0.001
4	الاخماد	درجة	6.320	58.000	8.230	77.000	8.140	0.000
5	ضرب الكرة بالراس	درجة	0.667	5.000	0.568	7.100	9.001	0.002

* معنوية عند مستوى احتمالية $0.05 \geq$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات (الدرجة، التمريرة القصيرة، التهديف القريب، الاخماد، ضرب الكرة بالراس)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.001، 0.000، 0.001)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.002، 0.000) على التوالي وهي اقل من مستوى الاحتمالية

4-1-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية: في ضوء النتائج الجدولين (5-6) التي تم الحصول عليها و تم ذكرها انفاً ، ظهر هناك تقدماً ارتقى الى المعنوية في الاختبارات البدنية و المهارية و لمصلحة الاختبار البعدى ، يمكن اعزاء التطور الحاصل في الصفات البدنية والمهارات الأساسية الى التقنين الصحيح لتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة على وفق الأسس العلمية من خلال مراعاة شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي المجموعة التجريبية ، فضلاً عن كانت تمارين التوازن المطبقة من قبل المجموعة التجريبية مشابهة لطبيعة الأداء الحركي فى كرة القدم مما أدى إلى تحسن المتغيرات قيد البحث ، وقد أشارت (ليلي 2001) بان " التوازن يعتبر مكون هام ورئيسي في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوقوف و الحركة عند أداء المهارات الأساسية " (ليلي ، 2001 ، 431) وفي نفس الموضوع أشار (داود واخران) " يظهر التوازن الحركي بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية بكرة القدم ، كل هذه الحركات تتطلب قدرات توافقية بين الذراعين و الرجلين و الجذع و التوازن يعتبر من اهم مكونات القدرة الحركية العالية " (داود واخران ، 2012 ، 17) كما ان انتظام و استمرار لاعبي المجموعة التجريبية في الوحدات التدريبية على طول المنهاج بتطبيق التمارين الخاصة بالتوازن الثابت و المتحرك مع الكرة كان له الأثر الإيجابي و الملحوظ في رفع مستوى البدني و المهارى للاعبين ، اذ يشير (سلامة، 2000) انه عندما

تتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الوظيفي لهذا الجهد وهو يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من الفعالية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي. (سلامة، 2000، 28) كما انه أعتمد الباحث على الدقة في اختيار التمرينات ليكون أدائها من قبل العينة خلال الوحدات التدريبية بكل سهولة وانسيابية اذ يؤكد كل من (الوحش وحمام، 1985) على مراعاة السهولة والانسيابية والدقة وكذلك التوافق في أداء هذه المهارة. (الوحش وحمام، 1985، 27) كما ان التغير والتنوع بدرجة صعوبة التمرين خلال الوحدات التدريبية من خلال الارتفاع التدريجي بعدد التكرارات لتمارين التوازن مع الكرة خلال الدورات الأسبوعية كان له الأثر الإيجابي في عملية حدوث التكيف وتثبيت الحمل التدريبي للاعب المجموعة التجريبية مما أدى الى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية وهذا ما يوكده (علاوي وعبد الفتاح) أن "زيادة حمل التدريب يجب ان تحدث بطريقة تدريجية على فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي و هذه الفترات تتراوح ما بين الأسابيع و الأشهر ، ولتحقيق زيادة في الحمل التدريبي نفضل دائما التدرج بزيادة إحدى مكونات الحمل التدريبي "(علاوي و عبدالفتاح ، 2000 ، 28 ،

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الجدول (7) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
1	التوازن الثابت	ثانية	0.435	4.852	0.321	5.288	3.010	0.015
2	التوازن المتحرك	درجة	4.010	61.900	3.740	64.200	4.120	0.003
3	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	0.082	3.616	0.086	3.507	14.790	0.000
4	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	0.111	6.117	0.096	6.207	0.67	0.519
6	التوافق العام	ثانية	0.096	4.562	0.119	4.417	7.09	0.000
7	الرشاقة العامة	ثانية	1.27	25.210	1.177	24.387	1.22	0.254

* معنوية عند مستوى احتمالية $0.05 \geq$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات (التوازن الثابت، التوازن المتحرك، سرعة انتقالية قصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التوافق العام، الرشاقة العامة)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.015، 0.003، 0.000، 0.000، 0.519، 0.000، 0.254) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الجدول (8) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			-س	ع±	-س	ع±		
1	الدرجة	ثانية	21.115	0,296	21.546	0.702	0.50	0.329
2	التمريرة القصيرة	درجة	4.700	0.483	5.500	0.527	4.00	0.003
3	التهدف القريب	درجة	18.000	0.816	18.600	1.174	3.67	0.005
4	الاخمد	درجة	54.000	8.430	58.00	9.940	3.000	0.015
5	ضرب الكرة بالراس	درجة	4.900	0.738	5.100	0.738	0.800	0.443

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات (التمريرة القصيرة، التهدف القرب، الاخمد)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.003، 0.005، 0.015) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

2-3-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية: يعزو الباحث النتائج المذكورة انفاً " وهي وجود فروق ولكنها لم ترتق الى مستوى المعنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة في الصفات البدنية والمهارات الأساسية كافة الى الاثر الايجابي للمناهج التدريبي الذي اتبعه المدرب والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة. 3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (9) يبين الفروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			-س	ع±	-س	ع±		
1	التوازن الثابت	ثانية	7.081	0.775	5.288	0.321	6.76	0.000
2	التوازن المتحرك	درجة	80.00	3.65	64.20	3.74	9.56	0.000
3	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.323	0.116	3.507	0.086	4.02	0.001
4	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.811	0.105	6.207	0.096	13.42	0.000
5	التوافق العام	ثانية	3.561	0.151	4.417	0.119	14.06	0.000
6	الرشاقة العامة	ثانية	22.82	1.33	24.39	1.18	2.78	0.013

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين في متغيرات (التوازن الثابت، التوازن المتحرك، سرعة انتقالية قصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التوافق العام، الرشاقة العامة)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.000 ، 0.000 ، 0.001 ، 0.000 ، 0.013) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).
4-3-2 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية: من خلال نتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (9) يعزو الباحث التقدم الحاصل في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية (قيد الدراسة) يعود الى فاعلية تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة التي أسهمت في تطوير هذه الصفات البدنية لذلك عند مناقشة كل صفة بدنية.

يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة التوازن الثابت والمتحرك إلى فاعلية التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي بشكل منتظم على طول فترة التطبيق لعينة البحث التجريبية مما جعل تطورهم يكون بشكل جيد وفعال، حيث قل زمن فقد الاتزان وهو المؤشر على تحسن التوازن لدى عينة البحث التجريبية، وقد أشار (شادي) لكي يتمكن اللاعب من الاحتفاظ بتوازن جسمه في الثبات والحركة، وهذا يتطلب منه السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية. (شادي، 2015، 115)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه (جاسم ومحمد) " التدرجات المنتظمة لتمرين التوازن يؤدي الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين الجهاز العصبي والعضلي من خلال سرعة نقل الايعازات العصبية من الخلية العصبية الى الليف العصبي ومن الليف العصبي الى الليف العضلي ومن ثم الى العضلة " (جاسم ومحمد، 2010، 81) أم التطور الحاصل في صفة السرعة الانتقالية القصوى يرجع الباحث ذلك الى المنهاج التدريبي وما تضمنها من تمارين التوازن مع الكرة المعدة من قبل الباحث لمدة (8) أسابيع مما ساهم في ان يكون التدريب فاعلاً بحدوث تحسن في الجهازين العصبي والعضلي مما أثر إيجاباً في تطوير متغير السرعة الانتقالية، هذا يتفق مع ما توصل اليه دراسة (شادي) بان تماين التوازن الثابت والمتحرك كان ذا أثر إيجابي في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم. (شادي، 2015، 37) ويذكر (Dan,W,H., and T.Gieck) أن التوافق بين المجموعات العضلية المنقبضة والمجموعات العضلية المررخية سوف يساعد على زيادة سرعة الحركة، كما أن الإبقاء على العضلات في توازن حقيقي مع زيادة القوة هو المطلب الأول لتنمية قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة في أقصى مدي للحركة بأعلى معدل ممكن من السرعة (Dan,W,H., and T.Gieck ، 1984 ، 174) أم التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للرجلين يعزو الباحث ذلك الى طبيعة تمارين التوازن الثابت و المتحرك مع الكرة اذ تتطلب من اللاعب درجة عالية من القوة لكي يستمر في الثبات دون ان يختل توازنه عند أداء البدني أو المهاري وهذا ما أشار اليه (علاوي و رضوان) " ان تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية " (علاوي و رضوان ، 1989 ، 158) كما ان هذه النتيجة تتفق مع ما توصل اليه دراسة كل من (الزهيري و جبر) و (شادي) بان تماين التوازن الثابت والمتحرك كان ذا أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى. (الزهيري وجبر، 2018، 12) (شادي، 2015، 37) أم التطور الحاصل في صفتي التوافق العام والرشاقة العامة يعزو الباحث ذلك الى ارتباط صفة التوازن بالرشاقة والتوافق العام لان

طبيع تمارين التوازن المقترحة في المنهاج يتطلب من اللاعب درجة عالية من التوافق بين العين والرجل عند الأداء المهاري كذلك يتطلب من اللاعب القدرة على تغير وضع جسمه اثناء استقبال الكرة بالراس والصدر أو القدم وهذا ما أشار اليه (احمد) ارتباط صفة " التوازن بصفة التوافق العصبي العضلي وبالرشاقة العامة " (احمد، 2013، 42) لذلك فان التوازن يعتبر احد أنواع التوافق العصبي العضلي والذي يعطي الفرد القدرة على الحفاظ على توازن جسمه سواء من وضع الحركة أو الثبات وهذا يتطلب عمل عضلي عصبي متناسق عند أداء المهارات الحركية وتتفق نتائج الدراسة التي نحن بصدها مع ما توصل اليه (داود واخران) بان هناك علاقة بين التوازن و الرشاقة و التوافق للاعب كرة القدم (داود واخران، 2012، 15)

4-3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبيية و الضابطة

الجدول (10) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية الضابطة في المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	الدرجة	ثانية	19.923	0.298	21.546	0.702	6.73	0.000
2	التمريرة القصيرة	درجة	6.200	0.422	5.500	0.527	3.28	0.004
3	التهديف القريب	درجة	24.00	1.333	18.60	1.17	9.61	0.000
4	الاخماد	درجة	77.00	8.320	59.00	9.94	4.41	0.000
5	ضرب الكرة بالراس	درجة	7.100	0.568	5.100	0.738	6.79	0.000

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين في متغيرات (الدرجة، التمريرة القصيرة، التهديف القريب، الاخماد، ضرب الكرة بالراس)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.000،0.000،0.004،0.000) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة الدرجة الى البرنامج التدريبي الخاص بتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة لان طبيعة هذه المهارة تحتاج الى توافق عصبي عضلي وتوازن عالي من قبل اللاعب عند الانتقال بكرة من مكان الى اخر وهذا ما أشار اليه (حسن وصاحب) " عند قيام اللاعب بمهارة الدرجة يحتاج إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتخاء " (حسن و صاحب ، ب ت ، 20) لذلك " كلما ارتفع مستوى التوازن لدى لاعبي كرة القدم كلما ارتفع مستوى أداء مهارة الدرجة وهذا ما يؤكد العلاقة الارتباطية بين الدرجة وصفة التوازن " (عبد المالك ومحمد امين، 2016، 119) .

أم التطور الحاصل في مهارة التمريرة القصيرة يعزو الباحث النتيجة التي نحن بصدها الى تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة المرتبطة بالأداء المهاري للتمريرة القصيرة فقد تم تكرار و إعادة هذه التمارين على طوال المنهاج التدريبي مما أدى إلى اتقان اللاعبين لهذه المهارة فضلاً أن طبيعة تمارين التوازن وفرت للاعبين اجواء مشابهة لمواقف اللعب مما أعطى للاعبين دافعية اكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما اشار

اليه (عبد الفتاح) من ان " اهمية اداء تدريبات اللياقة مع الكرة مما يعطى اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطية تحت ظروف تتشابه مع ما يقابله في المباراة ، كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة " (عبد الفتاح ، 2003 ، 326) كما يشير (الطائي) الى " ان تكرار مهارة المناولة بأنواعها في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع الدقة في الاداء " (الطائي ، 2001 ، 54) أم التطور الحاصل في مهارة التهديد القريب يعزو الباحث النتيجة التي نحن بصدها الى زيادة توازن قدم الارتكاز اثناء التهديد لان كلما زاد توازن قدم الارتكاز للاعب كرة القدم يزيد من قوة و سرعة التهديد على المرمى وهذا يتفق مع ما أشار اليه (سيف الدين و سليم) " بوجود علاقة بين توازن رجل الارتكاز و سرعة التهديد بالقدم ،حيث ان زيادة توازن رجل الارتكاز يوثر ويقوة على سرعة التهديد وذلك بجعل الكرة تنطلق بسرعة ابتدائية أكبر ، فكلما زادت توازن رجل الارتكاز زادت السرعة الابتدائية للكرة " (سيف الدين و سليم ، 2021 ، 161) كما يشير (عبدالمالك و محمد امين) " كلما ارتفع مستوى التوازن لدى اللاعبين كلما ارتفع مستوى التهديد وهذا يؤكد على العلاقة الارتباطية بين صفة التوازن و مهارة التهديد بكرة القدم " . (عبد المالك و محمد امين، 2016 ، 105) ويعزو الباحث تطور مهارة الاخمد الى تمارينات التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة لان تكرار هذه التمارين خلال الوحدات التدريبية اليومية زادت من قدرت اللاعبين في التحكم بالكرة نتيجة زيادة إحساس اللاعبين بالكرة وذلك من خلال اخذ الوضع الصحيح لعملية السيطرة من أجل تجنب الأخطاء، وهذا ما أشار اليه (الحالي) " ان التدريب باستخدام الكرة يزيد من عملية الاحساس والسيطرة والتحكم بالكرة " (الحالي، 2008، 88) ويؤكد (الزهاوي، 2004) ذلك بان "تكرار أداء أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الاحساس مع الكرة". (الزهاوي، 2004، 92). ويعزو الباحث التطور الحاصل بمهارة ضرب الكرة بالراس الى إعطاء هذه المهارة أهمية من خلال ربط المهارة بتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة ونتيجة لتكرار هذه المهارة على طوال المنهاج ساعد على تثبيت التكنيك الصحيح لأدائها ، فضلاً عن ذلك تساعد هذه النوعية من التمارين على تحسين التوافق بين الرجلين و الذراعين وهذا ما شار اليه (الهييتي) "تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى توقيت سليم ومناسب في لحظة ملامسة الكرة وشجاعة وثقة بالنفس ويأتي ذلك عن طريق التدريب باستخدام الاساليب الصحيحة واختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع اللاعب لممارستها". (الهييتي، 2008 ، 150).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- أحدث تمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع الصفات البدنية (قيد الدراسة).
- أحدث تمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الأساسية (قيد الدراسة).

- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد الدراسة)

5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة عند البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد الدراسة).
- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة من حيث الجنس والفئة العمرية.

المصادر

- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- احمد، مجرالي (2013): " إثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (لتوازن التوافق الرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة " رسالة ماجستير في التدريب الرياضي محضر بدني، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- بلوم، بنيامين واخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.
- جاسم، معن عبد الكريم ومحمد، نغم مؤيد (2010): " إثر استخدام تمارين خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن" بحث منشور في مجلة علوم الراقدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 45.
- الحالي، محمود حمدون يونس (2008) " أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- حسانين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية والبدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم وآخران (1990): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.
- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (2005): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- داود، محمد خالد محمد ويونس، محمود حمدون وعبد الرزاق، خالد نصر (2012): " الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات "

- زهيري، داود كاظم وجبر، ابتسام هشام (2018): " تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة وبعض الحركات الدفاعية بكرة اليد" بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 17، العدد 1.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2000): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سيف الدين، بو ناب وسليم، سبسي (2021) " دراسة علاقة سرعة التسديد ببعض الصفات البدنية: القوة القصوى، القوة الانفجارية، السرعة الحركية والتوازن حسب خطوط اللعب لدى لاعبي كرة القدم للقسم الثاني أقل من 21 سنة" رسالة ماجستير في التدريب الرياضي محضر بدني، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي، الجزائر.
- شادي، عمرو على فتحي (2015): " تأثير تدريبات التوازن (الثابت-الحركي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى المركب للاعبين كرة القدم الشباب" المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. المنصور. 41-19 ، (1) 25 .
- الطائي، معتز يونس ذنون (2001): إثر برنامجين تدريبيين بأسلوبين التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الجبار، قيس ناجي ويسطويسي، احمد (1987): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- عبد الفتاح، ابو العلا (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد المالك، رويدي ومحمد امين، ولطاف (2016): " علاقة بعض الصفات الحركية (الرشاقة والتوازن والتوافق) بالأداء المهارى (المراوغة، والتصويب، والحري بالكرة) لدى اشبال كرة القدم 14-16 سنة" رسالة ماجستير في التدريب الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- علاوي، محمد حسن، رضوان و محمد نصر الدين (1989) " اختبارات الاداء الحركي " ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي .
- علاوي، محمد حسن ورضوان نصر الدين (1989): " اختبارات الأداء الحركي " دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا احمد (2000): " فسيولوجيا التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة.
- العلي، حسين علي، شغاتي، عامر ضافر (2006) مترجم البليومتر ك تدريبات القوة الانفجارية، دار الكتب والوثائق بغداد.

- فؤاد، سعد سعود (2010): " أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة" بحث منشور في مجلة الإبداع الرياضي، العدد 1، جامعة المسيلة.
- ليلي، السيد فرحات (2001): القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب
- مختار، حنفي محمود (1978): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- مرابطي، عبد الجليل، خيال، محمد الصالح (2015): "تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم" رسالة ماجستير في حركة الانسان وحركيته، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة العربي بن أمهيدي - أم البواقي، الجمهورية الجزائرية.
- الهيتي، موفق اسعد محمود (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، الأردن.
- الوحش، محمد عبده صالح وحماد، مفتي إبراهيم (1985): الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- Dun, W.H.,E.H.Soudek , and J.Gieck : **Strength , Training and conditioning , for basketball , Chicago , contemporary Book, ins , 1984.**

ملحق (1)

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
1	زهير قاسم الخشاب	أستاذ	علم تدريب /كرة قدم	نور / تربية بدنية
2	سعد فاضل عبد القادر	أستاذ	قياس تقويم	موصل/تربية اساسية
3	زياد محفوظ عبد القادر	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	دهوك /تربية بدنية
4	معن عبد الكريم جاسم	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل /تربية بدنية
5	محمود حمدون يونس	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل /تربية بدنية
6	أدهام صالح محمود	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل /تربية بدنية
7	أحمد مؤيد حسين	أستاذ مساعد	قياس تقويم	موصل / تربية اساسية
8	أحمد رمضان سبع	مدرس	علم تدريب /كرة قدم	موصل / تربية اساسية
9	حسين احمد حمزة	مدرس	علم تدريب /كرة قدم	موصل / تربية اساسية

ملحق (2)

نماذج بعض تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة المستخدمة في البحث

تمرين الأول (الاتزان الثابت + تمرير)

هدف التمرين : تطوير الاتزان الثابت و مهارة التمرير .

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (3م) يبدأ التمرين بان يقوم اللاعب (أ) بالاتزان على أحد القدمين ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.

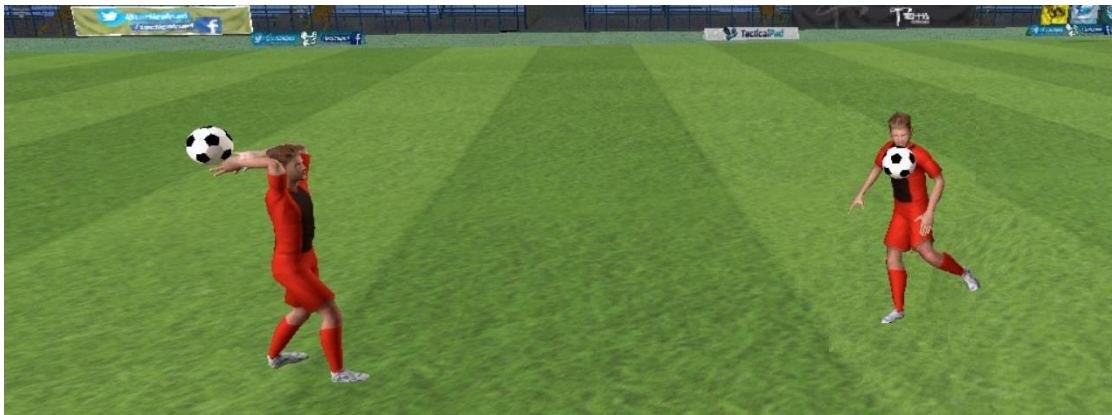


شكل رقم (2)

تمرين الثاني (الاتزان الثابت + الاخمد)

هدف التمرين : تطوير الاتزان الثابت و مهارة الاخمد .

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (5م) يقوم اللاعب (أ) بعمل حجل بأحد القدمين ثم الاتزان على القدم الأخرى ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بإخمد الكرة بالفخذ من أجل أرجعها الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.



شكل رقم (3)

تمرين الثالث (الاتزان المتحرك + الاخمد)

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (3م) يبدأ التمرين بان يقوم اللاعب (أ) بعملية الاتزان على قطعة مطاطية سمكها 10سم باحد القدمين ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بأداء مهارة الاخمداد من أجل أراجعتها الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.



شكل رقم (4)

تمرين الرابع (الاتزان المتحرك + ضرب الكرة بالراس)

هدف التمرين : تطوير الاتزان المتحرك و مهارة ضرب الكرة بالراس

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (3م) يبدأ التمرين بان يقوم اللاعب (أ) بعملية الاتزان على قطعة مطاطية سمكها 10سم باحد القدمين ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بأداء مهارة ضرب الكرة بالراس من أجل أراجعتها الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.



شكل رقم (5)

ملحق رقم (3)

المنهاج التدريبي الخاص بتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة
الدورة المتوسطة الأولى الأسبوع الأول والرابع زمن الوحدة 26.40 دقيقة

نوع التوازن	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن الأداء الكلي للتمرين	زمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية
توازن الثابت	التمرين رقم واحد	10 ثا	3	2	25 ثا	2د	6.40 دقيقة	26.40 دقيقة
توازن ثابت	التمرين رقم اثنين	10 ثا	3	2	25 ثا	2د	6.40 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الثالث	10 ثا	3	2	25 ثا	2د	6.40 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم اربعة	10 ثا	2	2	25 ثا	2د	6.40 دقيقة	

الراحة بين التكرارات عودة النبض 110-120 ن/د

الراحة بين المجموع عودة النبض 90 - 100 ن/د

الدورة المتوسطة الأولى: الأسبوع الثاني والثالث

الدورة المتوسطة الثانية: الأسبوع الخامس والثامن

نوع التوازن	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن الأداء الكلي للتمرين	زمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية
توازن الثابت	التمرين رقم الخامس	10 ثا	4	2	25 ثا	2د	7.50 دقيقة	31،20 دقيقة
توازن ثابت	التمرين رقم السادس	10 ثا	4	2	25 ثا	2د	7.50 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم السابع	10 ثا	4	2	25 ثا	2د	7.50 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الثامن	10 ثا	4	2	25 ثا	2د	7.50 دقيقة	

الدورة المتوسطة الثانية: الأسبوع السادس والسابع

نوع التوازن	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن الأداء الكلي للتمرين	زمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية
توازن الثابت	التمرين رقم التاسع	10 ثا	5	2	25 ثا	2 د	9 دقيقة	36 دقيقة
توازن ثابت	التمرين رقم العاشر	10 ثا	5	2	25 ثا	2 د	9 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الحادي عشر	10 ثا	5	2	25 ثا	2 د	9 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الثاني عشر	10 ثا	5	2	25 ثا	2 د	9 دقيقة	

دور التسويق الرقمي في ترويج الموهبة الرياضية لبعض الأندية العراقية لكرة القدم

م. د. حسين عبيد مجهول كريم

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي للتعرف على التسويق الرقمي في ظل ترويج الموهبة الرياضية لبعض الأندية الرياضية في كرة القدم، والتوصل الى توصيات ومقترحات تعمل لزيادة الاهتمام في هذا الجانب، من اجل معرفة وتطوير دور التسويق الرقمي. أعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي للتسويق الرقمي لبعض الأندية العراقية في كرة القدم ، وقد تم استعمال الاستبانة لاستطلاع آراء عينة البحث، والمكونة من رؤساء الهيئات الادارية لبعض الاندية الرياضية (نادي الزوراء- نادي القوة الجوية- نادي الشرطة- نادي الطلبة)، والعاملين في التسويق الرياضي في وزارة الشباب والرياضة والبالغ عددهم (30) موظف. أظهرت النتائج لتحليل الاحصاء قبول الفرضية الرئيسية والمتمثلة بما يأتي: وجود تخطيط نوعا ما لإدارة التسويق الرقمي لو استخدم بشكل أفضل يمكن ان يقلل بعض الخسائر لتلك الأزمات في تسويق الموهبة الرياضية، وايضا قبول الفرضيات المتمثلة: هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين تخطيط ترويج الموهبة الرياضية وإدارة التسويق الرقمي، ووجود علاقة أثر معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي وترويج الموهبة الرياضية. أوصى الباحث ببعض التوصيات ومنها: تكوين قسم متخصص في التسويق الرقمي في الاندية المبحوثة، وتوفير أساليب إدارية تمكن الأندية من السيطرة في ترويج المواهب الرياضية.

Abstract

The role of digital marketing in promoting the athletic talent of some Iraqi football clubs

By

Dr. Hussain Obaid Anonymous Karim

University of Thi-Qar / College of Physical Education and Sports Sciences

The current research aims to identify digital marketing in light of the promotion of sports talent for some sports clubs in football, and to reach recommendations and proposals that work to increase interest in this aspect, in order to know and develop

the role of digital marketing. The researcher adopted the descriptive analytical method for the digital marketing of some Iraqi football clubs. The questionnaire was used to explore the opinions of the research sample, which consists of the heads of the administrative bodies of some sports clubs (Al-Zawraa Club - Air Force Club - Police Club - Student Club), and marketing workers. Athlete in the Ministry of Youth and Sports, numbering (30) employees. The results of the statistical analysis showed the acceptance of the main hypothesis represented by the following: There is some kind of planning for digital marketing management, if used better, it could reduce some of the losses for those crises in marketing sports talent, and also the acceptance of the hypotheses represented: There is a statistically significant correlation between talent promotion planning Sports and digital marketing management, and the existence of a statistically significant impact relationship between digital marketing and the promotion of sports talent. The researcher recommended some recommendations, including: forming a department specialized in digital marketing in the clubs under study, and providing administrative methods that enable clubs to control the promotion of sports talents.

1-التعريف بالبحث: -

1-1 المقدمة واهمية البحث: -

تغير الإعلان بشكل جذري على مدى السنين، كان أكبر كانت المنصات الإعلانية هي التلفزيون والراديو والصحيفة مع إدخال الإنترنت، بدأت هذه المنصات في الانخفاض ببطء بينما تمهد الطريق للإنترنت إعلان يبلغ الإنفاق على الإعلانات المصوّرة ، مثل إعلانات البانر حوالي 63 دولارًا مليار دولار في عام 2020، في السنوات الماضية، تطور الإعلان عبرالإنترنت بشكل كبير بسبب التطورات في وسائل التواصل الاجتماعي (Dhar, 2010).

علاوة على ذلك، يتزايد الإعلان عبر الإنترنت كل عام ستشكل الإعلانات المستهدفة السلوكية جزءًا كبيرًا من هذا النمو. علاوة على ذلك، أن الشركات التي تستخدم الإعلانات المستهدفة هي تحقيق ربح أعلى بنسبة 5٪ مقارنة بالشركات التي لا تستخدم الهدف إعلان. في الواقع ، يأتي حوالي 98٪ من أرباح Facebook من الإعلانات. (Clement, 2020)

لمعرفة تصور المستهلكين تجاه الإعلانات المستهدفة، يجب أن نتعمق أولاً في مفهوم "القيمة الإعلانية". يمكن تعريف القيمة على أنها إيمان في الحالة النهائية المرغوبة التي تتجاوز مواقف محددة وتوجه اختيار السلوك. وفقاً لـ Ducoffe ان إعلان القيمة متغيرًا مهمًا في تحديد تصور المستهلكين تجاه الإعلان. يعرف قيمة الإعلان على أنها تقييم شخصي للقيمة النسبية أو فائدة الإعلان للمستهلكين. قيمة الإعلان عامل حاسم في القياس فعالية الإعلان من حيث استجابات المستهلكين. علاوة على ذلك، رأى القيمة المتصورة للإعلان امتدادًا لنظرية U&G. ال تم استخدام نظرية الاستخدامات والإشباع سابقًا لفهم وشرح النفسية الدوافع التي يربطها المستهلكون بوسائل الإعلام. (Fávero, 2019)

وتكمن أهمية البحث في مساهمة تفعيل دور التسويق الرقمي، في ترويج الموهبة الرياضية داخل الأندية للدوري العراقي الممتاز في كرة القدم، وبيان أهميته في وضع الخطط المناسبة للارتقاء بواقع التسويق الرقمي داخل المؤسسة الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

يعتبر التسويق الرقمي موضوعًا واسعًا، وتحتوي الأدبيات على العديد من التدفقات والتعريفات المختلفة احدة من أكثر الموضوعات التي نوقشت في العقد الماضي هي التجارة الإلكترونية إذا كان سيتم استخدام الهواتف المحمولة والتلفزيون الرقمي كأدوات للوصول إلى الإنترنت، فإن التسويق الرقمي أو الإلكتروني مصطلح أكثر ملاءمة من التسويق عبر الإنترنت، مثل الإعلان وترويج المبيعات والتسويق المباشر من خلال تطوير تكنولوجيا المعلومات، والتي توفر إمكانية التواصل مع العديد من العملاء. وقد أدى التسويق عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والهاتف المحمول، فضلاً عن التلفزيون الرقمي والإنترنت، إلى استكمال هذه الأدوات التقليدية. مع مسوق التجارة الإلكترونية يمكن الوصول إلى العملاء بسهولة عن طريق الإعلان عبر الإنترنت. يمكن أن يتم ذلك إما بطريقة عامة مثل البريد الإلكتروني أو بطريقة مخصصة مثل إرسال الرسائل إلى العملاء المستهدفين. (Hair، 2010)

وفي ضوء التغيرات العالمية في المجال الرياضي أصبح من الواجب على ادارة الاندية الرياضية الاعتماد على التسويق الرقمي والذي يعد من اهم النظم الانتاجية، والتي تهتم بدراسة المتغيرات الداخلية والخارجية لترويج الموهبة الرياضية والخ داخل المواقع الالكترونية بطريقة محكمة ومتطورة من خلال تكوين قسم من الموظفين المختصين في المجال الالكتروني للأبداع في ترويج تلك الموهبة بطريقة محكمة تليق بتلك الاندية وبشعاراتها الخاصة وكيفية تقديم تلك الموهبة، وعلى هذا الأساس كان الزاما ان نحذو حذو بعض الدول العربية والاجنبية في تغيير الافكار السائدة واعطاء الفرصة لذو الاختصاص العلمي في ادارة والتسويق الرياضي لإعادة هيكلة عناصر التسويق للمواهب الرياضية بعد فقدان الكثير من الاموال والتي تنفق دون الاستفادة منها، وتغيير الافكار التي تعتبر التسويق عبر الرياضة معركة خاسرة.

ومن خلال عمل الباحث عضو في الانشطة الرياضية أجري دراسة استطلاعية على بعض الاندية لاحظ هناك ارض خصبة للتسويق الرقمي لكنها غير مستقرة بسبب قصور في الطرق الادارية التي تدار بها اغلب الاندية الرياضية، تكمن مشكلة البحث إلى دراسة هذه المشكلة الجديرة بالاهتمام وتقديم بدائل تسويقية جديدة إلى ادارة اندية من خلال اقسام خاصة في التسويق الرقمي والنهوض بواقع الأندية العراقية وخلق افاق جديدة للمستثمرين لتنفيذ مشاريعهم لترويج تلك المواهب.

1-3 أهداف البحث

- 1- دور التسويق الرقمي في ترويج الموهبة الرياضية لبعض الأندية العراقية في كرة القدم.
- 2- معرفة العلاقة بين التسويق الرقمي والموهبة لبعض الأندية العراقية في كرة القدم.

1-4 فروض البحث

- 1- هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي والموهبة الرياضية.
- 2- هناك علاقة أثر معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي والموهبة الرياضية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: رؤساء الهيئات الادارية لبعض الاندية الرياضية والعاملين في التسويق في وزارة الشباب العراقية.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2021/11/6 ولغاية 2022/6/4

1-5-3 المَجَال المَكائِي: مقرات الأندية الرياضية لكرة القدم والعاملين في وزارة الشباب والرياضة.

2-منهجية البحث وأجراءاته الميدانية: -

2-1 منهج البحث

استُخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي، ودراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً.

2-2 مَجْتَمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي تكونت من (30) فرداً، من رؤساء الهيئات الادارية لبعض الاندية الرياضية والتي تمثلت في (نادي الزوراء - نادي الجوية- نادي الشرطة- نادي الطلبة) وبعض العاملين في مجال التسويق الرياضي في وزارة الشباب والرياضة، وقد بلغ عدد الاستبيانات الموزعة (50) استبانة، لاستطلاع الآراء واستحصلت إجاباتهم حول موضوع البحث ، وقد تم استرداد (33) استبانة ، ومن ثم خضعت الاستبانات إلى التدقيق فتبين ان (3) منها غير صالحة للدخول الى مرحلة التحليل الإحصائي لعدم دقة الإجابة فتم استبعادها، وبذلك يكون حجم عينة البحث ضمن مرحلة التحليل الإحصائي (30) مبحوثاً ، كما هو مبين في الجدول المرقم (1) :-

جدول (1)

يوضح توزيع العينة الكلية والنسبة المئوية

ت	العينات	ذكر	انثى	المجموع
1	اعضاء بعض الاندية العراقية لكرة القدم وبعض العاملين في التسويق الرياضي في وزارة الشباب والرياضة	15	15	30

2-3 وسائل جمع المعلومات

1-الوسائل المساعدة

✓ المصادر العربية والاجنبية

✓ شبكة المعلومات الدولية الانترنت

2-الاجهزة المستخدمة

✓ استبانة

✓ ساعة توقيت

2-4 تحليل البيانات الوظيفية للعينة: -

تبين التحليل عبر الجدول (2) بأن الغالبية العظمى من عينة البحث (77%) حاصلين على شهادة البكالوريوس، وان (0%) منهم حاصلين على شهادة دبلوم فني، في حين يحمل (13%) على شهادة ماجستير، او ما يعادلها، (10%) على شهادة الإعدادية، في حين حملة لا يوجد حملة شهادة الدكتوراه او ما يعادلها، وكذلك شهادة الدبلوم العالي. وهذا يعني قلة وجود أصحاب الشهادات في مجال التسويق.

الجدول (2)

العدد والنسبة المئوية للتحصيل العلمي لعينة البحث

التحصيل العلمي	إعدادية	دبلوم فني	بكالوريوس	ماجستير أو ما يعادلها	الدكتوراه	المجموع
----------------	---------	-----------	-----------	-----------------------	-----------	---------

						العينة
30	2	4	20	0	4	العدد
%100	6.6%	%13.3	%66.6	0	%13.3	النسبة المئوية

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 تحديد الظواهر المبحوثة

ان مشكلة الدراسة لم تتم بواسطة القياس اذ ان من متطلبات الوصول لتحقيق الاهداف دور التسويق الرقمي لترويج الموهبة الرياضية للظاهرة المبحوثة وتحديد متغيرات الدراية وطبيعة تناولها لحل المشكلة المطروحة بأسلوب المنهج المسحي والظاهرة المبحوثة والتي تم الاتفاق عليها بنسبة 100% هو التسويق الرقمي.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات الاستبيان قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (5) فرداً من رؤساء واداري الاندية الرياضية لكرة القدم للدرجة الاولى في ذي قار للفترة من (2020/11/5) إلى (2020/11/8). والتجربة الاستطلاعية تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه تهدف إلى اختيار أساليب البحث وداوته واستهدفت هذه التجربة:

1. التأكد من صلاحية عبارات محاور الاستبانة

2. التعرف على الصعاب التي تواجه العينة أثناء التطبيق.

3. إيجاد المعاملات العلمية.

4. معرفة الزمن المستغرق لمليء الاستبانة العلمية

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الاستبيان

أولاً: التحليلي الإحصائي للوسط الحسابي والانحراف المعياري

يسعى هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية التي أجراها الباحث، وتحليلها، وذلك باستعمال أدوات الإحصاء الوصفي ، وذلك من خلال مقياس ليكارت (Likart) الخماسي عن الخيارات وهو مقياس ترتيبي، والأرقام التي تدخل في البرنامج الإحصائي (SPSS)*، وتعبير عن الأوزان (weights)، والتي هي (اتفق تماماً = 5، اتفق = 4، محايد = 3، لا اتفق = 2، لا اتفق إطلاقاً = 1)، ويتم تحديد الوسط الحسابي (الوسط المرجح) للمقياس من تحديد طول المدة أولاً، وهي مساوية إلى حاصل قسمة (4 على 5)، إذ أن (4) تمثل عدد المسافات (من 1 إلى 2 مسافة

*: إن أول نسخة من برنامج حاسوب الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for the Social

Sciences) والمعروف اختصاراً ببرنامج SPSS، ظهرت عام 1993، لتلأفي الصعوبات التي تحصل في بيئة نظام

MS-DOS ، ويعد هذا البرنامج من أكثر البرامج استخداماً لتحليل المعلومات الإحصائية في العلوم الإنسانية والعلمية.

أولى، ومن 2 إلى 3 مسافة ثانية، ومن 3 إلى 4 مسافة ثالثة، ومن 4 إلى 5 مسافة رابعة (في حين يمثل الرقم 5) عدد الاختيارات، وعند قسمة (4 على 5) ينتج طول المدة (الفئة) ويساوي 0.8 ويصبح التوزيع على وفق الجدول (3).

الجدول (3)

فقرات مقياس ليكارت

المستوى	الوسط المرجح
لا اتفق إطلاقاً	من 1 إلى 1.79
لا اتفق	من 1.8 إلى 2.59
محايد	من 2.6 إلى 3.39
اتفق	من 3.4 إلى 4.19
اتفق تماماً	من 4.2 إلى 5

وقد بلغ عدد الاستبيانات الموزعة (50) تضمنت (34) سؤالاً، توزعت على محورين، ولكل محور (17) سؤالاً، وقد تم استرداد (33) منها، وقد تم استبعاد (3) منها لعدم دقة الإجابة، وقد تم تحليل (30) استبانة منها. وقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجمالي المحورين كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية الإجمالية

النتيجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقاييس المحاور
اتفق	0.38	4	المحور الأول
اتفق	0.24	3.6	المحور الثاني
اتفق	0.28	3.8	الإجمالي

من خلال ملاحظة الجدول (4) نجد أن الوسط الحسابي للمحورين كان (4) و(3.6) على التوالي، وهي أعلى من الوسط الفرضي والبالغ (3)*، وبانحراف معياري (0.38) و(0.24) على التوالي لكلا المحورين، وقد كان الوسط الحسابي الإجمالي للمحورين (3.8)، في حين تشير نتائج الانحراف المعياري (0.28)، والتي تقيس مدى ابتعاد القيم عن وسطها الحسابي، والنتائج تؤكد على وجود اتفاق بين أفراد العينة حول الأسئلة المطروحة فيها. والجدول (5) و(7)، توضح التكرارات والنسب والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأسئلة المطروحة للاستبيان وكالاتي:

$$* \text{الوسط الفرضي} = \text{مجموع أوزان البدائل} \div \text{عدد البدائل} = 3 = 5 \div (1+2+3+4+5)$$

أ. عرض وتفسير نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول:
يوضح الجدول (5) الأوساط الحسابية ومدى ابتعاد القيم عن وسطها الحسابي من خلال الانحرافات المعيارية للمحور الأول الموسوم بـ (التسويق الرقمي) من الاستبانة الموزعة على أفراد العينة، ومن خلال الجدول أدناه، يتضح أن إجمالي الوسط الحسابي لفقرات هذا المتغير بلغ (4)، وهو أعلى من الوسط الفرضي والبالغ (3)، من أصل (5)، وبانسجام متوسط في الإجابات من خلال نسبة الانحراف المعياري إذ بلغت قيمته (0.38) حول التسويق الرقمي، وكما هو موضح في التحليل الآتي في الجدول (5).

الجدول (5)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية الإجمالية

ت	الأسئلة	المقاييس	اتفق تماما	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق إطلاقا	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
1.	يعد التخطيط للتسويق الرقمي ذات أهمية كبيرة بالنسبة للأندية الرياضية مع الوقت والازمات الموجودة	التكرار	18	12	0	0	0	4.	0.4	اتفق تماما
		النسبة	60	40	0	0	0	6	9	
2.	يوجد في الاندية اهتمام قليل في التسويق الرقمي	التكرار	13	11	5	0	1	4.	0.9	اتفق
		النسبة	43.	36.	16.	0	3.3	16	4	
3.	التسويق الرقمي للموهبة الرياضية يوفر الاستغلال الأمثل للوقت في احتراف لاعبين	التكرار	16	12	1	1	0	4.	0.7	اتفق تماما
		النسبة	53	40	3.3	3.	0	43	2	
4.	يسهم التسويق الرقمي في رسم الخطط لترويج الموهبة الرياضية	التكرار	12	14	3	0	1	4.	0.8	اتفق تماما
		النسبة	40	46	10	0	3.3	2	8	
5.	التسويق الرقمي يحدد مسبقا الأهداف الرئيسية والفرعية لترويج للموهبة	التكرار	15	13	0	2	0	4.	0.8	اتفق تماما

			0	6. 7	0	43. 3	50	النسبة	الرياضية	
اتفق تماما	0.9 2	4. 36	1	1	0	12	16	التكرار	كفاءة الاداريين العاملة في الاندية له دور أساسي في تطوير التسويق الرقمي ثم المساهمة في ترويج الموهبة الرياضية	.6
			3.3	3. 3	0	40	53. 3	النسبة		
اتفق تماما	0.6 2	4. 5	0	0	2	11	17	التكرار	ضرورة اطلاق الإداريين في الاندية على كافة القوانين والنقاط الخاصة بوضع خطط للترويج الرقمي	.7
			0	0	6.7	36. 7	56. 7	النسبة		
اتفق	0.9 6	3. 8	1	2	5	16	6	التكرار	الخطط الموضوعة من قبل الاندية الرياضية المناسبة للارتقاء بوضع الترويج للموهبة الرياضية	.8
			3.3	6. 7	16. 7	53. 3	20	النسبة		
اتفق	0.9 2	3. 80	0	3	7	13	7	التكرار	يجب ان تكون هناك إدارة للتسويق الرقمي على اتصال مباشر مع الأندية الأخرى	.9
			0	10	23. 3	43. 3	23. 3	النسبة		
اتفق	0.8 8	3. 6	1	1	9	15	4	التكرار	يجب ان تكون للأندية الرياضية خطط بديلة عن الترويج للموهبة الرياضية	10
			3.3	3. 3	30	50	13. 3	النسبة		
اتفق	100	3. 80	2	0	7	14	7	التكرار	تتميز الاندية لديها خطط مناسبة لترويج الموهبة الرياضية ومواجهة الأزمات داخل الأندية	11
			6.7	0	23. 3	46. 7	23. 3	النسبة		
اتفق تماما	0.8 8	4. 2	0	2	3	12	13	التكرار	يعد ترويج الموهبة العنصر الأساس لتسويق الرقمي في الأندية الرياضية	12
			0	6. 7	10	40	43. 3	النسبة		
اتفق	0.9 1	3. 7	1	2	6	17	4	التكرار	دور التسويق الرقمي في الاندية الرياضية واضح ومفهوم من قبل جميع	13

			3.3	6.7	20	56.7	13.3	النسبة	الموظفين واللاعبين
محايد	100	3.2	1	7	10	9	3	التكرار	تستخدم الاندية نماذج من الخطط الموضوعة لدى الاندية الاخرى لترويج الموهبة الرياضية
			3.3	23.3	33.3	30	10	النسبة	
اتفق	100	3.8	2	0	7	12	9	التكرار	الخطط الموضوعة من قبل الاندية متناسبة مع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لديها
			6.7	0	23.3	40	30	النسبة	
اتفق	100	3.6	3	2	3	16	6	التكرار	الخطط التي يعدها قسم التسويق الرقمي تهتم بتقديم خدمات تأمينية جديدة لترويج الموهبة بشكل مستمر
			10	6.7	10	53.3	20	النسبة	
اتفق	100	4	2	1	2	14	11	التكرار	الخطط الموضوعة من قبل الاندية تتأثر بالنظم الاقتصادية والسياسية والقانونية التي تعمل الاندية عليها
			6.7	3.3	6.7	46.7	36.7	النسبة	
اتفق	0.38	4	النتيجة الإجمالية						

وفي أدناه جدول (6) يوضح التكرارات والنسب الإجمالية للمحور الأول

الجدول (6)

التكرارات والنسب الإجمالية للمحور الأول

المجموع	لا اتفق إطلاقاً	لا اتفق	محايد	اتفق	اتفق تماماً	المقياس
510	16	24	70	223	177	التكرار
100%	3%	5%	14%	44%	35%	النسب

أدناه يوضح نسبة الاتفاق على وفق المقياس الخماسي حسب عدد الأسئلة للمحور الأول. وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى:

- 1- (100) % اتفق على أن التسويق الرقمي ذات أهمية كبيرة بالنسبة للأندية الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.6) وبانحراف معياري قدره (49)%.
- 2- (80) % قد اتفقوا أن لدى الأندية الرياضية نظام خاص لترويج الموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.16)، وبانحراف معياري قدره (94) %.
- 3- (93) % اتفق على أن التسويق الرقمي يوفر للأندية الاستغلال الأمثل للوقت المتاح لمواجهة الأزمات في الترويج للموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.43)، وبانحراف معياري قدره (72) %.
- 4- (86) % اتفق الاغلب ان قسم التسويق الرقمي يسهم في رسم الخطط لتطوير الموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.2)، وبانحراف معياري قدره (88) %.
- 5- (93) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن التسويق الرقمي يحدد مسبقا الأهداف الرئيسية والفرعية للشركة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.36)، وبانحراف معياري قدره (80) %.
- 6- (93) % قد اتفقوا على أن ضرورة إطلاع الإدارات في الأندية على جميع القوانين والتعليمات الخاصة بوضع خطط التسويق الرقمي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.36)، وبانحراف معياري قدره (92) %.
- 7- (93) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن لكفاءة الملكات العاملة في الأندية الرياضية لها دور أساس ومهم في تطوير قسم التسويق الرقمي، ومن ثم المساهمة في تطوير ترويج الموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.5) وبانحراف معياري قدره (62) %.
- 8- (73) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن الخطط الموضوعة من قبل الأندية الرياضية مناسبة لوضع التسويق الرقمي وترويج الموهبة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.8) وبانحراف معياري قدره (96) %.
- 9- (67) % اتفق الجميع على أن قسم التسويق الرقمي على اتصال مستمر مع إدارات الأقسام في المؤسسة لغرض التنسيق فيما بينهم، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.80)، وبانحراف معياري قدره (92) %.
- 10- (63) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن التسويق الرقمي لديه خطط بديلة عدة عند تعرضه للأزمات، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.6)، وبانحراف معياري قدره (88) %.
- 11- (67) % اتفق على أن تتميز المؤسسة بأن لديها خطط مناسبة لمواجهة الأزمات أكثر من الأندية في المؤسسات الأخرى المنافسة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.80) وبانحراف معياري قدره (100) %.
- 12- (83) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن يعد التخطيط لنشاط التسويق الرقمي العنصر الأساس لتسويق الموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4.2)، وبانحراف معياري قدره (88) %.
- 13- (70) % اتفق على أن دور التسويق الرقمي في الأندية الرياضية واضح ومفهوم من قبل جميع الموظفين العاملين بالأندية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.7) وبانحراف معياري قدره (91) %.
- 14- (40) % اتفق الاغلبية على أن تستخدم الأندية الرياضية نماذج من الخطط الموضوعة لدى شركات تأمين عربية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.2) وبانحراف معياري قدره (100) %.
- 15- (70) % اتفق على أن الخطط الموضوعة من قبل الأندية الرياضية متناسبة مع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لديها، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.8) وبانحراف معياري قدره (100) %.

16- (73) % أن الخطط التي يعدها قسم التسويق الرقمي تهتم بتقديم خدمات تأمينية للاعب الموهوب وتعديل الحالي منها وإلغاء بعضها، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.6)، وبانحراف معياري قدره (100) %.

17- (83) % أن الخطط الموضوعية من قبل الاندية تتأثر بالضرورة بالنظم الاقتصادية والسياسية والقانونية التي تعمل شركات التأمين في كنفها، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4)، وبانحراف معياري قدره (100) %.

ب. عرض وتفسير نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني:

يوضح الجدول (7) الأوساط الحسابية ومدى ابتعاد القيم عن وسطها الحسابي من خلال الانحرافات المعيارية للمحور الثاني الموسوم بـ(الموهبة الرياضية) من الاستبانة الموزعة على أفراد العينة، ومن خلال الجدول أدناه، أن إجمالي الوسط الحسابي لفقرات هذا المتغير بلغ (3.6)، وهو أعلى من الوسط الفرضي والبالغ (3)، من أصل (5)، وبانسجام عالي في الإجابات من خلال نسبة الانحراف المعياري إذ بلغت قيمته (0.24)، والتي تشير إلى انسجام ضعيف في الإجابة لإفراد العينة حول المتغير الثاني، وكما هو موضح في التحليل الآتي في جدول (7)

الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الإجمالية

ت	الأسئلة	المقاس	اتفق تماما	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق إطلاقاً	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
1.	تمتلك الاندية طرق مناسبة لترويج الموهبة الرياضية وبشكل ايجابي وسريع	التكرار	6	19	3	1	1	3.9	0.86	اتفق
		النسبة	20	63.3	10	3.3	3.3			
2.	يتطلب ترويج الموهبة الرياضية التخطيط لظروف غير عادية في الأندية الرياضية	التكرار	5	21	3	1	0	4	0.64	اتفق
		النسبة	16.7	70	10	3.3	0			
3.	لا تؤثر الازمات على التسويق الرقمي نظراً للخطط المرسومة مستقبلاً	التكرار	2	12	11	4	1	3.3	0.92	محايد
		النسبة	6.7	40	36.7	13.3	3.3			
4.	تمتلك الاندية كفاءات علمية وذات خبرة في مجال التسويق الرقمي لترويج الموهبة الرياضية	التكرار	3	18	5	2	2	3.6	100	اتفق
		النسبة	10	60	16.7	6.7	6.7			
5.	تقوم الاندية الرياضية بمعالجة الوضع الذي تمر به أثناء ترويج الموهبة	التكرار	5	15	6	2	2	3.6	100	اتفق
		النسبة	16.7	50	20	6.7	6.7			
6.	تعمل الاندية لتطوير قسم التسويق	التكرار	4	16	7	1	2	3.6	0.99	اتفق

			6.7	3.3	23.3	53.3	13.3	النسبة	الرقمي في ترويج الموهبة
اتفق	0.82	4	0	1	6	13	10	التكرار	.7 تسعى إدارة الأندية الى وضع برامج خاصة للتدريب ترويج الموهبة الرياضية
			0	3.3	20	43.3	33.3	النسبة	
اتفق	0.97	3.4	0	7	6	14	3	التكرار	.8 تواجه أدارات الاندية صعوبات في اختيار الخطط المناسبة لترويج الموهبة الرياضية
			0	23.3	20	46.7	10	النسبة	
اتفق	0.85	3.9	1	1	2	20	6	التكرار	.9 تمتلك إدارة الأندية خطط لمواجهة العقبات في ترويج الموهبة الرياضية
			3.3	3.3	6.7	66.7	20	النسبة	
اتفق	0.79	3.8	1	0	6	19	4	التكرار	10 الإجراءات المتبعة من قبل إدارة الاندية للموهبة الرياضية مناسبة وسهلة التطبيق
			3.3	0	20	63.3	13.3	النسبة	
اتفق	0.82	4	1	0	3	18	8	التكرار	11 لإدارة الاندية دور متميز في التعامل مع الموهبة الرياضية والاهتمام باحتياجاته والتعاون معه
			3.3	0	10	60	26.7	النسبة	
اتفق	100	3.7	1	4	5	13	7	التكرار	12 أحد أسباب ضعف إدارة الاندية هو عدم الاهتمام الكافي بأهمية التخطيط وأثرة في تسويق الموهبة الرياضية.
			3.3	13.3	16.7	43.3	23.3	النسبة	
اتفق	100	3.7	1	2	7	13	7	التكرار	13 ضعف في الكوادر المتخصصة في إدارة تسويق الموهبة الرياضية داخل الاندية
			3.3	6.7	23.3	43.3	23.3	النسبة	
محايد	0.96	3.2	1	6	11	10	2	التكرار	14 عدم تعيين كادر متخصص في ترويج الموهبة الرياضية سبب في ضعف الادارة
			3.3	20	36.7	33.3	6.7	النسبة	
اتفق	0.80	3.9	1	0	4	19	6	التكرار	15 توفر البيانات والمعلومات اللازمة أثناء وقوع الأزمة للمساعدة في اتخاذ وضع القرار
			3.3	0	13.3	63.3	20	النسبة	
اتفق	0.93	3.5	2	1	7	18	2	التكرار	16 لا تستخدم الاندية اسلوب رسم السيناريوهات للأزمات المتوقعة وصنع البرامج مع ترتيب الأولويات وتصور السيناريوهات البديلة
			6.7	3.3	23.3	60	6.7	النسبة	

اتفق	0.95	3.7	2	0	7	17	4	التكرار	تتبع الاندية المنهج الوصفي التحليلي لتشخيص الأزمات لترويج الموهبة الرياضية وعرض أبعادها والمرحلة التي وصلت إليها	17
			6.7	0	23.3	56.7	13.3	النسبة		
اتفق	0.24	3.6	النتيجة الإجمالية							

وفي أدناه جدول (10) يوضح التكرارات والنسب الإجمالية للمحور الثاني.

الجدول (8)

التكرارات والنسب الإجمالية للمحور الثاني

المجموع	لا اتفق إطلاقاً	لا اتفق	محايد	اتفق	اتفق تماماً	المقياس
510	19	33	99	275	84	التكرار
100%	4%	6%	19%	54%	16%	النسب

وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى:

1. (83) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تمتلك الأندية أساليب مناسبة لتطوير الموهبة الرياضية وبشكل ايجابي وسريع، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.9)، وبانحراف معياري قدره (86) %.
2. (86) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن نجاح التسويق الرقمي يستلزم التخطيط لظروف غير عادية في المؤسسة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4)، وبانحراف معياري قدره (64) %.
3. (47) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن التسويق الرقمي لا يؤثر غالباً الخطط المرسومة من قبل المؤسسة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.3)، وبانحراف معياري قدره (92) %.
4. (67) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تمتلك الاندية الرياضية كفاءات علمية وذات خبرة في قسم التسويق الاعلاني، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.6)، وبانحراف معياري قدره (100) %.
5. (67) % اتفقوا على أن تقوم الأندية الرياضية بمعالجة الوضع الذي تمر بها أثناء حدوث الأزمات وبشكل سريع، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.6) وبانحراف معياري قدره (100) %.
6. (67) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تقوم الأندية الرياضية ببعض الممارسات الإدارية للارتقاء بقسم التسويق الاعلاني، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4) وبانحراف معياري قدره (99) %.
7. (77) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تسعى إدارة الاندية الرياضية دائماً الى وضع برامج لتدريب العاملين في قسم التسويق الرقمي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.4) وبانحراف معياري قدره (82) %.
8. (58) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تواجه إدارة الاندية صعوبات في اختيار الخطط المناسبة أثناء في ترويج الموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.4) وبانحراف معياري قدره (97) %.
9. (87) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تمتلك إدارة الاندية الرياضية استثمارات كفيلة لمواجهة الأزمات في ترويج الموهبة الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.9) وبانحراف معياري قدره (85) %.

10. (78) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن الإجراءات المتبعة من قبل إدارة الاندية والتأمين لقسم التسويق الرقمي مناسبة وسهلة التطبيق، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.8) وبانحراف معياري قدره (79) %.
11. (87) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن لإدارة الاندية دور متميز في التعامل مع قسم التسويق الرقمي والاهتمام باحتياجاته والتعاون معه، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (4) وبانحراف معياري قدره (82) %.
12. (67) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن أحد أسباب ضعف إدارة الاندية في ترويج الموهبة الرياضية هو عدم الاهتمام الكافي بأهمية التسويق الرقمي وأثره في ترويج الموهبة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.7) وبانحراف معياري قدره (100) %.
13. (67) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن وجود كادر او وحدة متخصصة في تسويق إدارة المواهب في الاندية الرياضية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.7) وبانحراف معياري قدره (100) %.
14. (40) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن كادر قسم التسويق الرقمي هو المسؤول عن إدارة الموهبة الرياضية في النادي، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.2) وبانحراف معياري قدره (96) %.
15. (63) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن توفر البيانات والمعلومات اللازمة أثناء وقوع الأزمة للمساعدة في اتخاذ وضع القرار، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.9) وبانحراف معياري قدره (80) %.
16. (86) % من المستجيبين قد اتفقوا على أن تستخدم المؤسسة الرياضية أسلوب رسم السيناريوهات للتسويق الرقمي المتوقعة وصنع البرامج مع ترتيب الأولويات وتصور السيناريوهات البديلة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.5) وبانحراف معياري قدره (93) %.
17. (70) % اتفقوا على أن تتبع المؤسسة الرياضية المنهج الوصفي التحليلي لتشخيص التسويق الرقمي الذي يقوم على تحديد مظاهر الأزمة وملاحها العامة والنتائج التي أفرزتها وينتهي بتوصيف وعرض أبعادها والمرحلة التي وصلت إليها، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (3.7) وبانحراف معياري قدره (95) %.

3-1 تحليل علاقات الارتباط والانحدار بين متغيرات البحث:

أ- تحليل علاقات الارتباط بين متغيرات البحث:

انسجاماً مع منهجية البحث وللوقوف على مدى صحة فرضيات الارتباط التي افترضها البحث، جرى استعمال معامل الارتباط بيرسون لغرض تحديد طبيعة ومستوى العلاقة بين متغيرات البحث الأساسية، والارتباط مؤشر هذه العلاقة، وان أول خطوه في تحديد طبيعة العلاقة إذا كان لدينا متغيران فقط، فالمتغير والمتمثل التسويق الرقمي (Y)، وهو متغير يتم تحديده من قبل الباحث أو الشخص الذي يقوم بالدراسة وهو يسمى بالمتغير المستقل، ويرافق المتغير المستقل متغير آخر يسمى بالمتغير التابع والمتمثل بالموهبة الرياضية (X) وهو متغير تابع لأن نتيجته غير محددة وتعتمد على قيم المتغير المستقل، ويلاحظ أن العلاقة بين المتغيرين تبادلية في ظل ترابط وتأثير المتغيرين مع بعضهما البعض، وذلك لان التسويق الرقمي يتأثر بطبيعة الموهبة الرياضية، ويوضح الجدول (13) أنواع الارتباط، واتجاه العلاقة بين المتغيرات.

الجدول (9)
أنواع الارتباط

المعنى	قيمة الارتباط
ارتباط طردي تام	1+
ارتباط طردي قوي	من 0.77 الى 0.99
ارتباط طردي متوسط	من 0.50 الى 0.69
ارتباط طردي ضعيف	من 0.1 الى 0.49
لا يوجد ارتباط	0

ويتضح من الجدول (10) نتائج قيم معامل الارتباط (بيرسون) وكما موضح أدناه:

الجدول (10)

قيم معاملات الارتباط (بيرسون) بين تخطيط التسويق الرقمي والموهبة الرياضية

النماذج المعنوية		الارتباط	المتغيرات
الأهمية	العدد	0.65**	التسويق الرقمي
100%	1		الموهبة الرياضية

(**) ارتباط ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة 0.05 وحدود ثقة 95 %

أ- تحليل علاقات التأثير بين متغيرات البحث

يتم اختبار فرضية التأثير التي حددها البحث، لغرض تحديد إمكانية الحكم عليها بالقبول أو الرفض، وكان هناك فرضية رئيسة للتأثير نصت على:

((وجود علاقة أثر معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي والموهبة الرياضية)).

إذ جرى التحري عنها وفقاً لمعادلة الانحدار البسيط كالاتي $(Y = BX + a)$ ، وأستعملت المؤشرات الإحصائية المبينة في الجدول (11) لإظهار النتائج:

الجدول (11)

قيم $(\beta - R^2 - F - P \text{ value})$ لنماذج الانحدار (N=30)

النماذج المعنوية		β	R^2	F	P value	المتغيرات
الأهمية	العدد					
100%	1	0.43	0.65	21.284	0.00	التسويق الرقمي
						الموهبة الرياضية
100%	1					النماذج المعنوية

قيمة (F) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 4.19$ بحسب الجداول الإحصائية.

(**) التأثير ذو دلالة معنوية عند مستوى 0.05 وحدود ثقة 95%.

2-3 اختبار وتفسير فرضيات البحث:

أ- اختبار فرضية البحث الرئيسية:

يستند البحث على فرضية رئيسة مفادها (ان وجود التخطيط الجيد لترويج الموهبة الرياضية يمكن ان يؤدي الى تقليل الخسائر الناتجة في التسويق الرقمي)، وقد توصلنا من خلال استمارة الاستبيان الموزعة على أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد، وجود علاقة معنوية وإيجابية عالية بما يحقق فرضية البحث، إذا لاحظنا استجابة كبيرة لعينة البحث للأسئلة المطروحة، وهذه الاستجابة حققت الفرضية الرئيسية التي تبناها البحث، إذ أن جميع أفراد العينة تؤيد أهمية التسويق الرقمي في ظل ادارة الموهبة الرياضية.

أ- اختبار الفروض الفرعية

1- اختبار وتحليل الفرضية الأولى:

ومن خلال الجدول (10) كانت نتائج الارتباط قد ظهرت كما يأتي:

بلغ معامل الارتباط (بيرسون) للعلاقة بين التسويق الرقمي والموهبة الرياضية (0.65) عند مستوى دلالة معنوية (0.05)، وهذا ارتباط متوسط ودلالة معنوية وإيجابية، ومن خلال النتيجة التي تم التوصل إليها يصار إلى قبول الفرضية التي فحواها ما يأتي:

((توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي والموهبة الرياضية))، وعلى هذا الأساس يتم قبول الفرضية، وبهذا فانه يوجد ارتباط بين الموهبة الرياضية والتسويق الرقمي.

1- اختبار وتحليل الفرضية الثانية:

ومن خلال النتائج الواردة في الجدول (11) أعلاه جرى اختبار الفرضية الثانية التي نصت على ما يأتي:

((وجود علاقة اثر معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الاعلاني والموهبة الرياضية))

إذ يوضح الجدول (11) نتائج تقدير الانحدار الخطي البسيط، لغرض تقدير إثر التسويق الرقمي في الموهبة الرياضية، ويتضح من الجدول (11) ما يأتي:

أولاً: إن قيمة (F) المحسوبة للأنموذج بلغت (21.2)، وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (4.19) عند مستوى دلالة (0.05)، وبناءً عليه نقبل الفرضية، وهذا يعني وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للتسويق الرقمي على الموهبة الرياضية عند مستوى معنوية (5%) بدرجة ثقة (95%).

ثانياً: من خلال معامل التحديد ($R^2=0.65$) يتضح بأن التسويق الرقمي تفسر ما نسبته (65%) من التغيرات التي تطرأ على الموهبة الرياضية، أما النسبة البالغة (35%) فتُعزى إلى إسهام متغيرات أخرى غير داخلية في أنموذج الانحدار.

ثالثاً: يتضح من خلال معامل الميل الحدي لزاوية الانحدار البالغ ($\beta=0.43$) بأن أية زيادة مستوى إدارة الموهبة بوحدة واحدة سيؤدي إلى زيادة التخطيط بنسبة (43.2%)، وتشير β إلى معنوية المعلمة وتؤكد نتيجة تقدير معامل الانحدار، إذ كانت تامة المعنوية أي أن التغير في مقدار وحدة واحدة يعود إلى تغير مقابل في المتغير المعتمد بمقدار 43.2%.

رابعاً: تشير نتائج اختبار الفرضية بموجب (P Value) كانت معنوية وتؤكد إحصائياً وتشير إلى تأثير المتغير المستقل (التسويق الرقمي) في المتغير التابع (الموهبة الرياضية).

3-3 مناقشة النتائج

أن التسويق الرقمي يقدم أسعارًا تنافسية أكثر من التسويق التقليدي لأن التسويق الرقمي يقلل التكاليف من خلال عدم الاضطرار إلى الاحتفاظ بمساحة تخزين فعلية وعن طريق وضع مراكز التوزيع بشكل استراتيجي في جميع أنحاء البلاد. نظرًا لأن الإنترنت متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ، فإن التسويق الرقمي أو الإلكتروني يمكن المتسوقين من البحث عن معلومات المنتج / الخدمة وشراء السلع في الوقت الذي يناسبهم ، وليس فقط عندما يكون المتجر مفتوحًا. وان تكلفة الترويج عبر الإنترنت هي ربع تكلفة الترويج التقليدي ، لأنها لا تتكبد تكاليف الورق والطباعة والمناولة والبريد وهذا ما يساعد الاندية في اختصار الوقت في ترويج الموهبة الرياضية وبشكل اسرع. (Strauss, 2005)

ان التخطيط اللازم للتسويق الرقمي يكون باستخدام قاعدة المعلومات والبيانات داخل الأندية الرياضية، وتطويع هذه البيانات لخدمة الترويج للموهبة الرياضية، وذلك من خلال إعداد بيانات خاصة في اللاعب الناشئ من خلال متابعة تطوره داخل الأندية او المدارس الكروية وما قد يصاحبه من متغيرات ، وحتى تكتمل المهمة ، وتتبلور عناصرها يجب ان توضع لها البدائل التي تعينها على النضج والاكتمال. (McDonald, 2010)

ان النجاح في درء وإدارة ترويج الموهبة الرياضية وعلى مختلف المستويات يستند في جوهره على مجموعة من الدعائم الرئيسة... يأتي في مقدمتها " المعلومات " التي تشغل حجر الزاوية الاساس لنجاح جميع التدابير والإجراءات المتخذة بجميع مراحل التسويق الرقمي للاعبين وكيفية ترويج تلك المواهب للبيئة الخارجية ومرارا بعمليات التخطيط والتنسيق لترويج الموهبة وبناء السيناريوهات ثم تقديم البدائل للتسويق الرقمي من خلال الوسائل المتعددة لذلك في ترويج الموهبة بشكل يناسب الأندية. (Mehta, 2000)

اذ ان المعلومات تمثل المصدر الأساس والرئيس لأية إدارة يمكنها وتساعد في اتخاذ القرارات المناسبة التي تلائم مع الترويج للموهبة الرياضية ويعتمد ذلك على قوة الشخصية للإدارة في التسويق الرقمي على مختلف المواقع الالكترونية اذ انها تمثل المدخل الرئيس لأي نظام لذا يتطلب وجود إدارة خاصة في معالجة البيانات وتحليلها ، لأجل الخروج الى معلومات أكثر دقة تساعد في اتخاذ القرارات المناسبة. (Miyazaki, 2008)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. عدم وجود قاعدة للبيانات والمعلومات عن التسويق الرقمي.
2. عدم وجود نظم اتصالات جيدة بين الأندية المعنية وباقي الأندية العراقية او العربية.
3. توجد علاقة ارتباط قوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي، وإدارة الموهبة، وذلك نتيجة لقبول الفرضية الفرعية الأولى، وهذا يعني ان زيادة وحدة واحدة في المتغير المستقل (التسويق الرقمي) تقابله زيادة في المتغير التابع (الموهبة الرياضية).
4. انخفاض نسبة حملة الشهادات العليا (ماجستير او دكتوراه وما يعادلها) من موظفين عينة البحث، مما يعني قلة أصحاب المعرفة في مجال الاختصاص.
5. يتوقف نجاح التسويق الرقمي في إدارة الموهبة على وضع كافة السيناريوهات المحتملة وكيفية التعامل مع كل سيناريو منها وخبرة متخذ القرار وقدرته على التنبؤ والإنذار وتراكم الخبرات عن ترويج الموهبة الرياضية.

6. توجد علاقة أثر معنوية ذات دلالة إحصائية بين التسويق الرقمي، وإدارة الموهبة، وذلك ما تم إثباته في قبول الفرضية الفرعية الثانية.

7. هناك دور واضح للأندية المبحوثة في عملية التسويق الرقمي، وبشكل واضح ومفهوم من قبل جميع الموظفين العاملين في الأندية.

4-1 التوصيات

1. بناء وتنمية شبكة من الاتصالات الفعالة التي تؤمن توافر المعلومات بالسرعة المطلوبة لعملية التسويق الرقمي.
2. توفير القدرات العلمية والإمكانيات المادية للاستعداد لتكوين قسم خاص في التسويق الرقمي.
3. تشكيل كادر متخصص للتسويق الرقمي، وتكون مهمتها تزويد الأندية والمسؤولين عن كسب المواهب الرياضية في الأندية الأخرى أو المدن.
4. التعامل مع ترويج المواهب بالحذر الشديد وبذكاء واضح من أجل تقليل وتحجيم الأزمات.
5. استخدام الأسلوب والمنهج العلمي السليم في التعامل مع التسويق الرقمي وإدارتها وتحديد أسباب نشوئها بشكل دقيق.
6. يجب ان يضم فريق العمل المتعامل مع الترويج للموهبة خبرات مختلفة من النواحي المالية والاقتصادية والقانونية والإدارة والإحصاء.
7. وضع قاعدة للبيانات الخاصة للتسويق الرقمي ويتم التوسع فيها وتطويرها بحيث يمكن تقديم تقارير دورية وشعارات خاصة في ترويج الموهبة الرياضية.

المصادر

- 1-Dhar, S., & Varshney, U. (2010). Challenges and business models for location-based mobile services and advertising. *Communications of the ACM*, 54(5), 121-128.
- 2-Clement, J. (2020). *Global Digital Population as of April 2020*. Retrieved from Statista
- 3-Fávero, L., & Belfiore, P. (2019). *Data Science for Business and Decision Making*
- 4-Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis. Vectors*.
- 5-Strauss, Judy, El-Ansary, Adel, and Frost, Raymond (2005). *E-marketing*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- 6-McDonald, A., & Cranor, L. (2010). Americans' attitudes about internet behavioral advertising practices. *Proceedings of the ACM Conference on Computer and*

Communications

Security.

7–Mehta, A. (2000). Advertising attitudes and advertising effectiveness. *Journal of Advertising Research.*

8–Miyazaki, A. (2008, 5 1). Online Privacy and the Disclosure of Cookie Use: Effects on Consumer Trust and Anticipated Patronage. *Journal of Public Policy & Marketing – J PUBLIC POLICY MARKETING, 27, 19–33.*

تقويم إدارة الجودة في مسابح محافظة السليمانية

أ. د. أراز نوري محمود

أ. د. نصير قاسم خلف

م. م. هاورى جزا على

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى تقويم عمل إدارات المسابح في ادارة الجودة من وجهة نظر المشتركين في مسابح محافظة السليمانية والتعرف على الفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي للمقياس ومتوسط عينة البحث في إدارة الجودة و فرض الباحثون الى وجود رضا متوسط لعمل إدارات المسابح في ادارة الجودة من وجهة نظر المشتركين في مسابح محافظة السليمانية و وجود فروق ذات دلالة معنوية في إدارة الجودة بين المتوسط الحسابي الفرضي للمقياس. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته طبيعة البحث تمثل مجتمع البحث بالمشتركين المسابح في محافظة السليمانية. اما عينة البحث يمثلون (25) مسبح داخل المحافظة تم اختيارها بالشكل عشوائي. استنتج الباحثون الى حصول المسابح على مستوى ايجابي في كافة أبعاد جودة الخدمات ومن وجهة نظر المرتادين اليها وحصول المسابح على وزن مرتفع في جميع الفقرات البعد الاعتمادية في الادارة الجودة للهيئات الادارية ما في عدا فقرة واحدة من البعد التي حصل على وزن متوسط من وجهة نظر مرتاديه و حصول المسابح على وزن مرتفع في جميع الفقرات البعد الأمان والثقة في الادارة الجودة للهيئات الادارية ما في عدا فقرة واحدة من البعد التي حصل على وزن متوسط من وجهة نظر مرتاديه. واوصت الباحثون بضرورة ادراك ادارات المسابح ان متطلبات الراحة والمتعة التي يحصل عليها المرتادون اليها تشكل النقطة الجوهرية للوظيفة التي وجدت من اجلها المسابح ويمكن ان تتعزز من خلال ثبات مستوى الخدمة واستمراريتها فضلاً عن دقة تنظيمها .

Abstract

Evaluation of quality management for swimming pools in Sulaymaniyah Governorate

By

Hawary Jazza Ali Dr. Naseer Qassem Khalaf Dr. Araz Nuri Mahmoud

The research aims to evaluate the work of the swimming pools administrations in quality management from the viewpoint of the participants in the swimming pools of Sulaymaniyah Governorate and to identify the differences between the hypothetical arithmetic mean of the scale and the average of the research sample in quality management. The researchers used the descriptive approach through survey method

because it is appropriate to the nature of the research. As for the research sample, they represent (25) swimming pools within the governorate, which were chosen randomly. The researchers concluded that the swimming pools achieved a positive level in all dimensions of the quality of services and from the point of view of the visitors to them, and the swimming pools obtained a high weight in all paragraphs of the dimension of reliability in the quality management of the administrative bodies, except for one paragraph of the dimension that got an average weight from the point of view of its visitors and The swimming pools obtained a high weight in all paragraphs of the dimension of safety and confidence in the quality management of the administrative bodies, except for one paragraph of the dimension, which obtained an average weight from the point of view of its visitors. The researchers recommended that the managements of swimming pools should realize that the requirements of comfort and enjoyment obtained by the visitors to them constitute the essential point of the function for which the swimming pools were found and can be enhanced through the stability and continuity of the level of service as well as the accuracy of their organization.

التعريف بالبحث:

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد الرياضة من اهم الدلائل والمؤشرات التي تعكس حضارة وتقدم الدول .فقد اصبحت النشاطات الرياضية من اهم العوامل التي تساعد على نمو و بناء المجتمعات ، وتطوير وتنمية شخصية الافراد من كافة الجوانب .

ويشكل المجال الرياضي نموذجاً واسعاً ومفتوحاً ومنطقياً لتطبيقات علوم الإدارة المتنوعة خصوصاً ونحن نعيش في عالم متطور قوامه العلم والتطبيق العملي ولا ينبغي أن تتخلف التربية الرياضية عن اللحاق بركب التطور لاسيما بعدما أصبحت ممارسة الأنشطة الرياضية من الأساسيات في حياة العديد من أفراد المجتمع وضمن برنامجهم اليومي تحقيقاً للأهداف التي يرومون الوصول إليها من لياقة وصحة ومظهر جيد وعلاقات إنسانية وتخلص من ضغوط العمل والحياة. فالرياضة وسيلة للتكيف مع متطلبات الحياة العصرية التي ازدادت فيها أهمية الحفاظ على اللياقة البدنية للفرد وتحسين أجهزته الداخلية(العبادي وآخرون،1989،58) وقد أصبحت الرياضة تمثل على اختلاف أنشطتها جزءاً هاماً من مكونات قطاع الخدمات.

لذلك اولت حكومة اقليم كردستان العراق اهتماماً خاصاً بالأنشطة الرياضية، فاستحدثت العديد من المنظمات والمنشآت الرياضية التي تعمل على رعاية الشباب وتمتعهم بالصحة الجيدة وتوفير كل ما يحقق لهم التربية المتوازنة،ومن أبرز هذه المنشآت الرياضية المسابح المتوفرة داخل محافظة السليمانية. وتعمل كل هذه المنظمات والمنشآت ضمن منظومة تهدف الى الارتقاء بالمجتمع وتطويره ومساعدة الشباب على صقل شخصيتهم وتطويرها.

وتأتي إدارة الجودة احد الاساليب الإدارية المتبعه من أجل وضوح الموقف الإداري لإدارات المسابح حسب رأي المشاركين في المسابح لبيان الجوانب الإيجابية واستثمارها والتعرف على الجوانب السلبية لمعالجتها.

ولإهمية موضوعي إدارة الجودة في تقديم خدمات متميزة مستقبلاً للمشاركين يكتسب البحث أهميته.

1-2 مشكلة البحث

ان ادارة الجودة للمسابح في مدينة السليمانية تعتمد أساليب تقليدية في الإدارة الجودة وهي تكليف أحد الأشخاص في إدارة المسبح ويساعده عدد من العاملين الخدميين والمنقذين ومعلمي السباحة والكوادر الصحي والجودة الادوات والاجهزة المستخدمة ويكون المدير هو الأمر الناهي أو عدم معرفته بالأساليب الإدارية الحديثة التي تعطي لبعض المشاركين الخدمات الاضافية او عرض الخاص للمشاركين قديمة ، لأن الأسلوب المتبع لايطور العاملين ولا يقدم خدمات متميزة كما يجب حسب رأي الباحثون.

من جهة اخرى ان أسلوب إدارة الجودة الذي يقدم للإدارة النقاط المتميزة والضعيفة في الأداء والإستثمار الصحيح للمسابح من أجل تقديم الخدمات المطلوبة لمرتاديه ومشاركين المسابح.

هذه المتطلبات الإدارية ترفع من كفاءة المنشآت الرياضية وتستقطب الرواد أفضل من الإعتماد على استلام رسوم الدخول وبعض الإجراءات الصحية للمحافظة على بيئة المسبح دون تقديم خدمات إدارة يتمناها المشارك للمسبح من أجل أن يكون الوقت الذي يقضيه في المسبح وقتاً ترويحياً وعلاجياً في بعض الأحيان، من هنا تأتي مشكلة البحث في تقويم اسلوب ادارة الجودة الحالي للمسابح في مدينة السليمانية

1-3 أهداف البحث

1-1 تقويم عمل إدارات المسابح في ادارة الجودة من وجهة نظر المشتركين في مسابح محافظة السليمانية .

2- التعرف على الفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي للمقياس ومتوسط عينة البحث في إدارة الجودة.

1-4 فروض البحث

1-1 وجود رضا متوسط لعمل إدارات المسابح في ادارة الجودة من وجهة نظر المشتركين في مسابح محافظة السليمانية

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في إدارة الجودة بين المتوسط الحسابي الفرضي للمقياس.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : المشاركين في مسابح محافظة السليمانية

1-5-2 المجال المكاني : المسابح في محافظة السليمانية .

1-5-3 المجال الزمني : 2021/4/19 - 22022/10/25 .

3-منهج البحث و إجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

المنهج هو " الطريقة التي يتبعها الباحثون في دراسته للمشكلة لاكتساب الحقيقة " (بدر 1978،

33) ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته طبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بالمشاركين المسابح في محافظة السلیمانية اما عينة البحث يمثلون (25) مسبح داخل محافظة (جدول 1) التي من ضمن المسابح موجودة داخل محافظة بالغ عددهم (52) مسبح تم اختيارها بالشكل عشوائي . (ملحق (1)) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المشاركين الى مسابح محافظة السلیمانية (موضوع البحث) وقد تمثلت بالمشاركين الذكور والاناث الذين يعرفون القراءة والكتابة ويستطيعون فهم الفقرات والاجابة عليها ، ومن خلال إجراء التجربة الاستطلاعية الأولية المؤلفة من عينة قدرها (20) مشتركاً تبين أن من الأفضل أخذ المشاركين الذين تتجاوز اعمارهم الـ (18) عاماً كحد ادنى ليتمكنوا من الإجابة على فقرات المقياس ولأنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً اذ يشير (بدر، 1975) "ان باستطاعة الباحثون اختيار عينته من مفردات معينة تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً سليماً

جدول (1)

عينة البحث

ت	اسم المسبح	عدد المشاركين
1	مسبح دانيا	12
2	مسبح مركز الرياضي SPORT HUB	12
3	مسبح GRAND Millennium	12
4	مسبح RAMADA	12
5	مسبح آزادي	12
6	مسبح مهراكو	12
7	مسبح دريم لاند	12
8	مسبح النادي السلیمانية	12
9	مسبح باشا	12
10	مسبح ميدلي	12
11	مسبح LIFE CENTER	12
12	مسبح سيروان	12
13	سالم	12
14	سردار اوا	12
15	قيوان ستي	12
16	هاى كرست	12
17	تودي	12
18	Grand Diva	12
19	سيد صادق	12

ت	اسم المسبج	عدد المشتركين
20	رانية	12
21	حلبجة تازة	12
22	بيست	12
23	تيتان	12
24	ازي	12
25	كاريزة	12
مجموع	12	300

3-3 ادوات البحث (وسائل جمع البيانات)

استخدم الباحثون المقياس (ياسر عبد الغني شريف 2009) كوسائل لجمع البيانات إذ تطلبت الدراسة الحالية استخدام مقياس لقياس جودة الخدمات في مسابح محافظة السلیمانية من وجهة نظر المشتركين اليها، اذ يشير (رشوان، 1983) الى ان الاداة هي الوسيلة التي يلجأ الي استخدامها الباحثون للحصول على المعلومات التي يتطلبها موضوع الدراسة مثل المقابلة، الاستبيان، المقياس (رشوان، 1983، 27).

3-3-1 وسائل جمع البيانات و وسائل تحليل البيانات

- المقياس .
- استمارات جمع البيانات وتفريغها.
- فريق العمل المساعد .
- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (INTERNET) .

3-3-2 الادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز كومبيوتر نوع (Lenovo) Lap Top .
- حاسبة يدوية نوع (SHARP-EI-531) .

3-4 تجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية لمقياس على عينة من (20) مشتركا وذلك بغرض (محجوب، 2002، ص235) :-

- التأكد من مدى وضوح الفقرات والتعليمات .
- التعرف على المصاعب التي قد تواجهه عملية التطبيق .
- التعرف على الوقت اللازم للإجابة .
- التعرف على فاعلية مقياس التقدير .

3-5- المعاملات العلمية للمقياسين

3-5-1 الصدق

يعد واحد من أهم معايير جودة الاختبار ، ويعد من الخصائص الأساسية في بناء الاختبارات والمقياس اذا (اشار مصطفى حسين باهي 1991) الى أن صدق الاختبار هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها (باهي،23،1999)

للتحقق من الصدق اداة الدراسة قام الباحثون بعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات من ذوي الخبرة والاختصاص ، وطلب منهم مراجعة فقراتها من حيث الصياغة اللغوية والوضوح والدقة ومدى انتماء على بالعنوان البحث ، وتم الاخذ بتلك الملاحظات التي اتفق عليها بالنسبة (90.46%)
(جدول(2) من الحكمين وبعد ورود لملاحظات اصبحت المقياس (36) فقرات كما هي :

جدول (2)

يبين نسبة الاتفاق الآراء الخبراء والمختصين

النسبة المئوية %	تسلسل الفقرات	النسبة المئوية %	تسلسل ل الفقرات	النسبة المئوية %	تسلسل ل الفقرات
91.3	25	86.96	13	91.3	1
91.3	26	95.65	14	100	2
86.96	27	95.65	15	95.65	3
78.26	28	82.61	16	91.3	4
82.61	29	86.96	17	100	5
82.61	30	91.3	18	86.96	6
91.3	31	78.26	19	95.65	7
86.96	32	100	20	95.65	8
95.65	33	86.96	21	91.3	9
86.96	34	78.26	22	95.65	10
86.96	35	100	23	91.3	11
95.65	36	91.3	24	91.3	12
90.46			النسبة المئوية الكلية %		

3-5-2 الثبات

يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، لانه المقياس الصادق يعد ثانياً فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً ويمكن القول بأنه كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة (آخرون، 143، 1990) .

ان الثبات لا يتم الا من خلال المطابقة بين الاختيارات بعد فترة زمنية ، ومن ثم معاملة ذلك باختبار حسن الاستقلالية ، لذلك قام باختيار طريقة الاختبار - واعداد الاختبار ، وذلك باجراء على (20) المشتركين بعض المسابح في الباحثون محافظة السلیمانية ومن ثمة اعادة الاختبار بعد فترة زمنية وهية (15) ايام اذ يشير (آدمز، 1964) الى ان الفترة بين التطبيق الاول للاداء والتطبيق الثاني لها ينبغي ان لاتتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (Adam, 1964, 85) ، وتم اجراء الاحصاء اللازم وقد حصل علي قيمة (الفكرونباغ) البالغ (0.80) وهية قيمة معامل ثبات عال جداً، اذ يشير (زيتون، 1984) الى انه "هناك اتفاق عام على اعتبار العلاقة (0.80±) علاقة ارتباطية قوية او عالية" (زيتون، 1984، 191).

3-5-2 الموضوعية

ان الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية ، لانه مفهومة والواضحة . اذ ان التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات والدقة بالاداء .

اما الموضوعية فيقصد بها " عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شئ ما او على موضوع معين(باهي، 1999،ص64).

3-6 المعالجة الإحصائية:

سيستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-النسبة المئوية

- الارتباط البسيط

- معادلة الفكرونباغ

4 عرض النتائج ومناقشتها :

1.4. عرض ومناقشة نتائج الهدف الاول : تقويم عمل إدارات المسابح في ادارة الجودة من وجهة نظر

المشتركين في مسابح محافظة السلیمانية .

4. عرض النتائج ومناقشتها

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي ، تم تطبيق اداة البحث على عينة التطبيق من المشتركين علي مسابح محافظة السلیمانية ، واجريت التحليلات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من الاستبيان للوصول الى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث

1-4 عرض ومناقشة نتائج الهدف الاول : تقويم عمل إدارات المسابح في ادارة الجودة من وجهة نظر

المشتركين في مسابح محافظة السلیمانية

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد الاعتمادية الادارة الجودة للهيئات الادارية

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق تماماً	الفقرة	
بعد الاعتمادية										
1	مرتفع	89.67	0.77	4.48	2	12	30	51	205	يصلح حوض المسبح لتقديم خدمات السباحة
2	مرتفع	88.47	0.85	4.42	4	3	58	32	203	يعتمد على هذا المسبح في إشباع حاجات الراحة والمتعة لدى مرتاديه
4	مرتفع	85.07	1.27	4.25	12	5	74	13	196	يعمل المسبح بنفس النوعية (الجودة) كلما تواجدت فيه
5	مرتفع	84.20	1.86	4.21	30	12	37	7	214	يندر أن يتوقف المسبح عن تقديم خدماته للمرتادين.
6	متوسط	80.80	2.07	4.04	40	0	64	0	196	تراعي ادارة المسبح تناسب عدد المرتادين مع حجم حوض السباحة
3	مرتفع	86.60	1.25	4.33	11	13	48	22	206	يشعر المرتاد بوجود اشراف على عمل المسبح من خلال دقة
			0.158	4.29						مجموع الكلي

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد الأمان والثقة الادارة الجودة للهيئات الادارية

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق تماماً	الفقرات
بعد الأمان والثقة									

2	مرتفع	90.67	1.07	4.53	17	0	21	30	232	توفر إدارة المسبح لمرتاديهما الشعور بالطمأنينة على ممتلكاتهم
6	مرتفع	85.47	1.47	4.27	22	5	43	29	201	تتوفر في المسبح القدرات والكفاءات البشرية التي تضمن كسب ثقة مرتاديه
5	مرتفع	85.53	1.72	4.28	29	6	35	13	217	يتمتع المسبح بسمعة طيبة وخبرة عالية لدى إدارته
8	متوسط	83.67	1.68	4.18	26	5	57	12	200	توفر ادارة المسبح لمرتاديهما الشعور بالطمأنينة على صحتهم وسلامتهم.
4	مرتفع	86.13	1.58	4.31	20	14	43	0	223	تتابع إدارة المسبح التزام المرتادين بإجراءات الصحة والسلامة المرافقة للخدمة
3	مرتفع	87.53	1.34	4.38	20	8	39	17	219	تلتزم إدارة المسبح بمواعيدها المعلنة لبدء وانتهاء تقديم خدماتها
1	مرتفع	93.13	0.80	4.66	11	0	20	19	250	يشعر المرتادون بالطمأنينة علي حياتهم داخل حوض السباحة
7	مرتفع	84.67	1.87	4.23	28	22	18	16	216	تتطابق خصائص الخدمة الفعلية والمعلنة في المسبح
			0.16	4.35						المجموع الكلي

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد الجوانب الملموسة الادارة الجودة للهيئات الادارية

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلاقا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق تماما	الفقرات
									بعد الجوانب الملموسة

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلاقا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق	اتفق تماما	الفقرات
بعد الجوانب الملموسة										
5	مرتفع	92.27	0.59	4.61	0	11	20	43	226	توفر إدارة المسبح لمرتاديه أماكن مناسبة للاستراحة أو كافتيريا
10	مرتفع	89.20	1.35	4.46	21	0	39	0	240	تضع ادارة المسبح علامات دالة تعين المرتاد على متطلبات حركته داخل المسبح.
12	مرتفع	85.80	1.58	4.29	22	16	26	25	211	يتوفر في المسبح حمامات سريعة (دوش) تستوعب الزخم العددي لمرتاديه
4	مرتفع	93.07	0.6	4.65	4	1	31	23	241	يظهر منقذو المسبح بمظهر لائق
2	مرتفع	94.40	0.68	4.72	8	3	14	15	260	يتوفر في المسبح إضاءة تساعد مرتاديه على الحركة بين أجزائه
3	مرتفع	93.47	0.90	4.67	13	0	23	0	264	يتوفر في المسبح مرافق صحية مناسبة وكافية
13	مرتفع	84.60	1.76	4.23	25	21	23	22	209	يتوفر في المسبح منصات قفز متنوعة تزيد من قدراته الخدمية
9	مرتفع	90.80	0.92	4.54	10	0	40	18	232	يتمتع المسبح بحدائثة وجمالية بناءه وشكله
8	مرتفع	91.73	0.95	4.59	11	0	40	0	249	يتمتع المسبح بموقع سهل الوصول إليه

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلاقا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق	اتفق تماما	الفقرات
										بعد الجوانب الملموسة
1	مرتفع	95.20	0.50	4.76	8	0	0	40	252	تمكن إدارة المسبح مرتاديهها من معرفة الوقت
7	مرتفع	91.93	0.86	4.60	15	1	0	58	226	تستوعب أماكن تبديل الملابس في المسبح عدد المرتادين إليه
11	مرتفع	88.07	1.69	4.40	36	0	0	35	226	يتمتع المسبح بنظافة عامة
6	مرتفع	92.20	0.88	4.61	15	2	0	51	232	يتوفر في المسبح موقف مناسب لسيارات وعجلات مرتاديه
			0.154	4.53						المجموع الكلي

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد الاستجابة الادارة الجودة للهيئات الادارية

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف لمعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلاقا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق	اتفق تماما	الفقرات
										بعد الاستجابة
2	مرتفع	94.80	0.31	4.74	0	0	18	42	240	يستشعر المرتاد بوجود رغبة واستعداد لدى مقدمو الخدمة في المسبح لمعاونته عند
4	مرتفع	93.60	0.79	4.68	10	1	22	9	258	يوجد في المسبح من يجب عن أسئلة واستفسارات المرتادين اليه

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف لمعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلاقا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق تماما	الفقرات	
									بعد الاستجابة	
5	مرتفع	86.40	1.54	4.32	24	0	54	0	222	تسعى إدارة المسبح للحصول على تقييم (آراء) مرتاديها عن خدماتها المقدمة
3	مرتفع	94.60	0.28	4.73	0	0	13	55	232	تستجيب ادارة المسبح لمتطلبات مرتاديها المشروعة.
1	مرتفع	95.07	0.40	4.75	4	0	8	42	246	وجود استجابة سريعة في حالة وقوع أي طارئ أو أزمة أو مشكلة في المسبح
			0.079	4.69					مجموع الكلي	

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعد العناية الادارة الجودة للهيئات الادارية

الترتيب	الوزن	النسبة المئوية	الانحراف لمعياري	الوسط الحسابي	لا اتفق اطلاقا	لا اتفق	اتفق الى حد ما	اتفق تماما	الفقرات	
									بعد العناية	
4	مرتفع	85.20	1.61	4.26	18	22	38	8	214	يتعامل مقدمو الخدمة في المسبح بلطافة واحترام مع مرتاديه
2	مرتفع	91.47	0.83	4.57	6	2	46	6	240	يحترم مقدمو الخدمة في المسبح عادات المرتادين وتقاليدهم
3	مرتفع	90.00	1.15	4.50	16	2	32	16	234	تطرح إدارة المسبح خيارات متعددة ومتنوعة تعين المرتاد على الاختيار المناسب له من أيام او ساعات الخدمة
1	مرتفع	95.87	0.24	4.79	2	0	0	54	244	يتفهم مقدمو الخدمة مشاعر المرتادين ورغباتهم.

4-1-1 مناقشة بعد الاعتمادية :

يتضح من جدول (3) ان المسابح قيد البحث قد حصلت على وزن مرتفع في بعد الاعتمادية عدا فقرة واحدة التي حصلت على وزن متوسط و كذلك هناك معنوية في الوسط الفرضي مما يدل على مستوى ايجابي لهذا البعد في المسابح ، أي توفر مستوى ايجابي لمتطلباته من حيث الصلاحية في تقديم الخدمات، فضلاً عن ثبات مستوى نوعيتها ودقة تنظيمها وندرة توقف تقديم خدماتها عند طلب حصول المرتادين عليها وقد انعكس ذلك على إشباع حاجات الراحة والمتعة لديهم وهي برأي الباحثون النقطة الجوهرية التي يتمركز حولها بعد الاعتمادية في المسابح من خلال انجاز الوظيفة التي اقيمت من أجلها.

كما يعزو الباحثون توفر بعد الاعتمادية في المسابح المذكورة إلى ما ذكره (الملاح حسن، 2006) الى أن إدراك إدارات هذه المسابح من أن الاعتمادية من العوامل الجوهرية في صناعة الخدمات ومن ثم فان قيام المسابح بتقديم خدمات ذات اعتمادية عالية يعني ارتفاع مجال التسامح لدى الزبائن في بقية الأبعاد. (الملاح حسن، 2006، 71)

كما قد يعزو الباحثون ارتفاع بعد الاعتمادية في المسابح إلى وجود قناعة توازن بين ما يدفعه المرتاد وبين ما يحصل عليه من منافع من الخدمات المقدمة فيها وهو ما أكدته (الشورة، 1999) في أن ما قد تلعبه مقدرة المسبح في تقديم خدمات تشبع الحاجات والرغبات لدى المرتادين مما قد ينعكس على قناعاتهم (الشورة، 1999، 16).

إذ يشير (بلال، 1981) الى ان السباحة ضرب من ضروب الرياضة المسلية للإنسان وهي رياضة محببة نظراً لتوفر عامل التشويق فيها، كما أنها تمارس في جو من الانطلاق والبعد عن الحياة المعقدة والسباحة تدخل المرح والسرور في نفوس ممارسيها، لذا تعد السباحة الرياضة الترويحية الأولى (بلال، 1981، 11، 14).

ويتفق مع ما أكدته (رحيم وسكر، 1988) ان السباحة تشبع قدرات المرتادين ورغباتهم إذ تؤدي دون تنظيمات أو قوانين محددة، ومن أهدافها التغلب على مشكلة قضاء وقت الفراغ، والترويح عن النفس وتجديد النشاط فينطلق ممارسوها على حريتهم دون قيد، فهي لا ترتبط بطريقة أداء معينة كما يتخللها العاب قفز ووثب وغير ذلك ويغلب عليها طابع المرح والتلقائية في الأداء، وليس هناك من طريقة او لعبة رياضية على الاطلاق تغطي مشكلة وقت الفراغ مثل السباحة (رحيم وسكر، 1988، 27، 30، 31، 32). ويضيف (عياش، 1980) فضلاً عن ذلك فان السباحة لا تقتصر آثارها على الفرد الممارس بذاته بل يمكن ان تكون آثارها جماعية فهي تضيء جواً من المرح بين السباحين (عياش، 1980، 14).

4-1-2 مناقشة بعد الأمان والثقة :

يتضح من جدول (4) ان المسابح قيد البحث قد حصلت على وزن مرتفع في بعد الأمان والثقة عدا فقرة واحدة التي حصلت على وزن متوسط و كذلك هناك معنوية في الوسط الفرضي مما يدل على مستوى

ايجابي لهذا البعد في المسابح ، مما يدل على توفر مستوى ايجابي لهذا البعد فيها وهذا يعني توفر مستوى ايجابي لمتطلبات هذا البعد من حيث (الامان الكافي المحيط بمكان الخدمة) الشعور بالطمأنينة على أرواح طالبي الخدمة وممتلكاتهم، السمات التي يتسم بها مقدمو الخدمة من معرفة وقدرة وثقة في تقديم الخدمة، فضلاً عن قدرة التصرف في المواقف الاستثنائية)، إذ يشير (العلاق ومحمود، 2002) الى ان ذلك يؤدي إلى ثقة الزبائن بمقدمي الخدمة وبالخصوص (المنقذين) مما ينعكس بالدرجة الأولى على "خلو المعاملات في منظمة الخدمة (المسبح) من الشك أو المخاطرة، أو الخطورة" (العلاق ومحمود، 2002، 20).

وقد يعزو الباحثون هذه النتيجة الايجابية فضلاً عن مسألة الأمان والثقة في هذه المسابح، إلى سمعة هذه المنظمات (المسبح) وشهرتها، والتي قد تفيد في تخفيض الإحساس بمستوى المخاطرة المرتبطة بالاستفادة من الخدمة.

اذ لم تحصل أي حالة غرق في جميع مسابح محافظة السليمانية في الموسم 2021-2022 مقارنة بوجود العدد قليل من حالات الغرق في نهر دوكان و الاماكن السياحية في محافظة السليمانية . كما لم تحصل أية إصابات جسدية في جميع المسابح، وكلا الأمرين السابقين (عدم وجود حالات غرق وإصابات جسدية) يزيد من إدراك الزبون بقلة المخاطر الناتجة عن تلقي الخدمة، وهذا يتفق مع ما أكده (Kotler, 2000) الى ان عدم الحاق الضرر بالزبون يؤدي إلى كسب ثقته (Kotler, 2000, 430).

3-1-4 مناقشة بعد الجوانب الملموسة :

يتضح من جدول (5) ان المسابح قيد البحث قد حصلت على وزن مرتفع في بعد الجوانب الملموسة وكذلك هناك معنوية في الوسط الفرضي مما يدل على مستوى ايجابي لهذا البعد في المسابح، وهذا يدل على توفر مستوى ايجابي لهذا البعد في هذه المسابح، وهو ما يعني توفر مستوى ايجابي لمتطلبات هذا البعد من حيث (موقع وشكل مبنى المسبح وتصميمه الداخلي ونظافته العامة، المرافق والتسهيلات المادية المتوفرة، مظهر مقدمو الخدمة)، ويعزو الباحثون ذلك إلى إدراك إدارات هذه المسابح لاهمية هذا البعد كنقطة جوهرية واستراتيجية تتمركز حولها صناعة الخدمات، ويتم من خلالها تحسين صورة المنظمة ومن ثم تعد مؤشراً للجودة عند المرتاد.

فالخدمات الترفيهية ومنها (السباحة) هي من الخدمات التي تقدم للمرتاد، والتي تتصف بعدم الملموسية وبشكل كامل واساسي وانه كلما زادت عدم الملموسية في الخدمات زادت أهمية البيئة المادية التي تقدم فيها الخدمة، فالمحيط المادي للمكان (المسبح) الذي تقدم فيه الخدمة مثلاً يعد احد الأمور أو العوامل التي تحدد جودة الخدمة ، فصورة المبنى والإضاءة والتصميم ومظهر ولباس مقدمي الخدمة هي من العناصر المرئية والمادية التي تمثل أولى المؤشرات على الصورة الذهنية والانطباع لدى المرتادين عن منظمة الخدمة.

كما يعزو الباحثون هذه النتيجة الايجابية للجوانب الملموسة إلى وجود إدراك لمعظم المرتادين بعموم متطلبات الجودة في المسابح ومنها الأشياء المادية، فالمرتادون أصبحوا أكثر إدراكاً واهتماماً بالجودة، الأمر الذي دفع ويدفع إدارات المسابح إلى الاهتمام بتوفير ما يمكن من هذه المتطلبات المادية حفاظاً على مرتاديهما واستقطاباً لمرتادين آخرين من خلالهم، وهذا ما أشار إليه (الضمور، 2002) ايماناً منها بان هناك مجموعة

من الخدمات الاضافية التي ينبغي توفيرها للمرتادين، والتي تؤثر في أداء الخدمة الجوهر (الضمور، 2002، 168).

4-1-4 مناقشة بعد الاستجابة:

يتضح من جدول (6) ان المسابح قيد البحث قد حصلت على وزن مرتفع في بعد الاستجابة و كذلك هناك معنوية في الوسط الفرضي مما يدل على مستوى ايجابي لهذا البعد في المسابح، وهذا يدل على وجود مستوى ايجابي لهذا البعد في هذه المسابح مما يعني وجود مستوى ايجابي لمتطلبات هذا البعد من حيث تقديم المعاونة للمرتادين عند حاجاتهم لها، والرد على استفساراتهم، والأخذ بأرائهم حول الخدمة المقدمة لهم، والاستجابة لمتطلباتهم المشروعة، والاستجابة السريعة (الفورية) عند الطوارئ.

وهذا يعزوه الباحثون إلى ان إدارات هذه المسابح تعمل وتركز على معالجة الطلبات من نقطة رؤية المرتاد أكثر منها من نقطة رؤية المنظمة، وهو ما ركز عليه (البكري، 2005) فالزبون يدرك من خلال استفادته من الخدمة وجود رغبة واستعداد عند مقدمي الخدمة على تقديم المساعدة المناسبة والمنطقية، وهو ما يشكل أحد الأبعاد الجوهرية المساهمة في تشكيل مفهوم الاستجابة من خلال "المساعدة الحقيقية في تقديم الخدمة إلى المرتاد" (البكري، 2005، 212)، ويتفق ذلك مع ما ذكره (الضمور، 2002) إذ ان معظم صفقات التبادل للخدمات يجب أن يكون الزبون واثقاً من أن مقدم الخدمة قادر على تقديم ما يطلبه منه فبيع الخدمات يتطلب من مقدمي الخدمة ان يكونوا مؤهلين في اعمالهم كامتلاكهم المعرفة الجيدة عن الخدمة التي يقدمونها كما ان تصرفاتهم وسلوكياتهم مواقفهم يجب ان تتطابق مع وجهة نظر الزبائن نحو ما هو متوقع منهم ان يتصرفوا فبائعي الخدمات يجب ان يكونوا مستمعين جيدين ويعرفون من أين يحصلون على المعلومات ويتصفون بالقدرة على تحمل الصعوبات والاستجابة بسرعة ولهم القدرة على حل المشاكل ومن ثم فان هذه الأسس تقود للبدء والحفاظ على علاقة مريحة طويلة الأجل مع الزبائن فمستوى رضا الزبون أو عدم رضاه يتأثر بالطريقة التي يتعامل بها مقدمو الخدمة مع طلباته وحاجاته والاجراءات التي يتخذونها في حالة حدوث خطأ في تقديم الخدمة (الضمور، 2002، 235، 245، 280).

وربما يعزو الباحثون محدودية توفر بعد الاستجابة في هذه المسابح إلى فشل إدارتها بإعطاء أهمية كافية لبناء آليه سهلة وبسيطة للتأكد من مشاكل الزبائن وتذميراتهم واتخاذ الإجراء المناسب لمعالجتها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الضمور، 2002) الأمر الذي يؤدي إلى تضرر المنظمة فالمرتادون الذين لا يعطون الفرصة والأهمية لشكواهم قد يقللون من تعاملهم معها كما قد يشوهون صورتها أمام المرتادين الآخرين من خلال الكلمة المنطوقة (الضمور، 2002، 291).

4-1-5 مناقشة بعد العناية:

يتضح من جدول (7) ان المسابح قيد البحث قد حصلت على وزن مرتفع في بعد العناية و كذلك هناك معنوية في الوسط الفرضي مما يدل على مستوى ايجابي لهذا البعد في المسابح، مما يدل على وجود مستوى ايجابي لهذا البعد في المسابح المذكورة وهذا يعني توفر مستويات ايجابية لمتطلبات هذا البعد من حيث ان هذه النتيجة تعكس قدرة مقدمي الخدمة كونهم على قدر من الاحترام والادب في معاملتهم للمرتادين واتسام المعاملة بالودية مع المرتاد وتتجسد بالقدرة على التفاعل بين مقدمي الخدمة والمترادين،

(العلاق ومحمود، 2002، 21) كما تعكس هذه النتيجة توفر درجة عالية عند مقدمي الخدمة من الشعور بالتعاطف مع طالب الخدمة عن تعرضه لمشكلة ما واحترام عاداته وتقاليده وكل ذلك يتركز برأي الباحثون في نقطة جوهرية تكون بعد العناية تتمثل في التفاعل والتعامل الاخوي مع المرتاد. ويعزو الباحثون هذه النتيجة الايجابية لبعد العناية في هذه المسابح إلى ان إدارتها تدرك ان القضية المهمة التي يجب ان تكون نصب أعين كل العاملين في منظمات الخدمة هي العناية والاهتمام بالمرتاد. كما انها تدرك ان من محددات جودة الخدمة المحدد المرتبط بالعناية والتي تقود إلى الرعاية وتركيز الخدمة على اساس حاجات المرتاد وهذا يتفق مع ما ذكره (الدرادكة، 2006) من ان المرتادين يكرهون التعامل مع المنظمات التي تركز على الخدمة دون أن تعاملهم بصورة جيدة فلا يكفي تقديم خدمات ذات جودة وسعر معقول بدون توفر المعاملة الجيدة والفهم الاكبر للمرتادين (الدرادكة، 2006، 194).

كما يعزو الباحث هذه النتيجة الايجابية إلى سهولة حصول المرتادين على الخدمات (في المسابح) ويسرها (الضمور، 2002، 47).

ويتضح من الجدول (7) ان جميع المسابح قد حصلوا على متوسطين فعليين في بعد العناية من وجهة نظر المرتادين من خدماتهما وأنهما لم يرقيا الى الفرق المعنوي لصالحهما عن المتوسط الفرضي، مما يدل على وجود مستوى متدني أو محدود في هذا البعد ومتطلباته ويعزوه الباحثون إلى ادارتي هذين المسبحين من خلال تشغيلهما ملاكات بشرية ادارية وفنية قد لاتجيد التعامل بصورة صحيحة وفاعلة وعلمية مع المرتادين كما يمكن ان نعزو هذه النتيجة السلبية إلى سلبية المسبحين في بعدي الاعتمادية والاستجابة واللذان يتركزان حول توفير المتطلبات الفعلية التي تلبى ورغبات المرتادين حاجاتهم بصورة مباشرة وتلقائية (اعتمادية) وبصورة غير مباشرة بعد تلقي طلبات او اقتراحات المرتادين (استجابة).

2.4. عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني : التعرف على الفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي للمقياس ومتوسط عينة البحث في إدارة الجودة مسابح محافظة السلیمانية .

جدول(8)

يبين مقارنة الاوساط الفرضي لمقياس الجودة لعينة البحث

متغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف لمعياري	قيمة كا ²	sig	دلالة
المقياس ككل	4.47	1.07	2.11	.000	معنوي

4-2-1 مناقشة مقارنة الأوساط الفرضي لمقياس الجودة:

يتضح من جدول (8) ان المسابح قيد البحث قد حصلت معنوية في مجموع فقرة الابعاد المقياس و هذا يدل على مستوى ايجابي لهذه البعاد وان جميع المسابح قد حصلوا على متوسطات مرتفعة و معنوية من وجهة نظر مرتاديهم ، وهذا يدل على وجود مستوى جيد للخدمات و ادارة الجودة في المستابح قيد البحث

، ويشير كلاً (Borny and Parasuraman, 1991) الى ان عملية انتاج الخدمة تتأثر بمدى التعاون والتفاهم بين مقدمي الخدمة والزبائن وان جودة الخدمة ونوعيتها تتغير وتتقلب حسب مدى هذا التعاون (Borny and Parasuraman, 1991,145) .

كما يعزو الباحثون هذه النتيجة الايجابية إلى إمام مقدمي الخدمة بالمعرفة واتسامهم بالقدرة والثقة في تقديم الخدمة، وهو مؤشر يعبر عن درجة الشعور بالأمان والثقة في الخدمة المقدمة او بمن يقدمها او كليهما ويعتقد الباحثون ان طبيعة رياضة السباحة تتطلب متخصصين وبالتحديد منقذين على درجة من المعرفة والقدرة والخبرة مما ينعكس على مهاراتهم التي تشكل أحد العناصر الأساسية لجودة الخدمة التي تهم الزبون عند شرائه لها وبسبب خصائص الخدمة من اللاملموسية والتغاير والتلازم فان هذا يفرض على مقدم الخدمة الذي يكون في الغالب وجهاً لوجه مع الزبون، بأن يتمتع بقدر عال من المهارة. وان هذه الثقة الادائية لدى مقدمي الخدمة تنعكس بلا شك على ثقة المرتادين من الخدمة بمن يقدم الخدمة وتنطبق هذه النتيجة مع ما أشار اليه (الضمور، 2002) من ان شعور المرتادين عند استفادتهم من الخدمة بمستوى مهارة مقدمي الخدمة لهم يعطي منظمة الخدمة فرصة لتزيد من درجة ثقة المرتادين (الضمور، 2002، 376)، وقد تشكل مصادقية إدارات هذه المسابح في تنفيذ مواعيد دخول وخروج المرتادين من خدماتها فضلاً عن تطابق خصائص الخدمة المقدمة فيها مع ما تعلنه، أحد أسباب توفر مستوى ايجابي لمسألة الأمان والثقة من جهة نظر المرتادين من خلال إدراكهم لخدماتها الفعلية.

ويعتقد الباحثون أن توفر متطلبات (السمعة الطيبة، قدرة وخبرة ومهارة مقدمي الخدمة، مصادقية المنظمة) فضلاً عن ان معظم المرتادين من الخدمات الترفيهية في المسابح يتوجب انهم يعرفون السباحة ويحسنون ممارستها يؤدي إلى "تحرر المرتادين من الخوف والتردد".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- حصول المسابح على مستوى ايجابي في كافة أبعاد جودة الخدمات ومن وجهة نظر المرتادين اليها.
- 2- حصول المسابح على وزن مرتفع في جميع الفقرات البعد الاعتمادية في الادارة الجودة للهيئات الادارية ما في عدا فقرة واحدة من البعد التي حصل على وزن متوسط من وجهة نظر مرتاديه.
- 3- حصول المسابح على وزن مرتفع في جميع الفقرات البعد الأمان والثقة في الادارة الجودة للهيئات الادارية ما في عدا فقرة واحدة من البعد التي حصل على وزن متوسط من وجهة نظر مرتاديه.
- 4- حصول المسابح على وزن مرتفع في جميع الفقرات الابعاد الجوانب الملموسة و الاستجابة و العناية في الادارة الجودة للهيئات الادارية من وجهة نظر مرتاديه.
- 5- حصول جميع المسابح محافظة السلیمانية على مستوى ايجابي في و وزن مرتفع في أبعاد المقياس ككل في إدارة جودة الادارة الجودة للهيئات الادارية من وجهة نظر مرتاديه.

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة ادراك ادارات المسابح ان متطلبات الراحة والمتعة التي يحصل عليها المرتادون اليها تشكل النقطة الجوهرية للوظيفة التي وجدت من اجلها المسابح ويمكن ان تتعزز من خلال ثبات مستوى الخدمة واستمراريتها فضلاً عن دقة تنظيمها.
- 2- ضرورة ادراك إدارات المسابح ان صورة المسبح وتصميمه الداخلي ونظافته العامة وتوفير المرافق والتسهيلات المادية داخله وخارجه وتسهيل حصول المرتادون عليها فضلاً عن مظهر مقدمي الخدمة فيه نقاط جوهرية تشكل احدى الاستراتيجيات التي تتركز حولها صناعة الخدمات والمتمثلة في الملموسية والتي تساهم في صنع شخصية المسبح وتعد عاملاً أساسياً يميزها عن غيرها من منظمات الخدمة الاخرى المنافسة لها في السوق الرياضي.
- 3- ضرورة ادراك إدارات المسابح ان تقديم خدمات صحيحة وموثوق بها يعتمد على استعدادات وقدرات واخلاقيات من يقدمها لذا يتوجب اختيار الملاكات البشرية الادارية والفنية التربوية منها المستعدة والكفوة نظرياً وعملياً.
- 4- ضرورة إدراك إدارات المسابح ان توفير انظمة معلومات (رسمية وغير رسمية) فضلاً عن التغذية العكسية من الركائز المهمة والاساسية التي يقتضيها بعد الاستجابة من خلال البحث عن الانتقادات والاقتراحات بفاعلية ويمكنها الوصول إلى هذا الهدف من خلال انظمة تسهل عليها الحصول على هذه المعلومات عن خدماتها من خلال عدة وسائل منها صناديق الاقتراحات في الممرات او من خلال استمارات تقييم الخدمة توزع على المرتادين لتعبئتها او سياسة الباب المفتوح.
- 5- ضرورة إدراك إدارات المسابح ومقدمي الخدمة فيها إلى ان المعاملة الجيدة وتفهم احتياجات المرتادين ومشاعرهم والاحترام المتبادل معهم وتقديم المساعدة لهم يعزز من جودة الخدمات.
- 6- ضرورة إدراك إدارات المسابح ان تكون للمسبح إستراتيجية جودة تتألف من توليفة من أبعاد الجودة تتلائم وتفعّل موارده وان تحسين هذه الأبعاد يؤدي إلى تحسين الجودة الكلية ومن ثم تحقق مركز تنافسي قوي للمسبح.
- 7- ضرورة الاهتمام باختيار الموقع الجغرافي للمسابح عند الإقبال على البناء او التأسيس.

المصادر

المصادر العربية:

- 1- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 2- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001.
- 3- أسامة كامل راتب ، تعليم السباحة (الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998).
- 4- جميل كاظم جواد، مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية بين نوعي البدء (الخاطف،المضمار) في السباحة
- 5- الحرة (زحف على البطن). رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2003
- 6- مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق-الثبات-الصدق-الموضوعية-لمعلمين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999 .
- 7- مصطفى الاحام وآخرون ، التقويم والقياس ، دار الحكمة ، بغداد 1990.
- 8- زيتون، عايش محمود (1984): "اساسيات الاحصاء الوصفي"، دار عمار للنشر والتوزيع، عمان.
- 9- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات -الصدق-الموضوعية-المعايير ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- 10- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4 : الكويت ، وكالة المطبوعات، 1978 ، ص 33.
- 11- الملا حسن، ثائر طارق حامد (2006): "التخطيط الاستراتيجي التسويقي واثره في جودة الخدمة المصرفية، دراسة استطلاعية في فروع مصرفي الرافدين والرشد في مدينة الموصل"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الادارة والاقتصاد، جامعة الموصل.
- 12- الشورة، محمد سليم خليف (1999): "تقسيم السوق وفق اعتبار المكانة الذهنية للسائح"، دراسة في سوق الخدمات السياحية الاردنية، اطروحة دكتوراه فلسفة في ادارة الاعمال، كلية الادارة والاقتصاد، جامعة الموصل.
- 13- بلال، ضياء حسن (1981): "الاسس الفنية لتعلم السباحة"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 14- رحيم، محمد السيد علي وسكر، ناهدة رسن (1988): "السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية".
- 15- عياش، فيصل رشيد (1980): "رياضة السباحة"، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- 16- العلاق، بشير عباس محمدمو ومحمود، احمد محمود احمد (2002): "استخدام نموذج الفجوات لتفسير العلاقة بين جودة الخدمة المدركة ورضا المستفيد"، مجلة الاداري، العدد88، مسقط، عمان.
- 17- الضمور، هاني حامد (2002): "تسويق الخدمات"، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 18- البكري، ثامر ياسر (2005): "تسويق الخدمات الصحية"، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- 19- الدرادكة، مأمون سليمان (2006): "ادارة الجودة الشاملة وخدمة العملاء"، ط1، دار صفاء للتوزيع والنشر، عمان.

المصادر الأجنبية :

- 20- Kotler, Philip, (2000): "Marketing Management", 5th Ed., Prentice-Hall International Inc USA.
- 21- Adams, G. Sachs (1964): "Measurement and Evaluation in Education Psychology Guidance", AOL, New York.
- 22- Parasurman, Valarie Zeithmal & Leonard L. Berry (1985): "A Conceptual Model of Service Quality & Its Implications for Further Research", Journal of Marketing, Vol. 4n 9, (Fall).

إدراك الإحساس بالكرة والرشاقة كدالة تمييزية لاختيار لاعبي كرة القدم المدافعين

أ. د. حسن علي حسين

علي صبحي عاصي

ملخص البحث باللغة العربية

إن إدراك الإحساس بالكرة، والرشاقة من المتطلبات الرئيسية في لعبة كرة القدم وإن عملية الترابط والتكامل بينهما تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء بشكل عام للوصول لأفضل النتائج وعملية اختيار اللاعبين الناشئين لمراكزهم بكرة القدم في اندية محافظة كربلاء تعتمد على الأساليب العشوائية من خلال أخذ آراء المدربين وكذلك يعتمد على الخبرة الشخصية وليس على الأسس العلمية الموضوعية المقتنة في الاختبار والقياس وهذا يؤدي إلى عدم توظيف اللاعبين بشكل صحيح في المباراة. وهدف البحث إلى التعرف على الدلالات التمييزية للإدراك الإحساس بالكرة والرشاقة للاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم. وكان فرض البحث للمتغير إدراك الإحساس بالكرة دلالة تمييزية في اختيار اللاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد حدد مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة كربلاء لفئة الناشئين للموسم 2022-2023 وبلغ عددهم (70) واستنتج الباحث ان نتائج افراد عينة البحث الأساسية (اللاعبين المدافعين واللاعبين الغير مدافعين) قد توزعوا توزيعاً طبيعياً وكانت توصيات الباحث ضرورة اجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على ألعاب رياضية الأخرى لما لها من تأثير واهمية في التصنيف .

Abstract

Perception of ball sense and agility as a discriminatory function for the selection of defensive soccer players

By

Ali Subhi Assi

Dr. Hassan Ali Hussein

Realizing the feeling of the ball and agility are among the main requirements in the game of football, and the process of interdependence and integration between them leads to an improvement in the level of performance in general to reach the best results. On personal experience and not on the objective scientific bases that are standardized in testing and measurement, and this leads to the players not being employed correctly in the match. The research aimed to identify the discriminatory indications of perception, the feeling of the ball and the agility of the young players defending football. The imposition of the research for the variable perception of the feeling of the ball was a discriminatory indication in choosing the emerging players defending football, and the researcher used the descriptive approach. (defenders and

non-defending players) were distributed normally, and the researcher's recommendations were the need to conduct studies that include the current study variables on other sports because of their impact and importance in classification.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة كرة القدم اللعبة الأولى في العالم لما شهدت في السنوات الأخيرة من تطورًا ملموسًا وكبيرًا على نطاق المستويين المحلي والدولي كونها رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة مما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهذا القاعدة أصبحت تزداد يوما بعد يوم.

وكرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم وتكامل مستوى اللاعب لتطورها بشكل سريع خلال السنوات الماضية الامر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية الكفاء بسبب تنوع مراكز اللعب وللنهوض بلعبة كرة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداد صحيح واختيارهم ضمن الموصفات التي يتمتعون بها اللاعبين من خلال تمايز اللاعبين على أساس أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين ونحن نعلم فئة الناشئين من الفئات العمرية التي يجب الاهتمام بها وتطويرها لأنها سوف تكون رافدا للفرق المتقدمة والمنتخبات الوطنية .

وبما إن ادراك الإحساس بالكرة، والرشاقة من المتطلبات الرئيسية في لعبة كرة القدم وإن عملية الترابط والتكامل بينهما تؤدي الى الارتقاء بمستوى الأداء بشكل عام للوصول لأفضل النتائج فضلاً عن ذلك له دور مهم في تحقيق الانجاز للرياضي وخاصة في المباريات الرسمية وهذا لا يأتي بمحض الصدفة، بل من خلال تبني عمليات اختيار المبكر للاعبين واتباع الاساليب التدريبية الحديثة. وعملية توجيه الى مراكزهم التي يشغلونها اثناء المباراة ترتبط بمعرفة القدرات لكل لاعب ونتيجة لذلك يتطلب وضع الاسس والمعايير العلمية الخاصة في اختيار اللاعبين لمراكزهم من خلال استخدام الاساليب والاختبارات كونهما من الوسائل العلمية الضرورية التي تسهم في استمرار التقدم العلمي والتي تعد من ضروريات النجاح في اختيار اللاعبين وتوجيههم الى نوع مواقعهم الصحيحة والتي تتوافق مع خصائصهم ومواصفاتهم.

وظهرت الحاجة الى عملية اختيار اللاعبين لمراكزهم التي يشغلونها في المباراة نتيجة لوجود الفروق الفردية بين اللاعبين وحسب القدرات التي يمتلكونها تعد من أولى الخطوات الأساسية والضرورية للوصول الى المستويات العليا والتي لفت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأنها تستهدف في المقام الأول اختيار الأفضل.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في ادراك الإحساس بالكرة الرشاقة كدالة تمييزية لاختيار لاعبي كرة القدم المدافعين لتوجيههم نحو مراكزهم المناسبة مما يساهم في الارتقاء بالمستوى الذي يؤهلهم لتحقيق الانجاز الأفضل ويوفر الوقت والجهد والمال بالإضافة إلى ما يوفره ذلك من معلومات دقيقة تساعد المدربين على اختيار الوسائل المناسبة للارتقاء بالعملية التدريبية وفق ما يملكه هؤلاء اللاعبين من قدرات.

1-2 مشكلة البحث:

ان عملية اختيار اللاعبين الناشئين لمراكزهم بكرة القدم في اندية محافظة كربلاء تعتمد على الأساليب العشوائية من خلال أخذ آراء المدربين وكذلك يعتمد على الخبرة الشخصية وليس على الأسس العلمية الموضوعية المقننة في الاختبار والقياس وهذا يؤدي الى عدم توظيف اللاعبين بشكل صحيح في المباراة. ومن خلال متابعة الباحث لدوري فئة الناشئين لنادية كربلاء بكرة القدم وهذا فضلاً عن كون الباحث قد مارس الرياضة لاعباً ومدرباً وكذلك من خلال اطلاع الباحث على الكثير من المراجع والدراسات والمقابلات الشخصية مع المختصين لاحظ أن هنالك تفاوت في اختيار اللاعبين كرة القدم لمراكزهم من قبل المدربين وهذا بدوره يؤدي إلى ضياع الكثير من الوقت والجهد مع لاعبين دون الوصول الى المستوى المطلوب. لذا ارتى الباحث دراسة إدراك الإحساس بالكرة والرشاقة للاعبين مؤشراً حقيقياً يتم من خلاله توجيه للاعبين الناشئين في كرة القدم لاختيار المراكز التي تتناسب مع استعداداتهم وامكانياتهم للوصول للمستويات الرياضية العالية وكذلك المعرفة الدقيقة لعملية التدريب التي تساعد على نمو قدرات اللاعبين مما دفع الباحث بالخوض بهذه المشكلة من خلال إدراك الإحساس بالكرة والرشاقة كدالة تمييزية لاختيار اللاعبين المدافعين.

اهداف البحث:

1. التعرف على أدرك الإحساس بالكرة والرشاقة للاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم
2. التعرف على الدلالات التمييزية للإدراك الإحساس بالكرة والرشاقة للاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم.
3. التعرف على نسب تمايز اختيار اللاعبين المدافعين الناشئين بدلالة متغيرات إدراك الإحساس بالكرة والرشاقة.

4-1 فروض البحث:

1. للمتغير إدراك الإحساس بالكرة دلالة تمييزية في اختيار اللاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم.
2. للمتغير الرشاقة دلالة تمييزية في اختيار اللاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادية محافظة كربلاء بكرة القدم فئة الناشئين للموسم 2022-2023 .
- 1-5-2 المجال الزمني: من 27 / 10 / 2022 الى 15 / 2 / 2023
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب الأنصار الرياضي.

6-1 تحديد المصطلحات:

1- الإدراك الإحساس بالكرة

يتأسس الأداء الفني للاعب على دقة التحكم بالكرة ، وهذا النوع من الادراك يساعد اللاعب على التوافق ما بين حركة الكرة وحركات جسمه ويرتبط ذلك بدقة ادراك وزن الكرة وادراك ابعاده .(122)

2- الرشاقة : الرشاقة هي ((القدرة على تغيير اتجاه الجسم او بعض أجزائه بسرعة))(123)

¹²² وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، ط1، بيروت، دار الكتب العالمية، 2014، ص56.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 مجتمع البحث وعينته :

مجتمع البحث هو جميع الأفراد والأشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة الذي يسعى الباحث إلى أن يعمم 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⁽¹²⁴⁾، إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (190) لاعبا ، بعدها قام الباحث باختيار عينات بحثه بالأسلوب المعاينة العشوائية من المجتمع المبحوث .

2 - 2 عينة البحث :

2-2-1 العينة الاستطلاعية :

تمثلت بلاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة كربلاء والبالغة (28) لاعباً بنسبة (14.7%) من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يبين ذلك .

2-2-2 عينة التطبيق الرئيسية :

شملت عينة التطبيق على (70) لاعباً من لاعبي كرة القدم الناشئين في اندية محافظة كربلاء بنسبة مئوية بلغت (38.8%) من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين طبيعة توزيع العينة حسب الاندية في محافظة كربلاء المقدسة

ت	الأندية الرياضية	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية	
				المدافعين	غير المدافعين
	الخيرات	28	4	5	5
2	الحسينية	27	4	5	5
3	شباب الحسين	28	4	5	5
4	الهندية	26	4	5	5
5	الجماهير	26	4	5	5
6	عين التمر	28	4	5	5
7	كربلاء	27	4	5	5
	المجموع	190	28	70	

⁽¹²³⁾ مهند حسين واحمد إبراهيم : ميدا التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص340 .

⁽³⁾ سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007 ، ص97 .

النسب %	%100	%14.7	%36.8
---------	------	-------	-------

2 - 3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

هي الوسيلة أو الأسلوب أو الألية التي يستعملها الباحث لجمع المعطيات والأدلة وطريقة تحليلها أو هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي اختارها الباحث ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث⁽¹²⁵⁾.

2 - 3 - 1 الوسائل البحثية :

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

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كرات قدم قانونية عدد (6) (NIKE) حجم (5) .
- كرة قدم قانونية للصالات
- كرة يد
- كرة سله
- كرة طائرة
- عصابة للعينين
- استمارات لتفريغ درجات الاختبارات
- صافرة بلاستيكية عدد (2) .
- أشرطة لاصقة ملونة عرض (5سم) .
- ملعب كرة قدم قانوني .
- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد 2.
- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد واحد .
- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) .

2 - 4 خطوات البحث وإجراءاته الميدانية (إجراءات تحديد المتغيرات) :

2 - 4 - 1 تحديد اختبارات ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة :

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

لغرض تحديد اختبارات ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة للاعبي كرة القدم الناشئين ، تم تحديد متغيرات (ادراك الإحساس بالكرة ، الرشاقة) من قبل الباحث والسيد المشرف كون هذه المتغيرات ملائمة بشكل كبير مع المنهج البحث .

2 - 4 - 2 توصيف الاختبارات الخاصة بالبحث :

أولاً : الاختبار إدراك الإحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين. (126)

غرض الاختبار: - قياس القدرة على الإحساس بالكرة.

ادوات الاختبار: - كرات مختلفة الشكل والحجم والوزن والنوع عدد (5) - عصابة العينين سوداء اللون - صافرة - ملعب كرة القدم.
طريقة الاداء - :

1- وضع عدد من الكرات المختلفة بالشكل والحجم والوزن والنوع.

2- وضع عصابة العينين للاعب.

3- يقوم اللاعب بارتداء الحذاء الخاصة باللعب ويقوم بالضغط على الكرات المطلوبة وفي أقصر زمن ممكن.

التسجيل: - يتم تسجيل النتيجة على اساس سرعة ودقة تمييز الكرة القانونية من نوع النشاط خلال حساب الزمن المستغرق لأقرب (10) ثوانٍ



شكل (1)

يوضح اختبار إدراك الإحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين

ثانياً : الجري اللولبي (127) :-

الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة .

الادوات :- خمسة قوائم توضع بحيث تكون المسافة بين كل قائمين تسعة اقدم .

مواصفات :- يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعة فور اعلان اشارة البدء طبقاً لخط السير الموضح بالشكل المرسوم الى ان يتجاوز خط النهاية* .

¹²⁶(1) علي حسين هاشم الزامل : الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي ، ط1 ، العراق ، دار الضياء

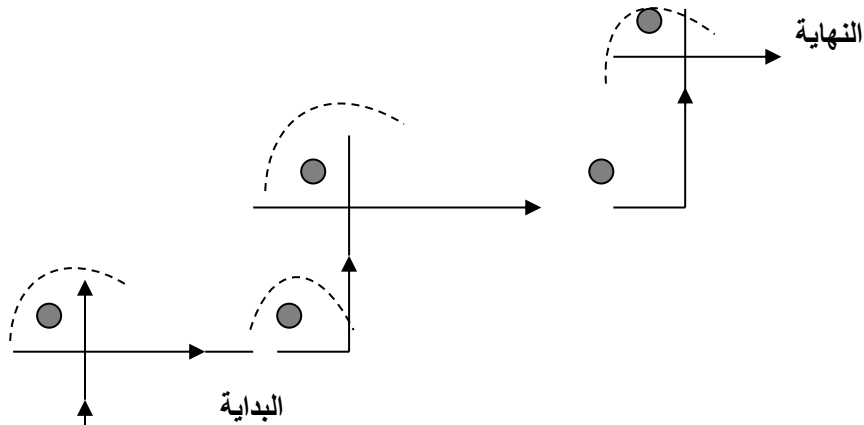
للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص90 .

¹²⁷(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1987 ،

ص354 .

توجيهات :-

- 1- يجب اتباع خط السير كما موضح في الشكل (2).
 - 2- اذا اخطاء المختبر يعاد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية .
 - 3- يجب عدم لمس القوائم اثناء الجري .
- التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير ابتداء من اعلان اشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية .



2- 4- 3 شروط تنفيذ الاختبارات :

- من أجل الحصول على نتائج دقيقة موضوعية عند تطبيق اختبارات ادراك الإحساس و الرشاقة وكذلك لملائمتها لمستوى اللاعبين هناك شروط ومعايير معينة منها⁽¹²⁸⁾ :-
- 1- وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات إجرائها من قبل المختبرين .
 - 2- 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 اللاعبين للاختبار بدقة.

2- 5 التجربة استطلاعية للاختبارات :

2- 5- 1 المرحلة الأولى من استطلاع اختبارات ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة:

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالاختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية، قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة أولية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (28) لاعب وذلك بهدف تأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح

(1) أحمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات ، ط1 ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع 2011 ، ص 90 - 91 .

الخالي من الصعوبات في يوم (الاحد) الموافق 2023/1/15 وأراد الباحث من خلالها تحقيق عدة أغراض منها :-

- 1- التأكد من جاهزية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 2- التعرف على صلاحية الاختبارات بالنسبة لمستوى أفراد عينة البحث .
- 3- التأكد من كفاية فريق العمل المساعدة وحسن تدريبهم .
- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت جميع الاختبارات
- 5- التعرف على القياس الأول لثبات نتائج الاختبارات المعنية بقياس متغيرات البحث .
- 6- تنظيم فترة الراحة بين اختبار وآخر لضمان عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية عند بداية كل اختبار وينوه الباحث إلى انه قد أعطى الفترة الكافية للاعبين لإجراء عملية الاحماء قبل المباشرة بإجراء تطبيق الاختبارات .

ومن نتائج التجربة الاستطلاعية :-

- 1- تم التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 2- توفر الأدوات والإمكانات المطلوبة .
- 3- استخراج القياس الأول لثبات نتائج الاختبارات
- 4- الوقوف على معظم السلبيات لتفاديها عند إجراء التجارب اللاحقة .
- 5- إن أغلب الاختبارات تمتاز بمعامل التواء صفري ، وهذا بدوره يؤثر اعتدالية توزيعها لأنها تتمتع بمستوى سهولة وصعوبة متناسبتين⁽¹²⁹⁾ .

2 - 5 - 2 - المرحلة الثانية من استطلاع اختبارات ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة:

على الرغم من كون معظم الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات الخاصة بالبحث تمتاز بأسس علمية عالية نظراً لكونها معتمدة ومطبقة في دراسات سابقة إلا ان الباحث لم يكتف بذلك فقد عمد إلى القيام بتطبيق الاختبارات مرة ثانية على أفراد العينة الاستطلاعية وتحت الظروف نفسها وكان الغرض منها :-

- 1- التعرف على القياس الثاني لثبات نتائج الاختبارات المعنية بقياس متغيرات الخاصة بالبحث .
- 2- التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس متغيرات البحث .

في يوم (الاربعاء) الموافق 2023/1/25 ، ومن خلال نتائج المرحلة الثانية من التجربة

الاستطلاعية تم استنتاج الآتي :-

- 1- إن الاختبارات المرشحة لقياس متغيرات البحث تمتاز بمعاملات علمية عالية .

- 2- إن جميع الاختبارات قادرة على التمييز بين اللاعبين الضعفاء والأقوياء

2 - 6 الأسس العلمية 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 المعاملات العلمية المتمثلة

¹²⁹ - مروان عبد المجيد : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجال بحوث التربية البدنية والرياضية . عمان ، دار

الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص 339 .

ب(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج 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⁽¹³⁰⁾. ويرى (سامي محمد ملحم ، 2005) بأنه "لا يمكن تلافي الأخطاء في أي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الأخطاء الحتمية إلى أدنى قدر ممكن إذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين⁽¹³¹⁾ .

2 - 6 - 1 صدق الاختبار :

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس . وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة أحد أنواع الصدق الوصفي وهو صدق المحتوى أو المضمون عندما قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك اكتسب صدق الاختبار.

2 - 6 - 2 ثبات الاختبارات :

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"⁽¹³²⁾ . وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"⁽¹³³⁾ . ولأجل معرفة ثبات قيم الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات الخاصة بالبحث لدى لاعبي اندية كرة القدم الناشئين في محافظة كربلاء قام الباحث باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تطبيق الاختبارات في المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية ومن ثم إعادة تطبيقها بعد مرور فترة (10) يوم في المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية وتعد هذه الطريقة واحدة من أهم طرق إيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، بعدها سعى الباحث للاستدلال عن معنوية العلاقات الارتباطية واستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمعنوية معامل الارتباط . وقد

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

(1) سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 ، ص246 .

(2) ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 ، ص144 .

(3) نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

توصل الباحث إلى الاختبارات ذات الدلالة المعنوية من خلال مقارنة قيمة (ت ر) المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26) وبالبالغة (2.04) . وأظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بمستوى ثبات عالي والجدول (2) يبين ذلك .

2 - 6 - 3 موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"⁽¹³⁴⁾ . ومن أجل استخراج موضوعية الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات الخاصة بالبحث لدى لاعبي اندية كرة القدم الناشئين في محافظة كربلاء اعتمد الباحث على تقييم درجات محكمين عندما تم إعادة تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية الثانية بعدها سعى إلى استخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تقييم الحكم الأول وتقييم الحكم الثاني وقد أظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ارتباط عالية بين تقييم المحكمين* وعند الاستدلال عن معنوية الارتباطات قام الباحث باستخراج قيمة (ت) لمعنوية الارتباط المحسوبة ومقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26) ، والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين الاختبارات المعنية بقياس متغيرات البحث الخاصة ومعامل الثبات الموضوعية وقيمة (ت) لمعنوية الارتباط والدلالة الإحصائية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (ت ر) المحسوبة
1	اختبار الإحساس بالكرة	ثانية	0.839	8.16	0.818	7.52
4	اختبار الركض اللولبي بين خمسة شواخص	ثانية	0.884	10.06	0.864	9.08

2 - 7 التجربة الرئيسية :

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بتطبيق الاختبارات على أفراد عينة البحث الرئيسية بعد الانتهاء من تنفيذ استطلاع الاختبارات بمرحلتها (الأولى والثانية) للاعبين اندية كرة القدم الناشئين في محافظة كربلاء فضلاً عن توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والكافية باشر الباحث بتطبيقها على أفراد عينة التطبيق الرئيسية البالغ عددهم (70) لاعباً ، نفذت الاختبارات يوم الاربعاء الموافق 2023/2/1 ، وتم تفرغ البيانات في استمارات خاصة ، وبعدها اتجه الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية عليها

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث.

¹³⁴ - مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ، ص91 .

3-1- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

بعد استكمال تطبيق الاختبارات المعنية بقياس متغيرات ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة وتسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لها وتفرغ محتوياتها عمد الباحث الى اخضاع البيانات للمعالجات الإحصائية بغية تحقيق هدف الدراسة (الثاني) المتمثل (التعرف على الدلالات التمييزية للإدراك الإحساس بالكرة والرشاقة للاعبين الناشئين المدافعين بكرة القدم) ولتحقيق هذا الغرض سعى الباحث الى استخدام التحليل

التمييزي Discoiminont Analxis

كما يمكن القول ان التحليل التمييزي يعمل على إيجاد دالة للتمييز وذلك من خلال احتساب قيم لمتغيرات كمية حيث تقوم الدالة التمييزية بالتنبؤ بالمجموعة التي ينتمي اليها اللاعب وقبل الوقوف على نتائج البيانات الخاصة بإنجاز افراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم الناشئين في الاختبارات التي خضعوا لها كان لزاما على الباحث التأكد من توفر الشروط المطلوب توفرها قبل اجراء عملية التحليل التمييزي للتأكد منها وذلك كي تكون النتائج سليمة ودقيقة ، وتمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات المنطقية ، ومن اهم هذه الشروط (135)

أولا : - اختبار التوزيع الطبيعي

ثانيا : - التأكد من عدم وجود ارتباط ذاتي

ثالثا : - اختبار شرط تجانس المجتمع

3-2 عرض وتحليل اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

ان من الشروط الأساسية التي تحدد دقة التحليل التمييزي هو التوزيع الطبيعي للبيانات المتوفرة لدى الباحث ولغرض اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات متغيرات الخاصة بالبحث سعى الباحث الى استخدام اختبار كلموجروف سميرنوف كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين قيم اختبار كلمنجراف سميرنوف لبيانات متغيرات البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كولموجروف سميرنوف	مستوى الدلالة
1	اختبار ادراك الإحساس بالكرة	4.79	0.70	1.29	0.07
4	الرشاقة	18.69	1.38	1.01	0.26

من خلال الجدول أعلاه يبين ان قيم اختبار كلمنجراف سميرنوف ولجميع متغيرات الخاصة بالبحث غير داله إحصائية لان مستوى الدلالة لجميع المتغيرات هو اكبر من (0.05) وهذا يؤكد حسن توزيع البيانات ، وتظهر أهمية حساب قيم اختبار كلمنجراف سميرنوف كونه مؤشرا موضوعيا للتعرف على مستوى سهولة وصعوبة

(135) محفوظة جودة : التحليل الإحصائي المتقدم باستخدام spss ، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2008،

الاختبارات وان الاختلاف والتباين في مستوى المتغيرات يرجع الى الفروق الفردية بين اللاعبين الناشئين (136).

3-3 عرض وتحليل قيم اختبار VIF (معامل التضخيم)

بما ان أسلوب التحليل التمييزي يقوم أساسا على معاملات الارتباط بين المتغيرات أي انه يعتمد اظهار أهمية كل من تلك المتغيرات على أساس علاقة أي متغير بالمتغيرات الأخرى ، اذ بلغ عدد المتغيرات (2) وهي ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة وحتى يتأكد الباحث من عدم وجود ارتباط عالي بين المتغيرات المستقلة والذي يؤثر وجوده في درجة دقة نتائج التحليل التمييزي فقد استخدم اختبار معامل التضخيم (VIF) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والوصول الى حقيقة علمية بعدم وجود ارتباط ذاتي بين متغيرات الخاصة بالبحث وان مفردات قياس تلك المتغيرات مستقلة عن غيرها ولا يوجد ارتباط عالي بين نتائج المتغيرات والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4)

يبين قيم معامل التضخيم (VIF) ومستوى الدلالة للمتغيرات الخاصة بالبحث

ت	المتغيرات	B	الانحراف	معامل بيتا	T	مستوى الدلالة	Vif
1	اختبار ادراك الإحساس بالكرة	-.158	.085	-.221	-1.864	.067	1.070
4	اختبار الركن اللوبي بين خمسة شواخص	-.001	.042	-.002	-.021	.983	1.033

يتبين من الجدول أعلاه والخاص بكشف عن عدم وجود ارتباط ذاتي بين المتغيرات والذي يشير الى ان جميع قيم اختبار معامل التضخيم (VIF) لمتغيرات الخاصة بالبحث اقل من (5) وهو ما يؤكد انه لا توجد مشكلة في الارتباط الذاتي بين المتغيرات (137) .

3-4 عرض وتحليل اختبار شروط تجانس المجتمع

لغرض معرفة مدى تجانس مجموعات اللاعبين الناشئين بكرة القدم استخدم الباحث اختبار (Boxes M) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض وان اختبار شرط تجانس المجتمع يعد من الشروط الأساسية والمهمة قبل استخدام التحليل التمييزي للبيانات والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

يبين فيه اختبار (Boxes M) لمتغيرات الخاصة بالبحث

المجموعات	المرتبة	لوغاريتم	Boxes M	مستوى الدلالة
اللاعبين المدافعين	2	4.757		

(136) محمود محمد سليم : مبادئ التحليل الإحصائي ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجمع العربي ، 2009 ، ص498

(137) محفوظ جودة : مصدر سبق ذكره ، ص127.

.098	16.838	3.227	2	اللاعبين الغير المدافعين
		4.239	2	المجمع داخل المجموعات

يتبين من الجدول أعلاه مدى تجانس مجموعات اللاعبين الناشئين بكرة القدم في متغيرات البحث من خلال حساب واستخراج قيم اختبار (Boxes M) ، ويبين أيضا ان قيم (لوغاريتم) تقريبا متساوية للمجموعتين (اللاعبون المدافعين ، اللاعبون الغير مدافعين) وهو ما يدل على تجانس الأفراد لان مستوى الدلالة المستخرجة هو اكبر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05) مما يوجب قبول الفرضية الصفرية لاختبار (Boxes M) الذي اكدت تجانس مجموعتي اللاعبين بكرة القدم في المتغيرات المعنية بالدراسة والبحث .

3-5 الدلالة التمييزية بين المجموعات التصنيفية للاعبين

لغرض التحقق من الدلالة التمييزية للمجموعات التصنيفية للاعبين المدافعين والغير مدافعين بعد حذف المتغيرات الغير مؤثرة يسلم الباحث الضوء على نتائج قيم الجذور الكامنة للدوال التمييزية والبالغة في الدالة (1.436) مما يؤكد ان مقدار الدوال التمييزية لنتائج التحليل مقدارا عاليا حيث بلغت قيمة الجذور لكامنة اكبر من الواحد الصحيح وهو ما يؤكد ان التباين كان مفسرا ، اما فيما يتعلق بالارتباط التجمعي (القانوني) فقد بلغ (0.551) للدالة وهو ما يؤشر الى وجود توافق للدالة التمييزية وان قيمة مربع الارتباط التجمعي (القانوني) والذي يمثل اسهام المتغيرات فقد بلغ (55%) يرجع الى التغير في المتغيرات صاحبة حجم الأثر الأكبر في التحليل التمييزي ، والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6)

يبين الدوال التمييزية وقيم الجذور الكامنة والتباين المفسر والارتباط القانوني بكل دالة

الدوال	الجذور الكامنة	التباين المفسر للدالة	اجمالي التباين المفسر للدالة	الارتباط القانوني
1	1.436 ^a	100.0	100.0	.551

ولبيان أهمية الدوال التمييزية في التمييز بين المجموعات التصنيفية للاعبين كرة القدم الناشئين وفقا للنسب المنوية لتحديد عضوية المجموعات يسلم الباحث الضوء على ما جاء به الجدول (7) الخاص بقيم ويلكزلمبادا الاخير .

جدول (7)

يبين قيم اختبار ويلكزلمبادا واختبار مربع كاي لبيان أهمية الدالة التمييزية

اختبار الدوال	Wilks' Lambda	مربع كاي	Df	Sig.
1	.697	24.221	2	.000

يبين من الجدول (7) والخاص بقيم اختبائي ويلكزلمبادا ومربع كاي الى مدى أهمية الدالة التمييزية بين مجموعات اللاعبين المدافعين والغير مدافعين اذ يتبين ان نسبة (67%) في الدالة الأولى من التباينات

المفسرة في المعادلة التمييزية التي تفسر التغير في عضوية المجموعة وحيث ان قيمة اختبار مربع كاي البالغة (24.221) في الدالة التمييزية هي اكبر من قيمتها الجدولية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05)

3-6 معاملات الدوال التمييزية المعيارية

لحساب معاملات الدالة التمييزية المعيارية التي تعبر عن الارتباط التجمعي بين الدالة التمييزية وكل متغير من متغيرات الخاصة بالبحث التي تم إدخالها في عملية التحليل التمييزي معبرا عنها بوحدات قياس معيارية ، يسلط الباحث الضوء على ما جاء به الجدول (8) .

جدول(8)

يبين معاملات الدوال التمييزية والمعيارية التجمعية

ت	المتغيرات	الدالة التمييزية المعيارية
1	ادراك الإحساس بالكرة	.131
2	الرشاقة ^a	-.182

يشير الجدول(8) الى معاملات الدوال التمييزية المعيارية التي تعبر عن الارتباط التجمعي (القانوني) بين الدوال التمييزية وكل متغير من متغيرات الخاصة بالبحث البالغ عددها (2) متغير التي تم إدخالها في عملية التحليل التمييزي معبرا عنها بوحدات قياس معيارية حسب حجوم تأثيرها واسهاماتها .

4- الاستنتاجات والتوصيات : -

4-1 الاستنتاجات

1- أظهرت نتائج افراد عينة البحث الأساسية (اللاعبين المدافعين واللاعبين الغير مدافعين) قد توزعوا توزيعا طبيعيا .

2- أظهرت النتائج عدم وجود علاقات ذاتية بين المتغيرات المستقلة باختبار VIF (معامل التضخيم) .

3- أظهرت النتائج ان هناك علاقات دالة عكسية بين متغيرات ادراك الإحساس بالكرة والرشاقة .

4- هناك حالات تابعة لمجموعة اللاعبين المدافعين صنفتم من قبل المدربين بشكل خاطئ وتبين ان التصنيف الصحيح لهم هو انهم لاعبين غير مدافعين .

5- هناك حالات تابعة لمجموعة اللاعبين الغير مدافعين صنفتم من قبل المدربين بشكل خاطئ وتبين ان التصنيف الصحيح لهم هو انهم لاعبين مدافعين .

4-2 التوصيات

1- ضرورة اجراء دراسات تتضمن متغيرات انفعالية وحركية وعقلية ومهاريه أخرى في تصنيف اللاعبين المدافعين الناشئين .

3- ضرورة اعتماد نتائج الدراسة الحالية كمؤشر لتصنيف اللاعبين المدافعين الناشئين.

4- ضرورة اجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على ألعاب رياضية الاخرى لما لها من تأثير واهمية في التصنيف .

المصادر والمراجع

- وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، ط1، بيروت، دار الكتب العالمية، 2014، ص56.
- مهند حسين واحمد إبراهيم : ميدا التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص340 .
- سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007 ، ص97 .
- محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث ، ط2 ، بيروت ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، 2008 ، ص17 ، 168 .
- علي حسين هاشم الزامل: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي ، ط1، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص97
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص354 .
 - تم استخدام الكرة مع الاختبار خدمة للبحث .
- أحمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات ، ط1 ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع 2011 ، ص90 - 91 .
- مروان عبد المجيد : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجال بحوث التربية البدنية والرياضية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص339 .
- محمود احمد عمر (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 ، ص95 .
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 ، ص246 .
- ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 ، ص144 .
- نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005، ص145 .
- مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ، ص91 .
- محفوظ جودة : التحليل الاحصائي المتقدم باستخدام SPSS ، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2008 ، ص121 .
- محمود محمد سليم : مبادئ التحليل الإحصائي ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجمع العربي ، 2009 ، ص498

تأثير تمارينات السرعة التفاعلية (SAQ) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب

الملخص باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات السرعة التفاعلية (SAQ) في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتوافق والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم للصالات باعمار (14-16) سنة فضلا على التعرف على تأثير تطور هذه الصفات البدنية في مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات لأفراد عينة البحث، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة اهداف البحث، وتمثلت عينة البحث بلاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد والبالغ عددهم (12) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تشكيل الاحمال التدريبية لتمرينات السرعة التفاعلية في المنهج التدريبي لأفراد عينة البحث، وتم معالجة نتائج البحث احصائيا وظهرت فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية، واستنتجت الباحثة ان لتمرينات السرعة التفاعلية (SAQ) تأثيرا ايجابيا مما ادى الى تطور القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتوافق والرشاقة وانعكس هذا التطور على مهارتي الدرجة والتهديف لدى افراد عينة البحث، وتوصي الباحثة باستخدام هذه تمارينات لتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات والتي سيكون لها مردودا ايجابيا على الاداء المهاري كون هذه التمارينات تماشي المتطلبات الخاصة للاعبين كرة القدم للصالات والوصول بهم الى المستويات العليا.

Abstract

The effect of interactive speed exercises (SAQ) in developing some of the physical abilities and skills of futsal players

By

Liza Rustum Yahqob

The study aimed to identify the effect of interactive speed exercises (SAQ) in developing the explosive power, which is characterized by speed, compatibility and agility for futsal players at the ages of (14-16) years, as well

as to identify the effect of the development of these physical characteristics in the skills of dribbling and scoring in futsal football for members of a sample. The research, and the experimental approach was used in the design of one group with a pre and posttest for its suitability and the nature of the research objectives. Training for interactive speed exercises in the training curriculum for the research sample, and the research results were treated statistically and showed significant differences in favor of the post-tests. and scoring among the research sample, and the researcher recommends using these exercises to develop physical attributes For futsal players, which will have a positive impact on the skillful performance, since these exercises are in line with the special requirements of futsal players and take them to higher levels.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب المنظمة ذات الاداء الذي يتسم بالسرعة والقوة طيلة فترة المباراة، وذلك نتيجة طبيعة ممارستها كونها محددة بمساحات لعب صغيرة نسبيا وعدد لاعبين قليل مما يتطلب بذل جهود كبيرة من قبل اللاعبين للإيفاء بمتطلبات الاداء طيلة فترة شوطي المباراة، وهذا يتطلب من المدربين والعاملين على هذه اللعبة الاهتمام الكبير بتنمية وتطوير القدرات البدنية العامة والخاصة لدى اللاعبين من خلال استخدام اساليب تدريبية وتمارين تتطابق اهدافها مع متطلبات الاداء.

تعد تدريبات السرعة التفاعلية (SAQ) واحدة من الاساليب التدريبية التي تهدف الى تنمية اهداف متعددة في ان واحد لدى الرياضيين من خلال احتواء التمرين الواحد على مجموعة من الاداءات التي تمتاز بالسرعة والتوافق فضلا عن الرشاقة والقوة السريعة، وان هذه التركيبة المتنوعة تعمل على تطابق الاداء في التمرين مع متطلبات الاداء الفعلي للعبة كرة القدم للصالات، فرى ان اللاعب يظهر مستوى عالي من التوافق والرشاقة والسرعة والقوة السريعة خلال الاداء الفني والمتمثل بالمراوغة والانطلاق بالكرة وبدونها والتهديف على المرمى والمناولات القصيرة والطويلة، ويستخدم هذا النوع من التمرينات في الوحدات التدريبية كتمرينات تكميلية او اضافية الى التمرينات الاساسية ذات الهدف الواحد تعمل على استثارة الجهاز العصبي والعضلي للاعب مما يؤدي الى اضافة متطلبات تدريبية اضافية على اللاعب يسهم في ردود افعال وظيفية تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني وانعكاسه على المستوى المهاري، وتكمن اهمية البحث في استخدام تمرينات ذات متطلبات اداء مختلفة ومتنوعة تتسم بالسرعة والقوة والتوافق كتمرينات تكميلية خلال الوحدات التدريبية تستهدف القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم للصالات.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة لمباريات كرة القدم للصالات لوحظ ان هناك هبوط في المستوى البدني في وسط ونهاية الشوط الثاني مما ينعكس سلبيا على الاداء المهاري وكثرة ارتكاب الاخطاء من قبل اللاعبين وهذا سوف

يعكس نتيجة المباراة، وهذا يدعو للوقوف عند هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتتمثل مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي هل ان تمارينات السرعة التفاعلية تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات؟.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير تمارينات السرعة التفاعلية (SAQ) في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارة للاعبين كرة القدم للصالات.

1-4 فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البحث البدنية لأفراد عينة البحث.

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البحث المهارة لأفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية /بغداد باعمار 14-16 سنة.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2021/2/3 لغاية 2021/3/31

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته ومشكلة البحث.

التصميم التجريبي للبحث

قياس قبلي	المتغير المستقل	قياس بعدي
الاختبارات البدنية والمهارة	منهج تمارينات السرعة التفاعلية	الاختبارات البدنية والمهارة

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم للصالات بأعمار (14-16) سنة وتمثلت عينة البحث على لاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد والبالغ عددهم (12) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم اجراء التجانس لأفراد عينة البحث في متغيرات البحث التجريبية، واطهرت النتائج ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (± 3) وهذا يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

جدول (1)

تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وسيط	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	31.0	30.9	2.02	.294
القوة الانفجارية	39.0	39.25	1.76	.737

التوافق	10.50	10.58	1.08	.001
الرشاقة	10.00	9.75	1.13	-.305
الدرجة	15.00	14.75	1.21	.205
التهديف	8.50	8.83	1.69	.310

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الاختبارات البدنية والمهارية
- المراجع العربية والاجنبية
- حاسوب لاب توب نوع (Dell)
- سلالم ارضية بطول (10-15) متر
- حواجز بارتفاع (10-15-20) سم
- كرات قدم صالات عدد (10)
- اهداف قانونية

2-4 تحديد متغيرات البحث

تم تحديد متغيرات البحث البدنية بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتوافق والرشاقة، وحددت المتغيرات البدنية بالدرجة والتهديف، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة وفي البيئة العراقية والتي تناولت هذه المتغيرات وعن طريق تحليل المحتوى تم اعتماد الاختبارات التالية:

اولا: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اختبار الحجل لاقصى مسافة خلال (10) ثوان. (علاء ابراهيم جاسم: 2021: 86)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الادوات: ارض فضاء مستوية، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة، طباشير.

وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت ينطلق المختبر بالحجل باقصى سرعة من ترد الحجل من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت الى عشر ثواني، وتحتسب المسافة التي قطعها المختبر خلال زمن الاختبار.

التسجيل: يتم القياس لكل رجل على حدة ويحسب معدل الدرجتين من كل رجل.

ثانيا: اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

اختبار الوثب العمودي لسارجنت. (محمد حسن علاوي: 2002: 84)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات: طباشير، شريط قياس، لوحة.

وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر، ويمد المختبر نراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بوساطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة، ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصل إليه المختبر.

التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية، ويسجل الرقم، وتُعطى للاعب محاولتان، وتحسب الأفضل .

ثالثًا: اختبار التوافق:

اختبار الدوائر المرقمة. (محمد صبحي حسنين: 2002: 329)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة توقيت، شريط قياس، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر الواحدة منها (60) سم وترقم الدوائر كما في الشكل(12).

وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم(1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم(2) ثم إلى الدائرة رقم(3) حتى الدائرة رقم(8) على أن يتم ذلك بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار:

الوثب بالقدمين معا.

الوثب من دائرة لأخرى حسب تسلسل الأرقام.

يعطى للمختبر محاولتان، يحتسب زمن أفضلهما.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمان.

رابعًا: اختبار الرشاقة:

اختبار جري الزكزاك بين الحواجز. (محمد حسن علاوي : 2001 : 245)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري (قياس الرشاقة).

الأدوات:

- شريط قياس، ساعة توقيت، حواجز ألعاب قوى عدد(4) صافرة.
- ميدان للجري على أرضية صلبة طوله (9) م وعرضه(2) م.
- يرسم خط للبداية طوله (1.80) م وسمكه(5)سم .
- توضع أربعة حواجز لألعاب القوى في مواجهة خط البداية، بحيث يكون الحاجز الأول على بعد (3.60) م والمسافة بين الحواجز(1.80) م.
- تحدد نقطتان للبداية والنهائية عند طرفي خط البداية ولتكن النقطة (أ و ب).وكما موضح بالشكل(13).

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة(أ).
- عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (8) ثم يدور حول الحاجز الأخير ويعود مستمرا بالجري بين الحواجز الأربعة ليقطع خط البداية والنهائية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر بالجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
- يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة.
- ينتهي الاختبار بان يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة مكنة عند النقطة (ب).
- يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.
- يضاف إلى الزمن الذي يستغرقه المختبر (10/1) من الثانية عندما يلمس أي حاجز من الحواجز الأربعة.

أدارة الاختبار:

- ميقاتي : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن.
 - مسجل : يقوم بحساب الأخطاء وتسجيل الزمن.
- طريقة التسجيل: درجة المختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية.
- خامسا: اختبار الدرجة:

اختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وايابا. (قصي حاتم خلف:2008: 57)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة.

الادوات: يحدد خط على بعد 2م من الشاخص الاول واربعة شواخص متتالية المسافة بين شاخص واخر (1.5)م ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، صافرة.

وصف الاداء: بعد سماع المختبر لصافرة البدء يقوم بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة بطريقة الزكزاك والعودة ايضا للوصول الى خط البداية وبأسرع وقت.

التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق من لحظة البدء الى نهاية الاختبار لأقرب ثانية في الدقيقة.

سادسا: اختبار التهديف:

التهديف نحو هدف كرة قدم للصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين. (صدام محمد احمد:2016: 75)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات: كرة قدم صالات عدد (5)، شريط لتعيين منطقة التهديف، هدف كرة قدم صالات، ملعب كرة قدم صالات.

وصف الاداء: توضع خمس كرات في اماكن مختلفة ومحددة بمسافة 10 م عن الهدف، يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد يبعد عن الاخر المسافة بين كرة واخرى (50سم)، يبدأ المختبر بالتهديف من الكرة رقم 1 وينتهي بالكرة رقم 5، وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف او تمس جوانبها وكما يأتي:

4 درجات عند التهديف في المجال 4

3 درجات عند التهديف في المجال 3

2 درجات عند التهديد في المجال 2

1 درجات عند التهديد في المجال 1

صفر خارج حدود الهدف

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية عام على عينة البحث يوم الخميس الموافق 2021/2/3 في تمام الساعة (الثالثة عصرا) في قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية/بغداد وتم تثبيت ظروف إجراء الاختبارات وتسجيل نتائجها في استمارة اعدت لهذا الغرض.

2-5-2 منهج تمارينات السرعة التفاعلية (SAQ)

تم المباشرة بتنفيذ منهج تمارينات السرعة التفاعلية يوم الاحد الموافق 2021/2/9 واخر وحدة تدريبية يوم الخميس الموافق 2021/3/31، وامتاز المنهج بالملاح التالية:

- احتوى منهج التمارينات على (24) وحدة تدريبية، ولمدة ثمان اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا وللايام الاحد- الثلاثاء- الخميس).
- تم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع في تنفيذ التمارينات.
- تم استغلال زمن (30) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي في تطبيق تمارينات السرعة التفاعلية، علما ان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وزمن الجزء الرئيسي هو (70) دقيقة .
- تم تطبيق ثلاث تمارينات في كل وحدة تدريبية.
- تم اعتماد نسبة العمل الى الراحة (1-1 و 1-2).
- تموج الحمل في الدائرة التدريبية الصغيرة خلال مدة تنفيذ المنهج كانت بتموج (2-1) اثنان صعود بالشدة والثالثة هبوط بالشدة، وتموج الحمل في الدائرة المتوسطة كان (3-1) .
- تم تحديد الشدة التدريبية وفقا لمعدل النبض وفق معادلة كارفونين.

التقسيمات الزمنية لمنهج تمارينات السرعة التفاعلية (SAQ)

24 اسبوع	الفترة الزمنية للمنهج	
3 وحدات تدريبية	عدد الوحدات الاسبوعية	
24 وحدة تدريبية	عدد الوحدات الكلية للمنهج	
15 دقيقة	الاحماء	زمن اجزاء الوحدة التدريبية
30 دقيقة	تمارينات SAQ	
40 دقيقة	خاص بالمدرّب	
5 دقيقة	الختامي	
270 دقيقة	زمن الوحدات الكلي في الاسبوع	
6480 دقيقة	زمن المنهج الكلي	
270 دقيقة	زمن تدرّيبات SAQ اسبوعيا	

720 دقيقة	زمن تدريبات SAQ في المنهج الكلي
-----------	---------------------------------

2-5-3 الاختبارات البعدية:

تم تنفيذ الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 2021/4/3 في تمام الساعة الثالثة عصرا، وفي نفس مكان اجراء الاختبارات القبليّة وتم مراعاة تطبيقها وفقا لظروف الاختبارات القبليّة قدر الامكان.

2-6 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث وتم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: الوسيط، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبارات للعينات المرتبطة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

المعالم الاحصائية لمتغيرات البحث البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة المميزة بالسرعة	ثانية	30.9	2.02	28.5	1.62	2.33	1.30	6.205	.000
القوة الانفجارية	سم	39.2	1.76	41.8	1.89	2.58	1.31	6.824	.000
التوافق	ثانية	10.5	1.08	8.67	1.23	1.91	.792	8.373	.000
الرشاقة	ثانية	9.75	1.13	7.91	.792	1.83	.834	7.607	.000

يبين الجدول (2) قيم المعالم الاحصائية لمتغير البحث البدنية، وظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات وهذا يدل على ان المتغير التجريبي والمتمثل بتمرينات السرعة التفاعلية قد ساعد في تطوير المتغيرات التجريبية البدنية المتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة والانفجارية والتوافق والرشاقة لدى افراد عينة البحث.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية الى فاعلية تمارين السرعة التفاعلية التي تم تطبيقها من قبل افراد عينة البحث والتي ساهمت في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث، اذ ان طبيعة هذه التمارين والمتمثلة بالاداء المتسارع والحركات التوافقية والتي تتطلب انقباضات عضلية موجهة من قبل الجهاز العصبي المركزي تعمل على تحسين الصفات البدنية المرتبطة والمشابهة لهذا العمل، وهذا ما يؤيده فيل مورغان وبالانسيامي اذ يذكران "ان تدريبات السايكو تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة واثارة لمستقبلات اخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة السرعة والقوة الناتجة" (فيل مورغان وبالانسيامي: 2012: 432).

ويشير عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧) بأن تدريبات السايكو هو " نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، كما أنه نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة" (عمرو حمزة: 2017: 84).

3-2 عرض نتائج المتغيرات المهارية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

المعالم الاحصائية لمتغيرات البحث المهارية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±					
الدرجة	ثانية	14.7	1.21	12.0	1.04	2.7	.75	12.63	.000	معنوي
التهدف	درجة	8.83	1.69	11.1	1.58	2.3	.22	10.38	.000	معنوي

ويبين الجدول (3) المعالم الاحصائية للمتغيرات المهارية قيد البحث والمتمثلة بمهارتي الدرجة والتهدف بكرة القدم للصالات، والتي تدل على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق الى استخدام تمارين السرعة التفاعلية التي تم تقنينها بصورة علميا لتتوافق والمرحلة العمرية لأفراد عينة البحث والتي ساهمت في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث مما انعكس ايجابا على تطور مهارتي الدرجة والتهدف، فضلا عن ان الانتظام في التدريب وفق شدد مناسبة يؤدي الى ردود افعال اثرت ايجابيا على وظائف الجسم نتيجة التكرار للأحمال التدريبية المؤثرة فضلا ان تمارين السرعة التفاعلية المستخدمة كانت تستهدف العضلات العاملة في المسارات الحركية لمهارتي الدرجة والتهدف مما انعكس ايجابا على نتائج هاتين المهارتين، وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق "ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية ارتباطا وثيقا، اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى

تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثيرا ما يقاس مستوى الاداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية" (عصام عبد الخالق:2005: 153).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. ان لتمرينات السرعة التفاعلية تأثيرا ايجابيا في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والرشاقة والتوافق.
2. ان لتمرينات السرعة التفاعلية تأثيرا ايجابيا على اداء مهارتي الدرجة والتصويب في لعبة كرة القدم للصالات من خلال تنمية القدرات البدنية التي تدخل ضمن اداء هذه المهارات.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة استخدام المدربين لتمرينات السرعة التفاعلية ضمن المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات لفاعليتها في الارتقاء ببعض القدرات البدنية الهامة للاعبين.
2. عند استخدام تمرينات السرعة التفاعلية في المناهج التدريبية يجب مراعاة الدقة في تحديد اهداف التمرينات ونوعيتها عند ادراجها ضمن المناهج التدريبية.

المصادر:

- قصي حاتم خلف؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى، 2008).
- صدام محمد احمد؛ تأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للاعبين بأعمار (16-18) سنة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الاساسية- جامعة ديالى، 2016).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1 ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- علاء ابراهيم جاسم: تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التدريب المركب النوعي في اهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد بأعمار (16-18) سنة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى، 2021).
- عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات: (الاسكندرية، منشأ المعارف، 2005).
- عمرو صابر حمزة و نجلاء البديري و بديعه علي عبد السميع ؛ تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2017).

- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3, Issue: 11, 432.

ملحق (1)

انموذج لتمريبات السرعة التفاعلية

الهدف من التمرين	تفاصيل اداء التمرين	اسم التمرين	ت
تنمية التوقيت مع زيادة سرعة ورشاقة الرجلين	يقوم اللاعب بالعدو باستخدام السلم الأرضي ولمسافة 8 متر ويعرض 30 سم والبداة بخطوات قصيرة مع زيادة سرعة التردد لغرض تحسين سرعة الطيران	العدو باستخدام السلم	1
زيادة سرعة التردد وتنمية القدرات الحركية للجزء السفلي	يقوم اللاعب بالعدو على الحواجز منخفضة بارتفاع 15سم الى 30 سم ويكون عدد الحواجز هي 10 حواجز والمسافة بينهما هي 50 سم بين الحاجز والآخر لغرض تحسين زاوية النهوض وكذلك تحسين سرعة الطيران	العدو باستخدام الحواجز	2
تنمية القدرة العضلية والتوافق مع الاداء المهاري	يقوم اللاعب بأداء القفز وبخطوات قصيرة وسريعة على الجانبين يمينا ويسارا باستخدام الحواجز مع اداء مناولة الكرة الى الزميل المقابل لغرض تحسين دقة المناولة	القفز الجانبي	3

تأثير تدريبات مدركات الحس العميق على أسطح غير مستقرة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الأساسية بكرة اليد للشباب

علي حسن علوان أ. د. صريح عبد الكريم أ. د. حاسم عبد الجبار صالح

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات بمدركات الحس العميق على اسطح غير مستقرة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الأساسية بكرة اليد للشباب، وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الأساسية بكرة اليد للشباب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث. وحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية الفرات الاوسط بكرة اليد فئة الشباب الدرجة الممتازة لموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (76) لاعبا يمثلون اندية القاسم وكربلاء والمسيب والدغارة والكوفة. استنتج الباحثون أن الاسطح الغير مستقرة قد اثبتت كفاءتها وطريقة عملها من خلال مساعدة اللاعبين على التدريب اذ تعد وسيلة صالحه تؤدي الغرض من خلالها واسهمت في اثاره اللاعبين في إتمام التدريبات بدرجة عالية من الدقة والتركيز، وكذلك أن تدريبات على الاسطح غير المستقرة قد أسهمت في تطور القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة والسرعة الخاصة للاعبي كرة اليد الشباب.

Abstract

Effect of proprioceptive training on unstable surfaces in some biomotor abilities of basic handball skills for youth

By

**Ali Hassan Alwan Dr. Sareh Abdel-Karim Dr. Hasim Abdel-Jabbar
Saleh**

The study aimed to identify the effect of deep sense training on unstable surfaces in some biokinetic abilities of basic handball skills for youth, as well as to identify the differences between the experimental and control groups in some biokinetic abilities of basic skills in handball for youth. The researchers

used the experimental approach to suit the nature of the research. The research community identified the players of the Middle Euphrates clubs in handball, the youth category, the excellent class, for the season (2021-2022), which numbered (76) players representing the clubs of Al-Qasim, Karbala, Al-Musayyib, Al-Daghara and Al-Kufa. The researchers concluded that the unstable surfaces have proven their efficiency and the way they work by helping the players to train, as they are a valid means that fulfill the purpose through them and contributed to motivating the players to complete the exercises with a high degree of accuracy and focus, as well as that the exercises on the unstable surfaces have contributed to the development of ability Explosiveness, speed of response and special speed for young handball players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

مما لا شك فيه ان التربية البدنية وعلوم الرياضة خطت بخطوات سريعة نحو التقدم والرقي الذي نشهده في عصرنا الحالي، وتعد الانجازات الرياضية من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات الرياضية العالمية كدليل على رقيها، وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحوث المختلفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء لممارسي الأنشطة الرياضية، وان التدريب الرياضي هو العملية المثلى للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم بدنياً ومهارياً وحركياً. ان الاسطح الغير مستقرة من التدريبات الحسية لما لها من تاثير مباشر على القدرات البدنية وكيفية تطويرها من خلال استخدام التمارين المقننة وبصورة علمية من اجل الوصول الى افضل النتائج من خلال تطوير المهارات البدنية والميكانيكية وكذلك استخدام هذه الاسطح في التدريبات المختلفة يكون عامل مشوق للاعب من خلال تنوع التمارين والخروج من النمطية المستخدمة في اغلب التمرينات مع دمج المهارات الأساسية للعبة كرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعه إيقاعها وتتابع الأداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن المباراة، الأمر الذي يؤدي إلي أن يكون اللعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى، وهذا يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية على حد سواء، إذ من الضروري وخلال تنفيذهم للمهارات الهجومية المختلفة في أي فترة من فترات الهجوم أثناء المباراة علي أتم الاستعداد لأداء واجباتهم الدفاعية والقيام بها بمجرد انتهاء الهجمة سواء كانت مؤثرة (تسجيل هدف) أو غير مؤثرة . لذا جاءت اهمية هذه الدراسة في رفع كفاءة مستوى شباب اندية الفرات الأوسط بكرة من الناحية الحركية والبدنية والمهارية وذلك من خلال استعمال تدريبات حديثة مثل تدريبات الحس العميق على اسطح غير مستقرة، والذي يعمل على الوصول بمستوى الرياضيين الشباب إلى أرقى مراحل الأداء المتكامل، وارتفاع مستوى الأداء في كرة

اليد لديهم، وبالتالي هم يشكلون الرافد الاساسي للمنتخبات الوطنية العراقية ان شاء الله لتمثل العراق في المحافل والبطولات الدولية.

2-1 مشكلة البحث:

خلال خبرة الباحث كونه لاعباً لكرة اليد وممثل المنتخب العراقي للشباب والمنتخب المدرسي، وتدرسي بكلية الصفوة الجامعية حالياً فضلاً عن المقابلات التي أجراها مع عدد من المدربين في هذا المجال لاحظ وجود ظاهرة تكمن في التدريب الذاتي الذي يعتمد على الخبرة الشخصية للمدربين وقلت استخدام الطرق والاساليب الحديثة في عملية التدريب المبني على أسس علمية دقيقة فضلاً عن ندرة وجود دراسات تخص تدريبات بمدركات الحس العميق لهذه الفئة العمرية وهو ما جعل الباحث يتطرق الى (اعداد تدريبات مدركات الحس العميق على أسطح غير مستقرة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الاساسية بكرة اليد للشباب)، لكي يساعد المدربين في تدريب هذه الفئة بشكل علمي وباتجاه صحيح بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم التي تساعدهم في ممارسة لعبة كرة اليد وبذلك تكون وسيلة جديدة وجيدة للارتقاء بقدرات وامكانيات لاعبي كرة اليد للشباب.

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تدريبات مدركات الحس العميق على اسطح غير مستقرة بكرة اليد للشباب.
2. التعرف على تأثير تدريبات بمدركات الحس العميق على اسطح غير مستقرة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الأساسية بكرة اليد للشباب.
3. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الأساسية بكرة اليد للشباب.

4-1 فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لتدريبات مدركات الحس العميق على اسطح غير مستقرة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الأساسية بكرة اليد للشباب.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البيوحركية للمهارات الاساسية بكرة اليد للشباب ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبو كرة اليد الشباب في محافظة كربلاء للموسم (2021-2022).
2. المجال الزمني: من 1/10/2021 ولغاية 26/12/2022.
3. المجال المكاني: قاعة نادي الجماهير المغلقة في محافظة كربلاء.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبى اندية الفرات الاوسط بكرة اليد فئة الشباب الدرجة الممتازة لموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (76) لاعبا يمثلون اندية القاسم وكربلاء والمسيب والدغارة والكوفة، واختار الباحث لاعبو نادي كربلاء كعينة للبحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والبالغ عددها (18) ، وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

ولبيان تجانس عينه البحث استخدم الباحث قانون ليفين لاستخراج التجانس لافراد العينة

وكما موضح بالجدول (1).

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الاختبارات والمقاييس.

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- المقابلة.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- ملعب كرة اليد قانوني.

- كرة يد قانونية عدد (10) نوع kemba .

- شريط قياس بطول 30م.

- شريط لاصق ملون.

- عصابة عينين عدد(5)

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول	سم	1	14	16.1	08.6	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	14	13.7	9.41	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1	14	551.3	94.2	غير معنوي

- حائط مستوي.

- كرة طبية مختلفة الاوازن (800غم - 1 كغم - 2كغم).

- ساعة توقيت نوع (CASEO) صنع ياباني المنشأ عدد (2).

- نصف الكرة المطاطية (نصف الكرة السويدية) عدد(8).

- كرة مسطحة عدد(2).

- المسطبة الخشبية المقوسة عدد (2).

- قوس خشبي عدد (2).

- أربطة مطاطية مختلفة الاشكال.

- صافرة نوع fox عدد (2).

- كاميرا تصوير فيديو عدد (2) نوع SONY ياباني المنشأ.

- جهاز حاسوب لابتوب نوع Huawei عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 إجراءات تحديد متغيرات البحث: -

بعد الرجوع الى المصادر والمشاورة مع السيدين المشرفين، وحسب اراء السادة أعضاء

اللجنة العلمية لقرار العنوان وأعضاء لجنة الامتحان الشامل تم تحديد المتغيرات المبحوثة الآتية:-

- المتغيرات البيوحركية: (قدرة انفجارية للذراعين والرجلين، سرعة استجابة خاصة، السرعة الخاصة)

- المهارات الأساسية: (المناولة، التصويب، حائط الصد، قطع وتشتيت الكرة).

2-4-2 إجراءات تحديد اختبارات المتغيرات المبحوثة:

بعد ان حدد الباحث المتغيرات المبحوثة في البحث ولغرض تحديد الاختبارات التي تعنى

بقياس هذه المتغيرات، عد الباحث استمارة استبانة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في

مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة اليد لبيان صلاحيتها في قياس المتغيرات المعنية بالبحث،

ومن ثم تم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخدام اختبار (كا²) للكشف عن الاختبارات التي حصلت

على نسبة عالية من اتفاق الخبراء وقبول ترشيح الاختبارات التي تكون قيمة (كا²) المحسوبة اكبر من

قيمتها الجدولية، عندها يكون تم تحديد الاختبارات.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية وقيمتي (كا²) المحسوبة والجدولية وقبول ترشيح الاختبارات

المعنية بقياس المتغيرات المبحوثة حسب رأي (14) خبير

المتغيرات المبحوثة	الاختبارات	عدد الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	قبول الترشيح	
						نعم	كلا
القدرة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي لقياس القدرة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين	14	0	%100	14	√	
	اختبار الوثب العريض من الثبات	9	5	%64	1.14	√	
سرعة الاستجابة	جهاز قياس سرعة الاستجابة	12	2	%86	7.14	√	
	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	8	6	%57	0.28	√	
السرعة الخاصة	قياس السرعة الخاصة	13	1	%93	10.28	√	
	قياس سرعة الانطلاق للهجوم السريع الفردي	8	6	%57	0.28	√	
المناولة والاستلام	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط لمدة 30 ثا	14	0	%100	14	√	
	اختبار المناولة والاستلام بشكل مرتدة من الارض على بعد 6م خلال 30ثا	9	5	%64	1.14	√	
حائط صد باتجاهين	اختبار حائط صد باتجاه واحد	8	6	%57	0.28	√	
	اختبار حائط صد باتجاهين	12	2	%86	7.14	√	
التصويب	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	14	0	%100	14	√	
	اختبار الطبطة بين الشواخص والتصويب من مسافة (9) م بخطوة واحدة على مربعات الدقة	8	6	%57	0.28	√	
قطع وتشيت الكرة	اختبار التحركات الدفاعية أمام خلف خلال 15 ثا	8	6	%57	0.28	√	
	اختبار مهارة قطع وتشيت الكرة	13	1	%93	10.28	√	

4-4-2 التجارب الاستطلاعية

تم إجراء تجربتين استطلاعتين على مجموعة من عينة البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين، وكما

موضح في الاتي:

- التجربة الاستطلاعية الاولى:

❖ التاريخ : 2021/11/30 .

❖ المكان : قاعة الشهيد .

❖ العينة : (6) لاعباً .

الغرض من التجربة :

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.

2- تدريب فريق العمل المساعد* .

3- التوصل إلى أفضل تسلسل لأداء الاختبارات.

4- مدى صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.

5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

6- تحديد المعوقات التي ترافق أداء الاختبارات وتلافيها.

وكانت نتائج التجربة كما يأتي :

1- ان جميع الاختبارات كانت ملائمة لافراد عينة البحث.

2- تم التوصل الى جمع اختبارات القدرات الحس حركية و اختبارات القابليات البيوهركية في يوم واحد

وفصل اختبارات المتغيرات البيوميكانيكية والاختبارات المهارية في يوم اخر.

3- ان الاجهزة والادوات المستعملة صالحة ومناسبة لاختبارات البحث .

4- استغرق زمن اداء الاختبارات (110-120د) .

- التجربة الاستطلاعية الثانية :

❖ التاريخ : 2021 /12 /7 .

❖ المكان : قاعة الشهيد .

❖ العينة : (6) لاعبين .

الغرض من التجربة :

1. صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث .

2. حساب زمن الأداء لكل تمرين .

3. احتساب الشدد القصوى للتمارين التي تستخدم في البحث.

4. تحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات .

ملحق (4) * تكون فريق العمل من السادة :

- م. م حسين مهدي صالح تدريسي في مديرية التربية .

- م.م عماد ستار تدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مدرب كرة يد .

- م.م منتظر صاحب سهيل تدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- كوكب حسن مدرب كرة يد .

- احسان علي راضي مدرب كرة يد.

5. احتساب الثبات للاختبارات.

وكانت نتائج التجربة كما يأتي :

- 1- ان التمرينات المعدة مناسبة لأفراد العينة .
- 2- تم العمل بين فترات العمل والراحة بنسبة (9:1).
- 3- بلغ زمن الراحة بين التكرارات (2.30-1.30د) وبين المجموعات (3-4 د).

الأسس العلمية للاختبارات

صدق الاختبار

كسبت الاختبارات المعنية احد أنواع الصدق صدق المحتوى او المضمون عندما تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين.

ثبات الاختبار

من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات المتغيرات المبحوثة استخدم الباحث (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام، ومن خلال استخراج معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (t) للمعنوية وقد توصل الباحث الى أن جميع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات .

موضوعية الاختبارات

عند إجراء الاختبار الثاني تم الاستعانة بحكمين لتأشير نتائج الاختبارات، وبعد معاملة نتائج كل من الحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط، ظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية. وكما مبين بالجدول (3).

جدول (3)

يبين نتائج الاسس العلمية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية	علاقة الارتباط
1	القدرة الانفجارية	0.88	0.90	عالية
2	قوة مميزة بالسرعة	0.90	0.92	عالية
3	سرعة استجابة خاصة	0.89	0.92	عالية
4	السرعة الخاصة	0.90	0.92	عالية
5	قطع وتشتييت الكرة	0.88	0.90	عالية
6	حائط الصد باتجاهين	0.92	0.90	عالية

5-4-5 الاختبار القبلي :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات والقياسات القبليّة على أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبيّة والضابطة والبالغ عددهم (16) لاعب وتم ذلك على يومين. اليوم الاول:- يوم الاحد الموافق 2021/12/12 في قاعة الشهيد في تمام الساعة الثالثة عصرا وتم اجراء الاتي:

▪ اختبار القابليات البيو حركية.

اليوم الثاني:- يوم الاثنين الموافق 2021/12/13 في نفس المكان والزمان لليوم الاول وتم اجراء الاتي:

▪ المهارات الدفاعية والهجومية

2-4-6 إجراءات تكافؤ عينة البحث :

من اجل تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينها عمل الباحثون بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع متغيرات البحث الوظيفية والبدنية والمهارية حيث يتضح لنا أن قيمة (t المحسوبة) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير أن الفروقات ما بين المجموعتين غير معنوية عند هذه الاختبارات وهذا يؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل اجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (4).

الجدول (4)

يبين التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للذراعين	التجريبية	952.5185	19.50998	-.277	.786	غير معنوي
	الضابطة	955.0059	16.24719			
القدرة الانفجارية للرجلين	التجريبية	6829.4454	414.11328	.833	.419	غير معنوي
	الضابطة	6703.1028	111.26893			
سرعة الاستجابة	التجريبية	.1637	.01506	-.886	.391	غير معنوي
	الضابطة	.1700	.01309			
السرعة الخاصة	التجريبية	5.3776	.03590	-.397	.697	غير معنوي
	الضابطة	5.3843	.03063			
قطع وتشتيت الكرة	التجريبية	2.0000	.75593	.683	.506	غير معنوي
	الضابطة	2.2500	.70711			
حائط الصد باتجاهين	التجريبية	6.6250	1.06066	-.704	.493	غير معنوي
	الضابطة	7.0000	1.06904			
المناوله	التجريبية	13.7500	1.38873	.179	.861	غير معنوي
	الضابطة	13.6250	1.40789			
التصويب	التجريبية	1.5000	.92582	.607	.554	غير معنوي

معنوي		.70711	1.2500	الضابطة	
-------	--	--------	--------	---------	--

7-4-2 تطبيق المنهج:

بعد ان قام الباحث بالانتهاء من الاختبارات للمجموعتين بدأ بتنفيذ مفردات القسم الرئيس الذي تم اعداده من قبله، ومنها تدريبات مدركات الحس العميق على اسطح غير مستقرة، واستعمالها مع المجموعة التجريبية البالغ عددها (8) لاعبين، اما المجموعة الضابطة فقد استعملت المنهج المعد من قبل المدرب وتم العمل في قاعة الجماهير الرياضية في محافظة كربلاء .

ولأجل تحقيق اهدافه وضع الباحث مجموعة من التمرينات التي تهدف الى تطوير بعض القدرات البيوهركية للمهارات الأساسية بكرة اليد وقد طبق الباحث هذه التمرينات على العينة ب(24) وحدة تدريبية في مدة ثمانية اسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس)، وقد وضع التمرينات بناء على خبرته والاستعانة بمساعدة السادة المشرفين . بدأ العمل بالتجربة الرئيسة على عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2021/12/19 وانتهت يوم الخميس الموافق 2022/2/10 على افراد عينة المجموعة التجريبية وتحدد عمل الباحث في جزء من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (37د-45د). وقد تم تكرار كل وحدة ثلاث مرات ضمن مفردات البرنامج التدريبي للاستفادة من التمرينات واحداث التكيفات المناسبة، وقد حرص الباحث على ان لا يكون هناك أي اختلاف بين أفراد المجموعتين في جميع أجزاء الوحدة التدريبية فيما عدا الجزء الخاص باستخدام المتغير المستقل، وقد استخدم الباحث شدد تتراوح (90-100%)، واستخدم طريقة التدريب التكراري . كانت التكرارات المستعملة للتمرينات المعدة تتراوح بين(2-3) تكرار للتمرين الواحد، ومجموعات الاداء تتراوح بين (2-3) مجموعة للتمرين الواحد، اما زمن اداء التمرين الواحد فيتراوح بين (10-15) ثانية، في حين كانت فترات الراحة بين التكرارات تتراوح بين(1.30-2.30) دقيقة، وفترات الراحة بين المجاميع تتراوح (3-4) دقيقة.

8-4-2 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث وجرت تحت نفس الظروف والشروط التي اجريت فيها الاختبارات القبلية وعلى يومين أيضا بتاريخ 13-14/2/2022.

5-2 الوسائل الاحصائية: -

تم استخدام برنامج (spss) الإحصائي من خلال استعمال الوسائل الإحصائية الآتية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ليفين للتجانس، معامل الارتباط بيرسون، (T)

للعينات المترابطة والمستقلة، كا²).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

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

ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج اختبارات القدرات الحس حركية والقابليات البيوحركية في القياس القبلي والبعدي

لمجموعي البحث وتحليلها

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث الى عدد من النتائج التي ارتأى عرضها على شكل

جداول

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البيوحركية القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للذراعين	القبلي	955.006	16.247	-	-	-	.000	معنوي
	البعدي	1236.190	26.065	281.184	7.998	35.155	.000	معنوي
القدرة الانفجارية للرجلين	القبلي	6703.103	111.269	-	-	-	.000	معنوي
	البعدي	7334.631	70.775	631.528	34.767	18.164	.000	معنوي
سرعة الاستجابة	القبلي	.170	.013	.038	.005	7.638	.000	معنوي
	البعدي	.133	.010	.038	.005	7.638	.000	معنوي
السرعة الخاصة	القبلي	5.384	.031	.516	.016	32.139	.000	معنوي
	البعدي	4.868	.025	.516	.016	32.139	.000	معنوي

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البيوحركية في القياس القبلي والبعدي التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لأغلب المتغيرات كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي. اما بالنسبة لمتغيرات (سرعة استجابة، السرعة الخاصة) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه

مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القدرات البيومترية القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للذراعين	القبلي	952.5	19.5	-	16.3	-	.00	معنوي
	البعدي	1609.8295	38.32458	657.31100	7105	40.151	0	
القدرة الانفجارية للرجلين	القبلي	6829.4454	414.1132	-	152.3282	-	.00	معنوي
	البعدي	7873.3836	81.05374	1043.93825	32827	6.853	0	
سرعة الاستجابة	القبلي	.1637	.01506	.04500	.00500	9.000	.00	معنوي
	البعدي	.1188	.00991			9.000	0	
السرعة الخاصة	القبلي	5.3776	.03590	.87575	.01360	64.413	.00	معنوي
	البعدي	4.5019	.02923			64.413	0	

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البيومترية في القياس القبلي والبعدي التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لاغلب المتغيرات كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

اما بالنسبة لمتغيرات (سرعة الاستجابة ، السرعة الخاصة) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه

مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-1-2 عرض نتائج المهارات الاساسية في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها.

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	تقيمة المحسوبة	مسد توى المعنوية	نوع الدلالة
قطع وتشنتيت الكرة	القبلي	2.2500	.707 11	- 1.5000	.26 726	- 5.612	.0 01	معنوي
	البعدي	3.7500	.707 11	0				ي
حائط الصد	القبلي	7.0000	1.06 904	- 2.2500	.41 188	- 5.463	.0 01	معنوي
	البعدي	9.2500	.707 11	0				ي
المنارة	القبلي	13.625 0	1.40 789	- 2.6250	.77 776	- 3.375	.0 12	معنوي
	البعدي	16.250 0	1.03 510	0				ي
التصويب	القبلي	1.2500	.707 11	- 1.2500	.41 188	- 3.035	.0 19	معنوي
	البعدي	2.5000	.925 82	0				ي

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الاساسية في القياس القبلي والبعدي

التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي،

وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث،

مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س ⁻	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة T المحسوبة	مسد توى المعنوية	نوع الدلالة
قطع وتشطيب الكرة	القبلي	2.0000	.755 93	-	.35 038	-	.0 00	معنوي
	البعدي	5.8750	.834 52	3.87500		11.059		
حائط الصد	القبلي	6.6250	1.06 066	-	.41 993	-	.0 00	معنوي
	البعدي	10.2500	.707 11	3.62500		8.632		
المناولة	القبلي	13.7500	1.38 873	-	.53 452	-	.0 00	معنوي
	البعدي	18.7500	1.03 510	5.00000		9.354		
التصويب	القبلي	1.5000	.925 82	-	.37 500	-	.0 00	معنوي
	البعدي	4.1250	.834 52	2.62500		7.000		

يبين الجدول (8) المؤشرات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البيومترية في القياس القبلي والبعدي التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت أكبر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

3-1-3 مناقشة نتائج متغيرات البحث المدروسة في الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث من خلال النتائج التي تم عرضها في الجداول السابقة نتبين وجود تطور قد حدث في جميع المتغيرات المبحوثة ولكلا المجموعتين.

يعزو الباحث السبب في التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة هو الانتظام في العملية التدريبية والعمل بمنهجية منظمة طويلة مدة التدريب، والذي كان من قبل مدربين متمرسين واكفاء، فمن المؤكد أن يحدث تطور لأفراد هذه لمجموعة. إذ أن 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⁽¹³⁸⁾.

وكذلك ان الاستمرار بالتدريب " يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة ومن حيث الدقة والتكامل وتثبيت والية الاداء الفني العالي"⁽¹³⁹⁾.

بالإضافة الى ان تنوع التمرينات في تدريبات المدرب وخاصة المهارة (الدفاعية والهجومية) منها لعبت دوراً مهماً في تطور الادراك وغيرها من المتغيرات المبحوثة .

ويعزو الباحث سبب التطور في سرعة الاستجابة إلى استخدام تدريبات الادراك الحسي العميق على ارضيات غير مستقرة، إذ ان هذا النوع من التدريبات وعلى مثل هذه الارضيات عمل على تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ إن اداء هذه التدريبات بسرعة ضمن مقاومات متغيرة التأثير، قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دوراً كبيراً في إيجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسعة الممكنة للأداء لان "أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي"⁽¹⁴⁰⁾.

ويرى الباحث ان التطور الحاصل في المتغيرات البيو حركية وبعض المهارات ناتج عن تطور متغير الزمن الذي ساهم بدوره على تحسين وزيادة السرعة اثناء اداء اللاعب، ويشير (صريح عبد الكريم) الى إن " جميع الحركات ترتبط بالزمن الذي تستغرقه هذه الحركات، ويجري تعيين اللحظة الزمنية عند بداية ونهاية الحركة للوضع اللحظي الذي ينفذه الجسم لحظة بداية القياس"⁽¹⁴¹⁾. كما ويعزو الباحث هذا الفرق الحاصل في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إلى استعمالها التدريبات التي اعددها الباحث على ارضيات غير متزنة، إذ ان أداء التدريبات على هذا النوع من الارضيات يختلف عن طبيعة الأداء على الأرض المستوية والمستقرة، تشكل مقاومة للعضلات العاملة على المستشعرات الحسية العميقة المسؤولة عن تحقيق التوازن الديناميكي المطلوب للنجاح بالاداء المهاري اثناء اداء الواجبات الحركية المتنوعة للتدريبات.

2-3 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المبحوثة للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية ومناقشتها

¹³⁸ - محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984،

ص 15.

¹³⁹ - حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994، ص 54.

¹⁴⁰ - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط2، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، 1979، ص 315.

¹⁴¹ - صريح عبد الكريم الفضلي : مصدر سبق ذكره، 2010، ص 371.

3-2-1 عرض نتائج اختبارات القدرات الحس حركية والقابليات البيوحركية البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القابليات البيوحركية والمدركات الحس حركية البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للذراعين	التجريبية	1609.8 295	38.3245 8	22.8 02	.0 00	معنوي
	الضابطة	1236.1 899	26.0646 2			
القدرة الانفجارية للرجلين	التجريبية	7873.3 836	81.0537 4	14.1 61	.0 00	معنوي
	الضابطة	7334.6 306	70.7751 7			
سرعة الاستجابة	التجريبية	.1188	.00991	-	.0 17	معنوي
	الضابطة	.1325	.01035	2.714		
السرعة الخاصة	التجريبية	4.5019	.02923	- 27.029	.0 00	معنوي
	الضابطة	4.8679	.02475			
	الضابطة	10.000 0	1.06904			

يبين الجدول (9) ومن خلال مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين في جميع المتغيرات، ولمصلحة المجموعة التجريبية ذات الوسط الأفضل، كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ (0,05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

3-2-2 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارات الاساسية البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات المتغيرات المهارات الاساسية البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموع	س	ع	قيمة T	مستوى	نوع
---------	---------	---	---	--------	-------	-----

الدلالة	ى	المحسو			ة	ت
			.02615	2.4163	التجريبية	
معنوي	.00 0	-	.70711	3.7500	الضابطة	قطع وتشتيت الكرة
			.83452	5.8750	التجريبية	
معنوي	.0 13	2.82 8	.70711	9.2500	الضابطة	حائط الصد
			.70711	10.2500	التجريبية	
معنوي	.0 00	4.83 0	1.03510	16.2500	الضابطة	المناول
			1.03510	18.7500	التجريبية	
معنوي	.0 02	3.68 8	.92582	2.5000	الضابطة	التصويب
			.83452	4.1250	التجريبية	

يبين الجدول (10) ومن خلال مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين في جميع المتغيرات، ولمصلحة المجموعة التجريبية ذات الوسط الأفضل، كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ (0,05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث >

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث

يرى الباحثون ان التدريبات المعدة (مدرجات الحس العميق على اسطح غير مستقرة) عملت على تطوير القابليات البوحركية وبما يشبه الاداء، اذ ان أعداد اللاعب في الجوانب البدنية يجب أن يؤخذ بالحسبان، اذ يجب أن تكون التدريبات الخاصة بكرة اليد هادفة إلى تطوير المجاميع العضلية العاملة في اللعبة، والاهم من ذلك ضمان قدر الإمكان أن يكون تطوير وإعداد هذه المجاميع بمسارات حركية مشابهة للأداء بلعبة كرة اليد، ويخطئ الذين يظنون إن هناك فصلا بين تنمية القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية". كما إن هذه التدريبات المتنوعة من أداء القفزات المتنوعة وبتجاهات مختلفة مع محاولة الاستقرار والثبات، أدت إلى زيادة كفاية الجهاز العصبي العضلي إذ يذكر (Biain) إلى أن نتائج بعض البحوث تؤكد أن تدريبات القفز المختلفة تعمل على تطوير كفاية الجهاز العصبي - العضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية في اتجاهات

متعكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعكسة مما يعطيها أفضلية في القفز⁽¹⁴²⁾. بالإضافة إلى ان استعمال هذا النوع من التدريبات عملت على تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي، وان هذا التحسن جعل القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة تكون افضل لدى اللاعبين، اذ يشير (سعد محسن اسماعيل) "ان من الامور التي تؤدي إلى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين هي التغيرات الحاصلة في تركيب الجهاز العصبي العضلي ومسالك الاعصاب الحسية الحركية، اذ أن هذه التغيرات تؤدي إلى تحسين قدرة المجموعات العضلية العاملة على الاستجابة بسرعة وقوة اكثر، أي حدوث تطور في سرعة الفعل الانعكاسي"⁽¹⁴³⁾ ويرى الباحثون ان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير القدرة الانفجارية يعود إلى استخدام الاسطح الغير مستقرة والذي يعد وسط ذو مقاومة عالية، مما زاد من الاعباء المسلطة على اللاعبين والذي تتطلب منهم زيادة القوة المسلطة للتغلب على عزم القصور الذاتي لهم في الاداء الحركي للقدرة الانفجارية وسرعة الحركة والمهارة، اذ انها تعتمد على عزوم الجسم التي تنشأ عند بداية الحركة ودفع القوة للأرض للحصول على قوة رد فعل الأرض وسرعة في الحركة وهذا يعني ان المرحلة الأساسية للحركة تحدث من خلال استغلال إنتاج اكبر من القوة العضلية وانتقال هذه القوة من الأطراف إلى الجذع وبالتالي انعكاسها على الاداء المهاري (التصويب، المناولة، قطع وتشيت الكرة، حائط الصد)⁽¹⁴⁴⁾. ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية في اداء مهارة التصويب من القفز عاليا الى تمارينات المدركات الحس حركية على اسطح غير مستقرة اذ عملت على زيادة الإحساس بعمل الاربطة والاورتار والعضلات في جميع أجزاء الجسم وخاصة العاملة على مفصلي الركبة والورك والجذع وربط فيما بينها بالوقت المناسب، والتي كان لها الدور الكبير في اضافة القوة اللازمة لدفع الجسم بالمسافة والارتفاع العمودي اللازم لهذا النوع من الأداء اذ (يجب على اللاعب ان يستخدم جسمه كله لاضافة القوة الى الذراع واليد، مع تمديد الركبة والورك الى الاعلى خلال تصويب الكرة)⁽¹⁴⁵⁾. بالإضافة الى ان هذا النوع من التدريبات جعلت اللاعبين يؤدون التصويب من القفز بالشكل الميكانيكي الصحيح والذي يتمثل بمد مفاصل الجسم مما يزيد من مجموع القوة الدافعة بالاتجاه الصحيح والنتائج من التوافق الزمني بين جميع حركات اجزاء الجسم لحظة النهوض، اذ ان المدى الحركي وارتفاع مركز كتلة الجسم يزيد من قوة الدفع القصوي والتي بدورها تزيد من سرعة انطلاق الكرة والتي تعد واحدة من اهم التغيرات التي تؤثر في مهارة التصويب من القفز⁽¹⁴⁶⁾. وهذا ينطبق على مهارة المناولة ايضا. وكذلك يعزو الباحثون سبب التطور في المستوى المهاري لافراد المجموعة التجريبية إلى استخدام تدريبات الاسطح الغير مستقرة كون ان

¹⁴² -- Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, human training Europe.

P.O. Box, w wing leed Leo, Ts 160-TR. UN, 1986, P 74.

¹⁴³ - سعد محسن إسماعيل: مصدر سبق ذكره، 1996.

¹⁴⁴ - عبد الله علي خضير: تأثير تدريبات بالوسط مائي في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية واداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2018، ص 81.

¹⁴⁵ - rad Kilb and Keith wasylik; Op. Cit., P.6-11.

¹⁴⁶ - Klaus Bartonietz : The throwing events at the world championship , ipsin

Athletic (1995 Discus and javelin 1996-

الاسطح يعد وسطا جديدا عليهم كحالة تدريبية، مما ثار لديهم الدافع للاداء والتدريب بشكل مميز، اذ يرتفع مستوى الاداء الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة⁽¹⁴⁷⁾.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها تمكن الباحث من تحديد الاستنتاجات الآتية:

1. أن الاسطح الغير مستقرة قد اثبتت كفاءتها وطريقة عملها من خلال مساعدة اللاعبين على التدريب اذ تعد وسيلة صالحة تؤدي الغرض من خلالها واسهمت في اثاره اللاعبين في إتمام التدريبات بدرجة عالية من الدقة والتركيز.
2. أن تدريبات على الاسطح غير المستقرة قد أسهمت في تطور القدرة الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الخاصة لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
3. ان التدريبات على الاسطح الغير مستقرة (نصف الكرة السويدية الكره المسطحة قوس الخشبي المسطبة المقوسة) أفضل من تمرينات المعدة من قبل المدرب في تطور القدرة الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الخاصة والسرعة الخاصة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد (مهارة الاستلام والمناولة، مهارة التصويب من القفز عاليا وكذلك مهارة قطع وتشتيت الكرة ومهارة حائط الصد بالتجاهين للاعبي كرة اليد الشباب).

4-2 التوصيات

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها يوصي الباحث بما يأتي:

1. تطوير عمل المدربين في استخدام وسائل تدريبية جديدة (الاسطح غير المستقرة) للاستفادة منها بشكل أكبر في عملية التدريب وكذلك الاختبار.
2. من الضرورة استخدام التقنيات والاجهزة الحديثة خلال التمرينات الخاصة للاعبي كرة اليد حيث لها تأثير إيجابي في تدريبات لاعبي كرة اليد في المهارات الهجومية الدفاعية لصد الكرات من مختلف الاتجاهات والارتفاعات.
3. اعتماد المدربين على الاسطح غير المستقرة في عملية تدريب لاعبي كرة اليد وتطوير قابلياتهم البيو حركية .

المصادر العربية والأجنبية

- حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1994، ص54.
- سعد محسن إسماعيل: مصدر سبق ذكره، 1996.

147 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988،

- عبد الله علي خضير: تأثير تدريبات بالوسط مائي في تطوير بعض القدرات البدنية والامتغيرات البيوكيميائية واداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوك الرياضة، جامعة كربلاء، 2018، ص81.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط2، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، 1979، ص315.
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص105.
- Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, human training Europe. P.O. Box, w wing leed Leo, Ts 160–TR. UN, 1986, P 74.
- rad Kilb and Keith wasylik; Op. Cit., P.6–11.
- Klaus Bartonietz : The throwing events at the world championship , ipsin Athletic (1995 Discus and javelin 1996.

اثر تدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية في تطوير مهارة (الاستلام-المراوغة- التهديف) للاعبي كرة الصالات

أ. م. د. خالد محمد رضا

أحمد صباح عبد جاسم

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية للاعبين و التعرف على اثر تدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة الصالات والتعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة الصالات كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) كما حدد الباحث مجتمع البحث الحالي بلاعبين أندية محافظة كربلاء بكرة الصالات للموسم التدريبي (2022-2023) والبالغ عددهم (9) اندية المسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة الصالات في المحافظة وبلغ مجتمع البحث (120) لاعباً اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) والمتمثلة بنادي النضال البالغ عددهم (10) لاعباً الذين يشكلون نسبة (71%) واستنتج الباحثان للتدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية تأثير ايجابي في تطور مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف بكرة الصالات و أثبتت التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية بانها كانت ملائمة في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف لدى لاعبي كرة الصالات من فئة الدرجة الأولى ، كما أوصى الباحثان ضرورة اهتمام المدربين في كرة الصالات والفعاليات الأخرى بالإلمام بكيفية استخدام التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية في التدريب لضمان التقدم في مستويات اللاعبين وخاصة للاعبين الدرجة الأولى واعتماد التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة الصالات.

Abstract

The effects of training according to the offensive tactical systems in developing the skill (receiving – dribbling – scoring) for futsal players

By

Ahmed Sabah Dr. Khalid Mohamad

The research aims to prepare exercises according to the offensive tactical systems for the players and to identify the effect of exercises according to the offensive tactical systems in developing the skill of receiving, dribbling and scoring for futsal players and to identify the preference of the differences between the experimental and control groups in developing the skill of receiving, dribbling and scoring for futsal players. The researcher also used the experimental approach By designing the two groups (experimental and control), the researcher also identified the current research community with the players of the Karbala governorate clubs in futsal for the training season (2022–2023). The research was chosen randomly (lottery) and represented by Al-Nidal Club, whose number is (10) players, who constitute (71%). Appropriate in developing the skill of receiving, dribbling and scoring among futsal players The first–class category, and the two researchers recommended the need for coaches in futsal and other events to be aware of how to use exercises according to the offensive tactical systems in training to ensure progress in the levels of players, especially for first–class players, and to adopt training according to the offensive tactical systems as basic data when training futsal players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد العصر الحديث عصر التقدم والإنجاز، إذ إنَّ المستوى الرياضي المتقدّم الذي وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة التقدّم العلمي الذي يشهده العالم لاسيما في السنوات الأخيرة، فقد حدثت قفزة نوعية في تطوير المستوى الرياضي والوصول إلى الإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية، فالتدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية هي تدريبات تشبه ظروف اللعب ؛ لأنها تتضمن جانب، خططي ومهاري، وكذلك تتضمن أداء مهارتين أو أكثر كالإخماد والمراوغة، أو الإخماد والتهديف أو الإخماد والدرجة والتهديف، فأداء التدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية في أشكال وأوضاع وأزمنة ومساحات مختلفة ومتنوعة تساعد كثيراً في تطوير أداء اللاعب

وربط هذه المهارات ودمجها مع بعضها يؤدي بالأداء إلى الآلية ويكون منظومة حركية واحدة غير منفصلة. إن تحقيق هدف التدريب والاستفادة المثلى منه يتطلب من المدربين الاستعانة ببعض التدريبات الخطئية المساعدة من أجل استثمار الجهد المبذول والإقتصاد بالزمن، فإن استخدام مثل هذه التدريبات بالطريقة الصحيحة لا تقلل من دور القائم على العملية التدريبية، بل لها دور تكاملي ومهم في عملية التدريب، لذلك يستوجب الاستعانة بهذه التدريبات واختيارها بعناية لكي تأخذ دورها في تطوير السعة اللاهوائية القصى للاعبين، وبما أن لعبة كرة الصالات تتطلب من اللاعبين انسيابية الأداء ودقته والتكيف والتأقلم في مختلف مواقف اللعب، لذلك تمثل السعة اللاهوائية عنصراً مهماً وضرورياً يمكن تطويره من خلال التدريب المستمر لاسيما عند فئة اللاعبين من الدرجة الاولى فهذا يسهم بشكل كبير في تحسين المهارات المركبة في كرة الصالات وتطويرها، ومن هنا جاءت أهمية البحث فقد وجد الباحث أن من الضروري التركيز على تدريب اللاعبين على الجانب الخططي الهجومي والحفاظ بنفس الوقت على مستوى لياقتهم البدنية بمستوى واحد الى نهاية المباراة، وتطوير السعة اللاهوائية القصى وأتقان المهارات المركبة المستخدمة على الاغلب بكل أوقات المباراة والتي يعتقد الباحث بأنها ستعطي مردودات إيجابية في الاعداد السليم للاعبين من الناحية التدريبية والخطئية، من خلال إعداد مجموعة من التدريبات التي تحاكي الجانب الخططي وفق أنظمة اللعب المختارة الخاصة بكرة الصالات الا وهي نظام (3-1) و (2-2) و(0-4) و(0-5) والتي يجب ان يمتلكون اللاعبين لتطبيقها مستوى عالي من اللياقة البدنية لتنفيذ هذه الأنظمة الخطئية وتوظيفها لخدمة الاداء اثناء المباراة عند لاعبي كرة الصالات وصولاً لتحقيق الهدف. ومن خلال ما ذكر فإن أهمية البحث قد تحققت اتجاهين مهمين، أولهما: إثراء البحث العلمي في المجال الرياضي وذلك بتوفير معلومات معرفية جديدة يمكن الاستفادة منها من قبل العديد من المدربين واللاعبين والباحثين، وثانيهما: هو أن البيانات التي سيحصل عليها الباحث من خلال دراسته ستكون مرجعاً مهماً لكثير من الباحثين والمدربين واللاعبين للاستفادة منها.

2-1 مشكلة البحث

ان لعبة كرة الصالات من الألعاب التي تتميز فيها السرعة والاثارة والتحدي وتعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الأساسية وتتعدد فيها الأفكار والطرق والأساليب التدريبية وخصوصاً في علوم الرياضة الحديثة التي تساعد على حدوث تطور بصورة علمية دقيقة، اذ تتميز بالسرعة والانتقال بشكل قصير من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية والتحول المفاجئ من الدفاع الى الهجوم او من الهجوم الى الدفاع.

ومن خلال متابعة الباحث للمنافسات التي جرت ضمن دوري الدرجة الأولى لأندية محافظة كربلاء، وجد ان هناك تذبذب واضح في أداء بعض المهارات المركبة مما ينعكس بصورة سلبية على أداء الفريق ونتائجه، وكون الفعالية هي فعالية لاكتيكية والتي يكون فيها الأداء طويل نسبياً ويجهد بدني عالي مما يؤدي الى ظهور عامل التعب عند اللاعبين وبالتالي يؤثر سلباً في أداء هذه المهارات المركبة ومن خلال اطلاع الباحث على بعض الوحدات التدريبية لعدد من المدربين لمختلف الأندية لاحظ قلة التركيز من قبلهم على هكذا تدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية، لذا ارتأى الباحث الى اعداد تدريبات تدرج ضمن المنهج التجريبي للاعبين في مرحلة الاعداد الخاص عسى ان تسهم في مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة

الصالات، وكذلك ان تضيف بعض المعلومات العملية والنظرية للمدربين واللاعبين والباحثين خدمة لبلدنا العزيز .

1_3 أهداف البحث :

- 1_ اعداد تدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية للاعبين .
- 2_ التعرف على اثر تدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة الصالات .
- 3_ التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة الصالات .

1_4 فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة الصالات ولصالح الاختبار البعدى .
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف للاعبين كرة الصالات .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة قدم الصالات للموسم (2022-2023)
- 1-5-2 المجال الزماني: (1-11-2022) - (8-3-2023) .
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة الحكيم المغلقة _ كربلاء + المختبر الفسلجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد .

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث

يعد " المنهج التجريبي من أدق أنواع المناهج الأخرى ويمكن اعتماد نتائجه وتعميمها وتطبيقها، كما انه لا يكتفي بما هو كائن من الظواهر والأحداث، بل يدرس الأسباب والعوامل التي تقف وراء حدوثها ويحاول تفسيرها وتحليلها، كما يمكن استخدام نتائجه في توقع ما سيحدث في المستقبل من الظواهر" (148) (محمد جاسم، 2017، ص253-254). وبذلك يعد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدى أكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته، وأدناه التصميم التجريبي للبحث. والجدول (1) يبين التصميم التجريبية للبحث.

جدول (1)

يبين تصميم المنهج التجريبي

المجموعات	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
-----------	--------------------	------------------	--------------------

الاستلام والمراوغة والتهديف	منهج المدرب المتبع	الاستلام والمراوغة والتهديف	الضابطة
	تدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية+ منهج المدرب المتبع		التجريبية

2-2 مجتمع البحث وعينته

"إن مجتمع البحث يبين جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث"⁽¹⁾ (ذوقان عبيدات، 2009، ص23)، وهو الخطوة الثانية في خطوات إجراءات البحث لذا حدد الباحث مجتمع البحث الحالي متمثلاً بلاعبين أندية محافظة كربلاء لكرة الصالات للموسم التدريبي (2022-2023) والبالغ عددهم (9) أندية المذكورة في جدول رقم (2) الذين شاركوا في دوري أندية الدرجة الأولى هذه السنة والمسجلة رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة الصالات في المحافظة، وقد بلغ مجتمع البحث (120) لاعباً، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والمتمثلة بنادي المتقين البالغ عددهم (14) لاعباً من المجتمع الكلي بعد ان تم استبعاد اربع لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية فأصبح عدد العينة (10) لاعبين، الذين يشكلون نسبة (71%) ثم قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبنفس الطريقة عن طريق القرعة.

2-2-1 إجراءات التجانس والتكافؤ :

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث المقسمين الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) لغرض ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير المستقل من حيث (الكتلة، العمر التدريبي، الطول، العمر الزمني) وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي (معامل ليفين)، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين التجانس افراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر التدريبي والطول والعمر الزمني

ت	المعالجات الإحصائية المنحدرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي - (س)	الانحراف المعياري (ع)	معامل الالتواء* (ل)	حجم العينة
1	العمر	شهر	195,333	1,838	0,012-	
2	الطول	سم	175,8	3,967	0,692-	

15						
	0,3	2,077	61,2	كغم	الكتلة	3

-

* جميع قيم معامل الالتواء كانت (+ 1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أعلاه.

قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) ، من خلال استخدام القانون الاحصائي (T للعينات المستقلة) وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد الدراسة

متغيرات البحث	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
مهارة (الاستلام-المراوغة-التهديف)	الضابطة	0.057	2,25	0,338	0,738	غير معنوي
	التجريبية	0.40	2,065			

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :

3-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث :

1. الملاحظة

2. المقابلة

3. الاختبار والقياس

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث :

• ساعة توقيت الكترونية صناعة صيني عدد (2) .

• كامرة نوع (SONY) يابانية الصنع .

• صافرة نوع (FOX) عدد (3) .

• شريط لاصق عدد (2) .

• شريط قياس .

• سله لجمع الكرات

• كرات قدم صالات قانونية عدد (8) نوع MIKASA حجم (4) وزن 440 غرام

• شاخص عدد (14) مختلفة الارتفاع .

• يلك (كيمونة) عدد (10) .

• طابعة HB ملون ، طابعة (Canon) .

- جهاز قياس الطول والوزن نوع (Ariston) ، صيني المنشأ عدد (1)
- جهاز لقياس الوزن
- حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1).
- أدوات مكتبية متنوعه (أقلام، مسطرة ، اوراق،...الخ).
- أقراص ليزرية DVD.
- بطاقات ذاكرة (SD) سعة (16) كيكبا بايت نوع (TOSHIBA) عدد (3).
- حامل ثلاثي لآلة التصوير (الكاميرات) عدد (3).

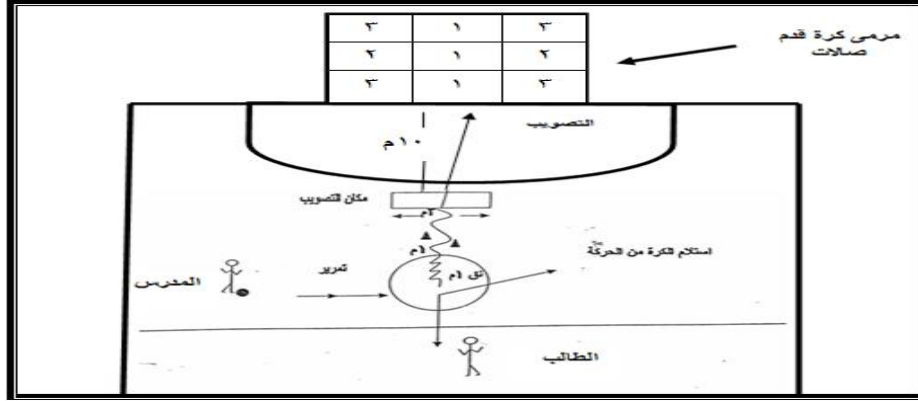
3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-1-1 توصيف الاختبار المهاري :

❖ الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات.⁽¹⁾ (حسن أبو عبدة ، 2014 ، ص332) .

- هدف الاختبار: -الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- الأدوات المستخدمة: هدف كرة قدم صالات - كرات قدم صالات - ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط ملون -شواخص.
- طريقة الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الشواخص (المسافة بينهما 1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م) وطوله (1م) والذي يبعد (2م) عن الشاخص بالقدم المفضلة على هدف كرة قدم الصالات المقسم والذي يبعد عن مكان التصويب (10م)، يؤدي اللاعب ثلاث محاولات كامله على الهدف كما هو موضح في الشكل رقم (1).
- طريقة التسجيل:
- بحسب زمن أداء كل محاولة للهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط الهدف.
- تسجيل دقة التصويب على الهدف بالدرجات وتحسب كالتالي:
 - تعطى (3) درجات للكرة التي تدخل في مربع رقم (3).
 - تعطى (2) درجة للكرة التي تدخل في مربع رقم (2).
 - تعطى (1) درجة للكرة التي تدخل في مربع رقم (1).
 - يعطى (صفر) للكرة التي تخرج خارج الهدف.
- تحسب الدرجة النهائية : لثلاث من المحاولات من حيث الزمن ودقة الأداء، حيث تقسم الدرجة على الزمن للحصول على الدرجة النهائية.



شكل (1) يوضح أداء اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب نحو هدف مقسم الى مربعات.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية "هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب فريق العمل المساعد على العمل" (149) (عبد الرزاق كاظم، 2015، ص128). تأكيداً لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته (*)، أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية، تم في الساعة (العاشرة) صباحاً يوم (الأثنين)

الموافق 2022-12-12

اختبار مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف على قاعة الحكيم المغلقة _ كربلاء ، وقد كان الغرض منها :-

- 1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- 2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات والقياسات وكم يستغرق الأجراء.
- 3- التعرف على قابلية أفراد العينة لتنفيذ الاختبارات والقياسات ومدى ملاءمتها لهم.
- 4- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة توفرها واختبار صلاحيتها .
- 5- تدريب فريق العمل المساعد.

6- استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

2-4-3 الاختبارات والقياسات القبليّة:-

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على مجموعة البحث التجريبيّة وأجرى الاختبارات في يوم الأحد بتاريخ (2022-12-18) في الساعة العاشرة صباحاً على قاعة الحكيم المغلقة في محافظة كربلاء بقياس متغيرات البحث قيد الدراسة وهي مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف .

1-4-4 التجربة الرئيسية :-

قام الباحث بتطبيق التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية والمعدة من قبله وعلى أفراد المجموعة التجريبيّة وللفترة من (2022-12-21) الى (2023-2-14)، وقام الباحث

(*) ينظر ملحق (1).

بمراعات تدريبات افراد عينة البحث (المجموعتين) لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب واحد وذلك من خلال التنسيق مع المدربين لضبط جميع الظروف حتى يكون التأثير للمتغير المستقل حصراً، وامتازت التدريبات بما يلي:

1. نفذت التدريبات في مرحلة الاعداد الخاص.
2. تم البدء بالتدريبات من تاريخ (21-12-2022) الى (14-2-2023).
3. مدة التدريبات (8) أسابيع مستمرة ضمن البرنامج التدريبي.
4. كانت أيام التدريب ثلاثة أيام : (الاحد - الثلاثاء - الخميس).
5. سيكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية
6. سيستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .
7. بلغت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (80% - 90%) من الحد الأقصى لقابلية اللاعب.
8. اعتمد الباحث راحة بين التكرارات بعودة النبض الى (120) نبضة بالدقيقة وبين التمرينات والمجموعات من (110) نبضة بالدقيقة.

2-4-5 الاختبارات البعدية: -

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات التي أعدها والتي أدرجت ضمن البرنامج التدريبي، على إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي أجريت في القبليّة وبنفس المكان والخطوات للاختبارات والقياسات القبليّة لمتغيرات البحث قدر الإمكان المصادف يوم الخميس بتاريخ (16-2-2023) الساعة الرابعة مساءً .

2-5 الوسائل الإحصائية: -

استخدم الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة والبعدية، والاستعانة بنظام الرزم الإحصائية spss .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الهجومية لمجموعتي البحث ومناقشتها :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدى للمهارة المركبة للمجموعة الضابطة

الدلالة	Sig	قيمة (T)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الاحصائية	ت
			ع	س	ع	س			

1	الاستلام ثم مراوغة ثم التهديد	درجة/ ثا	0.057	0,015	0.45	0,015	9,539	0.000	معنوي
---	----------------------------------	-------------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغير المهارة المركبة التي خضع لها افراد المجموعة الضابطة اذ اظهرت النتائج فروق غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة لمتغير (الاستلام-المراوغة-التهديد) من خلال قيمة t المحسوبة وفق ما يبينه مستوى الدلالة.

مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل الجدول (5) اظهرت النتائج تطور في مهارة (الاستلام-المراوغة-التهديد) إلا ان هذا التطور لم يظهر إحصائياً لدى المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ نلاحظ عند مقارنة الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن مهارة (الاستلام-المراوغة-التهديد) قد حدث تطور على الرغم من أن الفروق كانت عشوائية أي أن نسبة التطور التي حدثت للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة (الاستلام-المراوغة-التهديد) كان اكبر من نسبة التطور التي حدثت للمجموعة الضابطة، وذلك لتقارب مستوى المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق بسبب إعطاء التدريبات الخطئية التي أعدها الباحث فقد كان لها أثر فعّال ونتائج إيجابية إذ اشتملت على مفردات تدريبية وطرق مميزة مواكبة للأساليب الحديثة في تدريب العينة والانتظام في التدريب وهذا ما أكده (اندرادي) حول التدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية " الى ان هناك الية لاستخدام النظام الخططي الهجومي المتبع لفريق كرة الصالات الذي يعتمد بالاساس على خصائص اللاعبين الذين يشكلون الفريق ، وحالتهم البدنية ومستوى الفريق المنافس الذي يلعب ضدهم فلا يجب على المدربين تحديد او فرض نظام هجومي قبل مراعاة هذه الاسس الثلاثة " (150) إذ أن التدريبات الخطئية تميزت بتكرار الأداء خلال الوحدات التدريبية والاستمرارية في أداء مهارة الاستلام والمراوغة والتهديد ، فضلاً عن توقيت إعطائها ضمن الوحدة التدريبية وأن التدريبات الخطئية تنوعت ودمجت بين المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات سواء أكانت تلك التدريبات بالكرة كالدحرجة والمناولة والتهديد وغيرها، أو من دون الكرة القطع والتمويه والخداع وغيرها، تم زيادة صعوبة الأداء المهاري المركب من خلال ربط مهارات كرة القدم للصالات مع بعضها البعض، يذكر (كمال جمال) " أن الهدف الاساسي لكل التمرينات هو تطوير قدرة اللاعب وزيادة قابليته من أجل أن يصل إلى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل باللاعب المنافس " (151) (كمال جمال، 1999، ص54)، " وأن جدولة التمرينات وتنظيمها بما يخدم العملية التدريبية عند تدريب

المهارات المركبة وتطوير آلية المهارة وذلك بزيادة محاولات التكرارات والتمرين وتجنب الأخطاء " (152) (Schmid and lea,2005 , p 330-332).

جدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمهارة المركبة للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	قيمة (T)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الاحصائية المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	9,539	0,015	0.54	0,015	0.40	درجة/ثا	الاستلام ثم مراوغة ثم التهديف	1

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغير المهارة المركبة التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية اذ اظهرت النتائج فروق غير معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي بالنسبة لمتغير (الاستلام-المراوغة-التهديف) من خلال قيمة t المحسوبة وفق ما يبينه مستوى الدلالة. مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل الجدول (6) اظهرت النتائج تطور في مهارة (الاستلام-المراوغة-التهديف) إلا ان هذا التطور لم يظهر إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ نلاحظ عند مقارنة الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أن مهارة (الاستلام-المراوغة-التهديف) لأن في كرة القدم للصالات "لا يتمكن اللاعب من أداء المباراة بشكلها المطلوب مال لم تتوفر لديه إمكانات عالية في الأداء المهاري (التكنيك) يساعده على أداء ما تتطلبه ظروف المباراة"⁽¹⁵³⁾ (اسعد محمود،2011،ص66) . ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير التدريبات وفقاً للأنظمة الخططية الهجومية التي طبقها الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، والعمل على تنظيم وقت التدريب وكذلك تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات الراحة البينية والذي انعكس على كفاءة اللاعبين الأمر الذي أسهم بشكل واضح على مستوى الأداء الفني، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه (وجيه محجوب،2001،ص201) إلى أنه " من الأهداف الكبرى للمدرب الذي يسعى إلى التدريب المؤثر زيادة وقت التدريب أو زيادة الكفاءة في وقت محدد للتدريب وأن وقت التدريب هو ليس العنصر الوحيد المؤثر المهم أن ينظم مقدار من التدريب للحصول على درجة عالية من

الكفاءة " (154) ، ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً في اختبارات المهارات المركبة إلى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام التدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية والذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري المركب نتيجة لتطبيق التدريبات الخطية التي تميزت بالتنوع والذي انعكس على كفاءة اللاعبين الأمر الذي أسهم بشكل واضح على مستوى الاداء الفني ، أشار (Bira Mackenzie,2002,p37) " من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها في البرنامج تكون مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها أثناء المسابقات" (155). وهذا ما حصل لدى عينة البحث إذ إن جميع هذه المهارات المركبة تحتاج إلى تهيئة ونمو عضلات خاصة من أجل تكامل الأداء المهاري المركب عند اللاعبين وكذلك لاحتوائها على تمارين معقدة ومركبة فضلاً عن تمارين تغيير السرعة والاتجاهات سواء من الركض أو من الركض المتعرج. وكذلك يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى فاعلية التدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية في أثناء الوحدات التدريبية التي كان لها الأثر الواضح في تطوير المهارات المركبة قيد البحث ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل أدت إلى زيادة قدرة العينة على تنفيذ ما يطلب منها وقد تطور الجانب الخطي مع المهاري المركب كون التمارين المستخدمة هي تمارين خطية مهارية وفق خطة اللعب ومثابرة لظروف المنافسة الخاصة بكرة الصالات.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

بعد تحليل نتائج البحث إحصائياً ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- للتدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية تأثير إيجابي في تطور مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف بكرة الصالات.
- 2- أثبتت التدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية بانها كانت ملائمة في تطوير مهارة الاستلام والمراوغة والتهديف لدى لاعبي كرة الصالات من فئة الدرجة الاولى.
- 3- أن مدة المتغير المستقل ، المتمثلة بعدد الوحدات التدريبية ، كانت مناسبة في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور مجموعة البحث التجريبية لمهارة الاستلام والمراوغة والتهديف بكرة الصالات للاعبين.
- 4- ان طبيعة تنظيم واستخدام التدريبات والشدة التي تضمنتها التدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية وأزمنة الراحة المناسبة مع لاعبي فئة الدرجة الاولى بين التكرارات ساهمت برفع مستوى المتغيرات قيد البحث.

5-2 التوصيات

بناءً على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالآتي:-

- 1- التأكيد على احتواء الوحدات في المناهج التدريبية على التدريبات وفقاً للأنظمة الخطية الهجومية كمكون أساسي وخاصة في كرة الصالات وباقي الفعاليات الرياضية ذات الإيقاع السريع.

2- ضرورة اهتمام المدربين في كرة الصالات والفعاليات الأخرى بالإلمام بكيفية استخدام التدريبات وفقاً

الاسم	الاختصاص	
أ.د. علاء فليح جواد	دكتوراه	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

للأنظمة الخطئية الهجومية في التدريب لضمان التقدم في مستويات اللاعبين وخاصة للاعبين الدرجة الأولى.

3- اعتماد التدريبات وفقاً للأنظمة الخطئية الهجومية كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة الصالات.

4- ضرورة تقنين الاحمال التدريبية بما يتلاءم مع الجنس والمرحلة العمرية والعمر التدريبي لما له من تاثير ايجابي على جسم اللاعب.

الملحق رقم (1)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	دكتوراه	أ.د أحمد مرتضى عبد الحسين
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	م.م محمد بجاي عطية
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	م.م علي عبد الامير
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طالب دراسات عليا (ماجستير)	علي صبحي

المصادر

- حسن ابو عبده: الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، الإسكندرية ،ماهي للطباعة والنشر ، 2014.
- حيدر عبد الرزاق كاظم : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط 1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2015.
- ذوقان عبيدات (واخرون): البحث العلمي مفهومه ادواته اساليبه ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر ، 2009.
- كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1999.
- محمد جاسم الياسري : البحث التربوي (مناهجه وتصميمه) ، ط 1 ، العراق، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2017.
- موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، المملكة الأردنية، عمان، دار دجلة ، 2011.
- وجيه محجوب . علم الحركة و التعلم الحركي ، بغداد ، جامعة بغداد ، 1989 .
- Biran Mackenzie : Sports Coach–Plyometrier, BBC Educatio , webGuide , 2002
, <http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk>, 10:37.
- Schmid and lea : motor control and learning , il.homan kinetics , 2005 , p 330–332.

ايجاد درجات محكية المرجع للمهارات الاساسية في السباحة الحرة للمبتدئين

م. م. ماني أحمد عارف أ. د. مجيد خدا يخش أسد أ. د. نارس نوري ملا محمود

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إيجاد درجات محكية المرجع للاداء المهاري في للسباحة الحرة للمبتدئين اما فرض البحث هو التعرف على الفروق بين مستوى الدرجات المحكية المعدة من قبل الباحثة ودرجات مجموعتي البحث التي أستخرجهاالباحثون ، اما مجتمع البحث وعينته فقد تكون من طلاب المدرسة البريطانية الدولية للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهم (75) طالب ، وفقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثون وذلك من خلال النتائج التي توصلو اليها ، اما الاستنتاجات التي توصل لها الباحثون فهي وضع الجسم مستوى مقبول ودرجة محك ، -حركة الذراعين مستوى مقبول، -حركة الرجلين مستوى مقبول ، -التنفس مستوى متوسط ، -التوافق مستوى مقبول ، اما التوصيات فهي اعتماد درجات محكية المرجع والمستوى للسباحة الحرة للمبتدئين كوسيلة تقويمية يمكن استخدامها من قبل المدربين والتدريسين.

Abstract

Find a criterion scores for basic skills in freestyle swimming for beginners

By

Mani Ahmed Aref Dr. Majeed Khoda feared Dr. Aras Nuri Mulla

University of Sulaymaniyah / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to find a criterion scores for the skillful performance in freestyle swimming for beginners. As for the imposition of the research, it is to identify the differences between the level of a criterion scores prepared by the researcher and the scores of the two research groups extracted by the researchers. As for the research population and its sample, the British International School students for the academic year 2021-2022. The number was (75) students, and it included presentation, analysis and discussion of the results that the researchers reached through the results they reached. As for the conclusions that the researchers reached, they are the position of the body at an acceptable level and the degree of touchstone, -

the movement of the arms at an acceptable level, - the movement of the legs at an acceptable level , - Breathing is a medium level, - Compatibility is an acceptable level. As for the recommendations, they are to adopt standard criterion scores and the level of free swimming for beginners as an evaluation method that can be used by coaches and teachers.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الكبير الحاصل في جميع المجالات التعليمية بشكل عام والاسيما في المجالات الرياضية بصورة خاصة ولاسيما في مجال القياس والتقويم والذي يعد من اهم المجالات في التربية البدنية والتي عن طريقها نستطيع ان نقيس ونقوم العملية التعليمية ومدى مدلولاتها وتأثيرها في العملية التعليمية ولاسيما في رياضة السباحة التي تعد إحدى الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية ولكن في كافة النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية والتي تعبر عن قدره المتعلم على سرعه وكفاءه تعلم المهارات الاساسيه ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرعه والقوة المناسبه في الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانيه الربط بين تلك المهارات واجزائها بشكل مثالي والتوقيت الصحيح والملائم مع نوع الحركة ، وتعلم السباحة يعد واجب وضرورة ليس كرياضة فحسب ولكن للحفاظ على النفس من الغرق، لذا يعتبر تعلم السباحة من الضرورات للانسان، وهناك الكثير ممن تعلم السباحة ولكن ليس بالتكنيك المطلوب لذا يحتاج من المدرس أن يكون لديه وسيلة تقويمية للحكم على المتعلمين على مدى إتقان الحركان ونسبة تمكنه من السباحة، ويعد التقويم طريقة مهمة لإصدار أحكام قيمية عن الأفكار والخطط والمشروعات والأعمال لتقدير مدى الدقة والفاعلية، وقد تكون هذه الأحكام إما كمية Quantitative أو كيفية Qualitative ويشمل ذلك محكات من داخل الموضوع المراد تقويمه أو توضع من الخارج، والتقويم بالنسبة للعملية التعليمية يحتل جزءاً هاماً بالنسبة للتعليم من أجل التعلم، فالتعليم والتقويم يبدو دائماً مترابطين⁽¹⁾ .

1-مزاري فاتح اكلي:اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائرية،2013،ص20.

والتقويم المحكي، هو التقويم الذي يسعى لتحديد مستوى المتعلم بالنسبة الى محك (مستوى) ثابت دون الرجوع الى أداء فرد آخر وهذا يعني أننا لا نقارن هنا أداء الفرد المراد تقويمه بأداء أفراد الآخرين وإنما نقارنه بمستوى محك معين ثابت نحدده مسبقاً وهذا المستوى يرتبط عادة بالأهداف السلوكية للمقرر التعليمي فمثلاً نستطيع أن نحدد المحكات التي نريد ان يصل اليها المتعلم لكي نعتبره قد تمكن من التعلم، وأن تحديد مستوى المحك المرغوب فيتم من خلال خبراء المادة التعليمية أو من المدرب نفسه ويعتمد المدرب في تحديد المحك على خبرته مع المتعلمين وطبيعة المادة المراد تعليمها وأهدافها والتقارير السابقة للأداء وهذا المحك سوف يتم إيجاده من خلال الاعتماد على عينة من المتعلمين الذين يمتلكون مهارات سباحة الحرة ومن خلاله تستخرج الباحثة محك تحكم به على المتعلمين ويكون الحد الفاصل لهم أنهم تعلموا أم لا.⁽¹⁾

2-1 مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع الباحثون على المصادر والمراجع والمقابلات الشخصية والدراسات السابقة ومن خلال خبرة الباحثون كتدريسيون في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لسنوات عديدة لاحظو عدم الاهتمام واغفال احد الجوانب المهمة الا وهي عدم وجود محك مرجعي للمتعلمين في مادة السباحة والاعتماد عليها في تحديد مستويات المتعلمين في مادة السباحة وعدم التركيز عليها في العملية التعليمية ، أذ انها حد الجوانب المهمة في تعليم السباحة لما تحتاجه هذه الرياضة ، ولكي نتمكن من تقويم مستوى المتعلمين يجب ان يكون هناك درجات محكية ومعيارية تساعد للتعرف على المستويات و معرفة ذلك والتقويم المحكي تعد وسيلة للحكم على مستوى التعلم.

1-3 أهداف البحث:

1- إيجاد درجات محكية المرجع للأداء المهاري في للسباحة الحرة للمبتدئين.

1-4 فرض البحث:

1- التعرف على الفروق بين مستوى الدرجات المحكية الباحثة ودرجات مجموعتي البحث التي أستخرجتها الباحثة.

1- مروان عبدالجبار: الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص37

1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: طلاب المدرسة البريطانية الدولية للعام الدراسي 2021-2022.

2- المجال الزمني: .

3- المجال المكاني: مسيح سولي سبوت هب / السليمانية .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-التقويم المحكي: هو معيار نحكم به على الاختبار او نقيمه.وقد يكون مجموعة من الدرجات او المقاييس او التقديرات او الانتاج،صمم الاختبار للتنبؤ بها، او الارتباط معها، كقياس لصدقها،وهو ايضا مجموعة من المفاهيم او الافكار المستخدمة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه او صدقه المنطقي.⁽¹⁾

1-محمد صبحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ج1،ط6،دار الفكر العربي،القاهرة،2004م،ص30.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ولما كان المنهج يعني (إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة).⁽¹⁵⁶⁾ فهذا يعني إن لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل المشكلات وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مع عينة المعايير .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

(من الأمور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة، كونها تمثل الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه).⁽²⁾ تم اعتماد عينة المحك المرجعي على عينة من المتعلمين الذين سبق وتعلموا السباحة على يد مختصين في السباحة الحرة و يبلغ عددهم (75) متعلماً للسنة الدراسية (2021-2022) اما عينة البحث بلغت (75) متعلماً.

وكان السبب من تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية هو :-

- 1- إبداء التعاون من قبل مسبح سولي سبورت هب .
- 2- إبداء التعاون من قبل اولياء امور المشتركين فيها .
- 4- إبداء التعاون من قبل مدرسة البريطانية العالمية في السلیمانية.

3-3 الاجراءات الادارية:

من اجل القيام بالبحث كان لابد من الاطلاع المسبق على مجتمع البحث والتعرف عليه عن كئب لذلك تم اتخاذ بعض الخطوات الادارية التي تتعلق بالكتب الرسمية التي تتيح للباحثة الاتصال المباشر بالعينة بشكل رسمي ومن اجل تسهيل مهمة البحث قامت الباحثة بالاتي:
تقديم طلب الى كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة.
تمت مخاطبة ادارة مدرسة البريطانية من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة السلیمانية بكتابها المرقم 1506/29/7 بتاريخ 2021/10/25.
التسيق مع تدريسي مادة السباحة في مدرسة البريطانية في السلیمانية من خلال وضع جدول لاجراء التجارب الاستطلاعية والتجربة الرئيسية وحسب الجدول الخاص بمادة السباحة .

¹⁵⁶ - عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد عبدالدايم: مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية،

ط2، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999، ص107.

2- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، جامعة بغداد، دارالكتب للطباعة والنشر، 2002 ، ص164.

2-4 الاجهزة والادوات الوسائل المستخدمة في البحث:

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- 2- استمارة الاستبيان:حول مدى صلاحية الاختبارات.
- 3- استمارة استبانة لاستطلاع رأي الخبراء لتقدير اهمية كل مكون.
- 4- استمارة تقييم الاداء للسباحة الحرة.
- 5- المقابلات الشخصية
- 6- الاختبارات والقياس.
- 7- كاميرا فيديو و فوتو نوع(canon) عدد(1)صنع ياباني
- 8- صافرة نوع (فوكس) عدد(3)
- 9- حوض سباحة تعليمي طول 25م وعرض 10م
- 10- ميزان الوزن وجهاز الكتروني للطول

2-5 إجراءات الميدانية:

أولاً: قامت الباحثة بتحديد المهارات الاساسية الخاصة (السباحة الحرة) واختيار اختبارات والتأكد من الأسس العلمية لها.

ثانياً: إعداد برنامج تعليمي للمهارات الاساسية في سباحة الحرة.

ثالثاً: إجراء تجربة استطلاعية للاختبارات المبحوثة والبرنامج التعليمي.

رابعاً: إيجاد محك مرجعي للاختبارات المختارة.

خامساً: إجراء اختبارات قبلية وبيئية وبعديّة.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة من قبل الخبراء قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات تطبيقاً ميدانياً بتاريخ 2021/11/3 في مسبح سولي سبورت هب على عينة من طلاب مدرسة البريطانية الدولية في السليمانية والبالغ عددهم (5) طلاب وذلك من اجل التعرف على تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات بصورة عامة ومعرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية العدد ومدى استجابة عينة البحث وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى كفاءة الاجهزة والادوات المستعملة ومكان وقوف فريق المساعد للتصوير وايجاد جدول زمني وعددي للاختبارات المعنية في الايام حسب جدول المدرس .

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد ان اكدت التجربة الرئيسية صلاحية الاختبارات المبحوثة وملامتها لعينة الدراسة ،قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بالتنفيذ النهائي للاختبارات على العينة المحددة والتي استغرقت من يومين 2021/11/29-28 بواقع يوم لكل كروب وحسب الاتفاق المسبق بين الباحثة وتدرسي المادة وحسب جدول الدروس لمادة السباحة .

2-8 الوسائل الاحصائية :

لغرض معالجة البيانات الاحصائية استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (S.P.SS) لاستخراج النتائج

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج تقييم أداء حركات الجسم في سباحة الحرة:

بعد جمع البيانات الخاصة بالبحث فضلاً عن تحقيق أهداف البحث في التوصل إلى بناء المعايير المحكية المرجع تشير البيانات في الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج تقييم أداء حركات الجسم في سباحة الحرة إلى الآتي:

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتقييم أداء حركات الجسم في سباحة الحرة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س	± ع
1	وضع الجسم	درجة	11.90	0.98
2	حركة الذراعين	درجة	11.87	0.83
3	حركة الرجلين	درجة	18.72	1.05
4	التنفس	درجة	13.95	1.01
5	التوافق الكلي	درجة	75.07	3.45

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج تقييم أداء حركات الجسم في سباحة الحرة ، إذ بلغ الوسط الحسابي في تقييم أداء وضع الجسم (11.90) أما الانحراف المعياري فقد بلغ (0.98)، وبلغ الوسط الحسابي في تقييم أداء حركة الذراعين (11.87) والانحراف المعياري (0.83)، أما في تقييم أداء حركة الرجلين فكان المتوسط الحسابي (18.72) والانحراف المعياري (1.05) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج تقييم أداء التنفس (13.95) والانحراف المعياري (1.01) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج تقييم أداء التوافق الكلي لحركات الجسم (75.07) والانحراف المعياري (3.45).

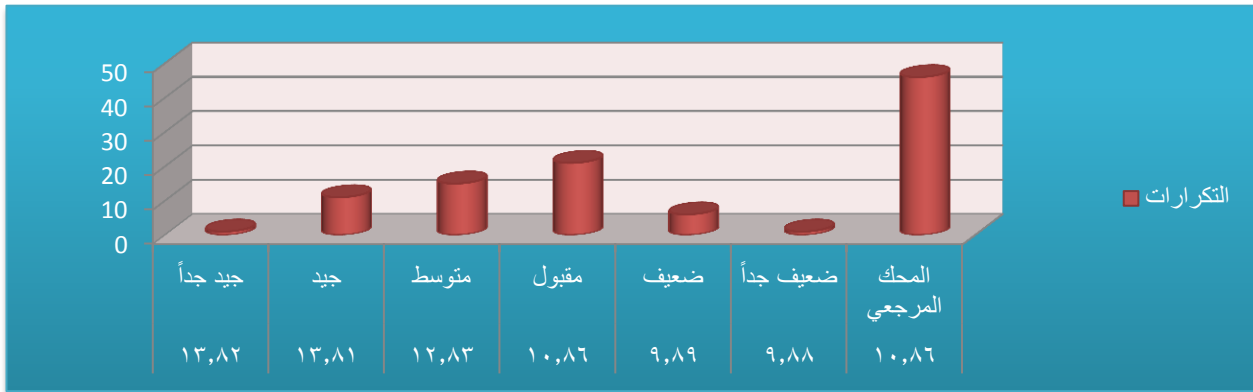
3-2 عرض وتحليل نتائج إيجاد درجات محكية المرجع للمهارات الأساسية لسباحة الحرة للمبتدئين ومناقشتها.

جدول(2)

توزيع الدرجات المعيارية والمستويات والتكرارات والنسب المئوية والمحك المرجعي وضع الجسم

المنغير	وحدة القياس	المستويات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية	المحك المرجعي
---------	-------------	---------------------	-----------	----------------	---------------

10.86	%1.82	1	جيد جداً	13.82	درجة	11.90	س-
	%20	11	جيد	13.81			
	%27.27	15	متوسط	12.83		± ع	
	%38.18	21	مقبول	10.86			
	%10.91	6	ضعيف	9.89			
	%1.82	1	ضعيف جداً	9.88			
	%100	55				المجموع	



شكل (1)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية المحك المرجعي وضع الجسم

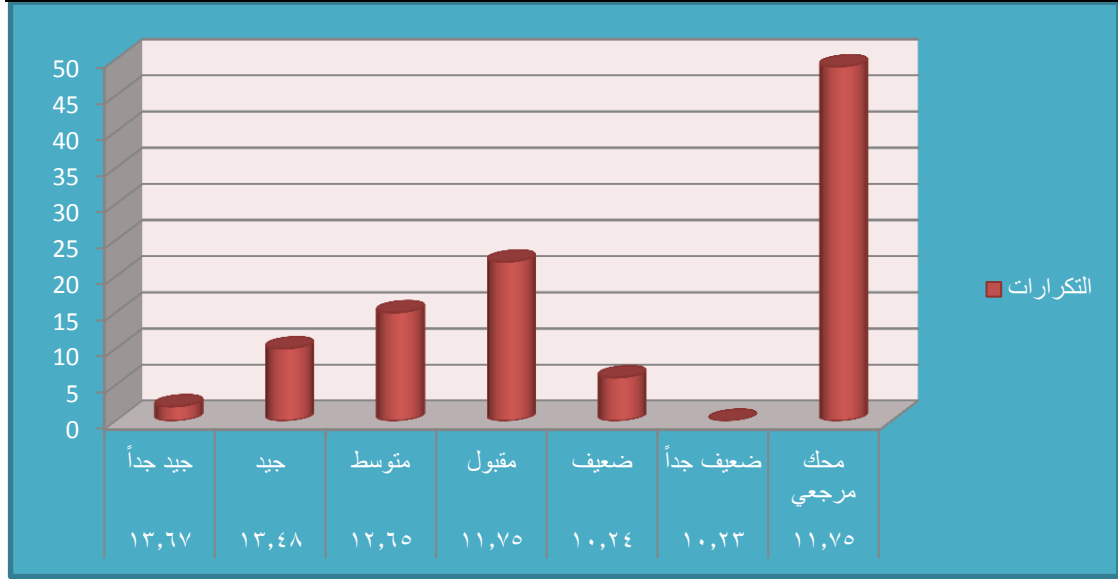
يبين الجدول (2) والشكل (1) الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك بناء المحك المرجعي لوضع الجسم والذي توصل إليه الباحثة، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (13.82) وأضعف مستوى (9.88)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (+3) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (10.86) والذي يقابل المستوى المقبول الذي اجتازه من (80-87%) من عينة البحث. أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف جداً).

جدول (3)

توزيع الدرجات المعيارية والمستويات والتكرارات والنسب المئوية والمحك المرجعي حركة الذراعين

المتغير	وحدة القياس	المستويات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية	المحك المرجعي
		13.67	2		
		جيد جداً			
		11.87			

11.75		10	جيد	13.48	درجة	س-	± ع
		15	متوسط	12.65			
		22	مقبول	11.75			
		6	ضعيف	10.24			
		---	ضعيف جداً	10.23			
	%100	55				المجموع	



شكل (2)

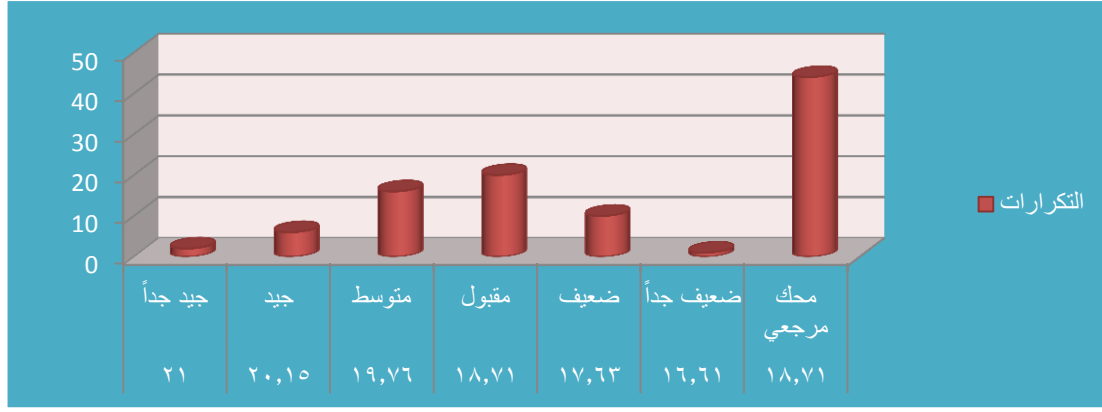
الدرجات الخام والمستويات المعيارية والمحك المرجعي حركة الذراعين

جدول (4)

توزيع الدرجات المعيارية والمستويات والتكرارات والنسب المئوية والمحك المرجعي حركة الرجلين

المحك المرجعي	النسبة المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية		وحدة القياس	المتغير	
18.71	%3.64	2	جيد جداً	21	درجة	س-	± ع
	%10.91	6	جيد	20.15			
	%29.09	16	متوسط	19.76			
	%36.36	20	مقبول	18.71			
	%18.18	10	ضعيف	17.63			
	%1.82	1	ضعيف	16.61		1.05	

			جداً				
	%100	55					المجموع



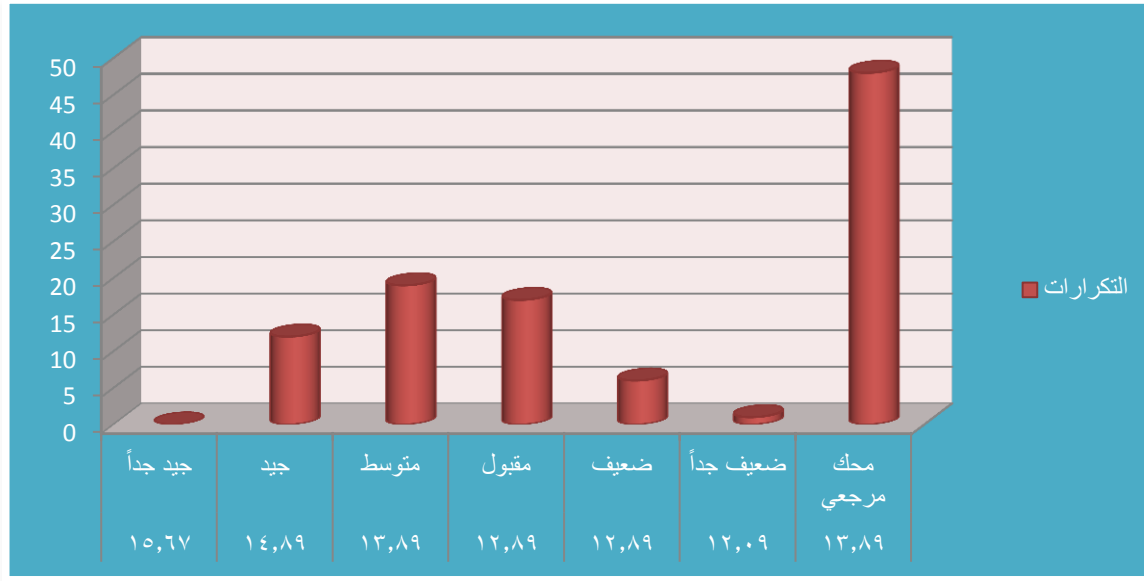
شكل (4)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية والمحك المرجعي حركة الرجلين

جدول (5)

توزيع الدرجات المعيارية والمستويات والتكرارات والنسب المئوية والمحك المرجعي للتنفس

المحك المرجعي	النسبة المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية		وحدة القياس	المتغير	
13.89	----	---	ممتاز	15.68	درجة	13.95	س-
	----	---	جيد جداً	15.67			
	%12.73	12	جيد	14.89			
	%16.36	19	متوسط	13.89		1.01	± ع
	%27.27	17	مقبول	12.89			
	%10.91	6	ضعيف	12.89			
	%1.82	1	ضعيف جداً	12.09			
	%100	55					المجموع



شكل (4)

الدرجات الخام والمستويات المعيارية والمحك المرجعي

جدول (6)

توزيع الدرجات المعيارية والمستويات والتكرارات والنسب المئوية والمحك المرجعي التوافق

المحك المرجعي	النسبة المئوية	التكرارات	المستويات المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	وحدة القياس	المتغير
78,51	---	---	ممتاز	3+	85.42	درجة	75.0 7 س-
	%3.64	2	جيد جداً	2+	81.97		
	%10.91	6	جيد	1+	78.52		
	%34.54	19	متوسط	صفر	75.07		
	%36.36	20	مقبول	1 -	62,71		3.45 ± ع
	%14.45	8	ضعيف	2 -	68.17		
	---	---	ضعيف جداً	3 -	68.16		
		55				المجموع	

يبين الجدول (6) الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك بناء المحك المرجعي لاختبار التوافق والذي توصل إليه الباحثة . إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (85.42) وأضعف مستوى (69)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (+3) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (78.51) والذي يقابل المستوى المقبول الذي اجتازه من 80-85% من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف) .

مناقشة النتائج:

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (1-2-3-4-5-6-) للاختبارات للمجموعة المعايير والمحك، ظهرت درجات محكية و مستوى لاداء المهاري للسباحة الحرة من خلال الاختبارات ففي اختبار وضع الجسم يكون ما تحويه من شرح وارشادات وتعليمات متعلقة بتلك المهارات ومن جهة اخرى اسهم الجزء التعليمي في توفير المعرفة عن المهارة الحركية من قبل المتعلم مما ساعدهم في استعاب لواجب وسير الحركة.

وهذا ما يؤكد (هاشم ياسر) بأنه عند تنظيم المناهج لابد من استخدام الاسس العلمية والمعلومات الحديثة في طرق التعلم وان تتصف المناهج بالمرونة والوضوح نظرا لعدم التكم في جميع الاوامر المحيطة عند التنفيذ وان ترتبط عملية التنظيم بالتقسيم المستمر والذي يظهر مراحل الضعف ومدى التقدم في التعليم ويجب ان يؤدي المناهج الى تنمية الدوافع والرغبات لدى الطلاب خلال العملية التعليمية وان يفتتح كل طالب بأن ذلك سوف يصل به الى درجة عالية من الاداء⁽¹⁾.

وهذا ما يؤكد (اسامة راتب) بأنه في حركة الذراعين تسهم حركات الذراعين بالجزء الاكبر في دفع الجسم في الوسط المائي وذلك لاغلب طرق السباحة⁽²⁾.

من اجل تحقيق الهدف وهو ايجاد درجات محكية المرجع لاداء المهاري لسباحة الحرة للمبتدئين قامت الباحثة بعدة اجراءات اعتمدت فيها على الوسط الحسابي والانحراف المعياري وذلك لايجاد المستويات المعيارية والمحك المرجعي والذي يجب ان يتضمن اختبارات تكون شاملة لما تعلمه المتعلم او المختبر من لاداء المهاري لسباحة الحرة والتي يمكن من خلال هذه الاختبارات والتي تكون على شكل الاداء المهاري تعطينا تقريبا صادقا على مستوى العينة وبعد تحديد هذه الاستمارة لاداء المهاري للسباحة الحرة في الاختبارات المبحوثة استخدمت الباحثة مبع كا² وقد ظهرت في الاختبارات كلاتي في وضع الجسم يكون المستوى مقبول وحركة الذراعين مستوى مقبول و حركة الرجلين بمستوى مقبول والتنفس بمستوى متوسط والتوافق مستوى مقبول

من اجل تحقيق الهدف وهو ايجاد درجات محكية المرجع لاداء المهاري لسباحة الحرة للمبتدئين قامت الباحثة بعدة اجراءات اعتمدت فيها على الوسط الحسابي والانحراف المعياري وذلك لايجاد المستويات المعيارية والمحك المرجعي والذي يجب ان يتضمن اختبارات تكون شاملة لما تعلمه المتعلم او المختبر من لاداء المهاري لسباحة الحرة والتي يمكن من خلال هذه الاختبارات والتي تكون على شكل الاداء المهاري تعطينا تقريبا صادقا على مستوى العينة وبعد تحديد هذه الاستمارة لاداء المهاري للسباحة الحرة في الاختبارات المبحوثة استخدمت الباحثة مبع كا² وقد ظهرت في الاختبارات كلاتي في وضع الجسم يكون المستوى مقبول

وحركة الذراعين مستوى مقبول و حركة الرجلين بمستوى مقبول والتنفس بمستوى متوسط والتوافق مستوى مقبول

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية في ايجاد درجات محكية المرجع للسباحة الحرة للمبتدئين تم الحصول على مجموعة من المستويات المعيارية والمحك المرجعي وهي كالآتي:

-وضع الجسم مستوى مقبول ودرجة محك

-حركة الذراعين مستوى مقبول

¹⁻ هاشم ياسر حسن:التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (7-10)سنوات في المدارس الرياضية بكرة

القدم ،ط1، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2008،ص20.

2-اسامة كامل راتب:تعليم السباحة،ط3، القاهرة،دار الفكر العربي،1999،ص65.

-حركة الرجلين مستوى مقبول

-التنفس مستوى متوسط

-التوافق مستوى مقبول

5-2 التوصيات:

-اعتماد درجات محكية المرجع والمستوى للسباحة الحرة للمبتدئين كوسيلة تقييمية يمكن استخدامها من قبل المدربين والتدريسين.

- الاعتماد على الدرجات المعيارية وفق الجداول التي حصلت عليها الباحثة في تقويم مستوى المتعلمين.

- ايجاد درجات محكية و مستويات تتناول نوع اخر من انواع السباحة .

المصادر و المراجع

1-اسامة كامل راتب:تعليم السباحة،ط3،القاهرة،دار الفكر العربي،1999،ص65.

2 - عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد عبدالدايم: مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.

3-محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ج1،ط6،دار الفكر العربي،القاهرة،2004م.

4-مزمري فاتح اكلي:اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائرية،2013.

5-هاشم ياسر حسن:التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (7-10)سنوات في المدارس الرياضية بكرة القدم، ط1، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2008.

6-مروان عبدالجبار:الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية،ط1،عمان،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،1999،ص37

7- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، جامعة بغداد، دارالكتب للطباعة والنشر، 2002 .

اثر انموذج بكستون باستخدام تمرينات مهارية خاصه في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكره القدم للطلاب

م. م. مريم نبيل جاسم م. م. علاء ماضي دايش

ملخص البحث باللغة العربية

تكمّن اهداف البحث التعرف على اثر انموذج بكستون في استخدام تمرينات مهارية خاصة في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكره القدم اعداد وحدات تعليمية الانموذج بكستون التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في استخدام الانموذج، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين البحث، اذ تكون مجتمع البحث وعينته بطلاب مرحلة الصف الثاني متوسط و بتصميم مجموعتين تجريبية والضابطة، وتوصل الباحثان الى ان انموذج بكستون وفق تمرينات مهارية خاصة اثرًا ايجابياً في بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكره القدم، وان التمرينات المهارية الخاصة المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تحسن القدرات الحركية والمهارات الاساسية لدى الطلاب، ويوصي الباحثان الى التأكيد على استعمال انموذج بكستون في بعض القدرات الحركية و تعليم بعض المهارات بكره القدم وتنمية القدرات الحركية لطلاب والتي بدورها تساعد في تطوير المهارات الاساسية بكره القدم

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان العصر الحديث يتميز بالتقدم العلمي في كثير من المجالات ولاسيما في المجال الرياضي من خلال نشاطه وفعالياته المستعملة فيه، وتهدف التربية الحديثة إلى تربية الطالب تربية متكافئة جسمياً وعقلياً من خلال التعرف على الأساليب التعليمية وطرائق التدريس التي تؤكد ذاتية الطالب في الحصول على الخبرات والمعارف التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الاهتمام من المدرس إلى الطالب لتحقيق الأهداف المطلوبة من خلال الاهتمام بالابتعاد عن أساليب التلقين التي يتحدد فيها الطالب باستقبال المعلومات من غير تفاعل معها. ولغرض التنوع في العملية التعليمية جاء انموذج بكستون الذي يهدف إلى إيصال الطلبة إلى أفضل مستويات التعلم من خلال تحسين وتنمية التنوع في التحصيل المعرفي وتنمية مهاراتهم، ومعرفة مفاهيمهم ومضامينهم التعليمية وعدم الظن بكونه مجرد تنوع في التدريس على وفق قدرات التلاميذ وميولهم وحاجاتهم لتحقيق أهداف مشتركة. ومن خلال المراحل الاربعة للانموذج يمكن للطلاب ان يتفاعل مع المدرس في فهم المادة الدراسية وتادية ما مطلوب منه عل اكمل وجه من خزن المعلومات في الذاكرة، والملاحظة من جمع المعلومات من البيئة والاعتماد على الحواس، والفهم التبصيري الذي من خلاله

يتعلم الطلاب من ربط العلاقات بين المفاهيم لحل المشكلات ، والتجريد الذي يساعد المتعلم على التفكير ومعالجة المعلومات والاراء عن طريق الحواس ، فضلا عن استخدام الطرائق والاساليب التي تعتمد على التلقين المباشر ، فاصبح هناك تفاعل بين الطالب والمادة التعليمية في رفع ثقة الطالب بنفسه بوساطة التطبيق العملي، مما يكون صورة ذهنية واضحة قابلة للفهم، والتفسير، والخروج برؤى واستنتاجات جديدة ، لذلك حرص الباحثان في ايجاد بدائل تعليمية ، وذلك لتحقيق مستوى افضل للتعلم ، ولزيادة فاعلية التعليم وجب الاهتمام بنماذج تعليمية مناسبة لإيجاد حلول لمستوى المتعلمين، والتطور الحاصل في مجال لعبة كرة القدم واحتواء درس التربية الرياضية ليصبح اكثر فاعلية.

وتعد التمرينات المهارية من الامور المهمة التي تساعد المتعلمين مهاريا وذهنيا لمختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئات العمرية للمتعلمين ، لان التمرينات تؤدي الى تعلم المهارات الاساسية وادراكها وخاصة اذا ارتبطت هذه التمرينات بانماذج واستراتيجيات واساليب حديثة والتي تحتوي على الصور والرسوم والاشكال التوضيحية التي قد تسهم في سرعة ادراك وتعلم المهارات الاساسية لان التعلم الذي يعتمد على حاسة البصر يكتسب الانسان خبرة حسية واقعية تكون اسرع للفهم والثبات في الذهن واكثر قدرة على مقاومة النسيان اثناء تعلم مهارات كل الالعاب ومنها لعبة كرة القدم التي تعد هي واحدة من اهم الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة في المجتمعات كونها لعبة مشوقة في ترابط التمرينات والمهارات مع بعضها وتفاعل المتعلمين مع المهارات والحركات الرياضية التي ينبغي على الطلاب تعلمها واثقانها بشكل عال اثناء درس التربية الرياضية و المباريات وان التمارين المهارية لطلاب في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن اية لعبة اخرى من خلال اعداد الاستراتيجيات والاساليب العلمية الحديثة لتطوير ماينبغي تطويره من مهارات رياضية وتحقيق افضل النتائج الرياضية وان عمليات التحسن والتطوير مستمرة في طرائق واساليب التعلم والتمرينات وتنظيماتها بما يتلاءم مع الفعالية والمهارة المطلوبة للتعلم وانسجاما مع قابليات وقدرات المتعلمين وفئاتهم العمرية والدراسية التي تطور من قابلياتهم المهارية والبدنية في عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم وتعد القدرات الحركية احد المتطلبات الاساسية والقدرات المهمة التي تؤثر تأثير فعال في تطوير جميع الالعاب الرياضية ولقد نظهر لنا القدرات الحركية بشكل مترابط و متسلسل في المهارات الاساسية والتي من خلالها يحقق الطالب المستوى الافضل من الاداء المميز وينتج هذ من خلال الربط في الاعداد بين مختلف القدرات المهارية والحركية والبدنية مما ينتج لنا الى سرعه التكيف اجهزة الجسم جميعها في اداء المهارات الحركية الجديدة خلال عملية التعلم .وتكمن اهمية البحث في جانبين النظري والعملي، اذ تعد دراسة انموذج بكستون هي محاولة لنقل ايجابيات هذا الانموذج من العلوم النظرية الى العلوم التطبيقية ،ومن الجانب النظري الى الجانب العملي، اذ تسهم هذه الدراسة في الدور المساعد الكبير والفعال في تعليم الطلبة للمهارات الاساسية بكرة القدم وان يسهم في رفع مستوى المتعلمين نحو الأفضل وتوفير السبل المناسبة و الموضوعية للارتقاء بها، وايجاد وسائل تعليمية ، تسهم في تحسين عملية التعلم للوصول إلى أفضل مستوى بأقل وقت وجهد

1-2 مشكلة البحث

لاحظ الباحثان من خلال اطلاعهم على البحوث العلمية والمصادر والمراجع ومن خلال المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس وخبرة الباحثان المتواضعة في مجال التدريس كونهم مدرسين للتربية الرياضية في مدارس بغداد تبين ان هناك قلة في استخدام الاستراتيجيات والاساليب الحديثة وعدم التركيز على التفاعل بين الطالب والمعلم الذي يسهم الى اعطاء دورا اكثر للطالب بان يكون محورا للعملية التعليمية في تنويع المعرفة وإثارة الطلاب، وحثهم على التعلم و توظيف العمليات العقلية اثناء تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم ، وان التعلم المتبع في اغلب المدارس هو الاعتماد على التكرار والاعادة دون اعطاء دور للطالب في التفاعل او الفهم والتحليل والتقويم او ما يثير دافعية الطلاب نحو تعلم اداء المهارات بالطريقة الصحيحة والمطلوبة ، كما أن هناك عدداً من الطلبة يتعلمون ويخزنون ما يتعلمون ولكنهم يفقدون القدرة على استعادة ما مر بهم من خبرات وأداء المهارات بالطريقة الصحيحة والمطلوبة .

ومن هنا ارتأى الباحثان استخدام نموذج بكستون في تحسن بعض القدرات الحركية و تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم والتعرف على مدى فاعلية هذا الانموذج على التعلم لدى طلاب.

1-3 اهدف البحث

- 1- التعرف على اثر انموذج بكستون في استخدام تمرينات مهارية خاصة في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
- 2- اعداد وحدات تعليمية لانموذج بكستون في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
- 3- اعداد تمرينات مهارية خاصة في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
- 4- التعرف على افضلية المجموعتين التجريبيية والضابطة في استخدام انموذج بكستون في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

1-4 فروض البحث

في ضوء أهداف البحث ، يفترض الباحث:-

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (0,05) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية وللمجموعتين البحث التجريبيية والضابطة في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبيية
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (0,05) في نتائج الاختبارات البعدية في القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بين مجموعتين البحث التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية .

1-5 مجالات البحث

المجال البشري: طلاب الصف الثاني متوسط الفتوة في مديرية الكرخ الثالثة للعام الدراسي 2022 - 2023

المجال الزمني: 2022 /10/3 ولغاية 2022 /12 /28

المجال المكاني : الملعب الخارجي لمدرسة الفتوة للبنين في مديرية بغداد الكرخ الثالثة

1-6 تحديد المصطلحات

انودج بكستون (فرات علي نوري الساعدي ، 2011 ، 9) هي مجموعة اجراءات تعليمية وتعلمية منظمة تستخدم مجموعة اساليب تدريسية قائمة على الفهم وفق الاساليب التي جاء بها بكستون تمرينات مهارية (عبدالله محمود احمد، 2014، 34) وهي التمرينات التي يحتوى القسم الرئيسي منها على تدريبات متنوعة اذ يكون فيها الاداء متشابها ومتقاربا الى الاداء المهاري في الرياضة التخصصية

3- منهجيه البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته مع طبيعة المشكلة واهداف البحث وكما موضح

جدول (1)
يبين التصميم التجريبي

رقم التصميم	المجموعات	الخطوات				
ت		الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى
1	المجموعة التجريبية	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	اختبار بعدي	متغير مستقل انموذج (بكستون)	اختبار قبلي	
2	المجموعة الضابطة	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	اختبار بعدي	الاسلوب المتبع من قبل المدرس	اختبار قبلي	

3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب مرحلة الصف الثاني متوسط عددهم 142 طالب، والمؤلفة من اربع شعب دراسية . اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية (القرعة) البالغ عددهم (50) من مجتمع البحث ، العدد الكلي للعينة (50) طالبا وبنسبة (28.40)% من مجتمع البحث ،

3-3 تجانس العينة

تجانس العينة : تحقق الباحثان من تجانس العينة للبحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول(2)

الجدول يبين تجانس العينة

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.41	165	2.81	166.16	سم	الطول
0.48	59	2.31	60.11	كغم	الوزن
0.39	20	0.74	20.29	سنة	العمر

3-4 تحديد المهارات قيد البحث:

اعتمد الباحثان على المهارات المنهجية المعدة من قبل وزارة التربية مديرية المناهج العامة دليل مدرس التربية الرياضية للمدارس حسب مفردات الهيئة القطاعية للدراسة المتوسطة للفصل الدراسي الاول اذ ذكر في دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة للصف الثاني للمهارات الاساسية بكرة القدم للمساحات المكشوفة، وقد تم تحديد مهارة (الدرجة ، المناولة ، الاخمد) (عبد الرزاق كاظم، 2012، 112)

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 الاختبار الثاني: المناولة (التمرير): اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة (ثامر محسن واخرون ، 1997، 77)
3-5-2 الدرجة بكرة القدم / (الدرجة بين 5 شواخص ذهابا و ايابا) بين كل شاخص واخر 1,5 (موفق اسعد الهيتي 2009 :55)

3-5-3 التحكم بإيقاف الكرة (الإخمد) استعادة التحكم فيها بجانب القدم أو بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر (غانم الصميدعي واخرون ، 2010: 150)

3-6 تحديد أهم القدرات الحركية

قام الباحث بتصميم استمارة استبانته موضحاً فيها أهم القدرات الحركية بكرة القدم التي اجتمعت المصادر عليها وبعد عرضها على المختصين البالغ عددهم (11) استخراج الباحثان النسبة المئوية للقدرات أذ اعتمد الباحثان القدرات التي حصلت أعلى نسبة مئوية من الاتفاق ، وكانت القدرات الحركية

كما مبين في الجدول (3) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختيار القدرات الحركية

القدرات المرشحة	أهمية المتغيرات من (صفر-10)		القدرات	ت
	النسبة المئوية	الأهمية النسبية		
✓	87,15%	96	الرشاقة	1
✓	78,07%	83	التوافق	2
✓	71,4%	78	التوازن	3
✓	76,34%	85	المرونة الحركية	4
☒	49,06%	51	الدقة	5
☒	42,70%	47	المهارة	6

بعد اختيار اهم القدرات الحركية المختارة بالبحث تم اعداد استبانة اخرى لمعرفة اهم الاختبارات للقدرات الحركية المختارة وكانت

الرشاقة.اسم الاختبار : الجري المتعرج على شكل(8) .الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة (محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1، ط2 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995)
الاختبار الثاني : اختبار التوافق.

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة .الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين(علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي(جامعة القادسية ، 2004 ، 124)
الاختبار الثالث : اختبار التوازن

اسم الاختبار : باس المعدل للتوازن الحركي .
الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء تنفيذ الحركة وبعدها .
(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص326-327 .)

7-3 تطبيق تجربة البحث

3 - 7 - 1 الاختبار القبلي : -

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (22 / 11 / 2022) وعلى الساحة الخارجية للمدرسة ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية

3 - 7 - 2 تكافؤ العينة : -

تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم في ضوء الاختبار القبلي كما مبين بالجدول رقم (4) الذي يبين التكافؤ العينة للطلاب

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة	الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع		
1	الدقة	درجة	5.23	2.81	5.11	1.45	0.11	غير دال
2	التوافق	ثانية	8.48	1.38	8.38	1.02	0.03	غير دال
3	الرشاقة	ثانية	12.95	0.59	12.75	0.47	0.56	غير دال
5	الدرجة	ثانية	21.37	1.57	20.87	1.04	0.61	غير دال
6	المناولة	ثانية	6.36	1.92	7.36	3.58	0.69	غير دال
7	الاخمداد	درجة	5.61	2.82	5.67	2.00	0.10	غير دال

خطوات تطبيق انموذج بكتون

يتكون الانموذج من اربع مستويات

1-المستوى الاول (الالي) يقوم المدرس بشرح المهارة عن طريق البرامج الهايبر ميديا يعرض بها المهارة بالصوت والصورة يقوم المتعلم بخزن المعلومات في الذاكرة وتكوين فكرة اولية عن المهارة ويكون شرح المهارة بصورة مفصلة ويكون المتعلم متلقي للمعلومات

2-المستوى الثاني (الملاحظة) وفي هذا المستوى (الاسلوب) من الفهم يقوم على التعرف والتمييز بين الانماط وملاحظة الانتظام أي بملاحظة وإدراك ووعي العلاقات بعد الشرح والتفصيل للمهارة يقوم المتعلم بربط المعلومات الحالية مع المعلومات السابقة ويستخدم المتعلم حواسه في جمع المعلومات من خلال العرض والشرح وتكون هذه الخطوة اوسع واعمق في الفهم من الخطوة الاولى

3-المستوى الثالث (الفهم التبصيري) وهو فهم علاقي اي فهم العلاقات بين المفاهيم الاولى والثانوية والتركيبات المفهومية لتكوين بناء متكامل للعملية الرياضية" وفيه لا يعني الطالب فقط بالطريقة التي يستخدم فيها الحقائق الرياضية وانما يعرف اسباب استخدامها (ففي هذا الاسلوب من التعلم التبصيري يتعلم الطالب خطط وطرق وأساليب عامة للتعامل عن طريق الربط بين العلاقات المتضمنة في المراحل المختلفة لحل مشكلة يراد حلها حيث يمكنه استنتاج واستخلاص قاعدة او طريقة عامة للتعامل مع هذه المشكلة مثلا في مهارة المناولة يقوم المتعلم بذكر اكثر من طريقة في اداء المهارة مع ذكر الاخطاء والمميزات للمهارة

4-المستوى الرابع (المجرد ، الشكلي) :لكون التجريد خاصية تساعد على التقاط المعلومات فيكون لها مفهوم وبتصورها ذهنيا عن طريق التفكير وهذه الخاصية تمكن الطالب من تسجيل ومعالجة ما لديه من معلومات

واراء ومفاهيم وخبرات وافكار خاصة , فالتجريد بذلك خاصية تتيح للفرد ان يفهم ويدرك ما لا يتصور او يدرك له شكلا عن طريق الحواس كالسمع والبصر والفهم المجرد يعني ان يصل الطالب الى التفكير المجرد الذي يتطلب استخدام المجردات والتعميمات للوصول الى حل للمشكلة حيث يستطيع المتعلم من تطبيق المهارة وملاحظة نقاط الضعف والقوة لديه وقادر على تمييز اجزاء المهارة .

3-8 الاختبارات البعدية

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج المعد من قبل الباحثان ووحداته وتم تحديد يوم الثلاثاء الموافق (2022 /12 /27) مراعيأ في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليية

3-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss

- الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء .

معامل الصدق الذاتي .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

اختبار (t) للعينات المترابطة

النسبة المئوية

اختبار (t) للعينات المستقلة

من خلال الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية

الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	ع ف	س-ف	نسبة التحسن	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
						ع - +	س -	ع - +	س -		
معنوي	2.36	7.28	1.40	3.62	68.96 %	2.13	8.86	2.83	5.24	درجة	الدقة
معنوي		5.87	0.73	1.88	22.55 %	0.45	6.53	1.33	8.41	ثانية	التوافق

المعنى		8.20	1.09	2.79	21.71 %	0.68	10.11	0.49	12.34	ثانية	الرشاقة
--------	--	------	------	------	------------	------	-------	------	-------	-------	---------

ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق التي حصلت بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث الى التكرار والممارسة المستمرة في عملية التعلم وسلامة المنهج التعليمي وتصحيح الاخطاء في الاداء العملي للطلاب، وهذا ما أكده (ظافر هاشم، 2002، 102) بانها " من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد ان يكون هنالك تطور في التعلم مادام المدرب يتبع الخطوات الاساسية السليمة للتعلم والتعليم والتمرن على الاداء الصحيح والتركيز على المحاولات التكرارية بشكل متواصل لحين ترسيخ وثبات الاداء " وهذا يحقق الهدف والفرض الاول للبحث وهو توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا الفرق المعنوي الى المنهج التعليمي والانتظام واستمرار الطلاب في التعلم وفق انموذج (بكستون) ، لدى افراد المجموعة التجريبية ادى الى نتائج جيدة ويعزو الباحثان سبب تعلم في القدرات لعدة اسباب في العملية التعليمية منها التدرج من السهل الى الصعب باستخدام التمرينات وهذا ما يطابق مستويات انموذج (بكستون) حيث يقوم الانموذج بالتدرج بمستوياته في استخدام التكنولوجيا عرض الفيديو والصور من المستوى الادنى الى المستوى الاعلى. ويرى الباحثان ان ما اثبتته نتائج البحث الى ان ادخال التقنيات والبرمجيات الحديثة في التعليم والتي من شأنها ان تحسن عملية التعليم الخاصة في انموذج (بكستون) يتفق مع ما جاء به الباحثان مع (اسماعيل عبد زيد واخرون، 2019، 116) " ان التصميم التعليمي - التعليمي يوفر للمدرس والمتعلم بيئة تعليمية - تعليمية مبنية وفق اسس تكنولوجية عالية تسمح للمدرس بأداء مهمته بشكل ناجح كما وتكسب المتعلم كفايات مهنية عالية "

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق ايضا الى استخدام التمرينات المهارية النوعية الخاصة

1 - التطبيق العلمي للتمرينات والتي ادخلت في المنهج التعليمي مما دل على مدى اهمية هذه التمرينات المهارية الخاصة في تطوير بعض مكونات الاداء الحركي المهمة التي يحتاجها الطالب او اللاعب في كرة القدم ، وهذا ما أكده (قاسم لزام صبر ، 2009 ، 135) " ان التدريب باستخدام تمرينات مهارية يعد اسلوباً فعالاً لتطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح بعد التعليم على اداء تلك المهارات في مناطق محددة تعمل على زيادة دقة اداء المهارات وسرعتها من قبل لما لها من تأثير فعال في تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً ونفسياً

2- وكذلك يعزو الباحثان التحسن الحاصل في (الدقة) الى تحسن الرشاقة والتوافق ، وذلك عن طريق التمرينات الخاصة التي وضعت لكل قدرة بشكل منفرد اذ ان لتحسن بعض القدرات كالرشاقة والتوافق والتوازن تأثيراً في تحسن الدقة الحركية وذلك لوجود ارتباط بين الدقة وهذه القدرات وهذا ما اكده (محمد صبحي حسانين ، 1995 ، 461) في دراسته عن " العلاقة بين الذكاء وبعض مكونات اللياقة الحركية ومنها الدقة ، وباستعمال معامل الارتباط المتعدد وجد علاقة ايجابية بين الدقة وكل من الرشاقة والتوافق والتوازن وهذا سبب ايضاً في تطور المجموعة التجريبية في اختبار الدقة الحركية"

3- وكذلك يعزو الباحثان التطور الحاصل في (التوافق) الى استخدام التمرينات المهارية الخاصة والتي كان لها تأثير ايجابي في تحسين هذه الصفة ، فقد استخدم الباحثان التدرج بتعليم هذه الصفة من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب في مراحل المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثان ثم التدرج بتعليم التوافق الخاص وهذا ما اشار اليه (محمود موافي ، 2010 ، 48) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ، وكذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) الخاصة خلال مرحلة التدريب، ويذكر (ابو العلا احمد ، 2003 ، 144) " ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم عمليات التوافق العصبي العضلي وتحسينها بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك الانقباض العضلي"

4 - ويعزو الباحثان التحسن الحاصل في (الرشاقة) الى استخدام انموذج بكستون الذي يزيد من العلاقة بين المنهج والمعلم والطالب والذي يزيد من ثقة الطالب بنفسه ويجعله متواصل مع المنهج وما مطلوب منه وتعد التمرينات المهارية الخاصة وكذلك التدرج في التمارين من السهل الى الصعب وكذلك تغيير حدود الملعب باستخدام المساحات وهذا ما أكدّه (قاسم لزام صير ، 2009 ، 62) " ان خبراء كرة القدم يؤكدون على ان الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح ويؤكد العالمان (ماتيف وهاره باستخدام اساليب الاداء العكسي للتمرين والتغير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير اسلوب اداء التمرين واداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة لإداء التمرين" وكذلك ما أكدّه (عصام عبد الخالق ، 2005 ، 184) " انه كلما زادت رشاقة الفرد استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لا ننسى المبدأ التربوي الاساسي التدرج من البسيط الى المركب اذ يجب على الفرد ان يحلها الى مكوناتها البسيطة والجدول التالي(6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية

الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	ع ف	س-ف	نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
						ع - +	س-	ع - +	س-		
غير معنوي	2.36	1.18	1.50	0.64	12.20 %	2.55	5.74	1.43	5.11	درجة	الدقة
غير معنوي		2.29	0.77	0.67	7.41 %	1.20	7.79	1.07	8.40	ثانية	التوافق

مغوي		3.93	0.87	1.19	9.28 %	0.85	11.59	0.47	12.76	ثانية	الرشاقة
------	--	------	------	------	-----------	------	-------	------	-------	-------	---------

ويعزو الباحثان التحسن الحاصل في متغير(الرشاقة) الى ان المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على الدرجة وباستخدام الشواخص مما زاد في تطور الرشاقة لدى المجموعة الضابطة وهذا ما اكده (هرغود وبيبلر، 1988 ، 24) " ان التدريب بالشواخص يعطي الى المتعلم الاحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة للمرور من جانبي اللاعب بسرعة "

أما في اختبار(الدقة والتوافق) فقد حدث التحسن فيه الا انه لم يظهر احصائياً اذ نلاحظ عند مقارنة الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ان المكونات قيد البحث قد تطورت على الرغم من ان الفروق كانت عشوائية . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان بعض التمارين التي طبقت على المجموعة الضابطة كانت تؤدي بصيغة عشوائية وكذلك ان الوحدة التعليمية التي يضعها المعلم لا تعتمد على الاسس العلمية الصحيحة في العملية التعليمية التي من شأنها ان تساعد في تقدم مستوى المتعلمين فضلاً عن قلة اهتمام بعض المعلمين بالترج في التمارين من السهل الى الصعب " لذا عدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب يؤخر وصول المتعلمين الى مستوى الاداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للمتعلمين "وهذا ما اكده ايضاً (زهير قاسم الخشاب واخرون ، 1999 ، 16) " الى ان التدرج للوصول الى احسن مستوى من الاداء أصبح قاعدة مهمة في التدريب وان التدرج يعني سير خطة التدريب وعلى وفق الاتي التدرج من السهل الى الصعب التدرج من البسيط الى المركب.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه للبحث لمتغير المهارات (المناوله -

الاخمد -الدرجه) بكره القدم كما مبين في الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعه البحث الضابطة

نوع الداله	قيمه (T) المحتسبه	الاختبارات البعديه		الاختبارات القبليه		وحده القياس	المعالم الاحصائيه للمهارات
		ف	ع	ف	ع		
مغوي	4.9	1.84	5.5	1.59	3.33	درجه	مناوله
مغوي	3.8	1.41	4	1.79	3.66	درجه	اخمد
مغوي	3.75	0.45	11.8	0.32	12.23	ثانيه	درجه

ويعزو الباحثان هذه النتائج الى اسباب متعددة منها فاعلية التعلم باستخدام الانموذج في تعلم بعض المهارات بكره القدم كان له الاثر الايجابي في تحقيق نتائج مغنوية لصالح الرياضات تتضمن تمريناتهم على تكرار عدده من التمرينات مهارية لنشاطاتهم وهذا ما اكده (حسن وكمال ، 2003 ، 51) " بان الطلاب يتفاعلون مباشرة مع الخبرات الجديده و التي من شأنها ان تثير عدد من التسائلات التي تحتاج الى جواب و لذلك من خلال قيامهم بانشطه سواء فرديه او جماعيه واثناء عمليه البحث يتم اكتشاف اشياء لم تكن معروفه لديهم من قبل " يرى الباحثان فضلا عن ذلك الاهتمام بالمتعلم و جعله محور العمليه التعليميه و باشراكهم الفعلي

و الفعال في عملية التعلم عاملا اساس ومساعد جدا في الوحدات التعليميه بشكل اسرع واكثر اقتصادا بالجهد و كذلك الوقت ، و ايضا ان الشرح المهاره والتوضيح وفهم الحركه و ربطها مع العرض يؤدي الى تقدم المهارات الاساسيه بعد مقارنتها بالعرض و الشرح لها.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبليه والبعديه) للمجموعة التجريبيه للاختبارات المهاريه و مناقشتها يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبه ودرجه (sing) والدلاله للاختبارات القبليه والبعديه والمهارات (المناوله -الاحماد -التهديف) بكره القدم للمجموعة التجريبيه وكما مبين ي الجدول (8)

معالم الاحصائيه للمهاره	وحده القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		القيمه المحتسبه T	نوع الداله
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مهارة المناوله	درجه	4	1.58	6.83	0.95	5.29	معنوي
مهارة الاحماد	درجه	4	1.63	5.66	0.62	5.13	معنوي
مهارة الدرجه	ثانيه	12.42	0.49	10.92	0.66	8.15	معنوي

تبين لنا من الجدول (8) وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) بين الاوساط الحسابيه الاختبارين القبلي والبعدى في المجموعه التجريبيه (الاختبارات المهاريه) ولصالح الاختبار البعدى مما دل الى وجود تحسن في المجموعه التجريبيه انودج بكستون وفق التمرينات المهارية التي استخدمت في تعليم الطلاب اذ يعزو الباحثان الى وجود تحسن في استعمال الطلاب هذه المجموعه انمودج حديثه في التعليم بكستون والتطور الحاصل في تاثير التمرينات الذي تم استخدامها من قبل المعلم في كفيته عرض الماده التعليميه واصراره على تحقيق درجه جيده من التعلم في المهاره وان تكرار المتزايد بمده زمني مناسبه للاداء من تكرار الطلاب للتمارين من خلال وحده درس زادت من خبره الطلاب في تعلمهم للمهاره وخرن المهاره البرنامج الحركي لها بمختلف الحالات الذي يحدث في اللعب اذ تعد هذه الانمودج من النماذج الهامه في التعلم التعاوني فهي نمودج بنائي اجتماعي تسعى الى تمكين الطلبة من حل المشكلات ابداعيا ضمن مجاميع (برتراندي 2007 ، 203) لذا اكد الباحثان على حدوث تحسن في استعمال الانمودج الحديث في التدريس وبناء نماذج تعليميه على وفقها في استخدام تمرينات مهارية للمهارات الاساسيه بكره القدم لدى الطلاب وان التخطيط المدروس الذي تبنى عليه التمرينات تؤدي الى تطور التعلم ان الهدف الاساسي من منهاج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديده واتقانها وتطورها مسبقا لان تعلم هو طريقه التي يتم فيها اكتساب المعلومات او المهارات او القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبره او الممارسه او التدريب (محمود عبد الفتاح ، 1997، 479) ايضا ان التدرج و استخدام التمرينات الملائمه للمرحله العمريه للطلاب ساهم في عمليه تعلم المهارات الاساسيه وهذا ما اكد ان اختيار التمرين له اهميه كبرى اذ انه الوسيله الاساسيه للارتقاء او تطوير القدرات والمهارات الحركيه (سليمان علي حسن، 1983 ، 28) اذ ان استخدام تمرينات مهارية مميزه في القسم الرئيسي تثير روح التنافس بين الطلاب يؤدي الى تحسين في الاداء وان استخدام تمارين مشوقه

في التعلم يعد عاملاً مهماً للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي أيضاً للطلاب (محمد جميل ، 1993 ، 155) وأن الخطوات المتبعة في نموذج بكستون جعلت التفاعل بين الطالب والمعلم واداء ما مطلوب من الطالب بصورة عملية وعلمية وجعلت التحسن في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث وأن ادماج الادوات يقدم معلم المادة ويدمج بوسائل تعليمية ومصادر أخرى للمعلومات منها (الرسومات الفديوات مع استمراره التعلم إذاعتمدالباحثان على اعتماد المهارات المنهجية وتوظيفها في نموذج بكستون التي استعملها أثناء الدرس وكيفيه توزيع المهارات وعمل الطلاب على ادائها بصورة صحيحة وتصحيح الاخطاء التي تحدث بطريقه انية ودقيقه جدا لمعالجه الاخطاء الفعلية لكل طالب ولايمكن الاكتفاء بالاداء السريع بمعزل عن الاداء الدقيق لهذا 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 بكره القدم من الاهميه الكبرى في اللعب وتحقيق الفوز مما عمل الباحثان على التكرار الكافي لكل طالب من المهام التي يجب الاهتمام بها إن التكرار عمليه تعلم تصل بالطلاب 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 يصل الطالب الى درجه المثلى في اداء المهارات "اذ لا يتوقف وصول المتعلم الى التكامل الفني والدقه في الاتقان في اداء المهارات على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن ايضا على فهم الطالب لطريقه اداء المهارات من الناحيه الفنيه (حنفي محمود مختار ، 1994 ، 101) ان الاسس العلميه الصحيحه في العمليه التعليميه تتم من خلال تنفيذ التجريه الرئيسييه التي تعمل على مساعده في تطوير مستوى بوصول الى مستوى الاداء الطلاب ، ان "العنايه باختيار التمرينات التي تحقق الهدف تسهم بوصول المتعلمين الى مستوى الاداء المطلوب من خلال المده الزمنيه المحدده للتعلم وإن أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية لكي يتمكن من الوصول إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها ، إذ إن " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- أن نموذج بكستون وفق تمرينات مهارية خاصة اثرأ ايجابياً في تحسن بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم
- 2- أثبتت الوحدات التعليمية التي اعتمدها الباحثان اهمية في تدرج المعلومات من الشرح والتوضيح فضلاً عن تحسن الاداء البدني لدى الطلاب .
- 3- أن نموذج بكستون يجذب انتباه الطلاب ويزيد من تشوقهم نحو الدرس وصفه انموذج حديث يسهم في تطوير العملية التعليمية ويجعل المشاركة الفعالة بين المنهج والطالب والمعلم
- 4- ساهمت التمرينات المهارية المستخدمة من قبل الباحثان باستخدام انموذج بكستون في زيادة مستوى تحسن بعض القدرات الحركية و تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

5 - ان التمرينا المهارية الخاصة المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تحسن القدرات الحركية والمهارات الاساسية لدى الطلاب.

6 - ان تكرار التمرينات المهارية الخاصة والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب على وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تحسن القدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية لدى الطلاب في هذه المرحلة العمرية.

2-5 التوصيات

1-التأكيد على استعمال نموذج بكستون في تحسن بعض القدرات الحركية و تعليم بعض المهارات لكره القدم لانها تعمل على تسهيل المدرس عمليه تطبيق الاهداف التعليميه الموضوعه و تحقيقها .

2- يوصي الباحثان باستخدام انموذج بكستون وفق التمرينات المهارية الخاصة من قبل مدرسي التربية الرياضية لتعليم قدرات حركية ومهارات اساسية اخرى بكرة القدم .

3- اختيار التمرينات المهارية الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تحسن القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب.

4- تنمية القدرات الحركية لطلاب والتي بدورها تساعد في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم .

5-اجراء بحوث مماثلة لطلاب التربية (للبنات) وذلك لقلّة البحوث والبرامج التدريبية لهذه المراحل العمرية مما يساعد في تحسن قدراتهم الحركية وتعلمهن الامهارات الاساسية بكرة القدم .

6- - يوصي الباحثان باستخدام انموذج بكستون لاعمار ومراحل دراسية مختلفة في عملية تعلم المهارات الأساسية

المصادر

1-فرات علي نوري الساعدي ؛ أثر استخدام أنموذج بكستون في اكتساب المفاهيم الرياضية والتجاه نحو مادة الرياضيات لدى طالبات الصف الثاني متوسط ، دراسة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد . 2011 .

2- زهير قاسم الخشاب ، وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2 ، جامعة الموصل ، 1999 .

3-لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1 اربيل ، 2012

5- ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991

6- محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف ، دار الياء للطباعة والتصميم ، 2010 .

7-ظافر هاشم اسماعيل : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002

8-اسماعيل عبد زيد وآخرون ؛ الجديد في التصميم التعليمي وتكنولوجيا التعليم ، دار الكتب والوثائق ، المنتبي ،بغداد ،2019،) .

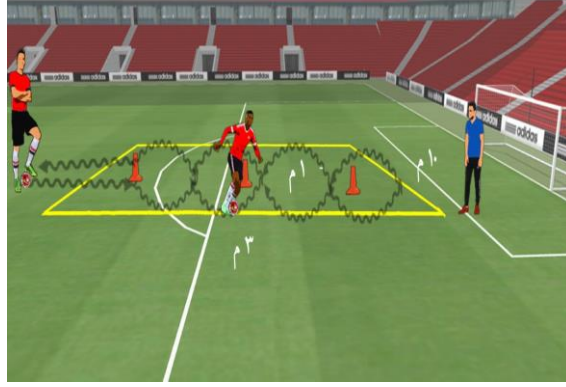
- 10- قاسم لزام صبر ؛ نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009
- 11- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- 12- محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010 .
- 13- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط2 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 14 - عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط2 : (القاهرة ، منشأ المعارف ، 2005 .
- 16- هرغود وبيبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (المانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988.
- 17- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة اقدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978
- 18- برتراند ي : النظريات التربويه المعاصره ، ترجمه ابو علاق محمد ، مكتبه دار الامان ، الرباط ، المغرب ، 2007،
- 19- ممدوح عبد الفتاح :سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق الميداني : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997
- 20 - سليمان علي حسن :المدخل إلى التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983.
- 21 - محمد جميل : التربية الرياضية الحديثة : (بيروت ، دار الجيل ، 1993
- 22 - عبد الفتاح لطفى : "طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي" ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، 1972

الملاحق

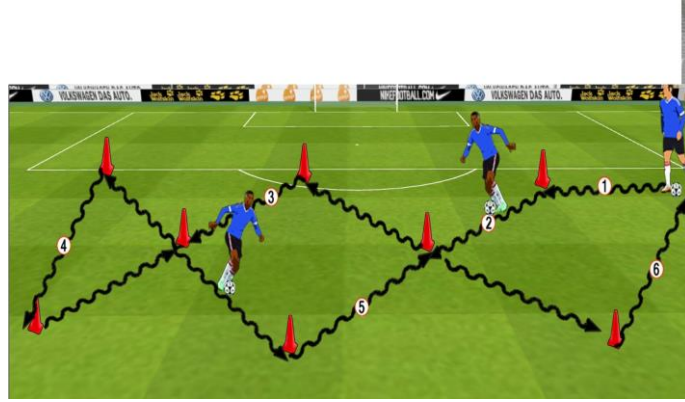
التمرينات المهارية الخاصة

أولاً: تمرينات الدرجة

يقسم الطلاب الى مجموعتين وينظم التمرين داخل مستطيل (3×10 م) ويوجد في داخله خمسة شواخص لكل مجموعة والمسافة بين شاخص واخر 1.5م ويقوم الطالب بالدرجة بين الشواخص ذهابا وايابا وتسليم الكرة الى الطالب الذي يليه وهكذا.



تمرين (2): يقسم الطلاب الى مجموعتين ويوضع اربع اعلام بشكل مربع ويقف الطلاب الاول من كل مجموعة عند احد زواياه ومع كل طالب كرة قدم وعند الإشارة يبدأ الطالب الاول بدرجعة الكرة بالانتقال الى العلم الثاني ومن ثم تغيير الاتجاه إلى العلم الثالث ومن ثم إلى الرابع والعودة إلى نهاية المجموعة.



تمرين (3) : نقوم بتقسيم الطلاب على اربع مجموعات حيث يقوم الطالب من المجموعة (أ) بدرجعة الكرة نحو المجموعة (ب) وتسليمها للطالب الاول وبدوره يقوم هذا الطالب بدرجعة الكرة والانتقال الى المجموعة (ج) وهكذا يستمر التمرين على ان يعود الطالب بهرولة خفيفة خلف مجموعته.



وحدة تعليمية (1) في مادة كرة القدم بأنموذج استراتيجية بكستون

الصف الثاني متوسط

الوقت: 45

عدد الطلاب: 25

رقم الوحدة: 1

التاريخ:

14\ 11/2022

(الاجهزة والادوات : سيورة - حاسوب (لاب توب)

- صور تعليمية -

القسم	الوقت	الفعاليات	التعلم وفق نموذج بكستون	التشكيلات	الملاحظات
التحضير الجانبي الإداري	10د 2د	أخذ الغيابات والحضور وتفتيش الملابس للطلبة وتهيئة الأجهزة والأدوات	الخطوة الأولى : الالي وهي تخزين المعلومات بعد العرض والشرح للمهارة من قبل المدرس	X x x x x xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx	التأكيد على الحضور 1.التأكيد على ارتداء الزي الرياضي 2.تطبيق الاحماء من قبل مجاميع الطاب (الثانويات) 4. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة تحديد تمرينات للطلاب اعطاء فكرة عن الموضوع الجديد
الجانبي التعليمي من القسم الرئيسي	10د	يقوم المدرس بعرض الفيديو بواسطة البرنامج (AutoPlay) ويشرح المهارة بصورة مفصلة ويطرح بعض الاسئلة	الخطوة الثانية : الملاحظة :وهي جمع المعلومات من خلال الحواس ومن خلال الفيديوات عن طريق التنظر والسمع	----- xxxxxxx xxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	
المقدمة	5د	وتقسيم الطلبة الى المجاميع سير --هرولة اعتيادية--- هرولة برفع الركبتين--سير الوقوف (القفز على البقعة) الوقوف (رفع الذراعان اماما_عاليا)	الخطوة الثالثة الهمة التبصيري : وهي جمع المعلومات الحالية والسابقة وطريقة الربط بينهما يستطيع الاجابة عن المهارة		
التمارين البدنية	3د	الوقوف(ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعان للامام)	الخطوة الرابعة المجرى الشكلي : يستطيع من خلالها الربط بين المفاهيم والتقويم والتفكير بحل المشكلة المراد حلها		

<p>1-قيام المدرس بشرح مهارة معينة وربطها بالمهارة السابقة وتوليد فكرة جديدة عن الربط بين المهارتين 2-اعطاء أنشطة وتمرينات متنوعة تربط بين المهارة الجديدة والمهارة السابقة وبطريقة جديدة كليا مثل تمرين يربط بين المهارتين</p>	<p>X X XX XX XX X X XX XX XX Δ</p>	<p>مواضيع مولدة اهداف الفهم</p>	<p>يقسم الطلاب الى مجاميع اربعة اداء التمارين التي تناسب المهارة وحسب ملحق التمارين - تمرين رقم 1 - تمرين رقم 2 - تمرين رقم 3</p>	<p>30د 20د</p>	<p>القسم الرئيسي الجانب التطبيقي</p>
<p>1-تطبيق المهارات بصورة صحيحة . 2-يكون دوران الطلبة عكس اتجاه عقرب الساعة بين المجاميع الثلاثة . 3-التاكيد على التكرار في التمارين</p>	<p>Δ X X X X XXX Δ X X X X XXX Δ X X X X XXX</p>				
<p>تزيد المتعلمين بالتغذية الراجعة الخارجية الانية (بعد كل اداء) ويمكن اعطاؤها</p>	<p>X X X X X X X XX Δ</p>		<p>- تمرينات تهدئة - الانصراف</p>	<p>5د</p>	<p>القسم الختامي</p>

في جميع مراحل الدرس وحسب حاجة الطلاب لنوعية التغذية ا					
--	--	--	--	--	--

الفعالية: كرة القدم (مهارة الدرجة)
المكان : القاعة الدراسية وساحة المدرسة

الاهداف التعليمية

الاهداف التربوية

- تعليم الطلاب مهارة الدرجة
- تنمية روح التعاون بين الطلاب
- ان يذكر الخطوات التعليمية والفنية
- تعويد الطلاب الرياضة حب-طاعة-احترام